Волинський національний університет
імені Лесі Українки

**Р. П. Федоренко**

# Психологія сім'ї

*Навчальний посібник*

Видання третє, змінене та доповнене

Луцьк
Вежа-Друк
2025

УДК 316.6 : 316.362(075)
Ф 33

*Рекомендовано до друку вченою радою*
*Волинського національного університету імені Лесі Українки*
*(протокол № 14 від 27 листопада 2025 р.)*

**Рецензенти:**
***Кочарян О. С.*** – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психологічного консультування і психотерапії Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна;
***Потапчук Є. М.*** – доктор психологічних наук, професор кафедри психології та педагогіки Хмельницького національного університету;
***Мушкевич М. І.*** – доктор психологічних наук, професор кафедри практичної психології та психодіагностики Волинського національного університету імені Лесі Українки.

**Федоренко Р. П.**
Ф 33 Психологія сім'ї [Текст] : навч. посіб. / Раїса Петрівна Федоренко. – Вид. 3-тє, змін. та доповн. – Луцьк : Вежа-Друк, 2025. – 624 с.

ISBN 978-966-940-717-7

У навчальному посібнику подано теоретичний аналіз еволюції шлюбно-сімейних взаємин, окреслено тенденції розвитку альтернативних форм шлюбно-сімейних стосунків. Сучасну сім'ю розглянуто в структурі психологічного здоров'я сім'ї, її функціонально-рольової моделі, життєвого циклу родини та емоційних взаємин у шлюбі.

Посібник містить набір психодіагностичних методик для глибокого й різнобічного психологічного дослідження сім'ї та партнерських стосунків.

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.

**Авторські права захищені свідоцтвом**
**про реєстрацію авторського права на твір №101664 від 11.01.2021р.**
**ДП «Український інститут інтелектуальної власності»**

**УДК 316.6 : 316.362(075)**

ISBN 978-966-940-717-7

© Федоренко Р. П., 2025
© Подолець О. В. (обкладинка), 2025

# ЗМІСТ

**Вступ** .....7
**Розділ 1. Теоретичний аналіз еволюції шлюбно-сімейних взаємин**....9
1.1. Постановка проблеми сімейних взаємин у сучасній психології .....9
1.2. Еволюція шлюбу та сім'ї в історії людського суспільства ....12
1.3. Сім'я та суспільні трансформації .....28
1.4. Тенденції розвитку альтернативних форм шлюбно-сімейних стосунків.....36
**Розділ 2. Характеристика сучасної сім'ї** .....63
2.1. Сучасна модель сім'ї, її особливості .....63
2.2. Психологічне здоров'я сучасної сім'ї .....74
2.3. Функціонально-рольова структура сім'ї ..... 78
2.4. Життєвий цикл родини..... 85
2.5. Емоційні взаємини в шлюбі.....103
**Розділ 3. Психологічна готовність молоді до шлюбно-сімейних взаємин** .....127
3.1. Підготовка до сімейного життя .....127
3.2. Компоненти та рівні психологічної готовності до подружніх взаємин.....137
3.3. Гендерні аспекти підготовки до шлюбу .....141
3.4. Соціально-психологічні чинники вибору шлюбного партнера .....146
3.5. Вплив батьківської сім'ї на готовність молоді до шлюбно-сімейних стосунків .....150
3.6. Проблема впливу моделі батьківської сім'ї на молоде подружжя .....153
**Розділ 4. Психологія молодої сім'ї і сімейна криза** .....171
4.1. Концептуальні підходи до дослідження молодої сім'ї.....171
4.2. Особливості функціонування молодого подружжя .....189
4.3. Психологічний аналіз перебігу кризи у молодій сім'ї.....212
4.4. Психотерапія кризових подружніх пар .....246
4.5. Психокорекційна програма роботи з кризовими молодими подружжями.....252
**Розділ 5. Психологія сексуальності. Сексуальна задоволеність та психологічне благополуччя партнерів** .....257
5.1. Психологія сексуальності як наука.....257

5.2. Особливості розвитку уявлень про сексуальність ..... 262
5.3. Компоненти та функції сексуальності ..... 271
5.4. Методи психологічного дослідження сексуальності..... 273
5.5. Психосексуальна ідентифікація й засвоєння сексуальної ролі ..... 282
**Розділ 6. Проблеми сучасної сім'ї** ..... 293
6.1. Стадії шлюбу та кризові періоди подружнього життя ..... 293
6.2. Порушення функціонування сім'ї ..... 299
6.3. Процеси розпаду й дестабілізації подружніх взаємин ..... 300
6.4. Емоційний процес розлучення ..... 306
6.5. Построзлучна ситуація сім'ї..... 309
6.6. Ревнощі й зрада як феномени подружнього життя..... 318
**Розділ 7. Психологічна допомога сім'ї** ..... 340
7.1. Консультативна робота із сім'єю..... 340
7.2. Індивідуальне консультування подружжя..... 353
7.3. Психологічна допомога дітям розлучених батьків..... 360
7.4. Психологічна допомога сім'ям у разі сексуальних проблем..... 368
7.5. Консультування сім'ї, де є проблема узалежнення від алкоголю ..... 372
7.6. Психологічна допомога при насиллі в сім'ї ..... 385
7.7. Психологічна допомога сім'ям учасників АТО ..... 393
**Розділ 8. Психологічні методи сімейної діагностики..... 399**
8.1. Запитальник «Діагностика поведінки особистості в конфліктній ситуації» *(О. С. Кочарян)* ..... 399
8.2. Методика «Ревнощі в сімейному житті» *(за Є. П. Ільїним)* .406
8.3. Методика «Установки в сімейній парі» *(Ю. Є. Альошина)* .409
8.4. Тест-опитувальник батьківського ставлення *(А. Я. Варга, В. В. Столін)* ..... 418
8.5. Розподіл ролей у сім'ї *(Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, О. М. Дубовська)* ..... 421
8.6. Спілкування в сім'ї *(Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, О. М. Дубовська)* ..... 426
8.7. Методика «Типовий сімейний стан» *(Е. Г. Ейдеміллер, В. Юстицкис)*..... 436
8.8. Опитувальник «Конструктивно-деструктивна сім'я» (КДС) *(Е. Г. Ейдеміллер, В. Юстицкис)*..... 437

8.9. Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях *(Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман)* .....439
8.10. Тест-опитувальник задоволеності шлюбом *(В. В. Столін, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко)*.....443
8.11. Опитувальник «Шкала кохання й симпатії» *(З. Рубін)* .....448
8.12. Опитувальник для визначення співузалежнення (коалкоголізму) (Спанн-Фишер) .....451
8.13. Тест незакінчених речень (авторська версія) .....454
8.14. Методика «Аналіз сімейних взаємин (АСВ)» *(Е. Ейдеміллер, В. Юстіцкіс)*.....455
8.15. Опитувальник «Шкала емоційного відгуку» (*А. Меграбян і Н. Епштейн*).....480
8.16. Методика «Діагностика сімейних ролей подружжя» *(Д.Є. Карпова, Є.М. Потапчук)*..... 484
8.17. Методика «Діагностика шлюбного потенціалу особистості» *(ДШПО) (Потапчук Є. М.)*..... 488
8.18. Методика «Загальна сімейна тривога» *(Е. Ейдеміллер і В. Юстіцкіс (2000))* ..... *500*
8.19. Методика «Сенсорні переваги в сім'ї» *Н. Л. Васильєвої*..... 503
8.20. Методика «Колесо подружнього балансу»..... 504
8.21. Опитувальник РЕА (розуміння, емоційне тяжіння, авторитетність)..... 506
8.22. Методика «Лідер» *(М. Богуславська)*..... 509
8.23. Методика «Маскулінність-фемінінність» *(С. Бем)* ..... 516
8.24. Опитувальник «Осада» *(С. Яковенко)*..... 519
8.25. Опитувальник «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (РОП) *(А. Н. Волкова)*..... 525
8.26. Тест вигорання (MBI – Maslach burnout inventory) *(К. Маслач адаптація для шлюбно-сімейних взаємин О. Я. Кляпець)*..... 537
8.27. Методика «Мій лист до партнера»..... 540
8.28. Методика «Шкала оцінки сімейної адаптації й згуртованості – FACES-III»

*(D. H. Olson, J. Portner, Y. Lavee 1985) в адаптації Н.Ф. Михайлової* ..... 545
8.29. Опитувальник оцінки сімейної згуртованості та сімейної адаптації для дітей підліткового віку *(Д. Олсон)* ..... 550
8.30. Тест на міжособистісну залежність ..... 553
8.31. Тест незакінчених речень для дітей та підлітків (авторська версія) ..... 558
8.32. Проективні методики в роботі психолога-консультанта ..... 559
8.33. Метод малюнка в практиці діагностики сімейних взаємин ..... 567
8.34. Дослідження індивідуально-психологічних особливостей подружжя ..... 587
**Розділ 9. Програма корекційної роботи щодо гармонізації подружніх взаємин ..... 594**
9.1. Програма формування ефективної комунікації молодого подружжя ..... 594
9.2. Тренінг оптимізації подружніх стосунків у молодому шлюбі ..... 596
9.3. Комплекс психотренінгових технік та вправ на налагодження гармонійних партнерських взаємин ..... 597

**Короткий словник уживаних термінів ..... 606**

**Список використаних джерел ..... 611**

**Додатки ..... 616**

# ВСТУП

Розвиток нової, незалежної держави України неможливий без зміцнення інституту сім'ї, яка в щоденному досвіді сконцентрувала споконвічні суспільні й особистісні проблеми та цінності, акумулювала невичерпний психолого-педагогічний потенціал, сконденсувала традиційні й оригінальні навчально-виховні тактики та життєві стратегії. Виконуючи головну роль в архітектоніці людського буття, вона має свої механізми й закономірності, структурно-функціональні виміри, внутрішні та зовнішні детермінанти, психологічний мікроклімат, цілу систему унікальних духовних і матеріальних цінностей, крізь які сприймається весь світ.

Як відомо, сім'я – основа держави, оскільки рушійною силою життя є взаємини між чоловіком і жінкою. Будучи одним з основних інститутів суспільства, першою сходинкою соціалізації людини, сім'я розвивається та видозмінюється разом із навколишнім світом, по-своєму реагуючи на вимоги часу, відповідаючи на громадські потреби й при цьому сама їх формує.

Екстремальна загальнокризова ситуація в країні не могла не відбитися на соціальному інституті сім'ї. Катастрофічне зниження народжуваності, деформація шлюбно-сімейних процесів, економічні проблеми, безробіття знижують адаптаційні можливості сім'ї й призводять до порушення її функціонування. Це дає підставу говорити про кризу сім'ї, її руйнування. Особливих труднощів зазнає молода сім'я, яка сьогодні потребує найбільше уваги та підтримки як із боку держави, так і з боку вчених.

У контексті складних і нестабільних реалій нашого суспільства психологи відзначають розмаїття тенденцій у сфері міжособистісної взаємодії й психології сім'ї. Існує значна кількість теоретичних положень, що породжують спектр концептуальних моделей міжособистісних взаємин і свідчать про актуальність осмислення психології сімейних взаємин, зокрема особливостей гармонізації шлюбно-сімейних стосунків. Подружня гармонія складається з багатьох компонентів, серед яких визначальними вважають рівень культури та вихованість партнерів, індивідуально-типологічні якості, національні традиції, звичаї, соціальні установки й цінності тощо. Гармонія в сім'ї включає також усі сторони міжособистісних стосунків, сексуальну та поведінкову відповідність.

Опираючись на багатий теоретичний матеріал, у посібнику детально охарактеризовано весь спектр проблем сімейних взаємин – від історії сімейної психології до підготовки молоді до подружнього життя. Проаналізовано основні чинники стабільності сімейних взаємин, зокрема, вивчено роль кризових періодів у шлюбно-розлучній ситуації. Відзначено особливу роль особливостей практичної роботи з подружжям.

Широкий комплекс висвітлених проблем дасть змогу читачам сформувати адекватне уявлення про сучасний стан цієї галузі психологічних знань як у теоретичному, так і в практичному аспекті.

***Бажаємо успішних, гармонійних шлюбно-сімейних та родинних стосунків!***

# РОЗДІЛ 1
# ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЕВОЛЮЦІЇ ШЛЮБНО-СІМЕЙНИХ ВЗАЄМИН

*Постановка проблеми сімейних взаємин у сучасній психології. Еволюція шлюбу та сім'ї в історії людського суспільства. Сім'я й суспільні трансформації. Тенденції розвитку альтернативних форм шлюбно-сімейних стосунків.*

## *1.1. Постановка проблеми сімейних взаємин у сучасній психології*

Різноманітність тенденцій, помічених психологами в галузі міжособистісної взаємодії та психології сім'ї, розмаїття теоретичних припущень, що породжує спектр концептуальних моделей міжособистісних стосунків, свідчить про актуальність осмислення психології сімейних взаємин.

***Сімейні взаємини*** **–** це складний феномен, складна психічна реальність, що включає як міфологічні, так і сучасні рівні свідомості, а також індивідуальні й колективні, онтогенетичні, соціогенетичні та філогенетичні передумови.

Поняття сімейних взаємин як стан належності індивіда деякому наділндивідуальному сімейному цілому охоплює суб'єктивний час, особисту життєдіяльність, національну культуру й традиції. Однак розробленого та достатньо завершеного гносеологічного поля не склалося, оскільки в міру розвитку наукового пізнання з основоположним принципом об'єктивності неформальні взаємини, емоційна близькість, любов, симпатія всемірно виживалися з цього процесу, а «подружні відносини» і в цілому сімейні взаємини як психологічні феномени постійно «вислизали» від чіткого визначення.

Постановка проблеми сімейних взаємин, трактування психологічних передумов їх розуміння та дослідження – актуальні завдання не лише за умови вказаної дослідниками кризи сучасної сім'ї й назрілими у зв'язку з цим психотерапевтичними завданнями, – психологічне розуміння сімейних взаємин матиме теоретичне та практичне значення як у плані досягнення благополуччя й стабільності сімейних взаємин, так і для реалізації евристичних цілей

наукового пошуку в ситуації влади інформаційних технологій, кризи суспільних систем.

У багатьох психологічних дослідженнях розкриваються глобальний злам соціальних стереотипів, індивідуальна ідеологія лихоліть, дезінтеграції, зміна соціально-психологічного статусу сім'ї, особливо багатодітної, у 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 й містицизму, зміни практики повсякденного звичного спілкування та неадекватності життєвого досвіду членів родини наявній соціальній ситуації.

Сучасні науковці роблять спробу поєднати різноманітні інтереси сім'ї й сімейних взаємин. Така установка припускає аналітичну роботу в різноманітних галузях психологічної теорії: психоаналізі, інтеракціонізмі, біхевіоризмі, психосинтезі, соціальній психології тощо. Крім того, у поле наукових досліджень включено психологічні, соціологічні, антропологічні, філософські, біологічні та культурологічні погляди таких науковців, як Л. А. Файнберг, З. Г.Кісарчук, М. Мід, Е. Берн, Е. Фромм, Д. Д. Фрезер, Д. Аккерман, К. Г. Юнг, А. Адлер, Н.Ю.Максимова, Е. Г. Ейдеміллер, В. Юстіцкіс, Г. Навайтис й ін.

На їхню думку, взаємини між людьми в системі психологічного знання розуміємо, по-перше, як деяку систему взаємодію, контактів, зв'язків, по-друге – як оцінку суб'єктом самих цих взаємодій і контактів, а також партнерів, які беруть у них участь. Ці два аспекти – об'єктивний та оцінний – являють собою дві сторони реальності сімейного життя. Для сім'ї частота контактів, їх зміст визначаються тим, як її члени ставляться один до одного, тобто емоційний компонент міжособистісних взаємин суб'єктивно й об'єктивно визначає стан і розвиток взаємодії.

Емоційні взаємини досліджено Л. Я. Гозман, значимі – К.Седих, однак учені розв'язували завдання з пояснення закономірностей виникнення, розвитку, стабілізації й розладу емоційних і значимих взаємин у парі або «подвійній» групі. Стосовно сім'ї це явне звуження предмету аналізу.

Якщо ж виходити в цілому з міжособистісних взаємин як найбільш дослідженої теми соціальної психології, то за

глобальністю теоретичних моделей утрачається феномен власне сімейних стосунків.

Водночас у сучасній психології відомі масштабні роботи, об'єктом яких є родина. Історично склалося так, що у вітчизняній психологічній науці найбільш розробленими виявилися проблеми сім'ї «як ланки суспільства». Власне сімейні взаємини є в них маргінальними.

Л. Я. Гозман підкреслює в емоційних взаєминах три іпостасі: емоцію, що має своїм предметом іншу людину, атитюд на іншу людину й емоційний компонент міжособистісного сприйняття.

Виходячи з цієї позиції, об'єктивація сімейних взаємин можлива через аналіз як області емоційних відносин членів сім'ї один до одного, так і об'єктивно існуючого процесу розвитку сімейних взаємин на різних стадіях життєвого циклу родини. Повноцінне вивчення сімейних стосунків передбачає їх розгляд у контексті умов і факторів, що впливають на них.

Подружні відносини як мистецтво жити в шлюбі, згідно з визначенням М. Фуко, визначають взаємини, дуальні за формою, універсальні за значенням та специфічні за інтенсивністю й силою.

Дуальність сімейних відносин обумовлена статевим деморфізмом, з одного боку, та подвійністю цілей шлюбу – продовженням роду й дружнім спільним життям – з іншого.

Універсальність шлюбу та сім'ї пов'язана з потребою будь-якої людської істоти, яка бажає жити відповідно до природи та водночас до потреб індивіда, який намагається вести життя, корисне для оточуючих і людства загалом. Матримоніальний зв'язок являє собою універсальний закон.

Унікальність сімейно-шлюбних взаємин прихована в їх емоційному та кровно-родинному потенціалі. Подружні відносини, що вважаються найбільш важливими й тісними з усіх можливих взаємин, повністю визначають спосіб існування, що потребує певного мистецтва буття разом.

Сімейні взаємини в нашому розумінні осмислено як феномен, у якому злиття *Я* та *Значимих Інших* відбувалося б таким чином, що розв'язка життя людини наступала б як результат розвитку характеру й особистості людини на фоні гармонійного, могутнього та розумного «єднання» з близькими, рідними людьми завдяки оволодінню всіма членами сім'ї мистецтвом бути разом, а не просто як фінал, обумовлений самою життєвою ситуацією.

На думку М. С. Корольчука та Л. Я. Гозмана, «основними координатами» простору міжособистісних взаємин є статусно-рольові відмінності, психологічна дистанція, валентність відносин і вільний або вимушений спосіб створення сімейної пари. М. І. Мушкевич, зі свого боку, вважає, що аналіз сімейних взаємин пов'язаний із низкою об'єктивних та суб'єктивних труднощів, які надалі позначаються проблемним полем.

### *1.2. Еволюція шлюбу та сім'ї в історії людського суспільства*

Інтерес до походження людства сприяв розвитку історичного погляду на психологію сім'ї. Психологія сімейних взаємин склалася як наука, що досліджує об'єктивні закономірності, прояви та механізми функціонування сім'ї.

На сьогодні можна виділити такі напрями у вивченні психології сімейних взаємин: еволюціонізм, функціоналізм, біологізм, емпіризм і сцієнтизм.

***Еволюційний підхід.*** Найбільший внесок в історичну реконструкцію сімейних взаємин належить швейцарському історику І. Я. Баховену, який видав у 1861 р. книгу «Материнське право. Дослідження гінекократії старого часу та його релігійної й правової природи», а також шотландському юристу Дж. Ф. Мак-Леннану, який опублікував у 1865 р. дослідження «Первісний шлюб». Обидва автори підкреслюють ідею мінливості форм шлюбу.

Уже в античні часи існували уявлення як про «патріархальність» сімейного укладу, так і про наявність безладного статевого зв'язку, що отримав назву «промісκуїтету».

Батьком «патріархальної теорії» називають Платона. Його ідеї патріархальності як такі, що відповідають природі людини та слугують висхідною ланкою держави, послідовно розвивав Арістотель. У середні віки й в епоху Просвітництва патріархальна теорія була панівною.

Ідея ж групового шлюбу відзначалась уже в «Історії» Геродота, який указував на спільність дружин у низки народів.

І. Я. Баховен розробив концепцію гетеризму, через який пройшли всі народи в напрямі до індивідуального шлюбу та сім'ї, основаної на материнському праві й високому становищі жінок у суспільстві («гінекократія»). Ідея матріархату та історичного розвитку сім'ї

знайшли підтримку в Дж. Леббока, І. Колера, Л. Штернберга, Л. Г. Моргана.

Дослідники прийшли до думки, що перша форма роду – материнський рід, оснований на колективному господарстві й екзогамно-ендогамних шлюбних взаєминах при парних союзах.

На думку Л. Г. Моргана, основною причиною мінливості сімейних відносин, пов'язаної з переходом від материнського роду до батьківського, та виникнення моногамної сім'ї є розпад колективної власності, набуття господарської самостійності й поява приватної власності та успадкування.

Від моногамії (що часто є більш об'єктивним обов'язком, ніж суб'єктивною схильністю), основаної на приватній власності, оскільки в більшості випадків посередником виступає та чи інша умовність, невіддільною є проституція. Вона – неминучий корелят одношлюбності.

Отже, еволюціонізм пробивав собі шлях у науці, проводячи боротьбу з ідеєю початковості визнання патріархальної сім'ї.

***Еволюціоністський підхід*** походить із теорії початкового проміскуїтету, що змінився екзогамним материнським родом. Пізніше теорія екзогамного роду доповнюється ідеєю про дуально-родову організацію, що виникає в ході поєднання двох матрилінійних екзогамних племен або фратрій. Передбачалося, що рід складався з двох половин, фратрій, у кожній із яких чоловіки та жінки не могли вступати в шлюб один з одним, знаходили собі чоловіків і жінок серед чоловіків та жінок іншої половини роду.

К. Г. Бріш виділяє основні положення еволюціоністського підходу:

– майже у всіх досліджених народів відлік спорідненості по матері передував відліку спорідненості по батькові;

– на первинній ланці статевих стосунків разом із тимчасовими моногамічними зносинами домінує широка свобода шлюбних відносин;

– еволюція шлюбу полягала в поступовому обмеженні цієї свободи статевого життя та в переході від групового шлюбу до індивідуального.

Згідно з еволюціонізмом, сімейні взаємини розвиваються в прогресивному напрямі від нижчих форм до вищих. При цьому підкреслюється їх соціальна обумовленість, історична зумовленість та репрезентативність у сімейній життєдіяльності й системі

родоводу. У зв'язку з цим вітчизняний соціолог Л. В. Чуйкова іменує цей підхід концепцією інваріантності сім'ї, оскільки його суть зводиться до того, що люди завжди братимуть шлюб, народжуватимуть дітей і тим самим братимуть участь у родинно-сімейних взаєминах. Швейцарський психолог А. Гуггенбюль-Крейг розглядає шлюб як вираження архетипічного начала, більш фундаментального, ніж можна було б передбачати, судячи за соціальними та особистими проблемами, властивими шлюбові.

У межах еволюціоністського підходу відома й інша точка зору, пов'язана з трактуванням сімейних взаємин крізь призму «занепаду» культури й суспільства. Її прихильники підкреслюють негативні тенденції в розвитку сімейних відносин: послаблення союзу батьків і дітей, подружжів та розпад сімейного господарства.

В. М. Поліщук указує на факт існування двох наукових парадигм: «ліберально-прогресивної», що стверджує виникнення на уламках старої, традиційної сім'ї нових альтернативних сімейних структур, та «консервативно-кризової», яка попереджує можливість зникнення сімейного способу життя. Він вважає за необхідне у зв'язку з цим зміцнення сімейних основ буття.

***Функціональний підхід.*** Згідно з функціональним підходом, сімейні взаємини похідні від способу життя сім'ї та сімейного укладу, обумовлені соціокультурними функціями сім'ї й будуються на системі соціокультурних ролей, пов'язаних зі шлюбом, родоводом і батьківством. Родоначальник структурно-функціонального напряму вивчення сім'ї Е. Дюркгейм сконцентрував зусилля наукових пошуків на механізмах згуртованості родини, ролі кожного її члена в сімейному житті, на взаємозв'язку розлучень і самогубств. Він звернув увагу на те, що низка сімейних функцій змінюється й навіть утрачається під впливом урбанізації.

Функціоналізм визнає шлюбні взаємини лише за умови настання вагітності та народження дитини. Зміна історичних форм сім'ї, виникнення екзогамії виводиться з табу інцесту (заборони на кровозмішення), що розглядалося як засіб функціональної інтеграції сімейних взаємин (Е. Вестермарк). Підкреслено вплив добровільності шлюбу (на зміну шлюбу за договором батьків) на його нестабільність, а зменшення кількості сучасних сімей – на сімейну солідарність (Е. Дюркгейм). Функціоналістам належить розробка проблем материнства й батьківства (Б . Малиновський). У функціональному підході велика увага приділяється аналізу

історичного переходу сімейних функцій до інших соціальних інститутів.

З ім'ям У. Огборна вперше пов'язують феномен переходу від сім'ї, основаної на слідуванні соціокультурним приписам, до сім'ї, в основі якої лежать міжособистісні переваги. У термінології Е. Берджеса це виражалося як перехід від «сім'ї-інституту» до «сім'ї-товариства» (або подружжя-партнерства). Вітчизняний психолог В. М. Поліщук визначає цю термінологію як перебудову провідних мотивів укладання та збереження шлюбу.

У функціональному підході, на відміну від еволюціоністського, ключовим моментом є проблема відповідальності, що виражається як у вузькому розумінні – у внутрішньо-сімейних взаєминах, так і в широкому – у контексті суспільних стосунків. Міра відповідальності здатна задавати динаміку сімейних взаємин.

***Етологічний підхід.*** Витоки цього напряму слід віднести до появи книги Ч. Дарвіна «Походження людини та статевий відбір», уперше перекладеної в Росії в 1873 р.

Представники цього підходу оперують здебільшого методами порівняльної етології, посилаючись на приховані, часто рудиментарні інстинктивні основи поведінки людини. Прихильники етологічного підходу заперечують проміскуїтет як вихідну форму шлюбних взаємин, оскільки він перечить інстинктивній потребі дітей матерів, батьків та материнському (батьківському) інстинкту дорослих.

Згідно з етологічним підходом, історичний період застав людство з чотирма системами шлюбних стосунків: груповим шлюбом, полігінією (один чоловік та декілька жінок), поліандрією (одна жінка та декілька чоловіків) та моногамією (один чоловік й одна жінка); остання у двох формах – пожиттєва та така, що допускає розлучення. Етологи констатують природний характер усіх названих вище форм шлюбно-сімейних відносин і їх мінливість. Із біологічного погляду, різноманіття шлюбно-сімейних стосунків – це дивовижний факт, оскільки шлюбна система – видова ознака та є константною.

