

Волинський національний університет імені Лесі Українки
Факультет психології
Кафедра практичної психології та психодіагностики

Р. П. Федоренко

**ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПОДРУЖНИХ
ВЗАЄМИН НА РІЗНИХ СТАДІЯХ
ФУНКЦІОНУВАННЯ СІМ'Ї**

Монографія

Луцьк
Вежа-Друк
2022

УДК 316.6:316.367+159.9:005.942

Ф 33

*Рекомендовано до друку вченою радою
Волинського національного університету імені Лесі Українки
(протокол № 8 від 28 червня 2022 р.)*

Рецензенти:

Потапчук Є. М. – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології та педагогіки Хмельницького національного університету;

Мушкевич М. І. – доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри практичної психології та психодіагностики Волинського національного університету імені Лесі Українки;

Хворост Х. Ю. – кандидат психологічних наук, доцент, заступник директора з навчально-наукової роботи та міжнародної співпраці КЗВО «Волинський медичний інститут».

Федоренко Р. П.

Ф 33 Психологічний аналіз подружніх взаємин на різних стадіях функціонування сім'ї [Текст] : монографія / Раїса Петрівна Федоренко. – Луцьк : Вежа-Друк, 2022. – 332 с.

Монографічне дослідження поєднує у собі творче узагальнення наукового аналізу особливостей функціонування сім'ї, партнерських взаємин та дослідницького вивчення окремих аспектів життєдіяльності сучасної сім'ї. Розкриваються особливості впливу подружнього стажу на психосексуальну привабливість партнерів. Особливе місце відводиться зв'язку сексуальної привабливості та психологічного благополуччя партнерів.

Посібник містить набір психодіагностичних методик для глибокого й різнобічного психологічного дослідження сім'ї та партнерських стосунків, а також програму психотерапевтичної допомоги кризовим подружжям.

Для практичних психологів, соціологів, викладачів вищих навчальних закладів, студентів, а також усіх, хто цікавиться особливостями функціонування сучасної сім'ї та питаннями гармонізації шлюбно-сімейних взаємин.

УДК 316.6:316.367+159.9:005.942

© Федоренко Р. П., 2022

© Подолець О. В. (обкладинка), 2022

ЗМІСТ

Вступ	5
Розділ 1. Характеристика сучасної сім'ї	7
1.1. Сім'я та суспільні трансформації	7
1.2. Тенденції розвитку альтернативних форм шлюбно-сімейних стосунків	17
1.3. Сучасна модель сім'ї, її особливості	45
1.4. Психологічне здоров'я сучасної сім'ї	57
1.5. Функціонально-рольова структура сім'ї	61
1.6. Життєвий цикл родини	69
1.7. Емоційні взаємини в шлюбі	89
Розділ 2. Проблеми шлюбно-сімейних взаємин	115
2.1. Стадії шлюбу та кризові періоди подружнього життя	115
2.2. Порушення функціонування сім'ї	121
2.3. Процеси розпаду й дестабілізації подружніх взаємин	145
2.4. Емоційний процес розлучення	152
2.5. Построзлучна ситуація сім'ї	154
Розділ 3. Вплив подружнього стажу на психосексуальну привабливість партнерів	165
3.1. Постановка проблеми сімейних взаємин у сучасній психології	165
3.2. Сексуальна привабливість та психологічне благополуччя партнерів	175
3.3. Особливості прояву психосексуальної привабливості партнерів на різних стадіях подружнього життя	185
Розділ 4. Психологічна допомога сім'ї	199
4.1. Особливості порушень партнерської взаємодії	199
4.2. Психотерапія проблемних подружніх пар	202

4.3. Психологічна допомога партнерам при сексуальних розладах ..	209
4.4. Психокорекційна програма роботи з кризовими молодими подружжями ..	213
Розділ 5. Психологічні методи сімейної діагностики ..	218
5.1. Психодіагностичні методики міжособистісних та сімейних взаємин ..	218
5.2. Проективні методики в роботі практичного психолога ..	273
5.3. Дослідження психологічних характеристик партнерів ..	290
Висновки ..	315
Список використаних джерел ..	318
Додатки ..	322

ВСТУП

Постановка проблеми сімейних взаємин, визначення психологічних передумов, їх розуміння та дослідження є актуальними задачами не тільки за умови відміченої дослідниками кризи сучасної сім'ї та назрілими у зв'язку з цим психотерапевтичними задачами, – психологічне розуміння сімейних стосунків буде мати теоретичне й практичне значення як у плані досягнення благополуччя та стабільності шлюбно-сімейних взаємин, так і для реалізації евристичних цілей наукового пошуку в ситуації влади інформаційних технологій, кризи суспільних систем.

У багатьох психологічних дослідженнях обговорюється глобальний злам соціальних стереотипів, індивідуальна ідеологія лихоліть, дезінтеграції, зміна соціально-психологічного статусу сім'ї, особливо багатодітної, в деяких випадках виявляється його деформація, невизначеність та навіть часткова втрата в результаті зміни відпрацьованих ритуалів, трансляції ЗМІ інформації, побудованої на принципах іронії, безглуздої жорстокості, індивідуалізму та містицизму, зміни практики повсякденного звичного спілкування та неадекватності життєвого досвіду членів сім'ї в наявній соціальній ситуації.

При цьому, недостатньо розробленими є питання, які мають безпосереднє відношення до якості сім'ї та шлюбу. Проведені в цьому напрямку дослідження в основному стосувалися вивчення окремих його сторін: стабільності й стійкості шлюбно-сімейних взаємин, сумісності подружжя, ролі сім'ї в суспільстві тощо.

Лише деякі автори зверталися до проблеми дослідження сімейних стосунків з погляду якості шлюбу, задоволеності подружніми взаєминами, в тому числі, й психосексуальними стосунками, благополуччя сім'ї на різних стадіях її функціонування. На думку В. Сатир, благополучною є сім'я, в якій реалізуються всі функції, усі члени пов'язані між собою емоційно. Сімейні зв'язки дають змогу людині зберігати психологічну рівновагу, опанувати сімейні ролі, бути стійкою до стресів, відчувати свою правоту. Члени благополучної сім'ї мають

загальне психосемантичне поле, завдяки якому спілкування стає ближчим і теплішим, продуктивнішим, таким, що допомагає знімати смислові бар'єри, розв'язувати проблеми.

На сьогодні для ефективного вирішення проблем у незадоволених шлюбом подружжях важливим є аналіз детермінантів задоволеності подружніми взаєминами, стратегій і ролей, що обирають подружжя у повсякденному житті, а також визначення засобів для підвищення ефективності їх взаємодії.

Представлена монографія включає в себе шість розділів, кожен з яких спрямований на аналіз як теоретичних, так і практичних аспектів психологічної допомоги партнерам та подружнім парам в цілому, на різних стадіях життєдіяльності сім'ї.

Щиро сподіваємось, що запропоновані дослідження в комплексі теоретичних знань та прикладних розробок з проблеми надання психологічної допомоги шлюбним партнерам складуть єдину систему професійної допомоги подружнім парам та сім'ям в цілому, а також сформулюють готовність у сімейних психологів щодо вирішення різноманітних практичних завдань корекції особистісної сфери подружжя та функціонування їхнього партнерства на різних етапах життєдіяльності сім'ї.

Бажаємо гармонійних шлюбно-сімейних взаємин!

РОЗДІЛ 1

ХАРАКТЕРИСТИКА СУЧАСНОЇ СІМ'Ї

1.1. Сім'я та суспільні трансформації

Зміни у сфері шлюбно-сімейних взаємин пов'язані з фундаментальною трансформацією системи ціннісних орієнтацій та соціально-психологічних переваг індивіда, із зростанням індивідуалізації, з розмиванням системи поведінкових норм у даній сфері. Висувається припущення про те, що трансформацію переживає сама культурна модель сексуального партнерства і парних спілок, в основі якої лежить кардинальна зміна сімейних цінностей. Цьому сприяє ряд соціальних передумов, що мають загальносвітовий масштаб, а саме: змішання традиційного розподілу гендерних ролей як у сім'ї, так і поза нею; розвиток ринкових відносин, раціоналізація всіх сфер життєдіяльності суспільства, і, як наслідок, збільшення ролі матеріальних благ в суспільних відносинах; «вихід» жінки з родини на ринок праці, ослаблення її економічної залежності від чоловіків і зростання домагань до майбутнього чоловіка. Це призводить до того, що втрачається традиційна монополія на шлюбний вибір, ускладнюється пошук партнера, зростає автономія від соціальних спільнот, посилюються гендерні та міжпоколінні конфлікти, що обумовлює дистанціювання обох статей від будь-яких шлюбно-сімейних залежностей.

Варто зазначити, що існують гендерні відмінності в сімейних цілях та цінностях. Так, жінки більшою мірою орієнтовані на народження і виховання дітей, духовне спілкування членів сім'ї, задоволення потреби в любові, особистому щасті, взаєморозумінні. Чоловіків в сімейному житті більшою мірою приваблює можливість задоволення сексуальних потреб, здоровий спосіб життя, упорядкування побуту. Серед загальнолюдських цінностей чоловіки найчастіше виокремлюють цікаву роботу, професійне зростання, а також впевненість у собі, матеріальну забезпеченість і спілкування з друзями.

Відмінності в поглядах чоловіків і жінок на сімейні цілі й цінності, інші аспекти життєдіяльності сім'ї можна подолати у процесі адаптації

до спільного способу життя. Сімейні взаємини регулюються нормами моралі і права, їх основу складає шлюб – легітимне визначення стосунків між чоловіком і жінкою, які супроводжуються народженням дітей і відповідальністю за фізичне і моральне здоров'я членів сім'ї. Втрата законним шлюбом його значення, послаблення батьківських і родинних взаємин, «розділення» шлюбної, сексуальної і репродуктивної поведінки, а також криза сучасної сім'ї засвідчують тенденцію виникнення альтернативних форм шлюбно-родинних стосунків.

Як бачимо, у сучасному світі спостерігається значна варіативність моделей шлюбних взаємин, формуються шлюби, що є альтернативами класичної моногамії. Поняття «сім'я» призначено для характеристики складної системи взаємин подружжя, їхніх дітей, інших родичів. Приведемо традиційне визначення цього поняття, що трапляється в багатьох довідкових виданнях. Сім'я – це найважливіша форма організації особистого життя, вид соціальної спільності, мала група, заснована на подружньому союзі, родинних зв'язках, тобто на багатогранних взаєминах між чоловіком і дружиною, батьками й дітьми, братами, сестрами, іншими родичами, котрі живуть разом і ведуть спільне господарство. Однак життя вносить деякі корективи в таке розуміння родини. Зокрема, розвивається «гостьовий» (регулярно-роздільний) шлюб, який припускає роздільне проживання подружжя протягом досить тривалого проміжку часу.

Значна кількість фахівців використовує визначення родини, запропоноване А. Г. Харчевим: «Родина – це історично-конкретна система взаємин між подружжям, між батьками й дітьми, це мала соціальна група, члени якої зв'язані шлюбними чи батьківськими відносинами, спільністю побуту та взаємною моральною відповідальністю, соціальною необхідністю, обумовлена потребою суспільства у фізичному й духовному відтворенні населення».

Коментуючи це визначення, С. В. Ковальов відзначає кілька важливих моментів. Родина згодом змінюється, відповідно до змін у суспільстві, хоча і є одним із найбільш стабільних соціальних інститутів. Малою групою сім'ю можна назвати тому, що вона цілком потрапляє під визначення цього вихідного елемента соціуму, відрізняючись

інтимно-особистісним характером об'єднання людей. Соціальна необхідність родини обумовлена потребою суспільства у виконанні родинної, репродуктивної й виховної функцій, що гарантує продовження існування самого людства.

Отже, під родиною розумілось об'єднання людей із метою ефективного соціального чи регулюючого керування. У своїй основі родина є співтовариством, що припускає захист і задоволення елементарних потреб своїх членів; біосоціальною структурою, що оберігає від голоду й депривації, у формах якої розвивався людський рід. У сучасному суспільстві нормативна родина може бути описана як соціоекономічна одиниця, що існує навколо гетеросексуальної пари.

Інший погляд на сім'ю відображений у висловлюванні А. І. Захарова: «У соціальній психології існує поняття “первинна група”. Зв'язки в цій групі будуються на безпосередніх контактах, на емоційному залученні її членів у справи групи, що забезпечує високий ступінь утотожнення й злиття її учасників. Такою первинною групою є родина – єдина група, що збільшується та розростається не завдяки “прийому” нових членів ззовні, а завдяки народженню дітей».

Відповідно до визначення Н. Я. Соловйова, «родина – мала соціальна група (осередок) суспільства, найважливіша форма організації особистого побуту, заснована на подружньому союзі й родинних зв'язках, тобто стосунках між чоловіком і дружиною, батьками та дітьми, братами, сестрами й іншими родичами, які живуть разом і ведуть спільне господарство».

Родина як складне утворення стає об'єктом уваги різних розділів психології: соціальної, вікової, клінічної, педагогічної та ін. Предметом вивчення виступає родина як соціальний інститут, мала група й система відносин.

Серед сім'єутворювальних стосунків виділяють різні сторони сімейної життєдіяльності, починаючи від найпростіших і закінчуючи значними переліками ознак родини.

А. І. Антонов стверджує, що сім'ю створюють відносини батьки – діти, а шлюб виявляється легітимним визнанням тих стосунків між чоловіком і жінкою, тих форм співжиття сексуального партнерства,

що супроводжуються народженням дітей. Він звертає увагу на просторову локалізацію родини – житло, будинок, власність – та економічну основу родини – загальносімейну діяльність батьків і дітей, що виходить за вузькі обрії побуту й споживача.

Нині в цивілізованому суспільстві все більше людей не вступають у шлюб на самому початку своїх взаємин, значна частина подружніх пар зовсім не оформляють офіційних стосунків, зростає кількість молодих людей, котрі прагнуть до альтернативних форм власного життя; відбувається не тільки еволюція форм шлюбу, але й ставлення до нього істотно трансформується. Подібні зміни значною мірою стосуються трансформації соціокультурного характеру феномену «молоді».

Західний дослідник Р. Зідер [31] ґрунтовно вивчив цей феномен. Класична фаза молодості між настанням статевої зрілості й повною соціально-економічною зрілістю тепер змінилася. Молоді люди досягають соціокультурної зрілості задовго до того, як отримують економічну незалежність від батьків. З одного боку, трудове життя в молодих людей відтермінувалося через подовження періоду шкільної та університетської освіти. З іншого боку, у більш ранньому віці «перевага» надається можливості діяти й споживати. «Постіндустріальне» суспільство сприяє ранньому настанню повноліття насамперед у сфері споживання, а також у соціальних і сексуальних відносинах та відстрочує настання економічної самостійності.

Відомо, що в минулому шлюби здебільшого організовували батьки, котрі шукали насамперед вигоду. Обвінчавши сина чи дочку, батьки інколи рятувалися від витрат на свою дитину чи навпаки – мали можливість одержати придане, а також прийняти в родину ще одну пару робочих рук для допомоги в сімейному господарстві. Траплялися й інші міркування: зять/невістка мали стати для батьків своєрідною гарантією того, що в старості за ними буде кому доглядати.

На сьогодні також існують шлюби за розрахунком, хоча причини, що спонукають до цього, можуть відрізнятися від тих, котрі в минулому були характерними для їхніх предків. Деякі сучасні шлюби мотивуються почуттям соціальної вигоди чи соціальної необхідності. Трапляються люди, які вважають більш вигідним і прийнятним для

себе вибрати партнера з розрахунку, ніж докладати зусиль та ставити перед собою проблему вибору за почуттям. Нерідко партнери вступають у шлюбний союз заради психологічного комфорту. Вони створюють родину для того, щоб задовольнити свою потребу піклуватися про кого-небудь і, зі свого боку, відчувати турботу про себе. При цьому не завжди усвідомлено вибирають партнера, котрий підходить для виконання очікуваної ролі. Якщо ж у наступному подружньому житті один із партнерів почне відмовлятися далі грати, на його погляд, корисну чи марну роль, то шлюб може змінитися до кращого або поступово стане розпадатися.

Психологічну вигоду шлюбу іноді люди вбачають у тому, що рятують себе від самотності. Вони намагаються одружитися через страх перед самотнім майбутнім. Нерішучій людині потрібний партнер, котрий уміє приймати рішення, що також є ще однією передумовою для створення родини з розумінь психологічного комфорту.

Серйозна мотивація при вступі в шлюб – можливість інтимних відносин. Хоча деякі чоловіки й жінки віддають перевагу періодичній зміні партнерів, смакуючи несподівані зустрічі, усе-таки більшість людей бажають мати надійні та постійні інтимні стосунки. Їм нецікаві пошуки потенційного сексуального партнера. Навпаки, їх цілком улаштовує впевненість у тому, що такий постійний партнер у них уже є.

Основною силою, яка поєднує чоловіка й жінку для спільного життя, можна вважати прагнення до створення родини. Якщо жінка, котра не перебуває в шлюбі, чекає дитину, то, як правило, згодом вона одружується з її батьком. Спонукальною причиною такого шлюбу може стати бажання чоловіка й жінки під час реєстрації дитини дотриматися тих формальностей, які дадуть змогу уникнути того, що дитина вважатиметься незаконнонародженою.

Шлюб, заснований на спільності інтересів і взаємному потягу, можна розглядати скоріше як співдружність, що не виключає активних любовних взаємин. Двоє людей можуть не весь час проводити разом, але діяти в повній згоді. При цьому їм зовсім не обов'язково займатись однією й тією самою справою. Двоє людей знаходять задоволення в

загальних інтересах і поважають самостійні інтереси кожного. Такі взаємини партнерів, навіть якщо вони починалися без особливої пристрасті, часто завершуються шлюбним союзом, при цьому зберігається велика любов і відданість один одному протягом усього життя.

Шлюб-товариство нерідко трапляється між людьми, для яких романтичні відносини самі по собі не становлять цінності, інтимні відносини не приносять радості й задоволення, а сексуальні бажання згасли в результаті хвороби чи інших причин.

Шлюб-співдружність характерний не лише для людей похилого віку. Багато молодих пар спочатку тривалий час зустрічаються, довго перевіряють один одного, іноді навіть якийсь час живуть разом і, переконавшись, що їхні взаємини дають підґрунтя для створення родини, одружуються. У подальшому спільному житті товариські відносини для них важливіші за романтичні почуття. У них є міцний фундамент для взаємних почуттів, заснований на тонкому розумінні один одного, що є гарантією гарних сімейних стосунків у майбутньому.

На жаль, скепсис стосовно інституту шлюбу зростає, особливо серед найбільш динамічної частини населення – молоді. Очевидно, це багато в чому обумовлено досвідом, отриманим у батьківській родині, спостереженням за подружніми проблемами родичів, друзів, знайомством із численними прикладами розпаду родин. Як наслідок, формується готовність молоді шукати альтернативні форми сімейного життя. Узагальнюючи дані європейських досліджень, фіксуємо факт «виходу» подружнього життя далеко за рамки шлюбу й перетворення шлюбного союзу в приватну угоду. Ідеться про індустріальні країни християнської орієнтації.

На цьому фоні видається адекватною типологія родини та шлюбу, яка враховує обставину, що шлюб припускає юридичне оформлення (реєстрацію) взаємин. Наведемо витяг зі статті 1 Сімейного кодексу: «Визнається шлюб, укладений тільки в органах запису актів цивільного стану». Його називають офіційним, формальним чи зареєстрованим. У протилежному випадку говорять про фактичний, «цивільний» шлюб чи шлюб у співжитті.

Рішення одружитися – безумовно, одне з найважливіших. На жаль, воно не завжди ретельно продумане, його мотиви не завжди усвідомлюються, а доводи раціонального мислення враховуються в малій степені. Це рішення часто ґрунтується на різних міфах про шлюб: міф про вічну любов, її чарівну силу, постійне подружнє щастя тощо. Відомі й стимульні шлюби, наприклад через вагітність жінки. Від дати реєстрації шлюбу до народження першої дитини в середньому минає шість місяців. Вагітність може прискорити правове закріплення емоційно-еротичного зв'язку. Реєстрацією шлюбу партнери намагаються додати більшої переконливості своєму вибору та забезпечити певну виваженість прийнятому рішення. Імовірно, ними рухає страх утратити партнера й залишитися на самоті. Позначаються також розрахунок на тривалість шлюбу. Складність процедури юридичного розлучення виступає як фактор, що стримує дезінтеграцію родини.

Оформляючи шлюб, пара маніфестує суспільству свої відносини й одержує відповідні санкції. Чоловік і жінка вибирають законний шлях задоволення своїх значимих потреб, насамперед потреби в спілкуванні з протилежною статтю та пов'язаних із нею репродуктивних намірів. Офіційний шлюб обіцяє й матеріальні вигоди: зменшення перерозподілу матеріальних витрат, об'єднання для придбання житлової площі тощо.

Форма неформальних шлюбно-сімейних відносин одержала поширення в країнах під назвою «цивільний шлюб», що термінологічно неправильно, тому що саме законний, юридично оформлений шлюб і є цивільним, що й фіксує запис акта цивільного стану.

Неодружені пари – явище достатньо розповсюджене в сучасному індустріальному та урбанізованому світі. У 80-ті роки близько 3 % населення США складала такі пари, а досвід такого співжиття протягом не менше ніж шести місяців мали близько 30 % американців.

У Данії й Швеції вже в середині 70-х рр. приблизно 30 % незаміжніх жінок віком 20–24 роки жили разом із чоловіками. Тому нешлюбний союз у цій віковій групі трапляється частіше, ніж формальний шлюб. У більшості інших європейських країн у цей же період тільки 10–12 % пар цієї вікової групи перебували у співжитті, але надалі кількість неодружених, котрі спільно проживають, також зростає.

Відносини в незареєстрованому співжитті диференціюються на формальні, короткочасні, глибокі й тривалі. У випадку перших спільне життя в «пробному шлюбі» триває порівняно недовго: надалі партнери або беруть шлюб, або переривають стосунки. Водночас збільшується число випадків спільного співжиття, що відрізняється від шлюбу лише відсутністю правового оформлення, народження ж дітей у тривалих відносинах часто схвалюється.

У випадках незареєстрованого співжиття установка на шлюб не зникає. 90 % жінок і чоловіків, котрі перебувають у таких відносинах, збирались одружитися, але необов'язково з цим партнером. Імовірно, за цим прихована непевність людини, пов'язана з перенесеною психологічною травмою (факт зради, втрати коханої людини, смерть, віроломство, інтимна невдача, обман й ін.) чи страхом, пов'язаним із можливістю невідворотного її настання та, відповідно, чеканням.

Поширення практики шлюбних контрактів пов'язане зі спробою відгородитися від непередбачених обставин у майбутньому спільному житті, однак «контракт не може бути необмежено товстим, немислимо передбачити в ньому все. Якщо партнер – шахрай чи дурень, вам нічого не допоможе. Із гарним партнером можете жити й без угоди. Усе залежить від довіри».

У сучасній науці описано особливості людей, схильних до незареєстрованого співжиття. Узагальнений психологічний портрет цієї популяції характеризується більш ліберальними установками, меншою релігійністю, високим ступенем андрогінності, низькими шкільними успіхами в період дитинства та юнацтва, меншою соціальною успішністю, однак, як правило, ці люди походять із дуже успішних родин. «Експериментальні» форми життя вимагають більш високого рівня рефлексії й здатності до спілкування, а також, не в останню чергу, – сил, що дають змогу протистояти тиску суспільних норм.

Нетрадиційні (особливі) сім'ї. На сьогодні з'явилися сім'ї, опис яких в історичному контексті не відповідає традиційним уявленням. Американський психотерапевт В. Сатир називає такі сім'ї нетрадиційними та наводить їх опис, що буде використаний у подальшому з урахуванням поправок на українську дійсність. Із немалої кількості наведених у

літературі з проблем сім'ї типологій ця, на думку Л. Б. Шнейдер, відрізняється деяким «психологізмом», що обумовило такий вибір.

Сьогодні значна кількість дітей виховуються не тими дорослими, яким вони зобов'язані своєю появою на світ. Це ті сім'ї, де батьки розлучилися, померли, ніколи не були в шлюбі або з певної причини не можуть більше піклуватися про дітей.

Сім'я, у якій є лише один із батьків, називається неповною. Можна виокремити такі **типи неповних сімей**:

– *перший тип* – один із батьків відсутній, а той, який залишився, більше не уклав повторного шлюбу;

– *другий тип* – самотня людина офіційно усиновила дитину;

– *третій тип* – незаміжня жінка виховує сина або доньку одна.

Найчастіше сім'ї з одним із батьків складаються з жінки-матері та її дітей.

Проблема полягає в тому, чи зможе сім'я, що складається тільки з одного дорослого, створити умови для особистісного зростання дітей і дорослого.

Збільшується кількість дітей, яких виховують переважно жінки. Якщо в таких ситуаціях створюються нові сім'ї, їх називають сім'ями з прийомними (усиновленими) дітьми. В. Сатир вважає такі новостворені сім'ї змішаними. На її думку, усі вони схожі одна на одну тим, що об'єднують частини раніше існуючих. Науковець виділяє три типи таких сімей:

1) жінка з дітьми виходить заміж за чоловіка без дітей;

2) чоловік із дітьми одружується із жінкою без дітей;

3) обоє – і чоловік, і жінка – мають дітей від попередніх партнерів.

У першому випадку змішана сім'я складається з дружини, її дітей, чоловіка та колишнього чоловіка дружини. У другому випадку в її склад входять чоловік, його діти, дружина й колишня дружина чоловіка. У третьому випадку сім'я складається з дружини, дітей дружини, її колишнього чоловіка, чоловіка, його дітей і колишньої його дружини.

В. Сатир включає в склад таких сімей колишніх партнерів, що не характерно для вітчизняної сімейної практики. На її думку, хоча ці

люди, як правило, не можуть жити всі разом під одним дахом, проте вони так або інакше присутні в житті один одного. Змішана сім'я живе та розвивається сприятливо за умови, якщо кожен її член важливий і потрібний. Інший варіант змішаної сім'ї виникає, коли дві людини укладають повторний шлюб після смерті одного або двох перших партнерів.

Інша форма змішаної сім'ї – сім'я, яка бере на виховання дитину. Вона може включати тільки одну прийомну дитину; одну прийомну дитину й декілька рідних дітей; одну рідну дитину та декілька прийомних. Від структури сім'ї залежить те, із якими проблемами зіткнуться її члени.

Зазвичай дитина стає прийомною в тому випадку, коли за певної причини її власні батьки не можуть про неї піклуватися. Майже всі прийомні діти потрапляють у дитячі будинки за рішенням суду. Отже, згода стосовно дитини відбувається не лише між прийомними та рідними батьками, а й за участю суду.

Іноді обоє батьків помирають і дитина залишається сиротою. Родичі або опікуни, не бажаючи віддавати її в дитячий будинок, шукають сім'ю, здатну взяти її на виховання, що характерно для американської сімейної політики. У вітчизняній практиці дитина-сирота зазвичай одразу ж потрапляє в дитячий будинок й усиновлення її відбувається за згодою опікунської ради. Іноді наявні причини, через які усиновлення (удочеріння) неможливе. У такому випадку в дитини не буде стійкого становища в сім'ї, яка б узяла її на виховання.

Хоча змішані та неповні сім'ї достатньо своєрідні й тому відрізняються від інших, утім у них є багато чого, на думку В. Сатир, що зближує їх із традиційними сім'ями. Кожна з них може бути першокласною, якщо подружжя привносять у неї турботу та творчість.

Усі згадані й описані проблеми можуть бути характерні й для звичайних родин. Чоловіки та дружини можуть ревнувати один одного, діти – відчувати себе покинутими або ревнувати батьків до сестер і братів. У всіх можливе виникнення відчуття самотності, відособленості від інших членів сім'ї.

В. Сатир зауважує, що вид сім'ї не відображає того, що в ній відбувається. Від нього лише залежать проблеми, із якими стикаються

члени сімей, але саме стосунки між ними й визначають благополуччя сім'ї: наскільки успішно розвиваються в ній її члени, у тому числі й дорослі, настільки успішно діти стають творчими та здоровими людьми. На її думку, у цьому смислі всі сім'ї однакові.

1.2. Тенденції розвитку альтернативних форм шлюбно-сімейних стосунків

Сьогодні в цивілізованому суспільстві збільшується кількість подружніх пар, які не бажають укласти шлюб на самому початку своїх стосунків або й зовсім не оформляють офіційних відносин, а також молодих людей, котрі прагнуть до альтернативних форм улаштування власного життя; відбувається не лише еволюція форм шлюбу, а й суттєво трансформується ставлення до нього. Подібні зміни в значній мірі мають відношення до трансформації соціокультурного характеру феномену «молоді».

Західний дослідник Р. Зідер, вивчаючи цей феномен, зауважує, що класична форма молоді між настанням статевої зрілості та повної соціально-економічної зрілості наразі змінилася. Молоді люди досягають соціокультурної зрілості задовго до того, як стають економічно самостійними від батьків. З одного боку, початок трудового життя в молоді відсунувся через подовження шкільного та університетського навчання; з іншого – у більш ранньому віці «перевага надається» можливості діяти й споживати. «Постіндустріальне» суспільство сприяє ранньому настанню повноліття – насамперед, у сфері споживання, а також у соціальних і сексуальних стосунках, і відтерміновує настання економічної самостійності. Компетентна участь молоді в споживанні робить їх більш зрілими з соціокультурного погляду, ніж це було в попередніх поколіннях. У період укладання шлюбу молодь входить, з одного боку, із більш високою готовністю до життєвих експериментів, з іншого – з обмеженою економічною незалежністю. Як наслідок, молоді люди залишаються повністю або частково економічно залежними від батьків, претендуючи при цьому на автономію й повне невтручання останніх у їхнє життя.

Тому часто шлюбні стосунки започатковуються поза батьківським домом, який не годиться для експериментування. Перед молодою лю-

диною постає питання, як вона буде жити за його межами. Якщо в 60-ті рр. все більше молоді «поспішало» в шлюб (ранні шлюби), то з тих пір у цьому середовищі простежується все більш вичікувальна позиція стосовно шлюбу й сім'ї. Концепція традиційного шлюбу стає в ці роки занадто ваговою та зобов'язуючою. Шлюби без реєстрації, «жилі спільноти», самотійне самотнє життя та ін. – альтернативи тих, що розвинулися до нашого часу. Р. Зідер вважає, що вони пропонують кращі можливості для пізнання життя й полегшують розрив стосунків, які склалися.

Розглянемо ці альтернативні форми ретельніше (табл. 1.1), але не в плані їх пропаганди. Наше завдання – не прийняти ту чи іншу думку окремих категорій населення, а зрозуміти ці переконання в повному обсязі, оскільки, по-перше, вони вже існують (подобається нам це чи ні), по-друге, професійна позиція психологів полягає в тому, щоб уміти сприймати точку зору іншого, зрозуміти та прийняти його норми й цінності, а потім уже, відштовхуючись від того, влаштовує це клієнта чи ні, що він сам хотів би змінити, – шукати стратегії та тактики виходу спільно з ним.

Таблиця 1.1

Тенденція розвитку альтернативних форм шлюбно-сімейних взаємин у сучасному суспільстві

№ з/п	Традиційні шлюбно-сімейні взаємини	Альтернативні форми шлюбно-сімейних стосунків
1	2	3
1	Законні (юридично оформлені, фіксовані)	1.1. Самотність 1.2. Незареєстроване співжиття
2	Обов'язково з бажанням та наявністю дітей	2.0. Свідомо бездітний шлюб
3	Стабільні	3.0. Розлучення, повторні шлюбно-сімейні стосунки
4	Чоловіча ідеологія (установка на першість чоловіка)	4.0. Відкритий шлюб
5	Сексуальна вірність партнерів	5.1. Позашлюбний секс 5.2. Свингерство 5.3. Інтимна дружба

Закінчення таблиці 1.1

1	2	3
6	Гетеросексуальність	6.0. Гомосексуальність
7	Діадичність	7.0. Груповий шлюб, жилі спільноти та колективні сім'ї

Самотність. У цю категорію входять люди, які ніколи не уклали шлюб, тобто ті, котрі перебувають у моноваріанті. Сьогодні в молодих людей у цілому зберігається установка на шлюб, але кількість людей, які думають інакше, зростає.

Жити усамітнено – це історично новий феномен. Різка зміна, що відбулася, особливо яскраво проявляється у великих містах. Усе більше чоловіків і жінок шлюбного віку вирішують жити самотньо. Із погляду соціальної інфраструктури, це стає можливим завдяки розвинутій сітці послуг та технічній допомозі у великих містах. Самотні люди прийняли рішення жити в моноваріанті з різноманітних причин, серед яких можна назвати такі:

- зростання освіченості жінки, що порою різко змінює її погляди на уявлення про самореалізацію. Вона прагне та шукає можливості реалізуватись у професійній сфері, у сфері духовних пошуків, серйозних захоплень. Ці установки «уводять» сучасну міську жінку від обтяжуючих, на її думку, сімейних зв'язків. Крім того, отримання освіти, іноді досить солідної, потребує достатньо часу, при цьому жінка упускає дітородний період. Аргументи про призначення в цьому випадку не спрацьовують;

- переважаюча кількість жінок шлюбного віку (одна з причин – висока смертність чоловічого населення, у тому числі в результаті аварій, убивств, військових дій), тобто неминуче певна кількість жінок усе одно залишиться в безшлюбному стані, наслідок чого – зростання кількості жінок, які на початку відмовляються брати участь у «погоні» за шлюбними партнерами та потенційним подружжям;

- думка, що легко прожити одному, поширена серед деяких прошарків населення й відповідає певному аспекту реальності. Одна з причин – економічна (зростання безробіття, затримки з виплатою

зарплати, відсутність (або її недостатність) державної підтримки сім'ї, невизначеність і нестабільність майбутнього, висока криміногенність нинішньої української ситуації). Вигоди від психологічного комфорту проживання в сім'ї припиняються витратами соціально-економічного положення справ у сімейній політиці.

Дослідники встановили, що жінки переносять самотність значно легше, ніж чоловіки: освітній рівень, професійна кар'єра, психічне здоров'я, домашній побут самотніх жінок кращі, ніж в одиноких чоловіків.

Водночас проблема самотності залишається однією з малодосліджених у вітчизняній психології. У колишні часи самотності в країні взагалі не існувало, оскільки була «цілком щаслива» радянська сім'я. Однак до сьогодні про взаємини однаків статистика не знає нічого. Більшість із них перебуває в більш чи менш тривалих сексуальних стосунках із ким-небудь. Багато хто проводить час із партнерами, не відмовляючись від власної квартири. Це підвищує особисту незалежність і звільняє взаємини від наслідків нерівномірного розподілу робіт по господарству між чоловіком та жінкою. Мінімальний економічний тиск на користь збереження відносин і та обставина, що одинокі люди виконують роботу по дому самотійно, якщо тільки не припускати, що вони приносять брудну білизну матерям або подругам, створюють простір для подолання патріархальних структур.

Слід додати, що установка на самотність, життя в моноваріанті може не бути довічною. Помічено, що в жінок вона може змінитись у 30–35 років, у чоловіків – у 40–45 років, коли робляться гарячкові спроби «здобути» партнера та знайти супутника/супутницю життя.

Незарєєстроване співжиття. Ця форма неформальних шлюбно-сімейних взаємин, як уже відзначалося раніше, поширена під назвою «громадянський шлюб», що термінологічно неправильно, оскільки саме законний, юридично оформлений шлюб і є громадянський, що й фіксує реєстрація акту громадянського стану (РАГС). За новим законодавством вживається нова термінологія – реєстрація акту цивільного стану – РАЦС.

В уявленні населення побутує думка про те, що такий шлюб укладають зазвичай більш молоді та освічені люди. Однак дослідження засвідчують, що в розвинених країнах близько 25 % пар, які перебувають у незареєстрованому співжитті, мають дітей віком до 14 років. Неодружені пари – явище, достатньо поширене в сучасному індустріальному та урбанізованому світі. Р. Зідер вважає, що незареєстроване співжиття є, з одного боку, попередньою стадією до наступного шлюбу («пробний шлюб»), із другого – альтернативою традиційного шлюбу. Справа в тому, що взаємини в незареєстрованому співжитті диференціюються на формальні, короткотривалі та глибокі, тривалі. У випадку перших спільне життя в «пробному шлюбі» триває порівняно недовго: або укладається шлюб, або перериваються стосунки. Водночас зростає кількість випадків спільного співжиття, яке відрізняється від шлюбу лише відсутністю правового оформлення, народження дітей у тривалих стосунках часто не заперечується.

Нормативна дієвість законних шлюбів відступає крок за кроком. У Швеції дошлюбне співжиття вважається визнаним соціальним інститутом. Майже всі подружні пари перед шлюбом жили деякий час разом. Одружуються лише за традицією. Із шлюбом жодною мірою не пов'язують суспільну санкцію на сексуальні стосунки пари. Шлюб утрачає значення того громадянського акту, який узаконює сексуальні стосунки пари. Аналогічна ситуація й у Данії. Спільному проживанню через деякий час надається законний характер через укладання шлюбу. Основна частина позашлюбних перших пологів припадає на жінок, котрі живуть в аналогічних шлюбіві союзах. Понад 98 % цих жінок усе-таки виходять заміж, коли дитина підростає. Частина жінок послідовно вступає в декілька неоформлених шлюбом союзів. При цьому «пробний шлюб» практично переходить у «послідовну полігамію», що, однак, не виключає деяких надій на більш тривалі стосунки.

У випадках незареєстрованого співжиття установка на шлюб не зникає. 90 % жінок і чоловіків, які мають такі стосунки, збирались укласти шлюб, але не обов'язково з цим партнером. Імовірно, за цим прихована невпевненість людини, пов'язана з перенесеною психологічною травмою (факт зради, втрати коханої людини, смерть, інтимна

невдача, віроломство, обман й ін.) або страхом, пов'язаним із можливістю її незворотного настання та, відповідно, очікуванням.

Проаналізуємо докази «за», які зазвичай наводять прихильники незареєстрованого співжиття:

- така форма стосунків є певним «тренінгом» шлюбно-сімейних взаємин («пробний шлюб»);
- у випадках незареєстрованого співжиття відбувається апробація сил і сумісності;
- у таких варіантах співжиття більш вільні стосунки, відсутнє примушення (у випадку сварок у партнерів зникає аргументація типу: «Ти навіщо зі мною одружився?» або «Ти мені дружина чи ні?»), зникає «ефект власника», який породжується в численних аспектах після печатки в паспорті (тривалі стосунки – «не подружнє сімейне життя»).

Дослідження засвідчують, що такий досвід спільного життя не впливає на успішність подальшого шлюбу й ніякої гарантії на майбутнє не дає. Якщо вже й шукати форму «тренінгу» до шлюбу, то слід звернутися до батьківської сім'ї. Саме в сім'ї, де людина виросла, відбувається підготовка людини до шлюбу. Власне ж «тренування» полягає в побудові стосунків із братами та сестрами, – ось чому їх наявність у сім'ї й характер взаємин із ними розглядається як один із прогностичних критеріїв успішності подальшого шлюбу. Саме із сестрою хлопчик осягає світ жіночих історій, звичок, йому доводиться пристосовуватися до її розмов по телефону, убрання й косметичних примх, із нею він учиться бути терплячим, ніжним, турботливим. Те ж саме із дівчинкою: їй стає доступним і зрозумілим світ чоловічих запахів, захоплень, хаосу, звичок, їй доводиться вирішувати – поскаржитися на брата батькам або поки зачекати, вона обурюється ним і пишається, турбується про нього та поважає. Якщо стосунки між сестрою й братом вибудувалися гармонійно, вони навчилися досягати взаєморозуміння та співпраці, якщо суперництво не переросло у ворожнечу, а змінилося повагою до можливостей і успіхів іншого, то шанс побудувати ефективні шлюбно-сімейні стосунки в кожного є вищим. До речі, одна з причин виникнення «пробних шлюбів» пов'язана з малодітністю європейської сім'ї, у якій можуть бути відсутні

діти протилежної статі, або взагалі з тим, що дитина була єдиною в сім'ї.

Розмірковування про більшу свободу й духовність у випадках незареєстрованого співжиття також не дуже стійкі та достовірні: відомі і негативні, і позитивні варіанти розвитку взаємин.

У сучасній науці описані особливості людей, схильних до незареєстрованого співжиття. Узагальнений психологічний портрет цієї популяції характеризується більш ліберальними установками, меншою релігійністю, високим ступенем андрогінності, низькими шкільними успіхами в період дитинства та юності, меншою соціальною успішністю, однак, як правило, ці люди виходять із досить успішних сімей.

«Експериментальні» форми життя потребують вищого рівня рефлексії й здатності до спілкування, а також, не в останню чергу, сил, що дають змогу опиратися тискові суспільних норм. Із цієї причини їх поширення не може не залежати від соціальної належності та рівня освіти.

Слід додати, що, крім психологічних, є ще й соціально-економічні причини, які породжують варіант незареєстрованого співжиття: житлові причини, питання, пов'язане з реєстрацією, можливість отримання дитячої допомоги в якості матері-одиначки тощо.

Свідомо бездітний шлюб. Спеціально відзначимо, що предметом дослідження є свідомо бездітний шлюб, тобто коли здорові молоді люди можуть, але не бажають мати дітей; усі варіанти в ситуаціях, коли проблеми дітонародження пов'язані з поганим здоров'ям, безпліддям, невиношуванням, травмами тощо, не належать до жодних альтернатив, а являють собою сімейну трагедію.

Аналізуючи бездітний шлюб у більш широкому контексті мотивації, планування та регулювання дітонародження, слід відзначити, що на рівні сім'ї простежується вплив таких факторів, як уявлення подружжя про задоволеність житлово-побутовими й матеріальними умовами, характер розподілу обов'язків, сумісність ролевих позицій подружжя, їхнє ставлення до способу життя, особливостей відпочинку, міцність шлюбу, особливості переживання особистістю стадій шлюбно-сімейних взаємин. На рівні особистості виділяють такі фактори: установка

на дітонородження, любов до дітей, ставлення до труднощів, характер сприйняття життєвих обставин, міра відповідальності [5; 11].

Повторні шлюби. Достатньо поширеною альтернативою традиційним шлюбно-сімейним стосункам на сьогодні є повторні шлюби. Сім'я, утворена в повторному шлюбі, має складнішу картину розвитку, ніж сім'я першого шлюбу. На думку В. М. Целуйка, у другому шлюбі можуть виникнути серйозні труднощі, що носять закономірний характер, справитися з якими подружжю допомагає їхня життєва мудрість [63]. Часто в таких сім'ях суперечності можуть виникати між подружньою й батьківською любов'ю, якщо від попереднього шлюбу лишилися діти. Заслуговують на увагу окремі аспекти батьківсько-дитячих стосунків у сім'ях повторного шлюбу:

1. Ставлення дітей до повторного шлюбу батьків, що визначається віком дітей, їх статтю, взаєминами з тим із батьків, який бере шлюб, сумісністю проживання з ним, типом сімейного виховання, що реалізується в сім'ї. Найбільш висока адаптивність до нового шлюбу в дітей раннього та дошкільного віку, нижча – у підлітковому віці. Дорослі діти внаслідок більшої соціальної й особистісної зрілості виявляються спроможними децентруватись і зайняти позицію розуміння та співпереживання одному з батьків, подолавши первинне почуття ревності і невдоволення.

2. Взаємини вітчима з дітьми. Зазвичай, у результаті розлучення дитина залишається з матір'ю й у випадку створення нової сім'ї виникає проблема вітчимів. Роль вітчима – одна із найбільш складних для чоловіків, а період оволодіння нею – найбільш важкий у новій сім'ї. Успіх здебільшого залежить від того, наскільки швидко чоловік усвідомить те, що йому не варто грати роль «батька», а слід притримуватися своєї власної ролі. Не менш важливо, щоб це розуміла мати дітей і не вимагала від свого нового чоловіка батьківської любові й відповідальності в період його адаптації до нової сім'ї.

3. Взаємини мачухи з дітьми. Дослідження засвідчують, що мачухам у повторних сім'ях буває важче, ніж вітчимах. Ці жінки приходять у вже сформовану сім'ю, деякі з них виходять заміж уперше. Нерідко мачуха – єдиний член сім'ї, який намагається організувати вільний час

домочадців, спланувати відпустку, купити всім одяг. Часто те, що роблять ці жінки, сприймається як належне і чоловіком, і прийомними дітьми. У цьому випадку жінка відчуває на собі значний тягар роботи й повну відсутність любові та взаєморозуміння. Якщо все-таки мачусі вдається знайти підхід до нерідних дітей, то в знак удячності за їхнє добре ставлення до неї вона може в усьому бути надто поблажливою й захищати їх навіть від справедливих вимог батька. Чим менший вік дитини, тим легше вона сприймає мачуху як адекватну заміну матері. Дослідження дали змогу встановити, що підліткам важче налагодити нові стосунки з мачухами, ніж із вітчимами. Це відбувається здебільшого тому, що мачухи відразу починають відігравати більш помітну роль у житті дитини.

У ситуації повторного шлюбу входження нового члена в сім'ю може бути ускладнене не лише взаєминами з дітьми (як прийомними, так і власними), а й іншими обставинами. Наприклад, за тривалий період спільного проживання обростають сімейними звичаями, жартами й певним сленгом, які можуть бути незрозумілими прийомному партнерові та віддаляти його від сім'ї. Крім цього, слід ураховувати й той факт, що в кожного члена нової сім'ї було попереднє життя та багато чого з того, що відбувається з ним сьогодні, має свої корені в минулому.

Батьки, які повторно беруть шлюб, повинні переглянути свої батьківські позиції й виховувати власних дітей і дітей своїх партнерів, ніким із них не нехтуючи та нікого не обманюючи.

Важливо, щоб діти зрозуміли, що люди різні й, вступаючи в стосунки один з одним, інколи не можуть між собою домовитися. Але це зовсім не означає, що вони погані. При цьому самі по собі ці проблеми не псують взаємин.

Важливий момент – те, як повинні будуватися стосунки між новим і колишнім партнерами, щоб дитина відчувала себе максимально комфортно. Із цим пов'язані різноманітні проблеми стосовно відвідування дитини та сплачування аліментів. Розв'язання цих проблем майже повністю залежить від того, у яких стосунках перебувають колишні партнери після розлучення.

Заслуговує на увагу той факт, що дітям часто доводиться затратити багато душевних сил, щоб відрегулювати взаємини з батьком, який одружився з іншою жінкою й виховує інших дітей. Коли між батьком і дітьми існує багато нез'ясованих питань, подібна ситуація породжує в дитини комплекс неповноцінності, різноманітні запитання, ревності тощо. У результаті значна кількість дітей часто не спілкується зі своїми батьками, котрі взяли повторний шлюб, оскільки ні вони, ні їхні нові сім'ї не готові та й не знають, як уключити старших дітей у сім'ю. Як уже зазначалося, труднощі, що очікують партнерів у повторному шлюбі, особливо залежать від віку дітей.

Отже, розв'язання проблем дитячо-батьківських взаємин, що виникають у сім'ї повторного шлюбу, цілком і повністю залежить від усвідомлення можливих труднощів подружжям та їхнього бажання створити сприятливий морально-психологічний клімат у сім'ї за допомогою гармонізації подружніх, дитячо-батьківських і дитячо-дитячих стосунків. Лише за цих умов можна уникнути багатьох помилок у сімейному вихованні й багато в чому пом'якшити ті складні взаємини між дітьми та «нерідними» батьками, які так чи інакше виникають у сім'ї повторного шлюбу.

Відкритий шлюб. Головна особливість відкритого шлюбу – негласний або озвучений договір про особисте життя. Основний конфлікт сучасного шлюбу полягає в неможливості поєднання близькості й вільного особистісного зростання. Мета відкритого шлюбу – збільшення відкритості, самовираження та фінансових відносин, толерантності партнерів один до одного.

Принципи відкритого шлюбу:

- будувати життя на основі теперішнього й виходячи з реалістичних бажань;
- ставитися з повагою до особистого життя партнера;
- відкритість спілкування: вільно, відкрито висловлювати почуття («Скажи, що бачиш і відчуваєш, але без критики»);
- рухливість та гнучкість рольового спілкування;
- відкрите партнерство: мати право на свої інтереси, своє коло друзів;

- рівноправність: справедливий розподіл відповідальності й благ;
- автентичність: знати собі ціну та не дозволяти принижувати свою гідність;
- довіра: поєднання «статистичної» довіри з «динамічною» довірою (Кратохвіл).

Відкритий шлюб – історично новий феномен, оскільки для традиційних уявлень він фактично узаконює право на зраду. При цьому слід зауважити, що з деякою регулярністю поновлюються дискусії стосовно того, полігамна чи моногамна природа більше властива людині. На думку А. Розенфельда, серед удівців 55–65 років смертність на 60 % вища, ніж серед одружених чоловіків того самого віку. У них існує багато захворювань, але якщо протягом року вдівці вступають у новий шлюб, то довго не хворіють, живуть довше, ніж чоловіки, сімейне життя яких не порушувалося. Самотні чоловіки мають більш слабе здоров'я, порівняно з тими, хто щасливий у шлюбі, однак перспективи в них оптимістичніші, ніж у невдало одружених або вдівців. Самотнім чоловікам живеться краще, ніж у поганому союзі. Досить часто шлюбно-сімейні стосунки наповнені фактами зради партнерів. Відкритий шлюб виник як відмова від поведінки попередніх поколінь, які, стикаючись зі зрадою, починали шпигувати, ревнувати. Прихильники відкритого шлюбу вважають, що якщо шлюб існує лише на обов'язку, то він, по суті, себе вичерпав. Крім того, у формі відкритого шлюбу вони вбачають можливість протестувати проти заборони церкви на розлучення.

Виникнення відкритого шлюбу пов'язують із рухом за збагачення шлюбно-сімейних взаємин, яке реалізується через відсутність невротичних зривів у шлюбі, постійне оновлення людини в шлюбно-сімейних стосунках і можливість особистісного зростання партнерів, оновлення родини в цілому. Перехід до відкритого спілкування в шлюбі протиставляється:

- каральному спілкуванню;
- підлеглому спілкуванню;
- «холодному» спілкуванню;
- безпредметному спілкуванню.

Слід зауважити, що це, зазвичай, є значним спрощенням існуючих проблем, але не їх розв'язанням. Справа в тому, що дискусію про полігамність/моногамність людини можна призупинити, висловивши думку про її егоцентричну природу, що особливо наочно проявляється в тих самих відкритих шлюбах. Будь-який договір утрачає свою силу, якщо один із партнерів, який кохає іншого, чітко усвідомлює, що в особистому житті іншого йому просто не залишається ніякого місця. Ще складніше, коли на це місце починає претендувати хтось третій, а людина не хоче віддавати іншим те, що належить їй.

Позашлюбний секс й інтимна дружба. В обох випадках ідеться про наявність позашлюбних зв'язків інтимного характеру. Проте перший допускає деяку участь у спільному веденні господарства, можлива поява позашлюбних дітей. Такий зв'язок чоловіка з незаміжньою жінкою, яка має від нього дітей, називають **конкубінатом**.

Такий зв'язок неодмінно пов'язаний з очікуванням того, що стосунки в первинній парі будуть перервані та це сприятиме оформленню нового шлюбу. Як правило, такі зв'язки не є тривалими: вони або переростають у новий шлюб, або стають тягарем, утомлюють, людині стає обтяжливо вести подвійну гру. Задоволеність шлюбом у первинної пари в таких ситуаціях також невисока.

Інтимна дружба рідко загрожує стабільності первинного шлюбу, може тривати довго (близько 10 років), водночас за її наявності дуже високий рівень близькості й довіри в первинній парі.

Свінгерство. Свінгерством називають обмін шлюбними партнерами. У цьому випадку дві подружні пари утворюють так звану «шведську» сім'ю. Зародився такий обмін шлюбними партнерами в 70-ті роки в Скандинавії. Нині такі альтернативні шлюбно-сімейні зв'язки характерні для 2 % населення США.

Дослідження таких подружніх пар зафіксувало в партнерів менший зв'язок із батьками в дитинстві, практично відсутні контакти з дітьми. Ініціаторами таких взаємин зазвичай виступають чоловіки, спостерігається висока самооцінка шлюбів у парі.

Гомосексуальні пари. В основі таких шлюбно-сімейних стосунків лежить одностатева любов, що проявляється в сексуальному потягу до

осіб своєї ж статі: чоловік–чоловік або жінка–жінка. Одностатева любов ґрунтується на таких самих психофізіологічних передумовах, що й гетеросексуальна, а підсумкове співвідношення визначається лише в процесі індивідуального розвитку. Гомосексуальність не є єдиним феноменом, її витoki та форми різноманітні. Незважаючи на можливу генетичну схильність до гомосексуальності, у цілому вона будується на основі індивідуального досвіду й навчання. Суперечка про те, чи вважати гомосексуальність вродженим захворюванням, властивістю особистості, стилем життя чи ще чимось іншим, на думку І. С. Кона, навряд чи закінчиться в близькому майбутньому. Яке б ставлення не викликала гомосексуальність до себе в суспільстві, якими б причинами не детермінувалася сексуальна орієнтація, вона не є справою вільного вибору й не може бути змінена довільно.

За даними деяких досліджень, життєвий шлях та особистісні особливості гомосексуалістів мають свою специфіку (дефіцит чоловічого впливу в дитинстві, погані відносини з батьками, особливий вплив матерів, які володіли пуританським характером, у яких сини були улюбленцями й вони (матері) хотіли бути в центрі уваги синів, ранні гомосексуальні контакти з братами та однолітками тощо), за даними інших – ніяких значимих відмінностей у соціалізації осіб із гомосексуальною орієнтацією не виявляємо. Слід зазначити, що здебільшого до участі в дослідженнях залучали чоловіків.

Гомосексуальні пари в разі одностатевої любові стикаються з тими самими проблемами, що й гетеросексуальні (зради, ревності, образи, домінування, нерозуміння, відсутність довіри, невідповідність рольових установок і рольової узгодженості, монотонія та ін.).

Груповий шлюб, житлові спільноти, колективна родина. Критика соціальних функцій сім'ї, пов'язаних не лише з відтворенням робочої сили й забезпеченням цілісності суспільства, але й зі стабілізацією відносин панування, на початку 70-х років породила спроби протиставити їй альтернативу у вигляді групового шлюбу. Спочатку груповий шлюб носив радикальний і часто політичний характер, його пов'язували з наркотичними оргіями, груповим сексом та тероризмом. Із тих пір груповий шлюб трансформувався в житлові спільноти й комуни. В. Сатир використовує для їх позначення термін «колективна родина».

У житлових спільнотах рідко одна група залишається незмінною. У цьому сенсі житлове співтовариство більше відповідає вимогам гнучкості й мобільності, пропонованим здебільшого молодими членами (наприклад щоб полегшити зміну місця роботи або навчання), ніж сімейне господарство. Приналежність до житлових спільнот може розглядатися як етап соціалізації, коли результати виховання в малій родині частково коригуються.

Спільне виконання робіт по дому й виховання дітей дає змогу контролювати справедливий розподіл названих функціональних обов'язків. Отже, у тенденції усувається поділ праці на основі статевої специфіки. Окрема пара звільняється від тягаря завищених вимог до самої себе.

Утрата законним шлюбом його значення, ослаблення батьківських і споріднених сімейних відносин, «поділ» самозбережуючої, шлюбної, сексуальної та репродуктивної поведінки, криза сучасної сім'ї сигналізують про тенденції виникнення альтернативних форм шлюбно-сімейних взаємин. Окреслені альтернативи сім'ї й шлюбу поки що обмежуються меншинами та молодими людьми. Більшість людей живе традиційними формами сім'ї й шлюбу. Значущим аргументом на користь традиційних варіантів залишаються інтереси дітей. При цьому збільшення можливостей розірвання шлюбу та утворені альтернативи впливають і на тих, хто живе в традиційному шлюбі. Традиційні форми шлюбно-сімейних відносин менш міцні, менш безальтернативні, ніж раніше. Толерантність стосовно тих сімей, які не перебувають у шлюбно-сімейних стосунках, значно зростає. Разом із нею підвищуються вимоги до якості власного подружнього й сімейного життя.

Виникнення та розвиток української сім'ї ще недостатньо досліджено. Наука досі остаточно не відповіла на питання, які тип і форма сім'ї були первісними в Україні: чи був невпорядкований у статевих відносинах гурт жінок і чоловіків, чи стосунки будувалися на груповому подружжі, у якому всі чоловіки певної групи були чоловіками всіх жінок тієї ж групи. Не виключена можливість існування на початках поліандрії (від грецьких слів *polys* – численний, *iandros* – чоловік), коли одна жінка мала кількох чоловіків; полігамії (від грецьких слів *polys* – численний і *gamos* – шлюб) – багатоженства або моногамії – коли один чоловік мав лише одну жінку.

Сім'я завжди була основою суспільства, тому її тип та форма залежать від національних особливостей народу, соціальних й економічних відносин і змінюються разом із ними.

Значний внесок у вивчення проблем шлюбу зробили вчені-демографи юристи, такі як В. А. Білова, Ю. А. Безсмертний, Г. А. Бондарська, Е. К. Васильєва; А. М. Белякова, І. А. Загорський, А. М. Нечаєва, Н. В. Орлов. Проблемами шлюбу й сім'ї займалися й соціологи: А. І. Антонов, Л. Амджадін, О. В. Безщетнова, С. Л. Катаєв, М. С. Мацковський, В. В. Солодников, Ю. С. Талалай. За даними соціологічних досліджень, у більшості держав, крім країн ісламського світу, сімейні стосунки приймають усе більш незвичайні форми. У погоні за мрією про ідеальний шлюб люди намагаються знайти оптимальну модель сімейного життя, що відповідає як одвічним потребам, так і новим тенденціям. Але постає питання щодо можливості альтернативних форм шлюбу виконувати функції, покладені на нього особистістю та суспільством.

Гармонійна сім'я – складний і достеменно не вивчений феномен. Навіть люди, які прожили в злагоді багато років, виростили дітей і внуків, рідко знаходять відповіді на питання, що таке гармонія сімейного життя. Міцність сім'ї, подружнє щастя особливо залежать від особистісних якостей партнерів, їхньої соціальної зрілості, вихованості, культури почуттів, соціально-психологічної грамотності та вміння реалізовувати ці якості. Як правило, у міцних гармонійних сім'ях партнери психоемоційно, чуттєво доповнюють один одного. Гармонія подружнього життя програмується задовго до взяття шлюбу й залежить від інтелектуальної, психологічної та соціальної підготовленості до нього. Дружні сім'ї найчастіше створюють 18–22-річні жінки й 24–27-річні чоловіки. Однак це правило не є абсолютним: щасливі шлюбні союзи можливі між людьми різних вікових категорій, із різною освітою та соціальним походженням. Спільне для них велике взаємне кохання, взаємоповага й психологічна відповідність. Це, очевидно, і є типові ознаки сімейної гармонії, завдяки яким усі щасливі сім'ї подібні одна на одну.

Функціонування сім'ї в кризовий період розвитку країни визначається закономірностями різних родів спільності.

По-перше, на трансформацію цього соціального інституту впливають довгострокові тенденції, притаманні будь-якому індустріальному суспільству в цілому. Вони задають генеральний напрям шлюбно-сімейним процесам.

По-друге, на сім'ю істотно впливають середньострокові та короткострокові тенденції розвитку суспільства, які зумовлені власне кризою останнього. Саме вони ініціюють ті шлюбно-сімейні процеси, яких не було б, якби вони не виявилися так виразно за умов інших конкретних форм суспільного розвитку.

Сучасний етап розвитку західного суспільства привів до другої революції в сімейному житті, яка не лише докорінно змінила сім'ю й сімейні стосунки, а й, на думку багатьох дослідників, поставила під сумнів саме існування сім'ї. Це зумовлено низкою обставин економічного та культурного характеру:

- зростанням економічної незалежності жінок та їх активним включенням до трудової діяльності, що викликає прагнення жінок до більшої самостійності, перегляду традиційної структури сімейних відносин, до змін традиційних функцій сім'ї, рівноправ'я з чоловіками в прийнятті рішень, у контролі над видатками та майном сім'ї тощо;

- утворенням двох центрів життя – праці й сім'ї (раніше професійна діяльність і домашнє господарство існували в єдності, у межах однієї сім'ї);

- еволюцією поглядів на сексуальну мораль (або сексуальна революція з ослабленням соціального контролю);

- зростанням анонімності сексуальної поведінки;

- збереженням секретності позашлюбних зв'язків;

- діяльністю широкої мережі засобів масової інформації, які проголошують вільне статеве кохання ледь не основним мірилом рівня цивілізованості сучасних чоловіків і жінок, зміною загального ставлення суспільства до сексуальної поведінки в бік пом'якшення традиційних уявлень про дозволене й недозволене тощо;

- винаходом надійних контрацептивних засобів проти запліднення, за допомогою яких сексуальність відокремлюється від зачаття.

Серед чинників, які зумовлюють соціальні й демографічні характеристики сім'ї, її структуру, функції та потреби, важливе місце посідає освіта. Її рівень також впливає на орієнтацію чоловіків і жінок на створення сім'ї, стійкість і стабільність сімейних стосунків, на виконання сім'єю репродуктивної функції.

Сьогодні за умов корінних змін в українському суспільстві в проведенні соціальної політики потрібно враховувати тенденції розвитку шлюбно-сімейних відносин. Серед них можна назвати такі:

- сім'я продовжує існувати та зберігати певний авторитет у багатьох людей, незважаючи на кризові явища, які в ній відбуваються;
- сім'я стає демократичнішою, рівноправною, змінюються ролі подружжя;
- спостерігається лібералізація міжстатевих стосунків; зростає кількість дітей, народжених поза шлюбом, і таких, які покинуті.

На фоні зламу звичайних соціальних цінностей сьогодні непомірно зростають гедонізм та індивідуалізм, особливо серед молодого покоління, що створює безпосередню загрозу інституту сім'ї, яка основана на шлюбі.

До цього слід додати, що в процесі демократизації шлюбно-сімейних норм терпимість із боку громадської думки до альтернативних стилів життя поступово зростає:

- спостерігається укладання шлюбу за шлюбним договором. Можна припустити, що це явище набуватиме поширення у зв'язку зі зростанням соціальної диференціації суспільства;
- знижується шлюбний вік. Молодь, яка вступає до шлюбу, менше підготовлена до сімейного життя в моральному та матеріальному планах;
- скорочується дітонароджуваність, зростає нуклеаризація, що впливає на виховання підростаючого покоління;
- спостерігається безумовний вплив релігії на формування та життєдіяльність сім'ї;
- зростають нетривалість шлюбу й нестабільність соціального інституту сім'ї;
- зростає сімейна девіація – зловживання алкоголем і наркотиками, сімейне насильство, включаючи інцестуозне.

Основними ознаками сім'ї є шлюбні зв'язки; зв'язки спорідненості; спільний побут та спільний сімейний бюджет.

Сьогодні за різними підходами й критеріями вчені нараховують понад 40 типів і форм сімей. У сучасних умовах сім'ю характеризують:

1. За кількістю та характером взаємодії сімейних пар, які проживають разом і ведуть спільне господарство, виховують дітей:

– розширена (складна) сім'я складається із сімейних пар і дорослих дітей, які проживають разом;

– нуклеарна (проста) сім'я складається з однієї сімейної пари, можливо з дітьми.

2. За наявністю батьків:

– повна сім'я (є обидва члени сімейної пари);

– неповна (один із батьків виховує дітей).

3. За кількістю дітей:

– бездітні;

– одnodітні;

– малодітні (дві дитини);

– багатодітні (троє й більше дітей).

4. За тривалістю, віком:

– сім'я молодіжна (тільки створилась, оформилась);

– молода сім'я (сім'я, яка зіткнулась із першими несподіваними для них перешкодами).

– сім'я, яка чекає дитину (помітно змінюються відносини подружжя: дружина не залишається без уваги, з'являється надзвичайна турботливість один про одного);

– сім'я середнього подружнього віку (від 3-х до 10-ти років подружнього життя). Найкритичніший, найвідповідальніший період у житті сім'ї: з'являються нудьга, одноманітність стереотипів у відносинах подружжя;

– сім'я старшого подружнього віку (10–20 років подружнього життя);

– літня подружня сім'я – сім'я, яка прожила спільно не один десяток років. Ця сім'я виникає після вступу в шлюб їхніх дітей, появи внуків.

5. За ієрархією влади:

- патріархальна (влада чоловіків);
- матриархальна (влада жінок);
- еквалітарна (рівність обох).

6. За типом главенства в сім'ї:

– егалітарні (демократичні) – відзначаються особливою життєстійкістю й цілеспрямованістю, дружніми, міцними родинними зв'язками, де офіційної «голови сім'ї», як правило, не існує.

– авторитарні. У такій сім'ї між дорослими та дітьми встановлюються непрості стосунки. У родині панує жорстокість. Про гармонізацію взаємин батьків і дітей у таких родинах не може бути й мови.

Кожна сім'я – інтимна соціальна група. Головне, що відрізняє сім'ї, – це атмосфера, яка в них панує. Спосіб сімейного виховання зумовлює зміст сімейних відносин. Спосіб відносин дорослих і дітей є досить дієвим методом виховання – виховання спілкуванням. Це відбувається тому, що саме в спілкуванні з дорослими діти найчастіше засвоюють (закріплюють) свої майбутні моделі поведінки. Водночас соціологічні дослідження засвідчують, що батьки дуже рідко проводять вільний час із дітьми. Майже 69 % опитаних дорослих віддають перевагу перегляду телевізійних передач, спілкуванню з іншими людьми, зводячи контакти із власними дітьми до мінімуму.

7. За якістю взаємин й атмосфери в сім'ї:

- благополучна;
- стабільна;
- нестабільна;
- дезорганізована.

8. За характером розподілу домашніх обов'язків:

- традиційна (обов'язки здебільшого виконує жінка);
- колективістська (обов'язки виконують разом або по черзі).

9. За характером проведення вільного часу:

- відкрита (орієнтована на спілкування та культурні заходи);
- закрита (орієнтована на домашнє дозвілля).

10. За типом поселення:

- міська;
- сільська.

Сім'я впродовж життя проходить декілька якісно різних стадій, послідовність яких складається в сімейний, або життєвий, цикл сім'ї. Під ним потрібно розуміти період від створення до розпаду сім'ї. При їх виділенні соціологи, зазвичай, використовують критерії тривалості шлюбу та особливості функціонування сім'ї. У зв'язку з цим науковці пропонують різні класифікації життєвого циклу сім'ї відповідно до критеріїв, що лежать в основі такої класифікації. Наприклад, деякі вчені подають такі етапи життєвого циклу сім'ї:

- 1) від створення сім'ї до народження першої дитини;
- 2) репродуктивна фаза: народження дітей;
- 3) «порожнє гніздо» – вступ у шлюб і виділення із сім'ї останньої дитини;
- 4) неповна сім'я: починається у зв'язку зі смертю одного з членів подружжя.

Дж. Бернард та Л. Томпсон пропонують типологію з восьми стадій, кожна з яких відрізняється тривалістю, інтенсивністю й змістом:

- 1) початок сім'ї, одружена пара без дітей (триває близько двох років);
- 2) народження дітей і догляд за ними (приблизно 2,5 роки);
- 3) сім'я з дітьми-дошкільниками – до шести років (приблизно 3,5 років);
- 4) сім'я з дітьми-школярами – від шести до 13 років (приблизно сім років);
- 5) сім'я з підлітками – від 13 до 20 років (приблизно сім років);
- 6) сім'я, де починають одружуватися діти та залишають батьків – (приблизно 6,5 років);
- 7) «порожнє гніздо», до моменту виходу подружжя на пенсію (приблизно 3,5 років);
- 8) літня сім'я – вихід на пенсію, до моменту смерті подружжя (16 та більше років) [48].

Сучасна цивілізація має у своєму розпорядженні декілька варіантів шлюбу, із яких можна обрати той, який найбільше підходить. Шлюбні відносини ґрунтуються на різних нормах. Сукупність норм та санкцій інституту шлюбу регулює стосунки між чоловіком і дружиною. Одні

норми (обов'язки, права) мають юридичний характер і регламентуються законодавством. У нашій країні на сьогодні така регламентація здійснюється на основі Кодексу про шлюб і сім'ю, де юридично закріплені питання про володіння майном, матеріальні обов'язки подружжя один щодо одного й стосовно дітей, про вік вступу в шлюб, комплекс норм, пов'язаних із розлученням тощо. Інші норми регулюються мораллю, звичаями, традиціями. До них належать норми залицяння, шлюбного вибору, дошлюбної поведінки, виховання дітей, сімейного відпочинку тощо. Залежно від типів інновацій у наявних формальних або неформальних нормах шлюбних відносин дослідники виокремлюють низку типів шлюбів. Кожен із них може існувати в чистому вигляді або поєднувати ознаки декількох типів водночас.

Сезонний шлюб (обмежена часом сім'я): взаємини закріплюються на певний термін, по закінченню якого вважаються автоматично розірваними. Подружжя заново зважує всі плюси й мінуси спільного життя та вибирає: розлучитися їм або ж домовитися ще на якийсь період часу. Прихильники цієї форми шлюбу дотримуються думки, що дорослі люди виростають зі стосунків, як «діти із взуття».

Комунальний шлюб («шведська сім'я»): сім'я, у якій живуть декілька чоловіків і декілька жінок. Вони зв'язані не лише й не стільки спільним сексом, скільки спільним господарством та приятельськими стосунками. Якщо в таких сім'ях з'являються діти, то вони виховуються всіма членами «комуни», які керуються ідеєю: «чим більше чоловіків і жінок перед очима дитини, тим більше в неї можливостей пізнавати різноманітність світу».

Відкритий шлюб: традиційна сім'я, у якої подружжя допускають захоплення та інтимні зв'язки поза шлюбом.

Гостьовий (екстериторіальний) шлюб: пара зареєстрована, але живуть кожен у себе. Час від часу зустрічаються, разом вечеряють у кафе, проводять ніч, інколи живуть разом, але спільне господарство не ведуть. Ходять у гості один до одного, інколи проводять разом відпустку. Решту часу кожен із них вільний від сімейних обов'язків і живе своїм життям.

Раціональний шлюб, тобто такий, що передбачає певну конкретно оговорену вигоду (економічну, психологічну, сексуальну, господарсько-побутову, професійну тощо).

Гомосексуальні шлюби. В Україні дозволені моногамні гетеросексуальні шлюби. Полігамія, що узаконена в мусульманських країнах, не відповідає християнській традиції, засуджується громадською думкою. Поширення набула серійна моногамія. Гомосексуальні союзи різко критикують і заперечують як основу для шлюбу. У СРСР гомосексуалізм був кримінальним злочином і карався позбавленням волі, у сучасних Ірані, Афганістані, Саудівській Аравії, Ємені, Сомалі, Судані, Нігерії й Мавританії – стратою. Кримінальне законодавство, а також влада та громадська думка Ірану, Єгипту й інших країн Африки та Азії вважають гомосексуальність або гомосексуальну активність карним злочином. У ліберальних країнах скасування кримінального переслідування гомосексуалістів відбулося порівняно недавно. У більшості демократичних держав Європи відбулося скасування інструкцій і положень, що визначають гомосексуальність як медичну патологію або як сексуальну девіацію. Країни, що надали одностатевим парам повноцінне право на шлюб, – це Нідерланди, Бельгія, Іспанія, Канада, ЮАР і Норвегія. Одностатеві партнерства (цивільні шлюби) узаконені в багатьох країнах Західної й Північної Європи (Великобританія, Данія, Гренландія, Швеція, Ісландія, Франція, Андорра, Німеччина, Фінляндія, Люксембург, Португалія, Чехія, Словенія, Угорщина, Швейцарія, Хорватія), а також в Ізраїлі, Новій Зеландії та деяких штатах Австралії [32]. У різних країнах одностатеві шлюбні союзи можуть називатися по-різному; розрізняється й перелік прав, які мають їхні члени. В Україні за останніх 15 років рівень агресивності в ставленні до гомосексуальних союзів знизився, хоча більшість респондентів – проти прилюдної демонстрації нетрадиційних сексуальних стосунків, збільшилася частка толерантних. Це – наслідки демократизації, впливу ЗМІ й посилення міжкультурних контактів.

Цивільний шлюб: спочатку під терміном «цивільний шлюб» мали на увазі сімейні стосунки, не освячені таїнством вінчання, але визнані державою. У СРСР цивільний шлюб виник у 1917 р. як протиположність традиційному церковному. У юриспруденції поняття цивільного шлюбу зберегло первинну сутність і стосується пар, які оформили свій союз офіційно. Вільні ж сімейні стосунки в чинному законодавстві України

прийнято називати фактичним шлюбом. У буденній мові під цивільним шлюбом мають на увазі добровільне спільне мешкання й ведення спільного господарства двома людьми: чоловіком і жінкою «без яких би то не було юридично оформлених взаємних зобов'язань». Протягом останніх 50 років подібні союзи набувають усе більшого поширення як у Європі, так і в Україні. Згідно з переписом 2002 р., кожен десятий шлюб в Україні – цивільний [33]. На рівні громадської думки вони вже перестають визначатися як девіація. Новий Сімейний кодекс України, що вступив у дію з 1 січня 2004 р., визнає «цивільний шлюб» однією з форм організації сім'ї, у якій виникає спільна власність, і діти, народжені в такому шлюбі, мають ті самі права, що й народжені в зареєстрованому. Але цей шлюб має свої особливості. Далеко не всі сприймають його як рівноцінний офіційному і в психологічному, і в економічному плані.

Коротко зупинимося на його перевагах та недоліках, а також пояснимо, кому він вигідний, а кому ні. Переваги такого шлюбу: можна ретельніше придивитися, зрозуміти свої почуття; є можливість навчитися спільно вести господарство, розподіляти фінанси й обов'язки; приходить розуміння, що шлюб не лише свято, але й «рядові будні» та відповідальність; такі союзи, не обтяжені соціальними стереотипами з приводу сімейного життя, вони максимально відкриті експериментам і творчості; у разі розриву емоційні й матеріальні претензії з обох боків пред'являються по мінімуму. Виявлено вплив віку респондентів на оцінку переваг цивільного шлюбу: молодше покоління, особливо чоловіки, у цивільному шлюбі убачають, передусім, можливість зберегти свободу, уникнути відповідальності, а представники старших груп цінують можливість перевірити свої почуття, спробу жити самотійно, по-дорослому. Недоліки цивільного шлюбу – неоднозначність в оцінці існуючих стосунків самого подружжя (жінки в такому шлюбі частіше вважають себе заміжніми, а чоловіки – неодруженими); економічна й психологічна вразливість подружжя (насамперед жінок, які прагнуть до стабільності в стосунках, упевненості в майбутньому, а в ситуації розлучення при відстоюванні своїх матеріальних інтересів та обов'язків чоловіка стосовно дитини треба

ще доводити факт мешкання однією сім'єю саме під час придбання спільного майна); у цивільному шлюбі мати вирішує, кого записати батьком дитини, яке дати їй прізвище, чи можна зробити аналіз ДНК на визначення батьківства.

Заміжня жінка традиційно в суспільстві має вищий статус, ніж самотня, тому хоча цивільний шлюб не завжди сприймається як повноцінний, для більшості жінок усе ж це краще, ніж нічого. Для чоловіків такий шлюб забарвлений ілюзорним відчуттям свободи, при тому, що є всі плюси шлюбних стосунків: налагоджений побут, психологічна й моральна підтримка, регулярні сексуальні стосунки. Небажання реєструвати свої стосунки пов'язане насамперед із побоюванням відразу взяти на себе відповідальність за майбутню сім'ю, дітей. У критичній ситуації завжди можна знайти виправдання: ми вільні люди й ніхто нічого нікому не винен. Для двох рівноцінних, не залежних один від одного у фінансовому плані осіб, цивільний шлюб цілком підходить. Для тих, хто матеріально менш захищений (насамперед жінки та діти), офіційний шлюб дає більше стабільності. Ставлення суспільства до цивільного шлюбу стає все лояльнішим, але представники всіх поколінь вважають оптимальнішим для дитини офіційний шлюб його батьків.

Усі ці форми шлюбів змінюють традиційні неформальні норми подружнього життя. Шлюбом є сімейний союз жінки та чоловіка, зареєстрований у державному органі реєстрації актів цивільного стану. Державна реєстрація шлюбу встановлена для забезпечення стабільності відносин між жінкою й чоловіком, охорони прав та інтересів подружжя, їхніх дітей, а також в інтересах держави й суспільства. Шлюб – підстава для виникнення прав та обов'язків подружжя. Реєструється шлюб перед значимою інстанцією – перед Богом (у церкві), перед законом (у державному органі реєстрації актів цивільного стану) і перед людьми – «свідками». Із моменту вступу до шлюбу починають діяти відповідні інституційні статуси, про що стає відомо навколишньому оточенню. Виходячи з визначення шлюбу, його девіації пов'язані з порушенням установленої законом кількості шлюбних партнерів та їх статі; процедури реєстрації шлюбу; із реалізацією взаємних прав

й обов'язків у ставленні до шлюбного партнера та дітей. Виходячи з визначення шлюбу до альтернативних типів, що переглядають формально закріплені норми, можна віднести порушення встановленої законом кількості шлюбних партнерів і їх статі; процедури реєстрації шлюбу; із реалізацією взаємних прав та обов'язків у ставленні до шлюбного партнера й дітей.

Нині варіативність шлюбно-сімейних форм стає елементом сучасної сімейної системи більшості країн світу, у тому числі й України. Серед усього різноманіття цих форм незареєстрований шлюб – найбільш поширена та соціально схвалювана модель організації сімейного життя, зважаючи на велику подібність із зареєстрованим шлюбом. У нашому розумінні, цивільний шлюб – це сімейні відносини без офіційної реєстрації шлюбу. Насправді, це неправильне тлумачення поняття цивільного шлюбу, який є цілком офіційним, альтернативним церковному шлюбу, сімейним союзом. А подружні відносини без реєстрації називаються співжиттям, хоч це слово в нашій мові й має, зазвичай, негативне значення.