Незвичайність етологічної точки зору полягає в припущенні вихідної (першорядної) моногамності предків людини, ствердженні того, що потім на певному етапі еволюції ці предки повернуть до групового шлюбу з турботою прачоловіків про пражінок. Співіснування програм моногамного й групового шлюбів було тривалим. У подальшому при зміні умов життя люди могли легко

переходити до різних форм шлюбних взаємин. Наприклад, землеробам у Європі найбільше підходила моногамія, а скотарям-кочівникам – полігінія.

***Емпіричний підхід.*** Згідно з емпіризмом, сім'ю розглядаємо як малу соціальну групу, яка має свою історію виникнення, функціонування та розпаду. Сімейні стосунки будуються на емоційній близькості членів сім'ї, на їхніх потребах і потягах.

Основоположником емпіричного підходу вважають Ф. Ле Пле, який припускав, що спонтанна стійкість сім'ї при зміні поколінь існує завдяки схильності до солідарності та згуртованості. У якості емпіричного методу дослідження Ф. Ле Пле широко використовував аналіз бюджету сім'ї як кількісного вираження різноманітного внутрішньосімейного функціонування й мікросередовища сім'ї, організація якої залежить від структурних змін сімейних взаємин, пов'язаних із вихованням дітей.

Ф. Ле Пле підкреслював нестабільний характер сімейних відносин, які опинилися під пресингом індустріалізації та урбанізації, що проявляється в розрізненому існуванні батьків і дітей, у послабленні батьківського авторитету.

***Сцієнтистський підхід*** розглядає сімейні стосунки у взаємозв'язку особистості та суспільства. До творців і прихильників цього підходу відносять У. Джемса, Ч. Кулі, У. Томаса, Ф. Знанецького, Ж. Піаже, З. Фрейда та ін. Міжособистісні взаємини, *Я* й *Інший,* значимий характер близьких стосунків, сім'я як «єдність взаємодіючих особистостей» – ось ключові моменти теорій сцієнтистського соціально-психологічного напряму.

Крім названих вище підходів до історії вивчення психології сім'ї, існує чимало інших. Значний внесок в аналіз теоретичних схем і концепцій дослідження сім'ї зробив американський соціолог Р. Хілл. На його думку, перші п'ять підходів до вивчення сім'ї є такими:

1) інституціонально-історичний (еволюціонізм);
2) структурно-функціональний;
3) інтеракціоністсько-рольовий аналіз, символічний інтеракціонізм;
4) ситуативно-психологічний;
5) дивелопменталістський підхід (оснований на розвиткові життєвого циклу сім'ї).

Перші два підходи орієнтовані на вивчення сім'ї за роллю й функціями, які вони виконують у суспільстві, а також динамікою

сімейних структур і їх соціальних наслідків. Три наступних зводяться до теорії соціальної поведінки особистості та груп.

Корені сучасного шлюбу починаються в релігійному, етнічному, культурному минулому родини. Європейський тип шлюбу виник понад 300 років тому, але історія виникнення моногамної родини нараховує багато тисячоліть. У первісному періоді людства типовими були такі види шлюбно-сімейних взаємин:

1) неподільна родина, що складається з групи родичів; жінки й діти не мають визначеного чоловіка та батька, вони належать усім чоловікам групи;

2) сегментарна родина: глава родини має окремих дружин, у братів – спільні дружини, а всі сестри мають кілька спільних чоловіків;

3) індивідуальна родина: спільність дружин знищена, кожен чоловік має одну чи кількох дружин (моногінія, полігінія) або жінка має кількох чоловіків (поліандрія).

Наступний етап розвитку шлюбних взаємин – моногамний шлюб у його сучасному вигляді. Із виникненням приватної власності й розширенням мінової торгівлі поступово на перший план виступає чоловік. Якщо в парній родині і чоловік, і жінка брали участь у міру своїх можливостей у створенні матеріальних та побутових благ, то тепер жінка поступово втрачає своє положення й чоловік захоплює правління у свої руки. Завдання жінки зводиться до народження дітей, котрі успадковуватимуть майно батька. На першому плані – дотримання подружньої вірності. Материнство завжди достовірно відоме, а батьківство – ні.

За кілька тисячоліть до нової ери в кодексі вавилонського царя Хаммурапі була закріплена нерівність чоловіків: кодекс визнає моногамію, але дає змогу чоловікові брати наложниць, а за невірність особливо строго карає дружину. Подібні закони видавали в стародавні й середні століття у всіх країнах.

Уперше в історії рівність чоловіків і жінок перед законом проголосила Французька революція 1793 р., коли ввели шлюб за взаємною згодою, систему розлучень, скасовано розподіл дітей на законних і незаконних.

Отже, шлях до моногамної родини був довгим і складним. Взаємини між людьми постійно зазнавали змін. Відбуваються вони й нині: змінюються погляди на статеву поведінку чоловіків і жінок.

Щоб зрозуміти дійсний стан шлюбу, потрібно, у міру можливості, проаналізувати ті зміни, що відбувалися в шлюбних взаєминах протягом минулих століть.

У доісторичний період чоловіки й жінки полювали спільно, маленькими групами. Потрібно було, щоб хтось полював, а хтось залишався в будинку готувати їжу та підтримувати вогонь. Близько восьми тисяч років до нашої ери відбулися глибокі культурні зміни, що радикально впливали на шлюб. Від полювання люди почали переходити до удомашнювання тварин й осілого способу життя. У результаті поступово виникали сільські поселення. Діти стали являти своєрідну цінність.

Виникнення міської цивілізації, розвиток навичок письма й читання привели до перших письмових законів про шлюб. Це були закони Хаммурапі – звід цивільного та карного права, що з'явився в Древньому Вавилоні. Відповідно до цих законів дівчата належали своїм батькам доти, поки їх не купили майбутні чоловіки. Шлюб, таким чином, був одночасно й економічною угодою, визначеним контрактом між чоловіком і дружиною. Якщо ж жінки, котрі перебували в шлюбі, але не здатні до дітородіння, відмовлялися вважати своїми дітей служниці, то їхнім чоловікам дозволялося мати наложницю.

В усіх древніх культурах шлюб-погодження й шлюб-угода були звичайним явищем. Наречений платив викуп за наречену, у який досить часто входила ділянка землі, що була надалі для молодого подружжя основою їхнього господарства. У випадку розлучення з ініціативи чоловіка майно, отримане в рахунок викупу, і діти, котрі народилися в шлюбі, переходили до дружини. У разі відмови чоловіка виконувати ці умови жінка могла звернутися в суд для збереження своїх законних прав.

Чоловік, зі свого боку, міг звинуватити дружину в тому, що вона погана дружина, у зв'язку з чим мав право зробити її своєю рабинею. Дружина ж мала можливість звинуватити чоловіка в жорстокості, могла навіть зажадати за це компенсацію. Якщо ж дружина не могла довести своєї правоти, то у Вавилоні практикували звичай «іспит водою»: у разі, коли обвинувачуваний міг плавати, то вважали, що його оберігають боги й визнавали невинним; якщо ж починав тонути, то це було вагомим доказом його провини.

У Древньому Єгипті шлюб також брали, зазвичай, з економічних чи політичних міркувань. Часто одружувалися брати й сестри, щоб не ділити спадкоємну землю чи успадковані родиною державні посади. У період матріархату спадкування завжди відбувалося по жіночій лінії, а в шлюбних угодах власність нареченого часто передавалась у володіння нареченої. Тому багато фараонів одружувалися на своїх сестрах і навіть доньках, оскільки це давало змогу зберегти трон, династію й спадщину. Такий звичай існував у Єгипті й після завоювання його Римом у 69–30 рр. до н. е. Так, Клеопатра спочатку була дружиною свого старшого брата, потім, після його смерті, – дружиною молодшого брата. Кожен із цих шлюбів давав їм право володіти Єгиптом. Ті самі привілеї одержав Марко Антоній, котрий став її останнім чоловіком.

В епоху раннього Середньовіччя ставлення до шлюбу рідко пов'язували з романтикою й любов'ю. Ранні християни взагалі мали дуже суперечливе уявлення про шлюб. Панували три розповсюджені точки зору. Відповідно до першої з них, шлюб – це дарунок божий, а його ціль – дітородіння. При цьому існували різні його інтерпретації, наприклад, твердження, що створення великої родини – святий обов'язок чоловіків. За другою точкою зору, шлюб – це необхідне зло (краще одружитися, ніж згоріти від любовної пристрасті). Ідея задоволення пристрасті за допомогою шлюбу ґрунтувалася на реалістичному усвідомленні інтимної близькості як природної потреби людини, яку потрібно узаконити. І сьогодні багато шлюбів молодих людей, котрі вийшли з підліткового віку, ґрунтуються саме на таких уявленнях про інтимне життя. Третя думка про шлюб зводилася до того, що його варто цілком уникати. Потрібно бути вільними від подружніх обов'язків, щоб цілком присвятити себе релігії. І нині ще є люди, які уникають шлюбу внаслідок тієї самої причини. На такій позиції, що виключає сімейні взаємини, перебувають чоловіки й жінки, які відмовляються від шлюбу заради кар'єри чи інших аналогічних понять.

У період раннього християнства радикально змінено багато законів про шлюб, наприклад заборонено полігамні шлюби. Полігамію патріархів Старого завіту оголошено культурною необхідністю, засобом населити світ «обраними людьми». Впливовий письменник того часу Тертулліан (160–230 р. н. е.) дотепно помітив, що якби Господь хотів заохотити полігамію, то не зупинився б на

одному Адамовому ребрі для створення Єви: він узяв би, напевно, кілька ребер і створив би Адамові кілька дружин.

Наприкінці V ст. н. е. Західну Римську імперію завоювали північні племена варварів. Слово «варвар» древні римляни й греки вживали стосовно всіх чужоземців, які, зі свого боку, привносили свої уявлення про шлюб та шлюбні обряди.

Після падіння Західної Римської імперії почалась епоха, що згодом отримала назву століття «Середньовіччя». Перехід від племінної до національної спільності тривав кілька століть. У міру посилення королівської влади феодальні племінні вожді поступово втрачали свою абсолютну владу, у тому числі й право приймати рішення про шлюби своїх васалів і смердів. Стали можливі шлюби, засновані на добровільному союзі чоловіка й жінки. Одночасно з'явилась і більш ліберальна точка зору на шлюб, незважаючи на те, що церква, як і раніше, залишалася на ранній християнській позиції, та в кожній жінці, дочці Єви, бачила уособлення злого початку.

У ту ж епоху романтичне ставлення до жінки піддавалося нападкам багатьох учених. Наприклад, філософ і теолог Хома Аквінський (1225–1274), твори якого дуже вплинули на думки середньовічної Європи, адаптуючи ранні твори Арістотеля, розглядав жінку всього лише як зіпсований варіант чоловіка. Відповідно, він думав, що дітей варто виховувати в більшій повазі до батька, ніж до матері, а дружинам казав забезпечувати чоловіків чистим одягом, зігрівати їх гарним вогнем у вогнищі, мити їм ноги, стежити за панчохами та взуттям, готувати смачну їжу й напої, приділяти багато уваги, готувати зручну постіль із білими простирадлами, нічний ковпак і хутряні покривала, а також доставляти інші радості та таємні задоволення.

У XV ст. в Західній і Центральній Європі виник широкий суспільний рух, що частково збігся з епохою Ренесансу й відобразив динамізм тієї епохи. Цей рух увійшов в історію під назвою «Реформація». Насамперед він прийняв форму боротьби проти католицької церкви.

Абігель, дружина Джона Адамса (1735–1826), котрий став згодом другим президентом Сполучених Штатів Америки, уважала, що британське законодавство потрібно змінити, конституційно надавши жінкам рівні права з чоловіками. Вона різко критикувала прийняту систему законів про шлюб, указувала на несправедливість у ставленні до нього, оскільки шлюб служить передусім інтересам

чоловіків. У 1797 р. вона писала чоловікові про те, що в новому зводі законів, який йому як президенту потрібно розробити, варто пам'ятати про жінок і бути до них більш великодушним та прихильним, ніж його попередники.

У сучасному світі в шлюбі існує ще чимало обмежень. У деяких країнах шлюб залишається строго організованим і перебуває під контролем. Однак слід зазначити, що став піддаватися сумніву сам інститут офіційного шлюбу: окремі пари живуть разом без юридичного оформлення своїх відносин. Інші пари, зберігаючи почуття любові та відданість один одному в шлюбі, намагаються зберегти й свою особисту незалежність.

У повсякденній свідомості поняття «шлюб» і «сім'я» можуть об'єднуватися, але в науці прийнято їх розмежовувати. У першому випадку знаходять висвітлення соціально-правові аспекти сімейно-родинних взаємин.

Шлюб є суспільним інститутом, що регулює відносини між статями. Чоловік і жінка виступають у ньому і як особистості, і як громадяни держави. Соціальний характер шлюбу проявляється, насамперед, у публічній формі його виявлення, у контрольованому суспільством виборі шлюбних партнерів, в успадкуванні сімейного майна.

Етимологія російського слова «брак» указує на спорідненість із давньоруським «брачити», тобто «відбирати». Українське слово «шлюб» бере свій початок від давньослов'янського слова «сълюб», 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.

Початок формування шлюбних відносин у зароджуваному суспільстві пов'язаний із потребою в особливих соціальних нормах для регуляції статевого спілкування всередині роду, приборкання біологічного інстинкту.

Так, накладалися заборони (табу) на статеве спілкування між чоловіками й жінками цього роду в певні періоди (підготовка до полювання, саме полювання). Табу привели до виникнення звичаїв,

котрі згодом породили екзогамний шлюб (міжродовий, міжплемінний).

Заборони поширювалися тільки на членів свого роду, обмежували статеве спілкування лише між кревними родичами, однак вихідців з інших родів і племен не стосувалися. Виникнення екзогамного шлюбу збігається з процесом формування *гомосапієнс*, що з'явився приблизно 40 тис. років тому.

Отже, з ендогамії, тобто статевого зв'язку між представниками тільки одного роду, через агамію, або тимчасову заборону статевих зносин, виникла ***екзогамія*** – систематичні статеві зв'язки між представниками різних родів. Виникає груповий (дуально-родовий) шлюб, де всі мужчини одного роду є чоловіками всіх жінок іншого роду, мужчини ж цього другого роду – відповідно, чоловіками жінок першого.

У межах групового шлюбу виробничі та дітородні стосунки були відірвані одні від одних. Груповий шлюб іще не став шлюбом персональним, тобто постійних як таких «подружніх» пар не існувало. За цих взаємин визначити лінію батьківства було неможливо. Походження дітей установлювали лише по матері, визнавали тільки жіночу лінію рідства. Діти знали лише своїх матерів.

Сестри з їхніми дітьми, кровні брати та інші родичі й становили материнський рід. Матеріальною основою групового шлюбу виступало переважно, домашнє господарство, оскільки мисливство вже не завжди могло забезпечити добробут роду.

Поступово в межах дуально-родового шлюбу на ґрунті взаємних потягів почали складатися досить постійні пари. Парний шлюб спільнота не регулювала – його підтримувала тільки добра воля партнерів, тому він ще не був моногамним. Чоловік міг бути зв'язаний такими парними стосунками з кількома жінками, так само, як і жінка – із кількома чоловіками.

Такий шлюб скоріше був первісно-егалітарним, тобто рівноправним. Ця форма шлюбу виникла приблизно 25–24 тис. років тому, що зумовлено переходом до нових форм господарських, економічних відносин усередині роду, виникненням приватної власності.

Поява останньої, а також наявність надлишків продуктів у деяких членів роду поклала початок дарообмінові як черговому крокові на шляху до усталення сім'ї, перетворення її на господарську одиницю суспільства. Чоловік дарував «своїй» жінці з чужого роду частину

надлишку, жінка ж могла дарувати йому свою. І доки існував дарообмін, підтримувався зв'язок між чоловіком і жінкою. Так виник індивідуальний парний шлюб.

Формування уособлено парної сім'ї передбачало неадекватний дарообмін, тобто такий, при якому чоловік дарував жінці більше, ніж вона йому. Так, чоловік ставав годувальником сім'ї, дружини та дітей. Подібна практика викликала виникнення всередині дуально-родової організації такої постійної господарської одиниці, як община, котра складалася з парних сімей. До кожної з них входили чоловік, жінка та її діти.

У такому вигляді шлюб виглядав як спілка між чоловіком і жінкою, а одна з цілей цієї спілки – забезпечення утримання та виховання дітей жінки. Нарешті, із виникненням парного шлюбу статеві зносини між партнерами вже регулювали не тільки моральні норми, а й певні соціально-економічні відносини.

Виникнення та зміцнення приватної власності привело до усталення класових відносин, що стали підвалинами для сучасного виду шлюбу – моногамії. Своєї класичної форми моногамний шлюб і моногамна сім'я досягають лише в зрілому класовому суспільстві.

Оскільки володіння приватною власністю на засоби виробництва стало основою розподілу створеного в суспільстві продукту, то чоловік виступає в ролі годувальника тільки тому, що є власником засобів виробництва. Розвиток нових економічних відносин змінив роль партнерів у сім'ї: жінка фактично стала рабою чоловіка, материнське право ліквідовано. Це була всесвітньо-історична поразка жіночої статі, у результаті якої «чоловік захопив кермо влади і в домі, а жінку позбавлено почесного становища, закабалено, перетворено в рабу його бажань, у просте знаряддя дітородіння».

В умовах рабовласницького та феодального суспільства жінки позбавлялися багатьох громадянських прав. У нерівному становищі вони були й перед законом, котрий оголошував чоловіка володарем усіх членів сім'ї. У Стародавньому Римі чоловік після року життя з дружиною міг зробити її своєю рабою або продати в рабство. Батьківська сім'я жінки тим, що хоча б раз на рік приймала дочку під свій дах, рятувала і її свободу, і права громадянства.

Пізніше повернення жінки в батьківську сім'ю поступилося місцем пошануванню дружини й матері в домівці чоловіка. День цей став сімейним святом, коли жінку звільняли від її звичайних домашніх обов'язків, віншували, вручали подарунки. Свято

припадало на березень і з нього походить сучасна традиція відзначати 8 березня – Міжнародний жіночий день.

Деякі норми сімейно-шлюбних відносин, що свідчать про колишню велич материнського роду, зберігаються й досі. У племен сайїн, альхумум на півдні Ємену жінки беруть участь у публічних церемоніях, танцюють разом із чоловіками. Вони самостійно вибирають нареченого й зустрічаються з ним до весілля. Шлюб укладається в оселі жінки. На її родичів молодий чоловік працює певний час, доки не отримає дозвіл забрати жінку у своє житло. Молода дружина, трохи поживши з чоловіком, має право піти від нього до своїх батьків. Пояснення просте: «Я його не хочу!» – говорить вона й це вважається вагомою підставою для розірвання шлюбу.

Хоч загальні правила віддають безумовну перевагу батьківським родичам (або, як висловлюються етнографи, принципу патрилінійності), місцева традиція – на боці родичів із боку матері (принцип матрилінійності). Наслідок цього – те, що дружина відіграє незвичайну роль у внутрішньосімейному житті. Вона не лише доглядає дітей, пасе кіз та овець, але й приймає гостей як глава сім'ї. Чоловік захищає сім'ю та рід, заробляє на прожиття й доїть верблюдиць, але він же готує їжу, меле зерно, пере свій одяг, ходить по воду, паливо. Найцікавіше, що права жінок надійно оберігає племінне зібрання, у якому немає жодної жінки, а лише мудрі старійшини та дужі воїни.

У племенах альхумум і сайїн із гордістю говорять, що за законом кровної помсти за вбивство однієї жінки платять своїм життям десять чоловіків. З убивцею неозброєної жінки одноплемінники не обмінюються вітаннями, не моляться з ним поруч, не наглядають за його худобою, не вірять його слову й відмовляють йому в тому, у чому бедуїн нікому ніколи не відмовляє, – у ковтку води.

Усвідомлення необхідності вступу в шлюб, створення сім'ї набувало інколи незвичайних форм. Так, давньогрецький мислитель Платон уважав, що суспільство має засуджувати тих, хто не створив сім'ї до 35 років. Нежонаті після цього віку мусять сплачувати відповідний податок. У стародавніх Афінах і Спарті справді існував звичай під час свята весни бити різками тих, хто ухилявся від вступу в шлюб.

На переконання Арістотеля, держава виростає із сім'ї, яка є першим видом спілкування людей. І якщо Платон виходив із рівності чоловіка й жінки в подібному спілкуванні, то Арістотель

стверджував, що чоловік має владарювати над жінкою. Це положення, дещо видозмінене в дусі часу, сприйняте християнством і західноєвропейською традицією. Тільки із середини XIX ст. простежено відхід від цієї традиції. І. Кант вважав, що спілкування статей має бути договірними відносинами, а моногамний шлюб, заснований на пожиттєвій вірності подружжя одне одному, постає єдино моральною й правомірною формою шлюбу.

Фіхте наполягав на рівності чоловіка та жінки в шлюбі, розглядав кохання як його єдине моральне підґрунтя. Нарешті, Гегель уперше поставив у залежність від умов життя форми сім'ї й шлюбу. Так, сучасну йому сім'ю він уважав зумовленою християнською мораллю та приватною власністю на землю.

Історія сім'ї як такої починається з того моменту, коли розвиток продуктивних сил досягає рівня, котрий забезпечує виокремлення моногамної сім'ї з одного чоловіка й однієї жінки, котрі проживають у тривкому шлюбі, а також їхнього потомства.

Першим різновидом сім'ї стала патріархальна, де главенство належало чоловікові. Подібні сімейні відносини дістали назву патріархату. Зазнаючи впливу мінливих умов життя, він набуває різних форм. У деяких країнах Сходу й досі практикується полігінія (багатоженство), за якої чоловік водночас перебуває в кількох шлюбних спілках. У Європі та в більшості країн світу еволюція патріархальної сім'ї відбувалася в бік закріплення моногамії.

На початку свого формування патріархальна сім'я була дуже численною й могла нараховувати кілька сотен осіб. До неї входили родичі й нащадки одного батька разом із їхніми дружинами, дітьми та родичами. До складу сім'ї входили також раби й наложниці. Завдяки своїм внутрішнім резервам як великої виробничої одиниці патріархальна сім'я, переживши рабовласництво, збереглася й за феодалізму. Але розвиток капіталістичного способу виробництва зруйнував її до решти.

В умовах буржуазного суспільства сім'я починає втрачати свій патріархальний характер і набувати рис рівноправності, егалітарної сім'ї. У ній чоловік та дружина працюють, обоє утримують своїх дітей. Їхній шлюб будується на рівноправних відносинах. Завдяки рухові жінок за своє визволення вже з кінця XIX ст. вони стали володіти основними економічними й політичними правами. У наш час лише в чотирьох країнах жінки позбавлені права брати участь у виборах до парламенту (Ліхтенштейн, Сан-Марино, Південно-

Африканська Республіка, Андорра). У трьох країнах права жінок обмежені (Іспанія, Болівія, Гватемала).

Індустріалізація виробництва, розпочате раніше відокремлення праці від сім'ї породили її новий різновид – сім'ю нуклеарну (від латинського «нуклеус» – ядро). Уперше цей термін стосовно сім'ї вжив американський соціолог Ж. П. Мурдок, котрий позначив таким чином сім'ю, що складалася тільки з необхідних для її утворення членів – чоловіка та жінки. Така родина може мати скільки завгодно дітей, хоча не виключає також їх відсутності. Нуклеарна сім'я може бути повною й неповною. Остання має одного з батьків та його дітей.

Нуклеарна сім'я стала своєрідною відповіддю на потреби сучасного індустріального суспільства. Вона мобільніша, а суспільне виробництво, як відомо, часто потребує пересування людей з однієї місцевості до іншої. Цей різновид сім'ї демократичніший у тому розумінні, що не вимагає для своїх членів єдиної професії, формує різні стилі життя, розширює спектр форм проведення дозвілля й т. ін. Система соціального забезпечення, розвиток сфери послуг, підвищення розмірів пенсій також стимулюють формування нуклеарної сім'ї, оскільки знімають у хворих і похилих людей необхідність у підтримці з боку близьких родичів. Кількість сімей, котрі включають три покоління родичів, неухильно зменшується.

В умовах сучасного суспільного виробництва чимдалі зростаючу роль відіграють уміння та здатності самостійно розкривати свої обдарування. Родичі вже мало чим можуть допомогти в цьому, що, зі свого боку, обмежує частоту зустрічей між ними, ослаблює їхні стосунки.

Система відносин рідства, доповнювана духовними, моральними, психологічними відносинами, внутрішньо-сімейними настановленнями, а також відносинами влади й авторитету, визначає структуру сім'ї. Домінанти в спектрі цих відносин формують два основних типи сім'ї – авторитарну та демократичну. Авторитарна сім'я ґрунтується на суворому, незаперечному підкоренні жінки чоловікові (або чоловіка жінці), дітей – батькам. Для демократичної сім'ї характерні рівна участь подружжя в справах сімейного життя, спільне прийняття ними важливих рішень. Останнє можливе за взаємної поваги між членами сім'ї, урахування ними як особливостей різних життєвих ситуацій, так і особистих якостей та здатностей обох для розподілу внутрішньо-сімейних ролей.

На відміну від сім'ї авторитарної, де хтось із подружжя монополізує кермо правління, у сім'ї демократичній зазвичай відсутній «офіційний» глава. Життєві ситуації висувають на перший план лідера, тобто того з подружжя (а іноді й дорослих дітей), хто має найбільший авторитет у вирішенні конкретних питань.

Соціологічні дослідження засвідчують, що структура сучасної нуклеарної сім'ї еволюціонізує в бік формування сім'ї егалітарної (від латин. *egalitare* – зрівняльний), у котрій усі дорослі члени мають рівну частку прав і відповідальності, діти ж займають досить незалежне становище.

Чинні в нашій країні Основи законодавства про шлюб і сім'ю основний акцент роблять на умовах вступу в шлюб, визнаючи його дійсним або недійсним. Головна передумова – згода майбутнього подружжя на укладення шлюбу, його реєстрацію, інакше один із них може через суд оголосити шлюб недійсним. Необхідність уключення цієї умови до числа тих, що визначають дійсність шлюбу, викликана (хоч і нечастими) випадками викрадення (згідно з традицією) наречених. Проте згода ще не є достатньою підставою для визнання шлюбу дійсним.

Друга умова вступу в шлюб – шлюбне повноліття майбутнього подружжя. Згідно з Основами законодавства, шлюбний вік установлено єдиним для юнаків і дівчат – 18 років. У разі, коли молоді люди вступають в інтимні зносини й чекають на дитину, місцеві органи влади мають право реєструвати шлюб між особами, котрі не досягли шлюбного віку (на Україні – із 17 років).

Дотримання принципу моногамії – третя умова вступу в шлюб. Більше того, відступ від цього принципу вважається в нас злочином і переслідується відповідними статтями кримінального кодексу.

Четверта умова – відсутність будь-якого рідства між майбутнім подружжям.

Нарешті, п'ята умова – психічне здоров'я осіб, котрі беруть шлюб. Закон не допускає укладання шлюбу між особами, одна з яких визнана в судовому порядку недієздатною внаслідок душевної хвороби. Поява дефектів психіки після вступу в шлюб дає право одному з подружжя розірвати шлюб.