Що стосується досліджень шлюбно-сімейних відносин безпосередньо в незареєстрованих шлюбах, то для вітчизняної соціології характерні певні прогалини у вивченні різних аспектів незареєстрованих відносин, хоча вже зроблено спроби його подолати. У цьому сенсі варто відзначити роботи Л. В. Карцева, Т. А. Долбик-Воробей, Т. А. Богданової, А. С. Щукіної, Є. Ю. Єгорової, Ю. М. Черепухіна, Є. Вовк, а також праці А. Р. Міхеєвої, і Я. В. Беляєвої, у яких більш повно досліджено питання незареєстрованих шлюбів, у тому числі динаміку поширення й ставлення до них. У зарубіжній літературі, навпаки, щодо цієї тематики досить багато робіт, причому як теоретичних, так і практичних.

Класичне визначення сім'ї свідчить, що сім'я – це мала соціальна група, члени якої пов'язані шлюбом, батьківством і спорідненням, спільністю побуту, загальним бюджетом та поглибленням взаємної моральної відповідальності.

Сім'я – одне з найбільш древніх соціальних інститутів. Вона виникла набагато раніше від релігії, держави, армії, освіти, ринку. Етимологія

російського слова «брак» указує на спорідненість із давньоруським «брачити», тобто «відбирати». Українське слово «шлюб» бере свій початок від давньослов'янського слова «сьлюб», що означало урочисту обіцянку. «Слюбитись» у низці слов'янських мов означає домовитися. Шлюб – це санкціонована суспільством форма взаємин між статями та ставлення до потомства, тобто засіб регуляції статевих стосунків і відтворення населення. Це вільна рівноправна спілка жінки та чоловіка, укладена з дотриманням порядку й умов, установлених законом, яка утворює сім'ю та породжує взаємні особисті й майнові права та обов'язки між подружжям.

Проблемна ситуація полягає в тому, що масштабний прояв незареєстрованого шлюбу розмиває кордони традиційних норм шлюбу й сім'ї; диктує нові принципи формування шлюбно-сімейних відносин, які проявляються як на інституціональному рівні життєдіяльності суспільства (стосуючись інститутів сім'ї та шлюбу, спричиняючи зміни у сфері юриспруденції, сімейної політики тощо), так і на індивідуальному рівні, змінюючи структури ціннісних орієнтацій індивіда, його поведінки й принципи взаємодії чоловіка та жінки.

Незареєстрований шлюб, як і будь-який інший його вид, володіє механізмами формування шлюбно-сімейних відносин, які визначаються як інституційними характеристиками незареєстрованого шлюбу, так і соціальними очікуваннями й установками партнерів, що вступають у незареєстровані стосунки. У більшості випадків він уключає низку характеристик, заснованих на традиційному вигляді шлюбу: спільне проживання та ведення господарства, об'єднання фінансів тощо. Водночас незареєстрований шлюб має свою специфіку й відрізняється від зареєстрованого за низкою параметрів, уключаючи інституційність, легітимність, ступінь матеріальної та психологічної безпеки, прихильність, відповідальність партнерів за виховання дітей і один перед одним тощо.

Відносини в незареєстрованому шлюбі можуть бути більше чи менше наближені до традиційного шлюбу. Однак, будучи менш інституціалізованою формою шлюбно-сімейних відносин, незареєстрований шлюб дає змогу партнерам моделювати свої відносини залежно від

власних ціннісних орієнтацій і соціальних установок. Економічна нестабільність у суспільстві, офіційно не сформульоване ставлення держави до незареєстрованого шлюбу, плюралізм думок щодо організації сімейного життя впливають на виникнення суперечливого ставлення до нього. Із цієї причини незареєстровані шлюби неоднорідні. Отже, можна говорити про різні типи незареєстрованих шлюбів, про різноманітні відносини між партнерами й різний вплив цієї форми шлюбно-сімейних відносин на всю систему шлюбно-сімейних інститутів.

Звісно, цивільний шлюб можна називати «генеральною репетицією» перед шлюбом; він засновується виключно на взаємному коханні та довірі. Водночас, якщо повірити в те, що чоловіка такий варіант цілком влаштовує, ще можна, то в апатію нашої жінки чи дівчини до законного шлюбу – ніколи.

Говорити про любов тут не доводиться. Адже любов – це, насамперед, відповідальність одне за одного. Взаємна відповідальність відсутня в «цивільному шлюбі». Отже, для жінки подібний «шлюб» – це ілюзія сім'ї, а для чоловіка – ілюзія свободи. Жінка немовби живе в сім'ї, але це не сім'я, тому що чоловік не бере на себе відповідальності за свою «дружину». А чоловік начебто формально вільний, але водночас перебуває під контролем «дружини». Рідко яка дружина, навіть у «цивільному шлюбі» дозволить чоловікові відкрито шукати собі нову подругу або гуляти з коханками.

Чоловіки в «цивільному шлюбі» розуміють, що нічого не втрачають. Дітей доглядати повинна мати, гроші стягнути з такого «чоловіка», який будь-якого моменту може просто обернутися й піти, досить проблематично. Цікаво, що жінка, зазвичай, називає свого співмешканця чоловіком, а чоловік свою «цивільну дружину» – коханкою, співмешканкою, подругою. І лише деякі – дружиною.

У парах «цивільного шлюбу» менше виражена орієнтація на спільну діяльність, а більше – на автономність партнерів, що підтверджується й даними, які характеризують значення для партнерів спільності інтересів та цінностей, тобто потреба в особистісній ідентифікації в них також значно менша, ніж в осіб, які офіційно зареєстрували свої

відносини. З іншого боку, у «цивільних шлюбах» менше дозволено відкрито виражати свої почуття та переживання, особливо в ситуації конфліктних відносин. Отже, партнери повинні бути більш стриманими, виваженими у своїх діях, уміти пристосовуватися.

Стосунки в незареєстрованому шлюбі відрізняються більш гнучкими правилами й порядками, а рівень ієрархії сімейної системи та контролю членів сім'ї є низхідним. Наявні відмінності можна пояснити тим, що юридично не оформленні стосунки спричиняють відчуття розмитих меж шлюбу та відсутність зовнішньо обумовленої стабільності взаємин у партнерів у «цивільному шлюбі». Усередині нечітких меж такого шлюбу в умовах нечіткої регламентованості стосунків особистість має бути більш зрілою, самостійною, здатною протистояти тиску суспільних стереотипів. Такі відносини передбачають більший ступінь індивідуальної свободи й пов'язаної з нею відповідальності, більшу індивідуалізацію взаємин, гнучкість, креативність, спрямованість до самореалізації обох партнерів. Особистість повинна бути готовою здійснювати активну внутрішню роботу з усвідомлення власних стереотипів, різних аспектів вибору форми шлюбу та наслідків цього вибору. Якщо ж людина не готова до такої психологічної роботи над собою, то наслідком є, як засвідчують результати дослідження, нижчий рівень задоволеності в «цивільних шлюбах», порівняно з офіційними. Відсутність зовнішньо обумовленої стабільності взаємин у партнерів, наявність незалежності з невизначеними межами, але водночас без чітких сімейних норм, правил, обмеженість у вираженні почуттів, а особливо негативних – усе це може призводити до недовіри, постійної напруги й тривожності в стосунках.

Ми поділяємо думку О. Я. Кляпець, що оскільки, істотною передумовою задоволеності шлюбом є оптимальний вибір форми шлюбно-сімейних стосунків, який великою мірою обумовлюється психологічними особливостями обох партнерів, то для того, щоб вибір «цивільного шлюбу» був оптимальним, потрібна усвідомленість обома партнерами власних шлюбних уявлень, уподобань, готовність до творчості у своїх стосунках, до самореалізації в цій сфері життєдіяльності та вміння приймати відповідальність за свій вибір, взаємини. Якщо

людина недостатньо свідома, зріла для таких відносин, то задоволеність буде на низькому рівні.

1.3. Сучасна модель сім'ї, її особливості

У всі часи сім'я була консервативною малою групою, яка ніколи поспішно не реагувала на різноманітні впливи навколишнього середовища, а прагнула цілісно їх осмислити та прийняти виважене рішення, яке б відповідало її інтересам. Внутрішня організація сім'ї зумовлена домовленістю її засновників – подружжя, яке в сімейних стосунках має культивувати турботу одне про одного, піклування, зрештою, – зберігати, продовжувати, формувати нові родинні традиції, тобто мета спільного проживання уже наперед визначається подружжям під впливом старших родичів, інших референтних осіб, а згодом – усіма членами сім'ї, зокрема дітьми.

Спектр видів, форм і категорій сучасної сім'ї досить різноманітний. Різні типи сімей по-різному функціонують у тих чи інших сферах сімейних взаємин. По-різному реагують вони й на вплив різноманітних факторів сучасного буття. Типології сімей визначаються науковими підходами до вивчення предмета.

В. С. Торохтій, узагальнюючи результати попередніх досліджень, відзначає, що сучасні сім'ї відрізняються між собою за такими ознаками:

- за кількістю дітей (бездітна, або інфертильна, сім'я одnodітна, малодітна, багатодітна);
- за складом (неповна сім'я, окрема, проста або нуклеарна, складна (сім'я з декількох поколінь), велика родина, материнська сім'я, сім'я повторного шлюбу);
- за структурою (з однієї шлюбної пари з дітьми або без дітей; з одним із батьків подружжя та іншими родичами; із двома й більше шлюбними парами з дітьми або без дітей, з одним із батьків дружини та інших родичів або без них; із матір'ю (батьком) і з дітьми;
- за типом головування в родині (егалітарні й авторитарні сім'ї);
- за сімейним побутом, устроєм (родина – «відрада»; родина дітоцентричного типу; родина типу спортивної команди або дискусійного клубу; сім'я, яка ставить на перше місце комфорт, здоров'я, порядок);

- за однорідністю соціального складу (соціально гомогенні (однорідні) й гетерогенні (неоднорідні) сім'ї);
- за сімейним стажем (молодята, молода сім'я, сім'я, що чекає дитину, родина середнього подружжя, старшого подружнього віку, літні подружні пари);
- за якістю взаємин та атмосферою в родині (благополучна, стійка, педагогічно слабка, нестабільна, дезорганізована);
- за географічною ознакою (міська, сільська, віддалена (райони крайньої Півночі));
- за типом споживчої поведінки (сім'ї з «фізіологічним» або «наївно-споживчим» типом споживання (переважно з харчовою спрямованістю); родини з «розумним» типом споживання, тобто з високим рівнем витрат на купівлю книг, журналів, видовищні заходи та ін., сім'ї з проміжним типом споживання);
- з особливими умовами сімейного життя (студентська сім'я, «дистантна» сім'я, «позашлюбна родина»);
- за характером проведення дозвілля (відкриті або закриті);
- за соціальною мобільністю (реактивні сім'ї, сім'ї середньої активності й активні);
- за мірою кооперації спільної діяльності (традиційні, колективістські та індивідуалістичні);
- за станом психологічного здоров'я (здорова сім'я, невротична родина, віктимогенна родина).

Кожну з категорій сімей характеризують певні соціально-психологічні явища й процеси, властиві їй шлюбно-сімейні взаємини, що включають психологічні аспекти предметно-практичної діяльності, коло спілкування та його зміст, особливості емоційних контактів членів сім'ї, соціально-психологічні цілі сім'ї та індивідуально-психологічні потреби її членів.

У родині формуються й розвиваються шлюбно-сімейні взаємини, як відбиття різноманітних і багатоваріантних міжособистісних контактів, а в цілому всієї системи цінностей та очікувань соціально-психологічного аспекту. Значною мірою визначають успішність майбутніх сімейних стосунків мотиви вступу в шлюб.

До сьогодні склалися різноманітні форми шлюбно-сімейних взаємин, найпоширеніші з яких такі:

1. Шлюбно-сімейні стосунки на основі чесної контрактної системи. Обоє чітко уявляють, чого вони хочуть від шлюбу, і розраховують на певні матеріальні вигоди. Цементують та допомагають розв'язувати життєво важливі проблеми самі умови контракту. Емоційна прихильність, яку важко назвати любов'ю, але яка все-таки є в такому союзі, як правило, із плином часу посилюється. Хоча, якщо родина існує лише як економічна одиниця, відчуття емоційного зльоту повністю втрачається. Люди, які вступають у такий шлюб, мають найбільш потужну практичну підтримку від партнера у всіх своїх починаннях, оскільки і жінка, і чоловік переслідують власну економічну вигоду. У таких шлюбно-сімейних взаєминах ступінь свободи кожного з подружжя – максимальний, а особиста залученість – мінімальна: виконавши умови контракту, можеш робити, що хочеш.

2. Шлюбно-сімейні стосунки на основі нечесного контракту. Як чоловік, так і дружина намагаються взяти зі шлюбу односторонні вигоди й тим самим завдають шкоди партнерові. Говорити про кохання тут теж не доводиться, хоча часто в такому варіанті шлюбно-сімейних стосунків воно буває одностороннім, через що один із партнерів, розуміючи, що його обманюють та експлуатують, усе терпить.

3. Шлюбно-сімейні взаємини з примусу. Один із подружжя певною мірою захоплений іншим, і той унаслідок певних життєвих обставин або із жалю нарешті погоджується на компроміс. У подібних випадках теж складно говорити про глибоке почуття: навіть із боку партнера, котрий відчуває позитивні емоції до іншого, швидше переважають амбітність, бажання володіти об'єктом поклоніння, азарт. Коли такий шлюб нарешті укладається, то партнер, котрий досяг своєї мети стосовно іншого, починає вважати його своєю власністю. Відчуття свободи, необхідне в шлюбі та сім'ї в цілому, тут абсолютно виключено. Психологічні основи існування такої родини так деформовані, що компроміси, яких вимагає сімейне життя, неможливі.

4. Шлюбно-сімейні взаємини як ритуальне виконання соціально-нормативних установок. У певному віці люди приходять до висновку,

що всі навколо заміжні чи одружені й настав час створювати сім'ю. Це – шлюб без любові та розрахунку, що ґрунтується лише на дотриманні певних суспільних стереотипів. У таких сім'ях нечасто створюються передумови для тривалого сімейного життя. Найчастіше такі шлюбно-сімейні стосунки складаються випадково й так само випадково розпадаються, не залишаючи глибоких слідів.

5. Шлюбно-сімейні стосунки, побудовані на взаємному коханні. Партнери укладають шлюбно-сімейний союз добровільно, оскільки не уявляють свого життя один без одного. У шлюбі за коханням обмеження, які беруть на себе подружжя, – суто добровільні: їм приємно проводити вільний час разом із членами своєї сім'ї, подобається робити щось хороше один для одного й для інших членів сім'ї. Шлюбно-сімейні стосунки в цьому варіанті є найвищим ступенем об'єднання людей, за якого діти народжуються в любові, кожен шлюбний партнер зберігає свою самостійність та індивідуальність при повній підтримці другого. Парадокс полягає в тому, що, добровільно беручи на себе подібні обмеження («Я щасливий, якщо ти щаслива»), люди стають більш вільними... Шлюбно-сімейна форма таких взаємин побудована на довірі, на більшій повазі до людини, ніж до загальновизнаних норм.

Дослідження засвідчують, що на взаємини в родині впливають як зовнішні, так і внутрішні чинники. До зовнішніх факторів належить сукупність матеріальних і духовних умов, які існують у цьому суспільстві, що й визначає міжособистісні взаємини в суспільстві, трудовому колективі, родині. Дія та прояв внутрішніх факторів спостерігаються на рівні міжособистісних стосунків через реалізацію (або навпаки) взаємних очікувань, їх внутрішньої задоволеності процесом взаємин.

До внутрішніх факторів, які сприяють успішній діяльності сім'ї, відносять індивідуальні психологічні особливості сімейних партнерів: це інтелектуальні, характерологічні й соціально-психологічні особливості подружжя.

Особливого значення набувають основні життєві орієнтації або життєві стратегії сімейних партнерів:

- внутрішній контроль – зовнішній контроль;
- егоїзм – соціоцентризм (альтруїзм);

- орієнтація на суспільні норми – на себе;
- прийняття суперечностей – їх неприйняття;
- почуття власної гідності – невіра в себе.

До інших факторів, що стабілізують сімейні взаємини, відносять:

- постійне прагнення партнерів до збереження родини;
- бажання й здатність подружжя до узгоджених дій на благо сім'ї;
- ініціативність кожного з партнерів у розв'язанні сімейних проблем і реальний внесок кожного в громадські справи;
- розумне поєднання різноманітних особистих цілей і потреб із загальносімейними справами та потребами;
- прагнення в скрутну хвилину до емоційного єднання й згуртування;
- естетичну привабливість (зовнішній вигляд, манера поведінки тощо);
- здатність емоційно зігріти один одного, тобто вести себе так, щоб створити атмосферу довіри, невимушеності, щирості.

Кожна культура (і її субкультури) породжує певну нормативну модель сім'ї, точніше – групу моделей. Структура нормативної моделі включає в себе елементи нормативних моделей членів сім'ї, кожен із яких характеризується певним статусом, тобто позицією з певними правами й обов'язками, із якими пов'язана очікувана поведінка. Крім елементів, структура сім'ї визначається через стосунки, їх зміст і динаміку.

Складну нуклеарну родину, де кілька дітей, слід розглядати як кон'юнкцію декількох елементарних (елементарна сім'я – сім'я з трьох членів: чоловік, дружина й дитина).

Більш звичайний термін «нормальна родина» – поняття дуже умовне. Зазвичай, «нормальною» вважають таку сім'ю, яка забезпечує необхідний мінімум потреб її членів, або родину, яка дає необхідний добробут, соціальний захист членам сім'ї, створює умови для соціалізації дітей до досягнення ними психологічної зрілості.

На переконання М. Мід, такою є родина, де відповідальність за сім'ю як ціле несе батько. Усі інші типи сімей, де це правило не виконується, потрапляють у розряд аномальних. Ідеальну родину можна розглядати як нормативну модель сім'ї, яка приймається суспільством,

відображена в колективних уявленнях, моральних цінностях, культурі суспільства, у тому числі в релігійній культурі.

Однак, як справедливо зазначає В. М. Дружинін, нормативна модель завжди прихована за конкретними формами її експлікації, які не тільки різноманітні, але й варіативні. Дослідник-практик стикається, насамперед, із конкретними сім'ями та, узагальнюючи знання про них, може, таким чином, спиратися на два основних моменти – кількісний і якісний. У першому випадку йдеться про склад сім'ї, елементи її структури. У другому – насамперед про систему взаємин. В. М. Дружинін уважає, що, як і будь-яка інша конституційна група, родина скріплюється відносинами «влада-підпорядкування» та взаємної відповідальності. В інтегрованому вигляді відносини можна описати ще одним параметром – емоційно-психологічною близькістю, яка пов'язана з мотивом афіліації (приєднання). При цьому знак психічної емоційної близькості не обов'язково позитивний: байдужість, відчуження, ненависть розмальовують існування сім'ї у свої кольори не менше ніж любов, розуміння й співчуття.

Заслуговують на увагу дослідників сімейні стосунки, в основі яких лежать відносини влади: домінування-підпорядкування. Зазвичай, соціальні психологи пов'язують домінування з прийняттям соціальної відповідальності за дії групи: домінуючий член групи відповідає за успішність виконання загального завдання й, крім того, за збереження нормальних взаємин між членами групи. Водночас із домінуванням пов'язують імпровізаційну активність та ініціацію дії. Уважається, що найбільш успішними лідерами є особи, схильні до торгу, байдужості до міжособистісних стосунків, які вміють чинити опір соціальному тиску, прагнуть до досягнень, ризику й отримують задоволення від маніпуляцій іншими людьми.

Завдання домінуючої особистості – забезпечення безпеки групи, координація дій її членів для досягнення групових цілей, визначення перспектив життя й розвитку групи та навіювання віри в майбутнє. При цьому дослідники А. Янкова, Е. Ачилова й О. Лосєва зауважують, що домінування одного з подружжя – необхідна умова стабільності сім'ї, хоча не менше значення може мати задоволеність шлюбом за умови паритетних відносин та спільності проведення дозвілля.

Одним із найважливіших параметрів, що входять до моделі сучасної сім'ї, є відповідальність. У вітчизняній психології поняття відповідальності аналізувалося Н. А. Мінкіною. Вона зазначає, що нині напрями розвитку відповідальності можна представити як кілька векторів, один із яких спрямований від об'єктивної до суб'єктивної, а інший – від зовнішньої до внутрішньої, усвідомленої. Пов'язаний із ними й третій вектор поняття відповідальності – не лише за поведінку, але й за помисли. В. Енгельгардт указує, що відповідальність за своєю спрямованістю може мати позитивну та негативну спрямованість. Зовнішня відповідальність, орієнтована на суспільство, у разі позитивної спрямованості означає причетність, участь, змагання. У разі негативної спрямованості – виступає у формі дискримінації, насильства. Поряд із зовнішньою існує внутрішня відповідальність, тобто орієнтована на себе. Позитивна внутрішня відповідальність означає самовираження: готовність діяти самостійно, здійснювати вільний вибір і приймати зважені рішення, спрямовані на активне перетворення навколишнього світу і розвиток моральних якостей особистості, відповідати за їх наслідки не тільки перед суспільством, а й, насамперед, перед своєю совістю. Негативна внутрішня відповідальність виступає у формі саморуйнування та деструкції.

Якщо людина не приймає відповідальності, то виникає почуття самовідчуження, із якого людина рятується втечею в соціальну ідентифікацію при неприйнятті відповідальності. Якщо вона успішна, то виникає самоідентифікація. Якщо ж соціальна ідентифікація не успішна, вона породжує соціальне відчуження, із якого є два виходи: знову бігти або змінити свій соціальний статус чи свої особисті цінності. Якщо ж людина із самого початку приймає відповідальність, то через тотожність самотрансценденції й творчої соціальної ідентифікації вона приходиться до справжньої єдності із самою собою та з іншими.

Розуміння відповідальності частіше пов'язане з її поведінковими проявами. Вважають, що ступінь особистої відповідальності тим вищий, чим більш виражене почуття певної можливості контролювати вчинені дії та їх результат.

Той або інший член сім'ї може нести відповідальність за інших її членів (наприклад дружину, чоловіка або дітей) і за сім'ю в цілому.

Роль лідера, глави родини припускає саме відповідальність за всю родину: за її сьогодення, минуле, майбутнє, діяльність і поведінку членів сім'ї; відповідальність перед собою й сім'єю, перед громадою (найближчим соціальним оточенням) та тією частиною суспільства, до якого належить родина. Це завжди відповідальність за інших, і не просто окремих близьких людей, а за (категорії) соціальну групу як ціле [34].

На думку Мюррея, існує також потреба в аффіліації – необхідності «заводити» дружбу й відчувати прив'язаність, радіти іншим і жити разом із ними, співпрацювати та спілкуватися, любити приєднуватися до груп. Хоча при цьому мотивація може бути не тільки позитивною (надія на встановлення хороших взаємин), але й негативною (страх відторгнення).

Під аффіліацією (контактом, спілкуванням) мається на увазі, насамперед, певний комплекс соціальних взаємодій, які мають повсякденний і водночас фундаментальний характер. Їх зміст полягає в спілкуванні з іншими людьми (у тому числі з незнайомими або малознайомими) і такій його підтримці, яка приносить задоволення, захоплює та збагачує обидві сторони.

Аффіліація протилежна владі: любов штовхає людину на вчинки, які вона хоче зробити, а страх влади (мотивація підпорядкування) примушує до таких дій, які людина не здійснювала б за власною волею. Тому аффіліативна мотивація майже завжди виступає компенсатором мотивації «влади-підпорядкування»: ніде так багато не говориться про любов до ближнього, як у православному богослов'ї, а тим часом саме в православній догматиці відношення «влада–підпорядкування» має особливе значення.

Слід зазначити, що в реальності особисті переживання психологічної близькості – відносини векторні, оскільки аффіліативна мотивація визначає спрямованість поведінки: дитина може прагнути до матері, а мати – бути відчуженою від неї. Психологічна емоційна близькість є результативною спрямованістю двох членів сім'ї, але за цією результативною спрямованістю можуть ховатися куди більш складні емоційні стосунки.

Між трьома видами взаємин, що характеризують психологічну модель сім'ї, існують певні зв'язки. Домінування передбачає відпові-

дальність за тих, хто підкоряється, а відповідальність – владу над людьми для реалізації відповідальних завдань. Психологічна близькість зазвичай негативно корелює з відношенням «домінування-підпорядкування»: чим більша влада однієї людини над іншою, тим менша між ними психологічна близькість, оскільки влада – це примус.

На думку В. М. Дружиніна, психологічні моделі елементарної сім'ї можна розділити відповідно до того, хто несе відповідальність за родину: батько, мати чи дитина, котра досягла дідздатного віку.

«Нормальною» сім'єю вважають ту, де відповідальність несе чоловік (батько). «Аномальною» сім'єю назвемо таку сім'ю, де чоловік не несе відповідальності за неї. Якщо відповідальності не несе ніхто – це «псевдосім'я».

Заслуговує на увагу питання домінування в сім'ї. Аналіз наукових джерел засвідчує, що в патріархальній родині домінує батько, у матріархальній – мати. У так званій «дітоцентричній» родині реально домінують дитина, її потреби та капризи. В егалітарній сім'ї владні функції розподілені, але їх розподіл – постійне підґрунтя для конфлікту (звідси – виникнення «теорії конфлікту» для опису сучасної сім'ї), її можна назвати конфліктною родинною.

Можна припустити, що максимально стабільною є сім'я, у якій суб'єкт відповідальності та влади – одна й та сама особа, а члени сім'ї психологічно ближчі до неї, ніж один до одного.

Типову сучасну сім'ю, на думку В. Н. Дружиніна, можна розглядати як варіант моделі аномальної язичницької сім'ї з рудиментами православної моделі. У такій родині і чоловік, і жінка борються за домінування. Перемога дістається сильнішому – не стільки фізично, скільки психологічно. Існують протистояння поколінь, подавлення дітей і боротьба дітей із владою батьків. Аномальність цієї родини в тому, що чоловік не несе відповідальності за сім'ю в цілому.

Домінування працюючої матері в сім'ї призводить до того, що діти гірше засвоюють цінності, норми й мораль суспільства. Діти матерів-одиначок мають значні проблеми в соціальній адаптації, виборі шлюбного партнера й вихованні власних дітей. Водночас дослідження американських психологів показують, що неповнолітні злочинці рідше

виходять із неповних сімей, частіше – із сімей із двома протиборчими батьками.

Як зазначає Б. І. Кочубей, на сьогодні роль чоловіка в багатьох сім'ях зведена якщо не до нуля, то до мінімуму. З одного боку, він утратив колишній авторитет, з іншого – позбувшись патріархальної висоти й недоступності, він, зазвичай, не став ближчим до дітей. Не так вже мало сімей, де батько – просто «чужий серед своїх». Сьогодні не викликають здивування висловлювання підлітків, наприклад, такого плану: «Чоловік – це не те, що жінка, він набагато менше працює, але набагато більше їсть».

Психологічно благополучна й неблагополучна сучасна сім'я. На думку В. Сатир, на сьогодні в сучасному світі існує два типи сімей: зріла сім'я й проблемна. Кожна зріла родина живе своїм особливим і неповторним життям, хоч при цьому можна знайти багато спільного в тому, як будуються взаємини в таких сім'ях. Проблемні родини, незалежно від характеру проблем, також мають багато спільного у своєму функціонуванні. Науковець пропонує деякий узагальнений опис кожного з цих двох типів сімей.

Атмосфера проблемної родини відчувається дуже швидко. Вона характеризується незручністю, дискомфортом і холодністю: члени сім'ї надзвичайно ввічливі один з одним, при цьому відчувається певна нестійкість у сімейних взаєминах, характерними є відчуття важкості, напруги й смутку. Іноді сімейна атмосфера повна скритності. В. Сатир стверджує, що це відбувається тому, що всі джерела життєдіяльності перекриті.

У проблемних сім'ях обличчя та тіла людей свідчать про їхнє страждання: вони скуті й напружені або незграбно сутуляться; їхні обличчя здаються похмурими чи сумними, при цьому люди можуть нічого не висловлювати, немов маски. Очі дивляться в підлогу, не бачачи інших людей. Складається враження, що вони не тільки не бачать, але й не чують. Їхні голоси звучать або різко та скрипуче, або майже нечутно.

Важко помітити хоч якісь прояви дружнього ставлення один до одного членів таких сімей, де ніхто ніколи не посміхається. Здається,

що ці люди живуть один з одним виключно через обов'язки. Гумор у таких родинах частіше перетворюється в іронію, сарказм або навіть насмішку. Дорослі настільки зайняті безкінечним нав'язуванням дітям та один одному своєї думки стосовно того, що і як повинно робитися, що в них просто не залишається можливості для радісного спілкування. Нерідко члени проблемних сімей щиро дивуються тому, що можна насолоджуватися товариством найбільш, здавалося б, рідних людей.

Зазвичай, члени таких родин намагаються уникати один одного: вони настільки занурюються у свою роботу або інші справи поза сім'єю, що все рідше й рідше спілкуються зі своїми близькими. Здебільшого, вони роками несуть свій хрест, страждаючи або приносячи страждання своїм рідним.

У зрілих родинах панує зовсім інша атмосфера. Там відчувається природність, чесність і любов. Члени таких сімей відкрито висловлюють свої почуття й повагу один до одного. Тут завжди готові поділитися чимось своїм та з цікавістю вислухати іншого; члени таких родини уміють рахуватись один з одним, при цьому можна відкрито проявляти свої радість і біль, а, розповідаючи про невдачу, не боятися, що будеш осміяний, оскільки всі в цій родині розуміють, що разом із ризиком, із намаганнями спробувати що-небудь нове в житті обов'язково будуть і помилки, які означають, що людина росте й розвивається. Члени сім'ї відчувають себе повноцінними людьми: коханими, високо оціненими, потрібними, від кожного чекають любові, визнання та поваги. У такій родині легко з гумором ставляться до життя, люблять сміятися й жартувати, коли це доречно.

На думку В. Сатир, члени зрілої сім'ї відчувають себе так вільно один з одним, що не соромляться говорити про свої почуття. Усе, що вони відчувають, може бути висловлене: розчарування, біль, страх, гнів, критика так само, як жарт і похвала. Зріла родина здатна до продуктивного й погодженого планування свого життя, однак, якщо план порушується, вона може спокійно прийняти та оцінити ці зміни. Члени зрілої сім'ї здатні без паніки реагувати на різні життєві ситуації. У такій родині добре прослідковується те, що найвищою цінністю для кожного її члена є людське життя й почуття інших людей.

Батьки відчують себе лідерами-натхненниками, а не авторитарними керівниками. Своє завдання вони вбачають у тому, щоб навчити дітей залишатися людьми в будь-якій життєвій ситуації. При цьому можуть спокійно повідомляти своїм дітям негативні оцінки так само, як і позитивні, вони готові розчаровуватися, гніватися, засмучуватися так само, як радіти та тішитися. Їхня поведінка не розходиться зі словами.

Зрілі сім'ї відрізняються від проблемних тим, що батьки вірять: зміни неминучі – діти переходять від однієї стадії розвитку до іншої, і дорослі ніколи не зупиняються у своєму розвитку й постійно переходять від одного стану до іншого. Навколишній світ постійно змінюється. Дорослі приймають зміни як невід'ємну частину буття, намагаються творчо використовувати їх у своєму житті, щоб зробити сім'ю більш зрілою.

Неблагополучні родини породжують неблагополучних людей із низькою самооцінкою, що штовхає їх на злочин, обертається душевними хворобами, алкоголізмом, наркоманією, убогістю й іншими соціальними проблемами. Якщо докласти всі зусилля, щоб сім'я стала тим місцем, де людина може отримати справжнє гуманістичне виховання, то в результаті забезпечується більш безпечний і людський світ навколо. Родина може стати місцем формування справжніх людей. Гуманістичний пафос у підході до сучасної сім'ї реалізується в основному принципі: кожна людина – це відкриття, кожен – унікальний.

Однак досить багато навколо людей, у яких постійно низька самооцінність. Вони постійно чекають глузування, обману, приниження, образи з боку оточуючих людей. Зрештою, вони стають жертвами. Чекаючи загрози, такі люди, як правило, саме це й отримують. Захищаючи себе, вони ховаються за стіною недовіри та занурюються в болісний стан самотності й ізоляції. Віддаляючись від інших людей, вони стають апатичними, млявими, байдужими як до себе, так і до всього, що їх оточує. Таким людям дуже важко бачити, чути, розуміти інших, чітко мислити та приймати самостійні рішення, тому вони або принижуються перед оточуючими, цілком і сліпо підкоряються їм, або ж грубо й деспотично пригнічують інших людей. Вони вибудовують усередині себе психологічні бар'єри.

К. Роджерс виділяв такі позитивні характеристики благополучних сімейних відносин, як відданість і співпраця; спілкування, яке передбачає відкрите самовираження; гнучкість взаємин, самостійність.

Він виходив із того, що сімейні стосунки є процесом розвитку всіх членів родини. При цьому особливу роль у зміцненні сімейних взаємин відводив спільному переживанню радості в родині, автентичності стосунків і толерантності членів сім'ї один до одного.

У сімейному житті поведінка всіх членів родини взаємозумовлена. У зв'язку з цим наслідок також впливає на первинну причину. Тоді задоволеність сімейними стосунками пов'язана з взаємозаохочувальною поведінкою членів сім'ї в ставленні один до одного. Установлено, що в дисгармонійних родинах позитивних актів взаємодії між членами сім'ї менше, ніж негативних. Причому позитивного ставлення до сторонніх осіб проявляється більше, ніж до членів своєї родини.

У дисгармонійних і благополучних сім'ях виникають одні й ті самі проблеми, але за наявності зрілих сімейних взаємин взаємопозитивна поведінка в ситуаціях, що вимагають розв'язання проблем, переважає.

1.4. Психологічне здоров'я сучасної сім'ї

Психологічне здоров'я сім'ї – це комплексний узагальнений показник соціально-психологічної активності її членів у сімейних взаєминах, у соціальному середовищі й професійній сфері їхньої діяльності та є станом душевного психологічного благополуччя родини, що забезпечує адекватну їхнім життєвим умовам регуляцію поведінки й діяльності всіх членів сім'ї. Психологічне здоров'я – це інтегральний показник функціонування сучасної родини, що відображає якісну сторону соціальних і психолого-педагогічних процесів, що відбуваються в ній.

До основних критеріїв психологічного здоров'я сім'ї В. С. Торохтій відносить схожість сімейних цінностей, функціонально-рольову узгодженість, соціально-рольову адекватність у родині, емоційне задоволення, адаптивність у мікросоціальних відносинах, спрямованість на сімейне довголіття. На його думку, психологічне здоров'я сім'ї має таку структуру:

1. Показники (подібність сімейних цінностей; функціонально-рольова узгодженість; соціально-рольова адекватність; адаптивність у мікросоціальних стосунках; емоційна задоволеність ними; спрямованість на сімейне довголіття).

2. Рівні (норма, відхилення від норми, відсутність психологічного здоров'я).

3. Функції (інформативна, оцінна, прогностична, регулятивна, наказова, виховна).

4. Властивості (гуманність, гармонійність, життєздатність, систематичність, цілісність, динамічність, повсякденність, компенсаційність, вікова мінливість, стійкість, керованість, зумовленість подружніх стосунків).

5. Умови підтримки (мотивація шлюбно-сімейних взаємин, правильне уявлення про роль сім'ї в житті людини, наявність навичок внутрішньосімейної корекції, психологічна, сексуальна сумісність, стійкість подружніх стосунків, соціальна активність сім'ї).

Розглянемо особливості їх прояву.

1. Схожість сімейних цінностей відображає збігання, орієнтаційну єдність поглядів, відносин членів родини до загальнолюдських норм, правил, принципів формування, розвитку й функціонування сім'ї як малої соціальної групи. Нині в динаміці цього показника спостерігають дві тенденції. Перша – поляризація ціннісних орієнтацій серед членів сім'ї, зазвичай батьків і дітей. Друга – деформація сімейних цінностей та поява відмінних від традиційно сформованих цілей, ідеалів, інтересів і переконань членів родини. Кожна з цих тенденцій дестабілізаційно впливає на психологічне здоров'я сім'ї.

2. Функціонально-рольова узгодженість – динамічний показник психологічного здоров'я родини, що відображає рівень розвитку таких соціально-психологічних механізмів внутрішньосімейної взаємодії, як взаєморозуміння, взаємодопомога, взаємодовіра, взаємотерпіння між членами родини. Цей показник передбачає високий ступінь синхронності дій членів сім'ї, самостійно включаючись у реалізацію тієї чи іншої функції внаслідок її доцільності й необхідності для всієї сім'ї. Тісний взаємозв'язок і взаємовплив один на одного надають сімейній системі стабільності та стійкості.

3. Соціально-рольова адекватність обумовлюється рольовою структурою сім'ї, яка в процесі її життєдіяльності стає більш жорсткою, порівняно з більшістю малих груп. Вона відображає рівень реалізації особистих, сімейних очікувань: від кожного члена сім'ї чекають виконання певної ролі (батько – чоловік, лідер, здобувач, опора у важкій ситуації; дружина – турботлива мати, господиня, хранителька домівки й ін.; донька, син – помічники батьків, опора в майбутньому, спадкоємець – спадкоємця). Однак при засвоєнні соціального досвіду кожним членом сім'ї як особистістю сьогодні все більше відкривається суперечність між її внутрішньою позицією стосовно приписаної ролі та нормативно схвалюваним зразком поведінки в ній. Під впливом різних факторів сучасного життя все частіше виникають конфлікти між роллю й особистістю, що характеризує зниження рівня розвитку сім'ї. Як наслідок, слабшає здатність родини до корекції індивідуальних дій і придушення дезорганізаційних проявів її членів.

4. Емоційна задоволеність показує характер емоційного прийняття один одного й повагу в родині. Саме найвища ступінь емоційної близькості – «упереджене ставлення» один до одного – становить особливу якість здорової сім'ї. Зрозуміло, що емоційні зв'язки між членами родини опосередковуються їхнього спільною діяльністю, завданнями, які стоять перед усім сімейним колективом. Водночас емоційна задоволеність у родині – найважливіше джерело психологічної розрядки й підтримки всіх її членів. Рейтинг цього показника в психологічному здоров'ї сім'ї визначається багатьма факторами: рівнем освіти батьків, мотивами укладання шлюбу, характером подружніх взаємин, цілями виховання дітей, методами досягнення результату тощо.

5. Адаптивність у сімейних стосунках характеризується здатністю насамперед дорослих членів сім'ї пристосовуватися до соціально-психологічної атмосфери родини після трудового дня.

Сім'я може успішно розв'язувати одне з головних своїх психологічних завдань – емоційну розрядку – лише в тому випадку, коли кожен член родини прагнутиме зберегти в ній традиційний характер міжособистісного спілкування близьких людей, комфортність емоційного стану взаємин.

На адаптивність подружжя в мікросоціальних стосунках істотний вплив мають проблеми, пов'язані із «синдромом згорання». Будь-яке перевищення норми професійних контактів, що частіше спостерігається в представників професії типу «людина–людина» (лікарі, педагоги, менеджери, міліціонери, священики, громадські діячі, психологи, соціальні працівники й ін.), призводить до комунікативного перенасичення, що супроводжується з часом наростанням дратівливості, втоми, переходом на «силові методи» впливу на оточуючих (частіше дітей або чоловіка, дружину). Здатність члена сім'ї залишити всі ці стани «при входженні в сім'ю» та прийняти її закони життєдіяльності становить важливий показник психологічного здоров'я сім'ї.

6. Спрямованість на сімейне довголіття являє собою постійний потяг до нових сімейних цілей, розумне їх планування й підтримка активності всіх членів сім'ї в їх досягненні. Невід'ємний атрибут будь-якої здорової родини – найближчі перспективні сімейні цілі. У формуванні, виборі способів їх досягнення та передбачуваних результатах відображено потреби, наміри, інтереси, бажання й установки, як правило, кожного члена сім'ї. Задоволеність їх реалізацією – найважливіша умова підтримки активності родини у визначенні нових рубежів життєдіяльності. У цьому й полягає сенс основних механізмів спрямованості на сімейне довголіття. Зі свого боку, психологічно здорова родина позитивно впливає на позасімейну діяльність її членів (професійну, навчальну тощо), тим самим забезпечуючи «сімейну підзарядку», яку привносять члени родини ззовні.

7. Ідентичність і стабільність сім'ї. Один із засновників сімейної терапії Н. Аккерман увів два поняття – «ідентичність» і «стабільність сім'ї». Сімейну ідентичність він визначав як зміст цінностей, прагнень, експектацій, тривог та проблем адаптації, розділених членами сім'ї або взаємодоповнюючих ними в процесі виконання сімейних ролей.

Іншими словами, сімейна ідентичність – це емоційне й когнітивне «Ми» цієї сім'ї. Сімейна ідентичність пов'язана із самосвідомістю особистості та може бути різним ступенем уключення або протиставлення «Я» й «Ми». Стабільність родини, яку точніше було б визначити як «збереження в зміні», припускає збереження ідентичності в часі,

контроль над конфліктами та здатність родини до зміни й подальшого розвитку.

Поряд із вищеназваними основними показниками психологічного здоров'я сім'ї наявні й такі, як психолого-педагогічна спроможність або неспроможність родини, адекватний віку членів сім'ї рівень зрілості їхніх взаємин, мобільність до предметно-рефлексивних відносин та ін.

Усі ці елементи психологічного здоров'я відображають стійкі стосовно конкретної родини соціально-психологічні явища, які піддаються управлінню як усередині, так і з боку позасистемних впливів.

Розглянуті показники психологічного здоров'я сім'ї створюють загальний психологічний портрет сучасної родини й, передусім, характеризують ступінь її благополуччя.

1.5. Функціонально-рольова структура сім'ї

Життєдіяльність родини, що безпосередньо пов'язана із задоволенням конкретних потреб її членів, називається ***функцією сім'ї***. На думку Н. Я. Соловйова, функцій родини стільки, скільки видів потреб у стійкій, повторюваній формі вона задовольняє. Виконання сім'єю її функцій має значення не тільки для її членів, але й для суспільства в цілому.

Різні автори виділяють різні класифікації функцій родини. Здебільшого зазначають такі, як:

1. *Феліцитологічна функція*, яка полягає в задоволенні людиною потреби в щасті;

2. *Репродуктивна функція*, що полягає у відтворенні населення. У будь-якій родині найважливішою є потреба в дітонародженні. У нинішніх умовах вона пов'язана з часто нерозв'язаним протиріччям. З одного боку, діти – це чинник стабілізації сім'ї, а з іншого – значна кількість певних проблем: від створення умов для життєзабезпечення дітей до деформованих взаємин між подружжям, що складаються з часом.

3. *Виховна функція сім'ї*, яка означає, що задовольняються індивідуальні потреби в батьківстві й материнстві; у контактах із дітьми та їх вихованні. Батьки можуть «реалізуватися» в дітях. У ході реалізації

виховної функції сім'я забезпечує соціалізацію підростаючого покоління, підготовку нових членів суспільства.

Зниження багатодітності, падіння народжуваності, відомі симптоми егоїзму за наявності однієї дитини в сім'ї створюють нові проблеми для родини та суспільства й указують на зниження значущості функцій сексуальних взаємин у родині стосовно питань дітонародження.

4. *Регенеративна функція* (латин. *regeneratio* – відродження, поновлення) пов'язана з успадкуванням статусу, прізвища, майна, соціального становища. Сюди ж можна віднести й передачу якихось фамільних коштовностей (зовсім необов'язково буквально розуміти під «коштовностями» ювелірні прикраси, їх можна передати будь-кому сторонньому, а ось таку коштовність, як альбом із фотографіями, чужій людині не передаси – тільки своєму, рідному).

5. *Господарсько-побутова функція* сім'ї означає забезпечення потреб членів родини, сприяє збереженню їхнього здоров'я: у процесі реалізації сім'єю цієї функції забезпечується відновлення затрачених у праці фізичних сил.

6. *Емоційна функція сім'ї* – задоволення її членами потреб у симпатії, повазі, визнанні, емоційній підтримці, психологічному захисті. Ця функція забезпечує емоційну стабілізацію членів суспільства, активно сприяє збереженню їхнього психічного здоров'я.

7. *Функція духовного (культурного) спілкування* полягає в спільному проведенні дозвілля, взаємному духовному збагаченні; вона відіграє значну роль у духовному розвитку членів суспільства.

8. *Функція первинного соціального контролю* – забезпечення виконання соціальних норм членами сім'ї, особливо тими, хто внаслідок різних обставин не володіє повною мірою здатністю самостійно будувати свою поведінку відповідно до соціальних норм.

9. *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.

Із часом відбуваються зміни у функціях родини: одні втрачаються, інші з'являються відповідно до нових соціальних умов. Якісно зміни-

лася функція первинного соціального контролю. Підвищується рівень терплячості до порушення норм поведінки у сфері шлюбно-сімейних відносин. Розлучення перестало розглядатися як покарання за недостойну поведінку в родині.

Порушення функцій сім'ї – це такі особливості її життєдіяльності, які утруднюють чи перешкоджають виконанню родиною її функцій. Сприятливі порушенням може широкі коло факторів: особливості особистостей її членів і стосунків між ними, конкретні умови життя сім'ї. Наприклад, причиною порушення виховної функції родини може стати відсутність у батьків відповідних знань і навичок, порушення в їхніх відносинах.

Питання про класифікацію, типологію сімей, з одного боку, дуже важливе, оскільки наявність такої класифікації дає можливість людині легше знаходити «собі подібних» у безмежній кількості родини, щоб запозичити досвід організації життя, за аналогією з ними найбільш успішно розв'язувати свої проблеми. Але, з іншого боку, воно досить складне. Тому про строгу типологію сім'ї поки що не може бути мови, але перші класифікації чи спроби диференціації родини в сучасній науці про сім'ю вже здійснюються. Можна розрізняти родини за такими параметрами:

За сімейним стажем подружжя виділяють такі сім'ї:

– **Сім'я молодят.** Це щойно народжена сім'я, сім'я в «медовий період», який триває в різних людей по-різному. Типовим для такої родини є стан ейфорії: у них ще не розвіялися радісні мрії, надії й плани, часто відірвані від реальності. У них ще все попереду, їм усе зрозуміле, у житті для них усе просто. Перші перешкоди, зазвичай, уже помітні, але вони «легко переборюються». Молодята ще впевнені, що удвох із ним (із нею) можуть зробити все.

– **Молода сім'я** – наступна стадія (в одних через півроку-рік, а в інших – значно раніше, якщо «медовий період» скорочується). Це родина, яка стикається з першими, хоча й теоретично відомими, але для них неочікуваними перешкодами. Тут, подружжя раптом на власному досвіді відкриває, що одного кохання мало, що ще потрібно, щоб у нього (у неї) було більше доброти, поступливості, турботливості, так-

товності, щоб він (вона) проявляв належну увагу до її (його) батьків, родичів, близьких. Деякі вчинки чоловіка (дружини) різко ранять, знижують теплоту ставлення до нього (неї), породжують образу в його (її) адресу. З'являються перші негаразди, наміри змінити, переробити його (її), усунути наявні недоліки – починається «притирання характерів», і подружжя все частіше отримує один від одного дрібні, але достатньо болючі «щиглики по самолюбству».

– **Сім'я, яка чекає дитину.** На цей ступінь піднімається молода сім'я, що очікує першу дитину. У цей час зазвичай змінюється дружина, невпізнаним стає і майбутній батько. Це як повернення найпершого періоду залицяння майбутнього подружжя, але вже на новому етапі. Турботливість молодого чоловіка в ставленні до жінки не знає меж. Звичайно, у деяких сім'ях буває й по-іншому, але в більшості родин чоловік робить саме так. І подібне ставлення потрібне в цей час майбутній матері та дитині.

– **Сім'я середнього подружнього віку (від 3-х до 10-ти років спільного проживання).** Це найбільш небезпечний, відповідальний період у житті сім'ї, оскільки саме в ці роки з'являються нудьга, одноманітність, стереотипність у взаєминах подружжя, вибухають конфлікти й на цей період припадає більшість розлучень у нашій державі.

– **Сім'я старшого подружнього віку (10–20 років подружнього стажу).** Морально-психологічне благополуччя подружжя на цьому етапі в більшості випадків залежить від багатства їхніх особистостей, взаємної поступливості, збігання потреб та інтересів.

– **Літні подружні пари.** Ця різновидність сімей виникає після вступу в шлюб їхніх дітей, появи внуків. Подружжя входить у нові для себе ролі бабусь і дідусів, засвоює нові функції в сім'ї. Їхні інтереси все більше переключаються на внуків.

За кількістю дітей виділяють такі різновиди сімей:

– **Бездітні (чи інфортільні) сім'ї,** де протягом 10 років спільного проживання не з'явилася дитина. Їх у нашій державі нараховується приблизно 16 % від загальної кількості сімей. Причому 1 % із них залишається бездітними з медико-біологічних причин, інші – через небажання мати дітей. Кожна третя родина з цієї групи розпадається,

найчастіше – за ініціативою чоловіків. Однак це відбувається не обов'язково через те, що немає дітей, а здебільшого внаслідок дисонансу у відносинах подружжя.

– **Однодітна сім'я.** Таких сімей у містах близько 50 %. Із них розпадається приблизно кожна друга. Але не можна говорити, що це відбувається через те, що в них тільки одна дитина. Скоріше навпаки, сім'я обмежується лише однією дитиною, тому що подружжя переконане чи просто вважає, що жити разом будь-який довготривалий термін вони не зможуть і тому не ризикують заводити другу дитину. Але якщо така сім'я зберігається, то її педагогічні можливості, умови росту й розвитку дитини, зазвичай, не досить благополучні. З однодітної родини нерідко виходять люди, добре розвинені інтелектуально та насичені інформаційно, але досить ущемлені в плані морально-психологічному й комунікативному. Багато психологів і соціологів відзначають у цих людей безвідповідальність, відсутність працелюбства, індивідуалізм та безвольність, а нерідко й егоцентризм, невміння підтримувати нормальні відносини з людьми.

– **Малодітна сім'я (сім'я з однією-двома дітьми).** Стабільність родини з народженням другої дитини, порівняно з однодітною, збільшується, за спостереженнями соціологів, більш ніж у три рази. Якщо в однодітній розводиться кожна друга пара, то тут – лише кожна шоста-сьома.

– **Багатодітна сім'я** – така, у якій троє й більше дітей. У цьому типі сімей розлучення надто рідкі, а якщо іноді трапляються, то лише через економічну чи морально-психологічну неспроможність чоловіка. Це досить природно: адже ця родина із самого початку відрізнялась упевненістю подружжя один в одному, своєму сімейному майбутньому, що й дало їй змогу мати багато дітей. А діти, зі свого боку, здійснювали скріплюючий вплив на сім'ю. Природно, що тут головна заслуга жінки, дружини, матері. Потрібно відзначити, що небагато жінок спроможні зараз на подвиг багатодітного материнства.

За складом сім'ї розрізняють такі її різновиди:

– **Неповна сім'я** – у сім'ї є один із батьків із дітьми, найчастіше – одинока мати. Це відбувається або в результаті смерті одного з

подружжя, або в результаті розлучення, але нерідко і в результаті позашлюбного народження дитини, а то й усиновлення одинокою жінкою чужої дитини. Такий тип сім'ї в соціальному плані найменш ефективний. Діти тут досить багато часу проводять поза домом, поки мати на роботі, і 50 % правопорушників – саме вихідці із цих сімей. Водночас діти, які виховуються в цих сім'ях, відрізняються великою самостійністю, зрозумілістю, чуйністю, емоційністю. Зазвичай, вони раніше починають своє трудове життя.

– **Окрема, проста (чи нуклеарна) сім'я (від слова «нуклеа» – ядро).** Її утворюють подружжя з дітьми або без дітей, які живуть окремо від батьків та інших родичів. Вони володіють повною самостійністю й тому організують своє життя так, як їм самим хочеться (частіше – як складеться). Тут створено найкращі умови для самовираження, прояву здібностей, особистих якостей кожного з подружжя. Однак оскільки серед цих якостей наявні не тільки позитивні, але й негативні, у нуклеарних сім'ях нерідко можна простежити надлишкову нестриманість і самовпевненість, недбалість подружжя в ставленні один до одного. І тому сварки тут за певних умов можуть (які почалися через будь-яку дрібницю) безконтрольно розростись і довести сім'ю до серйозної кризи та навіть розпаду.

– **Складна сім'я (розширена)** складається з представників декількох поколінь. Зараз, за даними соціологічних досліджень, до 70 % молодих подружніх пар віком до двадцяти років проживають у таких родинах. У подібній сім'ї краще налагоджено побут, у молодих, зазвичай, буває більше вільного часу, рідше трапляються великі сварки через різні дрібниці. Тут кожен член родини зазвичай більш уважно ставиться до думок інших членів сім'ї. Сварки, що виникають, зникають за допомогою старших членів родини, які намагаються примирити подружжя.

– **Велика сім'я, що складається з трьох і більше подружніх пар (наприклад батьківська пара та ще декілька дітей зі своїми сім'ями).** Тут у всіх членів сім'ї, як правило, достатньо чітко визначено обов'язки в ставленні до всієї сім'ї, стихійно складається почерговість виконання тих чи інших справ тощо.

За типом керівництва сім'єю розрізняють два основні різновиди сім'ї.

Перша з них – **егалітарна (рівноправна) сім'я**. За даними соціологічних досліджень, таких у нас нараховується 60–80 %. Найбільше вони розповсюджені у великих містах. Розподіл домашніх обов'язків тут здійснюється демократично, залежно від того, у кого та чи інша робота виходить краще, за почуттям відповідальності, обов'язку.

Друга різновидність – **авторитарна сім'я**, заснована на беззаперечному підкоренню одного члена сім'ї іншому. Із загальної кількості родин, за деякими даними, $\frac{1}{6}$ частину складають сім'ї матріархального типу, а $\frac{1}{8}$ – патріархального. Такі родини часто борються за владу й тому наповнені різноманітними конфліктами, найчастіше – дрібними. Але серед них трапляються й досить «мирні» сім'ї, коли «підкореного» цілком задовольняє його роль, коли він людина безініціативна, несамостійна, невпевнена в собі. Найбільш стабільними серед авторитарних родин є сім'ї, у яких голова – жінка.

За сімейним побутом, сімейним укладом, спрямованістю сім'ї утворюються залежно від спрямованості особистості подружжя, від того, які цінності в них переважають, порівняно зі всіма іншими. За опитуваннями соціологів, 80–82 % вважають, що найкращі якості сім'янина проявляються насамперед і здебільшого в ставленні до своїх близьких, до членів сім'ї й особливо до дітей. Здоров'я, розвиток, освіта, виховання дітей – у центрі намірів багатьох родин. Сім'ї, у яких домінує подібна орієнтація подружжя, називаються **дітоцентричними**.

Водночас значну частину населення нашої держави складають люди, які вбачають сенс сім'ї у створенні душевного тепла для її членів. Родина дає людям можливість спілкування з рідними, із близькими за духом людьми, моральну й емоційну підтримку, душевний комфорт, утіху в складну хвилину. У такій сім'ї домінують чуйність, довірливість відносин. Тут головну увагу приділяють насамперед душевному комфорту членів родини.

Також виділяють ще такий тип сім'ї, який більше схожий на спортивну команду чи дискусійний клуб, а можливо й на якусь неформальну групу. У членів цієї родини зазвичай достатньо чітко виражена

неуважність, зневага до «побутових дрібниць». Тут усім весело, цікаво, немає одноманітності. Це сім'я бівуального типу, її члени багато подорожують. Члени такої родини зазвичай уміють, знають, багато встигають побачити. Вони постійно висувають і обговорюють усе нові плани подорожей, походів.

За однорідністю соціального складу виділяють два типи сім'ї.

Перший тип – **соціально-гомогенні (однорідні) сім'ї**. Таких у нас, за даними соціологічних досліджень, – близько 70 % від загальної їх кількості. У цих родині і чоловік, і дружина, і їхні батьки належать до однакових прошарків суспільства: наприклад усі вони – робітники чи службовці або люди мистецтва. Приналежність до одного культурно-професійного прошарку забезпечує краще взаєморозуміння між чоловіком та дружиною й між ними та батьками. Тому атмосфера в таких сім'ях спокійна, доброзичлива, управління родині демократичне, егалітарне й розлучень тут менше. Але й ця ж спільність походження, інтересів, професій, місця роботи інколи не дає змоги людям у сім'ї забути про виробничі проблеми після трудового дня.

Інший тип – **соціально-гетерогенні (різномірні) сім'ї**. Їх нараховується, за даними досліджень, 30 %. Чоловік і дружина мають неоднакову освіту, різні професії, спільних інтересів виробничого плану тут значно менше. Егалітарні відносини трапляються рідше, домінують авторитарні стосунки. Із батьками кожного з подружжя відносини зазвичай складаються по-різному. Водночас тут дуже висока соціальна чи сімейна активність, частіше спостерігається прагнення до самоосвіти подружжя.

За якістю відносин у родині виділяють багато типів, але чіткої різниці між ними не встановлено. Зокрема, виокремлюють сім'ї:

- благополучні, щасливі;
- стійкі;
- проблемні (тут часто немає взаєморозуміння, співробітництва між членами родини й тому нерідко панує холодна психологічна атмосфера, виникають сварки, конфлікти);
- конфліктні, де члени сім'ї не задоволені своїм родинним життям, і тому ці сім'ї нестабільні й педагогічно досить слабкі;

– соціально неблагополучні, у яких культурний рівень подружжя досить низький, поширений алкоголізм. Діти із цих сімей досить часто складають основний контингент тяжковиховуваних, педагогічно запущених підлітків;

– дезорганізовані сім'ї, де процвітає культ сили, домінує почуття страху, кожний член родини живе сам по собі, нормальних людських контактів між ними майже немає. У 90 % цих сімей поведінка дітей зазвичай відхиляється від норми.

За типом споживчої поведінки розрізняють родини:

– із фізичною схильністю, де на першому місці стоять проблеми біологічного існування;

– з інтелектуальним типом поведінки – це сім'ї, які за матеріальним забезпеченням можуть зовсім не відрізнятися від першого типу родини, але їхні члени частіше надають перевагу хорошій книзі, ніж смачній страві чи якійсь престижній речі з одягу;

– змішаний тип сім'ї – найбільш розповсюджений, у ньому гармонійно поєднуються інтереси, потреби матеріальні й навіть фізіологічні з інтересами духовними, культурними. У всякому разі не спостерігається будь-якого явного домінування одних над іншими [11; 34]. Звичайно, наведений перелік не вичерпує всіх різновидів сім'ї.

1.6. Життєвий цикл родини

Обговорюючи поняття сім'ї, потрібно розглянути також періодизацію етапів її розвитку. Найчастіше вона заснована на зміні місця дітей у сімейній структурі. Наприклад, Р. Нойберт виділяє етапи життя удвох, життя після народження дітей, виховання дітей старшого шкільного віку, відділення дітей від батьків і виховання онуків. А. Баркай називає родину без дітей; сім'ї з малими дітьми; із дітьми, які відвідують дитячий садок; родину школяра; сім'ю, у якій діти частково незалежні від батьків; родину, яку залишили діти.

С. Кратохвіл також вказує, що у житті сім'ї є свої критичні періоди, і відносить до них 4–6 та 17–25 років спільного життя. Ці повторювані періоди сімейних криз досить легко пов'язати зі змінами функцій сім'ї й відповідними їм змінами в її структурі. Зазвичай такі зміни викли-

кають більші або менші труднощі. П. Босс називає їх нормативними стресорами, тобто труднощами, які відчуває більшість сімей. Він указує, що на початковому етапі розвитку родини виникають труднощі взаємного пристосування, спілкування з родичами, а на наступних етапах – труднощі організації побуту й виховання дітей. Уточнюючи та розширюючи перелік нормативних стресорів, можна було б виділити характерні для кожного етапу розвитку сім'ї труднощі й таким чином наблизитися до розуміння змісту етапів. Деякі відомості про них дає статистика причин розлучень. Наприклад, З. Розенталь пише, що 8 % розлучених молодих людей (тривалість шлюбу 0–2 роки) мотивували розлучення втручанням у їхнє життя батьків, а серед тих, котрі прожили разом п'ять і більше років, таких було лише 0,6 %. Про своєрідність подальшого розвитку сім'ї свідчить і те, що конфлікти через емоційні відносини ніби витісняють конфлікти через виховання дітей. Так, за даними М. Джеймса, на 5–10-му році шлюбу найбільше розбіжностей між подружжям виникає через різне ставлення до виховання дітей. На подальших етапах розвитку родини знову з'являються своєрідні причини її нестабільності, серед яких важливе місце займає уявлення про те, що неможливо відродити подружні стосунки. Так, В. А. Сисенко вказує, що після 25 років подружнього життя зростає число розлучень, які мотивуються пияцтвом чоловіка (зрозуміло, що дуже рідко чоловік, котрий раніше не зловживав спиртним, починає це робити в 50–60 років) або фактичним створенням іншої родини (так само зрозуміло, що стосунки, які характеризуються як інша родина, виникають помітно раніше, ніж юридично припиняється функціонування попереднього шлюбу).

В. Сатир відзначає, що в міру зростання кожного члена сімейного колективу родина повинна пройти певні етапи, які супроводжуються кризою й підвищеною тривожністю, тому вимагають підготовчого періоду та подальшого перерозподілу сил:

- перша криза: зачаття, вагітність і народження дитини;
- друга криза: початок освоєння дитиною людської мови;
- третя криза: дитина налагоджує відносини із зовнішнім середовищем, найчастіше це відбувається в школі. У сім'ю проникають елементи

іншого, шкільного світу, нового як для батьків, так і для самих дітей. Учителі зазвичай відіграють ті самі ролі у вихованні, що й батьки. Це, зі свого боку, вимагає адаптації із боку як дітей, так і батьків;

– четверта криза: дитина вступає в підлітковий вік.

– п'ята криза: дитина стає дорослою та залишає будинок у пошуках незалежності й самостійності. Ця криза часто відчувається батьками як утрата;

– шоста криза: молоді люди одружуються й у сім'ю входять невістки та зяті;

– сьома криза: поява клімаксу в житті жінки;

– восьма криза: зменшення сексуальної активності в чоловіків. Це проблема не фізіологічна, а психологічна;

– дев'ята криза: батьки стають бабусями й дідусями. На цьому етапі їх чекає багато радощів і проблем;

– десята криза: умирає один із подружжя, а потім і другий.

Коли три або чотири таких кризи відбуваються одночасно, то життя стає складнішим і тривожнішим, ніж зазвичай. В. Сатир підкреслює, що це природні кризи, пережиті більшістю людей.

Можливе виокремлення певних етапів розвитку сім'ї за відповідними їм завданнями.

У сучасній вітчизняній психології відома періодизація Е. К. Васильєвої, яка виділяє п'ять стадій життєвого циклу сім'ї:

- 1) зародження сім'ї до народження дитини;
- 2) народження й виховання дітей;
- 3) закінчення виконання родиною виховних функцій;
- 4) діти живуть із батьками, й хоча б один не має власної родини;
- 5) подружжя живе саме або із дітьми, котрі мають власні родини.

Е. К. Васильєва також виходить із того, що на кожній стадії розв'язуються свої, властиві тільки для цього періоду завдання, а відповідно, і характеристика кожного періоду досить специфічна.

У закордонній психології поширена періодизація життєвого циклу сім'ї Р. Хілла. Він виокремлює:

- стадію монади;
- стадію вступу в шлюб;

- стадію народження дитини;
- стадію проживання з дитиною до підліткового віку;
- стадію «вильоту дітей із гнізда»;
- стадію смерті одного з подружжя;
- знову стадію монади.

Виявляється, що родини, які живуть у різних соціоекономічних умовах, за деякими параметрами свого розвитку схожі. Поясненням цього явища може бути вплив особистості на сім'ю й родини на особистість. На це звертають увагу Дороті та Рафаель Беквари, на думку яких, існують деякі загальні моменти в розвитку сім'ї й особистості в родині. Вони зазначають, що особистість у родині проходить такі етапи розвитку: незаручена особа; шлюб; народження; батько – дошкільника, молодшого школяра, підлітка, юнака; людина середнього віку; старець. А родина має такі етапи розвитку: шлюб (перший-другий рік спільного життя), ранній період сім'ї (2–10 років), середній (10–25 років), тривалий період (25 і більше років). Перша з пропонованих періодизацій легко переноситься в будь-який соціальний контекст, друга не всюди буде емпірично достатньо обґрунтованою. Але Дороті й Рафаель Бекварі пропонують і загальний принцип періодизації розвитку особистості в родині та розвитку сім'ї. Ним можна вважати емоційний розвиток та завдання діяльності, без розв'язання яких неможливо перейти на новий етап розвитку.

Однак наведені вище періодизації мають відмінні риси, до яких для сучасної сім'ї можна віднести:

- 1) відсутність сепарації й сегрегації в дитячо-батьківських відносинах;
- 2) майже неминучий феномен групового тиску на нового члена сім'ї. На стадії зародження родини актуальні проблеми початкового сімейного досвіду та визначення членів сім'ї в координатах «свій–чужий». Зазвичай, молода родина починає своє існування на території однієї з батьківських сімей, отже, супроводжується приходом у батьківську родину нового члена. Для батьків один із молодого подружжя «свій», інший – «чужий». Проживання на «чужій» території може супроводжуватися втручанням батьків у сімейні справи молодих;

3) потенційна можливість переростання міжособистісного конфлікту в міжгруповий (міжсімейний).

На думку Л. Б. Шнейдер, найбільш зручною для розв'язання прикладних завдань психології сімейних взаємин є періодизація життєвого циклу сім'ї М. Еріксона. Згідно з нею виділяються:

- період залицяння;
- шлюб і його наслідки (шлюбна поведінка);
- народження дитини й взаємодія з нею;
- зріла стадія шлюбу;
- відлучення дитини від батьків;
- пенсія та старість.

Розглянемо деякі стадії життєвого циклу (період залицяння, родина молодят, сім'я в літньому віці) детальніше.

Період залицяння

Психологічне завдання дошлюбного періоду, яке розв'язує кожна молода людина, полягає в необхідності фактично відокремити себе від батьківської сім'ї й водночас продовжувати залишатися пов'язаним із нею.

У деяких культурах проблема такого протистояння розв'язується таким чином, що батьки самі вибирають шлюбного партнера своєму чаду.

У міру підбору партнерів батьки стають найважливішим чинником у процесі прийняття рішення про шлюб. У цьому сенсі можна говорити не про два, а три фактори, що впливають на період залицяння в людини. Сучасна міська людина дуже залежить у шлюбному питанні від думки батьків. Навіть вибір на зло батькам – це залежний вибір. Відомий також вибір «усією сім'єю», що здебільшого можна трактувати як «невротичний» вибір партнера.

Розглянемо особливості дошлюбного періоду. У психології сімейних взаємин прийнято виділяти дошлюбний і передшлюбний періоди. До особливостей дошлюбного періоду відносять весь життєвий сценарій людини від народження до шлюбу. До передшлюбного періоду відносять взаємодію зі шлюбним партнером до шлюбу. У передшлюб-

ному періоді виокремлюють передшлюбне знайомство й передшлюбне залицяння.

Більшість знайомств відбувається в обстановці, віддаленій від реальності (у місцях дозвілля, відпочинку, вуличні знайомства). Такі ситуації переважно супроводжуються «ефектом ореолу». Здебільшого молоді люди прагнуть виглядати краще. Це справедливо як щодо зовнішнього вигляду, так і розповіді про себе й міркувань про життя. У таких умовах відбувається спілкування «масок», які кожен одягає на себе. Аналіз шлюбних оголошень підтверджує, що лише 2 % з них містять натяки на деякі недоліки.

Ідеальних або нормативних якостей для вступу в шлюб не виділено. Відомо, що в успішному шлюбі можуть жити і жадібні, і обмежені люди, і дуже освічені, і цікаві. Однак проведені у вітчизняній психології дослідження дали змогу відзначити сприятливі якості для вступу в шлюб. Позитивними якостями позначаємо властивості, наявність яких підвищує ймовірність успішного шлюбу.

До них відносять (як для чоловіків, так і для жінок) такі якості, як:

- оптимізм й емоційна жвавість;
- старанність;
- здатність виконувати підлеглі ролі при збереженні власних суджень;
- доброзичливість і співчуття;
- уміння поводитися з грошима.

Окремо описують якості чоловіків, сприятливі для вступу в шлюб:

- уміння брати на себе відповідальність;
- здатність отримувати задоволення, ведучи за собою інших;
- упевненість у собі;
- турбота про підтримку рівності в спілкуванні;
- уміння помічати деталі.

Окремо описують якості жінок, сприятливі для вступу в шлюб:

- спроможність до емоційної підтримки;
- здатність отримувати задоволення від допомоги іншим;
- спокійне ставлення до порад (чоловіка, свекрухи);
- відсутність тенденції до суперництва;
- відсутність зайвої романтичності.

Передшлюбний період дуже важливий для розуміння всієї специфіки психології сімейних взаємин. Подружжя не є кровними родичами, вони стають «родичами» за вибором. У цьому сенсі потрібно в передшлюбний період багато сил витратити на цей вибір, а згодом докладати чимало психологічних зусиль для його збереження.

Повертаючись до передшлюбного періоду, проаналізуємо його функції. До них відносять:

1) накопичення спільних переживань і вражень;

2) пізнання один одного, уточнення й перевірку прийнятого рішення. Така перевірка інформативна, якщо вона стосувалася домашніх ситуацій, ситуацій переживання спільних труднощів і ситуації об'єднання зусиль. По суті, ідеться про передшлюбне «експериментування», у процесі якого перевіряється функціонально-рольова відповідність партнерів. Історично місце такого експерименту в передшлюбних стосунках відоме як заручини. На жаль, нині таке явище на старті сімейного життя відсутнє. Йому на зміну прийшло передшлюбне співжиття, що недостатньо інформативно. Молоді люди несвідомо перевіряють свої сексуальні сценарії. Однак сексуальна сумісність не перевіряється, а формується. У цьому плані інтимна «удача» до шлюбу не є індикатором успішного сімейного життя, у тому числі й у сексуальному варіанті;

3) проектування спільного життя. У його рамках молоді люди моделюють майбутнє спільне життя, укладають своєрідний «шлюбний договір». Ключовим моментом тут виступають довіра один до одного й вербалізація своїх очікувань.

Психологічні умови оптимізації передшлюбного періоду включають:

– рефлексію мотивів, взаємин і почуттів, як своїх власних, так і партнера;

– заміну емоційного образу обранця на реалістичний;

– здійснення передшлюбного інформаційного обміну, який передбачає з'ясування деталей біографії та інформування про минуле особисте життя, стан здоров'я, здатності до дітородіння, про ціннісні орієнтації й життєві плани, про уявлення шлюбу та рольових очікувань. У про-

цесі передшлюбного інформаційного обміну складаються докладні психологічні портрети молодих людей, особливості батьківських сімей (склад, структура, характер взаємин батьків, дитячо-батьківських родин). Безумовно, збір інформації не повинен перетворюватися на допит і слідчі дії. Ідеться про взаємне саморозкриття й довіру один до одного, коли хочеться розповісти про себе, поділитися своєю історією, думками, почуттями, мріями. Довіра породжує довіру, приховування інформації або приховані очікування можуть обернутися в шлюбі джерелами складних проблем. Характер передшлюбних стосунків, звичайно, переноситься в сімейне життя:

- оцінка стилю спілкування та взаємодії (чи влаштовує?);
- адекватизація рівня домагань;
- реалістичне сприйняття партнера й прийняття його;
- уявне та реальне програвання сценаріїв спільного життя.

Вивчення передшлюбних взаємин послужило підставою для виділення дошлюбних факторів ризику. До них відносять:

- ранній вік наречених (на думку низки вітчизняних науковців, для чоловіка – до 20 років, для жінки – до 18), оскільки він продукує різноманіття перцептивних помилок і спотворень;

- пізній вік (на Заході таким віком є для чоловіка 40–45 років, для жінок 30–35; в Україні, Росії для чоловіка – 30–32 роки, для жінки – 25–27);

- перевищення віку дружини відповідно до віку чоловіка;
- наявність у дружини вищої освіти;
- міське походження;
- гетерогенність статусу;
- соціально-демографічну різницю в походженні;
- відсутність братів і сестер у дружини;
- відсутність сестер у чоловіка;
- нестійкість стосунків до шлюбу;
- негативне ставлення батьків до шлюбу;
- дуже короткий або занадто тривалий період знайомства;
- дошлюбну вагітність;

– наявність друзів протилежної статі в одного з майбутнього подружжя.

Крім цих, виділяють групу позитивних факторів, вплив яких підвищує ймовірність успішних і гармонійних стосунків у шлюбі та які в цілому розцінюються як прогностично-сприятливі. До них належать:

- 1) вища освіта в чоловіка;
- 2) оптимальна тривалість передшлюбних взаємин (від одного до трьох років);
- 3) «теплі» ставлення до шлюбу;
- 4) схожі риси характеру (крім домінування й суперництва);
- 5) наявність рольових очікувань і їх схожість та узгодженість;
- 6) наявність спільних друзів майбутньої сімейної пари;
- 7) згода батьків на шлюб і їхня позитивна оцінка можливого союзу.

Молода сім'я, її завдання й особливості

Кажучи про етапи розвитку молодого сім'ї, варто більш докладно зупинитися на тих завданнях, які повинні розв'язувати молоде подружжя.

Крім того, потрібно проаналізувати труднощі, із якими стикаються майбутні молодята, потім – молоді подружжя, а в подальшому – молода сім'я з немовлям.

Психологічна суть шлюбу – підтвердження взаємин у парі, їх уключення й узгодження з іншими стосунками, які вже підтримує майбутнє подружжя. Таке узгодження не завжди протікає легко. Іноді до нього не готове майбутнє подружжя, іноді оточення може не схвалювати або чинити опір шлюбу. Тому навіть у тих випадках, коли завдання вибору шлюбного партнера розв'язане, у пари можуть виникнути серйозні труднощі.

Серед характерних у цій ситуації труднощів – незгода батьків. Її причини не завжди усвідомлюються, але часто мають реальну основу. Більшість батьків бажають, щоб шлюб їхніх дітей був удалим, тому не схвалюють, на їхню думку, необдуманого та поспішного рішення вступу в шлюб. Отже, вони піклуються про стабільність майбутньої сім'ї, про її здатність виконувати всі сімейні функції. Такій поведінці

батьків відповідає одна з громадських функцій сім'ї – контроль за поведінкою дітей. Але точно оцінити обґрунтованість рішення дітей вступити в шлюб досить важко. Тому можливі помилки в оцінці цього рішення. Помилки вибору шлюбного партнера, опору батьків шлюбові дітей могли б успішно долатися в процесі обговорення перспектив майбутньої сім'ї. Але нерідко діти поспішають укласти шлюб, а батьки, замість обговорення, висловлюють слабоаргументовану категоричну незгоду, що ускладнює відносини молодят і близьких їм людей. А якщо молода пара емоційно або матеріально дуже залежна від батьків, нелегко врегулювати складні, іноді конфліктні відносини.

Психологічна залежність молодих людей від батьків проявляється в спробах керуватись установками батьків, а не своїми потребами й рішеннями, прагненням створити свою, незалежну від батьківської сім'ю. Ця залежність дітей підтримує почуття небезпеки батьків, що змушує їх постійно контролювати дітей і чинити опір (часто не повністю усвідомивши мотиви опору) їхній самостійності. Контроль підсилює та ускладнює психологічні проблеми дорослих дітей, зокрема властиве багатьом молодим людям протиріччя в прагненні до автономії, бажанні користуватись опікою в одних сферах сімейного життя й бути самостійними в інших.

Ця суперечність чітко проявляється стосовно молоді та молодого подружжя до матеріальної допомоги з боку батьків. За даними одного з опитувань абітурієнтів, близько 30 % юнаків і 45 % дівчат дотримуються думки, що молодим подружжям зовсім не потрібна допомога старшого покоління у вирішенні питань спілкування в молодій родині. Але за таку ж повну матеріальну незалежність молодої сім'ї від батьків висловилося тільки 10 % опитаних [52; 77].

Отже, початкова, наявна до укладення шлюбу установка передбачає і допомогу, і невтручання з боку батьків у життя молодої сім'ї. Зрозуміло, що реалізація подібної установки проблематична.

Матеріальна та емоційна залежність багатьох молодих сімей указує на необхідність досягнення самостійності, відповідальності, автономії, тобто зрілості. Тут слід зазначити, що психологічна зрілість досягається важче, ніж матеріальна. Молодята часто не мають достатнього

досвіду застосування спільних рішень. Крім того, при діловому обговоренні конкретних сімейних питань нерідко з'ясовується, що для прийняття рішень молодим подружжям вистачало інформації та чіткого розуміння своїх інтересів, але узгоджено діяти вони не могли, оскільки не прагнули до взаєморозуміння, пробували проблему розв'язати не спільно, а один за іншого. Також нерідко з'ясовується, що «невміння» знайти рішення спирається на егоцентричне уявлення про сім'ю, небажання відмовитися від деяких привілеїв чи інтересів.

Початок сімейного життя, «медовий місяць» – особливо приємний, за спільним налаштуванням, етап розвитку сім'ї. Такою ж установкою керується й більшість молодят. Але протягом цього етапу змінюється інтенсивність почуттів подружжя, установлюється просторова та психологічна дистанція між молодятами і їхніми генетичними сім'ями тощо. Зрозуміло, що ці завдання не завжди розв'язуються «гладко». Це виявляється в тому факті, що близько 2 % шлюбів розпадаються, проіснувавши менше року. Незначна частина таких розлучень припадає на перші тижні шлюбу. Основна їх причина – нова, негативна інформація про шлюб.