Регулюючи особисті та майнові відносини між подружжям, між батьками та дітьми, визначаючи умови вступу в шлюб і його розірвання, Основи законодавства про шлюб і сім'ю спрямовані,

передусім, на зміцнення сім'ї, захист інтересів дітей [53]. Отже, держава, ураховуючи вплив сім'ї на відносини в суспільстві, на характер соціальних процесів, що відбуваються в ньому, захищає й інтереси всього суспільства.

### *1.3. Сім'я та суспільні трансформації*

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 К. Г. Бріш: «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, соціальна необхідність, обумовлена потребою суспільства у фізичному й духовному відтворенні населення».

Коментуючи це визначення, Л. Г. Цибулько 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 І. Т. Поповича: «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 його визначення, «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.

О. І. Бондарчук стверджує, що сім'ю створюють взаємини 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 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. «Пост-індустріальне» 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 незаконно-народженою.

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) відносин. 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 рішенню. 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 складали 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 зросла.

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, утрати 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 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. Сатір 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. Сатір включає у склад таких сімей колишніх парнерів, 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. Сатір, 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. Сатір 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.

## *1.4. Тенденції розвитку альтернативних форм шлюбно-сімейних стосунків*

Сьогодні в цивілізованому суспільстві збільшується кількість подружніх пар, які не бажають укладати 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 соціо-культурного 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. «Пост-індустріальне» 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 людиною 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 постежується все більш вичікувальна позиція стосовно шлюбу й сім'ї. Концепція традиційного шлюбу стає в ці роки занадто вагомою та зобов'язуючою. Шлюби без реєстрації, «жилі спільноти», самостійне 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 | Законні (юридично оформлені, фіксовані) | 1.1. Самотність<br>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<br>5.2. Свингерство<br>5.3. Інтимна дружба |
| 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 укладали 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 мало-досліджених у вітчизняній психології. У колишні часи самотності в країні взагалі не існувало, оскільки була «цілком щаслива» радянська сім'я. Однак до сьогодні про взаємини одинаків 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 самостійно, 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.

***Незареєстроване 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 шлюбові 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, утрати 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 відзнатити, що на рівні сім'ї простежується вплив таких факторів, як уявлення подружжя про задоволеність житлово-побутовими й матеріальними умовами, характер розподілу обов'язків, сумісність рольових 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 дітонародження,

любов до дітей, ставлення до труднощів, характер сприйняття життєвих обставин, міра відповідальності.

***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 Н. Пашкової, у другому шлюбі можуть виникнути серйозні труднощі, що носять закономірний характер, справитися з якими подружжю допомагає їхня життєва мудрість. 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 ревнощів 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 вітчимам. 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 здільшого 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, ревнощі 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).

Відкритийй 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 слабке 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 витоки 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 Т.В.Говорун, 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, ревнощі, 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 мужчини певної групи були чоловіками всіх жінок тієї ж групи. Не виключена можливість існування на початках поліандрії (від грецьких слів *polys* – численний, *iandros* – мужчина), 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.

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 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;

– 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:

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;

– однодітні;

– 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);

– матріархальна (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).

Сучасна цивілізація має у своєму розпорядженні декілька варіантів шлюбу, із яких можна обрати той, який найбільше підходить. Шлюбні взаємини 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. 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 противага 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. 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 самостійно, 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 вітчизняних психологів, 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 «сълюб», 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.

***Запитання та завдання для самоперевірки:***

1. Проаналізуйте особливості наукового підходу до вивчення шлюбно-сімейних взаємин.
2. Охарактеризуйте родину як систему та основні тенденції її розвитку.
3. Проаналізуйте роль сім'ї в розвитку суспільства й окремої людини.
4. Назвіть сучасні моделі організації сімейних відносин.
5. Охарактеризуйте рушійні сили еволюції шлюбу та сім'ї в історії людського суспільства.

# РОЗДІЛ 2
# ХАРАКТЕРИСТИКА СУЧАСНОЇ СІМ'Ї

*Сучасна модель сім'ї, її особливості. Психологічно благополучні й неблагополучні сім'ї. Психологічне здоров'я сім'ї. Реалізація індивідуальних потреб у шлюбі. Розмаїття сімейних функцій. Традиційні та сучасні функції сім'ї. Сімейні ролі та внутрішньосімейна рольова структура. Аналіз деформацій сімейного функціонування.*

## *2.1. 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.

З.Г.Кісарчук, узагальнюючи результати попередніх досліджень, відзначає, що сучасні сім'ї відрізняються між собою за такими ознаками:

– за кількістю дітей (бездітна, або інфертильна, сім'я однодітна, 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 зазначають науковці, 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. Поліщук вважає, 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. Вважається, 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 окремі дослідники 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 приходить 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.

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 результативністю можуть ховатися куди більш складні емоційні стосунки.

Між трьома видами взаємин, що характеризують психологічну модель сім'ї, існують певні зв'язки. Домінування передбачає відповідальність 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 психологів, психологічні моделі елементарної сім'ї можна розділити відповідно до того, хто несе відповідальність за родину: батько, мати чи дитина, котра досягла дієздатного 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 родиною.

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 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.

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. Сатір, 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. Сатір 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. Сатір, 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 відчувають 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 людяний 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 самоцінність. 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 дизгармонійних 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.

## *2.2. 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 згоряння». 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, утоми, 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.

### *2.3. Функціонально-рольова структура сім'ї*

Життєдіяльність родини, що безпосередньо пов'язана із задоволенням конкретних потреб її членів, називається ***функцією сім'ї.*** На думку сучасних вітчизняних науковців, 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 змінилася 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. Сприяти порушенням може широке 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, тактовності, 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, невпізнанним 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 організовують 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, 1/6 частину складають сім'ї матріархального типу, а 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 насмперед 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 родинах 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 родиною 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 (різнорідні) 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. Звичайно, наведений перелік не вичерпує всіх різновидів сім’ї.

## *2.4. 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 викликають 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 % разлучених 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. Сатір 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 О. 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.

Автор 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 вітчизняних науковців, 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 передшлюбному 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 витрачати 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) пізнавання 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 процесі 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 України, 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 молодої 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 взаємини.

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 штовхає 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.

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 самостійно 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 відносне 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 відпадінням 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 неудачливості 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 непряму 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.

## *2.5. 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, замилуванні, 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 поводження тощо, тобто атракцію. Не випадково, за визначенням науковців, 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 співчувають 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 «Колектив, 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 незнайомець 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, погоджуєтеся 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, малоймовірно, 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 насолоджуєтеся 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 посилання 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, насмперед 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 віднсинах. 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 кого-небудь. Е. Фромм писав, що закоханість прийнято вважати вершиною любові, насправді ж вона лише початок і лише можливість знаходження любові.

Дослідження засвідчують, що існують вікові періоди вияву закоханості. Уже у віці трьох років хлопчикові 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, ходою 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 пестощах. Які емоційні переживання супроводжують людину при вияві нею ніжності та пестощів, 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

відносин, то й задоволеність вважають одним з аспектів проблеми відносин.

Задоволення характеризує одноразовий і найчастіше короткострокoвий 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 сьогоденням. Позитивну кореляцію між задоволеністю сьогоденням 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. Вчені виявили, 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 хлопчиків). 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, его-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.

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 почула, як її кликала Любов. Тоді Любов упала у відчай. Але раптом вона почула голос десь позаду: «Ходімо, Любове, я заберу тебе із собою». Любов озирнулась і побачила старого. Він довіз її до суші, і коли старий поплив, Любов спохопилась, адже вона забула запитати його ім'я. Тоді вона звернулась 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 наступає 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 розвиткові любов як особливий тип відносин між двома людьми послідовно проходить три стадії: стадію прив'язаності 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 утотожнення, 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 его-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 знеособленню, відчуженню людини від природи й інших людей, гострому почуттю самотності, утрати 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 єдино 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 модуси життєдіяльності (мати або бути) і, відповідно до них, – два модуси любові: любов як володіння й любов як буття.

Перший модус – «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, плодючість 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 модусу володіння також інтерпретується в термінах купівлі-продажу: або ви «переплатили», або вам «недодали».

Другий модус – 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 «знання» 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 сьогоденням, 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, грунтуючись 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, відчути 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 вивіска. Треба, щоб неподобство не представляло перешкоди». Вивіска 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 кристалізацію 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 доброчеснот» 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 досконаліть і віднестися 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.

І. 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 неглибокі, 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.

Аналізуючи емоційний зв’язок подружніх стосунків, психологи у дослідженнях батьківсько-дитячих взаємин виходять із трикомпонентної структури почуття любові, що дає змогу створити

типологію видів любові. При цьому, вони вказують, 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), «жертовна 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.

О. І. Бондарчук 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».

Автор 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 внутрішньо-особистісний 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.

***Запитання та завдання для самоперевірки:***

1. Дайте характеристику особливостей сучасної сім'ї.
2. Визначте специфіку кожної стадії життєвого циклу розвитку сім'ї.
3. Наведіть приклади різних періодизацій розвитку сімейного життя.
4. Перерахуйте причини ідеалізації партнерів у період залицяння.
5. Охарактеризуйте емоційну поведінку чоловіків та жінок.
6. Охарактеризуйте рівні подружньої сумісності.
7. Що означає термін «психологічне здоров'я сім'ї».

# РОЗДІЛ 3
# ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ МОЛОДІ ДО ШЛЮБНО-СІМЕЙНИХ ВЗАЄМИН

*Підготовка до сімейного життя. Компоненти та рівні психологічної готовності до подружніх взаємин. Гендерні аспекти підготовки до шлюбу. Соціально-психологічні чинники вибору шлюбного партнера. Вплив батьківської сім'ї на готовність молоді до подружнього життя.*

## *3.1. Підготовка до сімейного життя*

Підготовка до шлюбу й сімейного життя завжди була одним із головних завдань юнацького віку, не менш важливим ніж підготовка до праці. Але ця проблема не стояла так гостро, як зараз.

Обумовлене акселерацією прискорення статевого дозрівання підлітків та одночасне ослаблення зовнішнього контролю за їхньою поведінкою плюс лібералізація «дорослих» норм статевої моралі й ламання традиційних стереотипів маскулінності та фемінності застали наше суспільство й школу зненацька. Подобається нам це чи ні, але нормативні орієнтації сьогоднішніх юнаків і дівчат істотно розходяться з уявленнями їхніх батьків та дідів. Окрім того, самі ці орієнтації досить суперечливі.

Виявлені особливості шлюбно-сімейних уявлень молоді, що свідчать про значні прогалини в їхніх знаннях про шлюб та сім'ю, неправильні, нереалістичні погляди на деякі питання, які, очевидно, позначаються на їхньому ставленні до інституту сім'ї, потрібно враховувати в процесі цілеспрямованої підготовки молоді до сімейного життя.

Визначена вузькість образів характерна для таких аспектів шлюбно-сімейних уявлень юнаків, як уявлення про якості ідеального чоловіка й жінки, мужності та жіночності, гендерної ідентичності, сімейні ролі і їх розподіл між чоловіком і дружиною. Особливо ж неповними є уявлення молодих людей про функції сім'ї й організації сімейного життя. Шлюбно-сімейні уявлення молодих людей слід ураховувати в процесі їхньої цілеспрямованої підготовки до сімейного життя.

Серед факторів підготовки до шлюбу недостатньо вивчено вплив на людей суб'єктивного відчуття самітності. При цьому дослідження засвідчують, що:

– сім'я становить для молоді важливу життєву цінність;

– уявлення молоді про родину варіативні й у більшій мірі зв'язані з психологічними аспектами шлюбно-сімейних відносин, ніж із соціально-побутовою спрямованістю;

– тип гендерної ідентичності впливає на систему сімейних цінностей молоді, на погодженість рольових чекань і домагань у шлюбі, а головне – на психологічну готовність до шлюбу.

У сучасних умовах тотальних соціальних змін, соціального прогресу й демократизації відносин статей актуальною стає психолого-педагогічна проблема формування та розвитку в юнацькому віці ціннісно-орієнтаційної системи уявлень особистості про сім'ю, оскільки саме цей період розвитку особистості характеризується необхідністю осмислення отриманого соціального й інтимного досвіду, знань, набутих у процесі взаємодії з навколишнім світом.

Результати опитування дають підстави говорити про недостатню готовність молоді до виконання подружніх і батьківських обов'язків, що в подальшому сімейному житті спричинює особливо численні родинні конфлікти. Так, зокрема, на неузгодженість у розподілі та виконанні домашньої роботи як причину сварок указали 25 % чоловіків і 28 % жінок (за результатами опитування молодих сімей «Молода сім'я в сучасній Україні», загальна кількість опитаних становить 997 повних сімей (1994 респонденти) і 202 неповні сім'ї (202 респонденти)).

Певне свідчення соціальної готовності молоді до самостійного сімейного життя – наявність належної матеріальної бази. Повністю матеріально забезпеченими визнали себе лише 2 % опитаних молодих сімей, 46 % назвали своє матеріальне становище критичним. Середній рівень добробуту мають 52 % молодих родин. При цьому 69 % молодих сімей отримують допомогу від батьків грішми та 73 % – продуктами. Це дає підстави стверджувати, що більшість молодих людей у матеріальному плані не готові утримувати власну сім'ю й відповідальність за неї перекладають на плечі батьків.

Чинником, який свідчить про недостатню підготовленість значної частини молоді до сімейного життя, є відсутність у неї власного житла. Лише 34 % молодих сімей мають власне окреме

житло, а отже й можливість самостійно розв'язувати свої сімейні проблеми, 28 % змушені винаймати квартиру чи мешкати в гуртожитку. Понад третина молодих сімей мешкає на житловій площі батьків або інших родичів (37 %). Житлова залежність і ведення спільного з батьками господарства стримують процес дорослішання, набуття навичок самостійного життя, формування відповідальності за родину, уміння покладатися на власні сили в розв'язанні складних проблем.

Недостатня продуманість і зваженість сучасних шлюбів серед молоді вказує на низький рівень усвідомлення правової основи шлюбу. Звідси й великий відсоток розлучень, які супроводжуються судовими процесами та розподілом майна й особливо негативно позначаються на вихованні та долях дітей. Для більшості молоді характерні поверхові й приблизні уявлення про сімейне право, правові основи шлюбу. Про це, зокрема, свідчить слабке впровадження в практику традиції укладання шлюбного контракту, який визначає не лише майнові чи інші проблеми подружнього життя, а й чітко регламентує права, обов'язки кожного з подружжя стосовно одне одного, а також стосовно дітей у випадку розлучення. Шлюбні контракти підписали 2 % молодих подружжів, а 9 % узагалі нічого про них не чули. Шлюбні контракти уклали молоді люди, які мали попередній досвід сімейного життя.

Отже, дослідження сучасної сім'ї свідчать про недостатній рівень готовності подружжя до шлюбу. І як наслідок – малодітність і розлучення. Дві третини розлучень припадають на перші п'ять років шлюбу. Це спричиняється багатьма факторами: завищеними очікуваннями від шлюбу, особистісною незрілістю подружжя, комунікативною некомпетентністю тощо.

Ми поділяємо й погоджуємося з думкою дослідників, що актуальною на сьогодні є спеціальна підготовка молоді до шлюбу й сімейного життя, яка передбачає:

– підвищення відповідальності молоді в шлюбно-сімейних стосунках, а також щодо батьківства;

– формування здорового способу життя за посередництвом роз'яснення залежності сексуальності, можливості батьківства від наявності шкідливих звичок;

– формування психологічної компетентності щодо особливостей взаємин у сім'ї;

– висвітлення питань раціонального ведення господарства, ефективної організації бюджету сім'ї.

Психолого-педагогічна наука значною мірою розкрила поняття «підготовка» й «підготовленість до шлюбу», у якої кожен з авторів уклав своє розуміння. Проте останнім часом усе частіше трапляється поняття «психологічна готовність до шлюбу». Досить різнобічними підходами характеризується воно в психолого-педагогічних дослідженнях. На наше переконання, характеристики, що склалися, не дають повної картини суті психологічної готовності до подружнього життя. А отже, це питання розроблене в психології недостатньо.

Для глибокого розкриття поняття «психологічна готовність до шлюбу» слід виходити із суті подружнього життя як діяльності, обумовленої функціями сім'ї, та поняття готовності як стану і якості особистості.

Теоретичний аналіз наукової літератури, досліджень із проблеми, досвід психологів-консультантів у цілому дають підставу психологам зробити висновок про те, що, з одного боку, психологічна готовність до шлюбу – це інтегроване психологічне утворення, яке включає стійку позитивну мотивацію шлюбу, актуалізацію знань, умінь і навичок особи, особистісні якості сім'янина, здатність до емпатичного розуміння партнера, конструктивну поведінку в сім'ї; а з іншого – це процес та результат діяльності.

Для більш повного визначення психологічної готовності до шлюбу слід звернути увагу на її структурні компоненти. Психологічна готовність до шлюбу – це динамічне утворення, яке залежить від багатьох зовнішніх та внутрішніх факторів і становить складний синтез взаємопов'язаних та взаємообумовлених компонентів. До структури психологічної готовності включають такі компоненти, як мотиваційний, особистісний, пізнавальний, емоційно-регулятивний, поведінковий. Вони абстраговані й конкретизовані.

Формування в молоді психологічної готовності до подружнього життя – складний процес, якому притаманні цілісність, сталість, динамізм. Велику складність являє собою проблема контролю та обліку результатів формування готовності. Щоб визначити діагностичні методи психологічної готовності до шлюбу, ми звернулися до відповідної літератури. Її аналіз засвідчив, що цей аспект не є предметом спеціального дослідження. Тому пошуки показників готовності становлять суть інтегрального підходу.

Установлено, що в якості критеріїв готовності науковці визначають або сформованість якостей сім'янина, або сформованість знань.

У низці досліджень розглянуто психологічні особливості студентського віку. Їх аналіз засвідчив, що саме в цьому віці створюються певні передумови для вступу в шлюб й об'єктивні умови для формування стійкої психологічної готовності до подружнього життя.

Підготовка молоді до вступу в шлюб, до майбутнього сімейного життя – невід'ємна складова частина загальної системи виховання підростаючого покоління.

Серед факторів, що визначають стабільність молодих родин, виділяють готовність молоді до шлюбу: це система соціально-психологічних установок особистості, що визначає емоційно-психологічне ставлення до способу життя, цінностей шлюб .

Готовність до шлюбу – інтегральна категорія, що включає комплекс аспектів:

– формування визначеного морального комплексу – готовність особистості прийняти на себе нову систему обов'язків стосовно свого шлюбного партнера, майбутніх дітей. Формування цього аспекту виявиться пов'язаним із розподілом ролей між подружжями;

– підготовленість до міжособистісного спілкування й співробітництва. Сім'я є малою групою, для нормального її функціонування потрібна погодженість ритмів життя чоловіка та жінки;

– спроможність до самовідданості стосовно партнера. Здатність до такого почуття включає спроможність до відповідної діяльності, заснованої, насамперед, на якостях і властивостях альтруїзму люблячої людини;

– наявність якостей, пов'язаних із проникненням у внутрішній світ людини, – емпатійний комплекс. Важливість цього аспекту пов'язана з тим, що шлюб за своїм характером стає більш психологічним унаслідок витонченості людини як особистості. У зв'язку з цим зростає роль психотерапевтичної функції шлюбу, успішній реалізації якої сприяє розвиток здатності до співпереживання, уміння співчувати емоційному світу партнера;

– висока естетична культура почуттів і поведінки особистості;

– уміння розв'язувати конфлікти конструктивним способом, спроможність до саморегуляції власної психіки й поведінки. Психологи вважають, що вміння конструктивно вирішувати міжосо-

бистісні конфлікти, використання їх для розвитку міжособистісних відносин чоловіка та жінки відіграє вирішальну роль у процесі взаємного пристосування молодят.

Серед багатьох аспектів проблеми формування психологічної готовності молоді до сімейного життя в якості одного з найважливіших можна виділити правильне розуміння молоддю ролі сім'ї й шлюбу в сучасному суспільстві, що, зі свого боку, зв'язано з особливостями формування в них установок, орієнтації на вступ у шлюб.

Навіщо людині сім'я? Це питання рідко задають собі зрілі, дорослі люди, але досить часто – молоді. Водночас поняття «родина» має для кожної особистості також свій внутрішній зміст.

В унікальності людського буття, у неповторності його особистісних якостей є дві сторони:

1) страх утратитися, залишитися непоміченим, «непотрібним»;

2) бажання перебороти самотність, стати цінним, «потрібним», улюбленим і незамінним. Чим більш затребуваною, потрібною й цінною відчуває себе людина, тим більше в неї шансів і сил перебороти самотність.

Усі хочуть бути улюбленими. К. Юнг писав про те, що серйозною причиною щиросердечних розладів і захворювань є «блокування психічної енергії»; це відбувається, коли людина, ідучи від труднощів, не реалізовує своє життєве покликання. Любов у родині рятує від самотності, дає можливість повного (не лише тілесного, сексуального) прийняття людини. Саме родина надає людині всі ресурси для самоактуалізації.

У наш час провідний мотив вступу в шлюб – «любов». Однак, називаючи «любов» мотивом шлюбу, молоді люди, очевидно, укладають у це слово різні змісти. Т. А. Флоренська подає три різних тлумачення цього слова: любов як сексуальний потяг; любов як потреба бути улюбленим; любов як здатність любити. Науковець наводить їх опис.

Нині шлюб стає добровільною справою двох молодих людей, котрі навіть за наявності економічної залежності від батьків нерідко не посвячують їх у свої наміри. Говорячи про шлюб, не можна забувати про те, що бажання вступити в подружній союз і ступінь готовності до нього – це далеко не однакові поняття. На думку психологів, морально-психологічна підготовленість особистості до

шлюбу означає сприйняття цілого комплексу вимог, обов'язків та соціальних стандартів поведінки, якими регулюється сімейне життя.

До них належать:

– готовність прийняти на себе нову систему обов'язків стосовно свого шлюбного партнера, майбутніх дітей і відповідальність за їхню поведінку;

– розуміння прав і достоїнств інших членів сімейного союзу, визнання принципів рівності в людських відносинах;

– прагнення до повсякденного спілкування й співробітництва, узгодження взаємодій із представником протилежної статі, що, зі свого боку, припускає високу моральну культуру;

– уміння пристосуватися до звичок і рис характеру іншої людини та розуміння її психічних станів.

В. С. Торохтій уважає, що ці вимоги реалізуються в різних родинах різною мірою, на підставі цього очевидного факту він уводить поняття «здатність до шлюбу», що припускає декілька складників:

– спроможність піклуватися про іншу людину, самовіддано їй служити, активно робити добро;

– здатність співчувати, співпереживати, співчувати, тобто «входити» в емоційний світ партнера, розуміти його радості й прикрості, переживання та невдачі, поразки й перемоги, знаходити духовну єдність з іншою людиною;

– спроможність до кооперації, співробітництва, міжособистісного спілкування, наявність навичок та вмінь у здійсненні багатьох видів праці, організації домашнього споживання й розподілу;

– висока етична та психологічна культура, що припускає вміння бути терпимим і поблажливим, великодушним та добрим, приймати іншу людини з усіма дивинами й недоліками, придушувати власний егоїзм.

Усі ці характеристики є показниками вміння людини швидко змінювати свою поведінку відповідно до обставин, що змінюються, виявляти терпимість, стійкість і передбачуваність своєї поведінки, спроможність до компромісу.

В. С. Торохтій, відзначаючи високу значимість підготовленості кожної особистості до шлюбу, відзначає, що міцність, доля шлюбу залежать від багатьох факторів, адже в родину поєднуються дві особистості з їхніми складними психологічними й фізіологічними

особливостями. Для людей, котрі перебувають у шлюбі, дуже важливо бути зрілими особистостями в соціально-психологічному плані.

Така зрілість не досягається миттєво й залежить від багатьох факторів.

По-перше, це потреба в психологічній готовності та спроможності виконувати ролі чоловіка й дружини, а потім – батька та матері. Кожна соціальна роль уключає визначені чекання, що пред'являються до її виконавця. Тому готовність до ролі чоловіка й дружини означає чітке їх знання (тобто прав та обов'язків) і бажання виконувати ці ролі.

Крім психологічної готовності, до найважливіших компонентів родини належать функціонально-рольові зв'язки між чоловіком і дружиною. У недалекому минулому саме чоловік виконував найбільш важку фізичну роботу й ніс моральну відповідальність за благополуччя родини. Зараз існує помітний розрив між традиційними уявленнями про «чоловічі» та «жіночі» сімейні ролі й реальний розподіл обов'язків у родині.

Важливий елемент відносин у родині – це емоційно-оцінні зв'язки, що включають думки, уявлення чоловіка та жінки про ті або інші властивості, риси характеру, вчинки один одного. Ці оцінки розміщуються переважно по умовній осі «подобається» – «не подобається». Із часом ці суб'єктивні оцінки піддаються корекції. Ті ж самі риси характеру, звички, манери чоловіка або жінки викликають інші, інколи прямо протилежні емоційні реакції. У такому випадку, на думку В. С. Торохтія, говорять про психологічну зрілість особистості. До неї науковці відносять відсутність надмірного егоїзму, агресивності й наявність здатності визнавати власні помилки та прагнення до постійного самовдосконалення в подружніх відносинах.

Психологи стверджують, що система підготовки молоді до сімейного життя поряд зі статевою освітою та статевим вихованням, із формуванням навичок міжособистісного спілкування, що насамперед полягає в умінні порівнювати свої інтереси й вчинки з інтересами та вчинками іншого індивіда, повинна включати й формування визначеного рівня цивільно-правової свідомості, що поєднує цивільну відповідальність за свої дії з розумінням значимості кожного свого вчинку.

Можна відзначити, що в міру дорослішання наростає частка мотивів, пов'язаних із можливістю шлюбу чи інтимністю. Існують виражені тендерні розходження: юнаки більш часто вибирають секс

як головний мотив побачень, тоді як дівчата більшого значення надають інтимності.

Нині в суспільстві спостерігається велика зацікавленість питаннями сексу. Їх частіше й більш відверто обговорюють у засобах масової інформації; сексуальні потяги постійно стимулюються демонстраціями сексуальності; сексуальна привабливість визнається особистісним достоїнством і вважається коштовною й бажаною якістю. Суспільні норми та правила, що стосуються сексуальної поведінки, стали значно менш твердими й директивними, причому це стосується як чоловічого, так і жіночого сексуального поводження. Однак усе це зовсім не зменшує труднощів, пов'язаних із його освоєнням. Навпаки, сучасні молоді люди мають настільки ж виражені сексуальні імпульси, що і їхні попередники, але опановувати ними доводиться в умовах, коли правила й норми керування сексуальністю надзвичайно розмиті, а освоювати їх – у момент, коли власне Его ще надзвичайно слабке. У зв'язку з цим, незважаючи на достатність літератури з питань статевих взаємин, багато молодих людей мають перекручені уявлення про свою сексуальність.