Близько половини «швидких» розлучень пов'язані з обманом, а інша половина – із недостатнім знанням майбутнього партнера й/або його сім'ї. Ця причина обумовлює помітну частину труднощів, що виникають у перші місяці сімейного життя.

У багатьох сім'ях у перший рік після укладення шлюбу народжується дитина. Це змінює ролі подружжя, їм доводиться пристосовуватися до нового способу життя, до збільшення психічних і фізичних навантажень, обмеженням спільного дозвілля тощо. Якщо всі ці та інші не вказані завдання доводиться швидко розв'язувати, а до них ще додаються невирішені проблеми з колишніх етапів розвитку сім'ї, то сама ситуація, що вимагає швидкої зміни сімейних відносин, стає стресором.

Указаний сімейний конфлікт ілюструє одну з типових схем кризи молодої сім'ї. Такій кризі властива відсутність одного руйнівного для родини фактора. Побутові труднощі, розбіжності з найближчими родичами, незадоволеність інтимними стосунками й ін. окремо можуть

бути прийняті, але їх сукупність перевищує можливості подружжя опиратися стресу.

Слід зазначити, що схожі кризи в деякій частині молодих сімей ніби заплановані. За даними вже згаданих опитувань, 21 % майбутніх молодят і 19,6 % молодих подружніх пар серед мотивів, які спонукали їх укласти шлюб, указали на вагітність. Очевидно, що дошлюбна вагітність не є безумовною причиною майбутньої сімейної кризи. Найчастіше вона тільки підштовхує до юридичного підтвердження постійного інтимного та психологічного зв'язку. Але вона може підштовхнути до цього й ті пари, які недостатньо підготовлені до прийняття сімейних прав та обов'язків. Крім того, такі пари нерідко не підготовлені до шлюбу. Психологічно найбільш проблемною стає ситуація вагітності після короткочасного знайомства.

Несприятливі тенденції розвитку подружніх відносин та їх передумови в якихось випадках руйнують сім'ю, в інших сприяють великій диференціації батьківських і материнських обов'язків.

До народження дитини обоє мають схожі можливості працювати, учитися, спілкуватися з близькими та друзями. Після народження дитини навіть батько, який достатньо допомагає, й далі працює, зустрічається з друзями, а дружина деякий час в основному піклується тільки про дитину. Крім того, народження дитини ніби пропонує молодим батькам нові можливості спілкування та співпраці й звужує вже наявні. Ось це створює передумови як для сприятливого, так і для несприятливого розвитку сім'ї. Реалізація цих передумов залежить від багатьох факторів, серед яких особливо впливовим стає наявний досвід спілкування подружжя. Якщо вони навчилися враховувати інтереси один одного, розуміти почуття, спільно розв'язувати завдання, що виникали перед сім'єю, то народження дитини найчастіше зміцнює сімейні зв'язки. Подружжя й далі діляться своїми переживаннями та таким чином розширюють інтереси один одного, повідомляють один одному емоційну й ділову інформацію в досить різних сферах діяльності. У такому випадку розподіл ролей подружжя не слабшає, а підсилює спільність сім'ї.

Узагальнюючи описані тенденції, можна виділити деякі більш загальні моменти. Найважливіший із них – це позитивне ставлення

молодого подружжя один до одного. Багато з них цікавляться почуттями один одного, розуміють, що є перспектива вдосконалювати свої відносини. На цьому сприятливому тлі навіть значні розбіжності зазвичай проявляються тільки в якійсь одній сфері життєдіяльності сім'ї, торкаються тільки однієї з її функцій. Тому молодята, які конфліктують, наприклад, за побут, можуть бути задоволені загальним дозвіллям, інтимними стосунками тощо. Це обставина помітно відрізняє молоді сім'ї, від разом проживаючих тривалий час сімей, у яких конфлікт найчастіше поширюється на більшість або всі сфери сімейного життя. Отримавши можливість «паузи» в конфлікті, молоді сім'ї нерідко самотійно знаходять прийнятні для себе рішення, зберігають і покращують сімейні відносини.

Літня людина й сім'я

На сучасному етапі розвитку суспільства нараховується найбільша кількість людей похилого та літнього віку, порівняно з попередніми епохами. Їх чисельність перевищує кількість усього населення планети в XVII ст. За даними ООН, у 1950 р. у світі було 214 млн. людей, старших 60 років, у 2000 р. – 590 млн., а у 2025 р. прогнозується 1100 млн., тобто кількість літніх людей зросте за ці роки в п'ять разів, тоді як населення планети за цей час збільшиться лише в три рази. У зв'язку з цим учені говорять про «старіння» суспільства. Поряд із цим, у нашій країні існує складна економічна ситуація, збільшилася втрата робочих місць, знизився життєвий рівень, категорія літніх людей потрапила ніби на «узбіччя» життя.

Незважаючи на відносно різноманіття конкретних підходів до періодизації психологічного старіння в літньому віці, більш-менш загальновизнаним є виділення серйозної нормативної кризи 55–65 років. Зміна соціального статусу й внутрішньої позиції людини, установлення ставлення до свого життя – головний зміст цієї кризи. Як і будь-яка вікова психологічна криза, у кризі похилого віку є негативні та позитивні моменти. До негативних належать зміна способу життя, утрата безлічі соціальних зв'язків, погіршення здоров'я, зниження соціальних й особистісних домагань, зміна психологічного функціонування та ін. До позитивних, творчих моментів відносимо те, що

практично всі психологи, які досліджують вікові особливості особистості, вважають, що класичний образ «психічної скам'янілості» не годиться для правильного розуміння літнього віку. Свідомість людини та її психіка мають системну будову. Зміна (зокрема погіршення) одних психологічних функцій може бути успішно компенсована за рахунок інших психологічних функцій. Криза і є свідченням того, що суб'єкт в умовах, які змінилися стосовно психофізіологічних можливостей організму, стану здоров'я, вичерпаної мотивації досягнень та іншого, виявляється готовим до зміни способу життя й внутрішньої позиції та ставлення до життя. Вихід на пенсію лише формально узаконює ці зміни, робить їх, так би мовити, неминучими, оскільки самостійно прийняте рішення про вихід на пенсію є завжди рішенням розвивального суб'єкта.

Вважається, що до моменту настання пенсійного віку більшість людей досягає максимально можливих для них освітнього, професійно-кваліфікаційного, посадового й матеріального рівнів. Результатом цього є вихід на пенсію. У теорії «звільнення від справ» або «роз'єднання» У. Генрі та Е. Камминга вихід на пенсію розглядається таким чином: роз'єднання полягає в розриві між особистістю й суспільством, зменшення її енергії та погіршення якості тих соціальних зв'язків, які ще зберігаються між нею й суспільством. Роз'єднання може проявлятися як в ослабленні соціальних контактів і специфічному відстороненні більш молодих поколінь та суспільства в цілому від літніх людей, так і у виході на пенсію й пов'язаною з цим утратою соціального статусу, зменшенням інформації, яку забезпечував цей статус, спаду комунікабельності. Водночас роз'єднання проявляється в психологічній сфері: змінюється мотивація, інтереси, звужується коло, зосереджуючись при цьому на внутрішньому світі особистості. Залежно від рівня психічної енергії У. Генрі виділив три групи літніх людей. Два енергійних типи – це ті, хто або продовжує виконувати свою колишню соціальну роль, працюючи на виробництві, або веде життя на пенсії, наповнене активним дозвіллям, любительськими заняттями, громадською діяльністю. Пасивна група – це люди з низьким рівнем психічної енергії, які не зайняті ні на виробництві, ні за її межами, а занурені у світ своїх особистих проблем і переживань.

Припинення роботи супроводжується в багатьох літніх людей зміною способу життя, розривом звичних зв'язків, новим ставленням із боку оточуючих, звуженням та відпадинням одних можливостей, розширенням і появою інших. Набагато повільніше змінюється структура особистості, що в цьому віці, як правило, характеризується більшою стійкістю. Внаслідок такого «відставання» адаптація пенсіонерів до нових умов, засвоєння ними нових соціальних ролей не можливі, а період «перебудови», як його називають геронтологи, вимагає більшої кількості часу. Вихід на пенсію, що означає, передусім, утрату колишнього становища, погіршення стану здоров'я й зниження активної діяльності, може призвести до порушення сформованого динамічного стереотипу особистості. У зв'язку з цим явищем уживається поняття «пенсійна хвороба», яка пояснюється тим, що протягом усього життя людина звикла працювати, знаходити в праці задоволення, після виходу на пенсію обтяжується своїм новим становищем.

Вихід на пенсію – складна, багатопланова соціальна подія й соціальний процес. Він складається з етапу підготовки до залишення роботи, етапу прийняття безпосереднього рішення про припинення трудової діяльності та етапу адаптації до нових соціальних ролей. Вихід на пенсію – це важлива подія не тільки для людини, але й для оточуючих його осіб. Процес адаптації людини до нового положення протікає двояко. З одного боку, людина пристосовується до свого соціального мікрооточення, з іншого – останнє теж пристосовується до його нового соціального стану, ролі. С. Д. Шапіро відзначає, що жінки частіше задоволені виходом на пенсію, ніж чоловіки, оскільки чоловіки стикаються з більш радикальними змінами у своєму житті, отже, їх адаптація проходить важче. Жінки більше підготовлені до переходу на становище пенсіонерів. Це, можливо, пов'язано зі зміною ступеня участі в домашньому господарстві: для жінок це лише збільшення обсягу раніше виконуваних функцій, а більшості чоловіків уперше доводиться освоювати нові для них ролі в родині.

Отже, пенсіонер – активний, діяльнісний суб'єкт, реальна особистість, носій і виразник певних інтересів, соціальних орієнтацій, прагнень та потреб, тобто соціально вмотивований суб'єкт.

С. Д. Шапіро виокремив такі ціннісні орієнтації в літніх людей:

- 1) робота на виробництві;
- 2) корисність людям, суспільству;
- 3) громадська робота;
- 4) свідомість виконуваного боргу;
- 5) спілкування з людьми;
- 6) сім'я, діти;
- 7) онуки;
- 8) повага, авторитет, турбота оточуючих;
- 9) матеріальне забезпечення;
- 10) гарне здоров'я;
- 11) активність, цікаве дозвілля;
- 12) спокій, відпочинок;
- 13) незалежність від навколишніх.

Отже, ціннісні орієнтації літніх людей відображають найрізноманітніші потреби, які можуть бути представлені у вигляді трьох груп:

1) соціальні потреби (полягають у значущій діяльності, змістовному дозвіллі, спокійному відпочинку, гарних матеріальних і побутових умовах);

2) соціально-психологічні потреби (виражені в міжособистісному спілкуванні, престижі, незалежності, чуйному, дбайливому ставленні оточуючих);

3) потреба в збереженні здоров'я.

Специфічними для літнього віку є орієнтації на повне звільнення від справ та орієнтація на внуків. Джерело задоволення для людей цього віку – не лише їхнє власне благополуччя, моральне й матеріальне, але й благополуччя та успішність родини, близьких людей.

Найбільш значущими цінностями для літніх людей є, по-перше, сім'я та діти; по-друге, спокій і відпочинок; по-третє, гарне здоров'я; по-четверте, робота на виробництві; по-п'яте, корисність людям; по-шосте, матеріальне забезпечення; по-сьоме, активне, цікаве дозвілля.

Польський соціолог Е. Піотровський відзначає, що хоча поняття «літній вік» і пов'язано з біологічними змінами, але воно, по суті, визначається соціально-культурними ознаками. Хронологічні визначення

старості слід розглядати як чисто операціональні. Образ старої людини, побутуючий у традиційних уявленнях, не відповідає думці так званих старих людей про самих себе. За даними досліджень, проведених Е. Піотровським, С. Д. Шапіро, лише незначна кількість людей, старших 65 років, вважають себе людьми літнього віку, а близько 25 % опитаних стверджують, що вони в розквіті сил, або відносять себе до середнього віку.

Із погляду гуманістичної психології, найважливіша умова самореалізації, особистісного зростання й психічного здоров'я в будь-якому віці – це позитивне сприйняття людиною себе, що є можливим тільки при безумовному позитивному прийнятті з боку інших значущих. Вочевидь, для осіб літнього віку позитивне сприйняття себе пов'язане з безумовним позитивним прийняттям свого життєвого шляху (сім'ї, професії, дозвілля, життєвих цінностей та ін.). Для більшості літніх людей практично вичерпані можливості будь-яких серйозних змін життєвого шляху. Літня людина продовжує безкінечно працювати зі своїм життєвим шляхом в ідеальному плані, внутрішньо.

В епігенетичній теорії Е. Еріксона розглянуто формування его-ідентичності, яке відбувається протягом усього життя людини. Остання психосоціальна стадія (від 65 років і до смерті) завершує життя людини. Це час, коли люди оглядаються назад і переглядають свої життєві рішення, згадують про досягнення й невдачі. У цей час фокус уваги людини зрушується від турбот про майбутнє до минулого досвіду. Тільки в людині, котра певним чином піклується про людей та речі, що її оточують, і пристосувалася до успіхів та розчарувань, невід'ємних від життя, поступово дозріває цілісність особистості.

На протилежному полюсі перебувають люди, які ставляться до свого життя як до низки нереалізованих можливостей і помилок. Недолік або відсутність цілісності проявляється в цих людей у прихованому страхові смерті, відчутті постійної нещасливості й занепокоєння тим, що «ще може статися». Еріксон виділяє два превалюючих типи настрою в роздратованих та обурених літніх людей: співчуття про те, що життя не можна прожити заново, і заперечення власних недоліків та дефектів за допомогою їх проектування на зовнішній світ.

У сучасному, переважно технократичному, постійно стурбованому прогресом і збільшенням прибутків суспільстві старіння розглядається як процес перетворення в щось непотрібне, негідне, марне. Це, зокрема, спостерігається в зростаючому взаємному відчуженні поколінь. Причина цього – розпад сім'ї. Життя в «Я» стало важливішим, ніж життя в «Ми». Раніше молоді, допомагаючи літнім людям і перебуваючи з ними в більш тісному контакті, були внутрішньо причетні не лише до їхніх слабкостей і хвороб, а й до багатства їхнього досвіду, сили почуттів. Нинішні покоління живуть набагато віддаленіше й ізольованіше. До тілесного та духовного відчуження додалося також соціальне.

На останніх етапах життєвого циклу індивіда винятково велику роль відіграє родина. Вона становить для літньої людини найближче соціальне оточення й має позитивний і негативний вплив на її адаптацію до нових, після виходу на пенсію, умов життя. Сім'я – найважливіше джерело повсякденної допомоги, саме вона найбільш підтримує літніх людей і соціально, і психічно.

Для більшості осіб прямі батьківські обов'язки (якщо, звичайно, вони в них були) припиняються в пізній дорослості. У середньому, за даними Г. Крайга, літні подружні пари повідомляють про більшу задоволеність шлюбом після того, як їхні дорослі діти починають жити окремо. Спочатку можуть виникати деякі складнощі, тому що, коли не відволікають діти, людям потрібно заново навчитися жити удвох. Але більшість пар, які виростили дітей і зберегли шлюб, стверджують, що мають меншу напругу й сильніше почуття задоволеності та гармонії. Крім того, пари, які повідомляють при опитуваннях про задоволеність, що перевищує середній рівень, часто говорять, що шлюб став займати більш важливе місце в їхньому емоційному житті. Він став для них джерелом комфорту, підтримки та душевної близькості.

«Чуттєве зближення» між подружжям у літньому віці може бути дуже сильним. Йозеф Зеленка ділиться своїми спостереженнями: «Вона стояла перед дзеркалом, маленька, сильна, негарна. Нове пальто спускалося їй до голінок (щиколоток), з рукавів стирчали тільки

кінчики пальців. Вона виглядала невпевненою і дуже вразливою. “Тобі личить, – повторив вже кілька разів дідок, обходячи її колом. Він обережно виправив складку, зняв невидиму пушинку з плеча. Трохи його підшити, – порадив він, – і буде дуже добре...” Дзеркало привернуло високу цікаву блондинку. Вона приміряла на себе костюми різних кольорів, крутилася і нахилялася в різні сторони з-за спин тих двох. “Ох”, – прошипіла крізь зуби продавщиця, нетерпляче піднімаючи очі до стелі, поки ці двоє ще стояли біля дзеркала. “Я так не можу, я така маленька”, – вимовила винно старенька і повернула розчервоніле личко до продавщиці, потім подивилася на чоловіка. Вона хотіла бути в його очах трохи кращою. Дідок віддав продавщиці загорнути старе пальто. “Холодно”, – зауважив він, розплачуючись.

Я зовсім забув, навіщо прийшов у магазин. Пішов за ними, ведений якоюсь неусвідомленою силою. Дідок, тримаючи дружину за кінчики пальців, які висовувались з довгого рукава, вів її на вулиці. Я йшов за ними досить довго, непомітно, але наполегливо, не кажучи ні слова.

Сім’я може надавати пенсіонерам пряму й непрямую економічну підтримку, а також різноманітні соціально-побутові послуги, забезпечувати необхідний рівень проживання та комфорту, умови для дозвілля й відпочинку. Це, однак, не обмежувальні функції сім’ї в ставленні до літніх людей. У родині пенсіонери зберігають можливість цілеспрямованих, змістовних і корисних занять, інтенсивного й, що особливо важливо, інтимного міжособистісного спілкування. Беручи участь у прийнятті сімейних рішень, вони підтримують свій престиж, а обговорюючи з молодшими членами сім’ї їхню позасімейну діяльність, знаходять застосування своєму досвіду, у тому числі й професійному. У родині пенсіонер, на додаток до власних, використовує її соціальні контакти, що дає змогу йому вести активний спосіб життя. Приналежність людини, яка пішла на пенсію, до сім’ї може бути кращим засобом від «пенсійної хвороби». Отже, значення родини як найближчого соціального оточення, безпосереднього мікросередовища не лише повністю зберігається, а й різко посилюється після залишення роботи.

Успішність адаптації до життя на пенсії багато в чому визначається й готовністю самої людини до виконання колишніх і нових сімейних

ролей, а також тим, наскільки родина задовольняє основні соціальні та психологічні потреби людини. Особливе значення для літніх людей має любов, повага й дбайливе ставлення дітей та внуків, визнання дітьми батьківського авторитету, висока оцінка зробленого для них батьком або матір'ю. Установка на допомогу дітям залежить від конкретних обставин, при цьому слід зауважити, що позитивна установка на допомогу дітям, не викликана ніякими умовами, властива тільки половині літніх людей. Тому реальна внутрішньосімейна ситуація, із якою пенсіонери стикаються після залишення роботи, не всіма ними сприймається як сприятлива. Звідси – невідповідність між фактичними сімейними функціями літніх людей і їх схильністю до такого виду діяльності. Це може стати причиною їхнього незадоволення своїм новим становищем у родині й джерелом напружених відносин із дітьми.

Ціннісні орієнтації свідчать не лише про готовність літніх людей щось робити для сім'ї, поступатися своїми інтересами для блага дітей, але й про бажання отримувати від них моральну підтримку чи, принаймні, просту людську подяку. Самотні літні люди стикаються з низкою соціальних, економічних і психологічних проблем, які вони далеко не завжди можуть самостійно розв'язати. Радість постійного спілкування з дітьми нерідко змушує йти на великий компроміс, обмежуючи задоволення інших потреб і беручи на себе додаткові обов'язки по дому. Адже часто, знімаючи з дітей домашнє навантаження, літні люди жертвують своїм здоров'ям, відпочинком, спілкуванням й іншими важливими для них цінностями. Водночас деякі літні люди стикаються з нерозумінням із боку молодших родичів, які вважають, що сім'я повинна становити чи не єдиний об'єкт інтересів літньої людини та сприймати її внесок як щось саме собою зрозуміле.

Хоча багато літніх людей прагнуть автономії від дітей (соціальної, економічної, територіальної), для більшості з них родина, як і раніше, є центром їхніх інтересів, місцем задоволення багатьох людських потреб, найважливішою сферою діяльності. Ставлення родини до літньої людини багато в чому є показником її згуртованості й стабільності. Сприятливе сімейне середовище може забезпечити активний, різносторонній і повноцінний спосіб життя літньої людини, сприяти його довголіттю.

У цілому сім'я залишається унікальним, нічим не замінним джерелом підтримки й допомоги літнім і старим людям. Вона розділяє із суспільством відповідальність за їхнє соціальне функціонування, матеріальне благополуччя, фізичний і моральний рівні здоров'я.

1.7. Емоційні взаємини в шлюбі

Аналіз емоційних взаємин відіграє важливу роль у розумінні процесів формування шлюбної пари, динаміки розвитку партнерів і внутрішньосімейної ситуації в цілому, у встановленні гармонійних дитячо-батьківських стосунків та стилів виховання.

Симпатія. Механізми її виникнення

Дослідження Л. Я. Гозман дали змогу виділити основні етапи розвитку емоційних взаємин та їх детермінанти. Першим із них, за Гозманом, є виникнення й розвиток симпатії.

Симпатія (від грец. – *потяг, внутрішня прихильність*) – це стійке позитивне (схвальне, гарне) ставлення до кого- або чого-небудь (інших людей, їхніх груп, соціальних явищ), виявляється в привітності, доброзичливості, замилюванні, що спонукає до спілкування, надання уваги, допомоги (альтруїзму).

Причини виникнення симпатії можуть бути усвідомленими й малоусвідомленими. До першого належить спільність поглядів, ідей, цінностей, інтересів, моральних ідеалів. До другого – зовнішня привабливість, риси характеру, манера поведінки тощо, тобто атракція.

Англійське слово *attraction* перекладається як «привабливість», «притягання», «потяг». У психології цим терміном позначають процес і результат формування позитивного емоційного ставлення.

Атракція – це наявність почуття, ставлення до іншої людини та її оцінка. Специфікою симпатії є те, що вони ніким спеціально не встановлюються, а виявляються спонтанно внаслідок низки причин психологічного характеру. Хоча вже в ранньому віці діти швидко й упевнено визначають свої переваги, дотепер невідомі причини, через які вони симпатизують одним дорослим і цураються інших.

Зрозуміти механізми формування симпатії до певної міри допомагає виявлення чинників, які сприяють атракції. За Л. Я. Гозманом, ними є:

- властивості суб'єкта атракції;
- зіставлення властивостей об'єкта й суб'єкта атракції;
- особливості взаємодії;
- особливості ситуації спілкування;
- культурний і соціальний контекст;
- час (динаміка розвитку відносин у часі).

Отже, виникнення й розвиток атракції, а з нею й симпатії, залежать від особливостей як об'єкта симпатії (його привабливості), так і суб'єкта, що симпатизує (його схильностей, переваг). Це визначають конкретні соціальні умови.

Механізми виникнення симпатії

Механізмами виникнення симпатії можуть бути усвідомленими й малоусвідомленими. До перших відносять спільність поглядів, ідей, цінностей, інтересів, моральних ідеалів. До других – зовнішню привабливість, риси характеру, манеру поведінки тощо, тобто атракцію. Не випадково, за визначенням С. В. Ковальова, симпатія – це малоусвідомлене ставлення або потяг однієї людини до іншої.

Явище симпатії привернуло до себе увагу ще давньогрецьких філософів, зокрема стоїків, які трактували її як духовну об'єктивну спільність усіх речей, унаслідок якої люди співчують один одному. Однак протягом багатьох століть симпатія, по суті, розглядалася як емпатія. Відгомони такого погляду на симпатію, її поєднання з емпатією можна простежити й зараз. Наприклад, у словнику соціально-психологічних понять «Коллектив, особистість, спілкування» зазначено, що близькою до симпатії виступає емпатія й що «...іноді симпатія веде до альтруїстичної допомоги, а іноді, навпаки, може обумовлювати уникання іншої людини як джерела тривожних і тому негативних емоцій. Іноді люди можуть ухилятися від зустрічі з певними людьми, оскільки навіть один їхній вигляд їх засмучує». Зрозуміло, що йдеться про прояв емпатії, а не симпатії. Скоріше у випадку уникання людини

треба казати про антипатію до неї, але й вона зовсім не обов'язкова в описуваному випадку.

Принципи впливу симпатії

Симпатія лежить в основі людських взаємин, усі хочуть бачити поруч із собою людей, які їм подобаються, і триматися подалі від тих, до кого виникають негативні почуття й емоції, або тих, від кого можна очікувати будь-яких неприємностей. Цікаво, що як тільки вдається «змусити» людину виявити до себе симпатію, з'являється велика впливова сила на цю людину.

Уявімо таку ситуацію: ви сидите на автобусній зупинці, неподалік від вас розташувався молодий хлопець у потертому одязі. Через якийсь час він заводить розмову з вами. Ви, трохи здивувавшись тому, що незнайомец звернув на вас увагу, вступаєте з ним у розмову. Хлопець виявився цікавим співрозмовником, але через п'ять хвилин прибуває ваш автобус. Ви прямуєте до автобуса, але молодий чоловік гукає вас і запитує, чи не могли б ви заплатити за нього, оскільки в нього зовсім немає грошей. І ви, швидше всього, погоджуєтесь заплатити за бродягу. У цьому випадку діє принцип симпатії.

Сам же принцип симпатії свідчить, що люди, як правило, кажуть «так» тим, хто їм симпатичний. Якби бродяга не почав із цікавої розмови, малоімовірно, що ви задовольнили б його прохання. При цьому, коли б перед вами постав вибір: допомогти незнайомій людині або другу, – ви б, імовірно, допомогли своєму другові.

Далі буде наведено опис шести варіантів принципу впливу «симпатії»: фізична привабливість, знайомство, компліменти, асоціації, співробітництво й схожість.

1. Фізична привабливість. Привабливі жінки володіють великою силою впливу, особливо коли їх оточує значна кількість осіб чоловічої статі. Більшість чоловіків проявляють значний інтерес до привабливих жінок, підсвідомо намагаючись зробити для них щось хороше, у надії отримати щось натомість. Якщо приваблива жінка просить зробити щось для неї (купити напій, відвезти кудись, або зателефонувати з чийогось телефону), багато чоловіків із задоволенням виконують її

бажання. Факт залишається фактом: привабливій жінці простіше отримати від чоловічої статі будь-що, не віддаючи нічого взамін. Те саме стосується жінок, котрі швидше виконають прохання красивого чоловіка, ніж некрасивого. Фізична привабливість дає досить великі привілеї.

Рівень привабливості людини можна оцінити за шкалою від 1 до 10 і, незважаючи на те, що різні люди можуть ставити різні оцінки одній і тій самій особі, у суспільстві існують певні стандарти краси, які постійно нав'язуються нам засобами масової інформації.

2. Знайомство. Зазвичай, усі люблять речі, які вже є знайомими, і люди не є винятком. Заводячи знайомства, ми поділяємо людей на безпечних та небезпечних, хороших і поганих, надійних та ненадійних, веселих і нудних, а також на правдивих та брехливих. Якщо не сформовано вміння знайомитися з людьми, то втрачається кілька пунктів потенційного рівня влади над ними.

Більшість людей, зазвичай, у своєму спілкуванні мають довгострокові стосунки. Тому й поведінка знайомих людей здебільшого прогнозована, оскільки комфортніше спілкуватися з тими, від кого знаємо, чого очікувати. Нам подобається розуміти, що ми можемо очікувати від людей і те, яким чином вони вписуються в наше життя. Нам подобається володіти певною інформацією, навіть якщо вона стосується того, що ми ненавидимо, це дає нам змогу стверджувати, що потрібно триматися від цього подалі.

Для знайомства недостатньо просто задавати один одному питання й спілкуватися годинами. Насправді це малоефективний спосіб. Існує й інший спосіб зробити так, щоб сподобатися комусь. Для цього достатньо знайти спільні інтереси чи захоплення з людиною, із якою ви знайомитесь. Ви почули про те, що йому подобається садівництво, скажіть, що ви насолоджуєтесь садівництвом. Помітили, що людина носить футбольну атрибутику, говоріть із нею про останню гру. Обговорюйте предмети й ситуації, знайомі та приємні іншій людині. Використовуючи цю техніку, можна змусити людину відкритися, оскільки вона говорить про те, що їй подобається, а також уключити у свій вплив на неї два інших компоненти «симпатії»: асоціацію та схожість.

3. Компліменти. Компліменти не завжди бувають надійними помічниками в справі збільшення впливу на людей. В одних ситуаціях

вони можуть бути сприйняті позитивно, в інших їх вплив справить зворотний ефект. Нерідко комплімент може бути сприйнятий як бажання отримати щось натомість. Зайва ж кількість компліментів може просто відштовхнути об'єкт уваги від того, хто їх робить. Проте в деяких випадках комплімент може мати значну привабливу силу, але для цього його потрібно робити правильно – у правильний час, у правильному місці й за існуючим приводом.

Прийняття правильно поданого компліменту створює прекрасне почуття, проте комплімент, зроблений невдало, може зруйнувати стосунки. Ефективний комплімент або похвала приваблює до людини, від якої їх отримано. Але при неефективному компліменті складається враження про маніпулятивні наміри й приховані мотиви людини, яка зробила комплімент.

4. Асоціації. Щоб краще зрозуміти асоціацію як один із компонентів принципу впливу симпатії, можна звернутися до досить відомого прийому нейролінгвістичного програмування – «якоріння», дещо схожого з експериментом Павлова про умовний рефлекс. Ефективність прийому полягає в тому, щоб доторкнутися до людини в певний час, коли вона відчуває радість чи іншу позитивну емоцію, потім, коли відчуватиме себе нещасною, слід доторкнутися до неї знову, чим буде викликано позитивну емоцію.

Існують і більш прості методи створення асоціації й збільшення симпатії, які постійно використовуються в стосунках між людьми. Наприклад, можна розповісти про хороші події або повідати хороші новини, тим самим людина, яка надала позитивну інформацію, у подальшому спілкуванні асоціюватиметься з чимось приємним. Тому ефективний метод підвищення власної привабливості – здійснення якомога більшої кількості хороших справ стосовно інших людей.

5. Співпраця. Співпраця передбачає отримання взаємної вигоди двох або декількох осіб, організацій чи спільнот. Це те, без чого не зможуть обійтись успішний колектив, щаслива родина або добрі друзі. Співпраця виходить за рамки просто спільної роботи. Це також прагнення кожного члена групи до спільної мети, але тут немає переможців і переможених. Взаємовигідна співпраця призводить до появи теплих довірчих відносин.

Протилежністю співробітництва виступає конкуренція. Це боротьба за ресурси, прагнення до однієї мети, тільки тут переможець отримує все, а переможений – нічого. Конкуренція виходить за рамки простої «боротьби» проти когось. Тут є тільки один переможець, а той, хто не зумів дістатися до мети першим, або отримує менше ресурсів, ніж це потрібно, або терпить повну поразку. Конкурентна боротьба може тривати до нескінченності, коли опоненти, не зупиняючись, продовжують перетягувати ресурси на себе. Це дуже витратна стратегія.

Конкуренція часто породжує ненависть та інші негативні почуття конкурентів у ставленні один до одного. На роботі, у сім'ї, суспільстві часто доводиться конкурувати з іншими людьми за підвищення заробітної плати, за увагу й любов. Можна перебувати в «одному човні», але при цьому продовжувати конкурувати один з одним за обмежений ресурс. Ситуація ускладнюється, коли включається принцип дефіциту, це дуже потужне поєднання для виникнення конфлікту. Тому слід, за можливості, уключатись у взаємовигідну співпрацю з людьми й мінімізувати ймовірність виникнення боротьби за корисні ресурси.

6. Подібність. Серед знайомих завжди є такі, із якими легко й цікаво. Зазичай, більше люблять тих, із ким є багато спільного, будь-то погляди на життя, хобі, інтереси, діяльність. Подібність може бути досить потужним інструментом для «маніпуляції». При цьому можна збільшити схожість із кимось, а це, зі свого боку, збільшить впливову силу на цю людину. Часто цього навіть не доводиться робити, адже насправді ми маємо більше подібностей, ніж припускаємо. Потрібно лише навчитися знаходити та вказувати на ці подібності.

Насамперед, необхідно бути уважним, зокрема, звертати увагу на те, у що людина вдягнута, які в неї друзі, із якими людьми їй найбільше подобається спілкуватися. Якщо проявити спостережливість, то без особливих зусиль можна помітити в людині щось особливе, що відрізняє її від інших. Варто придивлятися, що вона робить і як, спостерігаючи за її реакцією. По-друге, слухати й аналізувати. У розмові часто використовують термінологію або посилення на те, що найбільше подобається. Доцільно в спілкуванні помічати ключові слова, які можуть указувати на інтереси людини, після цього достатньо

лише пов'язати себе з цією інформацією. І, по-третє, бажано задавати питання – один із кращих способів пошуку цікавої інформації. При цьому важливо, щоб спілкування не перетворювалось у допит.

Емоційне ставлення людини в процесі механізмів виникнення симпатії

Емоційне ставлення до людини впливає на оцінку як її особистості загалом, так і її професійних якостей. Прихильність – це почуття близькості, яке ґрунтується на симпатії до кого-небудь. Вона проявляється вже в дитячому віці, насамперед до тієї людини, яка задовольняє потреби дитини. Однак є підстава думати, що прихильність зумовлює не лише умовно-рефлекторне встановлення взаємин з іншими, але також є уродженою потребою в таких відносинах. Тому в західній літературі виокремлюють два підходи до пояснення природи прихильності. Прибічники концепції «первинної мотивації» вважають, що в дитини існує вроджена потреба перебувати в безпосередній близькості, контакті з іншою істотою. У цій концепції йдеться про «прилипання». Прихильники ж концепції «вторинної мотивації» пояснюють виникнення прихильності тим, що близькі дорослі задовольняють фізіологічні потреби дитини.

Чим благополучніші відносини між дитиною й матір'ю, тим сильніший контакт дитини з іншими об'єктами прихильності. М. Ейнсворт пояснює це таким чином: чим менш надійний зв'язок із матір'ю, тим більше дитина схильна придушувати своє прагнення до інших соціальних контактів.

Дитина, у якої є повноцінне відчуття прихильності до певної людини, реагує на розлуку з нею низкою бурхливих виявів. Дж. Боулбі в малят у віці одного року виявив три стадії: протест, розпач, відсторонення. На стадії протесту діти відмовляються визнати своє відокремлення від об'єкта прихильності. Вони вживають енергійних спроб знову знайти матір. На стадії розпачу діти плачуть, кричать, відмовляються контактувати з ким-небудь, хто намагається їх заспокоїти. На третій стадії (відсторонення), яка настає через кілька годин, а іноді й днів, діти приходять до тями, стають дуже лагідними. У їхньому плачі

відчувається безвихідь, монотонність. Лише потім поступово діти починають відгукуватися на вияв уваги з боку тих, хто їх оточує.

М. Ейнсворт виокремлює два типи прихильності: надійну й ненадійну. Для першого типу притаманна дослідницька активність у незнайомій атмосфері, при якій мати використовується як «база», відсутність негативної реакції на наближення незнайомої людини, радісне вітання матері при її наближенні. Другий тип характеризує пасивну поведінку дитини в незнайомій обстановці, навіть у присутності матері, негативну реакцію на наближення незнайомої людини, безпорадність і дезорієнтованість у відсутності матері й пасивність при її наближенні.

Деякі психологи вважають прихильність найважливішим чинником розвитку дитини. На їхню думку, розлучення з об'єктом прихильності навіть на короткий термін може спричинити важкі наслідки, і чим триваліша розлука, тим вища ймовірність появи аномалій у психічному розвитку дитини.

Прихильність до певної людини найбільше виявляється у феномені дружби. Варто підкреслити, що, як один із видів атракції, дружба має свою специфіку. Якщо симпатія й любов можуть бути однобічними, то дружба такою бути не може. Вона допускає міжособистісну атракцію, тобто вияв дружніх почуттів з обох сторін. Лише в цьому разі дружба може виконувати функції задоволення емоційних потреб, взаємного пізнання, соціальної взаємодії й діалогу особистостей, що набуває характеру особистих (інтимно-довірчих) взаємин. Крім того, дружба, порівняно із симпатією, потягом, любов'ю, має більш усвідомлений, прагматичний характер.

М. Аргайл зазначає, що дружба в ієрархії цінностей людини займає вище місце, ніж робота й відпочинок, але поступається шлюбу або сімейному життю. Щоправда, у різних вікових групах це співвідношення може мінятися. Дружба найважливіша для молоді з підліткового віку до вступу в шлюб. Дружба знову стає значущою в літньому віці, коли люди виходять на пенсію й утрачають близьких людей. У проміжку між цим віком дружба за значущістю поступається роботі та сім'ї.

М. Аргайл виокремив три причини дружби, за якими встановлюються дружні відносини:

- брак матеріальної допомоги й інформації, хоча друзі забезпечують її менше, ніж сім'я або товариші по службі;

- брак соціальної підтримки у вигляді поради, співчуття, довірливого спілкування (для деяких заміжніх жінок друзі щодо цього важливіші, ніж чоловіки);

- спільні заняття, ігри, спільність інтересів.

Закоханість – це відносно стійке емоційне ставлення, яке відображає жагучий потяг до когось-небудь. Е. Фромм писав, що закоханість прийнято вважати вершиною любові, насправді ж вона лише початок і лише можливість знаходження любові.

С. В. Ковальов говорив про вікові періоди вияву закоханості. Уже у віці трьох років хлопчиків або дівчинці починає дуже подобатися (строго за ознакою певної статі) інша дитина одного з ним або старшого (що більше властиво дівчаткам) віку.

Другий період – вік семи-восьми років, коли напівдитяча закоханість виявляється у взаємній ніжності й жалощах.

Третій період – підлітковий вік (12–13 років), коли почуття до людини протилежної статі виражається в зростанні потягу до спілкування, великому інтересі до об'єкта любові й своєрідному фетишизмі (коли особливо приваблює якийсь один компонент зовнішності: волосся, ноги тощо).

Четвертий період – юнацький вік (15–17 років), коли закоханість має майже «дорослий» характер, тому що ґрунтується на потягу до глибокої особистої інтимності, прагненні пізнати особистість об'єкта закоханості.

Закоханість, як правило, зумовлює суто зовнішня привабливість людини й навіть окремих рис зовнішності (можна захопитись очима, усмішкою, ходом дівчини). Є люди, які легко й часто закохуються. Це так звані влюбливі суб'єкти. Водночас виникнення стану закоханості перебуває під контролем людини. Вона може мотивувати цей стан: людина просто вирішує, що їй треба в когось закохатися.

Кохання породжує бажання мати й оберігати предмет своєї любові, дарувати йому всілякі задоволення й уникати всього, що завдає йому

прикрощів. Зі свого боку, у закоханого виникає відповідне емоційне ставлення.

Очевидно, що бути прив'язаним до всіх людей неможливо, тому кохання – це інтимна прихильність, яка наділена настільки великою силою, що втрата об'єкта цієї прихильності здається людині непоправною, а її існування після цієї втрати – безглуздим.

Слід розрізняти кохання й любов. «Любов» учителя до учнів, лікаря до хворих – це не більше ніж абстракція, що відображає вияв інтересу, емпатії, поваги особистості, але не прихильності. Адже прихильність – це почуття близькості, засноване на відданості, симпатії.

Виокремлюють кілька різновидів кохання. Зокрема, виділяють активну й пасивну форми кохання; у першому випадку кохають, а в іншому – дозволяють себе кохати. Розмежовують короткочасне кохання – закоханість і тривале – жагуче кохання.

Е. Фромм, К. Ізард та інші говорили про любов батьків до своїх дітей (материнська й батьківська любов), дітей до своїх батьків (любов сина, дочки), між братами та сестрами (сиблінгова любов), між чоловіком і жінкою (романтична любов), до всіх людей (християнська любов), любов до Бога. Говорять також про взаємну й нерозділену любов.

Любов виявляється в постійній турботі про об'єкт любові, у чуйності до його потреб і готовності задовольнити їх, а також при загостренні переживання цього почуття (сентиментальності) – у ніжності й пестошах. Які емоційні переживання супроводжують людину при вияві нею ніжності та пестошів, сказати важко. Це щось незрозуміле, майже ефемерне, що практично не піддається усвідомленому аналізу. Ці переживання – те саме, що позитивний емоційний тон вражень, який теж досить складно вербалізувати, якщо не вважати, що в людини виникає щось приємне, близьке до легкої й тихої радості.

Е. Фромм дав таке абстрактне визначення сексуальної любові: «це взаємини між людьми, коли одна людина розглядає іншу як близьку, родинну самій собі, утотожнює себе з нею, відчуває потребу в зближенні, об'єднанні; утотожнює з нею свої власні інтереси та бажання й, що досить істотно, добровільно духовно й фізично віддає себе іншій людині, прагнучи взаємно володіти нею.

Р. Стернберг розробив трикомпонентну теорію любові.

Перша складова частина любові – *інтимність, почуття близькості*, що виявляється в любовних відносинах. Закохані почувають себе пов'язаними один з одним. Близькість має кілька виявів: радість із приводу того, що кохана людина поруч; наявність бажання зробити життя коханої людини краще; бажання надати допомогу у важку хвилину й надія на те, що в коханої людини теж є таке бажання; обмін думками та почуттями; наявність спільних інтересів.

Другий компонент любові – *пристрасть*, що зумовлює фізичний потяг і сексуальну поведінку у відносинах. Хоча статеві відносини тут важливі, але вони не є єдиним видом потреб. Зберігається потреба в самоповазі, одержанні підтримки у важку хвилину.

Третій складник любові – *рішення-зобов'язання (відповідальність)*. Вона має короткочасний і довгостроковий аспекти. Короткочасний аспект відображається в рішенні про те, що конкретна людина кохає іншу, довгостроковий аспект – у зобов'язанні зберігати цю любов («клятва в любові до смерті»).

Задоволеність. Здебільшого феномен задоволеності вивчають із двох позицій – загальнопсихологічної й соціально-психологічної (або соціальної). У межах загальнопсихологічного підходу задоволеність розглядають або як стан, або як мотив. У першому випадку її розуміють як почуття задоволення, стан достатку, радості, що переживається суб'єктом, побажання й вимоги якого задоволені.

Представники соціального та соціально-психологічного підходів розглядають задоволеність як оцінку діяльності та її умов, оцінку результатів цієї діяльності. Оскільки оцінка є елементом вияву взаємин, то й задоволеність вважають одним з аспектів проблеми взаємин.

Задоволення характеризує одноразовий і найчастіше короткостроковий акт (виконану роботу, гідний вчинок, задоволену потребу). Задоволеність натомість, відзначають довготривалі події, діяльність.

Отже, задоволеність (або незадоволеність) – це специфічний психологічний феномен, відмінний від задоволення (незадоволення). Між задоволеністю й задоволенням існує функціональний зв'язок, але не тотожність. Задоволення – первинний феномен, а задоволеність – вторинний.

Задоволеність життям тісніше пов'язана з оцінками задоволення потреб, ніж з оцінками їх значущості. Водночас повнота задоволення потреб, на думку Л. Бірона, лише опосередковано впливає на задоволеність життям. Молоді люди, за переконанням науковця, одержують максимальне задоволення від досягнень у роботі, самовдосконалення.

П. І. Янічев виявив, що в підлітків і юнаків задоволеність минулим значно вища, ніж сьогоднішнім. Позитивну кореляцію між задоволеністю сьогоднішнім та минулим виявлено лише в дев'ятикласників. У семикласників кореляції немає, а в студентів вона негативна.

Задоволеність життям у людей похилого віку залежить від багатьох чинників, але найменше – від віку. Найважливіший чинник – здоров'я. Відіграють роль матеріальна забезпеченість, сімейний і соціальний стан, житлові умови, рівень спілкування з навколишніми.

У щасливих шлюбах основним мотивом вступу в шлюб була любов. Ю. Є. Альошина виявила, що задоволеність шлюбом залежить від стажу подружнього життя. Крива цієї залежності має одноманітну форму. На початку існування сім'ї задоволеність поступово знижується, досягаючи мінімального значення в парах зі стажем спільного життя від 12 до 18 років, а потім зростає, але більш різко.

Псевдопочуття. За К. К. Платоновим, почуття обов'язку – це вище соціально сформоване моральне почуття, понятійним компонентом якого є усвідомлення й прийняття особистістю певних моральних норм, що стали мотивами діяльності, а емоційним компонентом – задоволення досягнутою метою чи незадоволення не досягнутою, котре викликає докори совісті. Отже, почуття обов'язку входить до того, що позначають як совість.

Почуття нового означає здатність людини до введення новацій, до заміни старого на нове, більш прогресивне.

Почуття дорослості традиційно визначають як переживання ставлення до самого себе як дорослого. Появі цього почуття сприяє розвиток вторинних статевих ознак у підлітків, фізичний розвиток, відчуття наростання життєвих сил й енергії, нагромадження знань та вмінь, у яких він іноді починає перевершувати дорослих, зокрема своїх батьків і вчителів фізичної культури (особливо це стосується хлопчи-

ків). Пробудженню цього почуття сприяють і відповідальні суспільні доручення в школі й доручення батьків.

Із появою почуття дорослості в підлітків виникає критичність стосовно дорослого. Однією з ознак дорослості вони вважають своє вміння зауважувати недоліки й похибки старших, у тому числі й учителів, помилки вимови, неправильні звороти мовлення, відсутність у деяких учителів побутових навичок, невміння відповісти на питання тощо. Критичність підлітків виражається в тому, що вони не схильні все приймати на віру, вони вимагають логічного пояснення: чому потрібно чинити так, а не інакше. Підліток, бажаючи бути дорослим, очікує й емоцій, властивих дорослим, свідомо прогнозує їх.

Феномен любові, її джерело та стилі

Спроби інтерпретації любові як психологічної реальності були в класичному психоаналізі, неопсихоаналізі, еґо-психології, гуманістичній психології, екзистенційній психології.

Як емоційний процес любов можливо охарактеризувати з точки зору інтенсивності, тривалості, ступеня усвідомлення, функцій, мотивації, генезису.

Вплив любові на людину може бути двостороннім: як стенічна емоція, любов мобілізує, підвищує життєвий тонус; як астенічна емоція – веде до зниження життєвого тонусу, замкнутості, занурення в себе. Відповідно, можна простежити два сценарії впливу любові на особистість песимістичний та оптимістичний.

Песимістичний сценарій ґрунтується на припущенні про те, що любов робить людину залежною від об'єкта любові, призводить до підвищення тривожності, створює перешкоди для самореалізації й особистісного росту.

Оптимістичний сценарій передбачає особистісний ріст в умовах реалізації міжособистісних відносин зі значимою людиною, зниження тривожності, формування особистісної незалежності.

Конкретне втілення в життя того чи іншого сценарію визначається змістом діяльності, яку реалізує суб'єкт любові у ставленні до його об'єкта. Отже, любов можна розглядати як емоційний процес, який

має свій об'єкт, особливий вид діяльності, вияв активності суб'єкта; предметне відчуття, що має генезис і свою динаміку розвитку, яка допускає зміну об'єкта.

Любов виражає світобачення особистості та її ставлення до світу, у межах від базової довіри й відкритості до тотальної ворожнечі та недовіри до світу [30].

Любов (у значенні тілесної привабливості, чуттєвої насолоди) – перехідна емоція. У сучасному світі її часто розуміють як емоцію чи почуття задоволення. Емоція – усвідомлене тілесне збудження, яке ми відчуваємо після впливу подразника. Вона має хвилеподібну природу – нарощується й зникає. Це складний процес, що має нейрофізіологічний, нервово-м'язовий, феноменологічний аспекти. Емоція визначається як підсвідоме явище, на практиці її можна регулювати за допомогою вольових зусиль, змінювати інтенсивність та плин емоційних реакцій засобами роботи мислення. Агресія й любов – рушійні енергетичні потенціали в усьому живому. Емоція як перша сходинка розвитку оцінки поступово насичується раціонально та набуває морального змісту. Саме завдяки моральній оцінці дитина ділить усе, що відбувається навколо неї, на два протилежні полюси: добро–зло, правда–брехня, любов–ненависть, розум–невігластво, милосердя–жорстокість, честь ганьба, радість–горе.

На думку Е. Еріксона, любов – це інтенсивне, сердешне й відносно стійке відчуття суб'єкта, обумовлене сексуальними потребами, виражається в соціально сформованому прагненні бути з максимальною повнотою представленим у життєдіяльності іншого так, щоб викликати в нього потребу відповідного відчуття тієї ж інтенсивності, та передбачає високий ступінь емоційно позитивного ставлення, що виділяє об'єкт серед інших і поміщає його в центр життєвих потреб й інтересів суб'єкта (любов до батьківщини, до матері, до дітей, музики тощо).

1. Любов як емоція. Любов – одне з основних відчуттів у житті будь-якої людини. У дитинстві кожен живе любов'ю, хоче отримувати її, відчувати, насичуватися нею. Дитині потрібна любов буквально для того, щоб вижити. Вона може отримувати її, а може не отримувати, чи отримувати в недостатній кількості й із цього досвіду будувати свої

подальші стосунки із собою, з іншими людьми, зі світом узагалі. Яскраве відображення феномену любові знаходимо в чудовій притчі про Любов.

Колись, дуже давно, на Землі був острів, на якому мешкали всі духовні цінності. Та одного разу вони зауважили, що острів почав опускатися під воду. Усі цінності сіли на свої кораблі й попливли світ за очі. Залишилася тільки Любов. Вона чекала до останнього, але коли вже чекати було нічого, їй теж закортіло податися геть. Тоді вона звернулася до Багатства й попросилася до нього на корабель. Але Багатство відповіло: «На моєму кораблі багато дорогоцінностей і золота, для тебе тут не вистачить місця». Коли повз неї пропливав корабель Суму, вона попросилась до нього, але той відповів: «Вибач, Любове, я такий сумний, мені треба завжди залишатися на самоті». Тоді Любов побачила корабель Гордості й попросила її про допомогу, але та сказала, що Любов порушить гармонію на її кораблі. Поруч пропливала Радість, але вона була так перейнята веселощами, що навіть не почувала, як її кликала Любов. Тоді Любов упала у відчай. Але раптом вона почувала голос десь позаду: «Ходімо, Любове, я заберу тебе із собою». Любов озирнулася і побачила старого. Він довів її до суші, і коли старий поплив, Любов спохопилась, адже вона забула запитати його ім'я. Тоді вона звернулася до Знання: «Скажи, Знання, хто врятував мене? Хто був цей старий?». Знання подивилося на Любов: «Це був Час». «Час? – перепитала Любов. – Але чому він урятував мене?» Знання ще раз поглянуло на Любов, потім удалеч, куда поплив старий: «Тому що тільки Час відає, якою важливою в житті є Любов». У житті кожної людини настає той момент, коли вона чітко розуміє, що найголовніше – це любов. І досить важливо те, щоб усвідомлення цього прийшло вчасно.

2. Любов як основа побудови подружніх взаємин. Любов в історії людства проходить складний шлях еволюції. Любов людини має культурно-історичну природу та являє собою вищу форму людської близькості, яка забезпечує оптимальні психологічні умови для особистісного розвитку й самореалізації кожного з партнерів.

В онтогенетичному розвитку любов як особливий тип відносин між двома людьми послідовно проходить три стадії: стадію прив'яза-

ності як симбіотичний зв'язок, стадію диференціації та стадію автономізації й індивідуалізації.

На стадії прив'язаності як симбіотичного зв'язку суб'єкта та об'єкта, домінують аутоеротизм і первинний нарцисизм. Тут відсутні власне міжособистісні стосунки, дві істоти злиті в нерозривній єдності, межі особистості не визначені.

На другій стадії відбувається диференціація партнерів. Тут уперше виникає завдання установлення відносин. Міжособистісні стосунки будуються на основі засвоєння культурних норм, правил і цінностей. Однак емоційні зв'язки ґрунтуються на основі глобального утотоження, не передбачаючи цілісності чи автономії особистості.

На наступній стадії забезпечується досягнення емоційної автономності, яка досягається лише в підлітковому чи юнацькому віці. На основі автономізації особистості формується еґо-ідентичність і відбувається усвідомлення себе як цілісності й індивідуальності.

Міжособистісні стосунки будуються свідомо. Відкривається можливість установлення справжньої близькості й інтимності, формуються зрілі форми любові. Однак стадія емоційної автономії досягається далеко не завжди, наслідок чого – виникнення проблем у міжособистісних стосунках у сім'ї.

Любов чоловіка та жінки включає два начала – сексуальне й еротичне (З. Фрейд, Е. Берн, Р. Мей). З. Фрейд виділяє «рівень чутливості» як вираження вроджених біологічних захоплень людини та «рівень ніжності», що відповідає особистісному рівню взаємин між партнерами. Ці рівні перебувають у певному протиріччі, яке дає змогу порозумітися лише на зрілій стадії любові.

Згідно з поглядами Фрейда, лише доросла любов здатна гармонійно поєднувати ці два начала. Сексуальне начало в людині вроджене, із віком міняється його об'єкт. Ніжність – набута якість, її генезис пов'язаний з інтроекцією материнської любові, а розвиток визначається характером взаємин батьків і дітей.

Однією з найцікавіших і найзмістовніших спроб психологічного аналізу любові є теорія Е. Фромма (1990), котрий уважав любов ядром людського існування. Вона розглядалася як спосіб протидії знеособ-

ленню, відчуженню людини від природи й інших людей, гострому почуттю самотності, втрати гармонії зі світом. Із можливих шляхів подолання самотності – конформізму, праці та розваг, плідної творчої активності у співпраці з іншими людьми й любові – психологічно виправданими є лише два останніх. Другий шлях надбання гармонії людини з природою та світом – шлях любові – виявляється єдиною можливим й універсальним. Унаслідок своєї біологічної природи та полярності статей в еротичній любові людина спрямована на реінтеграцію з природою через повне злиття й з'єднання з іншою людиною, чоловіка із жінкою.

На думку Е. Фромма, здатність людини любити не дана від природи, тобто не є вродженою. Любов – це мистецтво, яким потрібно оволодіти. Любов формується, і те, якою вона буде, визначається вільним вибором кожної людини. Суспільство пропонує для вибору два модули життєдіяльності (мати або бути) і, відповідно до них, – два модули любові: любов як володіння й любов як буття.

Перший модуль – «любов як володіння» – характерний для «суспільства споживання», де діє принцип «усе на продаж». Любов виступає своєрідним грошовим еквівалентом обміну послугами й товарами («я тебе люблю, а ти мені за це...»), стає предметом купівлі та продажу. Відбувається обмін: чоловіки пропонують статус, гроші, владу, жінки – красу, господарність, плідючість і так далі. При створенні сім'ї акцент переноситься на фазу пошуку шлюбного партнера, тут можна бачити особливе загострення пристрастей і справжній азарт гравця: отримати більше, віддати менше. Починається торг, де все зважується й оцінюється, де продавці та покупці намагаються обдурити, усучити, здійснити вигідну операцію. «Нещасна любов» у прибічників модулю володіння також інтерпретується в термінах купівлі-продажу: або ви «переплатили», або вам «недодали».

Другий модуль – любов як буття – творча, активна любов, що забезпечує умови для особового зростання обох партнерів. Любов-буття є зрілою гармонійною формою любові.

Найважливішими характеристиками існування буттєвої любові, згідно з Е. Фроммом, є збереження цілісної індивідуальності партнерів

і продуктивна особистісна спрямованість. У стосунках буттєвої любові кожен із партнерів зберігає цілісність та автономність особи. Парадокс любові полягає в тому, що дві людини є єдиним цілим й одночасно кожен із них залишається самим собою. Особа одночасно є частиною цілісності «Ми» і, затверджуючи себе індивідуальністю, виступає активним суб'єктом у побудові «Я-Ти»-стосунків.

Продуктивна спрямованість особи в буттєвій любові реалізується в тому, що, на відміну від любові-володіння, стосунки з партнером будуються переважно за принципом «давати партнерові». Віддаючи себе в дар іншому, людина збагачує іншу особу й одночасно підтверджує собі та іншим цінність власного життя. Здатність віддавати, актуалізувати й виразити себе в значимому відношенні виступає як вищий прояв духовної сили особи, прояв повноти та радості буття. Е. Фромм підкреслює, що спроможність любити формується лише за умови відмови особи від філософії споживання, бажання експлуатувати інших і подолання нарцисизму.

Будь-яка форма зрілої любові, будь-то материнська, братська або еротична любов, уключає низку загальних компонентів, тісно пов'язаних між собою: турботу, відповідальність, повагу й знання.

Турбота про партнера – це прояв здатності віддавати, не пов'язаної, не регламентованої міркуваннями вигоди та еквівалентності обміну, прояв істинної суті буттєвої любові.

Відповідальність у любові означає свободу вибору прийняття турботи про партнера, готовність до самовіддачі й твердження себе (Я) в іншому (Ми). Відповідальність не означає привласнення права особі приймати рішення за іншого навіть якщо інший поступається в досвіді, мудрості та вченості; не допускає маніпулювання партнером в ім'я досягнення, нехай навіть найвищих цілей.

Повага партнера припускає визнання права партнера на вибір власного життєвого шляху й своєї долі, навіть якщо цей вибір представляється обґрунтованим. Повага партнера припускає віру в те, що партнер здатний здійснити відповідальний розумний вибір.

Знання дає змогу будувати стосунки любові з урахуванням потреб, інтересів і прагнень кожного з партнерів, В основі формування «знан-

ня» лежить процес децентрації, розвитку здатності побачити проблему очима усіх його учасників, з урахуванням різних пізнавальних перспектив, образно кажучи – «улізти в шкуру партнера».

Еротична любов, як і інші її форми, характеризується винятковістю. Ця любов проявляється у всьому: у винятковості партнера, що припускає неможливість порівняння його з ким-небудь і заміни ким би то не було, у винятковості самих стосунків: тут немає й не може бути норм, правил та стандартів. Ця ідея Е. Фромма перекликається з розумінням любові в працях С. Л. Рубінштейна, де любов виступає як ствердження неповторності існування іншої людини.

Любов, згідно з концепцією Е. Фромма, не є природженим даром, а виступає мистецтвом, яким можна оволодіти лише в результаті практики любові, головним результатом якої стає віра в іншу людину, у її можливості, особистий розвиток. Практика любові припускає дисципліну як вимогливість до себе; зосередженість, уміння слухати партнера, жити сьогоднішнім, відчуваючи життя в його кожній миті, при цьому відчувати й себе; проявляти терпіння та працювати над надбанням майстерності.

В епігенетичній концепції Е. Еріксона (1995) любов розглядається як психологічне новоутворення ранньої зрілості (молодості), що кристалізує в собі позитивні досягнення попередніх стадій розвитку. Любов є як здатністю, що дає змогу ліквідувати протиріччя між усвідомленням особою своєї унікальності та спрямованістю на встановлення близьких, інтимних стосунків з іншими людьми. Любов розуміємо як психосоціальну властивість, що надає можливість розділення особової ідентичності в рівноправних стосунках і припускає збереження вірності партнерові, готовність до самообмеження й альтруїзму.

Карл Роджерс значною мірою збагачує наші уявлення про любов як процес спілкування та встановлення стосунків, уводячи вимогу конгруентності – внутрішньої чесності особи щодо свого внутрішнього світу, що виключає самозвинувачення й самозахист. Конгруентна комунікація, чесна, щира, безоцінна, позбавлена спроб маніпулювання партнером і заперечуюча «подвійний стандарт» вимог та прав у комунікації для себе й партнера є основою сімейного спілкування та

комунікації. Одним із найбільш перспективних напрямів психологічної й психотерапевтичної роботи із сім'єю по праву вважається оптимізація спілкування між подружжям, батьками та дітьми на основі засвоєння принципів і техніки конгруентного спілкування.

3. Розвиток любові як почуття. Проблема генезису й розвитку любові – одна з найменш розроблених у психології емоцій. Тут можна виділити функціональний і власне онтогенетичний аспект. Процес функціонального розвитку любові можливо простежити, ґрунтуючись на класичній роботі А. М. Стендаля «Про любов». Ключове поняття, що розкриває суть становлення відносно любові – поняття «кристалізації». На його думку, зародження любові відбувається за кілька етапів:

1-й етап – **захоплення предметом любові.** Щось в іншій людині привертає увагу, вражає, примушує зупинитися, відчутти захоплення. Іноді – красива зовнішність, хода, голос, іноді – тонке судження, глибока думка, часом – вчинок, сміливість, благородство, доброта. Стендаль вважає красу неодмінною умовою народження любові. «Краса для народження любові потрібна, як вівіска. Треба, щоб неподобство не представляло перешкоди». Вівіска зупиняє, привертає увагу, неподобство може відштовхнути. Проте сама краса – це не лише краса фізична, краса тіла. Це і краса розуму, волі, духу людини. Отже, початок зародження любові пов'язаний із виділенням майбутнього предмета любові з оточення й чудовою емоційно-позитивною оцінкою партнера. Переживання захоплення наділяє партнера винятковістю та неусвідомлено ставить його в центр уваги.

2-й етап – **вивчення предмета любові** – усебічне дослідження партнера, підвищена чутливість до всіх його поведінкових проявів, зовнішнього вигляду, суджень. Тут ще немає любові, присутні лише добрий інтерес до особи партнера й неусвідомлена симпатія, обумовлена захопленням.

3-й етап – **зародження любові та перша кристалізація почуття.** Зародження любові пов'язане з переживанням насолоди від виду предмета любові й спілкування з ним. Вирішальне значення для розвитку любові має кристалізація почуттів. Стендаль називає першу кристалі-

зацію особливою діяльністю розуму, спрямованою на наділ предмета любові усіма можливими достоїнствами. Особа партнера піддається систематичній позитивній оцінці.

Інформація про партнера селектується й проходить особливу обробку – перебільшення достоїнств, ігнорування або спотворення недоліків (обертання їх у достоїнства), що призводить до «згущення достоїнств і добродієв» партнера та ідеалізації його образу. Якщо немає реальної близькості й спілкування з партнером, настає кристалізація уявного дозволу.

4-й етап – **виникнення сумнівів**. Ідеалізація образу партнера в певний момент повертає носія почуття любові до самого себе та породжує сумніви про те, наскільки ж він сам достойний любові свого партнера. Цей етап виникнення орієнтації на себе як можливого об'єкта любові, початок пошуку відповіді на питання: «Чому й за що мене люблять?».

5-й етап – **друга кристалізація почуттів**. Отримання підтвердження зобов'язань любові у відповідь спрямовує процес самодослідження та саморозвитку особистості в сторону виділення й культивування в собі кращих якостей і достоїнств, якими вона вже володіє, які хоче бачити в собі та якими її наділяє предмет любові. Друга кристалізація почуттів – це особистісне зростання в напрямі формування в собі тих достоїнств, які зроблять людину чарівною, обраною, коханою. Отже, п'ятий етап розвитку любові – це етап інтенсивного особистісного зростання носія почуття любові в контексті побудови стосунків любові зі значимим іншим.

6-й етап – **розвиток стосунків любові, спрямованих на досягнення повної близькості та єдності з об'єктом любові**.

Ключове значення для розуміння психологічних механізмів впливу любові на розвиток особистості мають перша й друга кристалізації, що, по суті, є процесом ідеалізації образу партнера (предмета любові) та ідеалізації власного образу. В. Соловйов розглядав ідеалізацію в її позитивному значенні, як здатність бачити в партнерові не лише ті властивості і якості, якими він уже володіє, але й ті, які могли б бути. Уміння побачити в партнерові потенційні, поки ще приховані від інших достоїнства та досконалість і віднести до нього так, як нібито

вони вже реальність, будувати своє спілкування й поведінку, уже враховуючи ці потенційні достоїнства, складає велику мудрість любові. Ідеалізація образу партнера – це своєрідний «кредит довіри», що видається коханій людині, будь-то батьківсько-дитячі стосунки або еротичні стосунки. Друга кристалізація є цілеспрямованою роботою особи над собою, що реалізовує цілі саморозвитку й самовдосконалення.

Стосунки любові – це зона найближчого розвитку особистості, насамперед в аспекті формування здатності до самореалізації та самоактуалізації.

У позитивній оцінці кристалізації потрібно враховувати й можливі негативні впливи цього процесу. Ідеалізація може стати причиною серйозних порушень міжособистісних стосунків і спілкування з партнером у тому випадку, коли образ партнера, що ідеалізується, вступає в протиріччя з реальними якостями.

4. Види любові. Е. Фромм виділяє різні види любові :

- еротичну любов – любов між чоловіком і жінкою;
- братську любов, що виступає як ідеал стосунків між людьми, стосунків, ґрунтованих на повазі, рівноправ'ї й співпраці;
- материнську любов, пронизану турботою та відповідальністю. Це любов – безумовна, ірраціональна, любов до слабкого, де переважає прагнення віддати;
- любов до себе, як дієве затвердження буття й продуктивності свого існування. Відсутність любові до себе не дає змогу людині будувати стосунки любові з іншими людьми, оскільки не здатний любити себе, не може дати любові й другому;
- любов до Бога, що втілює в собі затвердження життя в усіх формах її прояву.

I. С. Кон виокремлює наступні шість видів любові:

- еротичну любов (любов-пристрасть), що характеризується високою інтенсивністю почуття, пристрасним прагненням до повного фізичного контакту, володіння, єднання з партнером;
- гедоністичну любов, що виступає як насолода, гра, флірт. Особа партнера тут незначна, його роль інструментальна. Стосунки неглибо-

кі, неміцні, зрада допускається, розлучення з партнером проходить легко й не залишає в душі травмуючих переживань;

– любов-дружбу – спокійну, теплу та надійну. Основна увага у відносинах любові-дружби перетворюється на емоційну підтримку, емпатію, пізнання партнера, взаємозбагачення через духовне й особисте спілкування. Любов-дружба ґрунтується на рівноправстві й повазі один до одного;

– прагматичну любов – любов за розрахунком. Важливу роль у стосунках такої любові відіграють прагматичні цінності. Такі стосунки не відрізняються глибокими почуттями. У прагматичній любові партнери є компаньйонами по спільному підприємству й потребують один одного до того часу, доки це підприємство є прибутковим;

– безкорисну любов – любов-самовіддачу, альтруїстичну любов. У цьому випадку позиції партнерів не симетричні. Безкорисно люблячий прагне віддавати, нічого не бажаючи брати на заміну;

– любов-манію – ірраціональну любов-одержимість, що характеризується прагненням до тотального володіння партнером. Особа партнера не виступає як самоцінність і поза стосунками взагалі не розглядається. Для цього виду любові характерні невпевненість, залежність від поведінки об'єкта потягу. При розчаруванні образ партнера в сприйнятті різко міняється від «ідола» до «повної нікчемності».

На думку І. С. Кона, можна говорити про міжстатеві відмінності у відданні переваги того або іншого виду любові: жінки більше схильні до любові-дружби, безкорисливої любові, а також прагматичної, у той час як чоловіки – до еротичної та гедоністичної любові. Маніакальна любов є долею невротичної особи, а також часто спостерігається в підлітковому та юнацькому віці в період становлення здатності любити.

В. В. Столін, аналізуючи емоційний зв'язок подружніх стосунків, і А. С. Співаковська в дослідженні батьківсько-дитячих взаємин виходять із трикомпонентної структури почуття любові, що дає змогу створити типологію видів любові. В. В. Столін указує, що при описі любові використовуються переважно два критерії–дихотомії «любов-ненависть» і «домінування-підпорядкування». Проте такий спосіб опису дає змогу виділити лише три види любові, що повністю не вичерпують

усього різноманіття її варіантів: гармонійна любов (любов і рівноправ'я), «жертвна любов» (любов, підпорядкування) і «деспотична любов» (любов, домінування).

Автори пропонують тривимірну модель, яка описує стосунки любові й уключає три виміри: симпатія–антипатія, повага–презирство, близькість – дальність.

Умови збереження емоційних взаємин

Емоційні взаємини не є постійними й незмінними. Тому дослідники підкреслюють необхідність докладання певних зусиль для збереження стабільних гармонійних стосунків між партнерами.

С. Д. Лаптенко відзначає, що чинники, які «об'єднують подружжя в їх союзі, розподіляються так (по низхідній лінії): спільність духовних інтересів і подружня любов; сексуальна сумісність; любов до дітей; подружній обов'язок; сімейний затишок і матеріально-житлові умови».

М. Т. Кузнецов перераховує деякі несприятливі психологічні моменти, які руйнують стабільність емоційних взаємин:

– відсутність віри в любов, у можливість постійності подружньої любові;

– неправильні уявлення про фактори сімейного благополуччя та ігнорування таких із них, як взаємоповага, здатність до взаємної довіри й розуміння;

– незнання та відсутність інтуїтивного відчуття основних закономірностей статевої любові й найбільше – нездатність уловлювати та розуміти почуття партнера, його характерологічні особливості й звички, нездатність контролювати та регулювати свої власні емоції й почуття, прояв споживчо-егоїстичного ставлення до любові в цілому.

Важливий вплив на емоційні взаємини в шлюбі роблять культура спілкування та дозвілля, спільне ухвалення рішень подружжям, сімейно-побутове самообслуговування сім'ї, створення сімейної субкультури. Стабілізація емоційних відносин залежить від рівноправності її членів, індивідуальних потреб, які задовольняють шлюб і сімейне життя в цілому. Почуття провини руйнує шлюб.

Особистісні характеристики партнерів роблять свій внесок у розвиток подружніх взаємин, більше того, за їх порушеннями прихований

внутрішньоособистісний конфлікт одного з подружжя. До сприятливих якостей партнерів слід віднести:

- відсутність страху й тривоги, адекватну самооцінку;
- урівноваженість;
- орієнтацію на пошук і помірну схильність до ризику, що дає змогу емоційним стосункам розвиватися;
- компетентність у часі (жити «тут і зараз», бачачи при цьому зв'язок подій);
- високий рівень самоприйняття, що проявляється в природності поведінки та відкритості досвіду, у ставленні до іншого як до себе. Відсутність самоприйняття породжує інструментальне ставлення до себе та інших, яке, зі свого боку, неминуче призводить до нестабільності в емоційних відносинах, оскільки завжди знайдеться хтось, хто краще здатний виконувати що-небудь.

Імовірність збереження емоційного компонента сімейних відносин й успішного розвитку шлюбу зростає, якщо подружжя здатні:

- реально дивитися на протиріччя;
- не будувати ілюзій і надій на випадок;
- не уникати труднощів і не впадати у відчай;
- цікавитися психологічними особливостями партнера;
- знати ціну дрібницям;
- бути терпимим, уміти попереджувати бажання й потреби партнера;
- контролювати свою поведінку та мову;
- володіти почуттям міри;
- усвідомлювати причини й наслідки подружньої невірності;
- прагнути до єдиних підходів у вихованні дітей.

На думку Дж. Рейнуотер, якщо в міжособистісних стосунках із близькою людиною є складнощі, то справжня причина цього прихована у власних особистих проблемах, які можуть бути пов'язані з:

- очікуваннями;
- почуттям безпеки;
- контролем;
- потребою в любові й схваленні;
- моральним засудженням;
- незавершеними відносинами з іншими людьми.

Авраам Лінкольн якось сказав: «Не вистоїть будинок, розділений зсередини». Якщо люди в шлюбі займають «бойові позиції» у ставленні один до одного, їхній шлюб довго не протримається.

На думку багатьох подружніх пар, часті сімейні конфлікти виникають через те, що обоє партнерів претендують на лідерство. Але ці «рольові конфлікти» – усього лише поверхня реальних відносин. Як правило, основною причиною напруги в подружніх стосунках є охолодження почуттів між партнерами. Заслуговує на увагу той факт, що часто подружжя мало цікавляться внутрішнім світом того, хто постійно перебуває поруч, при цьому вважаючи, що добре знають один одного. І лише загострення протиріч між партнерами, утрата почуттів спонукають до переосмислення стосунків. Тоді виявляється, що партнер, який постійно перебував пліч-о-пліч з іншими членами родини, практично почувався самотнім та ізольованим від близького оточення. Саме аналогічна ситуація й спонукає партнерів до пошуку позитивних емоційних стосунків, що часто завершується зрадою чи розпадом подружніх взаємин.

РОЗДІЛ 2

ПРОБЛЕМИ ШЛЮБНО-СІМЕЙНИХ ВЗАЄМИН

2.1. Стадії шлюбу та кризові періоди подружнього життя

Ще на початку ХХ ст. значна частина наукових праць досліджує кризу в сімейних стосунках. На думку К. Хорні, тривале та одноманітне життя з однією й тією самою людиною нерідко робить нудними подружні відносини в цілому, а особливо сексуальні. Науковці відзначають, що більшість сімей проходить певні стадії розвитку, які в подальшому допомагають їм набути нового досвіду в спілкуванні та взаємодії один з одним. Хоч у більшості випадків усі ці стадії наслідують одна одну в майже хронологічному порядку (залицання, заручини або спільне мешкання, шлюб, продуктивний період, що включає народження й виховання дітей, кар'єрний ріст або початок власної справи, середній вік, пенсія та онуки), проте кожна із зазначених стадій може розпочатись і закінчитись раптово або тривати неймовірно довго. Іноді стадії змішуються між собою й сім'я може їх переживати паралельно. При цьому ймовірно також функціонування сімейних взаємин за відсутності деяких стадій, які можуть узагалі не наступити в життєвому циклі сім'ї. У випадках, коли ідеться про другий шлюб і в обох партнерів є діти від першого, то стадії шлюбу мають певну відмінність, Однак кожна з них переживається з особливою напругою й труднощами, із якими доводиться стикатися більшості подружніх пар, що перебувають у повторному шлюбі.

Поняття «життєвий цикл сім'ї» увели в 1948 р. Є. Дюваль і Р. Хілл. Науковці розглядали життєвий цикл сім'ї як періодичні зміни, що відбуваються в родині залежно від подружнього стажу.

Нині існує чимало варіантів розподілу життєвого циклу сім'ї на етапи й періоди. Аналіз зарубіжних і вітчизняних джерел засвідчив, що як основні ознаки розмежування етапів життєвого циклу сім'ї можна виокремити факт наявності або відсутності дітей та їх вік; зміну місця дітей у сімейній структурі; завдання, що стоять перед сім'єю й відповідають цьому періоду; типові проблеми розвитку родини;

розвиток взаємин між подружжям; кризи сімейного життя; особистісний ріст кожного члена сімейної групи.

У разі переходу з одного етапу сімейного розвитку на інший зміням піддаються структура сім'ї, родинні ресурси та можливості, якість сімейних взаємин, діапазон відповідальності, обов'язків, активності членів родини відповідно до функцій і завдань, що виконуються сім'єю на кожному з етапів життєвого циклу. Зміни, які відбуваються, стосуються всієї внутрішньої життєдіяльності сімейної системи, вимагають мобілізації внутрішніх ресурсів, відображаються на внутрішньосімейному кліматі, на емоційному, психологічному самопочутті членів родини, атмосфері взаємин, нерідко оцінюються й переживаються членами сім'ї як важкі, стресові.

У психології такі труднощі родини прийнято вважати нормативними: з одного боку, вони призводять наростання конфліктності взаємин, зниження задоволеності сімейним життям, ослаблення згуртованості сім'ї, з іншого – сприяють примноженню зусиль членів родини, спрямованих на її збереження.

Кожен з етапів життєвого циклу сім'ї характеризується специфічними стресами й труднощами, що виникають як наслідок нормативних змін у сімейній структурі. Тому дослідників цікавили саме нормативні труднощі, випробовувані членами «умовно благополучної» повної родини на трьох етапах життєвого циклу:

- 1) молода сім'я без дітей;
- 2) сім'я з дітьми-підлітками;
- 3) сім'я на стадії «порожнього гнізда».

Охарактеризуємо більш детально основні стадії розвитку сімейних взаємин:

Початковий етап (стадія залицяння або спільне мешкання) насправді має небагато спільного зі справжнім сімейним життям: пара перебуває в піднесеному настрої, закохані мріють про спільне майбутнє, проблеми, із якими стикаються, здаються несерйозними. Час, який закохані проводять разом, минає швидко та весело, оскільки коло обов'язків ще не визначено.

Наступний етап – **заручини** – домовленість про спільне життя або шлюб. У цей час на перший план виходять питання кар'єрного росту й

роздуми про спільних дітей. Партнери починають порівнювати минулі стосунки з теперішніми.

Найчастіше наступною стадією є безпосередньо **шлюб**, характерна особливість якого – як правило, народження дітей, що супроводжується радістю та щастям, за якими часто приходять емоційна напруга й стреси. Вплив народження дитини на партнерів несподіваний для обох. Подружній парі на цій стадії потрібно пристосуватися до нового життя та пройти повну реорганізацію.

Із народженням дитини і її зростанням подружжя приділяє їй більше часу, ніж один одному. З'являються певні розбіжності у вихованні дитини, тому що кожен із батьків уявляє модель виховання по-своєму, відповідно до моделі виховання в батьківській сім'ї. Зазвичай, до появи дитини молоді батьки не обговорюють виховних аспектів, тому часто навіть не припускають, що з цього приводу думає їхній партнер.

Іншою є ситуація в сім'ях, де немає дітей. Партнери приділяють усю увагу один одному, зіштовхуючись при цьому з низкою питань, пов'язаних саме з відсутністю дітей. Важливу роль при цьому відіграє й те, що модель їхньої родини значно відрізняється від тих сімей, де є діти.

У період **середнього подружнього віку** всі родини, зазвичай, переживають складний період. На цій стадії сім'я оцінює все те, чого вдалося досягти за всі сумісно прожиті роки, і переосмислюють заново свої сімейні цінності. Наявність у сім'ї дітей підліткового віку вносить додаткову напругу у взаємини, оскільки батькам потрібно впоратися не лише зі своїми, а й із підлітковими проблемами (боротьба за незалежність, небезпека вживання спиртних напоїв, паління, вплив наркотиків, можливість потрапити в погану компанію). Коли діти досягають статевої й соціальної зрілості, то покидають батьківський дім і батькам доводиться знову перебудовувати своє життя та вчитися спілкування один з одним. Цей період супроводжується відчуттям втрати, тому що діти, про яких раніше потрібно було піклуватися, уже залишили батьківську оселю.

Сімейна пара виходить на пенсію – остання стадія життєвого циклу родини. Одні йдуть на пенсію із задоволенням, оскільки знають, що

матимуть більше свободи, часу на онуків й улюблені справи. Для інших цей період може бути важким та депресивним і символізувати завершення діяльності, корисної для суспільства. Перспективи хвороби, можливість втрати партнера, із яким провели все життя, смерть – це найбільші стреси, які може відчувати людина в цей період. Деякі пари втрачають сенс життя з виходом на пенсію, особливо це стосується людей, які виходять на заслужений відпочинок не за власним бажанням, а з примусу.

Отже, на різних стадіях життєвого циклу в кожній сім'ї виникають свої утруднення, із якими вони намагаються впоратися по-своєму. Кожна зі стадій, за умови вдалого її проходження, приносить партнерам певний досвід і мудрість, яким вони повинні поділитись у подальшому зі своїми дітьми й онуками.

Труднощі можуть виникати в кожній зі сфер сімейного життя: у сфері подружніх взаємин, дитячо-батьківських стосунках, сиблінгових взаєминах, у сфері взаємодії сім'ї із соціумом, у господарсько-побутовій сфері, в інтимно-сексуальній та репродуктивній сферах тощо.

Складні періоди й стреси, пережиті родиною, перевіряють сімейну систему на міцність, життєстійкість і здатність відновлювати сили після перенесеної напруги. Але, накопичуючись і перекриваючи одне одного, сімейні труднощі можуть деструктивно впливати на внутрішньосімейний клімат, призводити до ситуації ризику для благополуччя й здоров'я сім'ї.

У процесі розвитку шлюбно-сімейних взаємин психологи виділяють періоди спаду в стосунках, які характеризуються наростанням почуття незадоволеності один одним. У подружжя виявляються розбіжності в поглядах, частішають сварки, виникає мовчазний протест, відчуття обманутих надій і докорів.

Подібні ситуації отримали назву *кризових періодів у шлюбі*. В основі сімейної кризи лежать певні закономірності розвитку родинних взаємин. Тому не слід шукати причину, що призвела до виникнення певної ситуації, у поведінці чи вчинку одного з членів сім'ї або шлюбних партнерів, а враховувати наявні закономірності, коректуючи відповідно до них свою поведінку. У кризовій ситуації насамперед потрібно проявляти терпіння, уникати необачних рішень і вчинків.

Виділяється кілька таких періодів або спадів у взаєминах, які не всі сім'ї спроможні успішно подолати. Вони можуть настати у перші дні після одруження; через 2–3 місяці подружнього життя; через шість місяців; через рік; після народження першої дитини; на 3–5-му та 7–8 роках спільного життя; через 12 років сімейного життя; через 20–25 років.

Вищевказані періоди сімейних криз розглядаються умовно, оскільки переживаються вони не всіма родинами. При цьому слід мати на увазі, що перехід сім'ї з однієї стадії подружнього життя на іншу часто супроводжується виникненням кризових ситуацій. Будь-яка природна подія в житті родини (шлюб, народження дитини, початок відвідування дитиною школи, хвороба одного з членів сім'ї тощо), зміни в родині чи в її структурі, викликані цими подіями, незмінно породжують ті або інші проблемні ситуації, вимагають прийняття відповідних рішень, мобілізації для цього необхідних ресурсів.

Для характеристики таких проблемних ситуацій, викликаних переходом з однієї стадії життєвого циклу на іншу, американська дослідниця Рона Рапопорт увела поняття «нормативного стресу», або «нормальної кризи». Вона зазначала, що в нормальному розвитку сім'ї існують певні моменти, названі «точками незворотності», які є кордонами між стадіями життєвого циклу й мають критичне значення для розвитку родини. Вони ведуть або до вирішення кризи та подальшого розвитку сім'ї, або до ускладнення ситуації, сімейної дезадаптації й подальшого розпаду родини.

Безсумнівний інтерес викликають дослідження чеських учених [Plzak M.,1973; Kratochvil S.,1985], які в розвитку подружніх взаємин виділяють два закономірних (нормативних) критичних періоди. Саме в ці періоди найбільш часті розлучення, повторний шлюб, який, як потім з'ясовується, теж «був помилкою». Уникати таких криз, як правило, не можна, але керувати ними, їх перебігом в інтересах подальшого зміцнення сім'ї цілком можливо.

Перший кризовий період настає між 3-м і 7-м роками подружнього життя й триває в сприятливому випадку близько одного року. Провідну роль у цьому випадку відіграють зникнення романтичних настроїв,

контраст у поведінці партнера в період закоханості та в повсякденному сімейному побуті, зростання розбіжностей у поглядах на окремі речі, почастищення проявів негативних емоцій, зростання напруги в стосунках, почуття незадоволеності тощо.

Другий кризовий період може настати приблизно між 13 і 23 роками спільного життя. Ця криза менш глибока, але більш тривала за часом, ніж перша (може тривати протягом декількох років). Вона збігається з відомою у віковій психології «кризою середини життя». Ближче до сорока років людина починає виразно відчувати розбіжність між своїми мріями, життєвими планами та ходом їх здійснення.

Криза середини життя – важке випробування й для сім'ї. Свою особисту неспроможність багато зрілих індивідів (особливо чоловіків) намагаються мотивувати тим, що сімейні турботи та проблеми не дали змогу їм реалізувати себе сповна, тому що багато зусиль і часу віддавалося сім'ї й дітям. У таких випадках вихід у самостійне життя дітей порушує сімейну рівновагу. Нерідко подружжя, яке прожило разом два десятки років, виростило дітей, оглядаючись на своє сімейне становище, із подивом виявляють, що стали чужими людьми, та приймають рішення про розлучення.

На думку відомого сімейного терапевта В. Сатир, сім'я в міру зростання кожного її члена, повинна пройти десять основних кризових етапів, які супроводжуються підвищеною тривожністю, вимагають підготовчого періоду й подальшого перерозподілу душевних і фізичних сил:

1. Зачаття, вагітність та народження первістка. Шлюб як взаємини певною мірою егоїстичні переростає в сім'ю із взаєминами альтруїстичними. Відбувається зміна рольової структури сім'ї.

2. Початок освоєння дитиною людської мови, що вимагає серйозної праці батьків.

3. Налагодження стосунків дитини із зовнішнім середовищем, найчастіше в школі, що передбачає, насамперед, необхідність адаптації дітей і батьків до ситуації, коли в сім'ю проникають елементи шкільного, «вуличного» світу.

4. Вступ дитини в підлітковий вік, труднощі віку, можливі конфлікти з батьками.

5. Дорослішання дитини, залишення родинного «гнізда» в пошуках самостійності, незалежності приймаються батьками іноді як період утрати (синдром «спорожнілого гнізда»).

6. Одруження дорослих дітей, входження в сім'ю нових членів (невістка, зять, онуки); проблеми у взаєминах із ними.

7. Настання клімаксу в житті дружини.

8. Зниження сексуальної активності в чоловіків.

9. Становлення батьків бабусями та дідусями.

10. Період занепаду: відхід із життя подружжя.

Заслуговує на увагу аналіз нормативних та ненормативних криз сімейного життя відомого українського психолога в галузі сімейної психології Є. Потапчука. Автор визначає сімейну кризу як стан сімейної системи, що характеризується порушенням звичних способів функціонування сім'ї і неможливістю її членів справитися з новою ситуацією, використовуючи старі моделі поведінки.

Отже, перехід від однієї стадії життєвого циклу до іншої та розв'язання суперечностей між новими завданнями ставить перед сім'єю нові цілі й вимагає структурно-функціональної перебудови, уключаючи зміну в ієрархії функцій сім'ї, розв'язання питання про верховенство та лідерство й розподіл ролей. Успішність вирішення криз переходу забезпечує ефективне функціонування сім'ї, її гармонійний розвиток.

2.2. Порушення функціонування сім'ї

Унаслідок різноманітних обставин можуть відбуватися різні порушення функцій сім'ї. Існує значна кількість факторів, які можуть сприяти подібним порушенням: особливості особистості членів родини, характер взаємин між ними, певні умови життя сім'ї та ін.

Е. Г. Ейдемільер і В. Юстицкіс зауважують, що досить важливими характеристиками родини є не лише її функції, а й структура та динаміка. На думку авторів, структура сім'ї включає чисельність і склад родини, а також сукупність взаємин між її членами. Аналіз структури сім'ї дає змогу виділити такі родини, де керівництво й організація всіх її членів зосереджені в руках одного члена сім'ї. Відмінною може бути структура родини й стосовно того, як у ній розподілено обов'язки:

більшість із них виконуються одним із членів сім'ї чи обов'язки розподілені рівномірно.

За визначенням науковців, порушення структури родини – це такі особливості структури, які утруднюють чи перешкоджають виконанню сім'єю її функцій. Із цієї причини порушенням структури взаємин у родині слід визнати сімейний конфлікт, який є перепорою у виконанні родинною її різноманітних функцій. Унаслідок розлучення подружжя, наприклад, може виявитися порушеною емоційна функція сім'ї: дитина не отримує емоційної підтримки батька чи отримує, але недостатньо. Отже, для успішного розвитку шлюбу суттєве значення має функціонально-рольова структура сімейних взаємин.

Сучасні норми шлюбно-сімейних стосунків передбачають диференційований спосіб побудови функціонально-рольових взаємин у родині й гнучкий розподіл обов'язків між її членами. Рольові та функціональні взаємини в сім'ї встановлюються на основі «набутих» критеріїв, таких як особисті нахили, здібності, досвід, бажання, добровільна згода, міра зайнятості у виробничій сфері тощо.

Робер і Тільман стверджують, що в сім'ї існують сили згуртування, що чинять опір зміні структури, і сили розпаду, які призводять до змін. Рівновага існує в тому випадку, якщо сили згуртування переважатимуть над силами розпаду.

На думку В. А. Сисенко, стійкість чи нестабільність шлюбу залежить від задоволення потреб партнерів. Науковець вважає, що для стабільності шлюбу значущим є не лише задоволення матеріального становища подружжя, а й емоційно-психологічних потреб. При цьому він зауважує, що емоційно-психологічна стабільність шлюбу залежить від міри задоволення потреб у взаємодопомозі та психічній підтримці, взаєморозуміння, задоволення почуття власної гідності, відчуття, своєї значущості, важливості.

Якщо один із партнерів почувається ущемленим, то це породжує низку негативних реакцій проти партнера й певною мірою переходить у незадоволену потребу в ласці, ніжності, турботі. Психічне відчуження між партнерами починається із заниженої оцінки, критичних зауважень стосовно особистості партнера. Отже, порушуються душевна

гармонія, відчуття власної значущості й цінності для іншої людини. Подібні обставини призводять до того, що в сім'ї один чи обоє партнерів почувають психічний дискомфорт, у них зникає почуття підтримки, солідарності, захищеності.

Отже, ті чи інші незадоволені потреби партнерів чи крайньою мірою одного з них часто є причинами конфліктів і призводять до шлюбно-розлучних ситуацій. Серйозні конфлікти чи розлучення свідчать про те, що в розвитку шлюбу настала особлива фаза, на якій між партнерами утворилася дисгармонія при задоволенні певних потреб. При цьому один із партнерів блокує чи робить неможливим задоволення сумісних потреб.

До феноменів подружнього життя, які відіграють значну і загрозливу роль у функціонуванні сім'ї, науковці відносять ревності і зраду партнерів.

Ревності – одна з найбільш сильних, згубних і хворобливих емоцій. Вони викликають стрес, почуття страху, страждання, нервові розлади, провокують іншу людину на брехню, помсту, зраду. Життя, отруєне надмірними ревностями, стає нестерпним для всієї сім'ї. Воно псує фізичне та психічне здоров'я, відображається на вихованні дітей. Найнебезпечніші наслідки показує кримінальна статистика: в Україні серед побутових злочинів мотив ревності стає їх причиною в майже 55 %. Криміногенність є одним з актуальних і практично важливих аспектів вивчення проблеми ревності.

Отже, значення феномену ревності, у тому числі патологічних, зараз особливо зростає, оскільки вони виявляються тісно пов'язаними з проблемою особистості й людського фактора.

Історія виникнення поняття «ревності» походить із давнини. Їх розглядали як один із видів емоційного стану людини, наприклад як «вид страху при бажанні зберегти за собою володіння якимось благом» (Декарт). Ревності пов'язували з такими емоціями, як образа самоповаги, гнів, прагнення до повного панування, сумнів, самодокір, страждання, тривога. Деякі вчені об'єднували ревності з почуттям заздрощів. У тлумачному словнику В. І. Даля (1955) цим словом позначається сліпа й пристрасна недовіра, сумніви в чийсь любові, вірності. У словнику

Д. Н. Ушинського ревності визначаються ще як бажання безроздільно володіти чимось, боязнь чужого успіху, побоювання, що інший зробить краще. Отже, ревності – це підозріле ставлення людини до об'єкта обожнювання, пов'язане із сумнівами в його вірності, чи інформацією про його невірність. Ф. Ларошфуко писав: «Ревності підкріплюються сумнівами; вони вмирають, як тільки сумніви перетворюються у впевненість».

Ревності здатні проникати практично в усі види відносин людей. Ми говоримо про ревності дитячі, професійні, національні, спортивні, творчі. М. Фрідман у книзі «Психологія ревностей» (1913 р.) виділяв два різновиди почуття ревностей: ревності любовні та ревності в досягненні цілі (у процесі діяльності, у галузі життєвого покликання). Причому перші трапляються частіше, оскільки з ними стикаються практично всі подружжя й закохані пари. За визначенням науковця, ревності – почуття, що проявляється при змаганні або при безпосередній участі певної особи в діяльності, пов'язаній із сильними переживаннями. Вони виражаються у вигляді хворобливого роздратування, до якого приєднується бажання відтіснити суперника. Ревності діють там, де існують ідеальні чисті цінності почуття, де відіграють роль честь, положення в суспільстві, почесні, гордість, а головне – любов. Інші вчені виділяли ревності соціальні й еротичні. При цьому, визнаючи в деяких випадках соціальні ревності цінними та корисними, любовні ревності вважали негативним явищем, пов'язаним із підозрами й недовірою.

Еротичні (любовні, сексуальні) ревності – комплекс переживань при дійсній чи підозрюваній зраді коханої людини, що характеризується складною психологічною структурою: типовими й дуже різноманітними емоційними реакціями та станами (заздрість, ненависть, тривога, гнів, відчай, жага помсти, пристрасть й ін.), сумнівами та підозрами, складними проявами в інтелектуальній, вольовій сферах, багатоманітністю форм поведінки, часто соціально небезпечної. За спостереженнями багатьох дослідників, ревності досягають особливо різкої вираженості не в молодих подружніх парах, а в тих, які вже давно одружені, тобто тоді, коли поряд із любов'ю (романтичною й сексуальною), морально-

етичними, естетичними та іншими факторами набувають значення й такі, які можна віднести до базису сім'ї (матеріально-економічні чинники, діти), коли в процесі сімейного життя на зміну закоханості приходять глибоке почуття взаємної прив'язаності, звикання.

У будь-якому випадку любовні ревності слід розглядати не як самостійний феномен, а як компонент почуття любові, який передбачає прагнення до єдності сексуального володіння й духовної спільності з коханими. Ревності можуть супроводжувати різні стани любові: вони можуть бути пов'язаними з невпевненістю в любові, брехнею в ній, її втратою, побоюванням втрати. Такі ревності переживаються особливо гостро.

Усвідомлення своєї самотності й внутрішньої спустошеності супроводжується розчаруванням, сумом, образою, соромом, гнівом. У подібному стані людина не здатна поводити себе раціонально. Ревності переслідують її повсюди.

Ревності можуть проявлятися на різних фазах любові: під час її розвитку, пишного розквіту й неминучого старіння. Перша починається з того, що людина створює собі уявний ідеал коханого, шукає його, та закінчується суто платонічною любов'ю до особи, схожої на її прекрасний ідеал. У цей час людина пов'язує свій ідеал із реальним образом. У багатьох почуття ревностей формується вже на цьому етапі, у юнацькому віці. Потім розвивається друга фаза – фаза пристрасті й палких почуттів, прояву статевого потягу та володіння. Кожен із двох закоханих претендує на іншого. Тут якраз і створюються сприятливі умови й можливості для виникнення та розквіту різноманітних проявів ревностей. Через місяці або інколи роки бурхлива, палка пристрасть неминуче втрачає свою попередню силу навіть у щасливих союзах. Любов виявляється в третій фазі свого розвитку. Почуття стають більш спокійними, суттєвими й переростають у родинні. Ревності на цьому етапі рідко виникають уперше, а якщо вони були, то їх сила зменшується. Значно рідше вони залишаються такими ж яскраво вираженими, як і в молодості. Більше того, у випадках, коли один з партнерів ревливий, любов довше залишається ніби по-молодому гарячою, такою, що постійно боїться суперництва.

Ревнощі не рахуються з логікою, здоровим глуздом, а інколи навіть із вимогами закону. Відомі випадки ревнощів до того, кого вже немає в живих чи хто буде, можливо, зустрінутий у майбутньому; ревнощі у зв'язку з наклепом, які не рахуються ні з безмежною до цього вірою партнеру, ні з його бездоганною поведінкою. Поставши як явище на межі виникнення моногамної сім'ї, переживши вплив соціально-психологічних, релігійних, етнічних (культурних) факторів, ревнощі продовжують «традиційно» й ретроспективно відображати ці впливи, підтвердженням чого служать постійність, незмінність проявів ревнощів протягом багатьох віків. Існують також так звані «ретроспективні» ревнощі, чи «ревнощі до минулого» коханої людини, зазвичай властиві чоловікам.

Походження ревнощів найчастіше пов'язують із закоренілим у ході історичного розвитку суспільства панівним положенням чоловіка в сім'ї, матеріальною й іншою залежністю дружини від чоловіка, суворим переслідуванням подружньої невірності жінки. Багатовікове безправне положення жінки породило погляд на неї як на річ, власність, що не керує власною волею. Релігійні погляди на жінку сприяли посиленню її залежності від чоловіка, її соціальної і моральної безправності. Представляють інтерес приклади І. Кноблохової, Ф. Кноблохова (1966) про положення жінки в патріархальній селянській сім'ї, де головним був батько. Глава сім'ї мав владу над дружиною й дітьми як організатор робіт, господар власності, диктатор і блюстителю норм поведінки та функцій членів сім'ї і як особа, караюча за проступки. Одним із найтяжчих проступків вважалася подружня невірність дружини, покарання що було найсуворішим. Моральні норми чоловіка й жінки в суспільстві значно розійшлися. Чоловіки набули неформального права на легковажні вчинки та захоплення. Поведінка жінки завжди оцінювалася значно суворіше.

Закріпившись у соціально-психологічних, релігійних й етнічних сферах суспільного життя, погляд на ревнощі постійно видозмінювався, але характер проявів ревнощів залишився таким самим. Незважаючи на те, що в житті сучасної сім'ї послабилися привілеї чоловіка, ревнощі проявляються так само, як і в минулі віки. Сімдесят років

назад у Радянському Союзі вважали, що підстави для ревнощів у державі повинні зникнути, що ревнощі – це «низьке почуття», «відразливий пережиток минулого», «буржуазне явище». І все ж ревнощі не зникли. Вони так само більше поширені серед чоловіків, як і колись, спостерігаються вкрай тяжкі їх наслідки. Суспільна думка співчуває ревнивцям, і навіть закон вважає ревнощі «пом'якшуючою обставиною» у випадку важких злочинів проти особистості.

А. Н. Волкова (1989) реакції ревнощів класифікує за певними критеріями: за критерієм норми – *нормальні й патологічні*; змісту – *афективні, когнітивні, поведінкові*; за типом переживання – *активні та пасивні*; за інтенсивністю – *помірні й глибокі, тяжкі*.

Нормальні, непатологічні реакції відрізняються адекватністю ситуації, зрозумілі багатьом людям, підзвітні їм, нерідко контрольовані людиною.

Патологічні ревнощі мають протилежні характеристики.

Когнітивні реакції виражаються в прагненні аналізувати факт зради, шукати її причину, винного (я – партнер – суперник), вибудувувати прогноз ситуації, прослідкувати передісторію, тобто створювати картину події. Когнітивні реакції більше виражені в осіб астенічного складу, інтелектуалів.

Афективні реакції проявляються в емоційному переживанні зради. Найбільш характерні емоції – відчай, гнів, ненависть і презирство до себе й партнера, любов та надія. Залежно від типу особистості афективні реакції протікають на фоні меланхолічної депресії чи гнівної агресії. Переважання афективних реакцій спостерігається в людей художнього, істероїдного, емоційно-лабільного складу.

Поведінкові реакції виступають, як зауважує А. Волкова, у вигляді боротьби чи відмови. Боротьба виражається в спробах відтворити відносини (пояснення), утримати партнера (прохання, переконування, погрози, тиск, шантаж), усунути суперника, ускладнити зустрічі з ним, привернути увагу до себе (викликання жалю, співчуття, іноді – кокетство). При відмові відтворити відносини зв'язок із партнером переривається чи набуває дистантного, офіційного характеру.

При активних реакціях, характерних для стеничних й екстравертованих особистостей, людина шукає потрібну інформацію, відкрито

виражає свої почуття, прагне повернути партнера, змагається із суперником. При пасивних реакціях астеничні та інтровертовані особистості не здійснюють наполегливих спроб повпливати на відносини, ревності протікають усередині людини.

Гострі й глибокі реакції ревності – результат повної раптовості зради на фоні благополучного шлюбу. Зрада більше ранить довірливу та вірну людину. Ревності стають затяжними, якщо ситуація не вирішується, партнер веде себе суперечливо, не приймаючи жодного рішення. Заслуговують на увагу погляди К. Леонгарда (1963) стосовно нормальних й патологічних ревностей. Науковець виділяє дві форми нормальних ревностей: а) ревності, безпечні у своїй основі, що виходять з об'єктивно доведеного сексуального регресу; б) ревності, що становлять велику соціальну небезпеку, – у формі підозр. У вищих стражданнях ревностей людина перебуває у великій напрузі, оскільки не може відгородити себе від зради, і тільки тоді, коли стає очевидним, що надія на любов повністю втрачена, у неї залишається лише біль чи ненависть без напруги. Глибока любов, як вважає К. Леонгард, робить людину сліпою: кожна хороша риса, відкрита в коханій людині, приєднується до почуття любові, кожна погана – відкидається. Однак існує така сліпота й при негативному чуттєвому стані, наприклад при ревностях, коли втрачається раціональне в результаті сильного афекту ненависті.

Від особливостей характеру подружжя залежить не тільки різноманітність проявів почуття ревностей, але й сам процес їх розвитку. Узявши початок від незрозумілих сумнівів (спровокованих початковою установкою чи жартами оточуючих), ревності поступово роблять людину все більш підозрілою. Далі появляється чітке уявлення про можливу зраду. Потім ідуть пошуки доказів невірності. Після цього настає переконання в зраді, яке у всіх проявляється по-різному: одному для кінцевого висновку достатньо дуже не визначених малодостовірних підстав, а інший, володіючи очевидними фактами, може посилено підшукувати для них якісь виправдання чи інші пояснення й ухилятися від висновку. Залежно від глибини та тривалості переживання, людина або звільняється від ревностей, розриваючи відносини, або ревності

тимчасово стихають, щоб потім виникнути зі ще більшою силою й, у результаті, стати хронічними, патологічними.

Стосовно таких хворобливих ревнощів, то вони можуть бути як симптомом психічного захворювання, так і продовженням початково нормальної емоційної реакції, яка в подальшому проходить указаний вище шлях розвитку та стає цілком домінуючим переживанням, відділеним від почуття любові. Найчастіше подібна охопленість ревнощами відбувається з людьми, котрі мають у характері різноманітні відхилення. Ревнощі охоплюють, крім емоційної, інтелектуальну сферу особистості: порушуються логіка мислення, тимчасові зв'язки теперішнього, минулого й майбутнього, страждає воля, порушується правильне сприйняття того, що відбувається. Поведінка ревнуючого часто викликає в «обвинуваченого» не ту реакцію, на яку він розраховував, вона викликає почуття страху, страждання, неприязні, нервові розлади, провокує іншого на брехню, помсту, зраду, розлучення. Життя з такою людиною може виявитися нестерпним для іншого партнера, відбитися на вихованні й здоров'ї дітей, стати мотивом для злочину проти особистості того, кого ревнують, чи суперника, і навіть випадкової людини.

І патологічні ревнощі, і ревнощі здорової людини загострюються під впливом алкоголю. Учені давно помітили, що любителі спиртного ревнують частіше й сильніше за інших. Звичайно, сам по собі алкоголь ревнощів не створює. Але, як відзначають дослідники, він підштовхує людину до відповідних підозр і розпущеності в поведінці, одночасно викликаючи у взаєминах подружжя ускладнення, які часто дають підстави для сумнівів. Алкоголь тимчасово посилює статевий потяг, але поступово знижує потенцію, що одразу відображається на сексуальних відносинах подружжя, а, відповідно, і на гармонії подружніх відносин у цілому. І тоді як наслідок для ревнивця – або лікування, або розлучення, або повна деградація особистості, а можливо й скоєння злочину.

Отже, як саме почуття ревнощів, так і поведінка ревнивця можуть спровокувати конфліктні відносини між подружжям. Недовіра, підозри, грубість, принизливі перевірки несумісні з любов'ю, ображають особисту гідність і взаємну повагу люблячих, заздалегідь передба-

чають брехню та зраду партнера. Часто брехня й зрада як засоби самозахисту людини є продуктами ревнощів. Спроби викриття неправди породжують нову брехню. Безкінечні нотації, докори та скандали роблять людині нестерпним перебування вдома, заважають проаналізувати сімейні проблеми й сприяють намаганням шукати втіхи десь на стороні.

Отже, як подружня невірність сприяє виникненню різноманітних проявів ревнощів, так і ревнощі здатні підштовхнути людину на шлях брехні та зради.

Зрада – одна з найнебезпечніших ситуацій, що можуть зіпсувати подружнє життя. Саме з фактом зради пов'язані, як відомо, найбільш тяжкі переживання ревнивців і здійснювані ними агресивні дії. Однак ревнощі можуть (і це досить природно) виникати не тільки у зв'язку з реальною зрадою, але й із підозрами в зраді, тобто можуть бути значною мірою обумовлені уявою.

Зрада виникла одночасно з появою шлюбів. У ті часи закон був, як уже зазначено, поблажливим до чоловіків і жорстоким стосовно жінок. Збереглися документальні підтвердження того, що зрада чоловікові суворо каралась у всіх народів.

Зрада торкається сфери подружніх почуттів, виступаючи ніби антиподом любові. Для сучасної сім'ї любов – найвагоміший мотив для вступу в шлюб, нерідко єдина основа для створення й існування родини. Зрада ж відображає різноманітні протиріччя, конфлікти та дисгармонію між подружжям. На подружню невірність можна натрапити рідше в сім'ях із благополучними й стійкими відносинами, частіше – у конфліктних проблемних сім'ях, а також у родинях із критичними, практично зіпсованими відносинами між партнерами.

Крім того, подружня вірність багато в чому залежить від дошлюбної поведінки: чоловіки й жінки, корі мали дошлюбні статеві зв'язки, легше порушують обітницю подружньої вірності. Це пов'язано з тим, що ранній статевий досвід, найімовірніше, не оснований на справжній любові, знижує оцінку сексуальних відносин і почуття обов'язку стосовно іншого партнера. Почуття подружнього обов'язку – це усвідомлення людиною своїх зобов'язань перед шлюбним партнером, утотожнення своїх особистих інтересів з інтересами сім'ї.

У результаті подружньої невірності руйнуються шлюби, партнери вступають у повторні шлюби, знаходять любов і щастя в новій сім'ї. Цінність любові завжди велика, а любові, що пройшла через страждання, боротьбу та прощення, – тим більша. І тут парадоксально переплітаються любов, подружня вірність, ревності, страждання, щастя.

Зрада – суворе випробуванням для будь-якої людини, для будь-якого подружнього союзу. Той, хто до неї ставиться легко, із байдужістю – швидше за все не кохає чи, можливо, узагалі не здатний кохати. Коли зрада відбувається на фоні конфліктних відносин, то вона сприймається як природний наслідок. Переживання зради залежить від того, наскільки часто стикалася людина з подібними ситуаціями. Глибокі переживання можуть бути результатом повної раптовості зради, неочікуваності на фоні сімейного благополуччя. Найважче порушення подружньої вірності переносять ті, хто розцінює його як підлість. Зрада найчастіше ранив довірливого й відданого партнера, у якого вона не вписується в шаблон моральності відносин. Переживання можуть бути настільки глибокі, що відчуття втрати коханої людини сприймається як порушення всього життя, навіть тих його сфер, які від партнера не залежать. Зазвичай це властиво особистостям, чутливим до будь-якого роду зрад, або ж тим, хто перебуває в міцній залежності від партнера, котрий зрадив.

У будь-якому випадку попустительство, безнадія чи непримиренність – це крайнощі в сприйнятті подружньої невірності.

Якщо ревності не є патологічними й людина може свідомо керувати своїми почуттями, то вона здатна й мимоволі посилити їх та обмежити переживання й заглушити їх зовсім. Якщо ревності все сильніше підточують свідомість, потрібно навчитися відволікатися на якісь інші значимі для особистості переживання. Гонитва за «обвинувачувальними» фактами, стеження за партнером вносить у взаємини напругу, дріб'язковість, недовіру.

Якщо ж ревності – наслідок подружньої невірності, то потрібно спробувати по-новому поглянути на всю ситуацію, подивитися на все з позиції партнера, проаналізувати всі розбіжності та ускладнення взаємин, знайти власні помилки, спробувати побудувати нові відносини з

партнером. Ситуацію зради допомагає подолати деяке обезцінювання партнера й самої ситуації, зіставлення їх із низкою інших життєвих цінностей, чи формування певної позиції прощення. У тому випадку, коли подружжя невірність понесла за собою розрив відносин і розпад сім'ї, найбільш ефективними ліками може послужити пошук нового партнера, зміна способу життя, формування інших міжособистісних зв'язків.

Найбільш типово ревності проявляються через механізми психологічного захисту – проекцію й реактивне утворення. У проекції власні думки, фантазії й переживання приписуються іншій людині. Так, наприклад, чоловік, котрий має любовні зв'язки на стороні, постійно ревнує свою дружину, якщо вона затримується в подруги чи збирається їхати у відрядження. Прикладом реактивного утворення як форми прояву ревностей є протилежне вираження почуттів, думок, переживань. Замість незадоволення, ревнивець демонструє покірність, смиренність, жертвність. Закономірно виникає питання: «Якщо ревності проявляються посередництвом захисних механізмів, від чого ж захищається свідомість людини?» Імовірно, від сексуальних захоплень, бажань, про які, як писав Фройд, суб'єкт не знає або не хоче знати. На його думку, ці бажання, зі свого боку, є наслідком (своєрідними повторами, відбитками) дитячих інцестуозних захоплень – так званими відгуками переводу первинних процесів у вторинні, тобто варіантами незадоволених дитячих фантазій [38].

Цікаве пояснення феномену ревностей можна знайти в автора теорії об'єктивних відносин М. Кляйн. На думку послідовниці Фройда, витoki формування й прояву ревностей слід шукати на самих ранніх етапах онтогенезу дитини. І тут особливу увагу слід звернути на своєрідність характеру взаємин, що складаються в немовляти з матір'ю. Первинний об'єкт, на який направлена сексуальна енергія (лібідо) новонародженого, – материнські груди. Саме вони є або джерелом отримання задоволення немовляти або об'єктом фрустрації для нього. «Така психічна чи фізична близькість до задовольняючих грудей ... компенсує втрачену пренатальну єдність із матір'ю й почуття безпеки, яке вона дає». Це багато в чому визначається здатністю новона-

родженого до сильної прив'язаності до материнських грудей, які згодом інтроеціюються ним як улюблений об'єкт. Останнє визначає, згідно з М. Кляйном, формування базової довіри чи недовіри до світу, зі свого боку, є основою формування ставлення дитини до себе й оточуючих. «Хороші груди» задовольняють фізіологічні, емоційні й тілесні потреби дитини, що сприяє в подальшому її психологічному інтроеціюванню як основної частини Его та допомагає новонародженому безперешкодно й безболісно приймати їх у середину себе. Але якщо в матері «погані груди», то, відповідно до теоретичних положень автора, вони не здатні задовольняти емоційні потреби дитини й тоді виступають у якості сильного фрустраційного фактора її психічного розвитку. Оскільки мати є для немовляти основним джерелом отримання задоволення, то саме її присутність чи відсутність викликає сильний вплив на емоційний стан новонародженого. Саме це є першою й основною детермінантою прояву ревнощів у більш зрілому віці. У результаті сильної психологічної й фізіологічної прив'язаності до матері в дитини починають формуватися стосовно неї амбівалентні почуття. З одного боку, це вдячність і любов за те задоволення й насолоду, які вона дає, з іншого – ненависть і бажання зруйнувати об'єкт прив'язаності. Тут можна прослідкувати взаємодію основ людських потягів, описаних Фрейдом, – Ероса (у цьому випадку представленого в бажанні дитини зберегти об'єкт любові) і Танатоса (формування деструктивних імпульсів стосовно матері). Саме тому більше ревнуємо того, кого найсильніше любимо.

Чим частіше задоволення від грудей переживається та приймається, тим частіше немовля відчуває задоволення й вдячність, у протилежному випадку в дитини розвиваються заздрісні імпульси стосовно об'єкта своєї любові.

Отже, першим об'єктом заздрості в новонародженого стають годуючі материнські груди, оскільки саме заздрість, на думку М. Кляйн, є причиною ревнощів. Закономірно виникає питання: як проходить трансформація заздрості в ревнощі, за рахунок яких психологічних механізмів? У міру розвитку дитини заздрісні імпульси, що виникають у неї стосовно матері, трансформуються в акти ревнощів. У віці п'яти

років (фалічна стадія розвитку, за Фройдом) ми спостерігаємо найбільш яскраво виражені спалахи ревнощів стосовно батьків протилежної статі. Однак фігура батька відіграє не менш значну роль. Згідно з Фройдом, саме в цьому віці відбувається формування материнського комплексу (комплекс Едіпа) у хлопчиків і батьківського (комплекс Електри) – у дівчаток.

У хлопчиків заздрість у ставленні до матері як до джерела отримання задоволення трансформується в ревнощі, оскільки на це задоволення претендує ще й батько, що викликає в сина агресію й бажання знищити об'єкт, який бажає в такій самій мірі володіти матір'ю. У дівчаток заздрість стосовно матері трансформується в ревнощі до батька.

Таку метаморфозу М. Кляйн пояснює через глибинні механізми, що складають основу феномену жіночих ревнощів. Оскільки дівчинка володіє атрибутами тієї ж статі, що й мати, то пряме бажання володіти матір'ю символічно проявляється з любові до батька. Оскільки батько володіє матір'ю, то, відповідно, через символічне володіння батьком можна володіти матір'ю. У цей період у дівчаток – майбутніх жінок – закладаються психологічні основи суперечливого ставлення до собі подібних (тобто жінок). Саме тут стає зрозумілою відмінність у специфіці чоловічих і жіночих ревнощів. На символічному рівні кожна жінка намагається одержати перемогу над своєю матір'ю, що часто проектується на інших жінок (подруг, колег по роботі, сестер, свекруху й ін.), причому з проявом заздрості жінки справляються двома способами – ідентифікуючись з об'єктом заздрості (те, що в народі іменується як «біла заздрість») та обезцінюючи об'єкт (так звана «чорна заздрість»). У першому випадку можна спостерігати захоплення, бажання бути схожою на об'єкт своїх заздрощів, у другому – висміювання, ненависть, бажання принизити, знищити об'єкт, що викликає заздрість.

Однією з форм прояву ревнощів і в чоловіків, і в жінок є прояв сексуальної активності з елементами садомазохізму. У цьому випадку йдеться про таку категорію чоловіків і жінок, які несвідомо провокують партнера до прояву інтересу до іншого. Після вдалої спроби настає бурхлива сцена ревнощів із наступною актуалізацією сексуальної активності, де партнери на деякий час миряться.

Для людей із таким типом прояву ревнощів досягнення сексуального задоволення практично неможливе без відповідних сцен ревнощів.

Причини такого типу поведінки потрібно шукати в дитинстві, коли мати чи батько спочатку карали дитину, а після цього (унаслідок актуалізації почуття провини) демонстрували свою любов і приязнь. У результаті цього одержанню любові завжди передували покарання й страждання, що глибоко закріпилося на підсвідомому рівні як спосіб прояву своїх почуттів.

На цікаве трактування феноменології ревнощів можна натрапити в роботах неофрейдистів – А. Адлера і К. Хорні, які значну роль у формуванні й розвитку ревнощів відводили особливостям соціального середовища, у якому проходило виховання дитини. Опираючись на основні положення теорії індивідуальної психології А. Адлера, можна виділити основними причинами виникнення ревнощів комплекс неповноцінності й прагнення до переваги. Чим більш невпевнено почуває себе людина, тим більше вона ревнива. Причому ревнощі можуть проявлятися не тільки стосовно партнера протилежної статі, але й до дітей, друзів, співробітників чи підлеглих, домашніх тварин тощо. У цьому випадку ревнивець перетворюється в справжнього тирана, який постійно вимагає уваги до своєї персони, бажає повністю контролювати захоплення, інтереси й навіть думки оточуючих його близьких людей. «Признайся чесно, про що ти зараз думаєш?» – типове питання ревнивця у відповідь на його підозри щодо вірності партнера. Загостренню ревнощів значною мірою сприяє рівень соціального статусу індивіда.

Як відзначає Адлер, найбільшими ревнивцями є чоловіки, зокрема ті, хто має більш високий соціальний статус і положення в соціумі. Це пояснюється тим, що при втраті об'єкта любові, наприклад, коли партнер іде до іншого, під сумнів ставляться всі атрибути соціальної успішності особистості. Найчастіше в таких чоловіків жінка виступає в якості одного з основних атрибутів його успішності й переваги над іншими. Тому в чоловіків винною в появі та розвитку ревнощів практично завжди виступає жінка.

Причинами ревнощів, згідно з теорією К. Хорні, є так званий нарцисизм суб'єкта, страх перед протилежною статтю. У першому випадку можна спостерігати невпевнених у собі людей, які бажають, щоб там не було, контролювати об'єкти своєї прив'язаності, вимагаючи постійної уваги та демонстрації любові. У другому – марнославних гордих людей, яким обов'язково в якості доказу любові потрібно приносити які-небудь жертви, захоплюватися ними, дарувати подарунки. Такий тип особистості, наприклад, часто можна зустріти серед керівників, які ревно ставляться до того, що їхні підлеглі працюють на когось іншого. У третьому випадку можна спостерігати чоловіків, які бояться того, що вони не зможуть задовольнити жінку, і жінок, які сумніваються у своїй сексуальній привабливості. Результатом такого виду страху є підсвідоме провокування ситуації, де партнер ревнував би, підтверджуючи тим самим свою любов («Б'є – значить любить»).

Отже, можна відзначити, що ревнощі є феноменом складної психологічної природи. Структура ревнощів включає велику кількість форм прояву, взаємозв'язаних із різними причинами (різноманітні форми порушень дитячо-батьківських відносин, викривлення в структурі ідентичності (образі «Я»), екзистенційні проблеми).

Наукові дослідження особливостей виникнення й прояву ревнощів виділяють декілька їх типів: тиранічні, «від ущемленості», обернені та прищеплені.

В основу тиранічного типу ревнощів ставиться наслідок історичних приватновласницьких відносин людей. Такі ревнощі виникають із принципу: «Мій чоловік (моя дружина) належить тільки мені й нікому більше». «Річ завжди повинна належати своєму господарю! – ось основний постулат ревнивого чоловіка, який дуже часто залишає самому собі право дотримуватися подвійної сексуальної моралі», що, як відомо, забороняє зраду жінки, але не забороняє «амурні подвиги та перемоги» чоловіків.

Тиранічні ревнощі зазвичай притаманні людям педантичним, упертим, люблячим «порядок у всьому», самовдоволеним, владолюбним, емоційно-холодним, нездатним до компромісів, нездатним прощати. Для них подружній чи взагалі сексуальний партнер – лише об'єкт на-

солоди. Вони не вміють поважати його особистість, намагаються подавити, підкорити собі цілком. Звичайно, душевні якості цих людей не викликають симпатії, а в сім'ї в них нерідко складаються напружені взаємини. І оскільки вони вважають себе безгрішними, то в сімейних конфліктах такі люди не бачать своєї вини. Помічаючи прохолоду до себе й намагаючись знайти цьому пояснення, вони зазвичай легко доходять висновку, що всьому виною є інший партнер, у якого виникло стороннє захоплення. Залишається тільки отримати підтвердження цим припущенням. А якщо фактів не достатньо, то на допомогу приходить уява».

Навіть початкових елементів прояву такої поведінки може виявитися достатньо, щоб людина, яка володіє багатьма цінними якостями й у цілому приваблива, у сімейних відносинах виявилася деспотом. Така особа старається «перекроїти» особистість подружнього партнера за своїми мірками, прищепити йому свій стиль мислення та дій. А якщо це їй не вдається, виникає конфлікт, який може призвести або до розриву взаємин, або до подавлення й ломки особистості чи до розвитку тиранічних ревнощів, аж до патологічного стану.

Наступний тип ревнощів – ревнощі «від ущемленості» – властивий зазвичай людям тривожним, невпевненим у собі, схильним до перебільшення небезпек і неприємностей, страждаючим комплексом неповноцінності. Такі люди вважають, що вони не цікаві оточуючим і не мають права розраховувати на хороше ставлення до себе. Їхня низька самооцінка може бути наслідком, по-перше, глибокого комплексу неповноцінності, набутого ще до шлюбу, по-друге, неправильних дій іншого партнера, пов'язаних з ущемленням гідності, образами й постійною критикою; по-третє, переживання своєї сексуальної неспроможності. Як правило, ці люди схильні до настороженого аналізу своїх взаємин з іншими, хворобливо реагують на найменші прояви неувagi чи зменшення любові й турботи. Ці сумніви, невпевненість у собі змушують бачити суперника ледве не в кожному зустрічному. Саме небажання допустити порівняння з можливим суперником із побоювання програти при цьому в очах коханої людини є основною причиною ревнощів. Якщо при тиранічному типі ревнощів більше страждає той,

кого ревнують, то в цьому випадку ревності – це сумніви, що мучать більше самого ревнуючого.

Обернена (відбита) форма ревності має свій психологічний механізм утворення. Її джерело – проекція власної подружньої невірності, ненадійності на іншого партнера. Тобто вона являє собою результат власних тенденцій у невірності. Логіка тут проста: якщо я можу стати об'єктом любові іншого, то й шлюбний партнер на це здатний. Думаючи про зраду, людина починає приписувати такі самі думки іншим людям, у тому числі й подружньому партнеру. Вона ніби «обертає» свої уявлення на іншого, сприймаючи його вчинки під власним кутом зору. Невірні чоловіки та дружини часто виявляються надмірно ревнивими. Тип особистості такого ревнивця такий самий непривабливий, як і при тиранічних ревностях. Самі ж ревності тут найбільш далекі від любові, оскільки наперед передбачають можливість зради. Зазвичай обернена форма ревності виникає на місці згаслого кохання, тому що збережена любов рідко поєднується з мріями про інших сексуальних партнерів. Цей вид ревності найбільш побутовий, прозаїчний.

У набутті почуття ревності як сильних і глибоких переживань вагому роль відіграє установка на ревності, тобто внутрішня готовність зустрітися зі зрадою, із брехнею коханої людини, очікування відповідної поведінки. Установка на ревності зазвичай формується ще в юнацькі роки. Вона виникає, якщо людина виховується в дусі недовіри до інших людей, коли їй доводиться бути свідком невірності батьків, друзів, співробітників. Тому немає нічого дивного в тому, що вона починає очікувати подібного й від партнера. Це – «передбачливі» ревності, ревності про всяк випадок. Ну, а якщо людині самій довелося хоча б один раз пережити зраду, насторожене ставлення буде в неї й до свого супутника. У цих випадках ревності ніби «прививаються» людині життєвим досвідом.

У будь-якому суспільстві в зрадах і розлученнях звинувачували виключно жінку: у якості вагомої причини для розлучення в подібних дослідженнях беруть сексуальні стосунки заміжньої жінки з постороннім чоловіком, сімейне положення якого не так уже й важливе в цьому випадку. «Обманутий» чоловік завжди має право вважати себе невин-

но постраждалим. Крім того, неодноразово зафіксовано випадки, коли чоловіки заставляли своїх дружин у більш ніж пікантних ситуаціях і вбивали зрадниць. Подібні дії можна пояснити проблемою батьківства: чоловіки ретельно слідкують за сексуальною вірністю своїх жінок, щоб бути повністю впевненими в тому, що вони виховують власних дітей, а не потомство іншого чоловіка.

Пояснюючи чоловічі ревності як результат традиції переважаючого права чоловіків перед жінками, не можна забувати, що й жіночі ревності мають перед собою соціально-біологічну основу. Учені пояснюють це так: «існує об'єктивна, визначена біологічною природою людини відмінність ролей чоловіка та жінки в народженні й вихованні дитини. У ту пору, коли жінка виношує, а потім вигодовує дитину, вона об'єктивно потребує захисту та підтримки того, хто є батьком; самою природою жінці надано право розраховувати на його відданість. І її стурбованість зворотними почуттями чоловіка має природний соціально-біологічний смисл, вона цілеспрямована. Тому в пору залицянь, укладання шлюбу, перших років спільного життя жінка й виявляється більш ревнивою. Вона не вільна від цих почуттів у тій самій мірі, як не вільна від природного бажання мати дітей... У цьому не вина її, а слабкість. І еталон справжньої мужності зобов'язує завжди рахуватися з цією слабкістю».

Різні дані, на перший погляд, є вагомим підтвердженням біологічної теорії ревності. Але якщо заглиблюватися в еволюційно-теоретичну аргументацію, то до кінця стає очевидним деяке протиріччя. Основна ідея сучасної теорії еволюції полягає в тому, щоб виявити особливості й властивості, що підвищують імовірність передачі генів індивіда. Убивство партнера по шлюбу (саме партнера, а не суперника) знижує цю ймовірність до мінімуму. Виходячи з цього, те, що є, здавалося б, перевагою еволюції (небажання виховувати чужих дітей), можна, з іншого боку, розцінювати як явище різко негативне, оскільки передбачає вбивство партнерші, що, зі свого боку, призводить до втрати дітьми матері, а в результаті – зменшуються шанси на виживання.

Саме тут і проявляється принципова проблема соціобіологічної аргументації: вона повністю здатна пояснити той чи інший стиль

поведінки, який ми можемо спостерігати в нашому суспільстві й сьогодні, тільки з найпримітивнішої позиції, яка передбачає лише необхідність у передачі генів. Але ця установка дещо проблематична сама по собі. З іншого боку, для отримання повної гарантії батьківства можна було б передбачити й інші моделі характерної чоловічої поведінки. При цьому виникає питання, чому ж у випадку природного відбору не залишились у живих лише найсильніші та найкращі чоловіки, поряд із якими жодної жінки й думки про сексуальну невірність не виникне?

Однак деякі дослідження з психології так само опираються на тези соціобіологів про те, що чоловіки й жінки по-різному реагують на різноманітні підстави для ревнощів: причиною чоловічих ревнощів вважають сексуальну невірність, а жіночих – утрату годувальника сім'ї. Ось тільки про ревних чоловіків згадується набагато частіше у зв'язку з тим, що вони реагують сильніше та аргументи в них вагоміші. Жінки частіше просто страждають й опускають руки, усвідомивши сам факт зради.

Але й жіночі ревнощі мають власницький характер, коли вони використовуються для ствердження в ролі сімейного диктатора, для виправдання розпущеності та капризів, тобто з метою набуття від них певної вигоди. Перша ознака надмірних ревнощів жінок – ревнощі до батьків чоловіка, друга – коли вона ревнує дитину до батька, а батька – до дитини. Це свідчить про те, що чоловікові не вдалося забезпечити душевний спокій жінки, вона не відчуває себе достатньо впевненою у своїх силах, не відчуває себе в безпеці, а тому занадто болісно реагує на найменші ознаки втрати міцності своїх позицій у сім'ї. Інколи жінки вишукують такі моменти й навіть їх провокують.

Але потрібно пам'ятати й про те, що існують ревнощі матері чоловіка до невістки. Їй не подобається обраниця сина та вона намагається «повернути свою дитину». Частіше всього такі материнські ревнощі не усвідомлюються. Найчастіше вони притаманні жінкам владним, які в самотності виховали єдиного сина.

К. Леонгард відзначає низку відмінностей інстинктивно-біологічної й психологічної основ сексуальності та ревнощів у чоловіків і жінок.

Так, чоловік бажає домінувати в сексуальності, вирішувати долю жінки, керувати нею в сексуальних відносинах.

Чоловіку й без готовності жінки вдається «привернути почуття насолоди сексуальним володарюванням і створити бажання, хоч би й насильницьким шляхом». Для жінки характерний інстинкт підкорення. Готовність до підкорення може мати малу або середню вираженість, але може досягати такої сили, що в жінки виникають прояви мазохізму: «Як в інстинкті домінування лежить корінь садизму, так і в інстинкті підкорення – корінь мазохізму. Ці зауваження викликають суттєвий інтерес у плані теоретичних положень, що особливо розвиваються в теперішній час. Це стосується і відмінностей у переживаннях емоції сорому жінками й чоловіками у зв'язку зі зрадою партнера. Чоловіки при зраді дружини намагаються приховати це, щоб не переживати сорому перед оточуючими, а жінки часто навіть без причини жаліються на невірність чоловіка. Викликає інтерес і те, що жінка, яка з ненавистю переслідує свою суперницю, згодна повернутися до чоловіка й навіть у випадку успіху розцінюватиме своє повернення як перемогу.

Чоловіки не схильні прощати дружину, а стосовно суперників вони значно чутливіші, ніж жінки, ревнувати до того, з ким дружина була раніше, тоді як жінки, навпаки, часто бувають навіть задоволені, що чоловік і раніше виявляв «чоловічу силу», має великий досвід статевих відносин, зустрічався з багатьма жінками.

Агресивність при ревнощах частіше спостерігається в чоловіків, ніж у жінок, що пов'язано зі статевими відмінностями, які відображаються в переживаннях звичайних ревнощів і специфічно переломлених у паталогічні. Відповідно до цього одним з актуальних та практично важливих аспектів вивчення паталогічних ревнощів є їх криміногенність, велика частота різноманітних форм небезпечної й агресивної поведінки (уключаючи вбивства), обумовлених самим умістом паталогічних ідей ревнощів.

Різноманітні експерименти, що систематично досліджують різницю між чоловічими та жіночими ревнощами, намагаються нівелювати протиріччя між установками соціобіологів і соціальних психологів. Так, учені запропонували групі досліджуваних, що складалась із чоловіків і

жінок, пороздумувати про власні любовні взаємини та подумки намалювати картину зради партнера, після чого досліджувані повинні були відповісти на такі питання:

Що вам завдало б більше болі:

А) партнер міцно прив'язався до суперника на емоційному рівні.

Б) партнер підтримує із суперником пристрасні сексуальні відносини.

При цьому до тіла досліджуваних були прикріплені контрольні датчики, що знімали параметри реакцій і визначали зміни їхніх шкіряних покривів, які сильно змінюються, коли людина, наприклад, потіє. Уявивши ситуацію, яка викликає емоційне хвилювання, ми відчуваємо ще й зміни на фізичному рівні.

Чоловіки, котрі уявляли сексуальні відносини своїх дружин з іншим чоловіком, потіли, морщили брови, їхній пульс прискорювався. Коли ж вони уявляли, що їхні дружини платонічно закохані в когось, то реагували набагато спокійніше. Аналізуючи свій стан, чоловіки відзначали, що статеві взаємини їхніх супутниць життя виявилися б для них зрадою набагато значущішою, ніж емоційні загравання із суперником. А ось жінки реагували інакше: хвилювання їхнє було значно сильнішим, коли уявляли емоційну зраду партнера, ніж тоді, коли думали про його сексуальну зраду. Подібні свідчення повністю відповідали очікуванням дослідників, що підтвердило гіпотезу про те, що чоловіки схильні до сексуальних, а жінки – до емоційних ревнощів.

Результати проведених досліджень підтверджують, що жінки, дізнавшись про емоційну невірність, страждають сильніше, ніж чоловіки. А ось зрада сексуальна є серйозним приводом уже для чоловічих ревнощів. Ще більшу ясність у це питання вносить дослідження, проведене вченими Тель-Авівського університету Аяллою Пінес та Аріеллою Фрідман, які запропонували досліджуваним оцінити «ступінь тяжкості» емоційної й сексуальної невірності. При подібних умовах було наочно показано, що чоловік та жінка однаково гостро переживають сексуальну невірність партнера, хоча жінки й уважають емоційну невірність «найстрашнішим злом», яке може спіткати подружжя.

Отже, можна стверджувати, що соціобіологічний фактор не такий уже й сильний, як це могло здаватися на початку. І, передусім, соціо-

біології важко пояснити той факт, чому 50 % чоловіків вважають сексуальну зраду не страшнішою від емоційної.

Відмінність чоловіків і жінок у їх переживанні почуття ревності свідчить про те, що важливіше враховувати навіть не біологічну стать конкретно, а світоглядні установки, погляди на права й принципи взаємин статей. Так, дослідження засвідчують, що одні люди (причому зовсім не важливо, якої вони статі) схильні домінувати в сім'ї, високо оцінюють сексуальну залежність, вважаючи, що сексуальний партнер деяким чином утрачає автономність і стає невіддільною частиною тандему. Виходячи з цього, люди такого типу гостріше переживали сексуальну невірність. При цьому потрібно визнати, що в цій групі серед ревнивців виявилось більше чоловіків. Ті з опитуваних, хто дотримувався ліберальних поглядів у відносинах між партнерами, говорили переважно про гріховність емоційної невірності. До ліберальних поглядів у взаєминах, звичайно, виявилися більш схильними жінки.

Ще одна теорія трактує відмінності в переживанні ревності таким чином. Розбіжні оцінки емоційної й сексуальної невірності цілком і повністю залежать від того, які цінності переважають в ієрархії надання переваги людини. Один, наприклад, вважає, що ніяка духовна близькість не замінить сексуальних відносин. Добре, якщо з хорошою партнершою можна ще й поговорити, але не буде трагедією, якщо виявиться, що вона нерозумна сексуальна лялька. Схильних до подібних поглядів досить багато, і не тільки серед сильної половини людства. Такі люди будуть дуже важко переживати сексуальну зраду, а втрата емоційна їх не змусить страждати. Ще одна категорія, навпаки, надає перевагу духовному партнерству, тобто дружбі, інтелектуальній привабливості партнера. І навіть якщо дружба з часом переростає в любов і секс, то вони будуть страждати від втрати емоційної близькості.

Однак ці альтернативні пояснення залишають відкритим питання, чому різностатеві істоти роблять такі різні висновки з невірності партнера й опираються при цьому на розбіжні уявлення про нормальність того чи іншого типу поведінки. Очевидно, усе це пояснюється тим, що розбіжності в уявленнях про норми поведінки й обумовлені, з одного боку, успадкованими, біологічно запрограмованими властивостями, а з

іншого – це відображення досвіду соціалізації, тобто виробленого віками погляду на відмінні ролі чоловіка та жінки в соціумі. Дуже часто учасники конфлікту, що виник на підставі ревнощів, обвинувачуючи партнера в невірності, опираються на звичайні рольові стереотипи: жінки вважають, що всі чоловіки «здатні отримувати задоволення від сексуальних відносин без любові» й що сексуальна невірність чоловіка зовсім не обов'язково означає його емоційну невірність; а чоловіки, зі свого боку, скуті сформованою думкою, що жінка, зраджуючи своєму партнерові, віддається супернику не тільки тілом, але й душею, і вважають сексуальну невірність своєї партнерші ознакою того, що вона невірна й емоційно.

Отже, проаналізувавши позитивну та негативну роль ревнощів у взаєминах, можна стверджувати, що для багатьох людей ревнощі – один із приємних доказів любові, і сприймаються вони ними – у певних дозах – із задоволенням. Ці природні ревнощі відіграють активізуючу роль у коханні. «Ніщо так не прив'язує, як ревнощі», – пише Андре Моруа.

Ревнощі, залишаючись на високоморальних позиціях, не ведуть до підозрілості, образ, підглядання, взаємної ненависті, не створюють атмосфери недовіри до об'єкта своїх почуттів і хвилювань. Вони викликають смуток про втрачені хвилини спілкування, тугу за можливою втратою коханої людини. Любовні задоволення, на думку філософів, потребують певного стимулятора. Вони ніколи не можуть довго існувати «безхмарно». Задоволення блідніше, коли відсутній контраст незадоволення. Ось чому, на їхню думку, коханню необхідний легкий напад суму, трохи ревнощів, сумнівів, драматичної гри.

Проте ревнощі можуть ставати цілком домінуючим переживанням, відділеним від почуття любові, здатні стати нав'язливими, навіть ілюзорним страхом, що може викликатися будь-якими чинниками. Ревнощі охоплюють, крім емоційної, інтелектуальну сферу особистості – порушуються логіка, мислення, часові зв'язки теперішнього, минулого й майбутнього, страждає воля, порушується правильне сприйняття того, що відбувається. Поведінка ревнуючого часто викликає «в обвинуваченого» не ту реакцію, на яку він розраховував, викликає почуття

страху, страждання, неприязні, нервові розлади, провокує іншого на брехню, помсту, зраду, розлучення. Життя з такою людиною може виявитися нестерпним для іншого партнера, зіпсувати психічне й фізичне здоров'я, відобразитися на вихованні та здоров'ї дітей, стати мотивом злочину проти особистості того, кого ревнують, чи суперника, або навіть випадкової людини.

Заради уникнення у відносинах почуття ревнощів потрібно із самого початку сімейного життя створити таку атмосферу в сім'ї, щоб не було місця докорам, приниженням, суперечкам, щоб кожен із подружжя міг відчути свою необхідність й особливу значимість у сім'ї. Створення благополучного психологічного клімату, ґрунтованого на взаємній довірі та взаємній відвертості, взаєморозумінні й взаємній повазі, сімейного клімату, що дало б змогу кожному відчути свою цінність і потрібність для іншого, залишаючись при цьому самим собою, – це найкращий захист від усіляких спокус, брехні, сумнівів та недовіри.

2.3. Процеси розпаду й дестабілізації подружніх взаємин

Причини та наслідки розлучення

Розлучення – одна з найактуальніших проблем сьогодення, що лежить в основі демографічного спаду в країні. Більшість дослідників особливостей функціонування сім'ї й шлюбу до найважливіших факторів, що мають вагомий вплив на руйнування сім'ї, відносить економічну ситуацію в країні, ослаблення соціально-культурних норм, розвиток у суспільстві культури споживання.

Серед причин зростання кількості розлучень різні автори виділяють декілька груп чинників: **економічні** (частота розлучень зменшується у важкі часи і піднімається за часів економічного благополуччя); **політичні** (у «ліберальні» часи й у роки соціальних експериментів кількість розлучень звичайно збільшується); у консервативніші часи число розлучень зменшується, як це було в США в 1980-ті роки). Расові відмінності мають такі характеристики: рівень розлучень у чорношкірого населення США у два рази вищий, ніж у білого, вірогідний вплив різниці в соціально-економічному положенні. Виділяють також релігійні відмінності (у католиків рівень розлучень нижчий, ніж у протестантів).

Вітчизняні психологи називають такі причини розлучення: кардинальні зміни в шлюбно-сімейних взаєминах; високий рівень жіночої зайнятості в суспільному виробництві, освітній рівень жінок, виникнення суперечностей між материнськими та виробничими функціями жінок.

Домінування молодих жінок не пов'язане з їх задоволеністю шлюбом. Найхарактернішою формою поведінки в конфліктних ситуаціях і для заміжніх, і для розлучених жінок є уникнення, далі – співпраця, компроміс (у розлучених жінок ці показники – значно нижчі), пристосування й суперництво.

Дослідники шлюбно-розлучних ситуацій указують, що насамперед слід розрізняти мотиви та причини розлучень. В. А. Сисенко зауважує, що причини – це явища, що спонукають до розпаду сімейних стосунків і лежать в основі розлучення. Мотиви ж – це обставини, на які посилаються один чи обоє партнерів, що бажають розірвати шлюб.

Вивчення мотивів розлучень за даними шлюбно-розлучних процесів привело до створення різноманітних їх класифікацій різними науковцями. Під мотивами, як правило, розуміють різні умови й обставини, що призвели до розлучення.

Сильно варіюється число та важливість мотивів. Прикладом класифікації мотивів розлучень може служити класифікація Н. Р. Юркевич:

- 1) невідповідність (несумісність) характерів;
- 2) порушення подружньої вірності;
- 3) погані взаємини з батьками (втручання батьків й інших родичів);
- 4) пияцтво (алкоголізм);
- 5) вступ до шлюбу без любові або легковажне прийняття рішення про створення сім'ї;
- б) засудження партнера до позбавлення волі на тривалий термін.

За вказаними мотивами розлучень часто приховані більш вагомі й серйозніші розбіжності між подружжям. Матеріали шлюбно-розлучних процесів найбільш достовірні в тих частинах, які свідчать про такі факти, як пияцтво та алкоголізм чоловіка, зрада, створення іншої сім'ї, роздільне мешкання з об'єктивних причин, так звані «дистантні» сім'ї. Суб'єктивні причини розлучень завжди дуже різноманітні. За вказа-

ними мотивами важко судити про реальні причини розірвання шлюбу. Іноді реальний мотив може підмінитись іншим. Наприклад, чоловік може бути незадоволений лідерством дружини в сім'ї, її владністю, зверхопікою, тим, що вона робить образливі зауваження, що принижують його гідність. А на суді він може назвати причиною розлучення те, що його дружина погана господиня, не виконує обов'язки, недбало витрачає гроші. Іноді між подружжям існує дисгармонія в інтимних стосунках, але через природну сором'язливість сім'я, що розлучається, може вказати на суді будь-яку причину, висунути будь-який мотив (наприклад не «зійшлися характерами»).

Основна кількість розлучень припадає на вік партнерів до 40 років. При цьому частка чоловіків цього вікового періоду, котрі розлучаються, – 73,9 %, жінок – 78,3 %. Найбільша інтенсивність розлучень доводиться на вікову групу 25–29 років. Вік розірвання шлюбів (модальний), що найчастіше зустрічається в чоловіків, – 28,8 років, у жінок – 27,8. Середній вік – 32,5 і 29,5 років.

К. Вітек стверджує, що найчастіше розлучаються подружні пари, які перебувають у шлюбі до чотирьох, 4–5, 10–14 років. Зіставлення з періодизацією шлюбів свідчить, що найбільш небезпечний із погляду стабільності шлюбу період так званих «зовсім молодих шлюбів» (від 0 до чотирьох років). У цей час виникають труднощі психологічної адаптації, входження в ролі чоловіка й дружини, розподілу обов'язків у сім'ї, проблеми ведення загального господарства. Напруженість у взаєминах збільшується після народження дітей, у разі житлових і фінансових проблем.

Достатньо небезпечний із погляду вірогідності розлучень період «молодих шлюбів» (5–9 років). У цей час у зв'язку з народженням і вихованням дітей бюджет часу подружжя стає напруженим, обмежуються відпочинок, дозвілля, зростають нервова та фізична втомленість і фінансові проблеми. Гостро постає проблема лідерства в сім'ї й розподілу праці. На перші дев'ять років сумісного життя припадає 64,5 % шлюбів, що розпадаються.

«Середні шлюби» (10–19 років) характеризуються в цілому стабілізацією подружніх взаємин. При несприятливій динаміці стосунків

між подружжям у результаті сварок і конфліктів може з'явитися відчуття ворожнечі, ненависті. Частка розлучень, що припадає на цей період, – 23,6 %.

Для «немолодих шлюбів» (понад 20 років) характерні відділення дітей, витіснення колишньої взаємозалежності стосовно догляду за дітьми та їх вихованням на другий і третій план. Можливі такі негативні явища, як деяка втома подружжя один від одного, іноді автономія в дозвіллі й розвагах, певна дисгармонія сексуальних потреб і можливостей, психологічне відчуження. Найчастіші мотиви розлучень у цей період – пияцтво або алкоголізм, зрада чи підозра в ній. Питома вага розлучень в шлюбах тривалістю 20 років і більше – 11,6 %. Ініціаторами розлучень у більшості випадків є жінки. У нашій країні, за даними різних учених, близько 70 % розлучень відбуваються за ініціативою дружин. Найбільш активні в розірванні шлюбу молоді дружини (до 25 років), причому жіноча ініціатива в цьому питанні переважає до 50 років.

Значна частина розлучень стається, зрозуміло, через причини, що виникають безпосередньо в результаті сумісного життя. Наявність дітей прямо впливає на міцність шлюбу. У багатодітних сім'ях, де кількість дітей троє й більше, відсоток розлучень значно нижчий від середнього (проте не виключена зворотна залежність). Під час розлучення найчастіше вказуються три групи причин:

1. Побутові причини такі, як житлові умови, невміння або небажання одного з подружжя вести домашнє господарство, матеріальна незабезпеченість, вимушене роздільне мешкання.

2. Міжособистісні конфлікти: утрата відчуття любові, прихильності, грубість, різні погляди на життя, ревності, недовіра.

3. Зовнішні чинники: зрада одного з подружжя, утручання третіх осіб.

Насилля в сім'ї відносять до другої групи причин. За даними Кочеткової, у 25 % сімейних пар наявне фізичне насилля в стосунках між подружжям, а в 50 % – психологічне (вербальне насилля, емоційний тиск, погрози).

Для екс-подружжя розлучення позначається на емоційному благополуччі партнерів, на стані їхнього здоров'я, при цьому ускладнюється

економічний стан розлучених, змінюються взаємини з найближчим оточенням, утруднюється виконання батьківських ролей. Виділяється феномен незалежної «травми розлучення», що відображає складнощі адаптації до післярозлучної ситуації.

Важче розлучення переносять його пасивні учасники – діти.

- Діти з неповних сімей значно частіше, ніж представники повних, схильні до гострих хронічних захворювань, перебіг яких має значно важчу форму. Це є наслідком обмежених матеріальних ресурсів і низького статусу неповної сім'ї.

- Порушується ідентифікація дітей зі своїми батьками: 39 % дітей із неповних сімей не хочуть бути схожими ні на кого зі своїх батьків, що призводить до утруднення передачі культурних норм і цінностей із покоління в покоління та порушує виховательську функцію сім'ї.

- Діти, котрі ростуть у неповних сім'ях, мають нижчу успішність, порівняно зі своїми однолітками з повних сімей. Якщо на «добре» вчиться однакова кількість дітей, то трієчників із неповних сімей більше на 11 % (відповідно, відмінників на 11 % менше).

- Емпірично підтверджено, що діти з неповних сімей отримують нижчу освіту й тому згодом мають нижчий рівень доходів.

- У дітей, котрі зазнали розлучення батьків, прагнення до досягнення значущих життєвих цілей розвинене значно слабше.

- До психологічних труднощів дослідник відносить підвищений рівень тривожності (різниця 13–15 %), труднощі засвоєння шкільної програми (11 %), конфлікти з батьками (10 %).

Проте не можна заборонити розлучення, інколи лише завдяки розлученню і діти, і інші члени родини можуть позбавитися як емоційного, так і (нерідко) фізичного насилля в сім'ї.

Фактори, що руйнують шлюбно-сімейні взаємини

У сучасній європейській сім'ї психологічне розлучення – це не просто розпад шлюбних взаємин, а дестабілізація всього життєвого устрою.

Основні *причини зростання розлучень* бувають такі:

– зміна функцій сім'ї, а саме господарської (економічної) сторони. Жінка може заробляти більше, ніж чоловік, і ніби стає більш незалежною;

– успіхи в боротьбі за рівноправність партнерів (так званий фемінізм);

– відсутність негативних стереотипів у розлучених;

– звільнення від класових, релігійних і національних забобонів;

– зміна темпу та стилю життя в урбанізованому суспільстві;

– диференційованість життєвого циклу;

– зростання тривалості життя;

– посилення міграційних процесів;

– ще одна причина – зниження впливу батьків на вибір партнера, наслідком чого є велика кількість «ранніх», поспішних шлюбів.

Причинами розлучення можуть бути не лише напруженість у стосунках і тривожність у певні кризові періоди, але також багато інших, як прямих, так і непрямих (здавалося б, таких, що не стосуються розпаду сім'ї) проблем. У наукових дослідженнях шлюбно-сімейних взаємин виділяються певні чинники, що входять до групи ризику розлучень, тобто такі, що збільшують вірогідність розпаду шлюбно-сімейних стосунків:

– конфліктні стосунки (розлучення) батьків одного з партнерів;

– сумісне мешкання з батьками одного з подружжя на їхній житловій площі;

– пізній або ранній вік вступу до шлюбу;

– деідеалізація партнера;

– висока особистісна конфліктність одного або обох партнерів;

– нерівний рівень освіти й соціального статусу подружжя;

– професійна зайнятість жінки, у тому числі «бі-кар'єрна» сім'я;

– вимушене роздільне мешкання подружжя (відрядження, роз'їзди, так звана «дистантна» сім'я);

– зради, сексуальна незадоволеність у шлюбі;

– відсутність довіри в сімейних стосунках;

– безплідність одного з подружжя, неможливість мати дітей;

– дошлюбна вагітність (так звані «стимульні» шлюби);

- народження дитини в перші 1–2 роки шлюбу;
- уживання алкоголю й наркотиків.

Дослідники сімейних взаємин прийшли до висновку, що безкризовий розвиток сім'ї неможливий, проте не всі причини призводять до її руйнування. До негативних чинників, які можуть зруйнувати шлюб, відносять:

1. Перевантаження й фізичне виснаження. у цьому криється серйозна небезпека, особливо для молодих подружніх пар, які тільки почали свою професійну або академічну кар'єру. Небезпечно братися за все відразу: учитися у ВНЗ, працювати повний робочий тиждень, няньчити дітей: одне – немовля, інший – тільки почав ходити, ремонтувати квартиру й займатися бізнесом. Звучить неймовірно, але факт: молоді пари якраз так і чинять. А потім дивуються, коли їхні сім'ї розпадаються, оскільки вони бачать один одного, коли сил уже ні на що не залишається. Ситуація найбільш переповнена небезпеками, коли чоловік надмірно поглинутий роботою, а дружина сидить удома з малюком дошкільного віку. Спочатку вона відчуває себе дуже самотньою, далі – жахливо незадоволеною й, нарешті, усе це виливається в депресію.

2. Зловживання кредитом і сварки з приводу грошових витрат.

3. Егоїстичність. У світі існує дві групи людей: ті, котрі дають, і ті, які беруть. Шлюб між двома партнерами, готовими давати, буде, найімовірніше, щасливим. Часті тертя неминучі в разі шлюбу між тими, котрі дають, і тими, які беруть. Але мало шансів для збереження подружніх стосунків між партнерами, налаштованими «брати». Отже, егоїстичність і шлюб – поняття несумісні.

4. Утручання батьків. Деякі батьки насилу уявляють, що їхні діти – дорослі, самостійні люди, і вони, якщо живуть поблизу, часто втручаються в життя молодят.

5. Нереальні очікування. Деякі люди на порозі шлюбу чекають чогось справді незвичайного: котеджі в трояндах, прогулянки по доріжках, усипаних квітами, – нічим не порушувана ідилія. Неминуче розчарування – це емоційна пастка.

6. Пияцтво й наркотики. Вони вбивають не лише шлюб, але й людей.

7. Окремі феномени подружнього життя, здатні вплинути на перебіг подружніх взаємин (наприклад ревності, зрада, низька самооцінка тощо).

8. Порнографія, азартні ігри й інші пристрасті та uzалежнення.

Іноді подружжя намагається зберегти шлюб за допомогою великої кількості дітей («від трьох не піде!»). Дослідження стверджують, що стабілізувати шлюб кількістю дітей не вдається: багатодітні подружні пари розпадаються так само, як і бездітні.

2.4. Емоційний процес розлучення

Фази розпаду й дестабілізації емоційних взаємин

Вище вже відзначено, що розлучення – це дестабілізація відносин. Стівен Дак виділив чотири фази розпаду емоційних взаємин:

1. Інтрапсихічна (внутрішня). В одного або обох подружжів (звичайно більш чутливого) з'являється відчуття внутрішньої незадоволеності. Можливі результати цієї фази:

– змиритися з цим і зовні виражати задоволення або ніяк не проявляти свою незадоволеність;

– зважитися на те, щоб висловити партнеру своє незадоволення.

2. Інтерпсихічна (між подружжям) або діадична (партнери обговорюють свої стосунки). На цій фазі підвищується саморозкриття, подружжя пробує експериментувати. Це може тривати протягом років. Результат можливий також у двох варіантах:

– перебудова взаємин (їх стабілізація);

– ухвалення розпаду (експеримент закінчився невдало).

3. Соціальна фаза (до процесу розпаду сім'ї залучаються інші люди – родичі, друзі). Факт розпаду повинен стати «загальним надбанням», має «санкціонуватись» іншими. Оточення повинне перестати сприймати подружжя як пару. Результат цієї фази – припинення соціальних взаємин, розпад сім'ї.

4. Фаза обробки (ніби знову інтрапсихічна). Обидва колишні партнери переробляють одержаний досвід усередині себе й залишаються зі своїми переживаннями, спогадами. Результат цієї фази можливий у двох варіантах:

– примирення із ситуацією, із собою, урахування позитивних моментів, уроків, набуття особистого досвіду;

– те, що відбулося, сприймається як невдача, приписувана собі та зазвичай, призводить до зривів, істерик, неврозів.

У зарубіжній психології поширена також концепція розпаду емоційних взаємин Дж. А. Лі, який виділив п'ять фаз:

- 1) усвідомлення незадоволеності;
- 2) вираз незадоволеності;
- 3) переговори;
- 4) ухвалення рішень;
- 5) трансформація стосунків.

Дж. А. Лі стверджує, що подружня пара може не одночасно проходити всі фази, розпад взаємин можливий будь-яким шляхом і в будь-якій формі, черговість не обов'язкова. Процес розпаду може направлятися не на припинення стосунків, а на їх трансформацію. Науковець вважає, що це може тривати все життя. Типи реагування на розлучення також можуть бути різними, це залежить від самої події розлучення (його форми, глибини, тривалості, кількості залучених у нього учасників), ставлення до нього з боку подружжя, що мають у наявності певні ресурси (матеріальна й житлова забезпеченість, здоров'я, емоційний стан, дитячі проблеми, вік подружжя).

Стратегії поведінки в розлучній ситуації також можуть бути різними. Назвемо найпоширеніші:

1) войовничо-ненависна (повернути чоловіка (дружину) за всяку ціну). Тут потрібна перемога, але при цьому пошани ні до себе, ні до партнера немає;

2) загострення любові – пошук якихось варіантів утримати, повернути партнера. Ця тактика може спрацювати за умови, що партнер ще не прийняв остаточного рішення піти із сім'ї;

3) прийняття реальності такою, яка вона є. У цьому випадку це дає можливість зберегти з колишнім партнером нормальні стосунки, не викреслювати зі спогадів спільно прожитих років, звести до мінімуму негативні наслідки для дітей.

Стадії розлучення

Р. Кочюнас, аналізуючи шлюбно-розлучні ситуації, для опису самого процесу розлучення, скористався моделлю Кюблер-Росс, яка виокремила такі стадії перебігу:

1. Стадія заперечення. Спочатку реальність, що відбувається, заперечується. На цій стадії ситуація розлучення сприймається з вираженим захистом, за допомогою механізму раціоналізації знецінюються шлюбні взаємини: «Нічого такого не трапилося», «Усе добре», «Нарешті прийшло звільнення» й ін.

2. Стадія озлобленості. На цій стадії від душевного болю захищаються озлобленістю ставлення до партнера. Нерідко маніпулюють дітьми, намагаючись привернути їх на свій бік.

3. Стадія переговорів. Третя стадія найскладніша. Робляться спроби відновити шлюб і використовується безліч маніпуляцій один стосовно одного, уключаючи сексуальні взаємини, загрозу вагітності або вагітність. Іноді вдаються до тиску на партнера з боку оточуючих.

4. Стадія депресії. Пригнічений настрій наступає, коли заперечення, агресивність і переговори не приносять ніяких результатів. Людина відчуває себе невдахою, зменшується рівень самооцінки, вона починає сторонитися людей, не довіряти їм. Нерідко випробувані під час розлучення відчуття відторгнення й депресія досить довгий час заважають заводити нові інтимні стосунки.

5. Стадія адаптації. Мета – «перейти» в стадію пристосування до умов життя, що змінилися. У тих випадках, коли після розлучення залишається неповна сім'я, дітям теж потрібна підтримка в адаптації до нової ситуації.

2.5. Построзлучна ситуація сім'ї

До соціально-психологічних наслідків розлучення відносять зниження народжуваності; погіршення умов сімейного виховання; падіння продуктивності праці; погіршення показників здоров'я, збільшення захворюваності й смертності; зростання алкоголізації; збільшення суїцидальних випадків; підвищення ризику психічних захворювань.

Розлучення породжує безліч проблем, як усвідомлюваних (де жити, із ким жити?), так і неусвідомлюваних (глибина кризи після розпаду близьких взаємин).

Протягом року після розлучення ризик захворювань у розлучених збільшується на 30 %. Ці пацієнти частіше скаржаться на головні болі, сечостатеві розлади й шкірні захворювання. У шість разів частіше вони відвідують психіатра. А. Розенфельд пояснює це тим, що взаємодія в критичних ситуаціях між головним мозком, нервовою та імунною системами порушується. Після стресу протягом 14 місяців число імунних клітин зменшується – ризик захворювань зростає.

Психічні захворювання в розлучених чоловіків трапляються в 5,09 рази частіше, ніж у сімейних, у розлучених жінок – у 2,8 рази частіше, ніж у тих, які живуть у сім'ї. Чоловіки переносять розлучення болісніше, ніж жінки. Наприклад, розлучені чоловіки в 3,13 рази частіше страждають на психічні захворювання, ніж розлучені жінки. Статистика самогубств у чоловіків після розлучення також набагато перевищує жіночу.