Мотивування – це більш-менш раціональні пояснення людьми власних дій і вчинків. При цьому щирі спонукальні причини їхньої поведінки можуть як цілком і правильно усвідомлюватися, так і усвідомлюватися не цілком чи неправильно або не усвідомлюватися взагалі. У багатьох класифікаціях мотивів шлюбного вибору, побудованих на дослідженнях, що проводилися за допомогою анкетних методів, називаються саме мотивування, а не власне мотиви; або мотиви й мотивування перемішуються. Як приклад можна назвати класифікацію С. В. Ковальова. Мотивація шлюбу включає, на його переконання, п'ять основних мотивів: любов, духовну близькість, матеріальний розрахунок, психологічну відповідність, моральні розуміння.

Найбільш глибоко й повно мотивація вибору шлюбного партнера розглядається в психодинамічному підході. З. Фрейд був одним із перших учених, хто намагався визначити, на підставі чого люди вибирають собі пари. Науковець уважав, що найчастіше любов виникає як результат переносу, тобто шлюбний партнер вибирається «за образом і подобою» батька протилежної статі.

Подальші дослідження в межах психодинамічної моделі запропонували інші, не настільки прямі трактування переносу: індивід

підбирає партнера, із яким міг би відтворити модель батьківської родини (наприклад патріархальну); сформувати відносини, подібні до тих, що існували між його батьками, і т. ін. Так, В. Томан уважає, що індивід прагне відтворити не модель відносин батьків, а власне положення серед братів і сестер, яке він займав у батьківській родині. Наприклад, чоловік, котрий мав старшу сестру, вибирає в дружини жінку, із якою міг би почувати себе як молодший брат – чекає від неї турботи про нього й заступницького ставлення.

У концепціях Г. Дікса та Дж. Вілли йдеться про проекції незадоволених у дитинстві бажань. Вони вважають, що кожний із партнерів має приховані потреби, які в дитинстві не були задоволені батьками, і для шлюбу вибирає людину, котра б допомогла йому відтворити свої інфантильні ситуації й повернутися до своїх не до кінця розв'язаних конфліктів. Партнери взаємодіють, експериментуючи на собі, намагаючись взаємно відреагувати та розв'язати свої невротичні проблеми.

Важливо відзначити, що мотивація вибору в класичних психоаналітичних і близьких до них моделях трактується однаково: вибір, учинений у сьогоденні, детермінується минулим досвідом індивіда.

Більш сучасні теорії намагаються пояснити мотивацію вибору шлюбного партнера потребами, наявними в індивіда сьогодні, і впливом на нього соціальних умов, у яких він перебуває. Найбільш відомими й визнаними вважаються такі теорії.

В. Мурштейн у теорії «стимул–цінність–роль» інтегрував ідеї Р. Уінча й концепцію «фільтрів», припустивши, що пари проходять у своїх відносинах стадії задоволення визначених потреб. На етапі стимулу чоловік і жінка оцінюють зовнішність один одного, уміння триматися в суспільстві, інтелект і т. ін., тобто те, що може бути названо зовнішніми, найбільш доступними спостереженню характеристиками. Велике значення має й те, як ці характеристики оцінюються навколишніми. Якщо за названими вище параметрами чоловік і жінка влаштовують один одного, то їхні відносини розвиваються далі й переходять на стадію порівняння цінностей. На цій стадії зі спільних бесід вони роблять висновки щодо того, чи влаштовують їхні ціннісні установки, погляди, інтереси та потреби іншого. Якщо тут виявляються істотні розбіжності й виявлені недоліки не компенсуються якими-небудь достоїнствами, то партнери розходяться, уважаючи, що не підходять один одному. Якщо вони проходять і через цей «фільтр», то настає завершальна

стадія перевірки ролей – з'ясування того, наскільки сумісне виконання ними своїх ролей у шлюбі чи іншому типі відносин. Партнери встановлюють, чи зможуть вони зайняти взаємодоповнювальні ролі в тривалому союзі, що дасть їм змогу задовольняти свої потреби. При цьому оцінюється як подібність характерів і потреб (наприклад однакова потреба в статевих контактах), так і протилежність взаємодоповнюючих рис (домінування – підпорядкування). В усіх фазах діє принцип «сумісності обміну». Рівновага досягається тільки в тому випадку, якщо такий обмін, із погляду партнерів, є рівноцінним. Наприклад, зовні не занадто привабливий партнер може зробити пропозицію красивій дівчині, даючи їй узамін стійке матеріальне становище. Некрасива дівчина може залучити красивого чоловіка своєю дбайливістю, сексуальністю, здатністю їм захоплюватися тощо.

Із цього варто зробити висновок, що вибір шлюбного партнера може мотивуватися різними потребами, що можуть бути як здоровими, так і невротичними. Від цього значною мірою буде залежатиме успішність розвитку відносин надалі. Вибори, учинені на основі невротичних потреб, не сприяють формуванню почуття зрілої любові й розвитку стабільних емоційних взаємин.

## *3.2. Компоненти та рівні психологічної готовності до подружніх взаємин*

Психологічна готовність до сімейного життя залежить від взаємодії багатьох внутрішніх і зовнішніх чинників та становить синтез взаємопов'язаних і взаємозумовлених компонентів: мотиваційно-ціннісного, когнітивного, емоційно-регулятивного й поведінкового.

***Мотиваційно-ціннісний компонент*** передбачає наявність у юнаків та дівчат стійкої позитивної мотивації шлюбу як важливої життєвої цінності (ідеальне Я), усвідомлене бажання мати сім'ю, глибоку переконаність у її значущості, прагнення бути щасливим у подружньому житті, потребу в оволодінні знаннями, уміннями та навичками, необхідними для створення й успішного функціонування сім'ї (реальне та динамічне Я). Цей компонент знаходить своє вираження в ціннісно-смисловій сфері Я (у настановленнях, ціннісних орієнтаціях, переконаннях, мотивах, моральних нормах,

життєвій позиції). Цей компонент готовності відображає змістові характеристики самосвідомості, а саме: вибір життєвих цілей, перспективи особистісного зростання, мотиваційні засади діяльності особистості в будь-якій сфері людського буття, сімейному житті зокрема.

***Когнітивний (пізнавальний) компонент*** – це наявність у юнаків і дівчат системи знань, необхідних у сімейному житті, зокрема з педагогіки й психології, достатнього рівня поінформованості з питань моралі, фізіології та сексології шлюбу, а також правничих знань, господарсько-економічних засад функціонування сім'ї. Стійка зорієнтованість дівчини чи юнака на створення сім'ї формується також на основі знань про сім'ю, закономірності перебігу подружнього життя. До нього входять ті особистісні утворення, функція яких полягає в забезпеченні адекватної орієнтації на свою майбутню сімейну роль. Такими в цьому випадку виступали знання, осмислений власний життєвий досвід.

***Емоційно-регулятивний компонент*** передбачає здатність до рефлексії та саморегуляції поведінки й емоційних станів, а також усвідомлення юнаками та дівчатами сформованості таких якостей, як емпатія, співчуття, співпереживання, взаєморозуміння, взаємодопомога, підтримка, спроможність контролювати гнів, агресію, негативні переживання тощо. Емоційно-регулятивний компонент уключає переживання особистістю хвилюючих подій зустрічі з людиною іншої статі, побачень, залицянь, кохання, перших спроб побудови близьких стосунків. Сюди входить широкий спектр емоційних установок щодо себе (від самоповаги до самопринижения, від поваги до іншого до нівелювання його «Я»), самокерівництво та саморегуляція поведінки й емоційних станів.

Оскільки передумовою успішного виконання сімейних ролей виступає система умінь та навичок, то ми виокремлюємо поведінковий компонент готовності. Він включає соціально-психологічні вміння, особливості сценаріїв гендерної й сексуальної поведінки, специфіку самоорганізації життєдіяльності.

### *Рівні готовності до шлюбно-сімейних стосунків*

Готовність молоді до подружнього життя визначає в подальшому стабільність і тривалість існування сім'ї. На жаль, результати

соціологічного опитування вказують на недостатній рівень соціально-психологічної готовності сучасної молоді до створення сім'ї. Високий рівень розлучень свідчить про нестабільність і вразливість сім'ї. Зменшується кількість зареєстрованих шлюбів, спостерігається поширення консенсуальних шлюбів, відкладення шлюбів до «кращих часів». У молоді змінюється світогляд, а також погляди на сім'ю й сімейне життя, послаблюються установки на взяття шлюбу. Зменшення частки приросту молодих подружніх пар призводить до зниження темпів помолодшання шлюбно-сімейної структури населення та негативно впливає на демографічну ситуацію в Україні.

Із психологічного погляду, стабільність ще не означає успішність шлюбу й сім'ї. Стабільний шлюб і родина дають задоволення людині від її перебування в цих соціальних інститутах, створюють умови для особистого щастя, особистісного розвитку кожного з їхніх членів. Багато в чому стабільність шлюбу та сім'ї залежить від таких чинників, як вік одруження, термін знайомства, який передує шлюбу, соціальний статус подружжя. Про стан взаємин партнерів і, відповідно, перспективність шлюбних стосунків наочно свідчить мотивація тих респондентів, які вирішили зареєструвати свій шлюб. Стан взаємин між партнерами яскраво характеризує й мотиви того, чому чоловік і жінка вирішили не реєструвати свій шлюб. Для повних сімей (ідеться про консенсуальний шлюб) знов-таки характерне те, що їх цілком влаштовує їхнє становище, представники цих сімей задоволені своїми взаєминами («не вважаю це за потрібне», «нам і так непогано», «реєстрація закоханим не потрібна») і не бачать доцільності в офіційній реєстрації шлюбу, яка, на їхню думку, аж ніяк не вплине на їхні стосунки («штамп у паспорті нічого не вирішує»). Отже, представники повних сімей не прагнуть реєструвати шлюб насамперед у ситуації, коли зовнішні примуси або сподівання стосовно реєстрації відсутні, а внутрішня ситуація (взаємини з партнером) цілком благополучна.

Інші мотиви небажання укладати шлюб пов'язані з усвідомленням відповідальності за майбутнє сім'ї. Чоловік і жінка не поспішають укладати шлюб, якщо наявні перешкоди для благополучного сімейного життя (незадовільне матеріальне становище, незавершене навчання), а також, коли вони прагнуть поближче пізнати одне одного. Така позиція свідчить про відповідальне ставлення до шлюбу, до майбутнього сімейного життя.

Зовсім інші мотиви домінували в чоловіків і жінок із неповних сімей. Головна причина того, чому не відбулася реєстрація шлюбу, як вважає ця категорія респондентів, – небажання партнера (здебільшого чоловіка) або батьків. Тобто, простежуємо погані стосунки з близькими людьми, що й стало на перешкоді не тільки офіційній реєстрації, але й, як показав час, – самого сімейного життя.

Невдалий шлюб стає причиною певних змін в уявленні про мотиви вступу людей у шлюб і пріоритетність певних функцій сім'ї. Відповідно, в особи, яка сподівається створити сім'ю знову, змінюються вимоги до майбутнього партнера, а також очікування, пов'язані з повторним шлюбом. Представники неповних родин перебувають у ситуації, яку можна розглядати як потенційно передшлюбну. Порівняльний аналіз свідчить, що їхні уявлення про головні мотиви вступу людини в шлюб дещо відрізняються від точки зору подружжів із повних сімей.

Передусім слід відзначити, що для представників неповних родин важливіші можливість жити з людиною, котра поділяє твої погляди, смаки, життєві цінності; отримати статус одруженої особи та реалізувати себе в сім'ї. Підвищена актуальність зазначених мотивів цілком зрозуміла для самотньої людини. Однак, крім впливу суто психологічних чинників, спостерігаємо також дію соціально-економічного фактора. Представники неповних сімей набагато більшого значення надають можливості фінансового забезпечення з боку подружжя й, певною мірою, можливості змінити соціальне оточення, підвищити свій соціальний статус.

Вплив соціально-економічного фактора простежується й в оцінках важливості функцій життєдіяльності сім'ї. Представники неповних сімей значно більшого значення надають таким аспектам шлюбу, як можливість через вступ до шлюбу піднести свій соціальний статус, а також матеріальна підтримка неповнолітніх дітей і недієздатних членів сім'ї.

Однак було б несправедливо приписувати представникам неповних сімей тільки меркантильні очікування від шлюбу. Вони, на відміну від подружжів із повних сімей, надають трохи більшого значення також духовним сторонам сімейних стосунків, а саме: задоволенню потреб у коханні, особистому щастю та почуттю захищеності від негараздів зовнішнього світу, духовному спілкуванню й розвитку особистостей членів сім'ї.

Отже, хоч би як змінювалися сьогодні ціннісні орієнтації молоді в бік більш приземленого або й цинічного світосприйняття, якими б теоретично демократичними не були їхні погляди на шлюб і сім'ю та ліберальними міжстатеві стосунки, створення родини для них залишається головною передумовою й складовою частиною щасливого життя.

### *3.3. Гендерні аспекти підготовки до шлюбу*

Поділ людей на чоловіків і жінок – центральна установка сприйняття нами розходжень, наявних у психіці й поведінці людини. Багато хто вважає, що вони пов'язані з генетичними, анатомічними та фізіологічними особливостями чоловічого й жіночого організму.

Сьогодні обґрунтованість чіткого поділу людей тільки на дві протилежні статі, що не збігаються за своїми природними характеристиками, ставиться біологами під сумнів. Вони виділяють кілька рівнів сексуальної організації людини, а саме таких, як:

– генетична стать (визначений набір генів);
– гонадна стать (залози внутрішньої секреції);
– морфологічна стать (зовнішні та внутрішні статеві органи);
– церебральна стать (диференціація мозку під впливом тестостерону). Нерідко характеристики біологічної активності змішують із поведінкою в соціально-психологічному змісті. І тоді виникає питання, про які ж характеристики, власне, ідеться, коли поведінка позначається як «істинно» чоловіча або жіноча? Змішання статевих і гендерних характеристик приводить до того, що до характеристик мужності й жіночності одночасно відносять і психофізіологічні, і соціокультурні аспекти психологічних розходжень, тоді як у ситуаціях реальної взаємодії між собою люди рідко зв'язують біологічні особливості свого організму з гендерними характеристиками. І стать, і гендер – системи умовних позначок, що формують визначений порядок відносин між людьми, їхнє ставлення до різних проявів сексуальності, а також визначають форми представлення себе іншим людям у різноманітних практиках соціальної взаємодії. Усе це породжує гендерні стереотипи.

Гендерний стереотип – «спрощений схематизований, емоційно забарвлений образ чоловіка й жінки». Виділяють три групи гендерних стереотипів. До першої відносять стереотипи маску-

лінності-фемінінності. Чоловікам і жінкам приписують конкретні соціально-психологічні якості й властивості особистості, стиль поведінки. «Чоловіче» (маскулінне) або утотожнююче з ним вважається позитивним, значимим, домінуючим, раціональним, духовним, культурним, активно-творчим, а «жіноче» (фемінінне) пов'язується з негативним, вторинним, почуттєвим, тілесним, гріховним, природним, пасивно-репродуктивним.

Друга група гендерних стереотипів пов'язана із закріпленням сімейних і професійних ролей відповідно до статі. Для жінок основною роллю вважають сімейну, для чоловіків – професійну, а відповідно, й оцінка успішності особистості пов'язана з виконанням цієї ролі.

Питання про сімейну роль чоловіка також досить актуальне. Чоловік практично не включений у справи родини, прийняття рішень, оскільки «чоловічі» обов'язки виходять за рамки родини. Чоловік стає інфантильним: не хоче нізащо відповідати, розділяти сімейні обов'язки навпіл.

Третя група гендерних стереотипів пов'язана зі статевими розходженнями в змісті праці. Зазвичай, жінці належить експресивна (виконавська й обслуговуюча праця), а чоловіку – інструментальна сфера діяльності (творча, керівна праця). Т. Парсон і Ф. Бейлс говорять про позитивний вплив такої диференціації ролей, відзначаючи, що «незважаючи на протилежності, якими є чоловік і жінка, вони можуть різноманітно взаємодіяти з урахуванням виконання призначених їм ролей». Крім того, жінки набагато частіше, ніж чоловіки, зіштовхуються з безробіттям і дискримінацією на ринку праці.

Гендер – одна з базових характеристик особистості, що обумовлює психологічний і соціальний розвиток людини. Багатокомпонентна структура гендеру визначається чотирма групами характеристик: біологічна стать, гендерні стереотипи, гендерні норми й гендерна ідентичність.

Гендерна ідентичність – аспект самосвідомості, що описує переживання людиною себе як представника визначеної статі. Гендерна ідентичність – одна з базових характеристик особистості, що формується в результаті психологічної інтеріоризації чоловічих або жіночих рис, у процесі взаємодії «Я» й інших, у ході соціалізації.

Розвиток психічних якостей, способів поведінки не має твердих біологічних основ. Це повною мірою стосується й статевої дифе-

ренціації. Усвідомлення власної статевої приналежності та становлення гендерної ідентичності людини – один із напрямів її соціалізації. Процес гендерної соціалізації визначається й направляється за допомогою різних соціальних і культурних засобів. Для цього в кожному суспільстві існують визначені гендерні ролі.

Гендерна ідентичність – усвідомлення своєї приналежності до чоловічої або жіночої статі. Гендерна ідентичність особистості входить у структуру соціальної ідентичності.

Гендерна ідентичність – це особливий вид соціальної ідентичності, що співіснує в самосвідомості людини в єдності з уявленнями про професійний, сімейний, етнічний, освітній та ін. статуси. Гендерна ідентичність – продукт соціального конструювання. Вона починає формуватися з народження дитини, коли на підставі будівлі її зовнішніх статевих органів визначається її паспортна (цивільна, акушерська) стать. Із цього починається процес гендерної соціалізації, у ході якої дитину цілеспрямовано виховують таким чином, щоб вона відповідала прийнятим у цьому суспільстві уявленням про «чоловіче» й «жіноче». Саме на підставі існуючих у суспільстві еталонів формуються уявлення дитини про власну гендерну ідентичність і роль, її поведінка, а також самооцінка.

Первинне уявлення про власну статеву приналежність формується в дитини вже в півтора року, причому саме це уявлення займає місце найбільш стійкого й стрижневого компонента самосвідомості. Із віком гендерна ідентичність розвивається, відбувається розширення її обсягу та ускладнення структури. Дворічна дитина знає свою стать, але ще не може визначити причини свого вибору.

У 3–4 роки вона вже здатна усвідомлено визначати стать оточуючих людей, але найчастіше пов’язує її із зовнішніми, випадковими ознаками. Крім того, статева приналежність уважається дітьми цього віку змінюваною характеристикою. Необоротність статевої приналежності усвідомлюється дітьми приблизно до 6–7 років, що супроводжується посиленням статевої диференціації, поведінки й установок. Наступний найважливіший етап формування гендерної ідентичності – це підлітковий вік. Підліткова гендерна ідентичність стає центральним компонентом самосвідомості. Гендерна ідентичність дорослої людини являє собою складноструктуроване утворення, що включає, крім усвідомлення власної статевої приналежності,

сексуальну орієнтацію, «сексуальні сценарії», гендерні стереотипи й переваги.

Поняття «ідентичність» – одне з відносно нових та одночасно популярних понять у психології особистості – одержало популярність завдяки роботам Еріка Еріксона. Еріксон звернув увагу на те, що підсумком підліткового віку стає більш-менш сформоване уявлення в людини про себе як про цілісну особистість, у чомусь схожу з іншими, у чомусь відмінну. У процесі твердження в понятійному психологічному апараті поняття «ідентичність» піддалося теоретичному осмисленню, завдяки якому розділено на персональну (особистісну) ідентичність (тотожність самому собі) й соціальну ідентичність (у руслі теорії соціальної ідентичності Теджфела-Тернера).

Отже, гендерна ідентичність – базова структура соціальної ідентичності, що характеризує людину з погляду її приналежності до чоловічої або жіночої групи. При цьому найбільш значимо, як сама людина себе категоризує. У вітчизняній психології проблемою гендерної ідентичності або близькими до неї питаннями займалися І. С. Кон, Я. Л. Коломенський, М. І. Мушкевич та ін.

У вітчизняній психології присутні два умовно подібних терміни, які використовують для визначення цього виду соціальної ідентичності (статева й гендерна ідентичності). Однак за кожним терміном стоїть різне розуміння цього феномену. Термін «статева ідентичність» використовують дослідники, котрі дотримуються поглядів, згідно з якими «жіноче» або «чоловіче» в особистості багато в чому біологічно детерміноване. Терміну «гендерна ідентичність» надають перевагу ті, хто «створення гендеру» вважає елементом культури, а «чоловіче» й «жіноче» представляє як соціальні конструкти.

Жіночу ідентичність визначають через катетеризацію себе як представника жіночої соціальної групи. Жіноча ідентичність припускає відтворення гендерно-обумовлених ролей, диспозицій, самопрезентацій.

Чоловіча ідентичність – категоризація себе як представника чоловічої соціальної групи й відтворення гендерно-обумовлених ролей, диспозицій, самопрезентацій.

Традиційно вважається, що в процесі соціалізації хлопчик перебуває в більш складному становищі, ніж дівчинка. Його вихователі – зазвичай жінки, що обумовлює недостатність об’єктів для іденти-

фікації. Крім того, «чоловічий» рольовий набір більш обмежений і твердий, а традиційне виховання не підтримує проявів «чоловічої» поведінки (незалежної, ініціативної, активної). Подальша соціалізація хлопчиків пов'язана із соціальними бар'єрами на шляху розвитку маскулінності, що провокують емоційно-когнітивний дисонанс, наслідком чого є «статево-рольова розгубленість» або перебільшено-маскулінні статево-рольові орієнтації.

На перший погляд, сучасне суспільство пред'являє до поведінки дівчаток менш тверді нормативні вимоги, ніж до поведінки хлопчиків. Крім того, із дитинства її оточують вихователі-жінки, із якими дівчинка може ідентифікувати себе. Однак менша цінність «жіночого» в суспільстві утруднює розвиток позитивної Я-концепції дівчинки.

«Гендерна ідентичність пов'язана з нашим уявленням про своє поле: чи почуваємо ми себе в дійсності чоловіком або жінкою». Іншими словами, гендерна ідентичність – це аспект самосвідомості, що описує переживання людиною себе як представника визначеної статі, усвідомлення своєї приналежності до статі в соціальному контексті, тобто усвідомлення й переживання індивідом позиції «Я» стосовно конкретних зразків або еталонів статі.

Маскулінність і фемінінність – нормативні уявлення про соматичні, психічні й поведінкові властивості, характерні для чоловіків та жінок. І. С. Кон виділяє три різних значення поняття «маскулінність»:

1. Маскулінність як дескриптивна, описова категорія позначає сукупність поведінкових і психічних рис, властивостей та особливостей, об'єктивно властивих чоловікам, на відміну від жінок;

2. Маскулінність як аскриптивна категорія позначає один з елементів символічної культури суспільства, сукупність соціальних уявлень, установок і вірувань про те, чим є чоловік, які якості йому приписуються;

3. Маскулінність як прескриптивна категорія – це система вимог, що передбачають не середньостатистичного, а ідеального «нинішнього» чоловіка, це нормативний еталон чоловічих рис і якостей.

За аналогією можна виділити також три значення поняття «фемінінність».

Гендерні стереотипи – стандартизовані уявлення про моделі поведінки й риси характеру, що відповідають поняттям «чоловіче» та «жіноче».

Гендерні установки – суб'єктивна готовність до статевотипових форм і моделей поведінки, прагнення до виконання ролей, очікуваних від індивіда визначеної статі.

Одним із важливих напрямів роботи школи з підготовки старшокласників до сімейного життя є формування в них адекватних шлюбно-сімейних уявлень. Щоб перебіг цього процесу був ефективним, потрібно знати вихідний рівень уявлень юнаків і дівчат про сімейне життя (їхні знання, ставлення, мрії, плани).

Як засвідчують наукові дослідження, уявлення старшокласників про шлюб та сім'ю відзначаються недостатньою повнотою, розходженнями в поглядах юнаків і дівчат, досить низькою оцінкою себе як майбутнього сім'янина.

Певна звуженість образів характерна для таких аспектів шлюбно-сімейних уявлень учнів, як уявлення про якості ідеального подружжя, мужність і жіночність, сімейні ролі та їхній розподіл між чоловіком і жінкою. Особливою ж неповнотою відзначаються уявлення школярів про функції сім'ї й організацію сімейного життя.

Виявлені особливості шлюбно-сімейних уявлень юнаків, які свідчать про значні прогалини в їхніх знаннях про шлюб та сім'ю, неправильні, нереалістичні погляди на деякі питання і які, очевидно, позначаються на їхньому ставленні до інституту сім'ї, потрібно враховувати в процесі цілеспрямованої підготовки юнаків до сімейного життя.

### *3.4. Соціально-психологічні чинники вибору шлюбного партнера*

У віці ранньої дорослості людина включається в усі види соціальної активності, вона відходить від батьківської сім'ї, обирає супутника життя, приймає рішення про шлюб і створення власної сім'ї. У процесі вибору шлюбного партнера відіграють роль багато різних чинників, дослідження яких стає актуальним саме сьогодні, коли кількість розлучень перебуває на високому рівні.

На цьому етапі розвитку суспільства шлюб переживає кризу, пов'язану зі зміною його функціонального призначення. До

недавнього часу він мав скоріше економічне та політичне значення, ніж відігравав функцію психологічної підтримки й комфорту. Сьогодні в усіх демократичних суспільствах, зокрема в українському, спостерігаються такі позитивні тенденції, як збільшення економічної незалежності жінок, відміна правової дискримінації незаконно-народжених дітей, розширення асортименту товарів, які полегшують побут самотніх чоловіків і жінок, послаблення примусових повноважень держави у сфері особистого життя людей. Однак ці зміни неминуче призводять до зменшення потреби в реєстрації шлюбу. Як наслідок, середній вік вступу в шлюб постійно підвищується, багато молодих пар проживають разом неофіційно, розлучення стало найбільш імовірним фіналом шлюбних відносин.

Зараз починається епоха, коли шлюб усе менше регламентується економічними чи політичними чинниками, уже не залежить від чіткого розподілу праці або ієрархії авторитету, нормативний тиск суспільства послаблюється. Це становище призводить до того, що провідними детермінантами вступу до шлюбу стають духовна близькість, кохання, єдність цінностей та світосприймання. Незважаючи на те, що в певні моменти свого життя людина може залишатися на самоті, вона завжди прагне, щоб її розуміли та приймали, прагне бути комусь потрібною, тобто коханою. Сама вона, зі свого боку, також бажає кохати, віддавати іншому свою турботу, накопичену ніжність, ділитися з іншою людиною сокровенним та особисто значущим. У людській спільноті склалося так, що надійним засобом реалізації цих потреб визнано шлюб і сім'ю. Тому більшість дорослих людей, як і раніше, відчувають бажання знайти шлюбного партнера й укласти шлюб.