Для чоловіків розлучення саме по собі стає хворобливим переживанням. Цей процес часто супроводжується розчаруванням і недовірою, що розвивається, до людей. Люди після розлучення бояться вступати в новий шлюб: одного разу вже обпеклися і їм не так легко про це забути.

От чому для них так важливо усвідомити причину розлучення й зробити відповідні висновки. Це набагато краще, ніж оплакувати свою долю або затаїти злість на когось чи переживати постійно сильне розчарування.

Розлучення – серйозне випробування для обох партнерів, навіть якщо воно проходить у мирних умовах. В умовах же «бойових» воно приводить до душевних травм, внутрішніх потрясінь і втрати життєвих орієнтирів. Після розлучення колишнє подружжя стикається з проблемами самотності, необхідністю пристосовуватися до нового соціального статусу; вони вимушені займатися пошуком знайомств та нових форм спілкування з людьми. Серйозного значення набуває й фінансове питання. За іронією долі розлучення звичайно призводить до зниження рівня життя матері з дітьми та підвищення рівня життя

батька. Самотній жінці з дітьми часто доводиться виконувати роль не тільки матері, але й батька – вона виявляється переобтяженою всілякими справами, оскільки тепер вимушена розв’язувати всі сімейні проблеми самотійно. Продовження контактів між колишнім подружжям може заподіювати болісні страждання обом. Проте буває й так, що підтримка колишнього чоловіка або дружини дуже корисна. Бабусі та дідусі також можуть позитивно впливати на звикання підлітків до нових умов життя. Правда, не всі батьки, а також не всі бабусі й дідусі здатні допомогти дітям. Якщо колишнє подружжя виявляється не в змозі успішно подолати перехідний період свого життя, їм слід звернутися по допомогу до фахівця, оскільки, як уже сказано вище, від їхнього уміння пристосуватися до нової ситуації залежить також адаптація підлітків.

Построзлучна ситуація може бути ускладнена різними обставинами. За довгий час сумісного життя батьки й діти обростають сімейними жартами та сленгом, які можуть стати після розлучення недоречними. Майже в кожній сім’ї формуються свої ритуали, традиції. Усе це треба вибудовувати наново, щоб уникнути непередбачуваних недоречностей.

Подружжю не так легко відмовитися від колишніх друзів і контактів. У число старих зв’язків, звичайно, входять свекор і свекруха, теща та тесть, бабусі й дідусі та інші родичі. У виключно окремих випадках вони не мають своєї думки з приводу того, що відбулося, що могло б відбутися й що повинне відбутися. Важливо, щоб кожен чітко розумів, що трапилося, і чітко знав своє ставлення до цього. Усе це достатньо складно.

Дуже важливе питання про те, як повинні будуватися відносини між колишнім подружжям, щоб дитина відчувала себе максимально благополучно. Варто відзначити, що якщо сімейні справи залучають дітей до грошових, майнових та інших проблем, то тут важливо досягти взаємних угод. Із питаннями включення/невключення колишнього чоловіка в нове життя пов’язані різноманітні проблеми з приводу відвідування дитини батьком і виплати ним аліментів. Розв’язання цих проблем майже повністю залежить від того, у яких стосунках перебуває після розлучення колишнє подружжя. Якщо в них ще зберігається напруга, важко ухвалити правильне рішення.

Потрібно виділити психологічний простір для колишнього чоловіка – батька дитини, оскільки, де б він не проживав, для дитини він не може просто зникнути з життя.

Коли між дітьми й батьком існує багато нев'ясненого, подібна ситуація породжує в дитини комплекс неповноцінності, усілякі питання, ревності тощо. Багато дітей часто не спілкуються зі своїми батьками, особливо, якщо ті одружилися повторно, оскільки їхні нові сім'ї не готові та й не знають, як уключити старших дітей у сім'ю. Колишня дружина також не завжди готова до того, щоб діти відвідували нову сім'ю батька.

Якщо колишній шлюб виявився невдалим, особливо для матері, вона може сприймати своїх дітей як символ болю та образи. Щоразу, коли в неї виникають неприємності з дітьми, вона згадує про колишні важкі часи й дуже боїться, як би минулі неприємності не зробили поганого впливу на її нащадків.

Варто зауважити, що для шлюбно-розлучних партнерів гама відчуттів змінюється від повної депресії до відчуття довгожданого звільнення. Для дітей переживання змінюються від млявої депресії, апатії до різкого негативізму й демонстрації незгоди з думкою батьків. Діти теж не повністю вільні від спогадів. Вони можуть бути причиною старих образ; часто приймають сторону того або іншого батька. Іноді вимушені жити не з тим із батьків, чію сторону вони займали.

Труднощі, що чекають подружжя у зв'язку з розлученням, значною мірою залежать від віку дітей. Якщо діти ще маленькі (не старші двох–трьох років), минуле життя, можливо, не матиме на них такого суттєвого впливу, як на старших. Діти 3,5–6 років переносять розлучення батьків дуже травматично, вони не здатні зрозуміти те, що відбувається, і нерідко звинувачують у всьому себе. До трьох років дитина стає особливо сензитивна до оцінки дорослого, його позиції в ставленні до себе, до емоційних станів дорослого.

Діти дошкільного віку найбільше страждають від розпаду сім'ї. У цьому віці дуже важлива наявність у дитини базового відчуття довіри. Розширення дитячого кола спілкування приводить до широкого діапазону реакцій на розпад сім'ї. Відбувається диференціація від батьків.

Для дитини-дошкільника розпад сім'ї – це руйнування стійкої сімейної структури, звичних відносин із батьками, конфлікт між прихильністю до батька й матері. Переживаючи конфліктну сімейну ситуацію, дитина випробовує сильну депривацію. Така ситуація сприймається, як акт відкидання зі сторони як одного, так і іншого батька.

Дитина 6–10 років, батьки якої розлучилися, може відчувати до них злість, агресію й довготривалу образу. У 10–11 років у дітей нерідко виникає реакція занедбаності та тотальної злості на весь світ. Якщо діти вже дорослі, то розлучення на них може не вплинути, їх це може взагалі не особливо цікавити.

Важливо, щоб діти зрозуміли, що люди різні й, вступаючи у взаємини один з одним, вони інколи не можуть домовитися. Але це зовсім не означає, що ці люди погані. Дитина повинна неодноразово переконатися в тому, що її, як і раніше, люблять обоє батьків. Потрібно зберегти для дітей можливість відчувати себе особистістю й створити умови, за яких можуть бути збережені стосунки як і з матір'ю, так і з батьком.

Якщо обоє розлучених батьків виявляться зрілими, мудрими та терплячими людьми, вони можуть разом продумати все так, щоб їхні діти виграли, а не програли. Час, терпіння й здатність жити, утративши подружню любов, тут у край важливі. Психологічно розлучення триває довго.

Неповна сім'я, що виникла в результаті розлучення, із погляду її виховного потенціалу є найуразливішою. Розпад сім'ї згубно діє на дітей обох статей.

По-іншому розлучення впливає на дітей старшого, зокрема підліткового, віку. Помічено, що підвищена емоційність, неврівноваженість, хвороблива чутливість, властиві перехідному періоду, у підлітка із сім'ї, що розпалася, носять гіпертрофований характер і роблять його психіку особливо ранимою. Відчуття болю й сорому, власної збитковості, неповноцінності, покинутості та самотності, довгий час у таких випадках не залишають дітей, роблять їх грубими, дратівливими, некоммунікбельними, вони втрачають інтерес до суспільної роботи, навчання тощо.

Наслідки розлучення сильніше позначаються на хлопчиках, ніж на дівчатках. Вони стають некерованими, агресивними, утрачають самоконтроль, проявляють несамостійність і тривожність. Їхня поведінка як у школі, так і вдома, більш інфантильна, ніж у дітей із повних сімей. Ця особливість поведінки виявляється від двох місяців до одного року з часу розлучення, але після цього періоду багато труднощів згладжуються.

Частим наслідком розпаду сім'ї є зміна ставлення дитини до матері. Іноді в дитини виникає загострене почуття жалю та ніжності до матері, часом вона звинувачує матір у тому, що лишилася батька, тим більше, якщо в ньому дитина бачила й цінувала такі якості, які могла не помітити мати, або не знала про ті сторони батьківського характеру, які стали джерелом розчарування для матері. Унаслідок цього вона починає критично ставитися до неї й, таким чином, по суті втрачає для себе та другого з батьків – матір. Збільшення відстані між ними виникає й тоді, коли мати, пригнічена своїм горем і новими додатковими турботами, не знаходить достатнього часу для занять із дитиною. Буває й так, що дитина в таких випадках розглядається покинутою жінкою як зайвий тягар, що ускладнює її подальші життєві перспективи.

Реакції підлітків на розлучення, які виявляються безпосередньо після нього, досліджені та документовані достатньо добре. Одна з них – шок і відмова вірити в те, що трапилось, – виникає в тих випадках, коли підліток не усвідомлює всієї глибини сімейних проблем.

Гнів і ворожість – також поширена емоційна реакція підлітка на розлучення батьків. Направлена вона звичайно на того з батьків, на якого покладається вина за розлучення.

Іншими поширеними переживаннями є відчуття провини, самосуд. Якщо в батьків виникає конфлікт через дітей, то діти можуть якоюсь мірою перекласти на себе відповідальність за розставання дорослих або вирішити, що батько (мати) йде тому, що хоче жити без дітей. Підлітки часто відчувають глибоку розгубленість через те, що батьки розлучаються, і старанно приховують це відчуття від своїх друзів.

Після розлучення батьків підлітку належить пристосуватися до відсутності одного з них, причому нерідко саме того, до якого він був

якнайбільше прив'язаний. Якщо батько (мати) починає зустрічатися з іншою людиною й емоційно прив'язується до неї, то підліток стає ревним та образливим, оскільки вимушений ділити любов близької людини з кимось, на його думку, стороннім. Якщо розлучений батько вступає в новий шлюб, то звичайно й відбувається те, що підліток стикається з необхідністю пристосовуватися до мачухи або вітчима.

У зв'язку з кількістю розлучень, що неухильно зростає, а також нескінченною полемікою про те, що означає сімейний розрив для дітей, учені запропонували серйозні докази впливу батьківського розлучення на подальше життя дітей. Дослідження ґрунтувалося на широкому спектрі даних, узятих із «Загальнонаціонального обстеження дітей»; у ньому розглядалося, як розлучення батьків позначається на дітях у період їх дорослішання. Серед 18–20-річних молодих людей, котрі пережили розлучення батьків, 65 % мали погані відносини з батьками, 30 % – із матерями, 25 % залишили школу в старших класах, 40 % – зверталися за допомогою до психологів. Після обліку всіх демографічних, психологічних й економічних особливостей з'ясовано, що діти розлучених батьків удвічі частіше стикаються з проблемами, ніж виховані в повних сім'ях. Істотний вплив розлучення на відносини матері та дитини зі всією очевидністю позначається в житті дитини, котра подорослішала, і практично не виявляється в юності. Молоді люди, які пережили розлучення батьків до шести років, мають гірші відносини з рідними батьками, ніж ті, котрі пережили розлучення батьків у пізнішому віці. У цілому повторний шлюб рідко позитивно впливає на дітей, проте ті, хто пережив розлучення в ранньому віці, легше виходять із цієї ситуації.

Характер впливу розлучення на підлітків значною мірою залежить і від характеру його впливу на самих батьків. Їхнє вміння пристосуватися до нової ситуації, особливо якщо над дитиною здійснюється опіка, рішуче впливає на те, як відбуватиметься адаптація підлітка. Чим більше занепокоєння відчують мати й батько, тим вірогідніше, що душевна рівновага їхнього сина або дочки також буде порушена. Слід зауважити, що в тих випадках, коли розлучення приносить полегшення подружжю, воно, відповідно, позитивно позначається й на їхніх дітях.

Нартова-Бочавер виділяє три типи поведінки дитини, котра переживає посттравматичний стресовий розлад у результаті розлучення: експресивний тип – дитина проявляє сильні відчуття, спостерігаються труднощі в забороні своїх емоційних реакцій (плач, крик, сміх, тремтіння); контролюючий тип – дитина успішно «стримує» себе та її зовнішня поведінка не відрізняється від звичної. Вона справляє враження спокійнішої, ніж раніше. Ця форма поведінки може призводити до соматичних захворювань. Емоційний компонент заблокований, дитина не проявляє відчуттів та емоцій стосовно того, що відбувається. Домінують когнітивний і поведінковий компоненти; шоковий тип – дитина пригнічена, справляє враження відсутньої, яка перебуває в іншому світі.

Внутрішнє життя дитини в ситуації розлучення – це «психологія дитини в термінах драми» – драми внутрішньої, незримої для зовнішнього спостерігача, перед очима якого проходять лише окремі симптоми у вигляді капризів, упертості, негативізму й інших проявів.

Звинувачення з приводу розлучення батьків дитина може несвідомо приписувати самій собі. У цьому випадку ті звинувачення, які вона пред'являє батькам, є захистом від відчуття власної вини, несвідомо проєктованої на батька або матір. Відчуття невротичної вини, яке випробовують діти у зв'язку з розлученням, призводить до виникнення страхів. У хлопчиків, згідно з поглядами психоаналітиків, активуються едіпові фантазії вини (відняти в тата маму, бажати зникнення батька). У дівчаток виникають вина, страхи й ненависть до матері. Із погляду дитини, є дві змінюючих одна одну версії: мама вважає тільки батька злим і винуватим, тато – винятково маму. Якщо дитині вдається приєднати себе до однієї з цих версій, то один із батьків буде звільнений від відчуття провини й дитина знову зможе йому довіряти.

Під час розлучення батьків формування в дитини відчуття довіри до світу порушується. Світ уявляється їй повним небезпек, ворожості, непередбачуваності, тому батьки повинні враховувати цей момент, усвідомлюючи при цьому, що для дитини обоє батьків однаково важливі, оскільки роблять на неї власний, неповторний вплив.

Розлучення призводить до низької емоційної згуртованості батьків, відсутності чіткої рольової диференціації й послідовності у вихованні

дитини, відсутності збалансованої підтримки обома батьками дитячої ідентифікації, що значно утруднює процес вирішення едіпового конфлікту. У неповних сім'ях спостерігається ідентифікація дитини з батьком протилежної статі. Унаслідок агресивних відносин батьків виникає конфлікт лояльності. «Бути як мати» для дівчинки може означати ненависть до батька, а для хлопчика «бути як батько» часто є відмовою від матері.

Як правило, кожен партнер, котрий вступає в нові шлюбно-сімейні взаємини, думає, що життя зміниться на краще. Але повторний шлюб не завжди виправдовує очікування. І чим більше хочеться одержати від життя, чим більші надії, тим сильніші можуть бути розчарування.

Літні люди й подружжя з великим стажем шлюбу одержують більшу травму, ніж молоді (більше є що втратити, більше треба перенавчатися для нового життя).

Серед недавно розлучених чоловіків і жінок вищий рівень алкоголізму, фізичних хвороб і депресій, що іноді є прямим результатом зміни життя після розлучення. Проте для деякого з них розлучення – це бажане полегшення, яке приносить свободу від обмежень, обов'язків і душевного сум'яття.

У нашій країні інтенсивність розлучень майже удвічі перевищує інтенсивність вступу до нового шлюбу, що свідчить про те, що мільйони чоловіків і жінок залишаються наодинці багато років. Нині майже 40 % усіх шлюбів, що укладаються, є повторними, принаймні для одного з партнерів. Сім'ї з дітьми від попереднього шлюбу – явище не нове. Частка повторних шлюбів у наші дні майже така сама, як у Європі й Сполучених Штатах. При цьому слід зауважити, що значна відмінність прослідковується в особливостях створення змішаних сімей протягом ХХ ст. й на сьогодні, коли більшість із них утворюється в результаті послідовності «шлюб – розлучення – повторний шлюб». У минулому ж змішані сім'ї переважно формувалися в результаті послідовності «шлюб – смерть партнера – повторний шлюб».

Відмінність між цими двома типами змішаних сімей полягає в наявності живого колишнього шлюбного партнера. Часто контакти з колишнім партнером продовжуються й можуть уключати розділення опіки над дітьми, фінансову підтримку та офіційні відвідини дітей. У

деяких сім'ях колишньому подружжю при таких контактах буває важче зберігати дистанцію, вирішувати конфлікти та уникати відчуття, що один із них у чомусь відмовляє іншому.

Найчастіше спостерігаються два типи повторних шлюбів:

1. Одруження розведеного чоловіка середнього або немолодого віку на молодшій, вільнішій і бездітній жінці. Перші початкові взаємини між ними формуються на комбінації «батьківського» й «дитячого» партнера, які цілком сумісні. Подальший розвиток відносин залежить від того, чи зберігається цей тип стосунків після деякого періоду часу, протягом якого молода дружина розвивається та дозріває соціально, після чого відмовляється від ролі «дитячого» партнера й починає проводити свою автономну лінію, претендувати на верховенство в сім'ї.

2. Другий тип шлюбу з розведеною жінкою, котра має дітей. У більшості випадків розлученими бувають обидва партнери, причому різниця у віці здебільшого невелика. Обидва були не задоволені в першому шлюбі й у новий вступають із надією, що цього разу подружнє життя буде кращим. Вони вже мають повчальний досвід, стали менш гнучкими, повільніше міняють свої звички. Як нерідним батькам, так і їхні пасинкам і падчеркам, потрібен час, щоб пристосуватися – пізнати характер один одного й перевірити свої знання. Дослідження засвідчують, що вітчими й мачухи повинні спробувати зайняти в житті дітей місце, відмінне від місця рідного батька та матері. Якщо вони спробують конкурувати з рідними батьками дитини, то висока вірогідність, що їх спіткає невдача.

За деякими даними, хлопчики, котрі живуть із матерями, які повторно вийшли заміж, менш тривожні, більш орієнтовані на соціальну поведінку, проявляють більше когнітивних умінь, ніж сини самотніх матерів.

У частині сімей наявність нового чоловіка матері виявляється для дітей більш негативним чинником, ніж «материнський шлюб», тобто фактична неповна сім'я. Народження дитини (або дітей) у новому шлюбі робить старшу дитину «зайвою» й веде до його бездоглядності, а в крайньому випадку – до безпритульності та відправлення до муніципальних установ для неповнолітніх.

Первісток ніби не «вписується» в нове життя матері. Особливо це характерно для «цивільних шлюбів», у більшості яких новий чоловік матері не поспішає брати на себе відповідальність за сім'ю в цілому й дитину дружини, але водночас забирає велику частину її часу, вимагаючи уваги та турботи. Значна частка соціальних сиріт, про яких вимушена піклуватися держава, має матір, яка проживає з цивільним чоловіком.

Крім того, партнери, зазвичай, ігнорують власну роль у виникненні конфлікту, цілком перекладаючи вину на іншого, як це було в колишньому шлюбі. виправлення ситуації, що склалася, вимагає застосування систематичної групової психотерапії.

Нормальні, адаптивні особи, мабуть, частіше роблять правильні висновки з попередньої невдачі, вибирають для другого шлюбу адекватнішого партнера або поводяться розумніше й тактовніше.

Чоловік, котрий мав у першому шлюбі надмірно емоційну дружину, яка постійно вимагала проявів уваги до себе, для другого шлюбу вибирає скромну, тиху жінку. Або ж чоловік, котрий мав у першому шлюбі дуже дбайливу дружину, від надмірної опіки якої він відчував себе дитиною, удруге вибирає жінку, із якою в нього встановлюються симетричні товариські відносини, або навіть несамостійну жінку, котра розраховує на його захист і турботу, що дасть йому змогу підтримувати в собі відчуття зрілості та відчуття відповідальності.

Переваги другого шлюбу, порівняно з першим, полягають у тому, що партнери вже не розраховують на «вічну», романтичну любов і підходять до шлюбу раціональніше. Пам'ятаючи про ті розчарування, якими нерідко закінчується перший шлюб, партнери відчують вдячність за будь-які позитивні моменти, наявні в другому шлюбі. Вони прагнуть зберегти його та активніше оберігають.

Отже, розлучення з передуючими йому й подальшими обставинами – це цілий комплекс несприятливих чинників, здатних чинити негативний вплив як на емоційний компонент подружнього життя та психічне здоров'я кожного члена сім'ї в цілому, так і на порушення у формуванні дитячої психіки – від розвитку патологічних явищ до прояву кримінальної поведінки неповнолітніх.

РОЗДІЛ 3

ВПЛИВ ПОДРУЖНЬОГО СТАЖУ НА ПСИХОСЕКСУАЛЬНУ ПРИВАБЛИВІСТЬ

3.1. Постановка проблеми сімейних взаємин у сучасній психології

Сім'я є головним засобом задоволення багатьох життєвих потреб людини – потреби любити й бути коханим, самореалізації, бути й почувати себе захищеним, репродуктивної, соціальної потреби. Вона виступає природнім середовищем, де задовольняються особистісні потреби людини в розвитку, підтримці та соціальному успіху. Історичний розвиток суспільства ствердив сімейну організацію життя людей як вагомий компонент структури суспільства, що надає кожному його члену відчуття захищеності та впевненості, отримання соціального схвалення та підтримки.

Стабільність подружнього союзу – проблема багатогранна. Найважливішим у процесі стабілізації шлюбу є відношення суспільства в цілому до питань сім'ї й шлюбу. Розвиток суспільства й зміни, що відбуваються в ньому, ведуть до розвитку сім'ї й змін у ній, причому сім'я сприяє вирішенню багатьох важливих як економічних, так і соціальних завдань.

Одночасно сім'я задовольняє й найважливіші особистісні потреби, значення яких постійно зростає. Серед них і потреба шлюбних пар в довірливому спілкуванні, і в підтвердженні іншими значущості власної особистості, і потреба в самоствердженні. Інакше кажучи, шлюб здобуває самостійне значення як важливий інститут організації особистого й сімейного щастя.

Потреба в шлюбі на сучасному етапі – це, в першу чергу, таке партнерство, що приносить подружжю радість, задовольняє потреби і запити, приводить до глибокої психологічної інтимності, взаємної довіри й поваги.

Чим повніше задовольняються ці потреби, тим вищий рівень згуртованості сім'ї, повніше почуття впевненості й щастя.

Створення сім'ї є природною потребою більшості людей. Така тенденція зумовлена тим, що саме сім'я впорядковує людське життя,

виконує низку важливих функцій і призначена для задоволення потреб її членів. При цьому, кожна людина мріє мати здорову і щасливу сім'ю. На жаль, такі мрії не завжди вдається втілити в життя. Несприятливі соціальні процеси, скрутні обставини, а також індивідуально-психологічні особливості членів сім'ї, стосунки між ними, можуть порушувати виконання сім'єю покладених на неї функцій і спричиняти виникнення сімейних криз та розпад сім'ї. Підтвердженням цього служитимуть зростання випадків сімейних конфліктів, розлучень.

Із соціально-психологічного погляду сім'я є малою соціальною групою людей, що заснована на шлюбі та(чи) кровній спорідненості і функціонує на основі спільного побуту, матеріальної і моральної взаємодопомоги.

Сім'я як мала група має певні особливості:

- жорсткі нормативні установки сімейних стосунків, що зумовлюються існуванням у кожній культурі чітко окреслених уявлень про те, коли найдоцільніше створювати сім'ю, якими мають бути стосунки між подружжям, батьками і дітьми, як розподіляються обов'язки між членами сім'ї, які заохочення і санкції необхідно застосовувати до членів сім'ї в різних ситуаціях тощо; крім того, сім'я безпосередньо залежить від суспільних інститутів, що регулюють порядок взяття і розірвання шлюбу, особливих прав і привілеїв, застосування певних санкцій (наприклад, позбавлення батьківських прав) тощо;
- чітко окреслену гетерогенність складу сім'ї за статтю, віком, що зумовлює різні потреби, ціннісні орієнтації членів сім'ї тощо;
- закритий характер сімейної групи, що зумовлюється певною конфіденційністю стосунків, обмеженою можливістю і чіткою регламентацією порядку входження в сім'ю нових членів і виходу з неї, мало того, іноді неможливістю виходу із сім'ї (наприклад, неможливо припинити об'єктивно існуючу спорідненість);
- чітко визначену поліфункціональність сім'ї, що часто пов'язано з великою кількістю сімейних ролей, численними аспектами сімейного життя, які мають суперечливий характер;
- «історичність», той факт, що на життєдіяльність сім'ї впливають не тільки якісні етапи її розвитку (залицання, народження дітей та ін.),

а й безпосередній досвід сімейного життя дорослих членів сім'ї в їхніх батьківських сім'ях, коли вони самі були дітьми;

- чітко окреслену емоційність сімейних стосунків, які мають абсолютний характер, що зумовлює велику суб'єктивну важливість багатьох, навіть об'єктивно незначних аспектів життєдіяльності сім'ї і робить (з урахуванням впливу певних культурних стереотипів) успіх чи невдачу в сім'ї винятково значущими для людини, впливаючи на її світовідчуття, психічний і соматичний стан здоров'я.

На психічний і соматичний стан здоров'я людини особливо несприятливо впливають такі сімейно-обумовлені переживання:

- глобальна сімейна незадоволеність, фрустрація через розбіжності між очікуваннями індивіда і реальними умовами життя в сім'ї; при цьому характер впливу незадоволеності значною мірою залежить від міри усвідомлення такого стану. Якщо незадоволеність сім'єю усвідомлюється, вона обертається на відкриті конфлікти подружжя, взаємну агресію, якщо незадоволеність не усвідомлюється, а подружжя стверджує, що все нормально, пояснюючи негаразди в сім'ї виключно зовнішніми об'єктивними обставинами, це найчастіше призводить до неврозів, депресії, алкоголізму, акцентуацій характеру тощо;

- так звана сімейна тривожність, що виявляється в перебільшених страхах щодо здоров'я, певних особливостях спілкування та поведінки членів сім'ї і переживанні безпорадності, нездатності запобігти несприятливому перебігу подій;

- почуття провини, пов'язане із сім'єю, коли індивід вважає себе (усвідомлено чи неусвідомлено) винуватцем сімейних негараздів і через характерологічні особливості схильний сприймати поведінку інших членів сім'ї як обвинувальну, хоча насправді це не так;

- надмірне нервово-психічне напруження, пов'язане зі значними перешкодами щодо задоволення потреб сім'ї, коли навіть помітні зусилля індивіда не дають бажаних результатів, створюючи внутрішній конфлікт, який особливо загострюється тоді, коли сім'я висуває до цього члена сім'ї суперечливі вимоги і покладає на нього відповідальність за їх дотримання. Наприклад, коли дружина, звинувачуючи чоловіка у небажанні допомогти їй по господарству, водночас гостро критикує будь-які намагання чоловіка їй допомогти.

З огляду на наведені особливості сім'ї, виокремимо кілька її функцій – особливих форм життєдіяльності, пов'язаних із задоволенням потреб сім'ї:

- економічну, що спрямована здебільшого на забезпечення матеріальних, господарсько-побутових потреб;

- регулятивну, що полягає в регулюванні стосунків між членами сім'ї на основі моральних норм через первинний соціальний контроль, реалізацію особистого авторитету і влади;

- репродуктивну, що спрямована на народження дітей і продовження людського роду;

- сексуальну, що передбачає реалізацію сексуальних стосунків подружжя, досягнення ними сексуального задоволення;

- виховну, що реалізується у трьох аспектах – первинна соціалізація дитини; постійний вплив дітей на їхніх батьків, а також систематичний виховний вплив сімейної групи на кожного свого члена;

- комунікативну, що задовольняє потреби членів сім'ї у спілкуванні і взаємодії один з одним і соціумом, багато в чому визначаючи характер сприйняття останнього;

- рекреативну, що передбачає організацію дозвілля і відпочинок;

- психотерапевтичну, що реалізується у двох аспектах – «погладження» (ласка й увага один до одного) і «резонування» (розуміння і допомога один одному в оцінюванні позицій з важливих проблем, підтримування іншого в його самореалізації й особистісному розвитку).

Перелічені функції так тісно взаємозалежать, що жодну з них не можна визнати основною. Наприклад, виховна функція тісно пов'язана не тільки з комунікативною, а й з репродуктивною функцією, оскільки наявність кількох дітей у сім'ї є природною умовою формування повноцінної сім'ї, забезпечуючи при цьому дитині досвід взаємодії не лише «по вертикалі», а й «по горизонталі». У свою чергу, репродуктивна функція залежить від низки інших функцій сім'ї: сексуальної, економічної та ін. Водночас, особливе значення має психотерапевтична функція, яку вважають критерієм оцінювання подружніх стосунків, а також психологічним інструментом їх регуляції.

Важливою характеристикою сім'ї є її структура – склад і кількість членів сім'ї, а також система сімейних взаємин, що включає стосунки спорідненості, влади й авторитету, зв'язки горизонтальні (чоловік – дружина) і вертикальні (батьки – діти), рольову взаємодію як сукупність установок, норм і зразків поведінки, що характеризують одних членів сім'ї в їхньому ставленні до інших її членів.

У структурі сім'ї розрізняють структуру сімейних ролей, сімейні підсистеми і межі між ними, що є своєрідними механізмами, за допомогою яких сім'ї виконують свої функції.

Психологічний клімат сім'ї впливає на міжособистісні стосунки її членів, на їхнє світовідчуття, самооцінку, саморегуляцію себе як особистості, на життєдіяльність і життєздатність сімейного колективу загалом.

З огляду на викладене, розрізняють сім'ї зі сприятливим і несприятливим психологічним кліматом.

Сім'ї зі сприятливим психологічним кліматом характеризуються згуртованістю, доброзичливістю і водночас високою вимогливістю подружжя один до одного, відповідальністю, почуттям захищеності й емоційної задоволеності в сім'ї. Важливий показник сприятливого сімейного психологічного клімату – прагнення до спільного розв'язання сімейних проблем, проведення дозвілля при одночасній відкритості сім'ї, її широких соціальних контактах.

Розвиток сім'ї повинен бути постійним – без нього шлюбні взаємини стають нестійкими, знижується задоволеність шлюбом. Дослідження показують, що постійний розвиток і задоволеність шлюбом забезпечуються наступними рисами й особливостями благополучних родин і взаємин, що складаються в них:

- сімейні ролі шлюбних пар погоджені, і вони задоволені своїми ролями;
- виконання домашніх обов'язків не викликає конфліктів;
- у подружньому спілкуванні добре виражений емоційний компонент, емоційна чуйність. Постійно відчувається підтримка, співпереживання з партнером;
- очікування виконуються чітко – чоловік і дружина знають один одного й знають, чого чекати один від одного;

- партнери не забувають про дріб'язки, що прикрашають взаємини, спілкування, розмову;
- чоловік і дружина прагнуть насамперед самі зробити якнайкраще, значущіше, цікавіше що-небудь для партнера, сім'ї в цілому;
- для подружнього спілкування характерні висока культура й довірливість;
- партнери взаємно високо оцінюють і хвалять один одного («незважаючи ні на що, мій чоловік/дружина гарний/гарна»);
- ніколи не розповідають про інтимні сторони, сімейне життя іншим; не люблять говорити про сімейні взаємини більше, ніж необхідно в конкретній ситуації.

Для благополучних, або щасливих, пар характерний високий рівень взаємин у цілому, високий ступінь розвитку особистісних якостей.

Як вважає І. В. Гребенніков, задоволеність шлюбом створює:

- задоволеність стосовно оточуючих;
- задоволеність чоловіком або дружиною як партнером (психологічна сфера);
- задоволеність інтимними взаєминами (сексуальна сфера);
- задоволеність стосунками з дітьми (реалізація виховних функцій);
- задоволеність сферою потреб особистості (духовна, матеріальна, професійна сфера).

В. А. Сисенко виділяє наступні рівні, за допомогою яких визначають задоволеність шлюбом:

- 1 – рівень емоційних взаємин;
- 2 – інтенсивність і зміст спілкування, дозвілля;
- 3 – орієнтація на спільну діяльність у сім'ї, участь шлюбних партнерів у домашніх справах;
- 4 – відношення до грошей, матеріальне забезпечення сім'ї;
- 5 – значимість дітей, їхнє виховання;
- 6 – лояльність стосовно розлучення;
- 7 – значимість сексуальних взаємин.

Сім'ї з несприятливим психологічним кліматом характеризуються насамперед напруженістю чи навіть конфліктністю міжособистісних стосунків, коли члени сім'ї негативно ставляться один до одного, їм

властиве почуття незахищеності, емоційного дискомфорту від перебування в сім'ї.

Залежно від ступеня негараздів, розрізняють сім'ї *конфліктні*, в яких виникають суперечності між інтересами, потребами, бажаннями членів сім'ї, що породжує сильні і тривалі негативні емоції; *кризові*, де потреби та інтереси стикаються особливо різко, оскільки стосуються найважливіших сфер життєдіяльності сім'ї; *проблемні*, що потребують допомоги в конструктивному розв'язанні конфліктів, у подоланні об'єктивних складних життєвих ситуацій (наприклад, відсутність житла і засобів для існування) при збереженні загальної позитивної сімейної мотивації.

За структурою влади розрізняють авторитарні, демократичні та ліберальні сім'ї.

Якщо говорити про задоволеність шлюбом, то слід зазначити також і вплив на неї стажу подружнього життя. Так, В. А. Сисенко вважає, що всі шлюби можна згрупувати в такий спосіб:

- зовсім молоді – від 0 до 4 років;
- молоді (до 9 років), для яких істотним у психологічному аспекті є ставлення подружжя один до одного і до спільного сімейного життя;
- середні (10–19 років), які характеризуються стабільними сімейними стосунками, усталеним розподілом ролей, обов'язків, наявністю дітей, що підросли і є відносно самостійними;
- зрілі (понад 20 років), для яких характерне зростання значущості подружніх стосунків, зокрема, завдяки набуттю дітьми самостійності і незалежності.

Для зовсім молодих шлюбів характерні наступні моменти, що роблять вплив на задоволеність шлюбом: входження в світ один одного, розподіл праці й обов'язків у сім'ї, входження в роль чоловіка й дружини, процес придбання життєвого досвіду. Цей період шлюбного життя є самим важким і небезпечним з погляду стабільності сім'ї.

Молодим шлюбом властиві пов'язані з народженням і вихованням дітей напруженість бюджету часу, різке обмеження відпочинку, дозвілля, зростання фізичної й нервової утоми. Все це веде до зниження задоволеності шлюбом.

Середні шлюби виявляють собою куди більш тиху й спокійну картину. Відбувається стабілізація сімейних взаємин, склалась подружня дружба, зміцнилася взаємна підтримка, у домашньому побуті встановився розподіл праці й обов'язків, діти підросли, стали досить самостійними. Все це, безумовно, підвищує задоволеність шлюбом.

І, нарешті, літні шлюби, на які накладається деяке загострення подружніх проблем, пов'язаних з певною втомою шлюбних пар один від одного, дисгармонією сексуальних потреб і можливостей, психологічним відчуженням. Саме у зв'язку із цим виникає незадоволеність подружніми взаєминами, що веде до зростання розлучень.

Аналіз тенденцій розвитку сучасної сім'ї показує, що вона тяжіє до егалітарної нуклеарної малодітної сім'ї, часто з орієнтацією на подружню, у якій основна вісь стосунків визначається свояцтвом (чоловік – дружина), а не спорідненістю і батьківством.

З одного боку, така сім'я краще пристосована до сучасного життя як мобільніша і демократичніша порівняно з традиційною, багатопокілінною і розгалуженою. З іншого боку, нуклеарна малодітна сім'я далеко не завжди сприяє успішній реалізації родинних функцій.

Великої уваги в подружньому житті науковці приділяють інтимному спілкуванню. На думку В. І. Зацепіна, інтимне спілкування – це не тільки сексуальні взаємини, не тільки статевий зв'язок, а й найбільш відкрите, близьке, духовно-родинне спілкування. Однак інтимне спілкування сприймається не тільки як бажане, але і як небезпечне. Воно задовольняє потребу в розумінні й співчутті, у підтримці й взаєморозумінні, при цьому, таїть у собі певну небезпеку, тому деякі люди прагнуть залишитися на рівні формального спілкування.

На думку В. А. Сисенка, стійкість чи нестабільність шлюбу залежить від задоволення потреб партнерів. Науковець вважає, що для стабільності шлюбу значущим є не лише задоволення матеріального становища подружжя, а й емоційно-психологічних потреб. При цьому він зауважує, що емоційно-психологічна стабільність шлюбу залежить від міри задоволення потреб у взаємодопомозі та психічній підтримці, взаєморозуміння, задоволення почуття власної гідності, відчуття своєї значущості, важливості.

Якщо один із партнерів відчувається ущемленим, то це породжує низку негативних реакцій проти партнера й певною мірою переходить у незадоволену потребу в ласці, ніжності, турботі. Психічне відчуження між партнерами починається із заниженої оцінки, критичних зауважень стосовно особистості партнера. Отже, порушуються душевна гармонія, відчуття власної значущості й цінності для іншої людини. Подібні обставини призводять до того, що в сім'ї один чи обоє партнерів відчувають психічний дискомфорт, у них зникає почуття підтримки, солідарності, захищеності.

На сьогоднішній день отримані дані змін, що відбуваються в ході циклу розвитку сім'ї, стосуються самих різних сторін сімейного життя, часто суперечливі або непорівнювані, оскільки отримані за допомогою різних методик та різних схем періодизації циклу. Наведемо кілька прикладів.

У роботі Д. Орнера, автор спробував визначити залежність між характером проведення вільного часу і задоволеністю шлюбом у подружніх парах з різним стажем спільного життя. Факт спільного проведення вільного часу виявився пов'язаним з задоволеністю шлюбом при стажі шлюбу від 0 до 5 років у чоловіків і при стажі шлюбу від 18 до 23 років у жінок. У парах зі стажем спільного життя від 5 до 18 років обоє партнери вважають за краще відпочивати індивідуально.

Метою дослідження Дж. Медлінг і М. Мак Кері (1981) було визначення зв'язку між задоволеністю шлюбом і подібністю цінностей у подружжя з різним стажем спільного життя. Ними було виділено три групи респондентів: I – подружжя із стажем шлюбу від 1 до 12 років; II – від 13 до 25 років і III – 26–50 років. Отримані ними дані свідчать: схожість цінностей позитивно пов'язано із задоволеністю шлюбом тільки у III групі респондентів.

Ряд досліджень, проведених Р. Блада, Д. Вульфом, Б. Парісом, Є. Лаки (1961), свідчить про те, що зі збільшенням стажу шлюбу задоволеність ним подружжям. Але існує й інша точка зору: Х. Фелдман, Гр. Спаніер, К. Кеннон, Б. Роллінс (1975) стверджують, що залежність задоволеності шлюбом від стажу шлюбу носить U-образний характер, тобто зменшення величини задоволеності на середніх стадіях

сімейного циклу поступово зупиняється, а потім, у подружжя зі стажем 18-20 років і більше, спостерігається навіть деякий підйом.

Р. Шрам, пояснюючи причини підвищення задоволеності шлюбом на більш пізніх стадіях сімейного циклу, припустив, що це пов'язано з такими факторами, як: 1) більш активну участь жінок у трудовій діяльності, після того, як діти стають досить дорослими; 2) більш широкі можливості прояву себе виникають у батьків після того, як діти дорослішають, так як ситуація виховання дітей накладає досить жорсткі рольові вимоги, перш за все, пов'язані з дотриманням певної статевої ролі – матері або батька.

Одним з найбільш істотних механізмів, що визначає задоволеність шлюбом, є сумісність. У соціальній психології, сумісність – це оптимальне об'єднання, гармонія, спільність, співзвуччя, оптимальне співвідношення особистісних якостей партнерів, темпераментів, характерів, потреб, цінностей, звичок, смаків, поглядів.

Існує кілька класифікацій рівня сумісності. Виділяють наступні рівні сумісності:

- 1) Психологічний рівень (сумісність темпераментів, типів і т. д.);
- 2) Соціально-психологічний рівень (сумісність характерів, особистісних якостей, інтересів, самооцінки, рівнів домагань, потреб, мотивів);
- 3) Соціально-ідеологічний рівень (сумісність поглядів, переконань, цінностей);
- 4) Сексуальний рівень (сумісність сексуальних темпераментів, потреб, звичок, смаків, поглядів, сексуальної культури);
- 5) Фізичний рівень (сумісність фізичних якостей й особливостей особистості).

Дослідники сім'ї зійшлися на думці, що подібність поглядів, духовна й сексуальна гармонія забезпечують надійність сім'ї, створюють благополучний психологічний клімат у сім'ї, від якого багато чого залежить, і в першу чергу – задоволеність шлюбом і його стабільність.

І. В. Гребенников психологічним кліматом називає характерний для тієї або іншої сім'ї більш-менш стійкий емоційний настрій. Він є наслідком сімейної комунікації, тобто виникає в результаті злиття наст-

рою членів сім'ї, їхніх духовних переживань і хвилювань, відносини один до одного й до інших людей, до роботи й навколишніх подій.

Крім розглянутих вище психологічних факторів необхідно зазначити, що існують також і соціально-демографічні фактори, що впливають на стабільність шлюбу. До них відносяться: житлові умови (розмір і комфортність житла), сімейний бюджет (розмір і спосіб розподілу), вік подружжя і різниця у віці, освіта і рід занять подружжя, кількість і вік дітей. Звичайно, можна припустити наявність певних факторів, що відіграють позитивну роль у шлюбно-сімейних взаєминах: гарні матеріальні умови, зразкові вікові співпадання партнерів, наявність вищої освіти в обох і т.п. Проте вплив зворотних значень цих характеристик не настільки є виразним, оскільки соціальні особливості сім'ї зумовлюють її благополуччя не прямо, а заломлюючись через внутрішні умови, і компенсуються за рахунок подружньої сумісності і злагоди, сили подружніх почуттів, високої культури стосунків і т. п.

3.2. Сексуальна привабливість та психологічне благополуччя партнерів

Сексуальність людини – це сукупність біологічних, психофізіологічних й емоційних реакцій, переживань і вчинків, пов'язаних із проявом та задоволенням статевого потягу. Психологія пояснює сексуальність як низку реакцій, спрямованих на реалізацію інстинкту розмноження, який людина містить у собі від народження. Це вже заздалегідь обраний напрям, своєрідна програма для людини, яка забезпечуватиме її життя сприятливими умовами, це мотиваційна сила. У психологію поняття інстинкт уводить З. Фройд. На його думку, ми не відчуваємо інстинкти, тому що вони управляють нами, а їх реалізація виявляється в бажаннях, наприклад, сексуальність – це своєрідний інструмент для реалізації інстинкту розмноження, ми можемо відчувати любов, симпатію, сексуальне збудження, але це не сам інстинкт, а його побічність, наслідок. Отже, інстинкт можна уявити якоюсь енергією всередині нас, яка мотивує всі наші вчинки. Головне тут те, що джерело цієї енергії міститься в людині.

Якщо уявити сексуальність людини як енергію, яка утримує наше існування в цьому матеріальному світі, то в ній ми можемо виявити

певні якості. Перша й, напевно, найголовніша якість, полягає в тому, що сексуальність спрямована на вдосконалення певного типу (маються на увазі живі організми), у її цілях народжувати той тип, який буде більш удало гармоніювати в цьому світі для того, що вже створено. Це виражається у вибірковості сексуального партнера. Сексуальність не реалізується хаотично між складовими частинами одного виду. Припустимо, що в людей є такі поняття, як краса, привабливість, чарівність, відповідність цим якостям (які, звичайно, дуже умовні й індивідуальні), що забезпечує відповідну сексуальну реакцію. Іншими словами, можна сказати, що красива людина – сексуально приваблива. У тваринному світі часто визначальним фактором стає сила й здоров'я. Прикладом подібного відбору є боротьба за самку між самцями, де переможець, звичайно, наділений кращим здоров'ям та отримує право на спаровування. Отже, той, хто сексуально привабливий, той потрібен природі. Природа формує види живих організмів, наділяючи їх сексуальною енергією, а відповідно, і великим розмноженням.

Друга якість сексуальної енергії – звільнення. Вона діє на організм таким чином, що від неї хочеться позбутися, реалізувати, спрямувавши на статевий акт. На думку буддистів, «після парування кожна тварина сумна», що свідчить про те, що сексуальна енергія покидає організм, а вона є тим, що закріплює й утримує нас у цьому світі, мотивує наші вчинки.

Повністю позбутися від сексуальної енергії дуже складно, але навіть її спад, що проявляється в стані після статевого акту, виражається в тій самій печалі, спустошенні. Саме такого спустошення, відсутності сексуальної енергії хочуть домогтися буддисти, але не реалізовуючи цю енергію (що дарує короткочасне звільнення), а ігноруючи її повністю.

Багатоманітність психічного життя людини пов'язана з її самореалізацією в інтимній сфері. Гармонійність, повноцінність її статевого життя взаємопов'язані зі здатністю розуміти себе, самодостатністю, буттєвим оптимізмом в усіх вимірах життєдіяльності, знанням психічних механізмів і закономірностей, які обумовлюють сексуальну поведінку особистості. Такі знання допомагають краще розуміти й

відчувати партнера, легше долати різноманітні кризи. Нагромадженням, систематизацією таких знань займається психологія сексуальності.

Сексуальність традиційно тлумачать як статеву чуттєвість, яка пов'язана із задоволенням статевого потягу та є характеристикою всього, пов'язаного зі статевим життям.

Як засвідчують результати досліджень як психологів, так і сексологів, сексуальність – це не просто універсальний біологічний інстинкт, а й складне соціокультурне явище, яке охоплює різні сфери психічного життя людини (відчуття, переживання, уяву, думки, дії, вчинки) усе те, що супроводжує її активність. Сюди ж належать сексуальні установки, пристрась, збудливість, почуттєвість, хтивість, сексуальне задоволення, насолода, реакція на сексуальні стимули. Сексуальність – характеристика особистості, пов'язана з усіма її рисами: пізнавальними здібностями, волею, комунікабельністю, можливістю співпереживати й розумінням партнера тощо.

Сексуальність особистості залежить від трьох взаємопов'язаних чинників: статевого утотожнення (ідентифікації), гендерного утотожнення та сексуальної поведінки. Статева ідентифікація стосується до біологічних характеристик: хромосом, зовнішніх і внутрішніх статевих органів, гормонального статусу, гонад і вторинних статевих ознак. Гендерна ідентифікація співвідноситься з особистісним сенсом належності до чоловічої й жіночої статі. Сексуальна поведінка та почуття людей похідні від норм і цінностей конкретних суспільств та культур і не можуть бути зрозумілі окремо від них.

Основні функції сексуальності: біологічна (запліднення), психологічна (насолода), соціальна (реалізація потреби в комунікації). Прояви сексуальності різноманітні, зумовлені фізіологічними й анатомічними відмінностями чоловіка та жінки, їхніми гормональними особливостями, гендерними ролями, які вони засвоюють і вдосконалюють упродовж усього життя.

Компоненти сексуальності [46]:

а) чуттєвість, яка включає в себе естетичну, психологічну й фізичну насолоду від збудження власного тіла та інколи тіла партнера. При цьому необов'язковим є генітальний контакт;

б) інтимність – прагнення й здатність до емоційної та, можливо, фізичної близькості з іншою людиною. Серед діапазону вираження інтимності можна виділити такі форми, як вербальний вираз прив'язаності, освідчення, підтримки, інтересу й заохочення; саморозкриття; фізичний прояв почуття (обійми, поцілунки, генітальний контакт), терпимість до небажаних якостей партнера, ідеалізація коханої людини тощо;

в) статевий інтерес, хоч і не обов'язково пов'язаний із відтворенням, який чинить сильний вплив на ставлення до сексу й соціальне схвалення сексуальної поведінки;

г) сексуальна ідентифікація – суб'єктивне відчуття себе чоловіком чи жінкою, виконання відповідної соціально-сексуальної ролі;

г) еротичні бажання та вектори – це компонент сексуальності, що визначається характерними особливостями тієї людини, з якою індивід хоче бути пов'язаним еротично-любовними стосунками (гетеросексуальність, гомосексуальність, бісексуальність);

д) сексапільність, яка означає використання індивідом сексуальності з метою впливу на почуття, установки й поведінку інших людей, здатність із першого погляду викликати в людей бажання інтимних стосунків.

Наступні системотвірні компоненти – статевий потяг, сексуальна збудливість і сексуальна активність. Статевий потяг (платонічний, еротичний, сексуальний) включає психологічний, нейрогуморальний і умовно-рефлекторний компоненти. Сексуальна збудливість – швидкість перебігу сексуальних реакцій – залежить від типу нервової системи, темпераменту, типу статевої конституції, ерогенності зовнішніх подразників, привабливості й регулярності статевого життя. Сексуальна активність вимірюється частотою статевих актів, сексуальних реакцій за певний проміжок часу.

Крім вищеназваних характеристик, системотвірними є сексуальна установка, сексуальна потреба, сексуальна мотивація, ерекція та психосексуальне задоволення.

Сексуальна установка – готовність, схильність до певних сексуальних дій. Існують механоцентрична установка – установка на техніку

статевого акту; оргазмоцентрична – установка на оргазм; екстазоцентрична установка – готовність до екстазу, багатократного переживання оргазму.

Сексуальна потреба – стан індивіда, обумовлений потребою в об'єктах, необхідних для його співіснування з особою іншої статі, правильного розвитку й функціонування; потреба визначає форми еротичної поведінки. Еротична поведінка (техніка зваблювання та статевого акту, діапазон сприйнятності) – форми, способи вираження сексуальності, в основному зумовлені соціальними, психологічними та культурними факторами.

Сексуальна мотивація – сексуальні спонуки, що виникають під впливом сукупності зовнішніх чи внутрішніх умов, які викликають активність організму та визначають їх спрямованість на задоволення сексуальної потреби. Це процес внутрішньої психічної детермінації поведінки, що відбувається під впливом біофізіологічних, соціальних та психологічних факторів.

У тривалому шлюбі традиційні форми статевого акту перестають задовольняти чоловіка і дружину. В наш напружений час чоловіки і жінки дуже втомлюються, тому перед інтимною близькістю потребують додаткового емоційного настрою. Інакше у них немає спонукань до сексуального контакту, а якщо він здійснюється, то може закінчитися раніше, ніж партнери цього хочуть, і це не дасть їм задоволення.

Всі відомі людям сексуальні ігри і ласки спрямовані на те, щоб активізувати сексуальний потяг і збудження і зробити статевий акт витонченим і привабливим для людини.

Вплив на сексуальний потяг за допомогою зовнішніх стимулів, здатних його активізувати, не тільки можливо, а й необхідно. Польський сексолог К. Імелінській у своїй книзі «Психогігієна статевого життя» пише: «Проявів сексуальної витонченості безліч. Деякі з них можуть викликати заперечення етичного або естетичного характеру. Однак оцінка і сприйняття статевої витонченості у величезній мірі залежить від почуттів, що зв'язують партнерів один з одним».

З певного віку свою чуттєвість людина вже має чимось підстібувати. Це тільки в ранньому юнацькому і молодому віці людина завжди

готова до статевої близькості, і деякі молоді люди можуть займатися сексом де завгодно і з ким завгодно. А в більш пізньому віці у кожної людини на плечах вже чималий вантаж турбот, життєвських проблем, зачасту і хвороб, а коли людина чимось стурбована, засмучена, втомлена і погано себе почуває, – сексуальний потяг пригнічується. Це відноситься і до чоловіків, і до жінок. Хвороби теж негативно впливають на сексуальний потяг.

А якщо немає сексуального потягу, то не настає і сексуального збудження. Обидві ці фази взаємопов'язані, і одна впливає з іншої. Іноді подружні пари самі шукають способи активації сексуального потягу і посилення збудження.

Деякі пари перед статевими зносинами разом дивляться еротичний фільм або розглядають фотографії еротичного змісту в журналах, і це підсилює сексуальне збудження під час статевого акту.

У кожному закордонному фільмі обов'язково є кілька еротичних сцен. Хоча сучасну людину важко здивувати сценою в ліжку або демонстрацією голого тіла, але нерідко творці фільму бувають дуже винахідливі і вміють впливати на глядача. Навіть якщо глядач бачив чимало фільмів еротичного змісту, тим не менше, кожен раз еротичний епізод приємно стимулює сексуальні фантазії, а у багатьох людей після перегляду таких сцен виникає сексуальне збудження.

Є й такі пари, які фотографуються оголеними або під час статевого акту, а коли потім розглядають свої фотографії, виникає сексуальне збудження. Інші знімають себе під час статевих зносин на відеокасету, а потім дивляться відеофільм разом.

Американський доктор психології К. Фридланд рекомендує подружнім парам, що давно перебувають у шлюбі, так званий «швидкий секс». Вона пише, що навіть у тих пар, у яких раніше були гармонійні сексуальні стосунки, і вони приділяли сексу чимало часу й уваги, згодом через турботи, постійну зайнятість і високе службове навантаження, – на секс з усіма «романтичними нюансами» (вечеря удвох при свічках, шампанське і красива білизна, неквапливі інтимні розмови, тривалі любовні ігри та інше), – не залишається ні часу, ні сил.

У більшості подружніх пар з «великим стажем» немає можливості щовечора або хоча б кілька разів на тиждень влаштовувати таку

«романтику» після робочого дня, ділових зустрічей та домашніх турбот, коли дорога кожна хвилина відпочинку і сну, а тим більше, коли є діти. А якщо немає часу і сил, то не хочеться і «заводитися».

Сексуальні контакти «за всіма правилами» стають все рідше, наростає незадоволеність і депресія. А коли чоловік і дружина раптово в пориві бажання кидаються один одному в обійми, навіть в невідповідній ситуації або вранці, коли треба поспішати на роботу, – то це бадьорить обох. «Спонтанний» секс як би сигналізує, що вони все ще бажані один для одного.

Тому доктор К. Фридланд вважає, що швидкий секс – оптимальний засіб для відродження затухаючої пристрасті і «реанімації» сексуального життя. Але вона застерігає від зайвого захоплення «швидким сексом», оскільки він приносить більше фізичне, ніж емоційне задоволення. Якщо повністю виключити «вдумливий і повільний секс», то можна втратити емоційний контакт. При цьому дослідник зауважує, що подружнім парам варто урізноманітнювати сексуальне життя і «оживляти» сексуальний потяг, якщо він починає згасати.

Дуже важливо також відзначити й те, що в міру продовження спільного життя в статевій активності подружжя відбуваються певні зміни, пов'язані з віком. Цьому питанню присвячено чимало досліджень, у результаті яких ряд дослідників прийшли до висновку, що з віком шлюбних пар й збільшенням стажу шлюбу інтенсивність сексуального життя трохи знижується, що пояснюється рядом факторів. Серед них можна виділити наступне:

- вікова зміна сексуальної активності;
- звикання партнерів один до одного;
- втрата психосексуальної привабливості.

Зокрема, С. Кратохвіл відзначає, що в дозрілих літах у чоловіків поступово знижується інтенсивність статевого інстинкту, утрудняється ерекція, слабшає впевненість у настанні адекватної ерекції й своєчасної еякуляції, збільшується рефрактерний період після еякуляції.

У жінок з віком інтерес до статевого життя може іноді підвищуватися. Недосвідчена колись жінка, здобувши досвід статевого життя, вміє досягати оргазму; переставши звертати увагу на ряд «заборон»,

які раніше здавалися їй важливими, хоче одержати задоволення від статевого акту. Вона починає жадати від чоловіка більш частих проявів його зацікавленості, доказів того, що вона ще не втратила для нього своєї привабливості. В інших жінок спостерігається, на думку Кратохвіла, зниження рівня сексуальної активності, та з віком зменшується потреба в статевих відносинах.

На думку значної кількості психологів, психотерапевтів і сексологів, головною силою, що руйнує сім'ю, є зовсім не принципові розбіжності і конфлікти. Люди з принциповими відмінностями в поглядах, планах на життя і т. д. просто не об'єднуються в подружні пари – або роблять це нечасто. Основна деструктивна сила – це феномен, що отримав назву «сексуальна втома», «сексуальна нудьга» і навіть «сексуальна пустеля». Суть цього явища в тому, що благополучні і відносно благополучні подружні пари вже через кілька років перестають жити статевим життям або живуть ним вкрай рідко – раз на місяць, раз на два місяці, а то і рідше. І так протягом багатьох років – з епізодичними спалахами статевої активності: на відпочинку, після якихось «зближуючих» подій. Але тільки в останні 10–15 років, завдяки новітнім методам досліджень – електронним (поліграф – «детектор брехні»), аудіо-візуальним і біохімічним («сироватка правди») – став відомий дійсний масштаб цієї драми. Результати досліджень засвідчують, що досить поширеним на сьогоднішній день є явище, коли чоловік і жінка, які прожили одне з одним 5–10–15 років, глибоко прив'язані одне до одного, змушені розлучитися тільки через відсутність сексуального потягу та інтимного життя. При цьому, в переважній більшості випадків мова йде про подружні пари, які одружилися з любові, часто – із пристрасної любові, у яких на початку взаємин мало місце відмінне сексуальне життя. А ось вже через 3–5–7 років це життя звелось практично до нуля. Здебільшого, це досить молоді і здорові люди. Дослідження стверджують, що вразливою ланкою в подружньому сексуальному житті є чоловіки, оскільки саме чоловіки перестають відчувати сексуальний потяг до жінок, ще цілком привабливих зовні, які ще часто перебувають на піку своєї сексуальності, досягають високих ступенів насолоди і яскравої оргазменної розрядки.

Заслуговують на увагу позитивні сторони подружнього сексу, які полягають, в першу чергу, в отриманні максимальної насолоди при мінімумі енергетичних затрат (завдяки біологічному підстроюванню подружжя один до одного). Враховуючи той факт, що сексуальний потяг знижується частіше у чоловіків, дружини виступають страждуючою стороною: вони відчують негативні емоції і від незадоволеного потягу, і від підозр і ревнощів. Перебуваючи на піку своєї чуттєвості, якої вони досягли, як правило, саме з чоловіком, вони у свої 30–35 років позбавлені часто сексуальних стосунків у подружньому житті. Спочатку дружини переконані, що сексуальна байдужість чоловіка викликана або його хворобою, або наявністю у його житті іншої жінки – саме з цими скаргами найчастіше звертаються до психотерапевтів і сексологів. З плином часу дружини переконуються, що немає ні сексуального розладу, ні коханки, а просто – до неї, коханої дружини, немає потягу. Саме цей факт усвідомлення своєї сексуальної невитребуваності, небажаності призводить до розчарувань, а з часом – і до справжньої депресії. Відсутність інтимного життя руйнує психологічно цілком благополучну сім'ю як картковий будиночок: взаємне роздратування, претензії, образи, часто – романи на стороні. Подружня пара, в якій інтимне життя зведене до мінімуму, вкрай вразлива: у ній і чоловік, і дружина не тільки відкриті для появи нових сексуальних партнерів, але і готові за будь-якого, самого невинного приводу спалахнути роздратуванням, гнівом, агресією. Як правило, у подальшому така подружня пара розпадається – з усіма супутніми такому розпаду явищами: невротичними розладами, депресіями, травмованими дітьми. Демографічна статистика показує, що у великих містах до 23 % подружніх пар, які досягли 5–10 років «подружнього стажу», розпадається саме через відсутність інтимного життя, а ще 10 % таких пар розлучаються через сексуальну невірність одного з подружжя. На прийомі психотерапевтів і сексологів сім'ї з проблемою подружньої нудьги і «сексуальної пустелі» складають від 30 до 40 % клієнтів, і їхня частка в загальній кількості пацієнтів постійно зростає. У більшості випадків чоловіки, які мали сексуальні зв'язки «на стороні», зізнаються, що їхні нові подруги і за особистісними, і за сексуальними

якостями поступаються дружинам, але викликають потужний сексуальний потяг. Сексуальна нудьга спостерігається в більшості довготривалих подружніх пар, але не у всіх вона досягає рівня «сексуальної пустелі». В останні роки «сексуальна нудьга» нерідко спостерігається і у жінок, для яких коханий чоловік стає сексуально непривабливим. У пошуках причин сучасна психологічна наука всебічно і глибоко вивчає проблему «сексуальної пустелі в шлюбі», оскільки допомогти цим людям можна лише на основі певних наукових уявлень про походження цієї «пустелі».

Варто зауважити, що як психологічні, так і сексологічні дослідження виявляють досить низьку ефективність психотерапевтичної і сексологічної допомоги при синдромі «подружньої пустелі»: за даними Інституту Кінзі (найавторитетніший в світі сексологічний центр), із 100 пар, що звертаються з цією проблемою, інтимні взаємини відновлюють тільки 43 пари. Дуже важливо також відзначити й те, що в міру продовження спільного життя в статевій активності подружжя відбуваються певні зміни, пов'язані з віком.

Варто також сказати про те, що в шлюбних пар літнього віку кризовий період пов'язаний з більшими психологічними перевантаженнями: вихід на пенсію вибиває чоловіків зі звичного розпорядку життя, породжуючи відчуття своєї непотрібності, а жінки важко переносять ознаки втрати колишньої привабливості, самі найменші моменти спаду. Чоловік повинен неодмінно подбати, щоб дружина постійно почувала його пещення, його увагу й дбайливість. На цьому етапі життя у партнерів статевий потяг переходить в еротичний, а потім любов стає платонічною.

Таким чином, на підставі всього вище викладеного, можна стверджувати, що знання шлюбними партнерами психосексуальних особливостей один одного впливає на психосексуальну привабливість, на її формування, що, у свою чергу, позначається на задоволеності шлюбом. Щодо сексуальної привабливості в шлюбі, то варто зауважити, що на неї впливають: відповідність сексуальної поведінки партнера сексуальним очікуванням, збіг сексуальних установок і поглядів у партнерів, збіг рівнів сексуальної культури.

Отже, можна узагальнити, що психосексуальна привабливість партнерів обумовлена:

1. Емоційністю взаємин шлюбних партнерів, наявністю взаєморозуміння, співчуття й співпереживання.
2. Психологічною сумісністю шлюбних партнерів.
3. Зовнішньою привабливістю.
4. Сексуальною привабливістю.

3.3. Особливості прояву психосексуальної привабливості партнерів на різних стадіях подружнього життя

Для реалізації завдань нашого дослідження було сформовано вибірку із 60 подружніх пар, які звернулись за допомогою у Центр сімейної психології «Щаслива сім'я». Усі подружжя розподілялись за подружнім стажем наступним чином:

- 20 пар із шлюбним стажем до 5 років;
- 20 пар із шлюбним стажем до 10 років;
- 20 пар із шлюбним стажем до 20 років.

З метою виявлення впливу подружнього стажу партнерів на їхню сексуальну привабливість та задоволеність, нами було обрано низку психодіагностичних методик.

Психосексуальна привабливість шлюбних партнерів досліджувалася за допомогою анкетного опитування, спостереження й наступних тестових методик:

1. «Любов і симпатія» (Ю. Альошина, Л. Гозман);
2. «Сексуальний профіль» (М. Яффе, Е. Фенвік);
3. Опитувальник «Задоволеність шлюбом» (В. В. Столін, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко);
4. Анкета, методика незакінчених речень (*авторська версія*, Додаток 2).

Методика «Любов і симпатія» використовувалась для дослідження рівня емоційних взаємин, любові й симпатії в подружніх парах.

Наступним методом діагностики окремих показників, відповідно до поставлених завдань, слугувала *анкета*, яка містить у собі питання, розбиті на три групи:

I група – питання, що визначають стать, вік, соціальний стан обстежуваного;

II група – питання, що визначають відношення до шлюбу;

III група – незакінчені речення, що визначають ставлення до зовнішності, сексуальної привабливості партнерів та сексуального життя вцілому.

Методика «Сексуальний профіль» дозволяє досліджувати цілий ряд питань: сексуальну поінформованість, задоволеність, психологічне благополуччя та ін. Існує два варіанти даної методики – чоловічий і жіночий.

Обидва варіанти складаються зі 100 питань, розбитих на 9 груп. Перша група складається з 20 питань, інші вісім – з 10 питань у кожній групі.

Кожна група питань спрямована на виявлення рівня заданого критерію:

- 1 – сексуальна поінформованість,
- 2 – сексуальний потяг,
- 3 – психологічне благополуччя,
- 4 – сексуальна задоволеність,
- 5 – чуттєвість,
- 6 – товариськість,
- 7 – впевненість у собі,
- 8 – рівень домагань,
- 9 – широта поглядів.

Виділяють наступні рівні:

По першій та другій групах:

- 16–20 б – високий,
- 9–15 б – середній,
- 0–8 б – низький

По інших групах:

- 8–10 б – високий,
- 5–7 б – середній,
- 0–4 б – низький.

Рівень визначається шляхом підрахунку балів по відповідях, що збіглися із ключем.

Щоб дослідити особливості задоволеності шлюбом подружніх пар, що входять до вибірки, було визначено рівень задоволеності шлюбом за допомогою опитувальника «Задоволеність шлюбом» (В. В. Столін, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко).

Тест-запитальник запропонований для експрес-діагностики ступеня задоволеності-незадоволеності шлюбом, а також ступеня узгодженості-неузгодженості задоволеності шлюбом у конкретній подружній парі. Запитальник можна застосовувати індивідуально в консультативній практиці та масово для виявлення задоволеності шлюбом в тій чи іншій соціальній групі.

Це – одномірна шкала з 24-х тверджень, які належать до різноманітних сфер: сприйняття себе та партнера, думки, оцінки, установки тощо. Кожному твердженню відповідають три варіанти відповіді: а) правильно, б) важко сказати, в) неправильно. Якщо обраний варіант відповіді досліджуваного збігається з наведеним у ключі, йому нараховується 2 бали, якщо досліджуваний обрав проміжний варіант, то він отримує 1 бал, якщо відповідь не збігається з наведеною в ключі – 0 балів. Після цього підраховується сумарний бал. Чим вищим є бал, тим вищою є задоволеність шлюбом досліджуваних.

Аналіз отриманих результатів діагностики прояву любові та симпатії партнерами, а також загального рівня емоційності взаємин дав змогу виявити наступні показники:

Залежно від прояву емоційності взаємин було виділено три рівні: високий, середній і низький (табл. 3.3.1; 3.3.2):

Таблиця 3.3.1

	5 років	10 років	20 років
Низький	6	12	8
Середній	12	18	16
Високий	22	10	16

Таблиця 3.3.2

	5 років	10 років	20 років
Низький	15 %	30 %	20 %
Середній	30 %	45 %	40 %
Високий	55 %	25 %	40 %

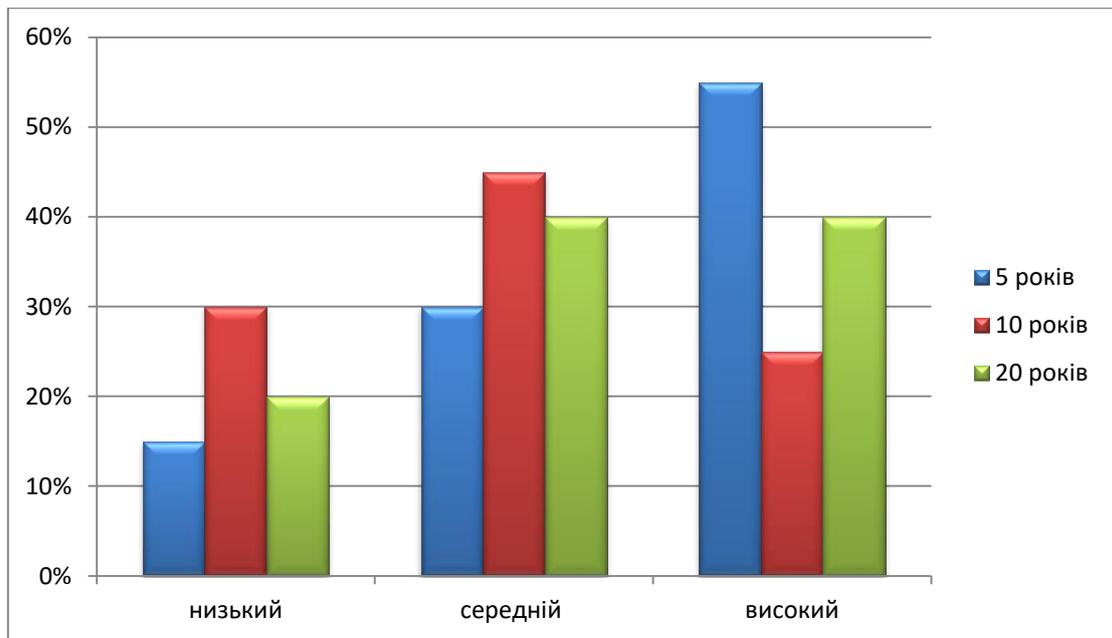


Рис 3.1. Відсоткові показники за шкалою емоційності взаємин

Таблиця 3.3.3

Розподіл досліджуваних за шкалами, (осіб)

Рівень	Шкала любові			Шкала симпатії		
	5 років	10 років	20 років	5 років	10 років	20 років
високий	22	19	14	18	14	18
середній	11	11	16	9	12	15
низький	7	10	10	13	14	7

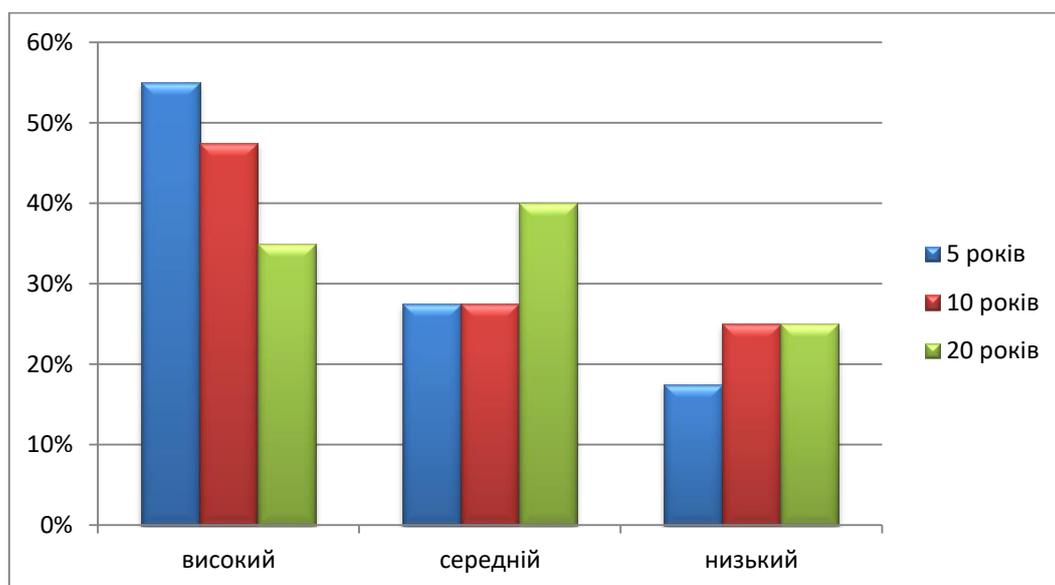


Рис. 3.2. Відсоткові показники за шкалою любові

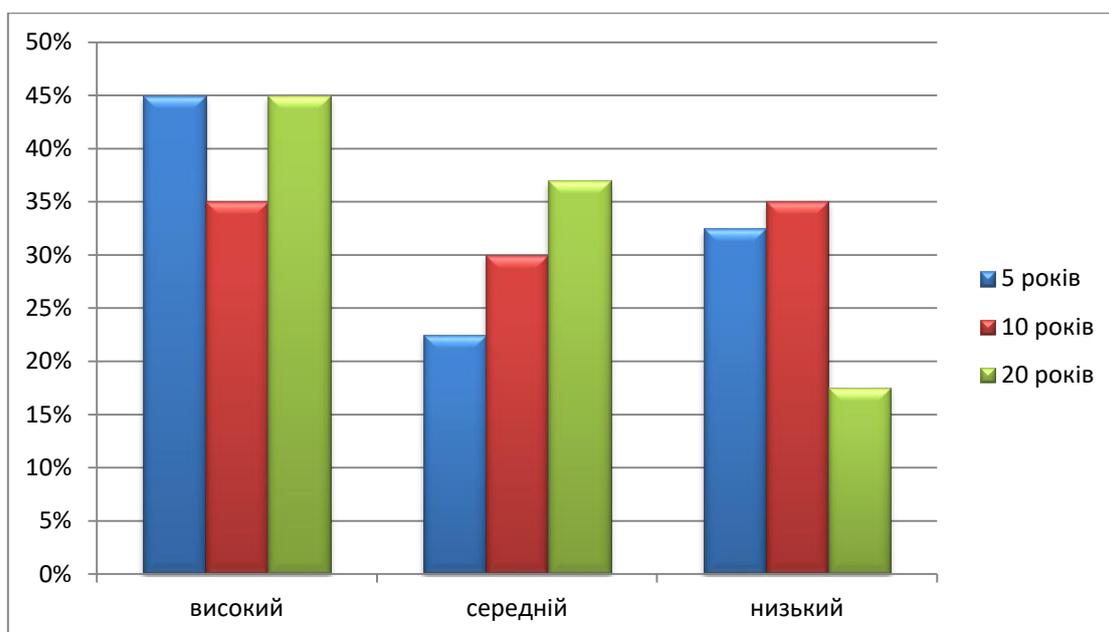


Рис. 3.3. Відсоткові показники за шкалою симпатії

Отже, як показали отримані результати, показники за шкалою любові є високими у партнерів з подружнім стажем до п'яти років, дещо меншими – до десяти років, і ще меншими – до двадцяти років сімейного стажу. При цьому, високий рівень симпатії до партнера продемонстрували в однаковій мірі пари як до п'яти років, так і до двадцяти років подружнього життя, що свідчить про те, що зі збільшенням стажу сімейного життя кохання у подружжя зменшується за інтенсивністю прояву, при цьому симпатія до партнера зростає.

Таблиця 3.3.4

Результати виявлення задоволеності шлюбом, осіб

Задоволеність шлюбом	5 років	10 років	20 років
Висока	23	21	19
Середня	14	13	16
Низька	3	6	5

Подальше наше дослідження передбачало проведення анкетного опитування та тесту незакінчених речень з метою виявлення оцінювання партнерами впливу на сексуальну привабливість та сексуальний потяг окремих факторів.

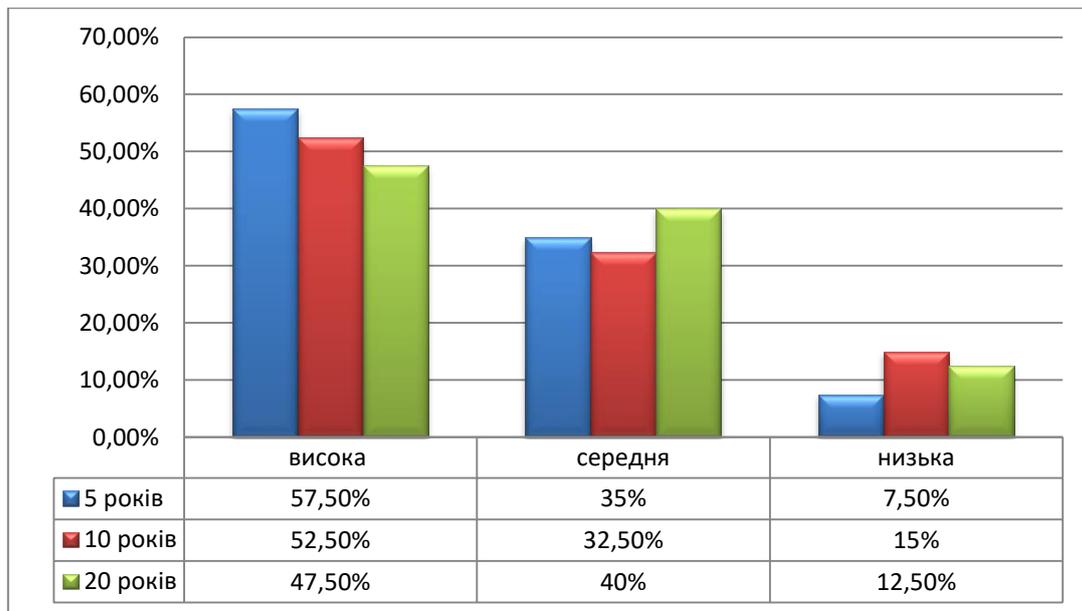


Рис. 3.4. Відсоткові показники задоволеності шлюбом

На значимість зовнішніх даних указали 65 % чоловіків, при цьому 35 % чоловіків не надали зовнішності важливого значення. Серед жінок результати даного опитування розподілилися відповідно 19 % й 81 %.

Значна частина опитаних жінок (37 %) з наймолодшим стажем подружнього життя відповіли, що вважають свого партнера не дуже привабливим, при цьому переважна більшість жінок (59 %) зі стажем понад 20 років оцінюють партнера як симпатичного та привабливого. Чоловіки усіх трьох груп вважають зовнішність своєї партнерші привабливою та симпатичною (75 %). Слід зауважити, що серед усіх трьох груп чоловіків були виявлені відповіді щодо того, що до шлюбу дружина приділяла своїй зовнішності набагато більше уваги.

Стосовно ставлення до своєї зовнішності результати виглядають таким чином: 58 % опитаних другої і третьої груп вважають себе зовні привабливими і симпатичними, з них 77 % жінок й 33 % чоловіків; досліджувані першої групи (до п'яти років подружнього життя) виявили більшу критичність щодо своєї зовнішності: з числа молодих дружин – 87 %, чоловіків – 13 %.

У проведеному в даній роботі дослідженні обстежуваним було запропоноване питання, які якості партнера їх приваблюють, а які відштовхують. По деяким з названих якостей погляди чоловіків і

жінок збігалися, наприклад, у тім, що моральні якості важливіші зовнішнього вигляду. Так, на думку опитаних, найбільш привабливими рисами особистості для шлюбних пар є:

- розуміння (на значимість цієї риси вказали 67 % опитаних, серед них більшість чоловіків (62 %), жінки склали відповідно (38 %),
- надійність (значимість даної якості підкреслили 75 % шлюбних пар (серед них більшість – жінок (56 %),
- дбайливість (перевагу цій якості віддали 47 % опитаних, більшість із них – жінки (73 %),
- бажання проводити разом вільний час (значимість підтвердили 28 % опитаних, з них більшість чоловіків – 64 %).