Існує велика кількість теорій вибору шлюбного партнера, які представлені переважно західними авторами. Більшість із них описують послідовність етапів або стадій розвитку стосунків із майбутнім шлюбним партнером. Найбільш структурованою та розробленою теорією вибору шлюбного партнера є концепція Бернарда Мурстейна «Стимул–Цінність–Роль», яка основана на припущенні про те, що всі відносини протягом передшлюбного періоду проходять три послідовні стадії. Лише пари, які прожили всі три стадії, спроможні укласти гідний шлюбний союз.

Перша стадія – ***стимульна*** – полягає у виокремленні однієї людини з великої кількості інших, тобто відбувається первісний вибір партнера, виникає симпатія. Критеріями вибору на цій стадії виступають зовнішні дані, соціальний статус, особливості

самопрезентації людини, декотрі його психологічні якості. Також на стимульній стадії відбувається оцінка власних якостей, що можуть зацікавити іншу людин. Важливим компонентом тут є територіальна близькість між партнерами, оскільки експериментально доказано, що саме вона часто стає основою для взаємної симпатії. Більшість людей знаходять свою «другу половину» серед сусідів, колег, знайомих чи однокласників. Роберт Зайонц та його колеги Уїльям Кунста-Вілсон і Річард Морланд назвали це явище ефектом «простого перебування в полі зору». Стосовно зовнішніх даних і чоловіки, і жінки надають перевагу баченню поряд із собою привабливого партнера. Чоловіки більш чутливі до зовнішності партнерші на початковій стадії стосунків, а для жінок приваблива зовнішність партнера є фактором, який зміцнює відносини на більш зрілих етапах. Б. Мурстейн у результаті своїх досліджень дійшов висновку, що для виникнення симпатії між людьми важлива не стільки сама фізична привабливість, скільки відповідність рівня власної привабливості й привабливості партнера. Людина схильна вибирати собі в партнери того, хто не більше та не менше привабливий, ніж вона сама. У. Струбі й колеги вивчали зв'язок зовнішньої привабливості та вибору партнерів. Вони приходять до висновку, що люди, які вважають себе зовнішньо непривабливими, частіше призначають побачення також непривабливим людям, і навпаки, ті, хто високо оцінює власну зовнішність, частіше звертають увагу на вродливих людей.

Друга стадія – ***ціннісна*** – припускає обговорення партнерами цінностей, переконань, світоглядних позицій один одного. Симпатія, що виникає на стимульній стадії, зміцнюється в тому разі, якщо досягається єдність поглядів на життя й позиції щодо питань шлюбу, розподілу чоловічих і жіночих обов'язків у сім'ї, виховання дітей тощо. В іншому разі, за розбіжності подібних позицій, пара розпадається. Донн Бірн та його колеги у своїх експериментах неодноразово переконувалися, що найбільш симпатичними ми вважаємо тих людей, із якими в нас багато спільного. Можна припустити, що, надаючи перевагу подібним до нас людям, ми відчуваємо безпеку та психологічний комфорт. Чим більше подібностей у настановах, переконаннях і моральних цінностях у подружжя, тим щасливіший шлюб та менш імовірне розлучення. На цьому етапі важливі відвертість, чесність, відкритість партнерів один одному. Якщо зараз не будуть пред'явлені власні цінності й

очікування, це може ввести партнера в оману, що викликає серйозні проблеми в стосунках у майбутньому.

Третя стадія – ***рольова.*** Тут проходить перевірку відповідність рольової поведінки партнерів за їх активної взаємодії один з одним, тобто на практиці. Однак на передшлюбному етапі відносин спроможність партнера виконувати бажану роль перевіряється найчастіше лише завдяки вербальному вираженню його ставлення до цього предмета. К. Коч, використовуючи поняття соціальної ролі для пояснення вибору шлюбного партнера, припустив, що партнери обирають один одного на основі згоди під час виконання ролей у процесі залицяння. На цій стадії проходять перевірку рольові очікування стосовно партнера, ті враження, які він викликає під час спілкування на ціннісній стадії. Інші прибічники рольової теорії, такі як Т. Парсонс, Р. Бейлз, Б. Харбер, Р. Орт, також підкреслювали особливе значення узгодженості рольових очікувань партнерів і їхньої рольової поведінки. Ці науковці знаходили кореляцію між указаною відповідністю та загальною задоволеністю шлюбом.

Також на цьому етапі відбувається оцінка відповідності особистісних властивостей партнерів, яка перевіряється завдяки їхній спільній діяльності. Наприклад, соціолог Роберт Уінч у своїй теорії доповнювальних потреб відзначав, що під час вибору дружини чи чоловіка кожна людина шукає того, хто спроможний максимально задовольнити її основні потреби. Задоволення та винагорода розглядаються як сили, що сприяють зближенню майбутнього подружжя. На підтвердження цієї теорії виступив Р. Сентерс зі своєю інструментальною теорією підбору шлюбного партнера. Він стверджував, що людина прагне до того, чиї потреби подібні її власним або доповнюють їх. Про особливості задоволення потреб у стосунках та пов’язану з цим стабільність емоційних відносин говорив також Абрахам Маслоу. Він указував, що люди, які живуть на рівні потреб росту, тобто самоактуалізовані особистості, установлюють більш стабільні стосунки, ніж ті, хто живе на рівні дефіцитарних потреб.

У вітчизняній психологічній літературі проблема вибору супутника життя недостатньо вивчена та описана. Серед найбільш відомих теорій можна назвати теоретичну модель співвідношення процесів міжособистісного сприйняття й динаміки дошлюбних взаємин Т. Б. Василець. Відомими дослідником шлюбно-сімейних відносин є О. І. Бондарчук, В. М. Поліщук, Є. М. Потапчук, М. І. Мушкевич та ін. Трансформацію соціально-моральних установок

молоді стосовно шлюбу та дошлюбних інтимних стосунків вивчав С. І. Голод. Процес вибору шлюбного партнера досліджували Є. М. Потапчук, Р. П. Федоренко.

### *3.5. Вплив батьківської сім'ї на готовність молоді до шлюбно-сімейних стосунків*

Психологічна готовність до шлюбу й сімейного життя – багатоаспектна проблема, яка включає питання формування психологічної статі особистості, її розвиток, оволодіння стереотипами чоловічої та жіночої поведінки.

Благополуччя сім'ї залежить від специфіки засвоєних ролей чоловіка й дружини, батька та матері. Знання й уявлення про себе як людину певної статі зі специфічними для чоловіка та жінки потребами, ціннісними орієнтаціями, мотивами, інтересами й формами поведінки, а також уявленнями про сімейне життя служать психологічним фоном шлюбу та впливають на міжособистісні відносини подружжя.

На позицію молоді в ставленні до шлюбу й сімейного життя впливають:

– особливості структури сімейного життя в батьківському домі, розподіл сімейних ролей, їх виконання;

– якості особистості подружжя (характер, ціннісні орієнтації, смаки, звички, особливості потребнісно-мотиваційної сфери тощо);

– уявлення про ідеал дружини чи чоловіка (очікування, пов'язані зі шлюбом, вимоги до сімейного життя);

– просімейна мотивація.

Важливими є ще два моменти – власний приклад батьків і якість їх виховного впливу на дітей. Найбільш значима роль у процесі формування майбутнього сім'янина належить батьківській сім'ї. За результатами досліджень В. А. Сисенка, В. Сатір, Л. В. Чуйко, які проводилися з респондентами різних соціальних категорій, батьківська сім'я займає перше місце серед елементів соціального мікросередовища (дошкільні заклади, школа, засоби масової інформації й ін.). Її структура та соціально-психологічні характеристики впливають на формування уявлень молоді про подружнє життя. Дослідження показали, що позитивну орієнтацію молоді на шлюб і сім'ю забезпечує повна родина зі сприятливим психологічним кліматом. У неповних сім'ях формування орієнтацій на шлюб та родину ускладнюється внаслідок деформації рольової соціалізації

(відсутність одного з батьків як об'єкта ідентифікації). Дані соціологічних досліджень свідчать: розлучення батьків утричі збільшує вірогідність розлучення дітей, у той час як розлучення дітей, які росли в повних сім'ях, складає один із двадцяти. Для повноцінного розвитку й формування особистості чоловіка та жінки необхідний материнський і батьківський вплив із перших місяців життя дитини.

Діти сприймають від батьків форму поведінки, підсвідомі реакції, різноманітні позитивні чи негативні звички, значимі якості моделі подружніх відносин. На основі концепції дублювання батьківських якостей індивідуум навчається чоловічої й жіночої ролей, має тенденцію несвідомо використовувати в сім'ї модель відносин батьків незалежно від того, подобаються вони йому чи ні. Терман, порівнюючи стосунки благополучних і конфліктних подружніх пар, установив, що на врівноваженість подружніх зв'язків великий вплив мають сприятлива модель шлюбу батьків; гарні відносини батька до матері; щасливе дитинство. Урівноважені члени сім'ї були спокійними і в дитинстві, їх рідко карали, частіше пестили, із ними більш відкрито обговорювали сексуальні проблеми.

Згідно з концепцією дублювання якостей братів і сестер установлено, що індивідуум намагається в нових соціальних зв'язках реалізувати свої відносини з братами й сестрами. Більш стійкі та вдалі шлюби спостерігаються в тих випадках, коли стосунки між партнерами будуються саме за цим принципом, ураховуючи статеву приналежність. Подружні відносини можуть бути або повністю (чоловік мав молодшу сестру чи дружина – старшого брата), або частково комплементарними (обоє мали старших братів чи сестер), або ж некомплементарними. При некомплементарному шлюбі відзначається зв'язок із порядком дитини в батьківській сім'ї (коли два партнери були старшими серед дітей) або ж зі статтю (один із партнерів чи обоє мали лише братів чи сестер). Особливе місце займають діти, котрі не мали ні брата, ні сестри; для них у сім'ї була лише одна модель – батьківський шлюб.

Сіпов узагальнив свої дослідження про вплив батьківської моделі на модель шлюбу молодої сім'ї таким чином:

– дитина навчається в батька тієї ж статі чоловічої (чи жіночої) ролі, яка в подальшому зберігається;

– образ батька протилежної статі має значний вплив на вибір майбутнього партнера. Якщо роль батька протилежної статі в сім'ї позитивна, то вибір подібного партнера веде до подружньої гармонії. Якщо ж батько протилежної статі грає негативну роль і дитина її не

приймає, то партнер із подібними характеристиками є джерелом негативних реакцій;

– модель батьківської сім'ї визначає в головних рисах модель сім'ї, яку, унаслідок цього, створюють їхні діти. Установлено, що в шлюбі партнерів, котрі представляють явно протилежні моделі, постійно відбувається боротьба за владу. Вірогідність гармонійного союзу тим вища, чим ближчі моделі сімей, із яких вийшли подружні пари.

Вплив власного прикладу батьків на майбутнє сімейне життя молодого подружжя часто виступав предметом наукового дослідження.

Результати досліджень засвідчують, що близько 80,7 % опитаних чоловіків хотіли б, щоб їхня дружина за своїми якостями була схожа на матір. 80,1 % жінок також висловили бажання бути подібними на свою матір. У неблагополучних сім'ях кількість респондентів, котрі оцінили якості своєї матері як ідеальні, зменшилося до 29 %. Кожен третій чоловік із благополучної сім'ї хотів би бути подібним на свого батька й кожна п'ята жінка – щоб її чоловік за своїми особистісними якостями був схожий на її батька. 98 % жінок і 85 % чоловіків із неблагополучних сімей оцінили якості своїх батьків, як такі, що не відповідають їхньому ідеалу сім'янина. Тобто, у неблагополучних сім'ях взаємини батьків й особистісні якості сім'янина не є прикладом подружнього життя, а лише негативно впливають на дітей. Тому більшість таких молодих людей намагаються побудувати своє майбутнє сімейне життя по-іншому й виховати в собі якості сім'янина, протилежні рисам їхніх батьків. Але, як засвідчили дослідження К. Вітека, у реальному сімейному житті вони їх дублюють.

Проведене дослідження також показало, що більшість тих, хто оцінює свій шлюб як «ідеальний» (83 %), так само оцінює і шлюб своїх батьків. Ті, у кого виявилися труднощі в сімейному житті, вважали шлюб своїх батьків «відносно хорошим» у 69 % випадків.

Таку саму закономірність виявлено і в конфліктних ситуаціях. Чим більше було конфліктів у батьківських сім'ях, тим частіше вони виникали в сім'ях дітей.

Із числа респондентів, відносини між батьками яких були задовільними, 49 % зіткнулися з конфліктами у своєму сімейному житті. Тобто неблагополучний психологічний клімат сім'ї негативно впливає на стабільність шлюбу дітей. У своїх дослідженнях психологи відзначали, що в багатьох випадках мотиви сварок батьків і дорослих дітей у власній сім'ї, збігаються. Взаємини між батьками,

стереотипи поведінки в сім'ї, засвоєні в дитинстві та юності, у зрілому віці значно впливають на характер відносин між подружжям, на задоволеність і стійкість шлюбу.

Отже, характер відносин подружжя багато в чому відповідає особливостям взаємин їхніх батьків. У тих випадках, коли конфлікти між батьками переходили певну межу, виливаючись у різні прояви взаємної неприязні, але справа не доходила до розлучення, діти нерідко сприймали такі стосунки як антимодель нормальної сім'ї й, вступаючи в шлюб, свої подружні взаємини будували по-іншому. Якщо конфлікт батьків досягає крайньої межі та стає нестерпним для обох сторін, то інтересам дітей більше відповідає розлучення, ніж подальше спільне життя батьків.

Гармонія сімейного життя батьків має й інші наслідки для майбутнього сімейного життя дітей. Установлено, що молоді пари, які позитивно оцінили шлюб своїх батьків, проявляють у взаєминах у своїй сім'ї більше толерантності, злагоди та розуміння. 42 % опитаних із таких родин проявляли повне взаєморозуміння в питаннях ведення домашнього господарства, у той час як ті, чиї батьки розлучилися, такі риси проявляли лише у 28 % випадків. Отож, шлюбним партнерам, сімейне життя яких склалося благополучно, батьки дали наочний приклад того, як повинне будуватися спільне життя чоловіка й дружини. Вони доповнюють один одного та тим самим забезпечують успішне виховання. Спільні дії батьків – важливе передбачення успішного формування особистості.

### *3.6. Модель батьківської сім'ї як фактор наслідування молодим подружжям*

Серед факторів, що безпосередньо впливають на формування особистості, найважливіше місце займає сім'я, яка є не лише джерелом соціалізації, але й несе відповідальність за подальше сімейне життя своїх дітей.

Підготовка молодого покоління до сімейного життя здійснюється на всіх етапах вікового розвитку і є невід'ємною складовою загальних проблем виховання. У процесі самого життя діти переймають від батьків немало знань про шлюб, сім'ю, ставлення до протилежної статі, засвоюють певні норми поведінки. Формування поглядів, переконань, якостей і звичок молодих людей, пов'язаних з готовністю їх до шлюбу і сімейного життя, перші уявлення про обов'язки

кожного члена сім'ї мають пряме відношення до батьків. Власне у батьківському домі молода людина спостерігає за стосунками батька й матері. Взаємини, засновані на довірі, відповідальності один за одного, взаємоповазі, вмінні уникати конфліктів, мають сильний вплив на формування особистості.

Досліджуючи різні аспекти життєдіяльності сім'ї, визначні філософи, психологи та психотерапевти сучасності помітили важливу закономірність: неусвідомлювану тенденцію молодого подружжя повторювати модель взаємин своїх батьків у власній сім'ї. Психологічний механізм цього процесу полягає у тому, що людина відтворює не свою поведінку і не поведінку інших людей стосовно себе, а засвоює шляхом несвідомого наслідування поведінку людей стосовно один одного, і лише тих, які значущі для неї.

Актуальність впливу батьківської сім'ї на шлюб дітей підкреслювали З. Фрейд та А. Фрейд. Вони вважали, що наслідування, ідентифікація, які використовують діти протягом усього розвитку, не можуть вивести їх далі, ніж до уподібнення батькам. Батьки дитини – її найголовніші вчителі; це саме ті люди, спілкування з якими для неї є найважливішим. Якщо у дитини немає батьків або є лише один з них, то пізніше їй доведеться змагатися з людьми, які мали можливість учитися у двох батьків.

Засвоєння і відтворення моделі статево-рольової поведінки батьків здійснюється завдяки такій властивості людської психіки, як наслідування, що активно проявляється у процесі емоційного контакту батьків з дітьми. Особистий приклад батьків є першим соціальним взірцем, який відіграє важливу роль у житті підростаючої особистості. Щоденно спілкуючись з батьками, вона відтворює і засвоює образ дій дорослих, їхні манери поведінки, звички, а потім і внутрішні якості, спосіб мислення, ставлення до виконання своїх обов'язків тощо. На думку М. І. Мушкевич, велике значення має те, якими були батьки: коли раділи і засмучувались, коли їх хвалили і сварили, коли дозволяли та карали, якими були їх сімейні сварки, як вони проявляли батьківську ласку, ніжність, тепло.

J. Bradshow стверджує, що саме батьки грають для дитини роль учителів, приділяючи їм час, увагу і спрямовуючи їхню діяльність. Діти потребують особливого спрямування, бо вони виступають у ролі досить допитливих учнів, усього бажають, потребують знань, щоб використовувати їх у навчанні, у почуттях тощо. Діти відчувають

необхідність застосовувати ці знання ефективно і творчо, для задоволення своїх основних потреб.

Як свідчать дослідження M. Cox, R. Cox, E. M. Hetherington, D. Reis причини особистісних розладів дорослих беруть свій початок ще у ранньому дитинстві й істотно пов'язані з негативними дитячими переживаннями, такими, як конфліктні стосунки з близькими членами сім'ї чи іншими вихователями в роки, коли формувалась особистість дитини. Серед цих причин автори виділяють проблеми у взаєминах батьків з дитиною, недостатній батьківський догляд, відсутність інтересу до дитини, агресивність та кримінальні вчинки батьків.

У розробку досліджуваної нами проблеми певний внесок зробили A. Brawne (1986), D. Finkelhor (1986), J. Herman (1989), B. Kolk (1989), C. Perry (1989). Вони вивчали залежність між особистісними розладами, фізичним та сексуальним насиллям у дитинстві. Автори довели, що проблеми дорослих виникають, найімовірніше, не через поодинокі травмуючі події, а в результаті важких і неодноразових психотравм протягом тривалого періоду, який бере свій початок у дитинстві.

Дослідження зарубіжних учених Broun & MacDonald, Gones, Pecktal також підтверджують залежність між негативними взаєминами у системі «батьки – діти» й агресивними реакціями зі сторони вже дорослих дітей. Якщо у дітей (незалежно від того, до якої вікової групи вони належать) були погані взаємини з одним чи обома батьками, якщо діти відчували себе непотрібними, нездатними ні на що, або ж якщо вони не відчували батьківської підтримки, то у майбутньому вони поводили себе агресивно стосовно інших людей, своїх батьків і рідних, а в подальшому і до шлюбного партнера. Steinmety зауважував, що жінки, на яких у дитинстві їх матері недостатньо звертали увагу і які не отримували від батьків необхідної підтримки, схильні зганяти гнів на своїх дітях.

Переконливо демонструють специфіку батьківського впливу вже в ранньому дитинстві, залежність між відповідальністю батьків і дисфункційністю дітей результати, отримані в ході експерименту Gones. Дослідник спостерігав у лабораторних умовах за спілкуванням дітей віком 15, 21 і 39 місяців зі своїми матерями та іншими дітьми. Серед багатьох різних параметрів вимірювався час, через який мати брала дитину на руки після того, як та заплакала; фіксувалась агресивна поведінка, спрямована на інших (наприклад, удари, поштовхи, бажання відібрати будь-який предмет). Діти, до

яких матері не поспішали підходити, поводилися більш агресивно, ніж ті, чиї матері швидко реагували на плач чи запрошення до контакту.

Згідно з теорією прихильності, маленькі діти розрізняються за мірою відчуття безпеки у своїх взаєминах з матір'ю. Так, Ainsortk, Perry & Boldizar, Stoufe довели, що люди, які в минулому відчували емоційно-позитивне ставлення з боку матері, у дорослому житті схильні довіряти іншим людям, мають досить розвинуті соціальні навички. До людей, які у дитинстві мали емоційно нестійке чи байдуже ставлення з боку матері, у дорослому житті важко адаптуватись. Вони протидіяли контролю, виявляли фізичну та вербальну агресію, імпульсивність, емоційні спалахи.

Вплив сім'ї на становлення якостей сім'янина здійснюється також через стосунки з братами й сестрами. Вивчаючи наслідки батьківського втручання у бійки дітей у сім'ї, Felson довів, що діти проявляють більше фізичної чи вербальної агресії проти одного брата чи сестри, ніж проти всіх інших дітей, з якими вони спілкуються. Отже, конфліктні стосунки дитини з братом чи сестрою є основою для дисфункційної поведінки.

W. Toman на базі своїх досліджень стверджує, що для стабільного подружжя вирішальне значення має те, якою мірою в ньому повторюється статус, котрий кожен із подружжя займав серед своїх братів і сестер. Розрізняють здатність до ідентифікації і комплементарності. Індивід легше всього ідентифікує себе з тим, хто є представником однотипної сімейної констеляції (наприклад, старший брат із однієї сім'ї може ідентифікувати себе зі старшим братом з іншої сім'ї). Взаємодія і співпраця найлегше досягається у спілкуванні з індивідуумом, який займає комплементуюче становище. Наприклад, старший брат, у якого була молодша сестра, може створити виключно стійкий союз із жінкою, що також мала старшого брата. При комплементарних сиблінгових позиціях партнери можуть створити стабільну модель на основі співпраці. Кожен із них у батьківській сім'ї вже знаходився у подібному становищі, і це полегшує їх кооперацію. Аналогічно до цього молодший брат, у якого була старша сестра, очікує, що дружина буде турбуватись про нього, оберігати його, доглядати за ним. Дружина, яка мала у батьківській сім'ї молодшого брата, буде і до чоловіка виявляти подібне ставлення, зберігаючи попередню поведінку; і їх союз буде стабільним та гармонійним. W. Toman вважає, що відбувається перенесення зв'язків, які існували у батьківській сім'ї між братами і

сестрами, на свого шлюбного партнера. Такий зв'язок тим міцніший і триваліший, чим більше взаємини обох партнерів нагадують їх становище у сім'ях батьків. Це правило називають теорією дублікатів властивостей братів і сестер, яка характеризується становищем (сиблінгова позиція, стать) серед братів і сестер. З цієї точки зору, як уже зазначалося вище, подружні зв'язки можуть бути комплементарними, частково комплементарними і некомплементарними. В останньому випадку можуть виникати конфлікти на ґрунті лідерства у сім'ї.

Основна теза W. Toman полягає у тому, що власне сиблінги навчають один одного тому, як будувати конструктивні взаємини з ровесниками. Вибір шлюбного партнера та перенесення батьківського стилю залежить від досвіду, отриманого сиблінгом у дитинстві. У жінки, що виросла разом з братами, більш спокійні і дружні взаємини із чоловіком, а також зі своїми синами, ніж у тієї жінки, у якої були лише сестри. Чоловік, який виріс в оточенні сестер, почуває себе більш упевнено і спокійно у взаєминах з дружиною, а також як батько доньок, ніж той чоловік, дитинство якого пройшло в оточенні лише братів. «Домінування» також може бути наслідком сиблінгової позиції. У матері, яка росла у сім'ї старшою серед братів, можуть бути комфортні стосунки зі своїм молодшим сином і конфліктні – зі старшою донькою. Батько, що був старшим із братів, може змагатися за першість зі своїм старшим сином, непогано взаємодіючи з молодшими синами і відчувати незручність у взаєминах з донькою. Батьки, які у дитинстві були молодшими у сім'ї, мають певні труднощі у вихованні своїх дітей. Такої думки дотримувався К. Бейкер. Але сиблінгова позиція не є абсолютною для наслідування взаємин у шлюбі.

Профілі сиблінгової позиції складають положення теорії сімейних систем M. Bowen. Автор стверджує, що показники сиблінгової позиції можуть збагатити уявлення про функціонування членів сім'ї протягом поколінь залежно від того, відповідають індивіди профілю чи відхиляються від нього. Знання сиблінгової позиції може бути корисним у контексті всебічної оцінки сім'ї.

С. Кратохвіл, Р. Скіннер, аналізуючи структурні особливості сімей, звертали увагу на статус подружжя у сиблінгу, тобто яким був досліджуваний згідно з порядком народження серед сестер і братів – старшим, середнім, молодшим чи єдиною дитиною. С. Кратохвіл вказує, що статус накладає певний відбиток на стиль

міжособистісної взаємодії. Характерні патерни поведінки, притаманні тому чи іншому статусу, можуть проявляти себе таким чином: старші – відповідальні за себе та інших, самі приймають рішення і діють самостійно, але не здатні до співпраці, кооперації; вони схильні вимагати підкорення: шлюб СТ=СТ – потенційно конфліктний. Не усвідомлюючи причин конфлікту, подружжя може прийти до помилкового висновку, що розлучення є єдиним правильним рішенням; середні – найбільш гнучкі, легко адаптуються до поведінки партнера, шлюби СР=СР – стабільні; молодші – дружелюбні, вихована, але ухиляються від прийняття рішень і відповідальності; завжди чекають підтримки, таким чином провокуючи іншого на прийняття рішення, намагаючись бути залежними. Шлюб МЛ=МЛ – безініціативний та неенергійний. Партнери розлучаються досить рідко, бо для них необхідна присутність людини, на яку можна було б перекласти відповідальність; найважче адаптуються до спільного життя ті, хто був єдиною дитиною у сім'ї. Вони нерідко зберігають дитячу егоцентричність, легко ображаються. Такий стиль поведінки провокує проблеми у взаєминах з іншими. Шлюби ЄД=ЄД – відрізняються дезадаптивністю, розлучення не таке травматичне, як необхідність рахуватися з будь-якою іншою думкою. Т. І. Димнова у своїх дослідженнях помітила, що найчастіше розлучаються подружжя, де кожен партнер був єдиною дитиною у сім'ї. Серед її досліджуваних зі 100 % таких шлюбів, 75 % розлучились або ж подали заяву на розлучення.

В. М. Поліщук вважає, що згідно з теорією наслідування, молоде подружжя повинне відтворювати у своїй сім'ї ті методи виховання дітей, які застосовували батьки до їх братів та сестер, але не до них самих. Найбільші труднощі повинні виникати у батьків, котрі були єдиними дітьми. Вони не мали прикладу для наслідування, і, таким чином, переносили на власних дітей способи поведінки своїх батьків стосовно один до одного. Тобто такі батьки ставляться до дітей, як до дорослих, більше того, як до своїх партнерів. Так, мати однаково ставиться як до чоловіка, так і до сина, а чоловік аналогічно як до дружини, так і до доньки. Це підтверджує Л. Беньямін, стверджуючи, що людина ставиться до інших, а в основному до шлюбного партнера, так само, як батьки ставились до неї.

Дослідник Gully довів, що існує залежність прояву агресії від несприятливих взаємин між братами і сестрами. Автор відмічає, що

наявність насилля у міжособистісних стосунках у сім'ї має найбільший вплив на соціалізацію індивіда, результатом якої стає засвоєння силових моделей поведінки. Діти наслідують від батьків не лише форму поведінки, підсвідомі реакції, різноманітні позитивні та негативні звички, а й суттєві риси моделі шлюбних взаємин. Батьки, чиє подружнє життя склалося вдало, дають дітям наочний та переконливий приклад того, як мусить будуватися сімейне щастя, тобто спільне життя чоловіка й дружини. Злагоджені дії батьків є важливою передумовою успішного формування особистості сім'янина. Найсприятливішим у цьому плані є цілеспрямоване виховання дітей, яке включає у себе певну вимогливість, позитивне ставлення з боку батьків, спільне проведення вільного часу, демократичність.

К. Вітек зауважує, що важливу роль відіграє такий принцип виховання дітей, як послідовність. Діти, чиї батьки були завжди послідовними у вихованні, самі створили гармонійний шлюб. У тих випадках, коли у виховному процесі не було послідовності, шлюби були менш вдалими. На думку автора, тут важливі, передусім, два моменти: власний приклад батьків і ефективність їх виховного впливу на дітей. Дослідження К. Вітека приводять до висновків про те, що: характер стосунків молодого подружжя відповідає багато у чому характеру взаємин їх батьків; у випадках їх конфліктності діти нерідко сприймають їх як антимодель сім'ї, створюючи родину і подружні взаємини по-іншому; коли конфлікт батьків досягає крайньої межі і стає нестерпним для усіх, то інтересам дітей більше відповідає розлучення, ніж подальше спільне життя батьків.

Дані соціологічних досліджень підтверджують значущість батьківського впливу на становлення молодого подружжя, а саме: розлучення батьків у три рази збільшує вірогідність майбутнього розлучення дітей, водночас вірогідність розлучення дітей, батьки яких не розлучались, становить один до двадцяти. Сім'ї з дисгармонійними взаєминами не можуть самостійно вирішувати протиріччя і конфлікти, що виникають у їхньому житті. В результаті довготривалого конфлікту у партнерів спостерігається зниження соціальної і психологічної адаптації, відсутність здатності до сумісної діяльності, особливо неузгодження в питаннях виховання дітей. Рівень психологічної напруги у сім'ї має тенденцію до зростання, призводить до емоційних порушень, невротичних реакцій у

її членів, виникнення почуття постійної тривоги у дітей. Отже, дисгармонія сімейних взаємин створює несприятливу атмосферу для емоційного розвитку особистості і може стати джерелом виникнення патохарактерологічних якостей.

В плані нашого дослідження цікавими є праці відомих науковців, які стверджують, що діти з конфліктних та неповних сімей характеризуються особистісною незрілістю, малою силою власного «Я», підвищеною емоційною чутливістю, пасивністю, невпевненістю. Виховання дитини у неповній чи конфліктній сім'ї ускладнює процес формування власної сім'ї. Згідно з матеріалами їхніх досліджень, із 100 % респондентів – 45 % виховувались у повних сім'ях, де стосунки між батьками були хорошими, а серйозні конфлікти виникали рідко. В цій групі 67 % чоловіків і 57 % жінок мали стабільні сім'ї. 23 % всіх опитаних виховувались у неповних сім'ях. 40 % чоловіків і жінок, що вийшли з таких сімей, були незадоволені своїм шлюбом. Подружжя, що виховувались у сім'ях, де мали місце серйозні конфлікти, розходження, у зв'язку з цим, мають своєрідну «фобію сім'ї», яка відображається у побоюванні створювати міцні сімейні взаємини. Такі люди намагаються бути незалежними від сім'ї.

Аналізуючи структурно-функційні особливості російських сімей, Т. І. Димнова помітила, що структурний дисбаланс у батьківській сім'ї позначається на структурі сімей їхніх дітей, на стабільності їхніх шлюбів, на міжособистісній взаємодії і адаптивних можливостях подружжя. Причому автор вказує, що у сучасній сім'ї проблеми інтерперсональної комунікації зосереджені у сфері розподілу влади: лідерстві, підлеглості, контролі та відповідальності.

У контексті нашого дослідження особливий інтерес має концепція I. Sipova про дублювання дітьми особистісних якостей батьків. Автор обґрунтовує свою теорію результатами обстеження декількох тисяч подружніх пар. Подружжя виконувало тестові завдання, які дозволили визначити такі якості, як домінування – підлеглість, ворожість – лояльність з урахуванням самооцінки кожного й оцінки партнера, власних уявлень і ідеалів партнера, а також оцінки свого батька і матері. Аналіз результатів дослідження дав змогу авторові зробити такі висновки: дитина навчається у батьків, залежно від статі (чоловічої чи жіночої), тієї ж ролі, яка в подальшому зберігається; образ батьків протилежної статі здійснює

істотний вплив на вибір шлюбного партнера; модель батьківської сім'ї в основному визначає модель сім'ї, яку створюють в подальшому їх діти.

Теоретичні положення I. Sipova підтримує B. Budy, стверджуючи, що форми батьківських взаємин стають для індивідуума еталоном. Він чи вона навчаються своїй подружній ролі на основі ідентифікації себе з батьками тієї ж статі. Для хлопчика особливе значення має спілкування з батьком, і більше того – досвід спостереження за ставленням батька до матері. Так само донька засвоює особливості поведінки матері щодо батька. В цю схему включається, доповнюючи її, і роль батьків протилежної статі, бо їхній образ впливає на вибір майбутнього партнера. Причому вибір може відбуватися за різними критеріями – за подібністю або протилежністю. Автор констатує, що у подружньому житті двоє партнерів намагаються пристосувати свої взаємини до своїх внутрішніх схем. Нерідко під впливом закоханості індивідуум проявляє поступливість, часто відмовляючись від своєї програми заради партнера з бажання пристосуватися до нього, що викликає внутрішнє протиріччя. Але через деякий час у індивідуума спостерігається тенденція повернення до запрограмованої схеми. З партнером відбувається те ж саме. Таким чином створюється основа для конфлікту. Запрограмована система взаємин може гармонійно реалізуватися лише з партнером, який своєю внутрішньою програмою нагадує батьків протилежної статі. Наслідування особистісних якостей визначає подібність подружніх стосунків, які також унаслідуються, а значить, повторюють помилки і проблеми батьків.

Актуальним для нашого дослідження є описаний Е. Берном феномен «батьківського програмування», який підсвідомо може переносити молоде подружжя у свої сімейні взаємини. У сім'ї дитина здійснює перші кроки усвідомлення навколишнього світу, вона набуває досвіду поколінь, який зобов'язана передавати далі. Адже, як стверджує автор, ігри, в які грають люди, передаються із покоління в покоління. У дорослому житті вплив батьківських приписів на прийняття рішень зберігається. Ці рішення, як правило, призводять до повторення батьківського долі тоді, коли людина раціоналізує, переконуючи себе та інших у правоті свого рішення і в тому, що воно було єдино правильним. До раціоналізації доводиться звертатись тим, хто виховувався у неблагополучній сім'ї, мав

«нелюблячих» батьків. Адже, щоб у свій час стати щасливим партнером і батьком, необхідно навчитися кохати, піклуватись, опікати іншого, чимось жертвуючи, не очікуючи термінової віддачі. А до цього здатен той, хто у дитинстві відчув таке ж ставлення до себе з боку батьків. Аналогічні думки висловлюють інші дослідники. Вони стверджують, що коли дитина, підростаючи, не навчиться любити батьків, сестер, школу, коли її характерові притаманні егоїстичні риси, то дуже важко розраховувати на те, що вона буде здатною покохати обрану нею людину.

Діти, виховані без батька чи матері, або у сім'ї де батьки погано виконували свою роль, підкреслює Е. Берн, у дорослому віці відчувають труднощі у прийнятті рішень, у прояві кохання. А ті, що залишились сиротами у ранньому дитинстві, відчувають більші труднощі при вихованні своїх дітей, ніж ті, які росли у повній сім'ї до підліткового віку. Причиною цього є умови їх дитинства, що не дозволили досягти зрілості.

Ознаками зрілості є здатність йти назустріч іншим, співробітництво, уважність, обачність, гнучкість, емоційна стабільність, відповідальність у прийнятті рішень та здатність до їх реалізації. Ці якості дитина набуває в процесі адекватного спілкування з батьками та «значимими іншими».

Коли зрілі молоді люди є емоційно стабільними, то адаптація до сімейного життя відбувається у них послідовно і в руслі конструктивного вирішення конфліктів. Їхнє життя є процесом, що постійно розвивається. Проводячи своє дослідження, Т. І. Димнова помітила, що духовно зрілі особи можуть пристосовуватись один до одного навіть при розбіжності соціального походження, виховання, при психологічній несумісності тощо. А тому для взаємин у такій сім'ї характерний синергізм у вирішенні спільних питань подружжя, взаємодопомога у зближенні. Важливою характеристикою зрілих взаємин являється усвідомлюване відчуття перспективи, необмеженість спільного розвитку, відсутність жорсткої фіксації на будь-чому.

Незрілість, що є наслідком незавершеності певної стадії, проявляється в індивіді егоцентризмом, конфліктністю, ізоляцією і самотністю, нездатністю до кооперації, схильністю до маніпулювання іншими, фобією шлюбу. При створенні сім'ї у незрілих людей адаптація практично не наступає. Як стверджують А. Адлер,

Е. Берн, К. Хорні, така ситуація виникає підсвідомо, з метою завершення розвитку, блокованого на якомусь етапі. При цьому партнер використовується як засіб здійснення цієї мети.

На думку Т. Харріса, план на майбутнє складається за сімейними інструкціями, причому сценарні обмеження успадковуються, переважно, від батьків протилежної статі. Сценарні накази, які мати дає своєму синові, вона сама отримала від свого батька, і це значить, що джерелом сценарної програми чоловіка може бути його дідусь по материнській лінії. Накази, які батько дає доньці, він отримав від своєї матері, і це значить, що джерелом жіночого сценарію найчастіше є бабуся по лінії батька. Батьки тієї ж статі, що й дитина, є для неї прикладом поведінки. Хлопчики намагаються ототожнювати себе з особами чоловічої статі, наслідуючи їх поведінку, приймаючи їх позитивні та негативні установки, і на основі цього роблять висновки про те, яким повинен бути чоловік у сім'ї.

На думку E. Hetherington, у юнаків спостерігаються деякі відхилення у статево-рольовій поведінці у тих випадках, коли їх батьки залишили сім'ю до досягнення ними віку 5 років.

Аналогічно й дівчата, наслідуючи жіночі моделі, переймають поведінку й установки матері. Жінка, батько якої відповідним чином схвалював її жіночність і мати якої вважала себе «нормальною» жінкою, буде, як стверджує М. Джеймс, почувати себе жінкою-переможницею. На думку E. Hetherington, жінки, батько яких помер раніше, ніж вони досягли юнацького віку, пов'язують образ майбутнього чоловіка з образом батька частіше ніж ті, які виховувались у повних сім'ях. Очевидно, вони зберігають ідеалізовані образи своїх батьків.

М. Мід вважає, що особистість батька має дуже важливе значення для розвитку дитини з початку її народження. Батько стимулює процес відділення дитини від матері, а значить, прискорює процес соціалізації. Відсутність батька у сім'ї або невиконання ним своїх обов'язків призводить до розвитку у дитини психопатології.

І. М. Грицюк також вивчала проблему виховання у неповній сім'ї та її вплив на формування особистості дитини, особливо дочки. Вона стверджувала, що процес формування сексуальності вимагає наявності як жіночого, так і чоловічого прикладу. Одночасне сприйняття обох гендерних ролей передбачає їх порівняння й

усвідомлення не лише протилежності кожної з них, але й необхідності поєднання, існування однієї заради іншої і завдяки іншій. Доведено, що у жінок із неповних сімей у майбутньому сімейному житті виникає більше проблем у розумінні своїх чоловіків та синів, прогнозуванні їх вчинків та бажань, ніж у тих, котрі виховувались у повних сім'ях.

Т. І. Димнова, узагальнивши результати свого дослідження (800 сімей студентів педагогічного вузу), виявила, що небажані, «випадкові», позашлюбні діти, діти зі змішаних, конфліктних, неповних і інших аномальних сімей, а також діти, виховані у дитячих будинках, багато в чому програвали порівняно з дітьми із благополучних сімей. Це стосувалося фізичного і психічного здоров'я, інтелектуальних та інших можливостей. Молоді люди, котрі виросли поза сім'єю або в неблагополучній сім'ї, характеризувалися недовірою до людей, підозрілістю, і, як наслідок – відчуженням.

Вплив батьківської сім'ї на успішність сімейних взаємин дорослих дітей розглядався також у дослідженнях засновника позитивної сімейної терапії Н. Пезешкіана. Автор довів, що сім'я впливає на вибір кар'єри та партнера. Від одного покоління до іншого переходять стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях, цінності та структура взаємин, що передаються від батьків до дітей, засвоюються дітьми і знову передаються наступному поколінню.

На думку З. Цельмер, критерії вибору майбутнього супутника життя формуються ще у дитинстві. Автор зазначає, що дві найголовніші для дитини істоти – батько і мати – є для неї прикладом чоловіка і жінки. Власне з ними протягом багатьох років дитина була міцно емоційно поєднана. І незалежно від того, приховували чи ні батьки суть своїх справжніх взаємин, вони будуть безпомилково дешифровані та засвоєні дитиною, ставши прикладом для наслідування, коли вона стане дорослою.

О. Вейнінгер, визначаючи роль батьківської сім'ї для молодого подружжя, відмічав, що кожен чоловік знайомиться переважно з жінками, які дуже подібні між собою. Часто і жінки вважають, що всі чоловіки однакові. Це свідчить про те, яких власне чоловіків знали ці жінки.

В. Сатір вбачає неблагополуччя сімей у негативному особистісному досвіді кожного члена сім'ї. Автор стверджує, що шлюбний вибір визначається подібністю людей, тобто

проблемність подружжя виявляється взаємною, і можна передбачати її сенсибілізацію. Це підтверджує і висновок Р. Скіннера, який в процесі психотерапевтичної практики прийшов до висновку, що люди сходяться за подібністю походження, подібністю сімей, в яких вони виросли. У ситуаціях спілкування, особливо в період шлюбного вибору, людина надає перевагу тим, сім'ї яких функціонували подібно до її власної сім'ї, з подібним дитинством або ж з набором сімейних проблем. Люди зближуються на основі подібності емоційного досвіду, набутого у родині. Вони знаходять один одного і вважають, що підходять один одному на підсвідомому рівні.

В дослідженнях К. В. Седих зазначається, що основною причиною порушення сімейних взаємин є прояв у одного або обох партнерів потреб, які у дитинстві не задовольнялися батьками. Доросла людина вибирає партнера, з яким їй легше відтворити ситуацію, не вирішену в дитинстві, повернутися до своїх потреб і конфліктів. Так виникає «невротична» сім'я, де чоловік і жінка відтворюють ситуації «не програні», «не вирішені» у дитинстві, і вирішити їх вони неспроможні.

С. Кратохвіл, аналізуючи проблему сімейно-сексуальних дисгармоній, помітив, що гармонія союзу між чоловіком і дружиною визначається подібністю моделей сімей, з яких вийшло подружжя. У протилежному випадку виникає боротьба за владу, нерозуміння один одного, і, як результат, – розлучення.

Доведено, що молоді люди, які жили в неблагополучних сім'ях, досить часто поступалися власними інтересами для того, щоб згладити напружену ситуацію у взаєминах і ставали залежними від сім'ї чи партнера та набували співзалежної поведінки. Розглядаючи співзалежність, J. Bradshow зазначає, що цей стан є результатом адаптації до дисфункції, підкріплення реакції на стрес, котрий з часом стає швидше способом життя, ніж способом виживання. Характерним для цього стану є те, що коли джерело стресу зупиняє свій вплив, співзалежна людина продовжує діяти в навколишньому світі так, ніби загроза тиску все ще існує.

З. Цельмер теж помітила, що досить часто молоді люди виносять із батьківського дому почуття недостатньої любові до себе, комплекси різних власних дефектів, як у зовнішньому вигляді, так і в характері. Вони переконані, що гірші за інших, що у них

немає перспектив у житті і що вони не заслуговують любові. Знаходячись у такому психічному стані і маючи низьку самооцінку, ці люди, зустрівши іншу людину, котра проявила до них інтерес, відповідають глибокою вдячністю і помилково приймають таке почуття за кохання. Оскільки вони переживають це вперше, то впевнені, що нарешті зустріли ту людину, яка зможе роздивитися їх приховані позитивні якості, і що саме зараз вони зможуть задовольнити свої найважливіші психологічні потреби. Сама думка про втрату партнера сприймається ними як катастрофа. Автор стверджує, що, одружуючись, такі люди з самого початку знаходяться у сильній психологічній залежності від партнера, бо власне партнер є єдиним підтвердженням їх значимості. Такі люди люблять егоїстично, ніколи не бувають задоволені проявами почуттів до себе, вони постійно проявляють безпідставні ревнощі, а значить – відчувають напругу. При розлученні вони дійсно страждають, бо з втратою партнера втрачають набуте почуття власної значимості. Постійне схвалення їм потрібне настільки, що вони не в силах це приховувати. Саме тому такі люди схильні до союзу з першим, хто проявив до них справжній інтерес, і надалі тримаються шлюбного партнера незалежно від того, що він собою являє і як до них ставиться.

J. Bradshow позначає це явище як слабкість або дисфункцію, що є результатом зосередженості уваги на потребах та поведінці інших людей. Співзалежні настільки концентрують свою увагу та захоплюються думками про інших людей, що нехтують своїм «Я» і тим, хто вони є насправді. Таке захоплення в кінцевому результаті призводить до залежності (емоційної, соціальної, іноді фізичної) і переходить у патологічний стан, впливаючи як на саму особистість, так і на її взаємини з іншими людьми.

На думку J. Bradshow, співзалежні мають великі проблеми у відносинах з іншими. У це коло проблем входять такі, як особистісна близькість, довіра, відвертість у прояві характеру. Залежна особистість мало знає або взагалі не знає про здорові взаємини, почуття, спілкування, про прийняття конструктивних рішень, вона намагається створити вигляд благополуччя і не досягає у цьому позитивних результатів. За ствердженням Н. Пезешкіана, маючи дані про сім'ї попередніх поколінь, наявність у них співзалежності, можна орієнтовно припустити, якою буде новостворена сім'я.

Отже, аналіз наукових праць з проблеми впливу батьківської сім'ї на шлюб дітей свідчить, що вона є досить актуальною та складною і відіграє важливу роль у міжособистісних стосунках та інтеграції молодого подружжя.

Саме у батьківському домі молода людина спостерігає за взаєминами між батьком і матір'ю, накопичує майбутній сімейний досвід, а потім будує свою взаємодію з партнером за таким же зразком.

Характер стосунків та психологічна атмосфера між членами сім'ї, активна участь обох батьків у вихованні дітей та подібність їх поглядів на виховання, організацію побутової діяльності і відпочинок сім'ї, вміння аналізувати і розуміти поведінку партнерів та власні вчинки і дії, наявність навичок вирішення конфліктних ситуацій, – усе це впливає на виховання у дітей якостей сім'янина і формує психологічну готовність особистості до сімейного життя.

Створення сім'ї, входження у нову соціальну ситуацію, якою є сім'я, передбачає підсвідому поведінку молодят згідно з патернами поведінки й емоційних установок, які сформувалися під впливом суб'єктивної ситуації розвитку сімейних взаємин у батьківській сім'ї.

Становлення молодої сім'ї відбувається при взаємодії і взаємоадаптації двох сімейних субкультур, до яких належали чоловік і дружина. Спираючись на попередній досвід, ціннісні орієнтації, приклади поведінки у батьківській сім'ї, кожен із подружжя має власні уявлення про необхідну і бажану для себе рольову поведінку (чоловіка і батька – з одного боку, дружини та матері – з другого) і, крім того, має стійкі рольові очікування з приводу виконання тієї чи іншої ролі. Всі ці уявлення передаються від батьків до дітей, а потім засвоюються останніми і знову передаються власним дітям.

Отже, можна передбачити, що створення сімейного сценарію відбувається таким чином:

– діти з самого початку отримують як приклад моделі взаємин подружжя у батьківській сім'ї;

– у подальшому житті вони програють ці взаємини із сиблінгами;

– на основі оцінки подібності моделей сім'ї вони вибирають партнера і відтворюють структуру рольових взаємин батьківської родини у своїй власній сім'ї.

Таким чином, описані вище підходи свідчать про неоднозначне розуміння дослідниками проблеми впливу батьківської сім'ї на молоде подружжя.

Аналіз наукової літератури показав на важливу роль батьківської сім'ї у становленні особистості сім'янина. Між тим за полем розгляду науковців залишилось питання впливу окремих складових сімейної структури батьківської сім'ї на благополуччя молодої сім'ї.

Не доведено, які фактори детермінують відтворення подружжям структурних ознак батьківської сім'ї, або формування відмінної від батьків моделі сім'ї.

Тому нас цікавили:

– структурно-функційні характеристики сім'ї, такі як лідерство, сімейні цінності, установки на шлюб та сім'ю, функційно-рольова комплементарність, сімейний сценарій, індивідуальні і сімейні межі, міжособистісна взаємодія, стратегія поведінки в конфлікті, емоційна сфера подружніх взаємин, характерологічні особливості подружжя, задоволеність шлюбом, сімейна адаптація;

– соціально-демографічні характеристики молодого подружжя: вік і стать досліджуваних, їх рівень освіти, матеріальні і житлові умови;

– характеристики дошлюбного періоду: тривалість дошлюбного знайомства, мотивування створення сім'ї, готовність до сімейного життя, які певною мірою сприяють розвитку функційності або дисфункційності шлюбу.

Отже, можна передбачити, що якість функціонування молодої сім'ї залежить від структурно-функційних характеристик батьківської сім'ї. Визначальним у становленні молодого подружжя є тип батьківської сім'ї.

Динаміка розвитку молодої сім'ї визначається рівнем функційності партнерства та типом батьківської сім'ї, а факторами, детермінуючими створення молодим подружжям моделі сім'ї, відмінної від батьківської, є характерологічні якості, просімейна мотивація, диференціація сімейних та індивідуальних меж, сімейний сценарій подружжя.

Отже, сім'я є гнучкою соціальною системою, яка швидко змінюється і адаптується до процесів, що відбуваються у соціумі, але поряд з цим функціонує і розвивається за своїми законами, нормами і правилами.

Українська сім’я зазнає значних змін у зв’язку із трансформацією шлюбно-сімейних процесів під впливом економічних і соціальних змін у суспільстві.

Як соціальна система сім’я у своїй структурі має три підсистеми (подружня, батьківська, сиблінгова), які детермінують взаємодію, благополуччя та успішність функціонування у сім’ї. Серед найважливіших структурно-функційних характеристик сім’ї, що визначають стабільність шлюбу, є узгодженість сімейних цінностей; установок на шлюб та сім’ю; функційно-рольова комплементарність; задоволеність шлюбом; міжособистісна взаємодія; тип поведінки в конфлікті; сімейна адаптація; характерологічні якості; емоційна сфера; сімейний сценарій; індивідуальні та сімейні межі партнерів.

Структура сім’ї на різних стадіях її життєдіяльності є різною. Критичні періоди в житті сім’ї можуть призводити як до укріплення так і до послаблення сімейних зв’язків. Функціонування та динаміка сімейних процесів визначаються як внутрішніми, так і зовнішніми факторами.

Молода сім’я як цілісна, органічна і динамічна система, моделює процеси, які відбуваються у суспільстві у власну життєдіяльність. Саме тому, складні економічні процеси України не можуть не відобразитись на її життєдіяльності.

Демократизація сімейних ролей у молодій українській сім’ї поєднується із зберіганням елементів традиційних взаємин, що є причиною внутрішніх протиріч сучасного шлюбу. Особливо загострюються та інтенсивно проявляються ці протиріччя у період проходження внутрісімейної адаптації подружжям, становлення психологічного клімату, інтеграції, формування рольової структури молодої сім’ї.

Серед найважливіших факторів, що визначають успішність молодого шлюбу, значну роль виконує батьківська сім’я, оскільки стабільність подружнього життя, в більшості випадків, програмується задовго до одруження і у великій мірі залежить від сформованого у молодої людини «образу сім’ї», «сімейного сценарію», структури та типу батьківської сім’ї.

Висвітлення в науковій літературі теоретичних положень та результатів емпіричних досліджень дають підставу стверджувати про неоднозначний підхід до цієї проблеми. Не знайшли достатнього

теоретичного та експериментального обґрунтування такі аспекти проблеми як: вплив структурних особливостей та соціально-психологічних характеристик батьківської сім'ї, що визначають функціональний або дисфункційний розвиток молодого подружжя; фактори, які зумовлюють моделювання особистістю сімейного сценарію батьків або створення власного сімейного сценарію.

Необхідність цілеспрямованого вивчення зазначених питань, як на емпіричному, так і теоретичному рівнях, їх актуальність в сучасних умовах кризи сім'ї спонукали до проведення емпіричного дослідження.

Вивчення структурно-функційних характеристик молодого подружжя та їх взаємозв'язку із батьківською сім'єю в контексті системного підходу дасть можливість оцінити особливості функціонування та динаміку розвитку молодої сім'ї, як системи.

***Запитання та завдання для самоперевірки:***

1. Охарактеризуйте особливості готовності майбутнього подружжя до шлюбу.
2. Розкрийте компоненти готовності до подружнього життя.
3. Охарактеризуйте соціально-психологічні чинники вибору шлюбного партнера.
4. Проаналізуйте особливості впливу батьківської сім'ї на готовність молоді до шлюбних стосунків.
5. Охарактеризуйте вплив батьківської моделі сім'ї на модель шлюбу молодого подружжя.

# РОЗДІЛ 4
# ПСИХОЛОГІЯ МОЛОДОЇ СІМ'Ї І СІМЕЙНА КРИЗА

*Концептуальні підходи до дослідження молодої сім'ї. Особливості функціонування молодого подружжя. Психологічний аналіз перебігу кризи у молодій сім'ї. Психотерапія кризових подружніх пар. Надання психологічної допомоги кризовим молодим подружжям.*

## *4.1. Концептуальні підходи до дослідження молодої сім'ї*

Сім'я – найважливіший осередок суспільства, що виступає моделлю конкретного історичного періоду та відображає моральні і духовні суперечності його розвитку. У сім'ї відображаються і переплітаються найрізноманітніші суспільні відносини: економічні, політичні, правові, духовно-ідеологічні, психологічні, моральні, естетичні. Акумулюючи у собі суспільні процеси, сім'я зберігає, накопичує і передає новим поколінням трудові навички, духовну культуру, стандарти соціальної поведінки. Суспільна цінність і значущість сім'ї зумовлена її виробництвом і відтворенням безпосереднього життя, вихованням дітей, формуванням їх індивідуальної свідомості, духовності. У ній формується характер людини, її моральні, ідейні й культурні цінності. Звичайно, виховний поцес не обмежується лише рамками сім'ї, але не можна не погодитися із визначенням С. В. Ковальова, що власне сім'я була, є і завжди буде найважливішим елементом соціального мікросередовища, який впливає на формування особистості.