Серед якостей, що відштовхують, частіше всього виділяли брутальність (в основному, цю якість називали жінки (67 %), чоловіки частіше всього відзначали запальність своїх дружин (69 %), на ревності вказували і чоловіки, і жінки (49 % жінок й 32 % чоловіків).

Аналіз отриманих даних і зіставлення їх з попередніми результатами дозволив визначити, що в шлюбних пар, задоволених шлюбом, частіше всього зустрічаються такі риси особистості, як витриманість, дбайливість, розуміння, надійність, гнучкість. Їм також властиве прагнення проводити вільний час спільно. У той же час у шлюбах, де рівень задоволеності низький, у шлюбних пар спостерігається дефіцит цих якостей.

Як було виявлено в ході дослідження, важливу роль у задоволенні шлюбом та загальному рівні емоційних взаємин відіграє психосексуальна привабливість. Одним з найбільш важливих показників психосексуальної привабливості виступає сексуальна привабливість, дослідження якої проводилося з використанням анкетного опитування й тестової методики «Сексуальний профіль», у результаті чого було виділено три рівні:

Таблиця 3.3.5

Рівні сексуальної привабливості в подружніх парах, осіб

	5 років	10 років	20 років
Високий	23	19	9
Середній	11	12	16
Низький	6	9	15

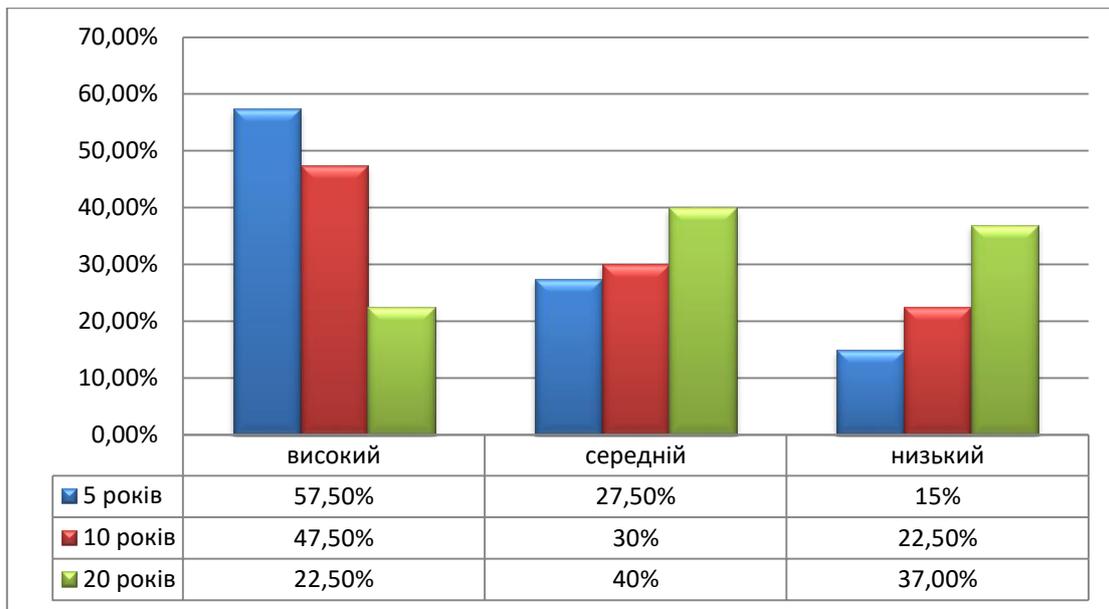


Рис. 3.5. Відсотковий показник сексуальної привабливості партнерів

Тепер перейдемо до аналізу найбільш важливих компонентів сексуальної привабливості, перерахованих раніше.

Як показують дані, для шлюбних пар першої і другої групи характерним є високий рівень *сексуального потягу*, для більшості випадків опитуваних третьої групи характерний середній і низький рівень. Варто також відмітити й те, що рівень сексуального потягу в чоловіків набагато вищий, ніж у жінок. Очевидно це пояснюється тим, що в чоловіків переважає фізіологічна сторона потягу, а в жінок – психологічна.

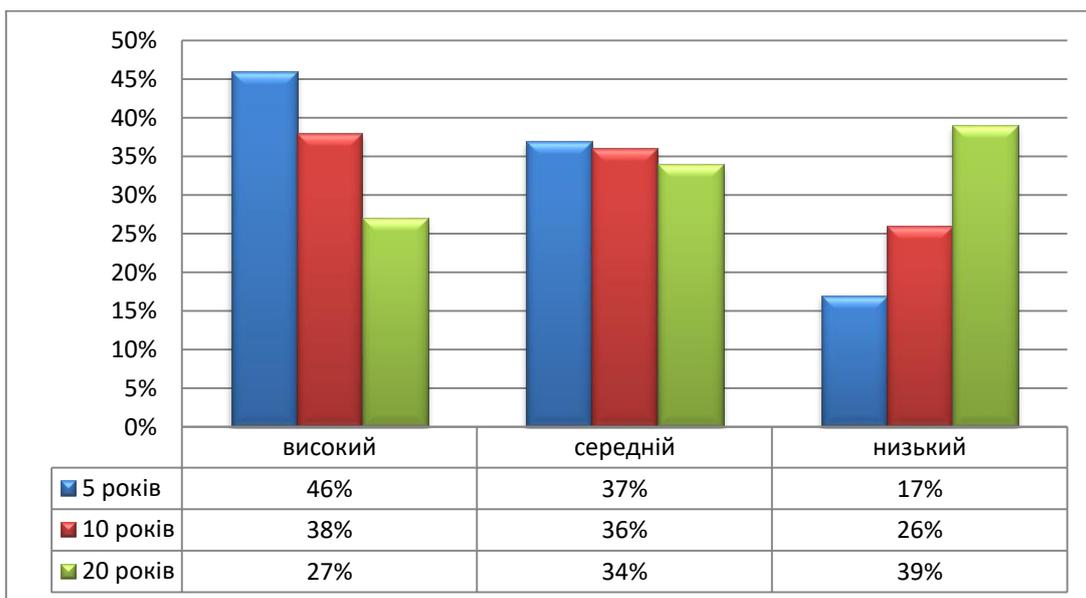


Рис. 3.6. Відсоткові показники сексуального потягу партнерів

Наступним компонентом сексуальної привабливості є *психологічне благополуччя*, яке передбачає здатність насолоджуватися сексом, не відчуваючи при цьому тривоги або почуття провини. Проаналізувавши результати дослідження психологічного благополуччя досліджуваних, слід зазначити, що найвищі показники в усіх трьох групах виявлено за середнім рівнем, при цьому усім опитуваним характерним є спадання рівня психологічного благополуччя зі збільшенням стажу подружнього життя.

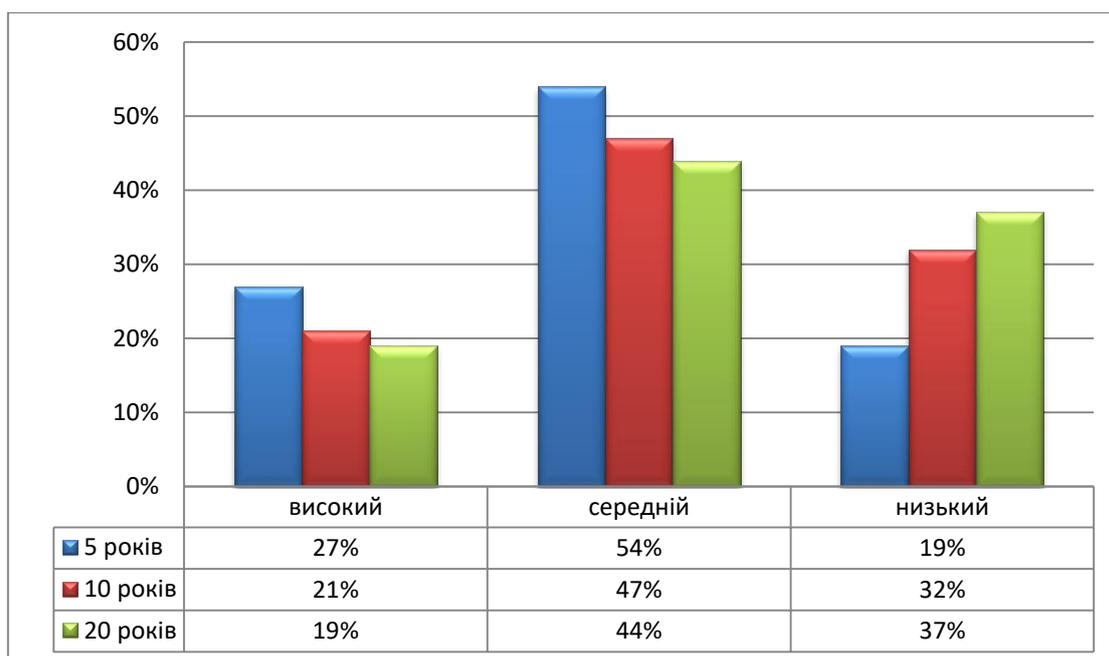


Рис. 3.7. Відсоткові показники психологічного благополуччя партнерів

Сексуальна задоволеність як один з компонентів сексуальної привабливості припускає задоволеність партнерів статевим життям. Як показують дані, отримані в ході дослідження, високий рівень задоволеності в сексуальній сфері більшою мірою проявляється в подружніх парах першої групи. Слід зауважити, що найвищі показники (з тенденцією до спадання зі збільшенням подружнього стажу) виявлені за середнім рівнем.

Наступним компонентом сексуальної привабливості є *товариськість*, яка дозволяє виявити, наскільки добре обстежувані вміють спілкуватися як вербально, так і невербально зі своїм сексуальним партнером.

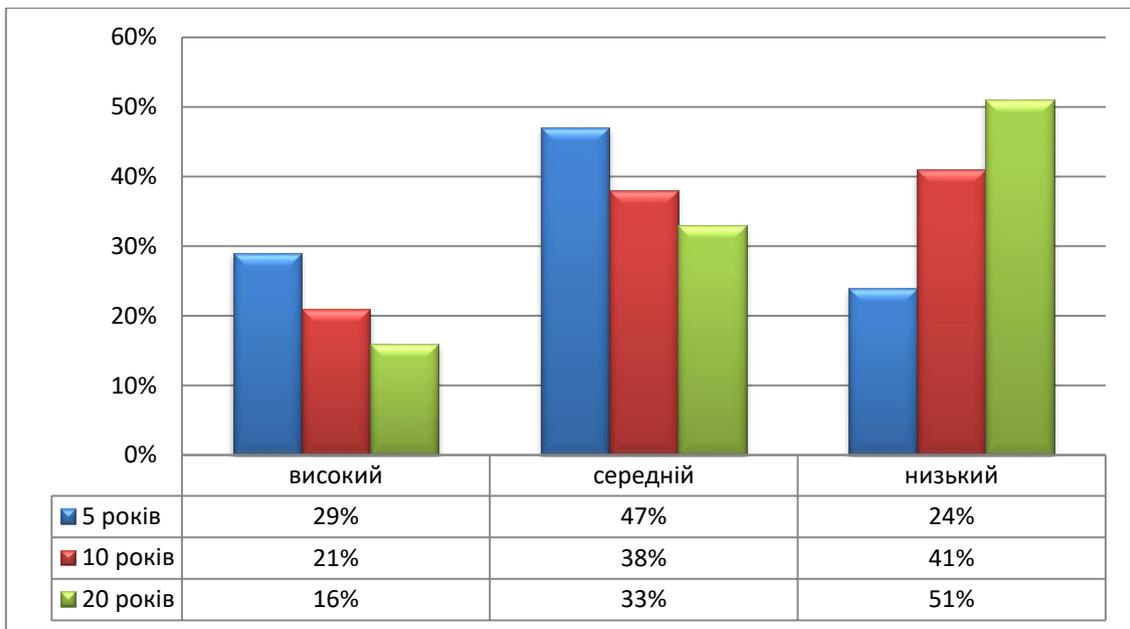


Рис. 3.8. Відсоткові показники сексуальної задоволеності партнерів

Показники товарищкості в групах шлюбних пар продемонстровані наступним чином: високий рівень виявлено у першій та другій групах, відповідно – 42 % і 39 %, та середній рівень – у третій групі (42 %), що є свідченням того, що зі збільшенням подружнього стажу партнери проявляють більш якісні показники у спілкуванні один з одним.

Якщо диференціювати товарищкість на чоловічу і жіночу, то варто відмітити, що чоловіки більше товариські (67 %), ніж жінки (35 %).

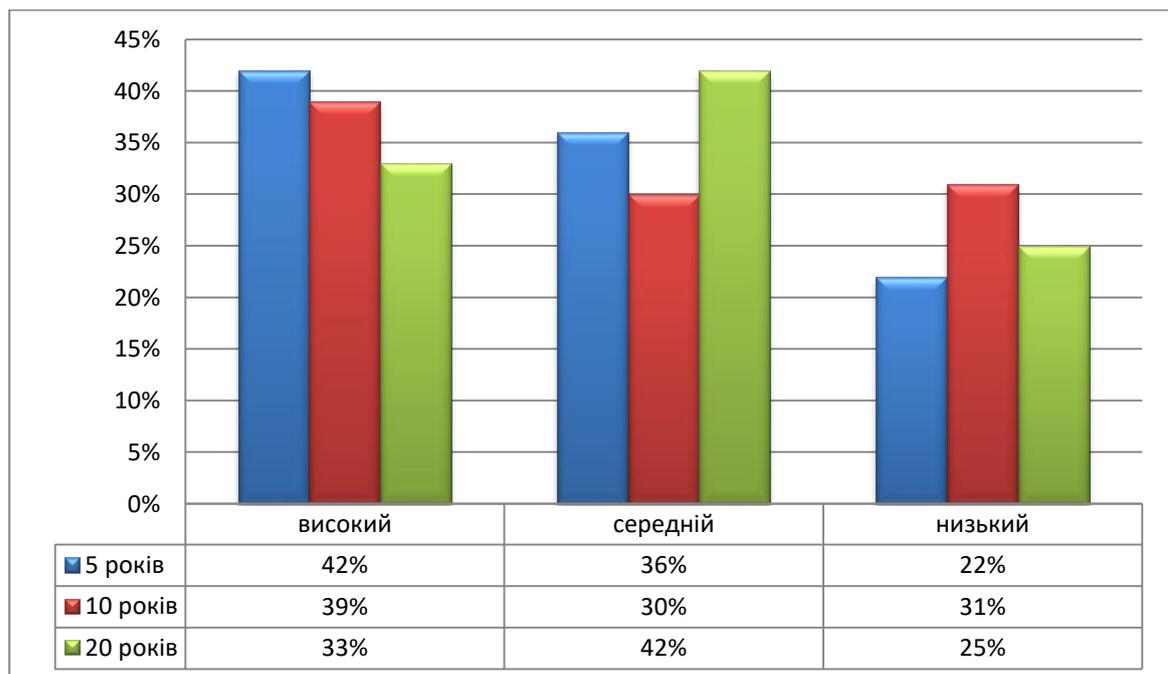


Рис. 3.9. Відсоткові показники товарищкості партнерів

Наступний компонент, *впевненість у собі*, дозволяє визначити, наскільки високо обстежувані оцінюють себе в плані фізичної привабливості і як сексуальних партнерів.

Проаналізувавши отримані дані, ми прийшли до висновку, що високі показники з даного параметру виявлені за середнім рівнем у всіх трьох групах, значно нижчі – за високим рівнем, при цьому майже пропорційно розподілені у всіх трьох групах.

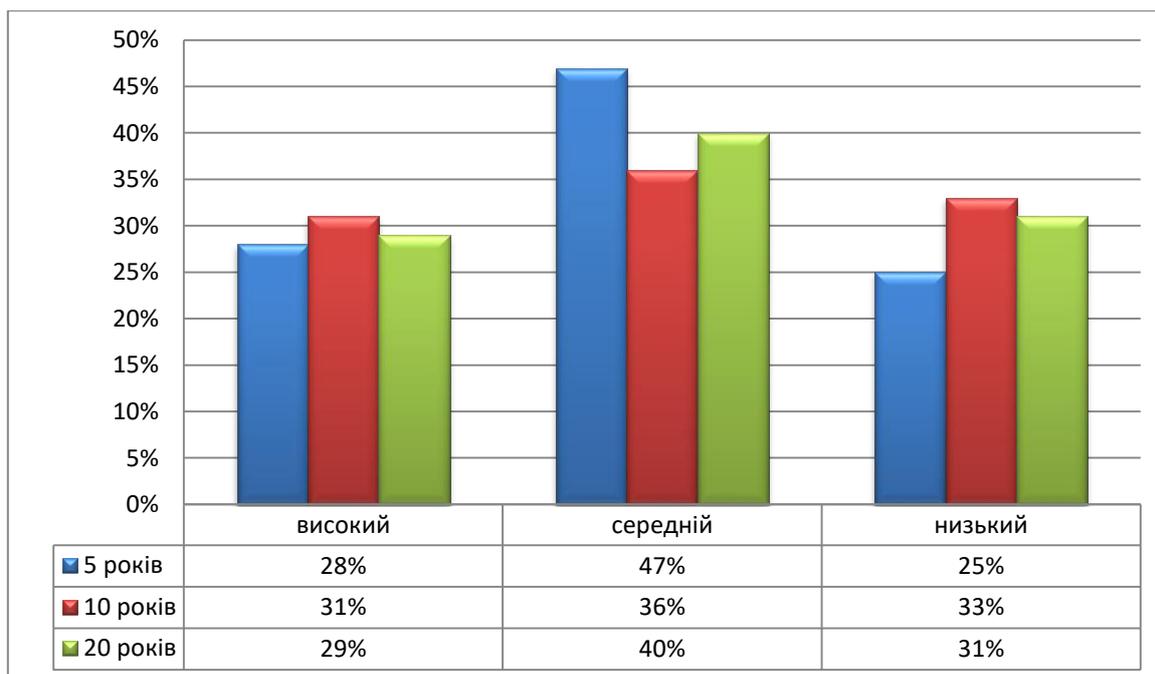


Рис. 3.10. Відсоткові показники рівня впевненості в собі партнерів

Як показують дані, отримані в ході дослідження, *візуальна привабливість* шлюбних партнерів виявлена таким чином: в опитуваних першої групи виявлено високий рівень взаємної візуальної привабливості (69 %), у другій і третій групі – високі показники продемонстровані за середнім (41 %, 45 %) та низьким (38 %, 42 %) рівнями.

Ще один компонент, *спільність поглядів*, припускає подібність установок партнерів у сексуальній сфері.

Проаналізувавши отримані результати по дослідженню спільності поглядів у обстежуваних, ми виявили, що для більшості з усіх трьох груп характерний середній рівень спільності поглядів. Високий рівень виявлено у другій групі (39 %), і низький – у третій групі (20 %).

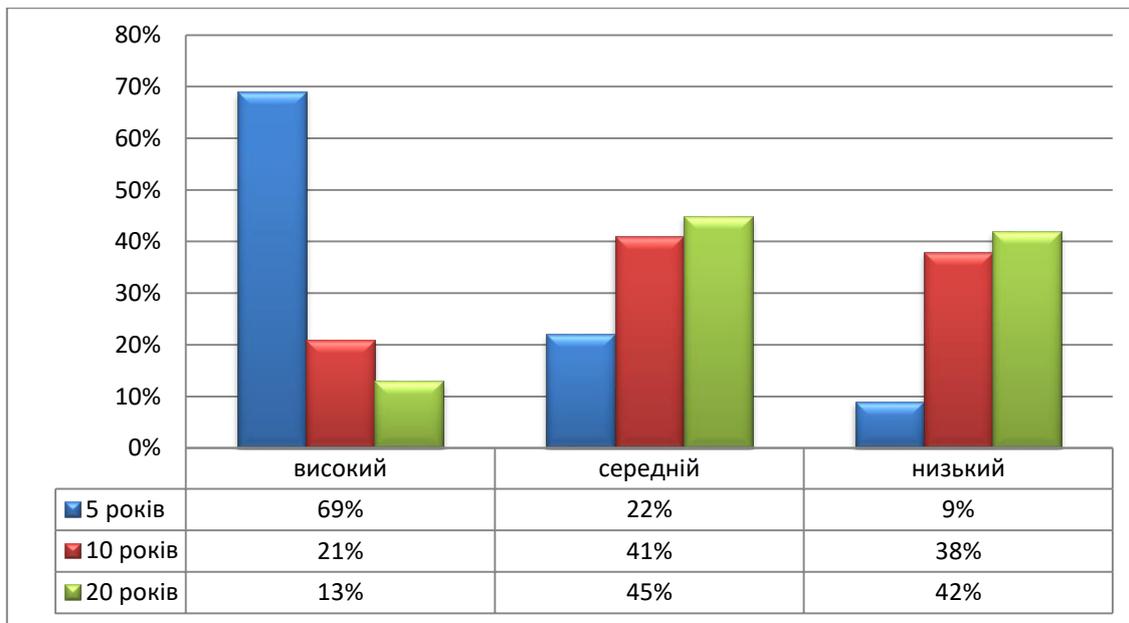


Рис. 3.11. Відсоткові показники рівня візуальної привабливості партнерів

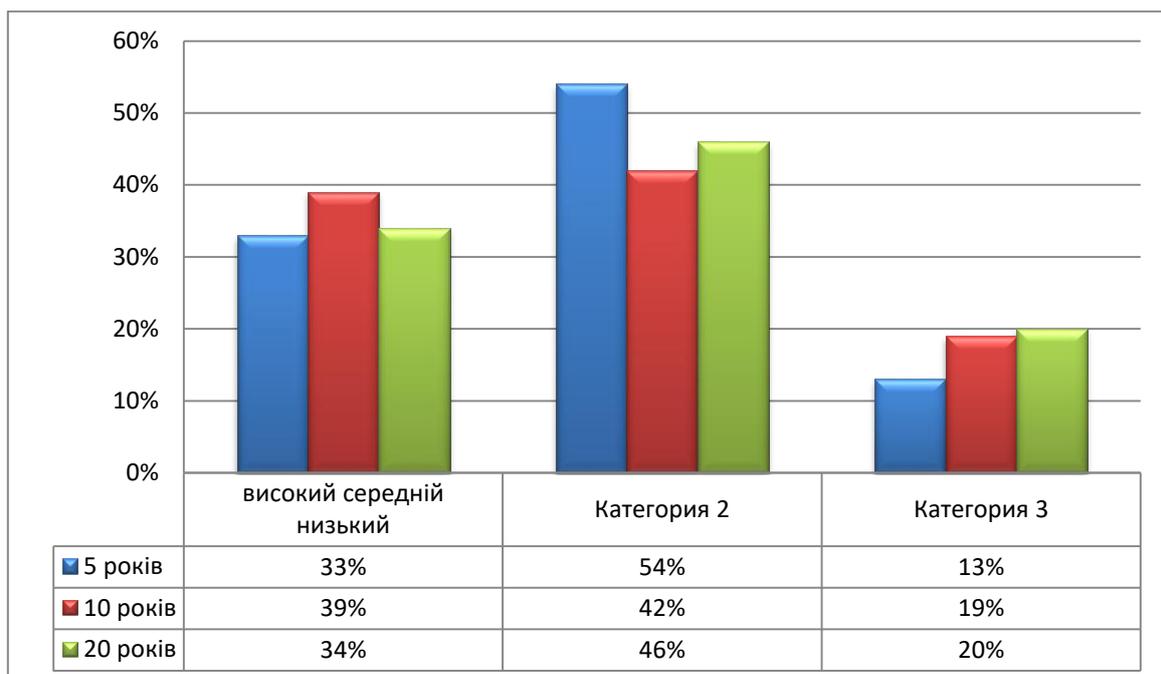


Рис. 3.12. Відсоткові показники рівня спільності поглядів партнерів

Отже, аналіз результатів дослідження психосексуальної привабливості в шлюбних парах показав її залежність від задоволеності шлюбом партнерами на різних етапах подружнього життя.

Так, у першій групі досліджувані з високим рівнем задоволеності шлюбом (57,5 % подружніх пар), виявили наявність високого рівня психосексуальної привабливості (46 %), низький рівень задоволеності

шлюбом продемонструвало 7,5 % опитуваних цієї групи, і, відповідно, низький рівень психосексуальної привабливості – 17 %. При цьому слід зазначити, що у всіх групах наших досліджуваних зі збільшенням показників задоволеності шлюбу підвищуються показники психосексуальної привабливості і, аналогічно, низькі показники психосексуальної привабливості є характерними для подружніх пар з низьким рівнем задоволеності шлюбом. Заслуговує на увагу той факт, що зі збільшенням подружнього стажу у більшості подружніх пар знижується як загальна задоволеність шлюбом, так і психосексуальна привабливість.

Аналіз результатів дослідження психосексуальної привабливості в шлюбних парах показав її залежність від задоволеності шлюбом партнерами на різних етапах подружнього життя.

Слід зазначити, що у всіх групах наших досліджуваних зі збільшенням показників задоволеності шлюбу підвищуються показники психосексуальної привабливості і, аналогічно, низькі показники психосексуальної привабливості є характерними для подружніх пар з низьким рівнем задоволеності шлюбом. Заслуговує на увагу той факт, що зі збільшенням подружнього стажу у більшості подружніх пар знижується як загальна задоволеність шлюбом, так і психосексуальна привабливість.

З наведених даних видно, що психосексуальна привабливість впливає на загальну задоволеність шлюбом. При цьому слід зауважити, що вона має важливе значення для стабілізації й успішності взаємин між партнерами, виступаючи їхньою емоційною основою.

Отже, можна зробити *висновки*, що задоволеність шлюбом залежить від ряду факторів психосексуальної привабливості, а саме:

- емоційності взаємин партнерів, наявності взаєморозуміння;
 - спільності поглядів й інтересів партнерів;
 - емоційно-візуальної привабливості;
 - сексуальної привабливості,
- а також таких факторів, як:
- інтенсивність і зміст спілкування;
 - функціонально-рольова погодженість.

У результаті дослідження вищеописаних критеріїв психосексуальної привабливості ми звертали увагу на особливості ставлення до них

партнерів на різних етапах подружнього життя. Аналіз показав, що чим більший подружній стаж, тим вищими є показники окремих компонентів психосексуальної привабливості, таких, як: товариськість, впевненість у собі, візуальна привабливість, спільність поглядів. При цьому знижуються сексуальний потяг, психологічне благополуччя, сексуальна задоволеність.

Таким чином, можна із упевненістю сказати, що психосексуальна привабливість впливає на задоволеність шлюбом, а також на його стабільність. Разом з тим, слід зауважити, що із збільшенням подружнього стажу виявлено зниження показників як задоволеності шлюбом, так і психосексуальної привабливості.

Отримані результати мають важливе значення і успішно можуть у подальшому використовуватись практичними психологами у роботі з подружніми парами та окремими партнерами.

РОЗДІЛ 4

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА СІМ'Ї

4.1. Особливості порушень партнерської взаємодії

Основна мета психологічної допомоги полягає в тому, що відчуття безпорадності повинне змінитися в клієнтів відчуттям відповідальності за власну поведінку й своє сімейне життя, прагненням самостійно цим керувати та контролювати.

Проблеми, список яких наведено нижче, – найбільш часті приводи для звернення до сімейного психотерапевта. Серед них варто назвати:

1) різні конфлікти, взаємні невдоволення, пов'язані з розподілом подружніх ролей та обов'язків;

2) конфлікти, проблеми, невдоволення чоловіка й жінки, пов'язані з розбіжностями в поглядах на сімейне життя й міжособистісні стосунки;

3) сексуальні проблеми, невдоволення одного з подружжя іншим у цій сфері, їхнє взаємне невміння налагодити нормальні сексуальні стосунки;

4) складнощі й конфлікти у взаєминах подружньої пари з батьками одного або обох партнерів;

5) хвороба (психічна або фізична) одного з подружжя, проблеми та труднощі, викликані необхідністю адаптації родини до захворювання, негативним ставленням до себе самого й найближчого оточення хворого або членів його сім'ї;

6) проблеми влади та впливу в подружніх взаєминах;

7) відсутність тепла в партнерських стосунках, дефіцит близькості й довіри, проблеми спілкування.

Потрібно зазначити, що такі скарги, безумовно, не є взаємовиключеними. Так, рольові розбіжності, звичайно, ґрунтуються на розходженнях у поглядах та уявленнях обох партнерів про те, як треба жити в сім'ї. А труднощі в сексуальній сфері – це найчастіше лише наслідок і продовження проблем подружжя в міжособистісних стосунках, які при цьому можуть ніколи не обговорюватися або взагалі не усвідомлюватися.

Дослідження засвідчують, що за проблемами, пов'язаними з іншими людьми, приховані особисті проблеми клієнта, які він не хоче або не може обговорювати. Саме вони призводять до труднощів у міжособистісних стосунках, що, зі свого боку, стають приводом для звернення до консультанта. Так, якщо причиною приходу є подружні проблеми – це свідчення того, що особисті проблеми виникають і проявляються саме в тих сферах життя, що так чи інакше пов'язані зі шлюбом.

Одним із найбільш використовуваних у сімейній терапії конструктивів (або, інакше кажучи, уявлень про те, що відбувається на більш глибокому рівні взаємодії й що призведе до тих або інших зразків поведінки чоловіка та дружини) можна умовно позначити роль батьківської родини. Це уявлення ґрунтується на ідеях психоаналізу про те, що кожна людина, взаємодіючи з представниками протилежної статі, у тому числі у своєму сімейному житті, прагне реалізувати зразки взаємодії, засвоєні в дитинстві в родині батьків. Причому прагнення до реалізації «батьківських» зразків взаємодії найчастіше носить компенсаторний характер, тобто людина прагне одержати від свого партнера любов і визнання в тій галузі, у якій у дитинстві відчувала дефіцит подібного ставлення, найчастіше від протилежної статі, тобто батька.

Отже, багато ситуацій і способів взаємодії з партнером (які, звичайно, і є конфліктними) служать не розвиткові стосунків, не досягненню якихось життєвих цілей, а часто є лише способами компенсації труднощів і проблем дитинства.

Зрозуміло, порівняно з «чистою» психоаналітичною моделлю, погляди сучасних сімейних психологів значно ускладнилися, розширилися й стали включати, зокрема, такі уявлення, як розподіл влади та впливу між усіма членами родини, контекст реалізації потреб тощо. Виходячи з цього, людина у своєму сімейному житті може не просто домагатись уваги й любові з боку чоловіка, а, наприклад, прагнути зайняти у своїй нинішній родині позицію того з членів батьківської сім'ї (включаючи всіх родичів, із якими доводилося тісно взаємодіяти в дитинстві), хто користувався найбільшою владою та впливом. При

цьому, із погляду сучасної сімейної терапії, величезне значення має нинішня доросла родина клієнта, що може призводити до значної модифікації його глибинних прагнень і цим збільшувати проблеми або ж, навпаки, пом'якшувати їх вплив.

Тісно пов'язаний із вищевикладеними уявленнями ще один конструкт, що почасти самотійно використовується для аналізу подружньої взаємодії. Це уявлення про те, що більшість проблем і конфліктів, пов'язаних зі стосунками, є наслідком несвідомої боротьби чоловіка й жінки за владу та вплив, їхньої конкуренції один з одним. Для торжества над партнером використовуються будь-які засоби: відмови від участі в сексуальних стосунках, щоб продемонструвати іншому низькість його прагнень, принизити й покарати за що-небудь; пізні приходи як доказ власної незалежності та самотійності; обвинувачення й претензії в дріб'язках, для того щоб переконати партнера в тому, що він (вона) ні на що не здатний(-на) тощо.

Завдання психотерапевта – допомогти клієнтам розібратися в тому, як у їхньому сімейному житті виявляються зразки й моделі взаємодії, засвоєні ними в дитинстві, і тепер ускладнюють та утрудняють побудову зрілих, дорослих стосунків як із чоловіком, так і зі своїми власними дітьми. Аналіз цих неусвідомлюваних потреб та прагнень дозволяє позбутися від них, «розчищаючи» дорогу зрілим й адекватним стосункам, що також вибудовуються в процесі психотерапії.

До проблем розподілу влади в стосунках можна підходити так безпосередньо, як це робить багато авторів, уважаючи, що боротьба за владу, визнання й вплив – це природна реальність будь-яких взаємин. При цьому, результатом психотерапії є не розв'язання цієї проблеми в принципі, що взагалі неможливо, а встановлення між партнерами деякого балансу, коли, умовно кажучи, усі виграші й програші одного компенсуються або врівноважуються виграшами чи програшами іншого. Подібне уявлення про подружні взаємини, зв'язане лише з розподілом влади, є більш простим, а отже й більш доступним для використання під час роботи з подружніми парами, що звертаються в консультацію. Інтерпретуючи та аналізуючи такі конкурентні стосунки між чоловіками, консультант може спиратися на ті моделі взаємодії, а

відповідно й на ті зразки конкуренції, що існували в батьківських родинх кожного з них. Іншим «джерелом» інтерпретації виникнення конкуренції є боротьба за владу між чоловіками та жінками як представниками двох протилежних статей. Такий погляд непродуктивний, зокрема тому, що тут не простежуються будь-які перспективи для «примирення» між сторонами, що борються. Чоловік і жінка, скільки з ними не працюй, так і залишаться чоловіком та жінкою, а тверде приписування кожному з них яких-небудь прав й обов'язків суперечить не лише психологічним нормам, а й просто здоровому глуздові.

Отже, причини приходу клієнта в консультацію – прагнення домогтися від партнера тієї любові, влади й ін., яких йому не вистачає в стосунках із ним і яких він не може досягти власними силами. Інакше кажучи, у межах консультування як причини приходу клієнта, звичайно, розглядаються та обговорюються лише ті, які пропонуються клієнтом, тим більше, що саме це є реальністю подружніх стосунків, що усвідомлюється як щось тривожне й проблемне.

4.2. Психотерапія проблемних подружніх пар

Подружня терапія являє собою особливу форму психотерапії, орієнтовану на подружню пару і її проблеми. Вона покликана допомогти подружній парі подолати сімейні конфлікти і кризові ситуації, досягти гармонії у взаєминах, забезпечити взаємне задоволення потреб. Подружня терапія є лікуванням порушень подружніх взаємин.

Як відзначає С. Кратохвіл, певні труднощі виникають під час розрізнення понять «подружня терапія» і «сімейне консультування», тому що в обох випадках йдеться про допомогу подружжю у вирішенні їхніх проблем, конфліктів і розбіжностей.

На думку дослідників [Ard, Ardova, 1969; Sadoskova, 1976], розподіл цих понять є недоречним, тому що вони мають справу з тим самим явищем і користуються аналогічними методами.

З іншої точки зору, сімейне консультування можна розглядати як одну з форм подружньої терапії, оскільки йдеться про більш прості, поверхові і короткочасні психотерапевтичні впливи, в основному в кризових ситуаціях. Консультації дають змогу знайти вихід із конкрет-

них конфліктних ситуацій, при цьому використовуються, насамперед, такі методи, як експлікація, заохочення, індивідуальні рекомендації і поради. Подружня терапія характеризується більш глибоким і систематичним підходом, що вимагає великих зусиль при зміні фіксованих, малорухомих форм поведінки, які порушують взаємини між партнерами, і перебудові їхньої взаємодії.

Сімейна терапія, на відміну від подружньої терапії, поширюється на всю родину в цілому, включаючи дітей, причому увага звертається в основному на взаємини між батьками і дітьми.

Таким чином, із сучасної точки зору, подружня терапія відрізняється від сімейної як історичними коренями, так і своїми підходами.

Розглянемо сучасні підходи до подружньої терапії. Представники динамічного напрямку в подружній терапії розглядають дисгармонію з погляду внутрішньої мотивації поведінки партнерів. Прослідковується динаміка міжособистісних взаємин і її зв'язок з динамікою психічних процесів. Вивчаються випадки нереалізованих очікувань, обумовлених життєвим досвідом, отриманим в основному у дитинстві. Сімейні конфлікти розглядаються з урахуванням повторення минулих конфліктів, а також прикладу поведінки, отриманого в минулих, емоційно забарвлених, стосунках. При цьому оцінюється ставлення сім'ї, у якій виріс кожен партнер. Основною передумовою змін є здатність до розуміння цього зв'язку, до контролю за поведінкою, до порівняння. Порівняння трактується як еволюційне (генетичне) зіставлення, при якому враховуються колишні джерела сьогоденної поведінки кожного партнера.

Шлюб при динамічному підході розглядається як наслідок дії сил, які полягають в особливостях минулого досвіду партнерів, зокрема у їхніх колишніх особистісних зв'язках.

Так, Martin (1974), Sager (1976) основну увагу приділяли подружньому конфлікту, індивідуальному неоформленому договору, чи угоді, що включає надії й обіцянки, які приносить кожний з партнерів.

На думку Martin і Sager [39], суть подружньої терапії полягає в допомозі партнерам у формуванні дійсної подружньої угоди, а потім пошуку компромісу, виробленню загальної угоди вже на свідомому рівні.

У своїх роботах Disk, Willi підкреслюють, що під час порушення подружніх взаємин в одного чи обох партнерів виявляються приховані потреби, які у дитинстві були не задоволені їхніми батьками. У цих випадках індивідуум часто вибирає собі такого партнера, який допоміг би йому повернутися до своїх не до кінця вирішених конфліктів.

Таким чином, конфліктна ситуація являє собою повторення минулого конфлікту, а невротичний спосіб його вирішення, що використовується обома партнерами, є неусвідомленою грою, яка виходить з актуалізованого минулого конфлікту, не дозволеного в дитинстві.

Дослідники Vudy, Sipova показали наявність у шлюбі неусвідомленої тенденції до повторення моделі сім'ї своїх батьків, що може значно впливати на взаємини між партнерами незалежно від того, чи однакові обидві моделі, чи різні.

Згідно з Vudy, індивідуум навчається своєї подружньої ролі на основі ідентифікації себе з батьками тієї ж статі. Форми батьківських взаємин стають для індивідуума еталоном.

Така запрограмована система стосунків може гармонійно реалізуватися тільки з партнером, що своєю внутрішньою програмою нагадує батька протилежної статі. Успадкування особистісних властивостей визначає і подібність подружніх взаємин. Sipova обґрунтовує гіпотезу про вплив батьківської моделі.

Згідно з Toman, відбувається перенесення зв'язків, які існували у батьківській родині між братами і сестрами, на свого партнера в шлюбі. Цей зв'язок тим міцніший і триваліший, чим більше стосунки обох партнерів нагадують їхнє становище в родині батьків. Це правило називають «теорією дублікатів» (за Toman).

Роль, яку грав кожен з партнерів у батьківській родині, може охарактеризуватися його становищем (сиблінгова позиція, стать) серед братів і сестер. Отже, з цієї точки зору подружні зв'язки можуть бути компліментарними і некомпліментарними.

У межах біхевіористичного підходу терапія спрямована на зміну поведінки партнерів, використовуючи при цьому методи обумовлювання і научіння. Такий підхід забезпечує:

- а) керування позитивною взаємною поведінкою партнерів;

б) одержання необхідних соціальних знань і навичок, особливо в області спілкування і спільного вирішення проблем, які виникають;

в) вироблення і реалізацію подружньої угоди про взаємну зміну своєї поведінки.

Найбільший внесок у розвиток біхевіористичного методу в подружній терапії внесли вчені, на роботах, яких ґрунтується практика: Weiss, Hops, Patterson, Cottman, Thomas, Jakobson, Margolinova, Stuart, Liberman, Nahlveg, Schindler, Revenstorf.

Такий підхід із самого початку ставить за мету підвести партнерів до того, щоб поведінка кожного радувала іншого і зміцнювала його впевненість у міцності шлюбу.

Подружня адаптація передбачає, що партнери у конфліктних сім'ях недостатньо володіють основними соціальними навичками й уміннями; насамперед вони не вміють правильно звертатися, взаємодіяти й ефективно вирішувати проблеми, які виникають. Для цього існує ряд вправ, спрямованих на систематичне вироблення такої навички.

В основі гуманістично-психологічного підходу лежить завдання досягнення змін в уявленнях про подружні зв'язки як щодо достатньої відкритості партнерів, їхнього самовираження й автентичності, так і толерантності один до одного, поваги до індивідуальності кожного.

Гуманістично-психологічний підхід розвинувся в протиположності до динамічного підходу, що надто орієнтований на вплив миттєвого досвіду, так і біхевіористичному, який є дуже маніпулятивним.

При гуманістично-психологічному підході в подружній терапії на першому місці стоїть необхідність прямого, щирого і відкритого спілкування, яке є невід'ємною частиною автентичного самовираження кожного з партнерів.

Основною формою гуманістичного підходу в подружній терапії є підхід К. Роджерса, суть якого полягає в тому, що терапевт ставиться до партнерів не директивно і стимулює до вербалізації їхніх власних почуттів. Співчуття, сердечність і щирість при підході К. Роджерса є не тільки основою ставлення терапевта до пацієнта, а й програмою лікування.

О'Neil сформував принципи гуманістично-психологічного підходу до шлюбу і склав програму подружньої терапії для зміни стилю по-

дружнього життя в напрямку так званого відкритого шлюбу. У такому шлюбі кожний з партнерів може запишатися самим собою і розвивати свої здібності і таланти, подружжя не прагне до маніпулювання поведінкою один одного, до підпорядкування собі партнера, прояву своєї влади над ним.

Сучасним науковим підходом, який широко застосовується в різних галузях науки і техніки, є системний підхід. В області подружньої терапії можна розрізнити системний підхід, пов'язаний із загальною теорією систем, і спеціальний системний підхід, що бере свій початок у межах сімейної терапії.

Прихильники системного підходу, звичайно, посилаються на загальну теорію систем, розроблену L. Von Bertalanffy (1968) як універсальний математико-методологічний підхід до вирішення технічних, біологічних і психосоціальних проблем.

Застосування системного підходу в практиці подружньої терапії означає, що у сферу уваги дослідника потрапляє взаємообумовленість поведінки партнерів чи всіх членів родини. Вивчається вплив поведінки одного партнера на іншого чи на інших членів родини (у родинах, які мають дітей чи представників трьох поколінь), а також вплив їхніх реакцій на поведінку члена родини, що спровокував ці реакції. Варто зазначити, що такий аналіз поведінки всіх членів родини характерний не тільки для системного підходу, а й для біхевіористичного, коли застосування принципу заохочень і покарань за зміни в поведінці спрямоване на фіксацію чи усунення визначених форм поведінки, на регулювання частоти їхнього прояву в майбутньому. Під час системного підходу особлива увага приділяється рівновазі системи чи її гомеостазу.

Дослідники бачать у подружніх проблемах і конфліктах прояв нерозумного ставлення до життя і шлюбу, наслідок незнання закономірностей подружнього союзу, заснованого на нереалістичних уявленнях, що визначаються деякими авторами як «сімейні міфи». Такий підхід припускає відновлення раціонального початку, тверезу оцінку речей і практичне вирішення проблем, які виникають, зниження романтичного запалу, інформування партнерів про закономірності розвитку сімейних

і подружніх відносин. Раціональний підхід діаметрально протилежний підходу Роджерса і методики «зіткнення», котрі працюють у площині почуттів, відмовляючись від раціональних побудов як від марного «інтелектуалізму».

Ціннісний підхід у подружній терапії передбачає усунення протиріч у родині шляхом орієнтації її на вищі цінності, а не на звичайні егоїстичні потреби, цілі і вимоги кожного з партнерів. Він ґрунтується на постулатах і поняттях про те, яким має бути з погляду ідеалу індивідуальної і суспільної зрілості. Люди повинні шукати правильний життєвий шлях, робити правильні вчинки і любити один одного, любов означає і розуміння іншого, і безкорисливу турботу про нього. Співробітництво, допомога іншому, самопожертва мають більшу цінність, ніж егоїстичне прагнення до власної вигоди.

Довгий час зберігається вихідний термін «сімейна терапія», який використовується як для позначення подружньої терапії (робота з конфліктуючим партнером), так і для позначення істинно сімейної терапії (робота з усіма членами сім'ї, особливо у сфері ставлення до дітей, чи з проблемами, котрі виникають, Коли у родині є душевнохворі).

Так, В. К. Мягер, Т. М. Мішина визначають сімейну психотерапію як особливу форму психотерапії, спрямовану на зміну міжособистісних зв'язків; її ціль – усунення емоційних порушень у родині. Під час роботи з сім'єю, у якій є невротик, мета психотерапії полягає у досягненні відновлення сімейних зв'язків, а також корекції невротичних моделей спілкування. Метою психотерапії може бути і профілактика: стримування чи ослаблення сімейних конфліктів і, як наслідок, запобігання розвитку невротичних чи психотичних порушень.

Основою дисгармонії в родині, на думку Т. М. Мішиної, є незрілість відносин, взаємозалежність, відносини з невротичними компонентами, які стосуються прагнення партнерів захопити верховенство в сім'ї, пов'язане із суперником, тощо. Процес подружньої чи сімейної терапії включає поступовий перехід від дискусії з тих чи інших явищ, які спостігаються у родині, до розуміння причин цих явищ. Аналізуйтеся неадекватні взаємні вимоги і виконання сімейних ролей Наступним

етапом стає реконструкція порушеної системи зв'язків і, нарешті, формування нових основ і моделей реагування.

Теоретичною основою так званого радянського підходу в подружній терапії слугують насамперед принципи патогенетичної психотерапії, орієнтованої на аналіз зв'язків особистісних властивостей і їхнього індивідуального вираження, що є головним психотерапевтичним принципом лєнінградської школи. Оригінальність підходу полягає в тім, що, як це було прийнято в радянській психіатрії, сім'я розглядається як система, що саморозвивається і досягає своїх цілей шляхом проб і помилок. Завданням подружньої і сімейної терапії є корекція порушених стереотипів поведінки у межах цієї системи.

У подружній терапії, як і у загальній психотерапії, відзначаються синтетичні й інтегративні тенденції. Консультант, який орієнтується на синтетичний підхід, прагне одержати знання про різні концепції і методи, але не стає прихильником якого-небудь з них, залишаючись ніби над ними і зберігаючи «погляд з боку». Він враховує аргументи за і проти, синтезує свій підхід, постійно збагачуючи його новими елементами на основі сучасних знань, вибирає суцього індивідуальне рішення в кожному конкретному випадку. Такий підхід називають у загальній психотерапії синтетичним і диференційованим.

В. L. Green [32]) запропонував класифікацію технік сімейної терапії:

1. Підтримуюча терапія – консультування.
2. Інтенсивна терапія:
 - а) класичний психоаналіз – індивідуально-орієнтований підхід;
 - б) колаборативна терапія – шлюбні партнери отримують допомогу різних терапевтів, котрі взаємодіють з метою збереження шлюбу;
 - в) конкурентна терапія – обоє партнерів окремо отримують допомогу від того самого терапевта;
 - г) спільна терапія – партнерам надається допомога обом одночасно тим самим терапевтом;
 - г) комбінована терапія – є сполучення індивідуальної, конкурентної, спільної і групової психотерапії.

У запропонованій нами програмі корекції взаємин у молодих подружніх парах ми розглядаємо такі принципові положення:

1. Психічна адаптація, а не подружжя береться за основу. Як зазначають Г. С. Кочарян і О. С. Кочарян, «наш досвід свідчить про те, що подружжя адаптація може досягатися за рахунок інтрапсихічної деструкції партнерів. Більше того, у тих випадках, коли можливості терапевтичного впливу на особистість партнерів обмежені, варто прямо ставити завдання подружньої адаптації, інколи не враховуючи їхні внутрішньо-особистісні проблеми». Існують свідчення того, що поліпшення стану одного члена сім'ї може призвести до погіршення стану іншого члена сім'ї.

2. З методичної точки зору ми використовуємо у своїй програмі ряд підходів, тобто вона є терапевтично еkleктичною. Разом з тим, основа нашої роботи – клієнт-центрована терапія К. Роджерса і групи зустрічей.

4.3. Психологічна допомога партнерам при сексуальних проблемах

Причини виникнення сексуальних проблем

Основна причина сексуальних проблем прихована в психічній напрузі, тривожності, внутрішніх конфліктах, оскільки сексуальна сфера людини особливо чутлива до емоційних стресів.

Терміни «секс» і «сексуальність» часто використовують як синоніми, але їхнє значення різне. Це важливо знати, якщо використовувати такі поняття у своїй професійній роботі. Секс означає механічне здійснення статевого акту. Сексуальність охоплює всю гаму відчуттів: від чуттєвого збудження до переживання інтимності.

Мета сексуальної поведінки, згідно з нашими культурними нормами, є осмислення любовних стосунків, що дають насолоду й глибоке розуміння іншої людини. Нормальна сексуальність охоплює широкий спектр статевої поведінки. Інколи навіть важко виявити точну межу між нормальною та ненормальною сексуальністю.

Найбільш поширений розлад у чоловіків – імпотенція, чи статеве безсилля, яке проявляється в неможливості досягнути повної ерекції під час статевого акту.

Як тимчасовий розлад, імпотенція трапляється доволі часто. Виникає захворювання через органічні чи психологічні фактори. У першому

випадку патогенний вплив може виявити використання гормональних препаратів, деякі соматичні захворювання, неврологічні порушення. У другому випадку, зазвичай, виявляються дисгармонія стосунків із партнеркою, підвищена тривожність, хронічне почуття провини й сорому.

Інший розлад, який часто притаманний чоловікам, – дуже рання еякуляція. Її причини переважно психогенні, найчастіше нерозв'язанні сексуальні конфлікти, хоча інколи суттєву роль відіграє надмірна втома.

Найбільш поширений розлад жіночої сексуальності – фригідність, або статева холодність, важлива особливість якої – часткова чи повна відсутність сексуального задоволення. Цей розлад не заперечує можливості власне статевих стосунків. Етіологія фригідності найчастіше психогенна, пов'язана з негативними почуттями стосовно сексуального акту. Фригідності можуть бути супутні соматичні розлади, наприклад вагінізм.

В обох статей сексуальний розлад може проявлятися у формі гіперсексуальності. При цьому розладі людину постійно мучать думки й фантазії сексуального характеру. Жіночу гіперсексуальність інколи називають німфоманією, а чоловічу – сатириазисом.

Під сексуальними відхиленнями розуміють соціально неприйнятні форми сексуальної поведінки. Поки що немає єдиної думки про причини сексуальних відхилень, їхнє походження пояснюють органічними захворюваннями й генетичними факторами, порушеннями гормонального обміну, а також психологічними травмами, особливо на ранньому періоді розвитку.

Розрізняють два типи сексуальних відхилень: за вибором і за метою сексуального потягу.

Фетишизм – піднесення до культу сексуального об'єкта предметів одягу чи частин тіла характерне для чоловіків.

Педофілія – патологічний сексуальний потяг до дітей. Зазвичай, педофіл має мазохістські нахили та є імпотентом. Дитина трактується як незагрожуючий сексуальний об'єкт.

Трансвестизм – сексуальне задоволення від переодягання в одяг протилежної статі або прийняття ролі особи іншої статі. Частіше спостерігається серед чоловіків.

Ексібіціонізм – сексуальне задоволення від демонстрації своїх статевих органів перед особами протилежної статі. Означає компенсаторне бажання підтвердити свою сексуальність, частіше трапляється в чоловіків. Переляк жертви – обов’язкова умова сексуального задоволення.

Вуаєризм – статеве відхилення, протилежне ексгібіціонізму, коли задоволення настає від спостереження за оголеною особою протилежної статі. Це і є кінцевою метою сексуальних намагань.

Оскільки ставлення до гомосексуалізму в багатьох країнах швидко змінюється, його виокремлюють серед сексуальних порушень і відхилень. Гомосексуалізмом називають статеві контакти з особами однієї статі. До гомосексуалістів належать і бісексуали, які підтримують статеві контакти з особами обох статей.

При зверненні партнерів з приводу сексуальних проблем важливим є початок бесіди, оскільки клієнт не завжди прямо говорить про них. Варто також ураховувати, що нерідко клієнти із сексуальними розладами готові вільно розмовляти з консультантом про свої інтимні стосунки. Тому вивчення сексуальності клієнта почасти починаються зі стандартного питання або своєрідної гри консультанта й клієнта: «Що ви можете розповісти про своє статеве життя?», «Все добре», «Нормально». Однак консультант не повинен задовольнятися такою поверховою відповіддю, потрібні уточнювальні запитання: «Що означає «добре»?», «Що є для вас нормою в статевому житті?». Таким способом ми даємо клієнтові зрозуміти, що коротка відповідь можлива, але недостатня. Як згадувалося, навіть якщо клієнт звертається не через сексуальні проблеми, більшість психологічних проблем тісно пов’язані з сексуальною сферою. Тому коли клієнт не говорить про свою сексуальність нічого, консультант повинен навести його на цю думку: «Ви нічого не розповісте про своє сексуальне життя?». Таке зауваження буває більш цінним, ніж запитання. Якщо клієнт відповідає питанням: «А що ви хочете дізнатися?», зауваження можна

перефразувати в запитання: «Чому ви нічого не говорите про статеве життя?». Заперечуючи обговорення цих питань, не слід виявляти натиску, однак потрібно наголосити, що без такого обговорення значно важче зрозуміти інші проблеми.

Консультавання клієнтів із сексуальних проблем буває трьох видів: сексуальна освіта, формування адекватної сексуальної поведінки й сексотерапія.

Освіта є процесом, який містить фактичну інформацію про сексуальність і в якому заохочується зміна настанов стосовно неї. Сексуальна освіта та власне консультавання, зазвичай, відбуваються разом.

Більшість людей мають своєрідне уявлення про те, що є нормальним і ненормальним у статевому житті, та це розуміння почасти зумовлено міфами. Багато із них інтерпретують статевий акт і розподілення ролей у ньому.

Ось деякі з них:

- чоловік завжди прагне до статевих стосунків, а жінка – ні;
- чоловік за природою агресивний, володіє сильною потенцією, а жінка – пасивна;
- чоловік завжди повинен бути ініціатором статевих стосунків;
- двоє партнерів повинні одночасно відчувати оргазм;
- у чоловіків завжди повинна бути ерекція й еякуляція;
- чоловік не повинен впливати на здатність жінки відчувати оргазм;
- статеві стосунки можливі лише в певний час за наявності відповідних умов;
- у сексі існують прийнятні й неприйнятні позиції.

Деякі люди керуються сексуальною міфологією й почуваються нещасними, якщо їхнє статеве життя не відповідає стереотипним уявленням. Дуже важливо, щоб сам консультант не був під впливом усіляких міфів.

Допомога клієнтам у звільненні від міфів і стереотипів – дуже важливий аспект консультавання із сексуальних проблем.

Існує дев'ять правил сексологічного консультавання:

1. Консультант не повинен бути обтяжений власними сексуальними проблемами.

2. Консультант повинен уміти вільно й відверто говорити про сексуальні проблеми.

3. Консультант у деяких випадках має першим почати розмову про можливі сексуальні проблеми клієнта.

4. Консультант повинен уміти інтерпретувати сексуальні проблеми, коли клієнт показує їх у замаскованому вигляді.

5. Консультант повинен бути добре обізнаний із різними питаннями сексуальності людини.

6. Спілкуючись із підлітками та юнаками, консультант повинен мати на увазі, що їхні знання про сексуальність можуть бути неповними й викривленими.

7. Консультант мусить розуміти межі своїх можливостей. Не слід займатися сексотерапією без спеціальної підготовки.

8. Консультант повинен знати, у яких випадках направляти клієнта до інших спеціалістів.

9. Консультант повинен відмовитися від засуджувальних оцінок стосовно сексуальної поведінки й достоїнства клієнта.

Сексотерапія ґрунтується на таких принципах:

- відповідальність за власну поведінку;
- сексуальна розкутість;
- вивчення різних форм сексуальної поведінки;
- поглиблення усвідомлення своїх почуттів і фантазій при спілкуванні з протилежною статтю;
- структурна перебудова поведінки.

Сексотерапія найчастіше використовується при імпотенції, дуже ранній чи запізній еякуляції, порушеннях оргазму й вагінізму.

4.4. Психокорекційна програма роботи з кризовими молодими подружжями

Мета програми: підвищити рівень міжособистісної комунікації, сприяти формуванню високого рівня подружньої адаптації.

Завдання програми:

Підвищити когнітивну репрезентацію проблем у подружній парі.

Сприяти проникненню партнерів у власні емоційні переживання, що репрезентують глибинний і особистісний смисл.

Підвищити рівень усвідомленості репрезентації подружніх проблем на рівні тіла.

Показання: сімейні конфлікти, дисгармонія сімейних взаємин, зниження рівня подружньої адаптації, відсутність ефективних комунікативних патернів подружньої взаємодії.

Форми реалізації програми:

1. Індивідуальна (клієнт-центрований підхід К. Роджерса),
2. Спільна (підхід В. Сатир).
3. Групова (технологія груп-зустрічей К. Роджерса, групи фокусингу).

1 сесія – спільна зустріч з обома партнерами, на якій відбувається встановлення сімейного діагнозу за трьома рівнями: описовим, генетичним і функціональним. Описовий рівень сімейного діагнозу складається з виявлення тих симптомів, які відбивають аномальні типи взаємодії: сварки, дизгамії, зради, емоційне відчуження, алкоголізація і т.п. На генетичному рівні розглядається еволюція шлюбу, причому актуальні подружні конфлікти аналізуються у контексті розвитку сім'ї. Функціональний рівень діагнозу складається з виявлення провідного типу патологічної взаємодії партнерів (суперництво, ізоляція, псевдоспівробітництво, симбіоз і т. п.). Важливий також комунікативний аналіз, що, згідно з V. Satir, включає чотири аспекти:

1. Характер розподілу між партнерами похвал і осуджень.
2. Конгруентність (погодженість) вербальної і невербальної складових повідомлення.
3. Чіткість самопред'явлення – наскільки ясні і чіткі вербальні звертання, тон голосу, поза, експресія обличчя тощо.
4. Опис результатів рефлексивних обмінів (А звертається, В відповідає; А відповідає на реакцію В; В реагує на реакцію А і т. п.). Спостерігаючи за комунікацією між подружжям, терапевт аналізує рівень самоповаги і характер Я-образу кожного партнера.

Терапевт також спостерігає за способами, які кожен партнер використовує для власної низької самоповаги і побудови бажаного Я-образу. На думку V. Satir, людина, яка не може відкрито виявити свої бажання, здібності до особистісного росту і близькості з іншою людиною,

звичайно переживає змішані почуття інфантильності, безсилля, некомпетентності і відсутності знаків сексуальності. У таких людей виникають труднощі з авторитетом, автономією і сексуальністю, що виявляється у характері комунікацій.

Модельний аналіз полягає у виявленні очікувань батьків стосовно своїх дітей у батьківській сім'ї. Функціонально-рольовий аналіз являє собою виявлення переважного типу подружньої взаємодії: батько-дочка, мати-син, брат-сестра і т.п.

2 сесія – сесія роджерсівської спільної терапії. «Слабкий» член родини говорить першим. Другий партнер при цьому мовчить. Його завдання полягає в тім, щоб почути свого партнера. Потім говорить другий партнер. Психотерапевт реалізує техніки рефлексії, емпатійної відповіді і метафори. Мета сесії – створити ситуацію взаємного слухання партнерів. На цьому етапі реалізується стратегія «вираження себе», коли один партнер у присутності іншого говорить про те, що він відчуває і думає, бачить і чує про себе і свого партнера.

Крім того, на цьому етапі аналізуються границі між партнерами (суб'єктивна концепція непримиренних розбіжностей трансформується у концепцію унікальності). Крім того, аналізуються стосунки влади. Можливі чотири типи стосунків влади: домінуючий чоловік і пасивна дружина, домінуюча дружина і пасивний чоловік; відкрита боротьба чи суперництво й ізоляція.

3 сесія – індивідуальна робота з «проблемним» членом родини. Робота проводиться в роджерсівському ключі. Партнер проробляє свій внутрішній досвід, знаходить внутрішні конфлікти і проблеми, а також їх зв'язок з тим конфліктом, що виник із партнером.

4 сесія – робота з автобіографією «проблемного» партнера проводиться в групі. Ми використовуємо варіант методики, запропонованої О. С. Кочаряном. Суть методики така. Дається домашнє завдання написати автобіографію, причому дотримання визначеної хронологічної послідовності не є обов'язковим. Важливо увійти в потік переживань, навіяних тематичними груповими сесіями і розглянути своє життя під кутом зору запропонованої теми. На груповій сесії член групи зачитує свою автобіографію. Усі члени групи слухають, не перебиваючи і не

перепитуючи. Ця вимога є обов'язковою, тому що в протилежному випадку людина, яка працює зі своєю біографією, може бути «вибита» із процесу переживання. Читання автобіографії займає приблизно хвилин тридцять. Потім починається другий етап групової сесії: члени групи починають ділитися своїми думками, фантазіями й емоціями з приводу автобіографії одного з членів групи, який при цьому мовчить. У груповому матеріалі можуть бути і власні думки з приводу автобіографії, і випадки з власного життя тощо.

На третьому етапі групової сесії один із членів групи (він вибирається тією людиною, яка працює зі своєю автобіографією) зачитує вголос ту ж автобіографію (не свою).

Нарешті, на четвертому етапі групової сесії автор автобіографії говорить, що він почув, довідався, відчув і т. п.

5 сесія – використовуються фокусингові техніки (шестикроковий фокусинг) з тими подружжями, які мають рефлексію і готовність до роботи в цьому квазимедитативному ключі.

У межах цієї техніки клієнт проникає в несвідомі проблеми. Самоопис послідовності кроків міститься в роботі О. С. Кочаряна.

6 сесія – групова техніка (група зустрічей). Допускається участь в одній групі обох партнерів. Найчастіше перша групова сесія буває тематичною. Тематика може бути такою: «Що в чоловікові мене дратує?», «Як чоловік може зрозуміти мене?», «Яким би я хотіла бачити свого чоловіка?», «Про якого чоловіка мріють жінки?» тощо. Теми, де головною фігурою є дружина, також пропонуються. Найчастіше використовується запропонована О. С. Кочаряном техніка акваріума. Для розвитку статево-рольових властивостей особистості і їхньої гармонізації ми фасилітуємо тематичні групи: «Мій досвід бути жінкою (чоловіком)», «Що в мені не приваблює чоловіків (жінок)?», «Хто такий ефектний чоловік (жінка)?» і т. п. Гендерна тематика груп проводиться як в одностатевих групах, так і у змішаних. У змішаній групі ми використовуємо методику «акваріума»: внутрішнє коло (одностатеве) обговорює тему групової дискусії, а зовнішнє коло (протилежне за статтю внутрішньому) тільки слухає і не має права вступати в дискусію. Проводяться три сесії: у першій – дискусію веде перше

коло, у другій – кола міняються місцями, а в третій – йде спільне обговорення. Очевидно, що в ряді випадків для проведення цієї статево-рольової психотехніки необхідно більш, ніж три сесії. Кожна сесія обмежена за часом 1,5–2 години (залежно від стану клієнтів). Техніка фасилітації такої групи є традиційною для роджерсівських груп. Варто сказати, що в таких групах поєднуються біографічні, тематичні і інтеракціоністські компоненти. Частка кожного залежить від ступеня довіри в групі, готовності групи до терапевтичного контакту і т. п. Після такого циклу групових сесій клієнти, займаються технікою автобіографії.

7 сесія – групова сесія, під час якої або продовжується тематична група за методикою «акваріума», або загальна група.

8 сесія – спільна терапія. Це сесія втрьох: чоловік, дружина і терапевт. Тут реалізується досвід вирішення проблем за модельним зразком – психотерапевт-клієнт.

РОЗДІЛ 5

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕТОДИ СІМЕЙНОЇ ДІАГНОСТИКИ

5.1. Психодіагностичні методика вивчення міжособистісних та сімейних взаємин

Опитувальник «Діагностика поведінки особистості в конфліктній ситуації» (О. С. Кочарян)

Інструкція: Вам буде запропоновано низку тверджень. Якщо ви погоджуєтесь із ними, то поставте в опитувальному аркуші знак «+» навпроти відповідного номера твердження; якщо ви не погоджуєтесь, поставте знак «-». Уникайте такої відповіді, як «важко відповісти». Відповідь довго не обдумуйте – дайте ту, яка першою спала на думку. Не пропускайте нічого, обов'язково відповідайте підряд на кожне питання. Можливо, деякі твердження вам важко буде спроектувати на себе, але спробуйте уявити себе в цій ситуації й дайте найбільш оптимальну відповідь. Пам'ятайте, що «поганих» і «хороших» відповідей бути не може. Не намагайтеся справити своїми відповідями сприятливе враження. Спробуйте відповісти якнайщиріше.

1. Не можна не враховувати настроїв чоловіка.
2. Я рідко переживаю почуття провини.
3. Я часто задумуюся над тим, чого чекає від мене чоловік: яких слів, справ тощо.
4. Останнім часом у мене часто щось болить.
5. Після сварок я швидко відходжу.
6. Останнім часом в мене часто буває таке відчуття, ніби голова стягнута обручем.
7. Ніколи не траплялось, щоб я нетактовно вела себе стосовно викладача.
8. Рідко трапляється так, що докоряю чоловікові за минулі помилки.
9. Я не маю ніяких недоліків.
10. Я не можу швидко змінити стиль своєї поведінки стосовно чоловіка залежно від вимог ситуації.

11. Я майже ніколи не вступаю в суперечки в публічних місцях (у черзі, автобусі, кінозалі).
12. Останнім часом мене часто турбує шлунок.
13. Мене почали дратувати знайомі, друзі та я стала більше з ними сперечатися.
14. Краще застосовувати обман чи замовчування, ніж приймати радикальне рішення із сімейних проблем.
15. Я сама собі неприємна.
16. За зло, яке мені причиняє чоловік, я плачу йому тим самим.
17. Ніколи не запізнювалася на роботу чи навчання.
18. Іноді мені так і хочеться вилаятись.
19. У мого чоловіка майже немає достоїнств.
20. Чоловік часто свідомо хоче мене образити.
21. Я, як правило, у деталях продумую ситуацію, яка склалася на певний момент.
22. Якщо сімейне життя не склалося, то краще відразу розлучитись.
23. У нас у сім'ї все добре, і я не розумію, чому мій чоловік незадоволений.
24. У мене рідко буває поганий настрій.
25. Коли чоловік мене ображає, я не можу довго цього забути.
26. Загалом я непогана людина, але чоловік не вартий доброго ставлення до себе.
27. Мені часто шкода себе.
28. Останнім часом стан мого здоров'я не погіршився.
29. Я не бажаю обговорювати з чоловіком свої недоліки, у нього виستاє свої.
30. Майже не буває так, що я з іронією, сарказмом глумлюся над чоловіком.
31. Як правило, я намагаюся не думати про конфлікт із чоловіком, прагну не помічати його.
32. Мене багато що цікавить, я людина допитлива, цікава.
33. Іноді в мене виникає таке почуття, що я більше не причетна до сімейних суперечок.

34. Ніякі справи (робота, навчання й ін.) не позбавляють мене внутрішньої напруги, не дозволяють хоч на деякий час забути про сімейні проблеми.
35. У житті не було жодного випадку, щоб я порушила обіцянку.
36. Я часто поступаюся чоловікові, щоб покращити наші взаємини.
37. Часто буває так, що я довго не розмовляю з чоловіком.
38. Вважаю, що будь-які кардинальні розв'язання сімейної проблеми небезпечні та неефективні: потрібно лише змінити ситуацію, щоб була можливість жити разом.
39. Декілька разів на тиждень мене почали непокоїти неприємні відчуття в ділянці сонячного сплетіння.
40. Усе мені здається якимось сірим, безликим та однаковим.
41. Усе, що відбувається в мене в сім'ї, жахливо неприємно, але я не одинока у своїх проблемах (у багатьох так), і це мене якоюсь мірою заспокоює.
42. Я могла б пробачити образу, заподіяну мені чоловіком, але не забути її.
43. У мене майже ніколи не буває бажання руйнувати та знищувати все навколо.
44. Я часто задумуюся, як на моєму місці вчинила б інша людина.
45. У сімейному житті я завжди керуюся добрими намірами, й дивно, що чоловік цього не помічає.
46. Іноді мені подобається трохи похизуватися.
47. Я розумію тих людей, котрі присвячують значну частину часу сім'ї.
48. Я часто думаю про те, що дитячий період мого життя був найкращим, і знову хочеться стати дитиною.
49. Сучасний шлюб не має ніякої цінності: як правило, люди одружуються лише за необхідності.
50. Мої думки й дії часто бувають уповільнені.
51. Надаю перевагу ухилянню від з'ясування стосунків із чоловіком.
52. У мене рідко виникають роздратування й гнів на чоловіка.
53. Через постійні суперечки з чоловіком я серджуся на цілий світ: можу зігнати роздратування на будь-кому, хто «підвернеться під руку».

54. Іноді в голову приходять такі думки, про які нікому не хочеться зізнаватися.
55. Сучасні чоловіки не можуть бути хорошими подружніми партнерами.
56. Останнім часом я стала часто «відчувати» своє серце.
57. Як правило, я не кажу чоловікові, що в нас дуже різні характери, темпераменти, інтереси.
58. Життя незаміжніх жінок має значні переваги.
59. Останнім часом я значно більше стала цікавитися тим, як зміцнити своє здоров'я (дієтою, бігом, йогою) тощо.
60. Часто я відчуваю нереальність, неприродність, відхилення у своїх стосунках із чоловіком.
61. Я рідко сумую.
62. Сімейна ситуація, яка склалася, мене пригнічує, але я не в змозі щонебудь зробити.
63. Як правило, я заздалегідь продумаю, як себе поводити в складній сімейній ситуації.
64. Дехто вважає, що я буваю надто сувора до думок чоловіка, але я впевнена, що він цього заслуговує.
65. Я завжди намагаюся зрозуміти чоловіка, незважаючи на те, що він таких спроб не сприймає.
66. Останнім часом я стала більше піклуватися про своє здоров'я.
67. Більшість проблем, які виникають у сімейному житті, не мають однозначного розв'язання.
68. Мені подобаються всі люди, із якими доводилося зустрічатися, навіть ті, котрим я не симпатична.
69. Іноді я можу заподіяти душевний або фізичний біль чоловікові.
70. У моїй сім'ї не все гаразд, але я вірю, що все буде так, як судилось.
71. Нічого особливого не трапилося: посперечалися, посварились, у житті все буває.
72. Я майже завжди можу стриматись і не наговорити зайвого, не зробити чоловікові неприємне.
73. Коли я отримую від кого-небудь листа, то завжди відповідаю в той же день.

74. Останнім часом я часто і без приводу почала карати сина (дочку).
75. Я часто відчуваю свою безпорадність і безсилля.
76. На роботі я майже ніколи не втручаюся в суперечки й конфлікти з колегами та керівництвом.
77. Мені зовсім не хочеться, щоб мене пошкодували, мені поспівчували.
78. Мені майже ніколи не хочеться сказати або зробити що-небудь неприємне батькам свого чоловіка.
79. Іноді я люблю посміятися, слухаючи непристойні жарти.
80. Я рідко відчуваю втому.
81. Мої знайомі вважають, що я не зовсім правильно оцінюю сімейну ситуацію: надмірно спрощую її або, навпаки, ускладнюю.
82. Я часто серджуся на своїх батьків і сперечаюся з ними.
83. Я нічого не можу вдіяти для покращення сімейної ситуації: це залежить не від мене, а є проявом загальної закономірності, характерної для сучасної сім'ї.
84. Хочеться виїхати, забутися.
85. Не збираюся змінювати свої звички, навіть якщо вони не подобаються чоловікові.
86. Іноді трапляється, що я говорю неправду.
87. Я спроможна багато зробити.
88. Мені часто говорять, що я неправильно розумію свого чоловіка.
89. У мене часто буває відчуття фізичної слабкості.

Ключ

1. Неконструктивні установки на шлюб:

«+» – 14, 22, 29, 38, 51, 85.

«-» – 1, 8, 36, 44, 57, 65.

2. Депресія:

«+» – 15, 27, 40, 50, 75, 89.

«-» – 2, 24, 32, 61, 80, 87.

3. Протективні механізми:

«+» – 19, 23, 31, 45, 48, 71, 81, 84, 88.

«-» – 3, 21, 63, 77.

4. Дефензивні механізми:

«+» – 26, 33, 41, 49, 55, 58, 60, 62, 70, 83.

«-» – 34, 47.

5. Агресія:

«+» – 13, 16, 18, 53, 69, 74, 82.

«-» – 11, 30, 43, 52, 72, 76, 78.

6. Соматизація тривоги:

«+» – 4, 6, 12, 39, 56, 59, 66.

«-» – 28.

7. Фіксація на психотравмі:

«+» – 20, 25, 37, 42, 64.

«-» – 5, 10, 67.

8. Контрольна шкала:

«+» – 7, 9, 19, 35, 68, 73.

«-» – 46, 54, 79, 86.

Шкала «*Неконструктивні установки на шлюб*» (НУ) діагностує такі види установок шлюбного партнера, які дезінтегрують сімейну структуру, перешкоджають терапевтичній реконструкції подружніх взаємин.

До шкали *депресії* (Д) увійшли такі твердження, які виражають три види депресії: класичну («загальмованість», «уповільненість афекту та інтелекту»), естетичну (слабкість, і в'ялість тощо) й апатичну (зниження інтересу, байдужість), також почуття провини, яке може включатись у депресію.

Запитальник дає змогу діагностувати індивідуально-специфічні захисні патерни. У нього включені дві шкали захисних механізмів. Шкала *протективних механізмів* (ПМ) діагностує той тип захисту, який не допускає до свідомості психотравмуючу інформацію (витіснення, заперечення утруднень, регресія). Шкала *дефензивних механізмів* (ДМ) діагностує такий тип захисту, як «реінтерпретативна активність» – психотравмуюча інформація допускається до свідомості за рахунок її викривленої реінтерпретації (раціоналізація, ізоляція, інтелектуалізація й ін.).

До шкали «Агресії» (А) увійшли твердження, пов'язані як з прямою фізичною агресією, так і зі змішаною. Шкала включає лише гнівну агресію, тобто таку, в основі якої лежить гнів.

У шкалу «Соматизація тривоги» (СТ) уключені твердження, які стосуються загальної соматизації (голова, серце, шлунок, загальний стан здоров'я).

У шкалу «Фіксація на психотравмі» (Ф) увійшли твердження, які свідчать про застрягання афекту та інтелекту на психотравмі.

Таблиця

Переведення «сирих» балів у Т-шкалу

Бал	Т-бали						
	НУ	Д	ПМ	ДМ	А	СТ	Ф
1	2	3	4	5	6	7	8
0	20	20	23	31	30	34	29
1	31	24	27	36	33	40	35
2	36	29	31	41	37	45	41
3	41	33	36	46	40	50	47
4	47	37	40	51	44	55	53
5	52	42	45	59	47	60	59
6	58	46	49	61	51	66	65
7	63	50	54	66	54	71	71
8	68	55	58	70	58	76	77
9	74	59	62	75	61		
10	79	64	67	80	65		
11	84	68	71	85	68		
12	90	72	76	90	72		
13			80		75		
14					79		

Нормативи:

менше 30 – низькі;

30–70 балів за Т-шкалою – середні показники;

30–40 балів – середні з тенденцією до низьких;

60–70 балів – середні з тенденцією до високих;

більше 70 балів – високі показники.

Методика «Ревнощі в сімейному житті» (за Є. П. Ільїним)

1. Яка ваша реакція, коли він (вона) розмовляє по телефону?

- а) зразу ж запитую, із ким розмова;
- б) чекаю, поки закінчиться розмова, а потім запитую;
- в) продовжую займатися своєю справою, не надаючи цьому великого значення.

2. Що ви думаєте про кохання?

- а) воно повинне продовжуватись усе життя;
- б) людина може закохуватись у житті декілька разів, причому симпатизувати може одночасно більше ніж одній людині;
- в) було б добре, якби воно продовжувалось усе життя, але це – утопія.

3. Що ви відчуваєте, коли необхідність змушує вас провести ніч не вдома?

- а) мені буде неприємно, якщо інша половина використає це, щоб піти куди-небудь розважитись;
- б) я сам (сама) запропоную іншій половині якимось розважитись;
- в) мені не доводилося задумуватися, чим у цей час займається інша половина.

4. Чи розпечатуєте ви кореспонденцію, адресовану вашій дружині (чоловіку)?

- а) ні;
- б) тільки якщо це рахунки чи документи;
- в) завжди, коли є можливість.

5. Що ви думаєте про минуле своєї половини?

- а) вас охоплює приємне почуття, коли ви згадуєте про людей, із якими у вашої другої половини були зв'язки ще до зустрічі з вами;
- б) ви вважаєте за краще не заглиблюватись у ці речі, оскільки те, що відбулося раніше, не має ніякого значення для вас;
- в) ви ніколи про це не задумувались.

6. Коли потрібно купити ліжко, ви ...

- а) вибираєте те, яке більш широке;
- б) ви надаєте перевагу окремим ліжкам;
- в) віддаєте це питання на вирішення своїй другій половині.

7. Ви застали свою половину в глибоких роздумах.

- а) вам буде приємно, якщо це думки про вас;
- б) ви хотіли б дізнатися, про що думає ваша половина: раптом її думки зовсім не про вас;
- в) ви собі цим не забиваєте голову, бо такі речі вас зовсім не хвилюють.

8. У вас є достатні докази невірності свого чоловіка (дружини)...

- а) ви запропонуєте поговорити відверто й розібратися до кінця;
- б) вирішите помститися тим же способом;
- в) вам здається, що життя розбите, але запропонуєте другій половині все забути та повернутися до сімейного вогнища.