Спосіб життя людей у сучасній Україні привів до значних змін у сім'ї. Ці зміни зумовлені соціально-економічними перетвореннями, які вимагають від кожної людини, особливо молодої, адаптації, самостійності, ініціативності, творчості, успішності. Нові зміни та кризові явища в державі дестабілізували виховний процес, особливо у сімейному середовищі. Саме тому сьогодні гострою є проблема виховання молоді. А це головне завдання сім'ї, бо її соціальна цінність полягає у відтворенні безпосереднього життя, вихованні дітей, а також у передачі їм трудових навичок, традицій, у формуванні соціальної та індивідуальної свідомості.

У нашій країні протягом тривалого часу існували традиційні підходи щодо оцінки соціальної ролі сім'ї. Однак зміни в суспільстві

вимагають по-новому підійти до проблем сім'ї, виховання дітей, підготовки їх до майбутнього сімейного життя. Сім'я почала все частіше розглядатися як соціальна система. Такий підхід дає змогу зосереджувати увагу на питаннях, які недостатньо вивчалися. В сенсі цього актуалізується звернення до досвіду вивчення сім'ї як системи, накопиченого зарубіжними вченими.

Вперше в історії психології визначення сім'ї як системи запропонував Д. Джексон у 1965 році. Автор розглядав сімейну систему як єдине утворення, що має певні особливості функціонування і розвитку. Саме теорія Д. Джексона стала переломним моментом у науковому підході до вивчення сім'ї. Автор і його послідовники ввели нові поняття і моделі теорії систем: система, підсистема, холон, зворотний зв'язок, інформація тощо. Так, за його визначенням, сім'я як система є єдиним цілим психологічним і біологічним організмом, в якому існують диференційовані, але взаємопов'язані підсистеми: подружня, батьківська, підсистема сиблінгів.

Подружня підсистема має життєво важливе значення для становлення майбутнього сім'янина. Вона є моделлю інтимних взаємин, що проявляються у сімейній взаємодії. Крізь призму подружньої підсистеми дитина бачить приклади того, як виражати симпатію і кохання, як ставитись до партнера у стресовій ситуації, як долати конфлікти. Батьківська підсистема пов'язана з функціями догляду за дітьми та їх вихованням. Особливості взаємодії у цій підсистемі, де бере участь і дитина, впливають на різні аспекти її розвитку. Залежно від батьківського ставлення у дитини формується відчуття своєї адекватності. Вона пізнає, які види поведінки приймаються, а які забороняються. Через батьківську підсистему дитина засвоює притаманні її сім'ї способи вирішення конфліктів і стиль поведінки, які в подальшому використовує у своїй власній сім'ї. Підсистема сиблінгів формує власні стереотипи взаємодії, які набувають актуальності, коли діти переходять у позасімейні групи (школа, робота, власна сім'я). За Д. Джексоном, сиблінги вчать, як товаришувати і ворогувати, самоутверджуватися і досягати успіху серед рівних собі. Це стосується і майбутнього шлюбного партнера, з яким найлегше взаємодіяти, коли зберігається комплементарність позицій.

Системного підходу в роботі із сім'єю дотримувалися й інші зарубіжні вчені. Представник екзистенціального підходу до сімейної терапії К. Вітакер вбачає у сім'ї систему, важливість усіх членів для якої є однаковою. Основоположники стратегічного підходу до

сімейної психотерапії Д. Хейлі і К. Маданес вважають сім'ю складною системою, диференційованою на ієрархічно розміщених підсистемах. Дисфункція в одній із підсистем може аналогічним чином відобразитися на іншій. Структурний напрям сімейної психотерапії поєднує у собі елементи як екзистенціального, так і стратегічного підходів і розглядає сім'ю як організм, як складну систему, яка функціонує нижче від своїх можливостей.

В наш час концепція структури сім'ї є однією із головних в теорії сім'ї та сімейної терапії. Провідні вчені різних наукових шкіл визнають практичну значущість структурних концепцій, що свідчить про все більше зближення конкуруючих шкіл. На думку Д. Фрімена, сімейну систему можна розглядати як єдине утворення, якому притаманні певні особливості структури, функціонування і розвитку. У структурному відношенні будь-яка нуклеарна сім'я включає в себе групи підсистем.

Структурна теорія сім'ї за С. Мінухіним визначає три вектори функціонування сім'ї: організаційні характеристики (склад сім'ї, взаємини у підсистемах сім'ї та між ними); формування структури сімейної взаємодії із зростанням подружнього стажу; внутрішній розвиток сімейної системи, як реакція сім'ї на стрес.

Узагальнюючи теоретичні підходи різних авторів можна стверджувати, що під структурою сім'ї розуміється склад і кількість членів сім'ї, характер взаємин у сімейних підсистемах. На структуру сім'ї впливають цінності різного ряду, в тому числі соціальні, сімейні і індивідуальні. Суспільство диктує сім'ї, яку структуру вона повинна мати. Сімейні підсистеми, ролі, цінності є тими характеристиками сім'ї, які свідчать про особливості сімейної структури. Структура змінюється залежно від соціокультурних змін суспільства і проходження різних стадій сімейного життя. Порушення структури сім'ї призводить до дезорганізації сімейних процесів, дезінтеграції, дезадаптації в сімейних підсистемах і наближує її до розпаду.

М. Боуен розглядав сім'ю, як лабораторію для вивчення людини, і в основі його теорії сімейних систем лежить положення про емоційну систему, коли поведінка і взаємини мають автоматичний характер залежно від ступеня збудження системи. Автор виділив вісім положень теорії сімейних систем: диференціація, емоційний трикутник, ядерний емоційний сімейний процес, процес проекції у сім'ї, процес трансмісії багатьох поколінь сім'ї, емоційне відчуження, позиція дитини серед братів і сестер (сиблінгова позиція), емоційний процес у суспільстві. Положення про диференціацію «Я» – центральне в боуенівській теорії сімейних систем. Уведені автором

поняття «недиференційована сімейна маса» й «емоційне зближення» визначають нездатність особистості усвідомлювати себе, свої інтереси, потреби, а бачити їх лише у поєднанні з інтересами та потребами всієї сім'ї. Протилежне цьому поняття «сімейна диференціація» включає в себе здатність індивіда відділяти свої почуття та бажання від інших членів сім'ї, бути самостійною та незалежною особистістю.

Представник гештальт-терапії К. Левін розглядав сім'ю як систему, гештальт, що формується людьми в процесі сумісного життя. Автор виділяв зовнішні (сімейні) і внутрішні (індивідуальні) межі сім'ї як системи. Злиття (конфлюенція) – недостатність меж між «Я» і «Інший». Конфлюенція сім'ї як цілого виявляється у відсутності меж з оточенням. Жорсткість, непроникливість меж характеризується тим, що кожен тримає свої проблеми при собі, емоції не виражаються, виникає протистояння контакту, ретрофлексія сім'ї. Рухливі, гнучкі індивідуальні та сімейні межі – це постійна зміна в залежності від ситуації (коли сім'я відкрита – межі проникливі, при необхідності – автономні). Дезорганізовані межі характеризуються тим, що індивідуальні межі жорсткі, ригідні, а сімейні межі тонкі, подружжя з такими межами дозволяють всім втручатися у внутрісімейне життя і руйнувати його.

Вивчення сім'ї як системи дозволило науковцям аналізувати її, з однієї сторони, як єдине ціле з притаманними лише їй особливостями розвитку та функціонування. З іншої сторони, хоча сімейна система і являє собою єдиний соціальний організм, вона не є «недиференційованою сімейною масою», а в нормі проявляє «сімейну диференціацію», де кожен із її членів є самостійним і незалежним. У сімейній системі виділяються диференційовані, але взаємопов'язані підсистеми, кожна з яких є досить важливою у формуванні майбутнього сім'янина і служить моделлю для наслідування.

Проблема розвитку сучасної сім'ї та особливостей її функціонування як системи була і є предметом дослідження вчених.

Українські дослідники довели, що сім'я на сучасному етапі суспільних змін не завжди справляється зі своїми соціальними функціями. Так, за результатами досліджень 460 подружніх пар різного сімейного стажу Т. В. Буленко визначила тенденції у функціонуванні сучасної української сім'ї. Описані нею ознаки дезорганізації сім'ї дають змогу зробити висновок про кризу в сім'ї на сучасному етапі її розвитку. В даному випадку термін «криза» означає не крах чи розпад, а період трансформації шлюбно-сімейного

інституту, який викликаний рядом соціально-економічних змін у нашому суспільстві і є історичною закономірністю.

Досить велика і, можливо, ще недостатньо теоретично і практично оцінена роль сім'ї у здійсненні таких видів соціального регулювання, як емоційна підтримка і соціалізація індивідів, зняття напруги, пов'язаної з високими темпами життя і праці, інтенсивністю спілкування тощо. Це зумовлюється виконанням індивідом певних сімейних функцій і ролей, які регулюються суспільством, тобто не обмежуються лише рамками сім'ї, а є складовим компонентом соціальних форм життєдіяльності суспільства. Але життєдіяльність сім'ї орієнтована не лише на потреби суспільства, а й на індивідуальні потреби її членів, тому актуальною є проблема сімейних функцій і ролей стосовно того чи іншого індивіда в рамках сімейної системи.

На сучасному етапі дослідження сім'ї єдиної типології її функцій не існує. Заслуговує на увагу достатньо поширена в науковій літературі точка зору, згідно з якою система соціальних функцій сучасної сім'ї включає в себе господарсько-економічну, репродуктивну, виховну, рекреативну, комунікативну, регулятивну, феліцитологічну, сексуально-еротичну функції. Розрізняють функції сім'ї залежно від ставлення до суспільства та соціальних інститутів, ставлення до окремих членів сім'ї, функції задоволення власних потреб, виховання дітей, соціалізації, організації дозвілля, функції взаємодопомоги та духовного спілкування. Функцій, як стверджують дослідники, може бути стільки, скільки видів потреб здатна задовольняти сім'я. Усі вони тісно пов'язані між собою, доповнюють одна одну і залежать одна від одної.

Так, О. К. Васильєва під соціальними функціями сім'ї розуміє стосунки членів сім'ї між собою та із суспільством, які зумовлені даною суспільно-економічною формацією. М. С. Мацковський у поняття «функція сім'ї» вкладає основні напрями діяльності для задоволення власних потреб і потреб інших соціальних систем, заданих структурою цієї системи. Він підкреслює значення таких функцій сучасної сім'ї, як відтворення населення, соціалізація, господарська функція, організація дозвілля. важливими називають функції продовження роду, виховну, господарську і функцію взаємодопомоги. Ряд інших науковців до основних функцій сім'ї відносять продовження людського роду, виховання дітей і господарську функцію. На їхню думку, важливими функціями сім'ї слід вважати господарсько-побутову, відтворення населення, виховну, організацію дозвілля. Н. Г. Юркевич вважає, що важливими

функціями сім'ї є духовне спілкування, сексуальна функція, народження дітей, співробітництво в процесі виховання, ведення домашнього господарства, організація дозвілля.

Як бачимо, науковці визначають такі функції, як економічну, репродуктивну, феліцитологічну, господарську, виховну, організацію дозвілля, психотерапевтичну, сексуальну. Виходячи з цього, можемо стверджувати, що названі функції є основними у сімейній системі. Але ієрархія функцій залежить від змін у суспільстві. Одні з них втрачають своє значення, з'являються інші. Е. Г. Ейдеміллер та В. Юстіцкіс помітили, що на сьогоднішньому етапі розвитку суспільства якісно змінилась функція соціального контролю, яка проявляється в терпимості до певних проявів поведінки в сфері шлюбно-сімейних взаємин (народження позашлюбних дітей, подружня зрада).

Оптимальна реалізація сімейних функцій забезпечує стабільність шлюбу. Але їх виконання цілком залежить від рольової структури сім'ї, яка є важливим соціально-психологічним чинником забезпечення її життєдіяльності. Під роллю в психології розуміють «нормативно затверджені форми поведінки», що очікують від індивіда, який займає певну позицію в системі суспільних і міжособистісних взаємин. Д. Майєрс характеризує поняття «роль» як набір норм, що визначають поведінку людини певного соціального статусу. Поняття «роль» включає бажання і цілі, переконання і почуття, соціальні установки, цінності і дії, які очікуються чи приписуються людині, що займає в суспільстві певне становище. Це повністю можна віднести до сімейних ролей «батько», «мати», «чоловік», «дружина», «дитина», «родич». Роль – складне утворення, бо включає у себе соціальні та індивідуальні, міжособистісні, сімейні, гендерні, активні та латентні, інституалізовані та стихійні ролі. Особливий інтерес представляють сімейні ролі: відповідальний за матеріальне забезпечення сім'ї; господар – господиня; вихователь; сексуальний партнер; організатор розваг; організатор сімейної субкультури; підтримувач сімейних зв'язків; психотерапевт.

Важливе значення для вивчення сімейних ролей має їх диференціація на «конвенціональні» і «міжособистісні». Конвенціональні ролі визначаються правом, мораллю, традиціями для будь-якого носія цієї ролі. Права і обов'язки, які встановлюються в міжособистісних ролях, залежать від індивідуальних особливостей партнерів, взаємодії їх почуттів і переваг. Як конвенціональні, так і міжособистісні ролі в сім'ї детерміновані впливом широкого кола факторів: права, звичаї,

моральні установки, особистісні якості членів сім'ї, умови, в яких живе сім'я тощо.

Роль, яка склалася (і вся система ролей у сім'ї), повинна відповідати певним вимогам. По-перше, сукупність ролей повинна створювати достатньо цілісну систему. У випадку виникнення неузгодженості ролей між партнерами виникають труднощі у їх виконанні. Такі ж проблеми з'являються у випадку протиріччя різних ролей, які виконує один і той же індивід. По-друге, сукупність ролей, які виконує індивід, повинна забезпечувати задоволення його потреб у сім'ї – це потреба в повазі, визнанні, симпатії, коханні. По-третє, ролі, які виконує індивід, повинні відповідати його можливостям. Якщо вимоги до виконання ролі високі, то виникає порушення у функціонуванні сім'ї, ознаками якого є нервово-психічна напруга, тривога, фрустрація тощо. По-четверте, система сімейних ролей, які виконує індивід, повинна бути такою, щоб забезпечити задоволення не лише його потреб, а й потреб інших членів сім'ї.

Проблема вивчення рольових очікувань і рольової поведінки в подружніх парах представлена двома підходами. Перший – рольові очікування і рольова поведінка розглядаються в одній, порівняно вузькій сфері сімейної діяльності: дружина вважає, що чоловік повинен проводити свій вільний час удома, тоді як він надає перевагу спілкуванню з друзями; чоловік може очікувати від дружини більшої участі у виконанні певних господарських функцій, а дружина не прагне цього. Такі ситуації неузгодженості рольових очікувань та домагань достатньо поширені і можуть бути причиною сімейних конфліктів. Другий підхід пов'язаний зі спробою побудувати комплексні моделі ролей, рольових очікувань і рольової поведінки. Одна з найбільш цікавих спроб у вирішенні цієї проблеми була зроблена відомим американським вченим К. Киркпатриком, який виділив традиційні ролі чоловіка і жінки, товариські ролі і ролі партнерів, а також описав важливі очікування, які відповідають цим ролям.

Структура сімейних ролей не є постійною, вона може змінюватися залежно від обставин у сім'ї, зокрема стадії її життєдіяльності, наявності дітей, нормативності поведінки партнерів тощо. Досягнення «рольової компліментарності» передбачає специфічні патерни сімейно-рольової взаємодії, які сприяють задоволенню потреб, узгодженню рольових очікувань і домагань партнерів, вказують шляхи вирішення конфліктів, забезпечують позитивне уявлення подружжя про себе. Разом з функційно-рольовою структурою сім'ї в перші три роки відбувається

формування сімейних норм (правил). Норми, як стверджує Г. М. Андреєва – це певні правила, вироблені та прийняті групою, якими повинна керуватися особистість у своїй поведінці для того, щоб була можливою їх спільна діяльність. Санкція – це реакція на виконання чи невиконання ролі. Особливого значення набувають внутрішні санкції, тобто покарання чи заохочення за виконання ролі. Чим більше узгоджені норми і санкції між подружжям, тим краще здійснюється сімейна адаптація та сімейна взаємодія.

Однак кожен член сім'ї має свої уявлення про різні сторони сімейного життя: які функції виконувати в сім'ї, як розподіляти ролі, яким нормам поведінки надавати перевагу, які санкції використовувати при порушенні домовленості. Усі ці уявлення формуються протягом життя індивіда і їх організуючим моментом виступає сукупність сценаріїв повсякденного життя сім'ї. Сценарій – це уявлення індивіда про певні типові ситуації. Сімейний сценарій – це уявлення про щоденні сімейні ситуації, сцени вихідного дня, сценарії частих подій у житті сім'ї. Уявлення про сім'ю («образ сім'ї», «внутрішня картина сім'ї») – це сукупність уявлень про послідовність типових сценаріїв щоденного життя сім'ї. Ця послідовність сімейних сценаріїв передбачає певну поведінку в тій чи іншій ситуації, шляхи вирішення сімейних конфліктів, прояв взаємних почуттів, вирішення проблем. Починаючи сімейне життя з абсолютно різних «сценаріїв», кожен із молодих партнерів впевнений, що лише його «сімейний сценарій» є можливим. Інший партнер, у свою чергу, теж вважає, що він усе робить правильно, адже він поводиться відповідно до свого «сімейного сценарію». Саме тоді починаються конфлікти, непорозуміння, образи.

Отже, неузгодженість «сценаріїв» провокує проблеми у сімейній взаємодії і, навпаки, подібність «сценаріїв» свідчить про подружню сумісність. За даними досліджень В. Сатір, на сьогодні лише одна із трьох пар, що вступають у шлюб, є сумісною із самого початку спільного життя.

Як свідчить аналіз літератури, не існує єдиного підходу щодо визначення поняття «психологічна сумісність». Деякі автори визначають сумісність як подібність або відмінність характерів, поглядів, звичок, які є взаємодоповнюючими. Інші розуміють під сумісністю процес взаємного узгодження.

Розглядаючи передумови майбутньої подружньої сумісності та функційності, К. Вітек виділяє особливості, які свідчать про їх наявність: сексуальна гармонія; соціальна зрілість; здатність забезпечувати свою сім'ю; почуття обов'язку і відповідальності;

самовладання і гнучкість; подібність подружжя за характером та інтелектом; сприятливі взаємини між батьками; відповідність матеріального рівня партнерів.

На думку Т. В. Буленко, психологічна сумісність між партнерами створює ієрархію рівнів, на нижньому із яких знаходиться психофізіологічна сумісність: сумісність темпераментів, узгодженість сенсомоторних актів. Наступний рівень (соціально-психологічний) утворює узгодженість характерів, смаків, інтересів, звичок та ін. Психосексуальний рівень означає сумісність сексуальних темпераментів, сексуальної досвідченості, сексуальної культури подружжя. Вищий рівень сумісності включає соціально-ціннісну сумісність: узгодженість цінностей, цілей, мотивів, поглядів, очікувань. Вона є показником згуртованості, що відображає рівень чи міру збігу думок, оцінок, установок і позицій членів сім'ї стосовно будь-яких сфер життєдіяльності. Саме вищий рівень сумісності у більшості випадків визначає успішність шлюбу.

Залежно від характерологічних якостей подружжя, міжособистісної взаємодії, психологічної сумісності, моделі шлюбу формується певний тип сім'ї. Вивчення та аналіз проблем сім'ї дали вченим змогу виділити понад сорок її типів, моделей, видів і форм. В. П. Меньшутін вказує, що сім'ї можна класифікувати за такими параметрами: кількість дітей і склад сім'ї, структура і тип лідерства у сім'ї, однорідність соціального статусу, сімейний стаж, характер міжособистісних стосунків тощо. Науковець пропонує таку типізацію сім'ї: за складом (повні, неповні, окремі, прості, або нуклеарні, складні, великі); за типом лідерства (егалітарні і тоталітарні); за однорідністю соціального складу (соціально гомогемні та гетерогемні); за якістю взаємин і атмосферою в сім'ї (благополучні, стабільні, педагогічно слабкі, нестабільні, дезорганізовані); за особливими умовами сімейного життя (студентська сім'я, «дискантна» сім'я).

В контексті сучасних досліджень цікавою є класифікація сімей, що запропонував Є. Вітчак, в основі якої є співвідношення влади і ролей в сім'ї. Автор визначає п'ять типів шлюбу: «замкнена» сім'я; тип сім'ї «дуба і плюща»; сім'я «борців»; шлюб «незалежних»; шлюб «соратників». Класифікуючи сім'ю за показником постійної внутрішньої боротьби партнерів між потребою в самотності і страхом перед нею, автори J. F. Cuber та P. B. Harrof виділяють такі типи партнерства: конфліктне партнерство; «мертве» партнерство; нейтрально-толерантне партнерство; згуртоване партнерство; тотальне або співзалежне партнерство.

Типізація сім'ї за R. F. Winch враховує фактор сімейної влади, асиметричності взаємин, комплементарності потреб партнерів і передбачає: взаємини за типом «мати-син»; взаємини за типом «батько-донька»; взаємини за типом «хазяїн-слуга».

Американський психолог П. Хербстом виділяє чотири провідні моделі шлюбу, основою яких є розподіл лідерства і ролей між подружжям. Перша модель – автономний зразок (рішення приймаються разом і мають компромісний характер). Друга модель передбачає шлюб, де провідну роль відіграє чоловік. У третій моделі провідну роль відіграє дружина. Четверта модель – «синкретична сім'я» (ролі в ній поділені рівномірно, рішення приймаються на основі довіри, взаєморозуміння і самостійності подружжя).

Естонські соціологи Е. Тійт і В. Уколова поділяють сім'ї на традиційні (асиметричні) і модні (симетричні) моделі. У традиційних (асиметричних) сім'ях чоловік є основою матеріального забезпечення та її головою. На відміну від традиційної моделі, «симетрична» сім'я будується на принципі повної рівноправності чоловіка і дружини.

В плані нашого дослідження заслуговує на увагу типізація сімейних взаємин, запропонована N. W. Ackerman: здорова сім'я; незріла сім'я; суперницька сім'я; сім'я з невротичною комплементарністю; сім'я з комплементарним «відігрівання»; роздільна чи емоційно-ізольована сім'я; сім'я типу «господар-раб»; регресивна сім'я.

Описані вище ознаки типологій сімей рідко зустрічаються у чистому вигляді. Найчастіше зустрічаються змішані типи сімей, які змінюються залежно від ситуацій, життєвих колізій, етапів життєдіяльності. Останні, у свою чергу, впливають на структуру сім'ї.

Несумісність поглядів і розходження інтересів партнерів є найчастішою причиною виникнення подружніх конфліктів. Саме це збігається з даними судової статистики, які свідчать про те, що головна причина більшості розлучень – різні характери партнерів. Називаються й інші фактори, що породжують конфлікти: незгода у фінансових питаннях, суперечки з питань виховання дітей, ревнощі партнера, відсутність у одного з подружжя інтересу до сім'ї і бажання допомагати по господарству, втручання батьків і родичів, алкоголізм партнера, його грубість тощо.

Сучасні психологи розглядають стабільність чи нестабільність шлюбу через задоволеність не лише матеріальних потреб молодого подружжя, а й емоційно-психологічних. Вони вбачають їх у взаємній допомозі і психічній підтримці подружжя, взаєморозумінні, задоволенні почуття власної гідності. На ґрунті незадоволених або

частково задоволених потреб може виникнути тимчасове або хронічне фізіологічне, психічне напруження, яке негативно впливатиме на емоційно-психологічну стабільність шлюбу.

Виходячи з вищесказаного, можна зробити висновок, що існує ряд факторів, як внутрішніх, так і зовнішніх, які впливають на стабільність шлюбу, особливо на початковій стадії життєдіяльності сім'ї, зокрема, рівень готовності молодих людей до різкої зміни способу життя; складність взаємин між поколіннями; гедоністичне ставлення до шлюбу, зниження його цінності; відсутність у деяких молодих людей готовності до виконання всього комплексу функцій сім'ї; низька мотивація шлюбу.

Серед зовнішніх та внутрішніх факторів, що впливають на функціонування сім'ї, Е. Г. Ейдеміллер, В. В. Юстіцкіс виділяють: участь у сімейних взаєминах; прийняття норм, що існують у сім'ї та суспільстві; діяльність у домашньому господарстві і поза сім'єю; матеріальне забезпечення сім'ї; виховання дітей; вирішення сімейних проблем тощо. Чим краще кожен справляється із завданнями, які ставить перед ним сімейне життя, тим краще функціонує сім'я загалом.

Кожен із факторів, що впливають на гармонійний чи дисгармонійний розвиток шлюбних взаємин, проявляється з різною силою залежно від стадій життєдіяльності сім'ї. Розвиток сім'ї відбувається поетапно, зі зростаючим ускладненням. С. Мінухін і Ч. Фішман називають періоди рівноваги й адаптації, коли здійснюється оволодіння відповідними навичками та завданнями. Існують періоди дисбалансу, які призводять до різкого переходу на нову, більш складну стадію, на якій виробляються нові завдання і навички.

Динамічні процеси, що лежать в основі структурних зв'язків сім'ї визначаються як «сімейна динаміка», яка включає три взаємопов'язані групи процесів: внутрішні процеси індивіда; процеси між індивідом і іншими членами сім'ї; психосоціальні патерни в сім'ї в цілому. Динаміка сім'ї актуалізується із народженням дитини, коли починають встановлюватися тривалі, специфічні патерни взаємин між подружжям. Всі сімейні процеси проходять як природнє продовження минулої динаміки в батьківських сім'ях. Емоційний баланс між індивідом і рольовою адаптацією та балансом у сімейній групі визначає функційність сімейної системи.

Вивчення динамічних процесів сім'ї передбачає виявлення основних конфліктів та способів їх подолання, патернів комплементарності функціонально-рольової взаємодії подружжя, викривлень і порушень міжособистісних стосунків, задоволеності і

адаптованості подружньої пари, потенціалу росту сімейних взаємин. Аналіз цих параметрів дозволяє оцінити якість сімейного функціонування і прослідкувати динаміку сім'ї від самого початку її створення.