9. Із часом ви помічаєте, що ваша половина стає чужою для вас ...

- а) ви думаєте, що з часом це пройде;
- б) ви намагаєтеся в'яснити для себе, чи це ви – причина цього, чи справа в чомусь іншому;
- в) почнете уважно спостерігати за її (його) поведінкою, перевіряєте її (його) пошту, прислухаєтеся до телефонних розмов, можете прослідкувати її (його) на вулиці.

10. Під час товариської вечірки ваша дружина (чоловік) фліртує з іншими...

- а) ви не звертаєте на це ніякої уваги;
- б) наполягаєте на припиненні цих дурниць;
- в) не робите з цього драми, але на майбутнє плануєте приділяти своїй дружині (чоловіку) більше уваги.

11. Вам потрібно бути відсутнім декілька днів ...

а) думка про те, що вам можуть зрадити, не приходять вам у голову;

б) ви якомога частіше дзвоните додому, особливо вночі;

в) ви часто себе запитуєте, що вона (він) зараз робить? Але ви думаєте, що якщо вона (він) вирішить вам зрадити, то навряд чи ви зможете що-небудь зробити.

12. Як ви реагуєте на сцену ревности?

а) визнаєте цю ситуацію смішною й недоречною;

б) вас це тішить, хоча більше забавляє;

в) ситуація вносить суєту, хоча ви в ній почуваете себе, як риба у воді.

Ключ до методики «Ревности в сімейному житті»

А зараз підрахуйте бали:

1. а-2	б-3	в-1
2. а-3	б-1	в-2
3. а-3	б-2	в-1
4. а-1	б-2	в-3
5. а-3	б-2	в-1
6. а-3	б-2	в-1
7. а-2	б-3	в-1
8. а-2	б-1	в-3
9. а-1	б-2	в-3
10. а-1	б-3	в-2
11. а-1	б-3	в-2
12. а-1	б-2	в-3

Від 12 до 20 балів – Ви зовсім не ревниві або Ваша дружина (чоловік) не дає Вам для цього приводу.

Методика «Установки в сімейній парі» (Ю. Є. Альошина)

1. Я думаю, що багатьох людей залишають байдужими неприємності оточуючих:

- а) так, це правильно;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, це не так.

2. Більшість людей зайняті тільки собою і їх мало хвилює, що відбувається навкруги:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, це не так.

3. Я впевнена, що існують певні моральні принципи, якими потрібно керуватися в будь-яких ситуаціях:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, це не так.

4. Погані вчинки люди роблять найчастіше не з власної волі, а через обставини:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, це не так.

5. Що б людина не робила, головне, щоб вона від цього одержувала задоволення:

- а) це так;
- б) можливо, це так;

- в) навряд чи це так;
- г) ні, це не так.

6. Я вважаю, що навіть незнайомі з радістю допомагають один одному, не кажучи вже про близьких людей:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, це не так.

7. Я думаю, що по можливості потрібно уникати робити те, що тобі неприємно:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, це не так.

8. Щоб бути щасливим, треба передусім виконувати свої обов'язки перед іншими людьми:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, це не так.

9. Єдине, що надає змісту людському життю, – це діти:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, це не так.

10. Я думаю, що подружжя повинне розповідати один одному про все, що його хвилює:

- а) це так;
- б) можливо, це так;

- в) навряд чи це так;
- г) ні, це не так.

11. Сім'я, у якій немає дітей, – неповноцінна сім'я:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, це не так.

12. Я думаю, що в хорошій сім'ї подружжя повинне розділяти захоплення один одного:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, це не так.

13. Чим більше дітей у сім'ї, тим краще:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, це не так.

14. Бути постійним свідком сварок батьків для дитини значно важче, ніж залишитися з одним із батьків після розлучення:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, незалежно від стосунків батьків для дитини краще жити з батьком і матір'ю.

15. У хорошій сім'ї подружжя повинне проводити вільний час завжди разом:

- а) це так;
- б) можливо, це так;

- в) навряд чи це так;
- г) думаю, що вільний час слід проводити порізно.

16. Радість, яку дитина дає своїм батькам, компенсує все те, що вони втрачають через неї:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, дитина в сім'ї може замінити все.

17. Я вважаю, що справжнє кохання буває один раз у житті:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, кохати можна декілька разів у житті.

18. Часто люди розлучаються, не використавши всіх можливостей налагодити стосунки:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, це не так.

19. Коли люди кохають один одного, то нічого їх по-справжньому не радує, якщо поруч немає коханої людини:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, кохання не означає, що ніщо вже інше не радує.

20. Я думаю, що взаємна повага й кохання один одного часто бувають важливішими, ніж сексуальна гармонія між ними:

- а) це так;
- б) можливо, це так;

- в) навряд чи це так;
- г) ні, це не так.

21. Розлучення, по-моєму, дає людині, зрештою, відшукати собі такого супутника життя, який їй потрібен:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, можливість розлучення лише заважає цьому.

22. Я вважаю, що якщо в коханої людини є які-небудь недоліки, то потрібно прагнути виправити їх, а не заплющувати на них очі:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи іде так;
- г) ні, якщо кохаєш людину, то любиш і його достоїнства, і недоліки.

23. Останнім часом про сексуальні проблеми дуже вже багато говорять:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, це не так.

24. Я думаю, що доступність розлучення призвела до того, що руйнується багато шлюбів, які могли б бути вдалим, якби розлучення було неможливим:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, можливість розлучення допомагає зберегти вдалий шлюб і дає змогу виправити помилку.

25. Я вважаю, що всі сімейні проблеми легко розв'язуються, якщо фізична близькість обом дає справжнє задоволення:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, це не так.

26. Якщо люди люблять один одного, то вони кожену хвилину хочуть провести разом:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;

г) ні, я думаю те, що люди люблять один одного, не означає, що вони постійно хочуть бути разом.

27. Я вважаю, що краще, щоб подружжя якомога рідше обговорювало між собою проблеми, пов'язані з фізичною близькістю:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, це не так.

28. Я думаю, що значимість сексуальної гармонії в сімейному житті звичайно перебільшується:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, це не так.

29. Я вважаю, що сімейні стосунки залежать тільки від того, як складаються сексуальні відносини подружжя:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, це не так.

30. Секс може бути такою ж темою для розмови між подружжям, як і всяка інша тема:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, це не так.

31. Я думаю, що не потрібно звертатися до спеціаліста з приводу ускладнення у своєму сексуальному житті:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, немає необхідності звертатися.

32. Сучасні жінки все рідше відповідають справжньому ідеалу жіночності:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, це не так.

33. Як зараз, так і в майбутньому всі основні обов'язки жінки будуть пов'язані з домашнім господарством, а чоловіка – з роботою:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, це не так.

34. Для сучасної жінки володіти діловими якостями так само важливо, як і для чоловіка:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, для чоловіка це значно важливіше.

35. *І жінка, і чоловік повинні мати деяку суму, яку кожен може витратити так, як вважає необхідним:*

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, усі витрати потрібно обговорювати разом.

36. *Професійні успіхи жінок заважають щасливому сімейному життю:*

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, це не так.

37. *Якщо є гроші, то не потрібно роздумувати, купити чи ні річ, яка сподобалася:*

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, це не так.

38. *Я думаю, що потрібно реєструвати (наприклад записувати) всі витрати:*

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, це не так.

39. *Я думаю, що бюджет сім'ї потрібно запланувати до найдрібніших покупок:*

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, я думаю, що планувати бюджет не потрібно.

40. Я вважаю, що необхідність змушує робити збереження, навіть якщо при цьому доводиться собі в чомусь відмовляти:

а) це так;

б) можливо, це так;

в) навряд чи доцільно робити збереження, якщо ресурсів не вистачає;

г) робити збереження потрібно лише в такому випадку, коли для цього не потрібно економити.

Ключ

Усі судження групуються в 10 установочних шкал, і за кожною шкалою визначається середнє арифметичне значення 4-х відповідей; альтернативам приписуються такі значення: першій – «4», другій – «3»; третій – «2», четвертій – «1».

1 шкала: ставлення до людей (позитивність ставлення до людей): судження № 1, 2, 4, 6; $(-1+2+4+6)$: 4 – чим вищий бал, тим більш оптимістичне уявлення респондента про людей загалом.

2 шкала: альтернатива між почуттям обов'язку й задоволенням: судження № 3, 5, 7, 8; $(3-5-7+8)$: 4 – чим більший бал, тим більш виражена орієнтація респондента на обов'язок, порівняно із задоволенням.

3 шкала: ставлення до дітей (значення дітей у житті людини): судження № 9, 11, 13, 16; $(9+11+13-16)$: 4 – чим вищий бал, тим більш значимою є для респондента роль дітей у житті людини.

4 шкала: орієнтація переважно на спільну або ж переважно роздільну діяльність, автономність подружжя чи залежність один від одного: судження № 10, 12, 15, 35; $(10+12+15-35)$: 4 – чим вищий бал, тим більш виражена в респондента орієнтація на спільну діяльність подружжя в усіх сферах сімейного життя.

5 шкала: ставлення до розлучення: судження: № 14, 18, 21, 24; $(-14+18-21+24)$: 4 – чим вищий бал, тим менш лояльне ставлення респондента до розлучення.

6 шкала: ставлення до любові романтичного типу: судження № 17, 19, 22, 26; $(17+19+22+26)$: 4 – чим вищий бал, тим більш виражена орієнтація на традиційно уявлювану романтичну любов.

7 шкала: оцінка значення сексуальної сфери в сімейному житті: судження № 20, 25, 28, 29; (20-25+28-29): 4 – чим вищий бал, тим менш значимою є сексуальна сфера в сімейному житті.

8 шкала: ставлення до «заборони сексу»: судження № 23, 27, 30, 31; (23+27-30+31): 4 – чим вищий бал, тим більш забороненою вважає респондент сексуальну тему.

9 шкала: ставлення до патріархального, або егалітарного, створення сім'ї (орієнтація на традиційні уявлення): судження № 32, 33, 34, 36; (-32-33+34-36): 4 – чим вищий бал, тим менш традиційне уявлення респондента про роль жінки.

10 шкала: ставлення до грошей (легкість витрат – бережливість); судження № 37, 38, 39, 40; (-37+38-39+40): 4 – чим вищий бал, тим більш бережливе ставлення респондента до грошей, чим менший бал – тим легше, на його думку, можна їх утрачати.

Тест-опитувальник батьківського ставлення

(А. Я. Варга, В. В. Столін)

1. Я завжди співчуваю своїй дитині.
2. Я вважаю своїм обов'язком знати все, що думає моя дитина.
3. Я поважаю свою дитину.
4. Мені здається, що поведінка моєї дитини значно відхиляється від норми.
5. Потрібно якомога довше тримати дитину в стороні від реальних життєвих проблем, якщо вони її травмують.
6. Я відчуваю до дитини почуття прихильності.
7. Хороші батьки оберігають дитину від труднощів життя.
8. Моя дитина часто неприємна мені.
9. Я завжди намагаюся допомогти своїй дитині.
10. Бувають випадки, коли знущання над дитиною дає їй велику користь.
11. Я відчуваю досаду щодо своєї дитини.
12. Моя дитина нічого не доб'ється в житті.
13. Мені здається, що діти потішаються над моєю дитиною.
14. Моя дитина часто здійснює такі вчинки, які, крім презирства, нічого не варті.

15. Для свого віку моя дитина трохи незріла.
16. Моя дитина поводить себе погано спеціально, щоб досадити мені.
17. Моя дитина вбирає в себе все негативне, як «губка».
18. Мою дитину важко навчити хороших манер, як не старайся.
19. Дитину треба тримати в жорстких рамках, тоді з неї виросте порядна людина.
20. Я люблю, коли друзі моєї дитини приходять до нас у дім.
21. Я беру участь у вихованні своєї дитини.
22. До моєї дитини «липне» все негативне.
23. Моя дитина не доб'ється успіху в житті.
24. Коли в компанії знайомих говорять про дітей, мені трохи соромно, що моя дитина не така розумна й здібна, як мені хотілося б.
25. Я шкодую свою дитину.
26. Коли я порівнюю свою дитину з ровесниками, вони здаються мені дорослішими і за поведінкою, і за судженнями.
27. Я із задоволенням проводжу з дитиною весь свій вільний час.
28. Я часто шкодую про те, що моя дитина росте та дорослішає, і з ніжністю згадую її маленькою.
29. Я часто ловлю себе на ворожому ставленні до дитини.
30. Я мрію про те, щоб моя дитина досягла всього того, що мені не вдалось у житті.
31. Батьки повинні пристосовуватися до дитини, а не тільки вимагати цього від неї.
32. Я стараюся виконувати всі прохання моєї дитини.
33. Приймаючи сімейні рішення, слід ураховувати думку дитини.
34. Я дуже цікавлюся життям своєї дитини.
35. У конфлікті з дитиною я часто можу визначити, що вона по-своєму має рацію.
36. Діти рано дізнаються, що батьки можуть помилятися.
37. Я завжди зважаю на думку дитини.
38. Я маю до дитини дружні почуття.
39. Основна причина капризів моєї дитини – егоїзм, упертість і лінь.
40. Неможливо нормально відпочити, якщо проводити відпустку з дитиною.

41. Найголовніше, щоб у дитини було спокійне, безтурботне дитинство, усе інше – додається.
42. Іноді мені здається, що моя дитина не здатна ні на що хороше.
43. Я поділяю захоплення своєї дитини.
44. Моя дитина може вивести із себе будь-кого.
45. Я розумію засмучення своєї дитини.
46. Моя дитина часто дратує мене.
47. Виховання дитини – безкінечне нервування.
48. Суворі дисципліна в дитинстві розвиває сильний характер.
49. Я не довіряю своїй дитині.
50. За строге виховання діти вдячні потім.
51. Іноді мені здається, що я ненавиджу свою дитину.
52. У моєї дитини більше недоліків, ніж достоїнств.
53. Я поділяю інтереси своєї дитини.
54. Моя дитина не в змозі будь-що зробити самостійно, а якщо й зробить, то обов'язково не так.
55. Моя дитина виросте не пристосованою до життя.
56. Моя дитина подобається мені такою, якою вона є.
57. Я ретельно слідкую за станом здоров'я моєї дитини.
58. Нерідко я захоплююся своєю дитиною.
59. Дитина не повинна мати секретів від батьків.
60. Я не високої думки про здібності моєї дитини й не приховую цього від неї.
61. Дуже бажано, щоб дитина товаришувала з тими дітьми, які подобаються її батькам.

Ключ

I. Прийняття – відторгнення:

3	4	8	10	12	14	15	16
18	20	23	24	26	27	29	37
38	39	40	42	43	44	45	46
47	49	51	52	53	55	56	60

II. Образ соціальної бажаності поведінки – кооперація:

6 9 21 25 31 33 34 35 36

III. Симбіоз:

1 5 7 28 32 41 58

IV. Авторитарна гіперсоціалізація:

2 19 30 48 50 57 59

V. «Маленький («невдаха»):

9 11 13 17 22 28 54 61

Порядок підрахунку тестових балів

Під час підрахунку тестових балів за всіма шкалами враховують правильну відповідь.

Високий тестовий бал за відповідними шкалами інтерпретується як:

I – відторгнення;

II – соціальна бажаність;

III – симбіоз;

IV – гіперсоціалізація;

V – інфантилізація (інвалідизація).

Розподіл ролей у сім'ї

(Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, О. М. Дубовська)

Інструкція: Просимо відповісти на запропоновані нижче запитання, які стосуються деяких моментів організації Вашого сімейного життя. Усі ваші відповіді залишаться в таємниці.

Для кожного запитання пропонується набір варіантів відповідей: виберіть, будь ласка, ту відповідь, яка найбільше підходить.

Запитальник

1. Від кого з вас залежать інтереси та захоплення сім'ї?

а) в основному від чоловіка;

б) здебільшого від чоловіка, але й від жінки також;

- в) більше від дружини, але й від чоловіка також;
- г) в основному від дружини.

2. Від кого з вас більше залежить настрій у сім'ї?

- а) здебільшого від дружини;
- б) переважно від дружини, але й від чоловіка теж;
- в) від чоловіка, але й від жінки теж;
- г) від чоловіка.

3. Якщо виникає необхідність, хто з вас першим знайде, де можна позичити велику суму грошей?

- а) дружина;
- б) дружина, але й чоловік теж;
- в) чоловік, але й дружина теж;
- г) чоловік.

4. Хто у вашій сім'ї часто запрошує в будинок гостей?

- а) чоловік;
- б) зазвичай запрошує чоловік, але й дружина теж;
- в) зазвичай запрошує дружина, але й чоловік теж;
- г) частіше запрошує дружина.

5. Кого в сім'ї більше турбують затишок і зручності вашої квартири?

- а) переважно чоловіка;
- б) більше чоловіка, але й дружину теж;
- в) здебільшого дружину, але й чоловіка теж;
- г) переважно дружину.

6. Хто з вас частіше першим цілує й обнімає іншого?

- а) зазвичай чоловік;
- б) зазвичай чоловік, але й дружина теж;
- в) зазвичай дружина, але й чоловік теж;
- г) зазвичай дружина.

7. *Хто у вашій сім'ї вирішує, які газети й журнали передплачувати?*

- а) зазвичай дружина;
- б) більше це залежить від дружини, але й від чоловіка теж;
- в) здебільшого це залежить від чоловіка, але й від дружини теж;
- г) зазвичай чоловік.

8. *За чєю ініціативою ви частіше ходите в кіно, театр?*

- а) чоловіка;
- б) переважно чоловіка, але буває, що й дружини;
- в) переважно дружини, але буває, що й чоловіка;
- г) дружини.

9. *Хто у вашій сім'ї грається з маленькими дітьми?*

- а) в основному дружина;
- б) частіше дружина, але й чоловік теж;
- в) частіше чоловік, але й дружина теж;
- г) здебільшого чоловік.

10. *Від кого у вашій сім'ї залежить взаємна задоволеність інтимними стосунками?*

- а) переважно від чоловіка;
- б) більше від чоловіка, але й від дружини теж;
- в) більше від дружини, але й від чоловіка теж;
- г) переважно від дружини.

11. *Майже всі подружні пари час від часу переживають труднощі в інтимних взаєминах; як ви вважаєте, від кого це може залежати у вашій сім'ї (більшою мірою)?*

- а) частіше від чоловіка;
- б) зазвичай від чоловіка, але й від дружини теж;
- в) зазвичай від дружини, але й від чоловіка теж;
- г) частіше від дружини.

12. *Чиї життєві принципи та правила (ставлення до брехні, обов'язковість виконання обіцянок, неможливість запізень й ін.) є визначальними у вашій сім'ї?*

- а) дружини;
- б) зазвичай, дружини, але в деяких випадках – чоловіка;
- в) як правило, чоловіка, але в деяких випадках – дружини;
- г) чоловіка.

13. Хто у вашій сім'ї слідкує за поведінкою маленьких дітей?

- а) переважно дружина;
- б) частіше дружина, але іноді чоловік;
- в) частіше чоловік, але іноді дружина;
- г) здебільшого чоловік.

14. Хто у вашій сім'ї ходить із дитиною в кіно, театр, на прогулянки й ін.?

- а) в основному чоловік;
- б) частіше чоловік, але іноді дружина;
- в) частіше дружина, але іноді чоловік;
- г) в основному дружина.

15. Хто у вашій сім'ї більше звертає увагу на самопочуття іншого?

- а) чоловік;
- б) більшою мірою чоловік, але й дружина теж;
- в) більшою мірою дружина, але й чоловік теж;
- г) дружина.

16. Уявіть таку ситуацію: у вас обох з'явилася можливість змінити роботу на більш оплачувану, але менш цікаву. Хто це зробить першим?

- а) дружина;
- б) радше дружина, ніж чоловік;
- в) радше чоловік, ніж дружина;
- г) чоловік.

17. Хто у вашій сім'ї займається щоденними покупками?

- а) в основному чоловік;
- б) більшою мірою чоловік, але й дружина теж;

- в) більшою мірою дружина, але й чоловік теж;
- г) в основному дружина.

18. Хто у вашій сім'ї має більше підстав ображатися на байдужість, черствість, безтактність іншого?

- а) чоловік;
- б) більшою мірою чоловік, але й дружина теж;
- в) більшою мірою дружина, як чоловік;
- г) дружина.

19. Якщо у вашій сім'ї виникнуть труднощі з грошми, то хто із подружжя займеться пошуками додаткового заробітку?

- а) чоловік;
- б) насамперед чоловік, але й дружина візьме в цьому участь;
- в) насамперед дружина, але й чоловік візьме в цьому участь;
- г) дружина.

20. Хто у вашій сім'ї планує, як і де провести відпустку?

- а) в основному дружина;
- б) частіше дружина, але й чоловік бере участь;
- в) частіше чоловік, але й дружина бере участь;
- г) в основному чоловік.

21. Хто у вашій сім'ї викликає представників різних ремонтних служб і веде з ними переговори?

- а) зазвичай дружина;
- б) частіше це робить дружина, але інколи й чоловік;
- г) частіше це робить чоловік, але інколи й дружина;
- г) зазвичай це робить чоловік.

Обробка результатів полягає у підрахунку, якою мірою та чи інша роль реалізується чоловіком і дружиною.

Ключ (розподіл запитань за конкретними сімейними ролями):

1. Виховання дітей – запитання № 9, 13, 14.

2. Емоційний клімат у сім'ї – № 2, 15, 18.
3. Матеріальне забезпечення сім'ї – № 19, 3, 16.
4. Організація розваг – № 20, 8, 4.
5. Роль «господаря», «господині» – № 17, 5, 21.
6. Сексуальний партнер – № 10, 6, 11.
7. Організація сімейної субкультури – № 1, 7, 12.

Індекси з кожної сфери підраховуються як середнє арифметичне трьох запитань. У запитаннях № 1, 4, 5, 6, 8, 10, 11, 14, 15, 17, 18, 19 першій альтернативі приписується значення «1», другій – «2», третій – «3», четвертій – «4». В інших запитаннях значення приписуються у зворотному порядку, тобто у запитаннях № 2, 3, 7, 9, 12, 13, 16, 20, 21 першій альтернативі приписується значення «4», другій – «3», третій – «2», четвертій – «1».

Підрахунок за сферами здійснюємо так:

1. $(+9+13+14): 3$
2. $(+2+15+18): 3$
3. $(19+3+16): 3$
4. $(+20+8+4) : 3$
5. $(17+5+21): 3$
6. $(10+6+11): 3$
7. $(1+7+12): 3$

Чим вищий бал, тим більше ця роль в опитуваній сім'ї реалізується дружиною, чим нижчий – чоловіком. Якщо величина близька до середнього значення, то цю роль обоє партнерів реалізують приблизно однаково.

Спілкування в сім'ї

(Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, О. М. Дубовська)

Інструкція: Дайте, будь ласка, відповіді на поставлені запитання:

1. Чи можна сказати, що вам із дружиною (чоловіком), як правило, подобаються одні й ті самі кінофільми, книги, вистави?

- а) так;
- б) імовірно, так;

- в) імовірно, ні;
- г) ні.

2. Чи часто під час розмови з дружиною (чоловіком) у вас виникає почуття спільності, повного взаєморозуміння?

- а) дуже рідко;
- б) достатньо рідко;
- в) досить часто;
- г) дуже часто.

3. Чи є у вас улюблені фрази, вирази, які означають для вас обох одне й те саме, і ви із задоволенням використовуєте їх?

- а) так;
- б) імовірно, так;
- в) імовірно, ні;
- г) ні.

4. Чи можете ви передбачити, чи сподобається вашій дружині (чоловікові) кінофільм, книга й т. ін.?

- а) так;
- б) імовірно, так;
- в) імовірно, ні;
- г) ні.

5. Як ви думаєте: відчуває ваша дружина (чоловік), чи подобається вам те, що вона говорить або робить, коли ви прямо про це не говорите?

- а) майже завжди;
- б) достатньо часто;
- в) досить рідко;
- г) майже ніколи.

6. Чи розповідаєте ви дружині (чоловікові) про свої стосунки з іншими людьми?

- а) розказую майже все;
- б) розказую достатньо багато;
- в) розказую достатньо мало;
- г) не розказую майже нічого.

7. *Чи бувають у вас з дружиною (чоловіком) розбіжності щодо того, які стосунки підтримувати з рідними?*

- а) так, бувають майже постійно;
- б) бувають досить часто;
- в) бувають достатньо рідко;
- г) ні, не буває майже ніколи.

8. *Наскільки добре ваша дружина (чоловік) розуміє вас?*

- а) дуже добре розуміє;
- б) швидше добре, ніж погано;
- в) швидше погано, ніж добре;
- г) зовсім не розуміє.

9. *Чи можна сказати, що ваша дружина (чоловік) відчуває, що ви ображені або роздратовані чимось, але не хоче цього показати?*

- а) так;
- б) напевне, так;
- в) напевне, ні;
- г) ні.

10. *Як ви вважаєте, чи розказує вам дружина (чоловік) про свої неприємності та промахи?*

- а) майже завжди;
- б) досить часто;
- в) досить рідко;
- г) майже ніколи.

11. *Чи буває так, що якесь слово або предмет викликає у вас обох одні й ті ж спогади?*

- а) дуже рідко;
- б) досить рідко;
- в) досить часто;
- г) дуже часто.

12. Коли у вас неприємності, поганий настрій, чи стає вам легше від спілкування з дружиною (чоловіком)?

- а) так, майже завжди;
- б) достатньо часто;
- в) досить рідко;
- г) ні, майже ніколи.

13. Як ви думаєте, чи є теми, на які дружині (чоловікові) важко та неприємно розмовляти з вами?

- а) їх дуже багато;
- б) їх досить багато;
- в) їх достатньо мало;
- г) таких тем дуже мало.

14. Чи буває так, що в розмові з дружиною (чоловіком) ви відчуваєте себе скуто, не можете підібрати потрібних слів?

- а) дуже рідко;
- б) досить рідко;
- в) достатньо часто;
- г) дуже часто.

15. Чи є у вас із дружиною (чоловіком) сімейні традиції?

- а) так;
- б) швидше так, ніж ні;
- в) швидше ні, ніж так;
- г) ні.

16. Чи може ваша дружина (чоловік) без слів зрозуміти, який у вас настрій?

- а) майже ніколи;
- б) досить рідко;
- в) достатньо часто;
- г) майже завжди.

17. Чи можна сказати, що у вас із дружиною (чоловіком) однакове ставлення до життя?

- а) так;
- б) швидше так, ніж ні;
- в) швидше ні, ніж так;
- г) ні.

18. Чи буває так, що ви не розказуєте дружині (чоловікові) новину, важливу для вас, але яка до неї (нього) не має прямого стосунку?

- а) дуже рідко;
- б) достатньо рідко;
- в) досить часто;
- г) часто.

19. Чи розказує вам дружина (чоловік) про свій фізичний стан?

- а) розказує майже все;
- б) розказує достатньо багато;
- в) розказує досить мало;
- г) не розказує майже нічого.

20. Чи відчуваєте ви, що подобається вашій дружині (чоловікові) те, що ви робите або говорите, якщо вона (він) прямо не говорить про це?

- а) майже завжди;
- б) достатньо часто;
- в) досить рідко;
- г) майже ніколи.

21. Чи можна сказати, що ви згідні один з одним в оцінці більшості своїх друзів?

- а) ні;
- б) радше ні, ніж так;
- в) радше так, ніж ні;
- г) так.

22. *Як ви думаєте, чи може ваша дружина (чоловік) передбачити, чи сподобається вам той чи інший фільм, книга?*

- а) думаю, так;
- б) радше так, ніж ні;
- в) радше ні, ніж так;
- г) думаю, ні.

23. *Якщо ви зробили помилку, чи розкажете дружині (чоловікові) про свої неприємності?*

- а) не розкажую майже ніколи;
- б) розкажую досить рідко;
- в) розкажую досить часто;
- г) розкажую майже завжди.

24. *Чи буває так, що коли ви перебуваєте серед інших людей, то дружині (чоловікові) достатньо подивитися на вас, щоб зрозуміти, як ви ставитеся до того, що відбувається навкруги?*

- а) дуже рідко;
- б) досить рідко;
- в) достатньо часто;
- г) дуже часто.

25. *Як ви вважаєте, наскільки ваша дружина (чоловік) відверта(ий) із вами?*

- а) повністю відверта(ий);
- б) скоріше відверта(ий);
- в) скоріше невідверта(ий);
- г) зовсім невідверта(ий).

26. Чи можна сказати, що вам легко спілкуватися з дружиною (чоловіком)?

- а) так;
- б) радше так, ніж ні;
- в) радше ні, ніж так;
- г) ні.

27. Чи часто ви пустуєте, спілкуючись один з одним?

- а) дуже рідко;
- б) достатньо рідко;
- в) досить часто;
- г) дуже часто.

28. Чи буває так, що після того, як ви розказали дружині (чоловікові) про щось дуже для вас важливе, вам доводилося пожалкувати, що ви розповіли зайве?

- а) ні, майже ніколи;
- б) досить рідко;
- в) достатньо часто;
- г) так, майже завжди.

29. Як ви думаєте, якщо у вашої дружини (чоловіка) неприємності, поганий настрій, чи стає їй (йому) легше від спілкування з вами?

- а) ні, майже ніколи;
- б) досить рідко;
- в) достатньо часто;
- г) так, майже завжди.

30. Наскільки ви відверті з дружиною (чоловіком)?

- а) повністю відвертий(а);
- б) скоріше відвертий(а);
- в) скоріше невідвертий(а);
- г) зовсім невідвертий(а).

31. Чи завжди ви відчуваєте, що ваша дружина (чоловік) ображена або роздратована чимось, якщо вона не хоче вам цього показати?

- а) так;
- б) напевне, це так;
- в) напевне, це не так;
- г) ні, це не так.

32. Чи трапляється, що ваші погляди з якого-небудь важливого для вас питання не збігаються з думкою вашої дружини (чоловіка)?

- а) дуже рідко;
- б) досить рідко;
- в) достатньо часто;
- г) дуже часто.

33. Чи буває так, що ваша дружина (чоловік) не ділиться з вами новиною, яка важлива особисто для неї (нього), але вас безпосередньо це не стосується?

- а) дуже часто;
- б) досить часто;
- в) достатньо рідко;
- г) дуже рідко.

34. Чи можете ви без слів зрозуміти, який у вашої дружини (чоловіка) настрій?

- а) майже завжди;
- б) достатньо часто;
- в) досить рідко;
- г) майже ніколи.

35. Чи часто об'єднує вас із дружиною (чоловіком) почуття «ми»?

- а) дуже часто;
- б) досить часто;
- в) достатньо рідко;
- г) дуже рідко.

36. *Наскільки добре ви розумієте свою дружину (чоловіка)?*

- а) зовсім не розумію;
- б) радше погано, ніж добре;
- в) радше добре, ніж погано;
- г) повністю розумію.

37. *Чи розповідає вам дружина (чоловік) про свої стосунки з іншими людьми?*

- а) не розказує майже нічого;
- б) розказує досить мало;
- в) розказує достатньо багато;
- г) розказує майже все.

38. *Чи буває так, що в розмові з вами дружина (чоловік) відчуває себе напружено, скуто, не може підібрати потрібних слів?*

- а) дуже рідко;
- б) достатньо рідко;
- в) досить часто;
- г) дуже часто.

39. *Чи є у вас таємниці від дружини (чоловіка)?*

- а) є;
- б) скоріше є, ніж немає;
- в) скоріше немає, ніж є;
- г) немає.

40. *Чи часто ви, звертаючись один до одного, використовуєте смішні найменування?*

- а) дуже часто;
- б) достатньо часто;
- в) досить рідко;
- г) дуже рідко.

41. *Чи є теми, на які вам важко та неприємно говорити з дружиною (чоловіком)?*

- а) дуже багато;
- б) досить багато;
- в) достатньо мало;
- г) дуже мало.

42. Чи часто у вас із дружиною (чоловіком) виникають розбіжності в тому, як виховувати дітей?

- а) дуже рідко;
- б) досить рідко;
- в) достатньо часто;
- г) дуже часто.

43. Як ви думаєте, чи можна сказати, що вашій дружині (чоловікові) легко спілкуватися з вами?

- а) так;
- б) радше так, ніж ні;
- в) радше ні, ніж так;
- г) ні.

44. Чи розказуєте ви дружині (чоловікові) про свій фізичний стан?

- а) розказую майже все;
- б) розказую достатньо багато;
- в) розказую досить мало;
- г) не розказую майже нічого.

45. Як ви думаєте, чи доводилося вашій дружині (чоловікові) жалкувати, що вона (він) розповіла вам щось дуже важливе для неї (нього)?

- а) майже ніколи;
- б) досить рідко;
- в) достатньо часто;
- г) майже завжди.

46. Чи виникало коли-небудь відчуття, що у вас із дружиною (чоловіком) існує своя мова, невідома нікому з оточуючих?

- а) так;
- б) радше так, ніж ні;
- в) радше ні, ніж так;
- г) ні.

47. *Як ви вважаєте, чи є у вашої дружини (чоловіка) таємниці від вас?*

- а) так;
- б) радше так, ніж ні;
- в) радше ні, ніж так;
- г) ні.

48. *Чи буває так, що коли ви перебуваєте серед інших людей, то дружині (чоловікові) достатньо подивитися на вас, щоб зрозуміти, як ви ставитеся до того, що відбувається навкруги?*

- а) дуже часто;
- б) достатньо часто;
- в) досить рідко;
- г) дуже рідко.

Запитання розбиваються за шкалами так:

1. Довіра спілкування – № 6, 23, 25, 39, 44 – як респондент оцінює себе за цією ознакою; № 10, 19, 30, 37, 47 – як він оцінює партнера.

2. Взаєморозуміння між подружжям – № 4, 20, 31, 34, 36 – як респондент оцінює себе за цією ознакою; № 5, 8, 9, 16, 22 – як він оцінює партнера.

3. Схожість у поглядах подружжя – № 1, 17, 21, 32, 42.

4. Загальні символи сім'ї – № 3, 11, 15, 40, 46.

5. Легкість спілкування між подружжям – № 2, 14, 26, 27, 43.

6. Психотерапевтичність спілкування – № 12, 28, 29, 41, 45. В усіх запитаннях першій альтернативі приписується значення:

першій – «4», другій – «3», третій – «2», четвертій – «1». За кожною зі шкал підраховується індекс, значення якого дорівнює середньому арифметичному значень, які входять до шкали запитань.

Нижче наводяться формули розрахунку кожного індексу:

1. а) $6-23+25-39+44$ – чим вищий бал, тим більш довірливий характер спілкування в сім'ї;
б) $10+19+30-37-47$.
2. а) $4+20+31+34-36$;
б) $5+8+9-16+20$ – чим більший бал, тим вище взаєморозуміння між подружжям.
3. $1+17-21+32+42$ – чим вищий бал, тим більш подібні погляди подружжя.
4. $3-11+15+40+46$ – чим вищий бал, тим більше підстав говорити про наявність «сімейної мови».
5. $-2+14+26-27+43$ – чим вищий бал, тим легше подружжю спілкуватись один з одним.
6. $12+28+29-41+45$ – чим більше значення індексу, тим «психотерапевтичніше» відбувається процес спілкування у сім'ї.

Методика «Типовий сімейний стан»

(Е. Г. Ейдемільер, В. Юстицкис)

П – психолог

Р – респондент

1. Психолог: «Подумки поверніться додому, у сім'ю! Згадайте почуття, із яким ви відчиняєте двері додому! Згадайте почуття, із яким думаєте про домашні справи на роботі! Як ви відчуваєте себе у вихідні дні та ввечері? Згадайте все ваше сімейне життя! Як ви відчуваєте себе найчастіше? Позначте на шкалах!»

П: (дає бланк для відповідей). Р: (відзначає).

2. Психолог: (звертає увагу на рису респондента, найбільш виражену на шкалах): «Ви відзначили, що відчуваєте себе в сім'ї дуже ... (називається відповідна риса). Це, скоріше, приємне чи неприємне почуття? Прошу вас згадати декілька випадків із вашого сімейного життя, коли ви почували себе дуже ... (називається той же стан)».

3. Р (розповідає).

П: «Спробуйте ще раз оцінити свій стан удома на цих же шкалах! Усе залишається по-старому чи щось зміниться?» Р: (звичайно міняє

оцінку з деяких шкал, якщо при цьому на перший план вийшов інший стан, то вся процедура повторюється від п. 2).

Обробка: бали зі шкал, помічених однаковим індексом, сумуються. Стан констатується, якщо сума оцінок із 4-х субшкал перевищує або дорівнює за У (загальна незадоволеність) – 26 балам; за Н (нервово-психічне напруження) – 27 балам; за Т (сімейна тривожність) – 26 балам.

1. Задоволеним	0	7 Незадоволеним У			
2. Спокійним	0	7 Стривоженим Т			
3. Розслабленим	0	7 Напруженим Н			
4. Радісним	0	7 Засмученим У			
5. Потрібним	0	7 Зайвим Т			
6. Відпочилим	0	7 Замученим Н			
7. Здоровим	0	7 Хворим У			
8. Сміливим	0	7 Несміливим Т			
9. Безтурботним	0	7 Стурбованим Н			
10. Хорошим	0	7 Поганим У			
11. Спритним	0	7 Незграбним Т	Т-;	У-;	Н-
12. Вільним	0	7 Зайнятим Н			

***Запитальник «Конструктивно-деструктивна сім'я» (КДС)
(Е. Г. Ейдемільер, В. Юстицкис)***

Запитальник включає твердження про члена вашої сім'ї, який найбільше завдає вам турбот.

Твердження пронумеровані. Такі ж номери є в «Бланку запитальника КДС».

Читайте по черзі твердження запитальника. Якщо ви переважно згодні з ними, то на бланку обведіть кружком номер твердження. Якщо ви здебільшого не згодні, то закресліть цей номер. Якщо важко вибрати, то поставте на номері знак питання. Намагайтеся, щоб таких відповідей було не більше трьох.

У запитальнику немає «правильних» або «неправильних» тверджень. Відповідайте так, як є насправді, як ви думаєте. Пам'ятайте: ви відповідаєте про члена вашої сім'ї, який найбільше завдає вам турбот.

1. Впевнений, що допомогти йому (їй) можуть тільки найсуворіші заходи.
2. Коли дивлюся на нього (неї), думаю, що доля до мене несправедлива.
3. Я ніколи не знаю, що в нього (неї) на думці.
4. Іноді *думаю*: «Було б краще, якби він (вона) куди-небудь зник (зникла)».
5. Що б ми з ним (нею) не робили, він (вона) стає все гіршим (гіршою).
6. Оточуючі вважають мене винним (винною) у тому, що відбувається з ним (нею).
7. Нерідко він (вона) зникає і я не знаю, що з ним (нею).
8. Ніхто з оточуючих не хоче допомогти мені.
9. Він (вона) не зважає на мене,
10. Буває, що мені неприємно мати з ним (нею) справу.
11. Я ніколи не знаю, що вона (він) викине ще.
12. Він (вона) ставиться до мене вороже.
13. До нього (неї) неможливо знайти підхід.
14. Через нього (неї) в мене зіпсовані стосунки з багатьма людьми.
15. Він (вона) все приховує від мене.
16. Якби його (її) не було, моє життя було б щасливим та цікавим.
17. Навіть якщо він (вона) твердо вирішить стати кращим, я знаю: все одно він (вона) залишиться таким (такою), як був (була).
18. Мені соромно, коли говорять про нього (неї).
19. Він (вона) постійно обманює мене.
20. Його (її) виправлення (видужання) дуже мало залежить від мене.

Бланк запитальника КДС

1	5	9	13	17	Вплив	5	2
2	6	10	14	18	Фрустрація	4	2
3	7	11	15	19	Інформація	5	1
4	8	12	16	20	Відчуження	3	0

Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях

(Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман)

Шкала можливих реакцій на визначену ситуацію:

- а) категорично не згідна з тим, що чоловік робить і говорить у певній ситуації, активно заперечую йому й стою на своєму (-2);
- б) не згідна з тим, що чоловік робить і говорить у певній ситуації, демонструю своє незадоволення, але уникаю відкритого обговорення (-1);
- в) нічого не розпочинаю, не виказую свого ставлення, чекаю подальшого розвитку подій (0);
- г) у цілому згідна з тим, що чоловік робить і говорить, але не вважаю за необхідне відкрито виражати своє ставлення (1);
- г) повністю згідна з тим, що чоловік робить і говорить у певній ситуації, активно підтримую його й схвалюю (2).

Текст методики

(Працюючи з методикою, потрібно використовувати два різних варіанти для чоловіка та дружини, оскільки загальний варіант може викликати нерозуміння в респондента):

1. Ви запросили своїх родичів у гості: чоловік, знаючи про це, несподівано пізно повернувся додому. Вас це дуже засмутило й після відходу гостей ви висловлюєте чоловікові своє засмучення, а він не може зрозуміти причину незадоволеності. Ви...

2. Чоловік уже багато разів обіцяв вам зробити дещо в будинку (квартирі), але й досі ним нічого не зроблено. Ви...

3. Ви довго стояли в черзі у магазині; продавець постійно відволікався, хамив покупцям. Коли підійшла ваша черга, чоловік, на ваш погляд, дуже різко почав розмовляти з ним. Ви неприємно здивовані його тоном. Ви...

4. Уже пізно, дитині треба лягати спати, але їй не хочеться, а чоловік усе-таки намагається відправити її в ліжко. Ви втручаєтесь і дозволяєте дитині ще трішки погратися, кажучи, що завтра вихідний. Чоловік наполягає на своєму. Ви ...

5. Ви домовилися вихідний день провести разом удома. Але несподівано вам зателефонували батьки й запросили до себе. Ви раптово

почали збиратися. Чоловік незадоволений, що ваші спільні плани порушили. Ви...

6. У чоловіка поганий настрій. Ви здогадуєтесь, що в нього неприємності на роботі, хоча він нічого не говорить. Ви намагаєтесь викликати його на розмову, але він уникає її. Ви...

7. Ви з чоловіком запрошені на день народження друга, грошей на подарунок не вистачає. Вам здається, що саме чоловік у цьому місяці витратив дуже багато. Ви...

8. Ваша подруга ділиться з вами та вашим чоловіком своїми проблемами та переживаннями. Одне із зауважень чоловіка, на ваш погляд, випадає із загального тону розмови та є образливим для співбесідниці. Ви...

9. Вам обом потрібно затриматися на роботі й немає кому побути з дитиною. Ви вважаєте, що ваші справи важливіші й це повинен зробити чоловік, але він не згідний. Ви...

10. Ви почали ремонт квартири. Несподівано з'ясувалося, що цей задум обійдеться дорожче, ніж ви планували. Чоловік із самого початку ставився скептично до ваших планів, а тепер дуже сердитий на вас за непередбачені витрати. Ви...

11. У Вас є улюблена справа. Чоловік радить залучити до цієї справи дитину. Ви ж вважаєте, що дитина буде вам заважати, а чоловік продовжує наполягати. Ви...

12. Ви намагаєтесь вийти з будинку в справах, а чоловік хоче з вами поговорити й незадоволений, що ви відмовляєтесь затриматися на декілька хвилин. Ви ...

13. Із юності у вас лишилося багато друзів-чоловіків. Ви із задоволенням спілкуєтесь із ними, вони заходять до вас у гості. У чоловіка ці візити викликають незадоволення. Ви...

14. Ви зайшли до чоловіка на роботу. Його не виявилось на місці, і поки ви його чекали, вам явно вдалося завоювати симпатію його колеґ-чоловіків. Вас здивувала негативна реакція чоловіка. Ви...

15. Вам здається, що чоловік періодично не на те витрачає гроші. Ось знову він купив непотрібну, на ваш погляд, річ, але чоловік вважає, що вона необхідна в домі. Ви...

16. Ви просите чоловіка допомогти дитині підготувати уроки, тому що самі гірше знайомі з цим предметом, а чоловік продовжує займатися своїми справами й відправляє дитину до вас, кажучи, що йому ніколи. Ви ...

17. Останнім часом на роботі ви багато спілкуєтеся з одним із ваших колег. Ви часто телефонуйте один одному, згадуєте про нього в розмові з чоловіком. Чоловікові це явно неприємно. Ви...

18. Ви випадково зустріли свою стару знайому, розговорилися з нею й вона вмовила вас зайти до неї додому. Ви були в неї цілий вечір і пізно повернулися додому. Чоловік хвилювався й коли ви повернулися, виказав вам своє незадоволення. Ви...

19. За декілька днів до зарплати знову виникла розмова про те, що грошей не вистачає. Чоловік вважає, що ви не достатньо працюєте для забезпечення сім'ї. Ви...

20. Ви провели вечір разом із новими друзями, які подобаються чоловікові, але вам не дуже симпатичні. На ваш погляд, із ними було нуднувато, але ви намагалися цього не виказувати, а по дорозі додому чоловік раптово виявив незадоволення тим, як ви поводити себе з його друзями. Ви...

21. Ваш чоловік збирається до своїх старих друзів у гості. Вам хотілося б піти з ним, але він не пропонує вам цього. Ви...

22. У Вас є улюблене заняття, якому ви приділяєте вільний час. Чоловік не розділяє цього інтересу й навіть відкрито виражає своє незадоволення. Ви...

23. Чоловік покарав дитину, але вам здається, що учинок не настільки серйозний і ви починаєте гратися з дитиною, чоловік незадоволений цим. Ви...

24. В гостях у друзів вас познайомили з симпатичною жінкою. Ваш чоловік протягом усього вечора сидів із нею поряд, танцював і про щось жваво розмовляв. Вас це зачепило. Ви...

25. Ви збираєтеся провести неділю вдома, але виявилось, що чоловік пообіцяв друзям провідати їх. Вам дуже не хочеться йти. Ви...

26. Ви розповіли подрузі про ваші сімейні проблеми. Чоловік дізнався про це й був дуже незадоволений, оскільки вважав, що не слід розповідати всім і кожному про такі речі. Ви...

27. Чоловік давно просив вас зашити штани. «Сьогодні він хотів одягнути їх, але вони виявилися не зашитими. Він висловлює своє незадоволення, незважаючи на те, що знає: вам було ніколи. Ви...

28. Знайомий вашої сім'ї вже не вперше підвів вас і ви вважаєте, що йому потрібно відверто висловити своє незадоволення. Чоловік каже, що не потрібно надавати цьому великого значення. Ви...

29. У Вас поганий настрій і вам хочеться поділитися з чоловіком своїми переживаннями й сумнівами. Ви намагаєтеся заговорити з ним, але він не помічає вашого стану й відповідає, що поговорити можна пізніше, а зараз йому ніколи. Ви...

30. Приятель чоловіка подзвонив і попросив вас передати щось йому, як тільки той повернеться додому. У вас було багато справ, і ви згадали про це тільки пізно ввечері. Чоловік був дуже незадоволений і різко сказав, що ваша необов'язковість уже не вперше ставить його в незручне становище. Ви...

31. Увечері ви збираєтеся разом із чоловіком подивитися телевізор, однак ваші інтереси не збігаються: вам хочеться дивитися передачі по різних каналах. Кожен із вас наполягає на своєму. Ви...

32. Ви обговорюєте з друзями плани спільної відпустки. Чоловік несподівано починає виступати проти вашої пропозиції. Ви...

Усі ситуації групуються у вісім блоків:

1. Ставлення до родичів та друзів – № 1, 5, 8, 20.
2. Виховання дітей – № 4, 11, 16, 23.
3. Прояв автономії одним із подружжя – № 6, 18, 21, 22.
4. Порухення рольових очікувань – № 2, 12, 27, 29.
5. Неузгодженість норм поведінки – № 3, 26, 28, 30.
6. Прояв домінування одним із подружжя – № 9, 25, 31, 32.
7. Прояв ревнощів – № 13, 14, 17, 24.
8. Розбіжності в ставленні до грошей – № 7, 10, і 5, 19.

Крім того, ситуації можуть бути розділені на дві групи за основою «винуватого в конфлікті». Слово «вина» ми беремо в лапки, оскільки йдеться не про реальну винуватість (яку взагалі важко виявити), а про привід до сварки. У ситуаціях № 4, 5, 9, 10, 11, 13, 14, 17, 19, 22, 23, 26, 27, 30, 31 більше у виникненні конфлікту «винен» респондент, а в

ситуаціях № 1, 2, 3, 6, 7, 8, 12, 15, 16, 20, 21, 24, 25, 28, 29, 32 такий привід подав чоловік (дружина).

Результати методики отримують методом розрахунку загального індексу (середнє арифметичне відповідей за всіма ситуаціями), а також окремих індексів за блоками (середнє арифметичне з кожного блоку).

Значення індексів змінюються від -2 до 2. Негативне значення індексів свідчить про негативну реакцію респондента в конфліктних ситуаціях, позитивні – про позитивні реакції. Значення, близькі до 1 або до -1, підкреслюють пасивний характер поведінки під час сімейних непорозумінь, а близькі до 2 чи до -2 – про активну позицію в певних ситуаціях.

Отримані дані дають можливість стверджувати й про загальний рівень конфліктності в парі. Чим ближче значення загального індексу до -2, тим більш конфліктний характер має взаємодія подружжя.

Тест-запитальник задоволеності шлюбом (В. В. Столін, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко)

Тест-запитальник запропонований для експрес-діагностики ступеня задоволеності-незадоволеності шлюбом, а також ступеня узгодженості-неузгодженості задоволеності шлюбом у конкретній подружній парі. Запитальник можна застосовувати індивідуально в консультативній практиці та масово для виявлення задоволеності шлюбом у тій чи іншій соціальній групі.

Це – одномірна шкала з 24-х тверджень, які належать до різноманітних сфер: сприйняття себе та партнера, думки, оцінки, установки тощо. Кожному твердженню відповідають три варіанти відповіді: а) правильно, б) важко сказати, в) неправильно.

Інструкція досліджуваному: «Уважно читайте кожне твердження й обирайте один із трьох варіантів відповідей. Намагайтесь уникати відповіді “важко сказати”, “затрудняюсь відповісти” тощо».

Текст запитальника

1. Коли люди живуть так близько, як це відбувається в сімейному житті, вони неминуче втрачають взаєморозуміння й гостроту сприймання іншої людини:

- а) правильно;
- б) неправильно;
- в) не впевнений.

2. Ваші сімейні відносини дають вам:

- а) швидше занепокоєння й страждання;
- б) важко відповісти;
- в) швидше радість і задоволення.

3. Рідні та друзі оцінюють ваш шлюб:

- а) як щасливий;
- б) щось середнє;
- в) як нещасливий.

4. Якби ви могли, то:

- а) багато чого змінили в характері дружини (чоловіка);
- б) важко сказати;
- в) ви не стали б нічого змінювати.

5. Одна з проблем сучасного шлюбу в тому, що все «приїдається», у тому числі й сексуальні відносини:

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

6. Коли ви порівнюєте своє життя із сімейним життям ваших друзів і знайомих, то вам здається:

- а) що ви нещасніший від інших;
- б) важко сказати;
- в) що ви щасливіший за інших.

7. Життя без сім'ї, близької людини – дуже дорога ціна за повну самотійність:

- а) правильно;

- б) важко сказати;
- в) неправильно.

8. *Ви вважаєте, що без вас життя вашої дружини (чоловіка) було б неповноцінним:*

- а) так, вважаю;
- б) важко сказати;
- в) ні, не вважаю.

9. *У більшості людей якоюсь мірою не справджуються сподівання стосовно шлюбу:*

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

10. *Тільки більшість різних обставин заважають вам подумати про розлучення:*

- а) правильно;
- б) не можу сказати;
- в) неправильно.

11. *Якби повернувся час, коли ви вступали в шлюб, то вашим чоловіком (жінкою) міг би стати:*

- а) хто завгодно, тільки не теперішній чоловік (жінка);
- б) важко сказати;
- в) можливо, саме теперішній чоловік (жінка).

12. *Ви гордитесь, що саме така людина, як ваш чоловік (жінка), – поруч із вами:*

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

13. *На жаль, недоліки вашого чоловіка (жінки) часто переважають його достоїнства:*

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

14. Основна перешкода для щасливого сімейного життя полягає у:

- а) швидше всього в характері вашого чоловіка (жінки);
- б) важко сказати;
- в) швидше у вас самих.

15. Почуття, із якими ви вступали в шлюб:

- а) посилися;
- б) важко сказати;
- в) ослабли.

16. Шлюб притуплює творчі можливості людини:

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

17. Можна сказати, що ваш чоловік (дружина) має такі достоїнства, які компенсують його недоліки:

- а) згоден;
- б) щось середнє;
- в) ні, не згоден.

18. На жаль, у вашому шлюбі не все благополучно з емоційною підтримкою один одного:

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

19. Вам здається, що ваш чоловік (дружина) часто робить дурниці, говорить недоречно й жартує:

- а) правильно;

- б) важко сказати;
- в) неправильно.

20. *Життя в сім'ї, як вам здається, не залежить від вашої волі:*

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

21. *Ваші сімейні відносини не внесли в життя того порядку й організованості, яких ви чекали:*

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

22. *Неправі ті, хто вважає, що саме в сім'ях людина менше всього може розраховувати на повагу:*

- а) згоден;
- б) важко сказати;
- в) незгоден.

23. *Зазвичай, присутність вашого чоловіка (жінки) дає вам радість:*

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

24. *Чесно кажучи, у вашому сімейному житті нема й не було жодного світлого моменту:*

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

Ключ

1в, 2в, 3а, 4в, 5в, 6в, 7а, 8а, 9в, 10в, 11в, 12а, 13в, 14в, 15а, 16в, 17а, 18в, 19в, 20в, 21в, 22а, 23а, 24в.

Порядок підрахунку. Якщо обраний досліджуваним варіант відповіді (а, б чи в) збігається з наведеними в ключі, то нараховується 2 бали; якщо проміжний (б) – то 1 бал; за відповідь, що не збігається з наведеними, – 0 балів.

Далі підраховується сумарний бал з усіх відповідей. Можливий діапазон тестового балу – від 0 до 48 балів. Високий бал свідчить про задоволеність шлюбом.

Уся вісь сумарних балів тесту розбивається на сім категорій:

- 0–16 балів – абсолютно неблагополучні;
- 17–22 балів – неблагополучні;
- 23–26 балів – скоріше неблагополучні;
- 27–28 балів – перехідні;
- 29–32 балів – скоріше благополучні;
- 33–38 балів – благополучні;
- 39–48 балів – абсолютно благополучні.

Запитальник «Шкала кохання й симпатії» (3. Рубін)

Інструкція: «Оцініть, будь ласка, ступінь своєї згоди з кожним із наведених нижче суджень, що стосуються ваших відносин із дружиною (чоловіком). Використовуйте при цьому запропоновані варіанти відповідей.

1. Мені було б дуже важко, якби довелося жити без нього (неї):

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) це зовсім не так.

2. Коли ми разом, у нас завжди схожий настрій:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) це зовсім не так.

3. Я можу сказати, що він (вона) належить тільки мені:

- а) це так;

- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) це зовсім не так.

4. Він (вона) дуже розумна людина:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) це зовсім не так.

5. Для нього (неї) я готова(ий) абсолютно на все:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) це зовсім не так.

6. У більшості випадків він (вона) подобається майже зразу ж після знайомства:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) це зовсім не так.

7. Коли мені погано, то хочеться поділитися тільки з ним (нею):

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) це зовсім не так.

8. Я думаю, що ми з нею (ним) внутрішньо схожі один на одного:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) це зовсім не так.

9. Я відчуваю себе відповідальним за те, щоб йому (їй) було добре:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) це зовсім не так.

10. Мені хотілось би бути схожим на нього (неї):

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) це зовсім не так.

11. Мені приємно відчувати, що він (вона) довіряє мені більше, ніж інші:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) це зовсім не так.

12. Він – один із найпривабливіших чоловіків (вона – одна з найпривабливіших жінок), котрих я знаю:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) це зовсім не так.

13. Мені було б дуже важко, якби довелося жити без нього (неї):

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) це зовсім не так.

14. Я впевнена(ий), що він (вона) добре до мене ставиться:

- а) це так;

- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) це зовсім не так.

Ключ

Шкала кохання: запитання № 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13.

Шкала симпатії: запитання № 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14.

Результати тесту підраховуються сумуванням відповідей за кожним твердженням та їх усереднення. При цьому першій альтернативі приписується – 4; другій – 3; третій – 2; четвертій – 1. Значення з кожного пункту входить у сумарний бал без коефіцієнта, тобто вагомість усіх тверджень однакова. Результати за шкалами кохання та симпатії рахуються окремо. Сумарний бал може варіювати від 1 до 4. Можливий також підрахунок сумарного балу за двома шкалами, це буде характеризувати загальний рівень емоційних відносин у діаді. Сумарний бал може варіювати від 2 до 8. Час заповнення тесту – 5–7 хвилин.

Опитувальник для визначення співузалеженення (коалкоголізму) (Спанн-Фишер)

№ пор.	Питання	Відповідь (так, ні)
1	2	3
1	Чи ви непокоїлися з приводу кількості спиртного, випитого вашим чоловіком?	
2	Чи є у вашій сім'ї фінансові проблеми, пов'язані з пияцтвом чоловіка?	
3	Чи брехали ви колись для того, щоб приховати пияцтво чоловіка?	
4	Чи думаєте ви, що для вашого чоловіка п'ятика більше значить, ніж ви?	
5	Чи вважаєте ви, що причиною пияцтва вашого чоловіка оточення (друзі, співробітники, родичі)?	
6	Чи запізнювався ваш чоловік додому через п'ятику?	
7	Чи погрожували ви коли-небудь розлученням своєму чоловікові, якщо він не припинить зловживати спиртним?	

Продовження таблиці

1	2	3
8	Чи намагаєтеся ви відчутти запах спиртного в разі пізнього повернення вашого чоловіка додому?	
9	Чи доводилося вам уникати суперечок з чоловіком через побоювання викликати в нього бажання випити – «розрядитися» після сварки?	
10	Чи бувало вам соромно через непомірне пияцтво вашого чоловіка?	
11	Чи не здається вам, що п'ятика вашого чоловіка псує ваше сімейне життя?	
12	Чи бували випадки, коли ви хотіли викликати міліцію, щоб «привести до порядку» п'яного чоловіка?	
13	Чи доводилося вам шукати вдома заховане спиртне?	
14	Чи думаєте ви, якщо чоловік має до вас почуття кохання, то він буде пити менше?	
15	Чи доводилося вам відмовлятися від запрошень у гості через страх, що ваш чоловік нап'ється?	
16	Чи є у вас почуття провини через те, що ви не можете контролювати пияцтво вашого чоловіка?	
17	Чи вважаєте ви, що проблем у сім'ї не буде, якщо ваш чоловік припинить зловживати спиртним?	
18	Чи погрожували ви коли-небудь самогубством своєму чоловікові через його пияцтво?	
19	Чи траплялося, щоб ви зривали злість на комусь іншому, бо були засмучені пияцтвом чоловіка?	
20	Чи викликали у вас коли-небудь роздратування такі слова чоловіка, як «пробач мені, це останній раз» або «я кохаю тебе, не будемо сваритися»?	
21	Чи було, що чоловік обіцяв не пити, але не пив лише кілька днів?	
22	Чи дратує вашого чоловіка, коли ви чи інші близькі люди (друзі, родичі) говорять, що йому треба пити менше?	
23	Чи було таке, що для того, щоб почувати себе нормально вранці, вашому чоловіку було потрібно похмелитися?	
24	Чи були у вашого чоловіка неприємності через пияцтво?	

1	2	3
25	Чи намагається ваш чоловік мати зайву порцію спиртного на вечірках, пікніках тощо, бо йому здається, що він випив мало?	
26	Чи вважає ваш чоловік, що він може кинути пити, тільки-но цього захоче?	
27	Чи траплялося вашому чоловікові прогулювати роботу, бо він був п'яний або не міг підвестися з похмілля?	
28	Чи був хоча б один випадок, коли ваш чоловік не міг згадати, що з ним було в стані сп'яніння?	
29	Чи є у вас таке відчуття, що ніхто на світі не розуміє ваших труднощів з чоловіком?	
30	Згадуючи своє дитинство, чи ви можете сказати, що принаймні один із ваших батьків зловживав алкоголем?	

Обробка

1. Якщо ви відповіли «так» хоча б на п'ять питань, то вам треба серйозно замислитися над проблемою алкоголю у вашій сім'ї. Протягом місяця записуйте, скільки разів чоловік уживав спиртне та в якій кількості (хоча б приблизно, вважаючи на стан сп'яніння). Проаналізувавши ці записи, можна визначити рівень зловживання алкоголем вашого чоловіка.

2. Якщо ви відповіли «так» на 10–15 питань, то ви і ваша сім'я узалежнені від алкоголю.

3. Якщо ви відповіли «так» на 25 питань або більше, то без медичної й психологічної допомоги ваша сім'я навряд чи зможе позбутись узалежнення від алкоголю та коалкоголізму.

5.2. Проективні методики в роботі практичного психолога

Досить ефективними в роботі психолога-консультанта є проективні методики, в основі яких лежать невербальні стимули, картинки, портрети, кольорові еталони, неструктуровані плями та ін. За допомогою проективних досліджень можна виявити глибинні неусвідомлені переживання особистості, отримати достовірні уявлення про систему її відношень, життєві установки, емоційні стани.

До найбільш уживаних проєктивних тестів, які застосовуються в клінічній психології, належать метод Роршаха, тематичний аперцептивний тест ТАТ, малюнковий аперцептивний тест РАТ, тест Люшера, метод малюнкової фрустрації С. Розенцвейга.

Результати аналізів цього типу методик є досить інформативними в діагностичній роботі практичного психолога, оскільки дають можливість вивчити особистість у цілому – дослідити мотиви, тенденції й особливості стосунків у різних сферах її життєдіяльності.

Але варто підкреслити, що проєктивна методика – це дуже витончена й водночас надзвичайно складна в експлуатації техніка, яка вимагає ретельного ознайомлення та досконалого оволодіння її прийомами. З урахуванням вищесказаного, застосування методів цього типу на практиці має бути особливо обережним, обґрунтованим і підкріплюватись іншими, більш надійними й достовірними процедурами (вивчення життєвого шляху особистості, спостереження, бесіда та ін.).

Метод Роршаха (Н. Rorschach, 1921) – проєктивний метод, який дає змогу на основі тлумачення людиною випадкових зображень, «плям», дослідити особистісні особливості обстежуваного.

Детальний опис методики та її проведення не подається, оскільки найкраще він представлений у відповідній інструкції до використання тесту.

Слід відзначити, що метод Роршаха належить до найбільш складних прийомів дослідження особистості. Застосування його можливе лише після певного навчання психолога специфіки використання методики, тривалого практичного досвіду роботи та солідних теоретичних знань у галузі психології особистості.

Тематичний аперцептивний тест (ТАТ) (запропонований А. Murrey і С. Morgan) – проєктивний метод, стимульний матеріал якого складається з 29 картин й однієї білої карти, яку пред'являють досліджуваному для того, щоб він уявив на ній будь-яку картину.

Досліджуваний повинен за кожною з картин скласти невелику зв'язну розповідь. Психолог пояснює, що досліджується його здатність до фантазування чи схильність до літературної творчості.

Передбачається, що досліджуваний у придуманих ним розповідях приписуватиме персонажам свої почуття, переживання й відносини, тобто розповідатиме сам про себе чи наділятиме видуманих персонажів своїми знаннями, приписуватиме їм свої почуття й переживання.

Найбільше застосування ТАТ знаходить у клініці неврозів та інших пограничних станів для виявлення афективних конфліктів. При цьому особливий інтерес для психолога можуть представляти такі особливості афективної сфери особистості, як визначення провідних мотивів, стосунків, цінностей, виявлення афективних конфліктів, характеристика низки індивідуально-особистісних особливостей (імпульсивність – підконтрольність, емоційна стійкість – лабільність, емоційна зрілість – інфантильність), самооцінка обстежуваного (співвідношення між «Я» ідеальним та реальним, степінь прийняття себе).

Із допомогою цього методу також можна отримати певні особистісні характеристики при афективних психозах, алкогольній деградації особистості, при дослідженні афективної сфери хворих на шизофренію.

Для дітей молодшого віку (від трьох до 10 років) застосовують *тест САТ*, який є варіантом ТАТ. Тут, замість 29 картин, використовуються 10 малюнків невизначеного змісту, на яких зображені тварини.

Дитині кажуть: «Я покажу тобі картинки, за кожною з них треба придумати розповідь. Розкажи, що намальовано на картинці, що було раніше з тваринами, які тут зображені, що буде з ними потім. Скажи, про що думають тварини, весело їм чи сумно».

Розповіді досліджуваних записуються дослівно, фіксується латентний час і час, затрачений на придумування розповіді. Потрібно також ураховувати дані спостережень за мімікою, жестами, інтонаціями й іншими проявами дитини.

Інтерпретація отриманих даних проводиться психологом, який пройшов курс навчання роботи з методикою (В. М. Блейхер, Л. Ф. Бурлачук, 1978; Л. Ф. Бурлачук, 1979; Е. Т. Соколова, 1985).

Малюнковий апперцептивний тест (рос. РАТ)

РАТ – це більш компактний модифікований варіант тематичного апперцептивного тесту (ТАТ) Г. Мюррея. Він займає менше часу на

дослідження й більш пристосований до умов роботи практичного психолога. І головне – для нього розроблено зовсім новий стимульний матеріал, що являє собою вісім контурних малюнків, на яких зображено дві, рідше – три людини; кожен персонаж зображений в умовній манері: ні вік, ні стать, ні соціальний статус за малюнком визначити не можна. Водночас пози, експресія жестів, особливості розташування фігурок дають підставу судити про те, що на кожному з малюнків зображена ситуація, імовірно конфліктна, і в деякій мірі два персонажі задіяні в складних міжособистісних стосунках. При цьому там, де є третій учасник або спостерігач подій, його позиція може бути витлумачена як індіферентна, активна або страждальна.

Ця методика наділена широким спектром діагностичних можливостей. У силу великої лаконічності й простоти вона знайшла застосування під час дослідження школярів та молоді в контексті профорієнтаційних проблем, у сімейному консультуванні, у соціально-психологічній допомозі пресуицидентам, при вивченні виробничих, спортивних і воєнізованих колективів, а також у клініці неврозів.

Досліджуваному (або групі досліджуваних) дається завдання послідовно, згідно з нумерацією, розглядати кожен картинку, при цьому постаратися дати волю фантазії й скласти за кожною з них невелику розповідь, у якій будуть відображені відповіді на наступні питання:

1. Що відбувається в цей момент?
2. Хто ці люди?
3. Про що вони думають і що відчувають?
4. Що призвело до цієї ситуації й чим вона закінчиться?

Висловлюється також прохання не використовувати відомі сюжети, узяті з книг, театральних постановок або кінофільмів, а придумати своє. Підкреслюється, що об'єктом уваги експериментатора є уява досліджуваного, уміння видумувати, багатство фантазії. Зазвичай, досліджуваному дається подвійний аркуш паперу із зошита, на якому найчастіше вільно розміщуються вісім коротких розповідей, що містять відповіді на всі поставлені питання; щоб у досліджуваного не було відчуття обмеження, можна дати два таких листки. Час також не обмежується, однак експериментатор покваліює досліджуваних, щоб отримати більш безпосередні відповіді. Окрім аналізу сюжетів, їх

змістовної сторони, експериментатору надається можливість проаналізувати почерк досліджуваного, стиль письма, манеру викладу, культуру мови, словниковий запас, що також має велике значення для оцінки особистості в цілому.

Захисні тенденції можуть проявлятися у вигляді декількох одноманітних сюжетів, де відсутній конфлікт: може йтися про танці або гімнастичні вправи, заняття йогою.

Картинка 1 провокує створення сюжетів, у яких виявляється ставлення досліджуваного до проблеми влади й приниження. Щоб зрозуміти, із ким із персонажів ідентифікує себе досліджуваний, слід звернути увагу, кому з них в оповіданні він приділяє більшу увагу та приписує сильніші почуття, наводить доводи, які виправдовують позицію, нестандартні думки або вислови. Розмір оповідання також значною мірою залежить від емоційної значущості того чи іншого сюжету.

Картинка 2, 5 та 7 більше пов'язані з конфліктними ситуаціями (наприклад сімейними), де складні стосунки між двома людьми переживаються кимось третім (наприклад, дитиною), хто не може рішуче змінити ситуацію. При цьому позиція цієї третьої особи проявиться на відповідному малюнку ідентифікацією й може виглядати як індиферентна (картинка 2), пасивна втеча від утручання (картинка 5), миротворчі тенденції або інша спроба втручання (картинка 7).

Якщо **картинка 3** частіше провокує виявлення конфлікту у сфері особистісних, інтимних відносин, то **картинка 4** може розглядатися як аналогічна ситуація одними і як службовий конфлікт – іншими, оскільки в першому випадку фігурує ослін (символ поетичних зустрічей), а в другому – стілець. На цих картинках також проявляються сюжети з висвітленням проблеми самотності, покинутості, фрустрованої афіліативної потреби, незрозумілості й неприйняття в колективі.

Картинка 2 частіше за інші викликає емоційний відгук у нестійких осіб, нагадує про безглузді сплески некерованих емоцій, у той час як із приводу **картинки 5** більше будуються сюжети, у яких фігурує дуель думок, суперечка, прагнення звинуватити іншого й виправдати себе. Аргументація досліджуваними своєї правоти та переживання образи (коли ці теми для них значимі) в сюжетах до **картинки 7** нерідко вирі-

шується взаємною агресією персонажів. Тут важливо, чи переважає в героя, із яким ідентифікує себе досліджуваний, зовнішньо звинувачувана (екстрапунітивна) позиція або схильність до приписування самому собі провини за конфлікт, що виник (інтропунітивна позиція).

Картинка 6 провокує вираження агресивних реакцій досліджуваного у відповідь на несправедливість, що суб'єктивно переживається, або, якщо він ідентифікує себе з переможеною людиною, виявляється жертвність позиції, приниженість.

Картинка 8 виявляє проблему відторгнення індивіда об'єктом афіліативної прив'язаності або втечі від набридливого переслідування особистості, що відторгається. Ознакою ідентифікації себе з тим чи іншим героєм розповіді є тенденція приписувати сюжетно розроблені переживання й думки саме тому персонажу, який у розповіді належить до ідентичної з досліджуваним статі. Цікаво відзначити, що з однаковою переконаністю один і той самий малюнковий образ розпізнається одним досліджуваним як чоловік, іншим – як жінка, при цьому в кожного є повна впевненість, що це не може викликати ніяких сумнівів.

Міжособистісний конфлікт, що звучить фактично в кожній картинці, не лише дає змогу визначити зону порушень відносин з оточуючими, що переживається досліджуваним, але не рідко висвітлює складний внутрішньо особистісний конфлікт.

РАТ дозволяє також в складних сімейних ситуаціях виявляти проблеми підліткового віку.

Отже, психологічне дослідження з використанням РАТ сприяє більш цілеспрямованому вибору психокорекційного підходу не лише з орієнтацією на змістовну сторону й сферу переживань досліджуваного, а й з апеляцією до певного мовного та інтелектуально-культурного рівня особистості людини, яку консулює психолог.

Метод малюнкової фрустрації С. Розенцвейга

Ця методика адаптована Н. В. Тарабриною (1973) і служить для вивчення особливого аспекту особистості – реакцій на фрустрацію. У якості стимульного матеріалу використовують малюнки, на яких зображено конфліктні ситуації, що виникають найчастіше, ситуації, які

можуть фруструвати особистість. Стать, вік та сфера діяльності не є вирішальними для виникнення цих ситуацій.

Метод дослідження фрустрації особливо відіграє важливу роль в патопсихологічних обстеженнях. Вивчення фрустраційних реакцій дає змогу зрозуміти походження неврозів, сприяти правильній організації психотерапії. Ефективним є застосування методики для диференційної діагностики неврозів і неврозоподібних станів.

Метод незакінчених речень

Існує безліч його варіантів. В одному з них (А. F. Raune й А. Rohde) обстежуваному пропонується 66 незакінчених речень, які він повинен доповнити. Інструкція утримує вказівку про необхідність робити це якнайшвидше, без обдумування, не пропускаючи жодного із запропонованих речень. За результатами аналізів й інтерпретацій отриманих даних можна зробити висновок про особливості ставлення обстежуваного до оточення, представників своєї чи протилежної статі, друзів, людей узагалі, яким є його ставлення до самого себе, свого майбутнього, здоров'я, грошей, закону тощо. При цьому можуть бути виявлені наявність іпохондрії, думок про самогубство, надмірна вразливість. Метод незакінчених речень досить простий і нескладний в інтерпретації.

За допомогою методики «Незакінчених речень», запропонованої О. Ю. Коржовою, можна виявити конкретний зміст надій і тривог, пов'язаних з майбутнім.

Орієнтовний перелік «Незакінчених речень», що характеризують майбутнє.

Інструкція: Постарайтеся швидко закінчити кожне речення. Довго не роздумуйте, перша думка і є найбільш правильною.

Майбутнє здається мені _____.

Скоро я почну _____.

Моя мрія _____.

Щоб бути щасливим _____.

Я був (була) би щасливим(ою), якби вдалось _____.

Я ніколи не мрію _____.
Хотілось би через 20 років _____.
Мої плани _____.
Якби я був (була) сьогодні трохи старшим _____.

Методика «Лінія сімейного життя»

Методика «Лінія сімейного життя» – це розроблена Е. В. Козловською модифікація нашої методики «Лінія життя», що призначена для дослідження суб'єктивної картини життєвого шляху сім'ї та психологічного часу особистості. Застосування методики «Лінія сімейного життя» дає змогу визначити такі параметри, як:

- узгодженість образу сім'ї в подружжя;
- сила емоційного реагування на події сімейного життя;
- здатність до цілепокладання та прогнозування свого сімейного життя.

Кожному з подружжя пропонують на окремому аркуші зобразити графік, де на осі «Х» мають бути позначені події, що істотно вплинули на стосунки в сім'ї та на її стан (знайомство, весілля тощо) або можуть бути в майбутньому (народження дитини, переїзд тощо). На осі «Y» має бути зазначена сила емоційного реагування на зазначені події в діапазоні від -10 до +10 балів. На тому самому аркуші респондент пише від 3 до 5 асоціацій до слова «сім'я».

Основним матеріалом аналізу, по-перше, є сам графік респондента (кількість подій, їх емоційна значущість, хронологічна послідовність). По-друге, порівнюються графіки та відповіді-асоціації партнерів, визначається, наскільки вони схожі або суперечать одне одному.

Усі події, описані респондентами, діляться на кілька категорій: пов'язані із власною самореалізацією; пов'язані із самореалізацією партнера; поява дітей; придбання матеріальних благ або збагачення; конкретні значущі події або обставини (весілля, криза середнього віку, порушення сімейних стосунків тощо). Важливим є збіг за категоріями, а в разі конкретних значущих подій та обставин – зазначення якомога більшої кількості однакових подій. Окрім того, ураховується ступінь схожості емоційних реакцій на події. Асоціації також можна поділити

на декілька категорій: оселя (домашнє тепло й затишок), члени сім'ї, почуття (негативні або позитивні), духовні ідеали.

Якщо в партнерів названі події, реагування на них та асоціації (особливо за категоріями «оселя» й «духовні ідеали») збігаються на 80–100 %, то це – високий ступінь збігу. Середній ступінь – збігаються не всі категорії (на 50–70 %), низький – асоціативний ряд, кількість та якість події не збігаються взагалі або мають дуже мало спільного (0–40 %).

Здатність партнерів до цілепокладання й прогнозування оцінюється за кількістю та змістом передбачуваних подій у майбутньому, а також за тим, як вони залежать від подій минулого та сьогодення, чи пов'язані із сім'єю. Оцінюється також прогноз стосунків на майбутнє: наскільки далекоглядна перспектива, позитивний чи негативний прогноз.

Сила емоційного реагування визначається за величиною діапазону між крайніми балами: що вона більша, то вищою є сила емоційного реагування.

Метод малюнка

Емпіричні дослідження в галузі практичної психології свідчать про те, що заслуговує на увагу в практиці консультативної роботи психолога використання *методу малюнка*.

Застосування малюнка може допомогти психологу в діагностиці, збагативши комунікацію й соціальний репертуар особистості. Цей метод особливо результативний у роботі з пацієнтами, у яких часто виникають проблеми із самовираженням за допомогою слів. Самовираження за допомогою малюнка більш символічне та менш специфічне, ніж слова. Під час малювання активізуються спогади й фантазії, пов'язані з неусвідомленими смислами. Пацієнт може вести комунікацію не напругу, не усвідомлюючи, що намальований ним будинок насправді не є місцем, де він живе. Такий захист від безпосередньої конфронтації з емоційно насиченою інформацією викликає при вираженні почуттів менше хвилювання, зменшуючи вірогідність появи захисної позиції.

Малюнок є прекрасною методикою оцінки психофізичного стану пацієнта й шансом для вираження його проблем і конфліктів. Осо-

бистість із сильним захисним характером здебільшого відображає відсутність спонтанності в малюнках. Депресію пов'язують із такими рисами малюнка, як уникання кольорів, багато порожнього простору, різноманітні обмеження, дезорганізація, незавершеність, відсутність смислу й виконання при найменшій затраті зусиль.

Малюнок – це форма, у якій проявляють себе страхи, бажання та фантазії. Він також допомагає отримати контроль над фрустраціями й імпульсами, які проявляються в процесі розвитку комунікативних здібностей.

Малюнок не забирає багато часу, найчастіше доповнює такі проєктивні методики, як тест Роршаха і ТАТ. Малюнок звільняє спонтанність у маленьких дітей, а загальмованим дорослим допомагає подолати перешкоди у власному розвитку.

Малюнок також має здатність полегшувати в клієнтів ідентифікацію мотивів, які повторюються в їхній поведінці, і звертати увагу на проблеми.

Також малюнок здатний викликати катарсис: агресивні й ворожі почуття перетворюються в більш прийнятні способи самовираження. Діти та дорослі, які погано контролюють свої спалахи емоцій, можуть завдяки цьому відкрити для себе альтернативні стратегії, яких не помічали раніше.

При інтерпретації малюнків клініцисту слід звертати увагу на використання кольорів, якщо вони складають елемент малюнка. Наприклад, надмірне використання червоного кольору часто пов'язане з агресією. Систематичне використання переважно темних кольорів вважається ознакою депресії. Надмірна кількість різних строкатих кольорів свідчить про маніакальні тенденції. Якщо ж на малюнках з'являються світлі ледь помітні тони – існує вірогідність того, що їхній автор намагається приховати свої істинні почуття.

Малюнок цінний також тим, що ініціюється й контролюється самим пацієнтом, чим зміцнює його *ego*. Завершена робота над малюнком, як і сам процес, дає клієнтам почуття розвитку та досягнення мети, будучи умовою особистого задоволення й переконання у власній значущості.

У практиці роботи клінічного психолога найпопулярнішими техніками малюнка, що дають діагностичну інформацію, є такі:

Малюнковий тест Гуденау-Харріса

Малюнковий тест Гуденау-Харріса (Harriss, 1963), більш відомий як **тест «Намалюй людину»**, застосовується переважно психологами та педіатрами, оскільки за його допомогою можна швидко визначити інтелектуальні здібності дітей шкільного віку. Серед інших тестів, які використовують для вимірювання інтелекту, він виділяється оригінальною концепцією, легкістю застосування. Використовується при обстеженні дітей із дефектами слуху, неврологічними проблемами, неадаптованими, та з порушеннями характеру.

Намалюй людину під дощем

Цікавою версією описаного **тесту є завдання «Намалюй людину під дощем»** (Hammer, 1967). Ця проста модифікація основної інструкції дає надзвичайно багатий клінічний матеріал.

Цей метод особливо корисний для діагноста, який цікавиться силою *его* пацієнта. Застосування цієї процедури разом з іншими тестами дає змогу консультантові відповісти на такі питання: «Яким чином обстежуваний відреагує на ситуацію стресу?», «Які власні ресурси він має, щоб функціонувати в середовищі, яке викликає неспокій?», «Чи може обстежуваний успішно планувати свою поведінку в ситуаціях, що викликають неспокій?» і «Які види захисту (напр.: заперечення, уникнення) він використовує в складних для нього ситуаціях?».

Інструкція проведення в класичному варіанті проста: чистий аркуш паперу ділиться навпіл, з однієї сторони діагностованому пропонується намалювати людину, з іншої – людину під дощем. Кожен малюнок має бути названим. Під малюнком «Людина під дощем» діагностованому пропонується описати настрій людини, почуття та ставлення до дощу.

Зіставлення обох малюнків дає змогу визначити, як людина реагує на стресові, неблагоприємні ситуації, що вона відчуває при труднощах.

У процесі тестування важливо спостерігати за ходом малювання й звертати увагу на всі репліки досліджуваного. Для отримання більш достовірної інформації потрібно провести додаткове інтерв'ю з тестуючим.

Коли малюнок завершено, потрібно сприйняти його повністю. Слід «увійти» в малюнок і відчутти, у якому настрої перебуває персонаж, чи відчуває він себе безпомічним, чи, навпаки, відчуває в собі внутрішні ресурси для боротьби з труднощами, а можливо, спокійно й адекватно сприймає труднощі, вважаючи їх життєвим явищем.

Інтерпретація

У малюнку «Людина під дощем», порівняно з малюнком «Людина», як правило, виявляються суттєві відмінності.

Важливо подивитися, як змінилася експозиція. Так, наприклад, якщо людина зображена «уходящою», то це може бути пов'язано з тенденцією до виходу з тяжких життєвих ситуацій, до уникнення неприємностей.

Положення фігури в профіль або спиною вказує на прагнення позбавитися від оточення, до самозахисту.

Зображення, розміщене внизу листа, може свідчити про наявність депресивних тенденцій, почуття незахищеності.

У всьому іншому при інтерпретації слід опиратися на методику «Людина» (Jolles, 1971)

Наприклад, зображення, зміщене вліво, можливо, пов'язане з наявністю імпульсивності в поведінці, орієнтацією на минуле, із залежністю від матері. Зображення, зміщене вправо, вказує на наявність орієнтації на оточення й, можливо, залежність від батька.

Трансформація фігури

Збільшення розмірів фігури інколи трапляється у підлітків, яких неприємності мобілізують, роблять більш сильними та впевненими.

Зменшені фігури бувають тоді, коли досліджуваний прагне захисту, хоче перекласти відповідальність за своє життя на інших.

Діти, які малюють маленькі фігури, зазвичай соромляться проявляти свої почуття й мають тенденцію до витриманості та деякої заторможеності при взаємодії з людьми. Вони схильні до депресивних станів у результаті стресу.

Зображення людини протилежної статі вказує на певний тип реагування в складних ситуаціях. Функція одягу – «формування захисту від стихії». Багато одягу вказує на потребу в додатковому захисті. Відсутність одягу пов'язана з ігноруванням певних стереотипів у поведінці, з імпульсивністю.

Атрибути дощу

Дощ – перешкода, небажана дія, що змушує людину закритися в собі, сховатися. Характер його зображення пов'язаний із тим, як людиною сприймається важка ситуація: рідкі краплі – як тимчасова, переборна; тяжкі, зафарбовані краплі чи лінії – важка й постійна.

Потрібно визначити, звідки йде дощ (справа чи зліва від людини) і яка частина фігури піддається дії в найбільшій мірі. Інтерпретація проводиться відповідно до приписуваних значень правої та лівої сторін аркуша чи фігури людини.

Хмари – символ очікування неприємностей. Важливо звертати увагу на кількість хмаринок, їх щільність, розмір, положення. У депресивному стані зображуються важкі грозові хмари, що займають усе небо.

Калюжі, багнука символічно відображають наслідки тривожної ситуації, ті переживання, які залишаються після «дощу». Потрібно звернути увагу на манеру відображення калюж (форму, глибину, бризки). Важливо відзначити, як розміщені калюжі відносно фігури людини (розміщені вони перед чи за фігурою, навколо людини чи вона стоїть в калюжі).

Додаткові деталі

Усі додаткові деталі (будинки, дерева, лавки, машини) чи предмети, які людина тримає в руках (сумочка, квіти, книжки), розглядаються як відображення потреби в додатковій зовнішній опорі, у підтримці, прагненні піти від розв'язання проблем через переключення й замінюючу діяльність.

Більш повна розшифровка деталей ґрунтується на символічному значенні представлених образів.

Наприклад, блискавка може символізувати початок нового циклу в розвитку й драматичні зміни в житті людини. Веселка, що часто з'являється після грози, передуює появі сонця, символізує мрію про нездійснений потяг до досконалості.

Парасолька являє собою символічне зображення психічного захисту від несприятливих зовнішніх дій. Із точки зору трактування образів, парасолька може розглядатися як зображення зв'язку з матір'ю й батьком, які символічно представлені в образі парасольки: купол – мати, а ручка – батько. Парасолька може захищати чи не захищати від непогоди, обмежувати поле зору персонажа, а може й бути відсутньою.

Так, наприклад, велика парасолька-гриб може свідчити про сильну залежність від матері, яка вирішує всі важкі ситуації за людину. Розмір і розміщення парасольки щодо до фігури вказують на інтенсивність дії механізмів психічного захисту.

Відсутність суттєвих деталей може свідчити про сферу конфлікту й бути наслідком витіснення як захисного механізму психіки. Так, наприклад, відсутність парасольки на малюнку може вказувати на відмову в підтримці з боку батьків у важкій ситуації.

Колір у малюнках

Малюнки можна виконувати як простим олівцем, так і кольоровим. Важливо пам'ятати, що точна інтерпретація кольорового рішення не може бути зроблена, якщо в досліджуваного немає всього набору кольорових олівців.

Кольори можуть символізувати певні почуття, настрої і ставлення людини. Вони також можуть відображати спектр різних реакцій і сфер конфліктів.

Добре адаптована й емоційно не обділена дитина зазвичай використовує від двох до п'яти кольорів. Сім-вісім кольорів свідчать про високу лабільність, використання одного кольору – про можливу боязнь емоціонального збудження.

Тест «Намалюй сім'ю»

Так звана техніка малювання сім'ї (Harris, 1963) дає можливість використовувати потреби близьких людей як проєктивних маркерів особистості обстежуваного.

Популярність цієї методики викликана особливим інтересом спеціалістів до структури сім'ї та сімейної терапії. Вона не потребує багато

часу, але дає клініцистові безліч даних. Отримана картинка здебільшого відображає ставлення пацієнта до членів його сім'ї й те, якими він бачить їхні ролі. Сімейні стосунки часто можна розпізнати за пропорціями портретів і за їх розміщенням. Якщо пацієнт не поміщає себе на малюнку сім'ї, то це може свідчити про почуття відчуженості. Це особливо помітно в малюнках сім'ї, виконаних прийомними дітьми, особливо в період дозрівання, коли питання власної ідентичності стає особливо важливим.

Корисною в роботі психолога модифікацією малюнка сім'ї є **«Кінетичний малюнок сім'ї»** (Burnsu Kaufman, 1970). Але якщо при виконанні тесту «Намалюй сім'ю» дається інструкція «Намалюй портрет всієї твоєї сім'ї», то при виконанні «Кінетичного малюнка сім'ї» до інструкції додається рекомендація: «Зробіть дещо (деяку дію) разом». У цій реакції психолог відзначає, що обстежуваний повинен урахувати себе, до того ж «кінетичний» варіант застосовується здебільшого лише тоді, коли пацієнт уже виконав перший сімейний малюнок.

Хоч ця методика, як правило, застосовується в роботі з дітьми, вона також є результативною й при використанні в роботі з дорослими: занурює в спогади дитинства, змушуючи згадувати минулий досвід і сімейні взаємини.

Дім – дерево – людина

Техніка «Дім – дерево – людина» (Остер, Гоулд, 2000) використовується для того, щоб допомогти терапевтові зібрати дані про міру інтеграції особистості, зрілості та її дієвості. Заслужовує на увагу те, що малюнок цих трьох об'єктів дає емоційно заторможеним людям велику свободу вираження.

Колірний тест взаємин

Колірний тест відносин (КТВ), розроблений А. М. Еткіндом, – невербальний компактний діагностичний метод, що відображає як свідомі, так і частково несвідомі рівні відносин людини.

Методичною основою цього методу є колірно-асоціативний експеримент, ідея та процедура якого розроблені автором. Вони ґрунтуються на уявленні про те, що вагомі характеристики невербальних

компонентів відносин до значимих інших і до самого себе відбиваються в кольорових асоціаціях до них. Кольорова сенсорика тісно пов'язана з емоційним життям людини. Цей зв'язок, підтверджений у багатьох експериментально-психологічних дослідженнях, давно використовується в низці психодіагностичних методів.

Так, незадоволеність значущих потреб, неможливість реалізувати домінуючі прагнення викликають фрустрацію, роздратування, негативні емоції, спрямовані на запобігання або подолання перешкод. Зі свого боку, задоволеність мотиву, позитивні очікування викликають у людини зацікавлення, радість, здивування, тобто позитивні емоції.

Отже, за допомогою стандартизованої процедури обстеження можна отримати інформацію про внутрішню значущість стимулів, ієрархію мотиваційної сфери, а також про пов'язані з ними очікування, конфлікти.

Передбачається, що у виборі кольору відображається емоційне ставлення до осіб, які складають безпосереднє оточення обстежуваного, а також поняття, що мають для нього суттєве значення.

Аналізується не лише вибраний колір, але і його місце в системі кожного з рядів, сконструйованих обстежуваним у ході виконання тесту.

Як стимульний матеріал до тесту використовують вісім основних кольорів тесту Люшера. Для забезпечення чистоти результатів потрібно використовувати стандартний набір кольорів.

Процедура обстеження

1. Психолог складає список понять, які мають для випробуваного певне значення. Для більш зручного використання методу можливе складання бланків із набором понять.

Бланк відповідей*

Прізвище, ініціали _____

Дата _____

* Скорочений варіант КТВ

Поняття	Номер кольору	Поняття	Номер кольору
Моя робота		Гроші	
Моє майбутнє		Авторитет	
Моє здоров'я		Кар'єра	
Я		Друзі	
Я ідеальний		Лікарі	
Моя сім'я		Влада	

Результат тесту Люшера (розкладання кольорів)

Позиція	1	2	3	4	5	6	7	8

Список понять-стимулів краще скласти за результатами індивідуальної бесіди з досліджуваним відповідно до мети дослідження.

2. Кольорова асоціативна розкладка.

Перед досліджуваним розкладаються кольори Люшера у випадковому порядку й дається така *інструкція*: «Вам потрібно підібрати до кожного з понять (поняття послідовно пред'являються психологом) кольори, але не за випадковими ознаками, а за власними відчуттями того, із яким кольором у Вас особисто асоціюється це поняття. Вибрані кольори можуть повторюватись».

Психолог навпроти кожного поняття записує номер кольору, який вибрав обстежуваний, виходячи з такого кодування кольорів: синій – 1; зелений – 2; червоний – 3; жовтий – 4; фіолетовий – 5; коричневий – 6; чорний – 7; сірий – 0.

КТВ має два варіанти проведення, які відрізняються за способом отримання кольорових асоціацій. У скороченому варіанті досліджуваному потрібно підібрати до кожного поняття тільки один колір із восьми. У повному варіанті всі вісім кольорів ранжуються від найбільш підхожого до найменш підхожого відносно кожного поняття.

Приклад бланку відповідей за повним варіантом

Поняття									
Я									
Моє майбутнє									
Моє здоров'я									
Лікарі									

3. Розкладання кольорів Люшера.

Досліджуваному пропонується розкласти кольори Люшера від «найбільш приємного, підхожого» до «найменш приємного, не підхожого». Психолог фіксує розкладки кольорів за вищевказаним кодуванням.

Інтерпретація даних

Якщо з деякою особою чи поняттям асоціюються кольори, що займають перші місця за перевагою, значить, до цієї особи чи поняття досліджуваній ставиться позитивно: емоційно сприймає його, задоволений відповідним ставленням. І, навпаки, якщо з ним асоціюються кольори, що займають останні місця при розкладанні за перевагою, досліджуваній до них ставиться негативно, емоційно відторгає.

У короткому варіанті КТВ валентність (відповідність) вимірюється рангом кольору, із яким асоціюється певне поняття в індивідуальному розкладанні кольорів у порядку переважності й може змінюватися від 1 до 8.

У повному варіанті тесту – коефіцієнт рангової кореляції Спірмена між асоціативним рангуванням кольорів у порядку відповідності цього поняття та індивідуальним розкладанням кольорів у порядку переважності може змінюватися від – 1,0 до 1,0.

5.3. Дослідження особистісних характеристик партнерів

Тест смисложиттєвих орієнтацій (ТСО)

Тест смисложиттєвих орієнтацій є адаптованою версією тесту «Ціль у житті» (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамбо і Леонарда Махелика. Методику розроблено авторами на основі теорії прагнення до змісту й логотерапії Віктора Франкла (Франкл, 1990). Вона переслідувала ціль емпіричної валідизації низки представлень із цієї теорії, зокрема представлень про екзистенціальний вакуум і ноогенні неврози. Суть цих уявлень полягає в тому, що невдача в пошуку людиною змісту свого життя (екзистенціальна фрустрація) і відчуття втрати, що випливає з її змісту (екзистенціальний вакуум), є причиною особливого класу щиросердечних захворювань – ноогенних неврозів, які відрізняються від раніше описаних їх видів. Спочатку автори прагнули

показати: а) що методика вимірює саме ступінь «екзистенціального вакууму» у термінах Франкла; б) що останнє характерно для психічно хворих і в) що він не тотожний просто психічній патології (Crambaugh, Maholick, 1964, р. 201). «Ціль у житті», що діагностує методика, автори визначають як переживання індивідом онтологічної значимості життя (там само).

Оригінальна методика в її остаточному варіанті складається з 20 шкал, кожна з яких являє собою твердження із закінченням, що роздвоюється: два протилежних варіанти закінчення задають полюси оціночної шкали, між якими можливі сім градацій переваги.

Обстеженим пропонується вибрати найбільш придатну із семи градацій і підкреслити чи обвести відповідну цифру. Обробка результатів зводиться до підсумовування числових значень для всіх 20 шкал і перекладу сумарного балу в стандартні значення (процентилі). Висхідна послідовність градацій (від 1 до 7) чергується у випадковому порядку зі спадної (від 7 до 1), причому максимальний бал (7) завжди відповідає полюсу наявності мети в житті, а мінімальний бал (1) – полюсу її відсутності.

Поряд з описаною вище формалізованою частиною А тест Крамбо і Махолика містить також частини В і С. Частина В складається з 13 незакінчених пропозицій, що стосується теми змісту й безглуздісті життя, а в частині С обстежуваному пропонується викласти коротко, але конкретно, його устремління й цілі в житті, а також розповісти, наскільки успішно ці бажання й мета реалізуються. Автори тесту підкреслюють, що частини В і С не потрібні для більшості досліджень, однак дуже корисні під час індивідуальної роботи в клініці за умови, що їх оцінює психіатр, клінічний чи консультуючий психолог (Crambaugh, Maholick, 1981).

Інструкція: Вам запропоновані пари протилежних тверджень. Ваше завдання – вибрати одне з двох тверджень, яке, на вашу думку, більше відповідає дійсності, і відзначити одну з цифр 1, 2, 3, залежно від того, наскільки ви впевнені у виборі (чи 0, якщо два твердження, на вашу думку, однаково правильні).

1. Зазвичай мені дуже нудно.	3 2 1 0 1 2 3	Зазвичай я повний енергій.
2. Життя здається мені завжди хвилюючим і захоплюючим.	3 2 1 0 1 2 3	Життя здається мені зовсім спокійним і рутинним.
3. У житті я не маю визначених цілей і намірів.	3 2 1 0 1 2 3	У житті я маю дуже ясні цілі й наміри.
4. Моє життя уявляється мені вкрай безглуздим і безцільним.	3 2 1 0 1 2 3	Моє життя уявляється мені цілком осмисленим і цілеспрямованим.
5. Кожен день здається мені завжди новим і несхожим на інші.	3 2 1 0 1 2 3	Кожен день здається мені цілком схожим на всі інші.
6. Коли я піду на пенсію, я займуся цікавими речами, якими завжди мріяв зайнятися.	3 2 1 0 1 2 3	Коли я піду на пенсію, я постараюся не обтяжувати себе ніякими турботами.
7. Моє життя склалося саме так, як я мріяв	3 2 1 0 1 2 3	Моє життя склалося зовсім не так, як я мріяв
8. Я не домогся успіхів у здійсненні своїх життєвих планів.	3 2 1 0 1 2 3	Я здійснив багато чого з того, що було мною заплановане в житті.
9. Моє життя порожнє й нецікаве.	3 2 1 0 1 2 3	Моє життя наповнене цікавими справами.
10. Якби мені довелося підбивати сьогодні підсумок мого життя, то я б сказав, що воно було цілком осмисленим.	3 2 1 0 1 2 3	Якби мені довелося сьогодні підбивати підсумок мого життя, то я б сказав, що воно не мало змісту.
11. Якби я міг вибирати, то я б побудував своє життя зовсім інакше.	3 2 1 0 1 2 3	Якби я міг вибирати, то я б прожив життя ще раз так само, як живу зараз.

Закінчення таблиці

12. Коли я дивлюся на навколишній світ, він часто приводить мене в розгубленість і занепокоєння.	3 2 1 0 1 2 3	Коли я дивлюся на навколишній світ, він зовсім не викликає в мене занепокоєння й розгубленості.
13. Я людина дуже обов'язкова.	3 2 1 0 1 2 3	Я людина зовсім не обов'язкова.
14. Я думаю, що людина має можливість здійснити свій життєвий вибір за своїм бажанням.	3 2 1 0 1 2 3	Я думаю, що людина позбавлена можливості вибирати через вплив природних здібностей та обставин.
15. Я можу назвати себе цілеспрямованою людиною.	3 2 1 0 1 2 3	Я не можу назвати себе цілеспрямованою людиною.
16. У житті я ще не знайшов свого покликання й чітких цілей.	3 2 1 0 1 2 3	У житті я знайшов своє покликання до мети.
17. Мої життєві погляди ще не визначилися.	3 2 1 0 1 2 3	Мої життєві погляди цілком визначилися.
18. Я вважаю, що мені вдалося знайти покликання й цікаві цілі в житті.	3 2 1 0 1 2 3	Я навряд чи здатний знайти покликання й цікаві цілі в житті.
19. Моє життя в моїх руках, і я сам керую ним.	3 2 1 0 1 2 3	Моє життя не підвладне мені й воно керується зовнішніми подіями.
20. Мої повсякденні справи приносять мені задоволення.	3 2 1 0 1 2 3	Мої повсякденні справи приносять мені суцільні неприємності та переживання.

Ключі шкал тесту СЖО

Для підрахунку балів потрібно перевести відзначені випробуваним позиції на симетричній шкалі 3 2 1 0 1 2 3 в оцінки по висхідній чи спадній асиметричній шкалі за таким правилом:

– у висхідну шкалу 1234567 переводяться пункти 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17.

– у спадну шкалу 7654321 переводяться пункти 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20. От приклад перекладу відповідей на перші п'ять пунктів тесту оцінки по асиметричних шкалах:

1. 3 2 1 0 1 2 3 -> 3
2. 3 2 1 0 1 2 3 -> 1
3. 3 2 1 0 1 2 3 -> 4
4. 3 2 1 0 1 2 3 -> 5
5. 3 2 1 0 1 2 3 -> 2.

Після цього сумуються бали асиметричних шкал, що відповідають позиціям, відзначеним випробуваним.

Загальний показник ОЖ – усі 20 пунктів тесту;

Субшкала 1 (цілі) – пп. 3, 4, 10, 16, 17, 18.

Субшкала 2 (процес) – пп. 1, 2, 4, 5, 7, 9.

Субшкала 3 (результат) – пп. 8, 9, 10, 12, 20.

Субшкала 4 (локус контролю – Я) – пп. 1, 15, 16, 19.

Субшкала 5 (локус контролю – життя) – пп. 7, 10, 11, 14, 18, 19.

Норми, необхідні для оцінки результатів, наведені в таблиці.

Таблиця

Середні й стандартні відхилення субшкал і загального показника ОЖ N

Шкала	Чоловіки		Жінки	
	X	σ	X	σ
1. Мета	32,90	5,92	29,38	6,24
2. Процес	31,09	4,44	28,80	6,14
3. Результат	25,46	4,30	23,30	4,95
4. ЛК-Я	21,13	3,85	18,58	4,30
5. ЛК-життя	30,14	5,80	28,70	6,10
Загальний показник ОЖ	103,10	15,03	95,76	16,54

Інтерпретація субшкал:

1. *Цілі в житті.* Бали за цією шкалою характеризують наявність чи відсутність у житті обстежуваного цілей у майбутньому, що додають життю свідомості, спрямованості й тимчасової перспективи. Нижчі бали за цією шкалою навіть при загальному високому рівні ОЖ будуть належати людині, котра живе сьогоднішнім чи вчорашнім днем. Разом із тим високі бали за цією шкалою можуть характеризувати не тільки цілеспрямовану людину, але й прожектера, плани якої не мають реальної опори в сьогоденні та не підкріплюються особистою відповідальністю за їх реалізацію. Ці два випадки нескладно розрізнити, з огляду на показники за іншими шкалами СЖО.

2. *Процес життя веде інтерес та емоційну насиченість життя.* Зміст цієї шкали збігається з відомою теорією про те, що єдиний сенс життя полягає в тому, щоб жити. Цей показник свідчить про те, чи сприймає випробуваний сам процес свого життя як цікавий, емоційно насичений і наповнений змістом. Високі бали за цією шкалою й низькі за іншими будуть характеризувати гедоніста, котрий живе сьогоднішнім днем. Низькі бали, за цією шкалою – ознака незадоволеності своїм життям у сьогоденні; при цьому, їй можуть додавати повноцінного змісту спогади про минуле чи націленість у майбутнє.

3. *Результативність життя чи задоволеність самореалізацією.* Бали до цієї шкали відбивають оцінку пройденого відрізка життя, відчуття того, наскільки продуктивною й осмисленою була прожита її частина. Високі бали за цією шкалою та низькі за іншими будуть характеризувати людину, котра доживає своє життя, у якої все в минулому, але минуле здатне додати зміст залишку життя. Низькі бали – незадоволеність прожитою частиною життя.

4. *Локус контролю-Я (Я-хазяїн життя).* Високі бали відповідають уявленню про себе, як про сильну особистість, яка володіє достатньою волею вибору, щоб побудувати своє життя відповідно до своїх цілей та уявлень про його зміст. Низькі бали – невіра у свої сили контролювати події власного життя.

5. *Локус контролю – життя чи керованість життям.* При високих балах – переконання в тому, що людині дано контролювати своє

життя, вільно приймати рішення та втілювати їх у життя. Низькі бали – фаталізм, переконаність у тому, що життя людини непідвласне свідомому контролю, що воля вибору ілюзорна, і безглуздо що-небудь загадувати на майбутнє.

Дослідження самооцінки

(за допомогою методики Дембо-Рубінштейн)

У методиці Дембо-Рубінштейн обстежуваному надається можливість визначити свій стан за запропонованими шкалами з урахуванням низки нюансів, що відображають степінь вираженості тієї чи іншої особистісної властивості.

Методика досить проста у використанні. На аркуші паперу проводиться вертикальна риска, про яку обстежуваному кажуть, що вона означає щастя, причому верхній полюс відповідає станові повного щастя, а нижній займають найбільш нещасливі люди. Обстежуваного просять позначити на цій лінії рисою чи кружком своє місце. Такі ж вертикальні лінії проводяться й для вираження самооцінки клієнта за шкалами здоров'я, успішності, характеру тощо.

Після цього приступають до бесіди, у якій з'ясовують його уявлення про щастя та нещастя, здоров'я та нездоров'я, добрий і поганий характер та ін. З'ясовується, чому клієнт зробив відмітку в певному місці шкали для позначення своїх особливостей. Наприклад, що спонукало його поставити відмітку в заданому місці шкали здоров'я, він вважає себе здоровим чи хворим, якщо хворим, то на яке захворювання, кого він вважає хворим.

Залежно від конкретного завдання, яке стоїть перед психологом, у методику можна вводити й інші шкали. Так, при обстеженні хворих на алкоголізм, доцільно ввести шкали настрою, сімейного благополуччя та службових досягнень. При обстеженні клієнтів у депресивному стані вводяться шкали настрою, уявлення про майбутнє (оптимістичне чи песимістичне), тривоги, упевненості в собі тощо.

В аналізі отриманих результатів основну увагу слід приділити не стільки дослідженню на шкалах, скільки обговоренню цих відміток.

Опитувальник установок до сексу Айзенка

Інструкція

Уважно прочитайте кожне питання, потім позначте свій варіант відповіді «так» чи «ні», у разі утруднення вибирайте знак «?». Будь ласка, відповідайте на кожне питання. Тут немає правильних або неправильних відповідей. Не затримуйтесь занадто довго на питанні, постарайтесь знайти миттєве рішення, яке висловить ваше почуття по відношенню до кожного конкретного питання. Деякі з них схожі на інші: не дивуйтеся цьому, як ми вже відзначали вище, є вагомими причини для того, щоб отримати одну і ту ж відповідь різними шляхами. Деякі з питань даного тесту пропонуються в двох варіантах – для чоловіків і для жінок (у таких випадках є відповідні позначки «Ч» і «Ж»). Ясно, що ви повинні відповідати на «свій» варіант.

Стимульний матеріал:

(Подається мовою оригіналу)

1. Лица противоположного пола будут уважать вас больше, если вы не очень хорошо знакомы с ними.
2. Секс без любви («обезличенный секс») не приносит абсолютно никакого удовлетворения.
3. Необходимы совершенно определенные условия, чтобы я почувствовал(а) сексуальное возбуждение.
4. В целом меня удовлетворяет моя сексуальная жизнь.
5. Девственность – это самое ценное достояние девушки.
6. Я редко думаю о сексе.
7. Иногда мне трудно контролировать свои сексуальные чувства.
8. Мастурбация вредна для здоровья.
9. Если я люблю человека, то могу делать с ним все, что угодно.
10. Я получаю приятные ощущения, когда кто-то прикасается к моим половым органам.
11. Я далек(а) от секса.
12. Вид животных, спаривающихся на улице, вызывает отвращение.
13. (М) Мне не нужно уважать женщину или любить ее для того, чтобы получать удовольствие от эротических ласк или сношения с ней.
13. (Ж) Мне не нужно уважать мужчину или любить его для того, чтобы получать удовольствие от эротических ласк или сношения с ним.

14. Я весьма непривлекателен(на) в сексуальном отношении.
15. Откровенно говоря, я предпочитаю людей своего пола.
16. Половые контакты никогда не были для меня проблемой.
17. Неприятно наблюдать, как целуются на людях.
18. Сексуальные переживания иногда мне неприятны.
19. В моей половой жизни чего-то не хватает.
20. Мое сексуальное поведение никогда не доставляло мне каких-либо проблем.
21. Моя любовная жизнь – это полное разочарование.
22. У меня никогда не было много свиданий.
23. Я сознательно пытаюсь отделаться от мыслей о сексе.
24. Я никогда не испытывал чувства вины за свои сексуальные приключения.
25. Меня не беспокоит то, что человек, на котором я женюсь (за которого выйду замуж) не будет девственницей (девственником).
26. Иногда я опасаясь того, что могу оказаться несостоятельным в сексуальном отношении.
27. Мне пришлось испытать сексуальное влечение к человеку моего пола.
28. У меня много друзей противоположного пола.
29. Я испытываю сильные сексуальные чувства, но, получив возможность, не могу достойно выразить себя.
30. Мне достаточно совсем немного, чтобы испытать сексуальное возбуждение.
31. Родительская опека тормозит мое сексуальное самовыражение.
32. Мысли о сексе слишком отвлекают меня.
33. Меня часто привлекают люди одного со мной пола.
34. Есть вещи, которые я не стал(а) бы делать ни с кем.
35. Детей следует просвещать относительно секса.
36. Я понимаю гомосексуалистов.
37. Я думаю о сексе почти ежедневно.
38. Люди не должны экспериментировать с сексом до брака.
39. Я легко возбуждим(а) в сексуальном отношении.
40. Мысль о сексуальной оргии для меня отвратительна.

41. Лучше не иметь сексуальных связей до брака.
42. Меня возбуждает мысль о сексуальном партнере другой расы.
43. Мне нравится рассматривать порнографические снимки.
44. Моя совесть слишком беспокоит меня.
45. Мои религиозные убеждения против секса.
46. Сексуальные чувства иногда преобладают над моей волей.
47. Я чувствую себя напряженно с людьми противоположного пола.
48. Сексуальные мысли почти сводят меня с ума.
49. Когда я возбуждаюсь, то не могу думать ни о чем другом, кроме сексуального удовлетворения.
50. Я чувствую себя легко с людьми противоположного пола.
51. Мне не нравится, когда меня целуют.
52. Очень сложно общаться с людьми противоположного пола.
53. Я не учился(лась) на чужих ошибках до тех пор, пока не стал(а) взрослым(ой).
54. Я чувствую себя более комфортно с людьми моего пола.
55. Я получаю удовольствие от эротических ласк.
56. Я слишком озабочен(а) сексом.
57. Таблетки против беременности должны быть общедоступны.
58. Мне не интересно видеть человека голым.
59. Иногда размышления о сексе приводят меня в крайнее волнение.
60. Меня иногда беспокоят мысли о половых извращениях.
61. Разговоры о сексе приводят меня в смущение.
62. Молодые люди должны получать знания о сексе из собственного опыта.
63. Женщина иногда должна быть сексуально агрессивной.
64. Шутки на сексуальные темы внушают мне отвращение.
65. Я верю, что смогу получить удовольствие где угодно.
66. Человек должен получать знания о сексе постепенно, путем проб.
67. Молодые люди должны иметь возможность свободно развлекаться по ночам без излишнего присмотра.
68. Я иногда чувствую, что унижаю своего партнера по сексу.
69. Я постарался бы надежно оградить своих детей от всяких сексуальных контактов.

70. Самоудовлетворение вовсе не опасно, если только оно не принимает нездоровых форм.

71. (М) Я сильно возбуждаюсь, когда касаюсь женской груди.

71. (Ж) Я сильно возбуждаюсь, когда мужчина прикасается к моей груди.

72. Я одновременно имел(а) несколько сексуальных партнеров.

73. Для некоторых людей гомосексуализм – это нормально.

74. Нет ничего предосудительного в том, чтобы соблазнить взрослого человека, способного отдавать себе отчет в своих поступках.

75. Я иногда испытываю чувство враждебности по отношению к своему партнеру по сексу.

76. Мне нравится рассматривать фотографии обнаженных людей.

77. Если бы у меня была возможность тайно наблюдать, как двое людей занимаются сексом, я воспользовался(лась) бы этим шансом.

78. Порнографические романы должны быть разрешены для свободной печати.

79. Проституция должна быть разрешена законом.

80. Решение об аборте должно приниматься не кем-то другим, а только самой женщиной, которая стоит перед этой проблемой.

81. Телевидение демонстрирует слишком много неприличных фильмов.

82. Двойной стандарт о морали, который дает мужчинам больше свободы, чем женщинам – это явление естественное, поэтому надо следовать ему и далее.

83. Нам следует полностью отменить институт брака.

84. У меня в молодости был неудачный сексуальный опыт.

85. Не должно быть никакой цензуры фильмов и пьес на сексуальные темы.

86. Секс для меня – самое большое удовольствие.

87. Сексуальное попустительство угрожает подорвать все основы цивилизованного общества.

88. Секс необходимо рассматривать только как способ размножения, а не как источник удовольствия.

89. Абсолютная преданность одному сексуальному партнеру в течение всей жизни – это такая же глупость, как и воздержание.

90. Я предпочитаю совершать половой акт под одеялом и в темноте.

91. Существующее чрезмерное внимание, которое уделяется сексу в нашем обществе, можно объяснить исключительно влиянием средств массовой информации.

92. Мне доставило бы удовольствие наблюдать, как мой сексуальный партнер совокупляется с кем-нибудь другим.

93. Сексуальные игры между маленькими детьми совершенно безвредны.

94. Женщины не обладают таким сильным сексуальным влечением, как мужчины.

95. Я проголосовал(а) бы за закон, разрешающий полигамию.

96. Даже если кто-то имеет половые сношения регулярно, мастурбация все же неплоха для разнообразия.

97. Я предпочел бы иметь нового сексуального партнера каждую ночь.

98. Я становлюсь сексуально активным исключительно по ночам и никогда – в дневное время.

99. Я предпочитаю иметь сексуальных партнеров, которые старше меня на несколько лет.

100. В моих сексуальных фантазиях часто присутствует истязание плетью.

101. Во время полового акта я произвожу много шума.

102. Секс возбуждает больше, если партнер мне незнаком.

103. Я никогда не смог(ла) бы обсуждать сексуальные темы с моими родителями.

104. Есть вещи, которые я делаю исключительно для того, чтобы удовлетворить своего полового партнера.

105. Я не всегда знаю точно, испытал(а) ли я оргазм.

106. Для меня существует совсем немного вещей, которые я считаю более важными, чем секс.

107. Мне очень нравятся младенцы,

108. Мой половой партнер полностью удовлетворяет все мои сексуальные потребности.

109. Секс для меня не так уж и важен.
110. Большинство мужчин просто с ума сходит по сексу.
111. Моему(ей) супругу(е) совершенно необходимо быть умелым(ой) в постели.
112. Я получаю удовольствие от очень длительной прелюдии к половому акту.
113. (М) Мне легко сказать своей партнерше по сексу, что мне нравится и что нет в ее поведении в постели.
113. (Ж) Мне легко сказать моему партнеру по сексу, что мне нравится, а что нет в его поведении в постели.
114. Мне бы хотелось, чтобы мой сексуальный партнер(ша) был(а) более опытным(ой) и умелым(ой).
115. Психологические качества моего партнера по сексу для меня важнее, чем его физические достоинства.
116. У меня возникает иногда желание укунить или оцарапать своего партнера во время полового акта.
117. Никому еще не удавалось удовлетворить меня в постели.
118. Я чувствую себя менее компетентным(ой) в сексуальном отношении, чем мои друзья.
119. Меня привлекает групповой секс.
120. Меня возбуждает мысль о внебрачной связи.
121. Я обычно чувствую агрессию по отношению к партнеру по сексу.
122. Я оцениваю уровень моей сексуальной активности как средний.
123. Меня приводят в смущение порнографические снимки.
124. Я опасаясь сексуальных связей.
125. (М) Я часто испытываю желание, чтобы женщины были более обходительны в сексуальном плане.
125. (Ж) Я часто испытываю желание, чтобы мужчины были менее требовательны в сексуальном плане.
126. Я не выношу, когда люди прикасаются ко мне.
127. Полноценный секс – это наиболее важная часть брака.
128. Я предпочитаю, чтобы мой сексуальный партнер диктовал правила «игры».

129. Я нахожу «простой секс» малопривлекательным.

130. Я всегда занимаюсь любовью нагишом.

131. Физическая привлекательность партнера чрезвычайно важна для меня.

132. В сексуальном союзе наиболее важное качество – это нежность.

133. (М) Женские половые органы эстетически непривлекательны.

133. (Ж) Мужские подовые органы эстетически непривлекательны.

134. Я против использования неприличных выражений в смешанной компании.

135. Идея «обмена женами» мне чрезвычайно противна.

136. Романтическая любовь – это просто детская иллюзия.

137. Необходимость использовать противозачаточные средства нарушает мою сексуальную жизнь, поскольку секс становится слишком хладнокровным и рациональным актом.

138. Мне нравится ощущать физический контакт с людьми противоположного пола.

139. (М) Я не могу обсуждать сексуальные темы с моей женой (или постоянной партнершей по сексу).

139. (Ж) Я не могу обсуждать сексуальные темы с моим мужем (или постоянным партнером по сексу).

140. Люди, которые посещают шоу со стриптизом, ненормальные в сексуальном отношении.

141. Обнаженное человеческое тело – это приятное зрелище.

142. Я могу заниматься сексом, а могу и не заниматься.

143. Я считаю, что принимать противозачаточные таблетки в течение длительного времени опасно для здоровья женщины.

144. (М) Меня не слишком бы беспокоило, если бы моя партнерша по сексу имела половые отношения еще с кем-нибудь, лишь бы она вернулась ко мне.

144. (Ж) Меня не слишком бы беспокоило, если бы мой партнер по сексу имел половые отношения еще с кем-нибудь, лишь бы он вернулся ко мне.

145. (М) Мужчины более эгоистичны в занятии любовью, чем женщины.

145. (Ж) Женщины более эгоистичны в занятии любовью, чем мужчины.

146. Некоторые виды секса кажутся мне отвратительными.

147. Я считаю, что мужчина должен быть лидером в сексуальных отношениях.

148. Женщины часто занимаются сексом исключительно с целью получить от этого какую-то выгоду.

149. Увлечение порнографическими журналами свидетельствует о неудачной попытке достичь «взрослого» отношения к сексу.

150. В вопросах секса женщины всегда довольствуются вторым местом.

151. Если бы вас пригласили на просмотр «голубого» фильма, вы бы:

а) согласились;

б) отказались.

152. Если бы вам предложили почитать откровенно порнографическую книгу, вы бы:

а) согласились;

б) отказались.

153. Если бы вам предложили принять участие в оргии, вы бы:

а) согласились;

б) отказались.

154. Оптимально для вас заниматься любовью:

а) никогда;

б) один раз в месяц;

в) один раз в неделю;

г) два раза в неделю;

д) 3–5 раз в неделю;

е) каждый день;

ж) чаще одного раза в день.

155. (М) Вы когда-либо страдали от импотенции:

а) никогда;

б) один или два раза;

в) несколько раз;

г) часто;

д) очень часто;

е) всегда.

155. (Ж) Вы когда-либо страдали от фригидности:

а) никогда;

б) один или два раза;

в) несколько раз;

г) часто;

д) очень часто;

е) всегда.

156. (М) Вы когда-либо страдали от ранней эякуляции:

а) очень часто;

б) часто;

в) время от времени;

г) не очень часто;

д) крайне редко;

е) никогда.

156. (Ж) Вы часто испытываете оргазм во время полового акта?

а) очень часто;

б) часто;

в) время от времени;

г) не очень часто;

д) крайне редко;

е) никогда.

157. В каком возрасте вы совершили свой первый половой акт?

(если вы девственник или девственница, оставьте вопрос без ответа).

158. Дайте оценку силе вашего сексуального влечения по шкале: от 10 (абсолютно переполняющее и всеохватывающее) до 1 (очень слабое и почти отсутствующее).

159. Дайте оценку интенсивности влияний (моральных, эстетических, религиозных и т.д.), способных затормозить ваше сексуальное чувство по шкале от 10 (крайне сильные, полностью парализующие) до 1 (очень слабые, почти несуществующие).

Ключі:

Ключ містить номери питань, включених в дану шкалу, і до кожного з них знак «+» або «-». Припустимо, ви маєте номер 14, а

поруч знак «-»; це означає, що, відповівши на питання 14 «ні», Ви отримуєте один бал, відповівши «так», ви не отримуєте балів, а вибравши відповідь «?», ви маєте півбала. Якби після питання 14 стояв знак «+», тоді відповідь «так» принесла б вам один бал, відповідь «ні» – жодного балу, а відповідь «?» як і раніше півбала.

Інтерпретація результатів:

Дозволеність

Високий бал за цією шкалою означає, що ви володієте цілком сучасним, передовим, легким ставленням до сексу, рішуче виступаючи проти релігійних, вікторіанських та інших старомодних уявлень про «правильне» та «належне» у цій сфері людських відносин. Ви не стурбовані проблемами невинності, приймаєте дошлюбний секс (або навіть позашлюбні зв'язки), впевнені, що контрацептивні засоби повинні бути загальнодоступними, і розглядаєте секс в цілому як задоволення, яке не повинно хвилювати нікого, крім «згідних» сторін (маються на увазі не тільки дорослі, а й підлітки і навіть діти).

Низький бал за цією шкалою означає прямо протилежне: людина, що одержала низький бал, відноситься до статевих зв'язків більш серйозно, вона поважає шлюбні узи і не підтримує «аморальність» ні в якому вигляді.

Люди, що отримали середній бал, займають позицію між цими двома крайностями.

Реалізованість

Друга шкала оцінює рівень сексуальної «реалізованості», або загальної задоволеності людини своїм сексуальним життям в даний час.

Високий бал означає високий рівень реалізованості, найнижчий – повну нереалізованість. Взагалі кажучи, задоволеність своїм сексуальним життям є для більшості людей надзвичайно привабливим станом, а низький бал за цією шкалою – це ознака серйозного розчарування цією областю відносин між статями. Звичайно, причин тому може бути чимало, і, щоб виявити специфічні для даної людини фактори, необхідний індивідуальний підхід. Ці причини можуть полягати як у самій людині, так і в її партнері. Шляхи досягнення більш благополуч-

ного стану у цій сфері значною мірою залежать від конкретного поєднання тих чи інших причин.

Сексуальна невротичність

Незадоволеність, розчарування у своєму сексуальному житті часто призводять до невротичних сексуальним реакціям (ми використовуємо тут термін «невротичний» не в психіатричному сенсі, не як форму психічного відхилення, а в більш повсякденному значенні як вказівку на деяку розбалансованість, або функціональні зрушення, в поведінці людини).

Люди, що отримали високі оцінки за даною шкалою, як правило, мають проблеми зі своїм сексуальним життям; їм складно контролювати або пригнічувати свої імпульси, вони легко приходять в сум'яття або засмучуються через свої власні думки чи вчинки. Ці люди постійно стурбовані якимись проблемами, пов'язаними з сексом, і тим самим роблять собі тільки гірше. Тим, хто отримав за цією шкалою дуже високий бал, варто було б подумати про те, щоб відвідати лікаря або звернутися за порадою до знайомих людей.

Знеособлений секс

Четверта шкала визначає схильність людини до «знеособленого сексу», тобто тенденцію розглядати сексуального партнера лише як об'єкт для отримання чуттєвого задоволення, не беручи до уваги його особу, індивідуальні особливості характеру і темпераменту і не намагаючись увійти з партнером в значимий особистісний зв'язок. Чоловіки незмінно отримують за цією шкалою більш високі бали, ніж жінки, і, хоча знеособлений секс аж ніяк не є суто чоловічою прерогативою, жінки в цілому розглядають цю форму сексуальної поведінки як менш привабливу. Ключ для даної шкали наводиться нижче.

Порнографія

П'ята шкала відноситься до «порнографії», тобто отриманню задоволення від малюнків або фотографій, що зображують сексуальні сюжети, або словесного опису сексуальних сцен, зазвичай в максимально відвертій формі. У цю ж категорію потрапляє і схильність до споглядання людей, що займаються любов'ю. Багато суперечок з приводу порнографічних фільмів, телевізійних серіалів і театральних п'єс

розглядають як раз ті питання, які задаються в даному тесті. Високий бал за даною шкалою вказує на схвалення порнографії (або, принаймні, на значну терпимість до неї), в той час як низький бал означає несхвалення і нетерпимість до порнографії.

Сексуальна сором'язливість

Назва шостої шкали, «сексуальна сором'язливість», говорить сама за себе. Люди з високим балом за цією шкалою почуваються вкрай нервово у відносинах з протилежною статтю, їх дуже бентежать розмови про секс, а часом вони просто бояться сексуальних відносин. Високі бали означають сильне небажання брати участь в сексуальних відносинах, тоді як низький бал вказує на більш "нормальну" реакцію.

Цнотливість

Сьома шкала, «цнотливість», має деяку схожість з попередньою, і знову-таки її назва говорить сама за себе. Люди з високими балами, як правило, утримуються навіть від самих незначних проявів сексуальної пристрасті, не люблять думати на цю тему, та й взагалі займатися любов'ю. Тут також низький бал вказує на більш «нормальне» і звичайне ставлення до цієї проблеми, а високі бали свідчать про не зовсім типову поведінку.

Відраза до сексу

Восьма шкала, «відраза до сексу», призначена для оцінки набагато більш сильного вираження того ж почуття, яке тестувалося сьомою шкалою, тобто цнотливості. Люди, які набрали високі бали, з огидою реагують на деякі види сексу, навіть займаючись любов'ю зі своїм постійним партнером, а часом буквально змушують себе займатися цією справою. Таким людям огидні навіть ті види сексуальної поведінки, які більшості людей видаються цілком нормальними. Низькі бали вказують на більш здорову установку.

Сексуальна збудливість

«Сексуальна збудливість», або висока сексуальна чутливість, оцінюється по дев'ятій шкалі. Деяким людям, щоб прийти в стан сексуального збудження, необхідний цілий ряд певних умов; такі люди наберуть низький бал за даною шкалою. Інші збуджуються дуже легко і, відповідно, набирають високі бали. З великою часткою ймовірності

можна чекати, що люди, які набрали високі бали за трьома попереднім шкалами, швидше за все наберуть низькі бали за даною шкалою.

Фізичний секс

Десята шкала оцінює орієнтування на «фізичний секс», тобто на активне прагнення до реального статевого контакту. Для людей з високими балами за даною шкалою вкрай важливо опинитися на висоті в ліжку зі своїм партнером; вони цінують це набагато вище, ніж інші, більш духовні якості, яким віддають перевагу люди, що набирають низькі бали за цією шкалою. Високий бал означає, що секс ставиться вище за все і самого статевого акту приділяється особлива увага за рахунок інших сторін любовних відносин.

Агресивний секс

Остання шкала стосується «агресивного сексу». Тут увага фіксується на ворожості в сексуальному зв'язку, на бажанні придушити партнера і, можливо, навіть принизити його. Було б нерозумно стверджувати, що такі думки і почуття не властиві сексуальним відносинам; просто для деяких людей вони стали чи не нормою сексуальної поведінки, а інші відчувають щось подібне в рідкісних випадках. Ясно, що набрали високі бали за даною шкалою більш схильні до ворожості і агресивним імпульсам по відношенню до своїх сексуальних партнерів.

Методика «Незакінчені речення»

(авторська версія)

Інструкція: «Постарайтеся швидко закінчити кожне речення. Довго не роздумуйте, перше, що спало Вам на думку, і є правильним».

1. На наші сексуальні стосунки, на мою думку, найбільш впливає...
2. Мій сексуальний партнер часто намагається...
3. Перегляд порнофільмів, як правило...
4. На успішний секс...
5. Якби не... мого партнера, то сексуальні стосунки були б ...
6. Соціальні мережі часто...
7. Частота сексуальних контактів в нашій сім'ї в основному залежить від...

Тест незакінчених речень

(авторська версія)

Якщо в сім'ї, то партнери, як правило, будуть задоволені своїми подружніми взаєминами

На мою думку, сексуальні стосунки до шлюбу

Запорукою успішного шлюбу

Подружнє життя, як правило,

Спогади про дитинство

На мою думку, спілкування в сім'ї

Спілкування між моїми батьками

Регулярні сексуальні стосунки дають впевненість у благополучності взаємин (так; ні; ваш варіант))

Чим успішніша сім'я батьків, тим

В основі успішних взаємин між партнерами, як правило, лежить

.....

Спілкування в батьківській сім'ї

На мою думку, наявність ласкавих імен, звернень партнера

.....

Вісбаденський опитувальник до методу позитивної психотерапії та сімейної психотерапії (WIPPF)

Текст опитувальника

Потрібно відповісти «так» або «ні» на кожне із поданих тверджень.

1. Я прочитав інструкцію та готовий чесно оцінити кожне висловлювання.
2. Я завжди так планую свій час, що мені ніколи не доводиться перетворювати день на ніч.
3. За формою спілкування людини можна судити, чого вона варта.
4. Мої знайомі вважають мене надійною людиною.
5. Дитина, яка навіть при спокійному зверненні до неї не робить того, про що її просять, повинна випробувати батьківську суворість.
6. Я часто буваю розслабленим, млявим, виснаженим.
7. Моя мати була для мене прикладом.

8. Терпіння та витримка є для мене показниками внутрішньої сили.
9. Єдність людства – важлива мета для мене.
10. Коли справи йдуть навскіс, можна збожеволіти.
11. Я хотів би бути ніжним з багатьма людьми, а не лише з одним.
12. Мій світогляд (релігія, переконання) я зберігаю, незважаючи на жодні зовнішні впливи.
13. Мої батьки (батько та/або мати) молилися разом зі мною.
14. При покупці я особливо звертаю увагу на ціну.
15. Мені часто здається, що зі мною обійшлися несправедливо.
16. Часті рукостискання небезпечні, тому що з ними можуть передаватися.
17. На мене можна повністю покластися.
18. Спочатку робота, а потім уже насолоди!
19. Особисті контакти на роботі, незважаючи на зайнятість, дуже важливі для мене.
20. Мій батько був дуже терплячий зі мною.
21. Іноді я ковтаю образу і не подаю виду, хоча потім дуже злюся на себе за це.
22. Більшість людей, з якими я спілкуюся, щирі зі мною.
23. Мені більше до душі міцні стосунки з однією людиною, ніж багато короткочасних контактів, що змінюються.
24. Коли у мене виникають проблеми, я завжди знаходжу гарне рішення.
25. Я часто відволікаюся тим, що з головою йду в роботу.
26. Перш ніж я щось зроблю (на роботі чи в сім'ї), я завжди все планую.
27. Мої батьки вміли вирішувати розбіжності, що виникли між ними.
28. Мої батьки (батько та/або мати) були дружні з незнайомими людьми.
29. У мене широке коло знайомих.
30. Я не поспішаю, приймаючи важливі рішення, щоб дати можливість усе обміркувати.
31. На роботі і вдома я «працую, як віл».
32. Я завжди дію за таким принципом: «час – гроші».

33. Я намагаюся внутрішньо приймати людей, які мають інші погляди та настанови, ніж я.
34. Моїх батьків непокоїло питання про сенс життя.
35. Коли хтось не приходить до призначеного часу, я виходжу з себе.
36. Я відкрито висловлюю свої потреби та інтереси.
37. Пам'ятаю, моя мати була дуже терпляча зі мною.
38. Несправедливість по відношенню до мене завжди доводить до хвороби (з'являються біль у животі, головний біль та ін.).
39. Навіть у найважчих ситуаціях я зазвичай зберігаю спокій.
40. Ласкаві та фізичні контакти я знаходжу дуже приємними.
41. Вірність (у дружбі та любові) для мене є абсолютною цінністю.
42. Мої батьки брали участь у діяльності громадських організацій.
43. Навіть якщо все проти мене налаштоване, я не здаюся.
44. У разі прояву професійних проблем я звертаюся до колег замість того, щоб примиритися з невдачею.
45. Мої батьки завжди добре ладнали один з одним.
46. Мій організм дуже чуйно реагує, коли я не можу знайти вирішення проблеми.
47. Я тільки тоді добре почуваюся, коли я повністю поринаю в роботу.
48. Мене дратує, коли у квартирі безладдя.
49. Я бачу сенс свого життя, навіть якщо маю труднощі.
50. Я не можу уявити людське суспільство без пунктуальності.
51. Мені подобаються люди, які відкрито кажуть, що вони думають, навіть якщо в мене інша думка.
52. Я завжди відкрито висловлюю свою думку, навіть якщо це буде для мене небезпечним.
53. Коли я був дитиною, мої батьки розмовляли зі мною на релігійні та світоглядні теми.
54. Без взаємної довіри я не можу жити чи працювати з іншими людьми.
55. Якщо одного разу щось пообіцяв, значить, я обов'язково дотримуюсь свого слова.
56. Мені важливо знати, чи існує життя після смерті.
57. З усіма людьми треба поводитися однаково, інакше запанує несправедливість.

58. По чистоті у квартирі можна будувати висновки про чистоті характеру.
59. Коли я маю труднощі на роботі, я звертаюся до колег та/або до керівництва.
60. Мій батько був для мене прикладом, коли я був маленьким.
61. Я охоче проводжу час поза домом (у ресторані, кіно, театрі, кафе, на танцях тощо), мені подобається знайомитись з новими людьми.
62. До моїх батьків часто приходили друзі або їх запрошували в гості.
63. Я працьовита, старанна людина.
64. Я сподіваюся досягти у своєму житті ще більших успіхів.
65. Я дуже ввічливий, щоб бути визнаним іншими.
66. Сексуальне кохання – це найкраще, що є на землі.
67. У моєї мами завжди було багато часу.
68. Я довго шукаю контактів, щоб не бути на самоті.
69. Я заощаджую навіть тоді, коли в цьому немає потреби.
70. Коли я знайомлюся з людьми, я спочатку кидаю їм «пробну кулю» довіри.
71. Коли мене критикують, у мене з'являються болі в шлунку (жовчному міхурі тощо) або у мене бувають судоми.
72. У мого батька було багато часу.
73. Те, що кожен з нас має на увазі під почуттями, лише маленька частина дійсності.
74. У разі виникнення проблем вся моя енергія спрямована на пошук рішення і я завжди знаходжу вихід.
75. Я вважаю, що мої рішення (на роботі та/або в особистому житті) повинні виконуватись без довгих розмов.
76. Що думають інші люди про мою думку, мені байдуже.
77. Робота – це зміст усього життя.
78. Гості для мене зовсім не байдужі, я завжди знаходжу для них час.
79. Я злюся на себе, якщо все перебуває в безладі (посуд, порожні пляшки, невикинуте сміття).
80. У складних ситуаціях мої батьки відкрито могли говорити між собою.

81. Мені дуже незручно, коли приходять гості, а квартира не сяє чистотою.
82. Є люди, які мені подобаються, незважаючи на те, що вони мають інші переконання.
83. Я дуже нервуюсь (турбуюся, злюсь...), якщо хтось змушує мене чекати.
84. Я переконаний, що в моєму житті можна досягти ще більшого.
85. Коли проблему не можна подолати відразу, я можу почекати, доки не з'явиться інша можливість.

ВИСНОВКИ

Запропонована автором монографія, в першу чергу, спрямована на допомогу практичним психологам, які безпосередньо працюють як з подружніми парами, так і з усією родиною, але, при цьому, є гарним, доступним матеріалом для усіх бажаючих розширити свої знання щодо створення та функціонування гармонійних шлюбних союзів. Як показують результати багаторічної роботи з клієнтами, відсутність знань, умінь, життєвого досвіду запобігання та вирішення сімейних проблем часто породжують у членів сім'ї відчуття безпорадності та розчарування у сімейному житті.

Монографічне дослідження поєднує у собі творче узагальнення наукового аналізу особливостей функціонування сім'ї, партнерських взаємин та дослідницького вивчення окремих аспектів життєдіяльності сучасної сім'ї, оскільки на сьогодні для ефективного вирішення проблем у незадоволених шлюбом подружжях важливим є аналіз детермінантів задоволеності подружніми взаєминами, стратегій і ролей, що обирають подружжя у повсякденному житті, а також визначення засобів для підвищення ефективності їх взаємодії.

Результати аналізу теоретичних розробок стверджують, що подібність поглядів, духовна й сексуальна гармонія забезпечують надійність сім'ї, створюють в ній благополучний психологічний клімат, від якого, як правило, залежить задоволеність шлюбом і його стабільність. При цьому, важливу роль відіграють знання шлюбними партнерами психосексуальних особливостей один одного, що значно впливає на психосексуальну привабливість, на її формування, і, в свою чергу, також позначається на задоволеності шлюбом.

Один із розділів монографії розкриває особливості впливу подружнього стажу на психосексуальну привабливість партнерів. Значне місце відводиться зв'язку сексуальної привабливості та психологічного благополуччя партнерів.

Аналіз результатів дослідження психосексуальної привабливості в шлюбних парах показав її залежність від задоволеності шлюбом партнерами на різних етапах подружнього життя.

Слід зазначити, що у всіх вікових групах наших досліджуваних зі збільшенням показників задоволеності шлюбу підвищуються показники психосексуальної привабливості і, аналогічно, низькі показники психосексуальної привабливості є характерними для подружніх пар з низьким рівнем задоволеності шлюбом. Заслуговує на увагу той факт, що зі збільшенням подружнього стажу у більшості подружніх пар знижується як загальна задоволеність шлюбом, так і психосексуальна привабливість.

З отриманих даних видно, що психосексуальна привабливість впливає на загальну задоволеність шлюбом. При цьому слід зауважити, що вона має важливе значення для стабілізації й успішності взаємин між партнерами, виступаючи їхньою емоційною основою.

У результаті дослідження вищеописаних критеріїв психосексуальної привабливості ми звертали увагу на особливості ставлення до них партнерів на різних етапах подружнього життя. Аналіз показав, що чим більший подружній стаж, тим вищими є показники окремих компонентів психосексуальної привабливості, таких, як: товарицькість, впевненість у собі, візуальна привабливість, спільність поглядів. При цьому, знижуються сексуальний потяг, психологічне благополуччя, сексуальна задоволеність.

Таким чином, можна із упевненістю сказати, що психосексуальна привабливість впливає на задоволеність шлюбом, а також на його стабільність. Разом з тим, слід зауважити, що із збільшенням подружнього стажу виявлено зниження показників як задоволеності шлюбом, так і психосексуальної привабливості.

Отримані результати мають важливе значення і успішно можуть у подальшому використовуватись практичними психологами у роботі з подружніми парами та окремими партнерами.

Посібник містить набір психодіагностичних методик для глибокого й різнобічного психологічного дослідження сім'ї та партнерських сто-

сунків, а також програму психотерапевтичної допомоги кризовим подружжям, які можуть успішно використовуватись сімейними психологами у професійній діяльності.

Подальші наші дослідження будуть спрямовані на вивчення особливостей психосексуальної привабливості як одного з чинників задоволеності подружніми взаєминами у зареєстрованих і незареєстрованих шлюбах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондарчук О. І. Психологія сім'ї: курс лекцій. Київ: МАУП, 2001. 96 с.
2. Васьківська С. В. Основи психологічного консультування: навч. посіб. Київ: Четверта хвиля, 2004. 256 с.
3. Васьківська С. В. Технологія консультування. Київ: Главник, 2005. 96 с.
4. Волошко Д. О. Основні чинники ефективності спілкування молодого подружжя. *Вісник. Соціологія. Психологія. Педагогіка*. Київ. нац. ун-т ім. Т. Шевченка. Київ, 2006. Вип. 26. С. 40–44.
5. Зозуль Т. В. Психологічні особливості розподілу сімейних ролей у подружніх парах із суттєвою різницею у віці. *Психологія і особистість*. 2016. № 1(9). С. 129–138.
6. Кісарчук З. Г., Єрмусевич О. І. Психологічна допомога сім'ї: навч. посіб. Київ: Главник, 2006. 128 с.
7. Кісарчук З. Г., Єрмусевич О. І. Психологічна допомога сім'ї: навч. посіб: у 3 кн. Київ: Главник, 2006. Кн. 1. 128 с.
8. Кляпець О. Феномен емоційного вигорання в сім'ї. *Соціальна психологія*. 2006. № 4. С. 168–176.
9. Комарова Н. М. Особливості консультативної роботи з сім'ями, які виховують біологічно нерідних дітей. *Соціальний працівник*. 2006. № 15. С. 14–31.
10. Кравець В. П. Теорія і практика дошлюбної підготовки молоді. Київ: Київська правда, 2000. 688 с.
11. Магдисюк Л. І. Психологічна допомога дитині та сім'ї: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 324 с.
12. Магдисюк Л. І., Мельник А. П. Психологія життєвих криз та кризове консультування: навч.-метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 100 с.
13. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П. Практикум психологічного консультування в юридичній сфері: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 320 с.

14. Магдисюк Л., Замелюк М., Безпарточна О., Борбич Н. Психологічна допомога дитині та сім'ї: практикум. навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 280 с.
15. Максимова Н. Ю Сімейне консультування: навч. посіб. Київ: ДП «Вид. дім «Персонал», 2011. 304 с.
16. Мельник А. П., Магдисюк Л. І., Дучимінська Т. І. Патопсихологія та спецпрактикум з клінічної психодіагностики: навч.-метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 152 с.
17. Мельничук О. Б. Основи психоконсультування та психокорекції. Київ: Каравела, 2015. 390 с.
18. Морозов С. М. Психодіагностика. Тести. Методика та практика застосування. Київ: Главник, 2004. 221 с.
19. Мушкевич М. І. Психотерапія: навч. посіб. Луцьк: «Вежа», 2017. 474 с.
20. Онуфрієнко Л. О. Психологічний комфорт у сім'ї – запорука успішного розвитку особистості дитини. *Обдарована дитина*. 2011. № 10. С. 59–62.
21. Осадько О. Ю. Технології психологічного консультування. Київ: Ред. загальнопед. газ., 2005. 128 с.
22. Пашкова Н. Психологічна допомога особам, що пережили розлучення. *Вісник Київського інституту бізнесу та технологій*. Київ, 2010. Вип. 3 (13). С. 167–168.
23. Попович І. Т. Вплив гендерних стереотипів на сімейне життя молодих людей Закарпаття. *Психологічні перспективи*. Луцьк, 2010. Вип. 16. С. 241–250.
24. Потапчук Є. М. Кризи сімейного консультування та як їх подолати: довідник сімейного психолога. Хмельницький: ХНУ, 2014. 35 с.
25. Потапчук Є. М. Психологічна діагностика шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з партнером: довідник сімейного психолога. Хмельницький: Вид-во «PolyLux design & print», 2020. 36 с.
26. Психологія молоді сім'ї: монографія. Вид. 2-ге, доповн. та змін. / Р. П. Федоренко та ін. Луцьк: Вежа-Друк, 2020. 392 с.

27. Психологічне консультування та психотерапія: зміст, прийоми, технології: навч. посіб. / Р. П. Федоренко та ін. Вид. 2-ге, перероб., доповн. Луцьк: Вежа-Друк, 2020. 368 с.
28. Психологічна допомога сім'ї: навч. посіб.: у 3 кн. / за заг. ред. З. Г. Кісарчук. Київ: Главник, 2006. Кн. 2. 160 с.
29. Психологічна допомога сім'ї: навч. посіб.: у 3 кн. / за заг. ред. З. Г. Кісарчук. Київ: Главник, 2006. Кн. 3. 144 с.
30. Психологічна допомога учасникам АТО та їх сім'ям: кол. моногр. / за заг. ред. М. Мушкевич. Вид. 2-ге, змін. та доповн. Луцьк: Вежа-Друк, 2016. 356 с.
31. Психологія екстремальності та психопрофілактика психічної травми й суїцидальних намірів: на допомогу практичному психологу: навч.-метод. посіб. / Л. І. Магдисюк та ін. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 276 с.
32. Психологія життєвої кризи / за ред. Т. М. Титаренко. Київ: Агропромвидав України, 1998. 348 с.
33. Терлецька Л. Г. Основи психодіагностики. Київ: Главник, 2006. 144 с.
34. Титаренко Т. М. Кризове психологічне консультування. Київ: Главник, 2004. 96 с.
35. Федоренко Р. П., Магдисюк Л. І., Дучимінська Т. І., Хлівна О. М. Психологічна допомога в клініці: навч.-метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 224 с.
36. Федоренко Р., Мушкевич М., Дучимінська Т., Магдисюк Л. Психологія молоді сім'ї: монографія. Вид. 2-ге, доповн. та змін. Луцьк: Вежа-Друк, 2020. 392 с.
37. Федоренко Р. П., Мушкевич М. І., Коширець В. В. Психологічне консультування: зміст, прийоми, технології. Вид. 2-ге, змін. та доп. Луцьк: Вежа-Друк, 2020. 368 с.
38. Федоренко Р. П. Практикум з психологічного консультування: навчально-методичний посібник. Луцьк: «Вежа», 2005. 105 с.
39. Федоренко Р. П. Психологія молоді сім'ї та сімейна криза: монографія. Луцьк: «Вежа», 2007. 195 с.
40. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 480 с.

41. Федоренко Р. П., Шкарлатюк К. І. Психологічний практикум з консультування: зміст, прийоми, технології. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. 200 с.
42. Федоренко Р. П. Аналіз психологічних особливостей подружньої зради на різних стадіях функціонування сім'ї. *Психологія: реальність і перспективи*: зб. наук. праць Рівненського державного гуманітарного університету. Рівне: ВДГУ, 2018. Вип. 10. С. 146–152.
43. Хавула Р. М. Психологічні особливості подружньої сумісності. *Актуальні питання гуманітарних наук*: міжвузівський збірник наукових праць молодих учених Дрогобицького державного педуніверситету імені Івана Франка. Дрогобич: Посвіт, 2012. Вип. 3. С. 258–267.
44. Хомич Г. О., Ткач Р. М. Основи психологічного консультування: навч. посіб. Київ: МАУП, 2004. 152 с.
45. Цибулько Л. Г. Криза сім'ї й сімейних стосунків як фактор соціального сирітства. *Соціальна педагогіка: теорія та практика*. 2012. 3. С. 69–74.
46. Цільмак О. М., Лефтеров В. О. Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі: навчально-наочний підручник. Київ: Вид-во Ліра-К, 2020, 266 с.
47. Шкарлатюк К. І. Ціннісно-сміслові орієнтації осіб, які пережили психотравму. *Психологія. Цінності. Особистість*. Луцьк, 2016. С. 212–218.

ДОДАТКИ

Додаток А

Психограма подружніх взаємин

I. Соціально-економічні й демографічні характеристики:

- а) житлові умови;
- б) сімейний бюджет (розмір та спосіб розподілу);
- в) стаж шлюбу;
- г) вік та різниця у віці;
- ґ) освіта;
- д) рід занять;
- е) кількість та вік дітей.

Методи дослідження:

1. Опитування або бесіда;
2. Анкета;
3. Аналіз документів (наприклад особова справа учня).

II. Дошлюбні стосунки

- а) місце й ситуація знайомства
- б) перше враження один про одного (позитивне, негативне, нейтральне)
- в) тривалість періоду залицяння.
- г) ініціатор шлюбної пропозиції (чоловік, жінка інші зацікавлені особи)
- ґ) час обдумування шлюбної пропозиції
- д) ситуація оформлення шлюбу (як весілля)

Методи:

- I. Інтерв'ю, бесіда.

III. Хронологія фактів сімейного життя (інформація про стосунки подружжя, батьків, дідусів).

IV. Етнічна та релігійна приналежність.

V. Соціальні зв'язки сім'ї: склад мікрооточення (рідні, сусіди, друзі, колеги); частота контактів із представниками мікрооточення (зобразити у вигляді кіл сім'ю, родичів, друзів, установи і та ін. Між колами показати зв'язки за такими категоріями: істотна допомога; допомога відсутня; джерело стресу; джерело енергії).

Методи:

1. Бесіда;
2. Анкета «Контакти сім'ї».

VI. Стадія шлюбу:

Визначити, на якій стадії шлюбу перебуває ця пара й виявити ті проблеми, які можуть виникнути, виходячи з особливостей цієї стадії:

- 1) шлюбу за стажем;
- 2) за дітьми.

Методи:

1. Вільна бесіда з виділених проблем.

VII. Оцінка рівня благополуччя сімейних взаємин:

- а) визначення задоволеності шлюбом;
- б) визначення психологічного клімату в сім'ї;
- в) фактори ризику сім'ї;
- г) потенціальний ініціатор конфлікту.

Методи:

1. Опитувальник задоволення шлюбом;
2. Вимір установок сімейної пари;
3. Методики на діагностику подружньої сумісності:
 - на сексуальну сумісність;
 - на діагностику темпераменту, характеру;
4. Методика «Конструктивно-деструктивна сім'я».

VIII. Оцінка окремих феноменів подружніх взаємин:

- а) визначення конфліктності (методика Томаса: характер взаємодії в конфліктній парі або ситуації);
- б) визначення функціонально-рольової узгодженості (методика «Ролі в сім'ї»);
- в) визначення емоційного стану в сім'ї (методика «Типовий сімейний стан», методика Розенцвейга, тест Люшера, «Спілкування в сім'ї»);
- г) діагностика взаєморозуміння ідеального образу партнера: (методика Лірі).

IX. Дослідження індивідуально-психологічних особливостей подружжя:

Мета: визначення подружньої сумісності:

- вироблення напрямів корекційної роботи з подружньою парою: (методика Лічко, методика на визначення самооцінки, методи рівня приязні);
- особистісні якості: методика Кеттела, Айзенка, Сонді).

X. Дослідження сімейного дозвілля, інтересів, цінностей:

Методики: «Опитувальник ціннісних орієнтацій», опитувальник «Інтереси та дозвілля».

XI. У результаті аналізу всіх аспектів подружжя всі дані зводимо в психограму подружжя.

У ній указується таке:

1. Зони конфлікту в подружній парі.
2. Потенційний ініціатор конфлікту в кожній із зон.
3. Рівень психологічної сумісності.
4. Загальний прогноз відносин у парі.
5. Рекомендації із корекційної роботи з парою та кожним окремо.

АНКЕТА

1. Стать
2. Вік
3. Освіта, спеціальність
4. Шлюбний стаж
5. Тривалість дошлюбного знайомства
6. Укажіть, будь ласка, Ваше ставлення до власного шлюбу:
 - задоволений /-а/,
 - не зовсім задоволений /-а/,
 - незадоволений /-а/.

Продовжіть, будь-ласка, наступні речення:

1. Зовнішня привабливість мого партнера ...
2. Моя зовнішність ...
3. На Вашу думку, зовнішність партнерів ...
4. В партнері мене приваблює ...
5. На Вашу думку, сексуальність Вашого партнера...
6. Ваша сексуальність...
7. На Вашу думку, стаж подружнього життя ...
8. Сексуальний потяг до партнера ...
9. Вплив стажу подружнього життя на сексуальну привабливість чоловіка / дружини ...
10. Якість сексуальних взаємин подружжя залежить від ...

**Інформована згода
на отримання психотерапевтичної допомоги**

Код клієнта _____ Дата: _____
(перші літери імені та по батькові, вік, стать (ч/ж) _____
Ім'я _____
контактний тел. _____

Раді вітати Вас і Ваше бажання працювати над своїми психологічними проблемами. Цей документ містить важливу інформацію про взаємини клієнта і психотерапевта. Будь ласка, уважно прочитайте цю форму і, в разі потреби, задайте запитання. Підписавши цю форму, Ви укладаєте угоду між Вами та Вашим психотерапевтом.

Психотерапевтична допомога

Психотерапія передбачає професійні взаємини, в які клієнт вступає з метою покращити свій психологічний стан та зменшити або позбутися психологічних проблем. Ці взаємини різняться залежно від терапевта, клієнта і конкретної проблеми клієнта. Часто існує декілька різних підходів, які можуть бути застосовані до заявленої клієнтом проблеми (проблем). Психотерапевтична допомога не схожа на інші послуги (наприклад, лікаря) тим, що вона передбачає Вашу активну участь і співпрацю.

У психотерапії є як ризики, так і вигоди. Можливі ризики можуть включати переживання неприємних почуттів (таких, як смуток, вина, тривога або гнів) або викликати в пам'яті неприємні спогади. Потенційна вигода може складатися в значному зменшенні відчуття напруги, налагодженні взаємин, набутті і закріпленні навичок і умінь, що допомагають справлятися з тією чи іншою життєвою ситуацією і вирішувати проблеми тощо.

1. Предмет договору

1.1. Клієнт і психотерапевт домовляються про проведення спільних психотерапевтичних консультацій з частотою 4 сесії на місяць протягом 8–12 тижнів, в ході яких вони будуть домагатися наступних цілей (впишіть):

1. _____
2. _____
3. _____

2. Правила психотерапевтичного консультування

Правила, описані нижче, сприяють формуванню оптимальних умов, необхідних для досягнення цілей психотерапевтичної роботи. Їх дотримання збільшують ймовірність позитивного результату роботи поряд з професіоналізмом терапевта і активною позицією клієнта.

2.1. Час:

2.1.1. Психотерапевтичні консультації проводяться в заздалегідь обумовлений і встановлений час. Тривалість кожної – 55 хвилин (інколи, при пропрацюванні важких травматичних подій, час консультації може збільшуватися до 90 хвилин).

2.1.2. У разі, якщо клієнт запізнюється – час його консультації зменшується на час запізнення.

2.1.3. Сесія може бути перенесена з обопільної згоди між клієнтом і психотерапевтом при усній домовленості про це не менш, ніж за добу.

2.2. Оплата:

2.2.1. Оплата обговорюється психотерапевтом і клієнтом на першій зустрічі, встановлюється відповідно до визначеної на момент заключення психотерапевтичної угоди.

2.3. Початок, перебіг і завершення психотерапевтичного консультування:

2.3.1. Психотерапевтичне консультування починається за добровільною обопільною згодою клієнта і психотерапевта після діагностичної консультації.

2.3.2. Консультування вважається успішно завершеним в разі обопільної згоди психотерапевта і клієнта про виконання поставлених цілей.

2.3.3. При необхідності і за взаємною згодою кількість сесій на тиждень може бути переглянута спільно клієнтом і психотерапевтом після обговорення.

2.3.4. Закінчення консультування за рішенням однієї зі сторін проводиться після попереднього обговорення причин і підведення підсумків терапії.

3. Зобов'язання сторін

3.1. Психотерапевт бере на себе зобов'язання:

3.1.1. Забезпечити умови проведення кваліфікованого психотерапевтичного консультування клієнта з частотою 1 консультація в тиждень протягом 8–12 тижнів.

3.1.2. Дотримуватися конфіденційності щодо інформації, отриманої від клієнта.

3.1.3. Попереджати клієнта мінімум за добу до наступної консультації про можливий пропуск сесії. Попередження клієнта передбачається при безпосередньому спілкуванні або по телефону, смс, електронною поштою та ін. координатах, наданих пацієнтом для контакту.

3.2. Клієнт бере на себе зобов'язання:

3.2.1. Вчасно приходити на консультації з частотою 4 рази на місяць, в призначений час, протягом усього періоду консультування, обумовленого цим договором.

3.2.2. Своєчасно виконувати завдання. Активно працювати під час сесії, виносити на обговорення всі проблеми, думки, почуття, переживання та побажання, пов'язані з ходом і цілями даного консультування.

3.2.3. Попередньо (мінімум за добу) повідомляти психотерапевта про можливий пропуск сесії.

3.2.4. Під час консультування бути чистим від алкоголю та інших речовин, що змінюють свідомість.

3.2.5. Застосовувати тільки ті медикаменти, які призначені лікарем.

4. Права сторін

4.1. Терапевт має право:

4.1.1. Ініціювати передачу клієнта іншому психотерапевту.

4.1.2. У разі психотерапевтичної доцільності ініціювати перерву в консультуванні.

4.1.3. Ініціювати завершення психотерапевтичного консультування.

4.1.4. Робити фото консультації, за умов приховування обличчя клієнта.

4.2. Клієнт має право

4.2.1. Вільно говорити про свої переживання, думки, проблеми.

4.2.2. Ставити питання про припинення терапії, якщо:

- вважає цілі терапії досягнутими;
- вважає, що терапевт не виконує свої обов'язки.

Ваш підпис внизу означає, що Ви прочитали інформацію, що міститься в цьому документі, зрозуміли її і згодні дотримуватися цих умов протягом того часу, поки Ви є клієнтом психотерапевта.

Клієнт _____

Психотерапевт _____ / _____ /

Дата « ___ » _____ 202__ р.

Для нотаток

Для нотаток

Наукове видання

Федоренко Раїса Петрівна

**ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПОДРУЖНІХ ВЗАЄМИН
НА РІЗНИХ СТАДІЯХ ФУНКЦІОНУВАННЯ СІМ'Ї**

Монографія

Друкується в авторській редакції
Верстка *Ілони Савицької*

Формат 60×84 ¹/₁₆. Обсяг 19,92 ум. друк. арк., 19,11 обл.-вид. арк.
Наклад 300 пр. Зам. 143. Видавець і виготовлювач – Вежа-Друк
(м. Луцьк, вул. Шопена, 12, тел. (0332) 29-90-65).
Свідоцтво Держ. комітету телебачення та радіомовлення України
ДК № 4607 від 30.08.2013 р.