Отже, аналіз наукової літератури дає змогу зробити такі висновки:

– сім'я, як відкрита, гнучка соціальна система швидко адаптується до змін, що відбуваються в суспільстві. Однак, її функціонування і розвиток здійснюється за своїми законами, правилами. У своїй структурі сім'я має три підсистеми (подружня, батьківська, сиблінгова), характер взаємодії між якими детермінує благополуччя та успішність сімейного життя;

– якість функціонування сім'ї визначається її структурно-функціональними характеристиками: функції, ролі, норми, правила, лідерство, склад сім'ї, сценарій, сумісність, характерологічні особливості подружжя тощо;

– розвиток сім'ї та її динаміка зумовлюється дією зовнішніх та внутрішніх факторів, балансом міжособистісних процесів в сім'ї, наявністю внутрішнього сімейного потенціалу для розвитку взаємин;

– інтегральна оцінка функціонування та динамічних процесів сім'ї і виявлення впливу батьківської сім'ї на молоде подружжя можливе при застосуванні системного підходу, що дозволяє вивчати сім'ю, як цілісну систему, за різними функційними і структурними характеристиками в динаміці. Системний підхід дозволяє розглядати в якості одиниці аналізу не окремого партнера, а сім'ю, як ціле, при цьому важливість цілого не виключає врахування індивідуальних особливостей кожного члена сім'ї;

– існування різних підходів щодо оцінки функціонування сім'ї показує, що кожен із них має свої переваги, акцентуючи увагу на окремих аспектах її життєдіяльності.

До сьогодні існує макросоціологічне обґрунтування процесів функціонування сім'ї в суспільстві.

Окремі науковці доводять, що істотною причиною нестабільності сім'ї і шлюбу є науково-технічна революція. Однак, як відзначають Е. М. Тійт і Д. Кутсар, навіть на соціологічному рівні не встановлені мікросоціологічні фактори, які обумовлюють розпад однієї конкретної сім'ї і збереження іншої. Автори роблять висновок, що немає ще оптимальної теорії, яка описувала б функціонування сім'ї, незважаючи на те, що вже в ранніх дослідженнях соціологічного характеру виділяються найважливіші для теорії сім'ї

проблеми – одруження, подружня сумісність, задоволеність сімейним життям, стабільність сім'ї.

50–60-ті роки – період дестабілізації сім'ї. Чим більш нестабільною стає сім'я, тим більше соціальне замовлення на її вивчення. Згодом збільшується число дослідницьких центрів сім'ї (США, Англія, Франція, Канада, Швеція, Австрія, Фінляндія й ін.).

T. Parsons і співавтор вивчали подружні ролі. Надалі їхні дослідження розподілу ролей у нуклеарній сім'ї були доповнені М. Зельдичем, який пов'язував сімейні ролі успішністю шлюбу. На його думку, існує нормативний чи адекватний розподіл ролей у родині, що забезпечує її оптимальне функціонування.

Одночасно з вивченням дестабілізації шлюбу починається дослідження розлучень: вплив розлучення на партнерів, подружжя після розлучення, вплив якості шлюбу батьків на просімейну мотивацію дітей і т.п. Однією з центральних тем 50-х років є дослідження сімейної влади і верховенства.

Р. Хілл і Д. Хансен розглядають концептуальні підходи до проблем сім'ї, які поділяють на дві групи: периферійні, де теоретичний аналіз починається від індивіда до родини, і соціологічні, де аналіз виходив від групи. На думку C. B. Broderick, плідним був інтеракційний підхід, що дозволяє описати взаємини між партнерами в термінах рольових очікувань, сприйняття й оцінок.

T. B. Holman і W. R. Barr, аналізуючи теорії сім'ї, виділили кілька теоретичних концепцій:

1. Периферійні теорії – теорія гри, теорія балансу, теорія психоаналізу, теорія поля, необіхевіористські теорії, ситуаційний підхід, інституційний підхід, структурно-функціональний і трансактний аналіз.

2. Теорії, що мають вплив середовища: біхевіоризм, теорія розвитку, теорія конфлікту, феноменологічний підхід.

3. Теорії, що мали важливе значення в 70-ті роки: інтеракціонізм; підхід, який базується на теорії обміну; підхід, який базується на теорії сім'ї. D. Kantor і W. Lehr вказували, що за допомогою цієї теорії можна описати багато явищ, які відбуваються в родині.

У 70-ті роки з'явилися нові підходи до теоретичного осмислення родини. Наприклад, підхід, заснований на екології, що продовжує ідеологію теорії систем.

У психотерапевтичному змісті системно-структурний підхід до сім'ї реалізував S. Minuchin. Сім'я в його розумінні має форму карти. Важливими в цьому підході є поняття «сімейної границі» і «сімейного резонансу».

Дослідниками Е. М. Тійт і Д. Кутсар був зроблений висновок про те, що загальної теорії сім'ї не існує.

Із психологічної точки зору, на нашу думку, шлюб важливо описувати не системою ролей (тим більше, що такий розподіл досить сильно варіює від сім'ї до сім'ї), а класифікувати за характером взаємин партнерів, що важливо в практиці сімейного психологічного консультування. Постановка сімейного діагнозу припускає типологічну класифікацію сімей чи стилів міжособистісної взаємодії. Як вказує В. П. Меньшутін, підстав для класифікації сім'ї існує безліч: кількість дітей і склад сім'ї, структура і тип верховенства в сім'ї, сімейний уклад, однорідність соціального складу, сімейний стаж і т.п. M. Berrnan, H. I. Lief описали такі параметри класифікації: сила, інтимність, включеність-невключеність і тип особистості. Розглянемо класифікації подружніх відносин, побудованих за першим показником. W. Lederer, D. D. Jackson виділили три типи подружніх зв'язків:

1. Симетричні зв'язки. У подружжя – вирівняна позиція, яка характеризується рівністю внесків «витрат» і «прибутків» (у психо-емоційному і рольовому відношеннях). Тут проблеми можуть виникнути у зв'язку з конкурентним поводженням.

2. Комплементарні зв'язки. Традиційні шлюби характеризуються саме цим типом зв'язку. Різниця у сімейній владі між партнерами значна. Цей тип містить найменше елементів суперництва.

3. Паралельні зв'язки. Залежно від вимог ситуації партнери реалізують як симетричні, так і комплементарні зв'язки. W. Lederer і D. D. Jackson вважають, що цей вид зв'язку найбільш задовольняє подружжя у нашій егалітарній культурі.

Класифікація подружніх відносин R. F. Winch також враховує фактор сімейної влади, асиметричності відносин, однак у ній підкреслюється і момент компліментарності потреб партнерів: а) відносини за типом «мати-син» (сильна дружина опікує чоловіка, будучи для нього опорою); б) відносини за типом «батько-дочка» (сильний чоловік опікує дружину); в) відносини за типом «пан-слуга» (сліпе підпорядкування одного іншому).

На іншому обґрунтуванні (інтимність) побудована класифікація O. Pollak (1965). Автора цікавить тільки структурний аспект сімейного функціонування (склад сім'ї). O. Pollak вважає, что найбільшою загрозою для подружньої підсистеми є дитина, включення якої в сім'ю значно модифікує її функціонування. Автор виділив такі стадії розвитку сім'ї: а) шлюб без дітей; б) сім'я з маленькими дітьми; в) сім'я з дітьми підліткового віку; г) сім'я після

відділення дорослих дітей. Про такий структурно-динамічний підхід до сім'ї ми вже говорили у тому аспекті, що він тісно пов'язаний з концепцією стадій життєвого циклу сім'ї, яка була розроблена Р. Хіллом. Відповідно до цієї концепції сім'я проходить визначені стадії розвитку, кожна з яких має свої специфічні проблеми й особливості, а отже й завдання, які вона повинна вирішувати, щоб залишатися життєздатною.

Класифікацію за третім обґрунтуванням (включеність-невключеність) пропонують, наприклад, J. F. Cuber і P. B. Harrof. На їхню думку, подружжя перебуває в постійній внутрішній боротьбі між потребою на самоті і страху перед ним. На підставі цієї тези автори виділяють такі типи шлюбу:

1. Звично-конфліктний шлюб. Характеризується постійними сильними конфліктами і високим рівнем емоційної напруги. Незважаючи на те, що подружні відносини неприємні обом партнерам, вони живуть разом через страх перед самітністю.

2. «Мертвий» шлюб. Характеризується апатією й емоційною спустошеністю подружжя. Відносини зовні безконфліктні, але позбавлені позитивного зміст) і динаміки. Кожний з партнерів живе своїм життям.

3. Нейтрально-толерантний шлюб. Відносини подружжя приємні і комфортні. Партнери розділяють інтереси один одного, зв'язані з позасімейним спілкуванням. Межі сім'ї родини відкриті, в них легко втручається позасімейне оточення.

4. Згуртований шлюб. Сім'я з досить чіткою сімейною межею. Партнери поєднують власне внутрішньосімейні відносини, спільну діяльність. Такий тип шлюбу більш стабільний і автономний, ніж попередні типи.

5. Тотальний шлюб. Партнери тісно зв'язані один з одним, їхні зв'язки багатопланові. Партнер розглядається як необхідний у всіх видах діяльності. Цей тип шлюбу досить рідкісний.

Очевидно, що терапевтичні завдання в цих різних типах шлюбу розрізняються. Наприклад, нейтрально-толерантне партнерство часто поєднується з недостатньою готовністю до шлюбу, особистісним інфантилізмом. Тотальний шлюб сильно прив'язує партнерів один до одного і формує співзалежну поведінку. Тому незначне відхилення від звичного сімейного функціонування може породжувати глибокі конфлікти, високу емоційну напругу. Такий тип сім'ї часто зустрічається у партнерів-невротиків з патологічним взаємодоповненням.

Для кожного типу шлюбу характерний свій рівень функціонального оптимуму: те, що для одного є конфлікто-генним і

навіть патогенним, для іншого – непатогенним, навіть адаптивним. Наприклад, почуття байдужності у стосунках між партнерами цілком адаптивне для «мертвих» подружжів і патогенне для тотального шлюбу. Значно частіше доводиться вирішувати завдання подружньої адаптації в межах старого типу.

Класифікації шлюбу за четвертою підставою (тип особистості) мають на собі відбиток теоретичних трактувань особистості: анан-кастичний чоловік і істерична дружина, пасивно-залежний чоловік і домінуюча дружина, параноїдний чоловік і депресивна дружина, депресивний чоловік і параноїдна дружина, орально залежний зв'язок, невротична дружина й усемогутній чоловік. Одним із завдань побудови таких типологій є виявлення специфічних проблем кожного виду шлюбу і сумісності партнерів.

Деякою синтетичністю характеризується типологія сімей, запропонована В. М. Воловиком, яка враховує, як мінімум, перші три з чотирьох вище поданих класифікацій.

1. Емоційно відчужені сім'ї. Характеризуються холодними, стриманими чи байдужими стосунками між партнерами і низьким проникненням в особисте життя один одного. У цій групі виділяється два типи: емоційно розділені (емоційно байдужні, ізольовані) і ригідно-раціональні (емоційна дистанція і невтручання в особисті справи зведені в принцип взаємного поводження, хоча в ряді випадків насправді партнери емоційно прив'язані один до одного).

2. Напружено-дисоційовані сім'ї. Характеризуються частими конфліктами, деспотичним домінуванням одного з партнерів, фіксацією дитини в ролі «цапа-вібувайла», обстановкою недоброзичливості, постійним пошуком винних.

3. Псевдосолідарні сім'ї. Підкреслена увага і турбота, що, однак, мають формальний характер. Стабільність і взаємозалежність досягаються за рахунок містифікації дійсності і формування захисних сімейних міфів.

4. Симбіотичні сім'ї. В основі цього типу сімей лежить психологічний симбіоз між одним із батьків і дитиною. У неповних родинах цей зв'язок визначає психологічне злиття матері і дитини, що призводить до їхнього взаємного самоототожнення і крайніх форм взаємної залежності. У повних родинах іншому з батьків симбіотичної пари звичайно відводяться другорядні і залежні ролі, що спонукає їх займати критичну чи навіть конфліктну позицію. Симбіотичні зв'язки в цих випадках не настільки глибокі, і часом

можна розрізнити випадки, у яких мати підтримує прихильність дитини, зберігаючи критичне розуміння ситуації, і випадки, у яких вона активно формує цю прихильність, протидіючи будь-якій можливості її руйнування. Психокорекційна робота у цих двох випадках повинна будуватися на принципово різній основі.

5. Гіперпротективні сім'ї, у межах яких виділяють ригідні і хаотичні. їх характеризує тверда фіксація ролей, однак у ригідних родинах – це гнітюча гіперпротекція (обмежуючий контроль) або гіперпротекція, що опікує (надмірна турбота й опіка), у хаотичних родинах – непослідовність установок і вимог один до одного, суперечливе поводження домінуючого партнера.

Особливий інтерес становлять концептуальні підходи до опису стадій життєвого циклу родини.

В. А. Сисенко виділяє такі стадії сімейного життя:

а) зовсім молода сім'я – до 4-х років;

б) молода – від 5-ти до 9-ти років;

в) середня – від 10-ти до 19-ти років;

г) літня – від 20-ти років і більше.

Такий розподіл відбиває деяку однорідність проблем, які вирішують партнери на кожному етапі шлюбу. О. К. Васильєва запропонувала періодизацію стадій життєвого циклу родини:

1. Зародження сім'ї – з моменту весілля до народження першої дитини.

2. Народження і виховання дітей. Ця стадія закінчується з початком трудової діяльності хоча б однієї дитини.

3. Закінчення виконання родиною виховної функції (включає період з моменту початку трудової діяльності першої дитини до моменту, коли під опікою батьків не залишається жодної дитини).

4. Спільне проживання дітей з батьками, якщо хоча б одне з них не має власної родини.

5. Партнери живуть одні чи з дітьми, які мають власні родини.

Такі класифікації життєвого циклу сім'ї становлять інтерес тому, що визначають завдання родини в кожному періоді її життя. Разом з тим, очевидно, що такі періодизації мають швидше соціологічний характер, вказуючи на макротраєкторію руху родини. Психологічний підхід до проблеми «життєвого циклу» сім'ї пов'язаний з тим, що, як вважає Г. Елдер, «життєвий цикл родини необхідно вивчати з погляду взаємодії незалежних індивідів, що проживають разом. Сімейне життя при такому підході розглядається як взаємодія

життєвих курсів декількох людей, а не один життєвий цикл сімейної одиниці». Ця формула відбиває той реальний факт, що сімейне життя багатьох подружніх пар є значною мірою результатом рішень і вибору двох відносно самостійних особистостей, кожна з яких розвивається власним шляхом. Партнери можуть рухатися непаралельними курсами і різночасно вступати в ту чи іншу стадію життєвого циклу. Численні дослідження, проведені за рубежем, підтверджують перехід від шлюбу з диференційованими відносинами і чітким розподілом ролей чоловіка і дружини до «доповнюючих», «симетричних», «егалітарних» взаємин. Процес розподілу влади й авторитету, руйнування традиційних стереотипів відбувається болісно для обох партнерів. Дослідження, проведені останнім часом, показали, що в родинах, де дружина заробляла більше від чоловіка, обоє партнерів частіше відчували незадоволеність шлюбом, а конфлікти з приводу роботи дружини були одним із головних факторів, які збільшують ймовірність розпаду шлюбу. Отже, процес «егалітаризації» сімейних стосунків є досить важким і суперечливим. Т. Парсонс і Р. Бейлс описують модель сім'ї, відповідно до якої оптимальним для неї є чіткий розподіл ролей: на чоловіка покладається відповідальність годувальника і глави родини, а роль дружини обмежена домашнім господарством і вихованням дітей.

Таким чином, економічні, політичні, соціальні зміни в житті суспільства ведуть до якісних змін інституту родини, демократизації сімейних відносин, що у ряді випадків відбуваються дуже болісно, викликаючи окремі кризові прояви.

Численні дослідження, присвячені сім'ї, свідчать як про значні досягнення вчених і практиків в описі окремих концептуальних положень до розуміння процесу життєдіяльності родини, так і недостатню розробку підходів системного опису родини, неоднозначність трактування тенденцій її розвитку, суперечливість наукових тверджень.

Проведений теоретичний аналіз дав змогу узагальнити наукові уявлення про родину, уточнити окремі аспекти її функціонування, використовувати накопичений науковий досвід у прогнозуванні подальшої трансформації атомарної складової суспільних відносин – сім'ї – і описати особливості її життєдіяльності на стадії молодого шлюбу, що докладніше викладено нами у наступному розділі.

### *4.2. Особливості функціонування молодого подружжя*

Проблемі молодої сім'ї, її становленню присвячена значна кількість досліджень. Разом з тим, ці роботи мають соціологічний і демографічний характер, а психологічні проблеми механізмів становлення сімейної ідентичності, характеру перебігу й особливостей реагування на подружню кризу, функціонально-рольового поводження молодих партнерів і т. п., на нашу думку, не достатньо вивчено.

Через те, що сучасний стан родини неможливо розглядати поза процесами еволюційних змін у суспільстві, доцільним буде проаналізувати ці зміни у соціологічному контексті.

За останні десятиліття значно змінилися особистісні характеристики молоді: соціальний статус, готовність до самостійного життя, рівень відповідальності. Статистично зафіксований дуже високий відсоток молодих шлюбів: сьогодні близько 2/3 усіх шлюбів реєструються у віці до 24 років [12, 7]. Ранній шлюбний вік свідчить про соціальну незрілість партнерів, які беруть шлюб.

Автори численних досліджень одностайні в негативній оцінці інфантилізму сучасної молоді. Омолодження шлюбу, відмічуване І. Ф. Дементьєвою, з одного боку, і більш пізніше включення молоді в суспільне виробництво, з іншого, – призвели до того, що в даний час для молоді етап навчального процесу майже збігся з етапом створення сім'ї. Студентська родина набула сьогодні настільки масового характеру, що може з повним правом бути виділена в окремий тип молодої сім'ї зі специфічним способом життя, розтягненим на кілька років.

Причому дослідники відзначають, що процес одруження студентів з кожним роком проходить усе більш інтенсивно. У цих сім'ях процес знаходження самостійності молодих партнерів тим більше не закінчений: продовжується формування особистості, її духовний розвиток, не досягнута економічна і соціальна незалежність. Специфіка життєдіяльності такої сім'ї, як і більш складний комплекс проблем, які стоять перед нею, безсумнівна. Саме така сім'я зазнає найбільших матеріальних труднощів і майже цілком залежить від можливостей батьківської родини (за даними латвійських соціологів, більшу частину сімейних студентів матеріально підтримують батьки).

Народження первістка часто ставить молоде подружжя у важку ситуацію, призводить до росту конфліктності у шлюбі. І. Ф. Дементьєва вважає, що запізнілу соціалізацію молоді можна пояснити зміною типу родини – наростаючим процесом малодітності. Автор відзначає, що сім'я, створена партнером, який був єдиною дитиною в родині, є потенційно нестабільною. Такі партнери не здатні до кооперації, консолідації, вони недостатньо комунікабельні, схильні до егоцентризму.

У процесі розвитку сім'ї відбувається зміна ієрархії і змісту функцій родини. Відповідно до досліджень, для молодої сім'ї особливо значущою є експресивна функція, тому зміщуються і цінності подружнього життя. І. Ф. Дементьєва наводить дані, які засвідчують, що на перший план партнерами висуваються такі бажані якості партнера, як прояв взаєморозуміння, доброзичливості, готовності прийти на допомогу, емпатія. Автор вважає, що наявність у молодого подружжя цих якостей стає основною умовою успішності сімейних взаємин. Результати опитування подано у таблиці 4.1.

*Таблиця 4.1*

**Фактори успішності шлюбу, %**

| | | |
|---|---|---|
| I | Інтимізація взаємин | |
| | Взаєморозуміння, доброзичливість партнера | 97 |
| | Ніжність партнера | 85 |
| | Фізична гармонія | 5 |
| II | Альтруїзація взаємин | |
| | Готовність надати допомогу | 90 |
| | Відповідальність за родину | 83 |
| | Потреба в дітях | 74 |
| III | Автономізація взаємин | |
| | Невтручання сторонніх осіб, у тому числі батьків | 73 |
| | Особиста воля | 29 |
| | Думка сусідів, знайомих про родину | 29 |
| IV | Матеріальне середовище | |
| | Житлові зручності | 85 |
| | Матеріальне благополуччя | 77 |

Незважаючи на актуальність психологічних і емоційних аспектів у взаєминах молодого подружжя, значне місце займає матеріальний фактор, який визначає її благополуччя.

Встановлено, що серед молодих родин сформована стійка тенденція до територіально відособленого проживання. Бажання жити разом з батьками висловили 9 % опитаних, а категорично проти спільного проживання 74 % чоловіків і 78 % жінок. Втручання батьків є однією з основних причин розпаду родини. Тенденція, що прослідковується, свідчить про процес відділення молодої шлюбної пари в самостійну сімейну групу.

Істотні зміни відбуваються у взаєминах молодих подружніх пар і батьківської сім'ї в умовах спільного проживання. Більш як 50 % молодих родин звертаються за допомогою і підтримкою до батьківської родини. Але якщо 5–10 років тому взаємини з батьками будувалися на принципах беззастережного підпорядкування старшим, то зараз сучасні відносини між молодою і батьківською родинами будуються на основі кооперації, взаємного співробітництва. Хоча окремі традиційні форми взаємодії з батьківською сім'єю продовжують зберігатися при істотній зміні їхньої якісної основи.

Піддано зміні і функціонально-рольове поводження молодого подружжя. Однак у рольових перевагах більш демократичними є жінки. Саме вони наполягають на рівних правах і обов'язках у родині, беруть активну участь у матеріальному забезпеченні сім'ї. Чоловік сьогодні або розділяє таку позицію дружини, або відстоює традиційне виконання ролі, що надалі може дестабілізувати молоду родину і призвести до її розпаду.

Незважаючи на демократизацію відносин, рольова структура характеризується зниженням участі в домашніх справах чоловіків у перші п'ять років шлюбу та збільшенням навантаження на жінок. Чим більше розбіжностей у виконанні домашніх обов'язків між подружжям, тим менше вони задоволені шлюбом.

Оцінюючи демократизацію сім'ї як позитивне явище в її розвитку, не можна не відзначити й негативні моменти, які є наслідком:

– домінантна позиція жінки у вирішенні усіх важливих питань родини;

– зниження почуття відповідальності в чоловіка;

– небажання чоловіка брати участь у виконанні домашніх обов'язків;

– тенденція жінки до маніпуляції партнером;

– пасивна участь чоловіка у вихованні дітей;

– ослаблення авторитету сусідів, соціального оточення в молодої родини, що особливо сильно відчувається у великих містах з високою автономністю проживання.

Аналізуючи ціннісні орієнтації молодого подружжя, прослідковується їхня динаміка зі збільшенням шлюбного стажу (див. таблицю 4.2).

*Таблиця 4.2*

**Ціннісні орієнтації партнерів з різним шлюбним стажем, %**

| Значимість емоційних цінностей | Стаж шлюбу | | |
|---|---|---|---|
| | до року | 1–3 роки | понад 3 роки |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Взаєморозуміння, доброзичливість партнерів | 97 | 97 | 96 |
| Пестливість, ніжність партнерів | 89 | 88 | 83 |
| Фізична гармонія партнерів | 83 | 78 | 78 |
| Готовність надати допомогу | 89 | 92 | 89 |
| Усвідомлення своєї необхідності дітям, партнеру | 82 | 83 | 87 |
| Наявність дітей | 75 | 74 | 80 |
| Здоров’я, успіхи дітей | 90 | 92 | 92 |
| Невтручання сторонніх, у тому числі батьків | 70 | 78 | 71 |
| Особиста воля | 26 | 27 | 27 |
| Гарна думка сусідів, знайомих про родину | 34 | 31 | 26 |
| Житлові зручності | 86 | 85 | 85 |
| Матеріальне благополуччя | 78 | 80 | 76 |
| Високий авторитет у родині | 54 | 54 | 49 |

Дані таблиці 4.2 показують, що згодом здобувають тенденцію до зниження такі цінності партнерів, як ніжність, взаєморозуміння, суспільна думка. Зростає значущість таких факторів, як благополуччя дітей, невтручання батьків у сімейні справи, житлові зручності, усвідомлення своєї потреби дітям, партнерові. Цінність окремих елементів сімейного життя має тенденцію до зростання в період між першим і четвертим роками шлюбу: зростає вимога до матеріального забезпечення родини, актуалізується фактор готовності партнера надати допомогу і підтримку. У цілому слід

зазначити., що зі збільшенням шлюбного стажу цінність родини для партнерів зростає.

На першому році шлюбу відбувається адаптація до сімейного життя, розподіл сімейної влади, формування сімейних норм і рольової структури. Молодим подружжям характерно первісне входження у світ один одного, розподіл обов'язків у родині, вирішення житлових, фінансових і пов'язаних із веденням загального господарства і побуту проблем, оволодіння роллю чоловіка і дружини, процес набуття життєвого досвіду, дорослішання і змужніння.

Успішність адаптації до сімейного життя в молодій родині визначає відповідність мотивації шлюбу партнерів, тривалий період дошлюбного залицяння, психологічна сумісність партнерів, їх готовність до сімейного життя.

На думку американського соціолога К. Киркпатрика, первинна адаптація молодої родини проявляється в узгодженні сімейних уявлень і очікувань партнерів, а також міжособистісній адаптації, що припускає взаємне пристосування до особливостей особистості один одного. Адаптацію забезпечують два механізми: ідентифікація і рефлексія. Наявність патологічних рис особистості погіршує й утруднює адаптацію в молодій родині.

Найважчий період для молодого шлюбу – це період народження першої дитини, у зв'язку з чим у чоловіків виникає напруженість бюджету часу, різке обмеження розваг, відпочинку, дозвілля, зростання фізичної і нервової втоми, зниження сексуального потягу. Усе це накладає відбиток на проблеми професійного просування і досягнення суспільного статусу, а з боку власне шлюбу – на ослаблення симпатії, любові і формування дружби.

За даними І. Ф. Дементьєвої, жінки більш критичні в оцінці свого шлюбу і вимогливіші до партнера. Встановлено, що на першому році спільного життя часто виникають думки про розлучення у 33 % опитаних, на другому – у 18 %, на третьому – у 11 % від загального числа обстежуваних. Прослідковується залежність задоволеності шлюбом від рівня освіти. Найменш задоволені своїм шлюбом молоді подружжя із середнім рівнем освіти. Автор пояснює це їхньою невисокою культурою міжособистісного спілкування, а матеріальні фактори (у тому числі й житлові), що зазвичай визначаються як внутрішньосімейне благополуччя, ніяк не впливають на успішність шлюбу. Стабільність молодої родини більшою мірою визначається

психологічними факторами. У таблиці 4.3 показано роль психологічних факторів у задоволеності шлюбом.

Отже, значущість майже всіх компонентів, які складають емоційний фон внутрісімейних взаємин, у незадоволених шлюбом партнерів занижена. Разом з тим, вони високо оцінюють право на особисту волю й автономність.

*Таблиця 4.3*

**Значущість компонентів сімейного життя для досліджуваних з різним рівнем задоволеності шлюбом, %**

| Компоненти сімейного життя | Оцінка значущості | |
|---|---|---|
| | задоволені шлюбом | незадоволень шлюбом |
| Взаєморозуміння, доброзичливість | 93 | 48 |
| Пестливість, ніжність партнерів | 81 | 69 |
| Усвідомлення своєї необхідності дітям, партнерові | 75 | 70 |
| Фізична гармонія партнерів | 70 | 66 |
| Особиста воля | 19 | 38 |

Зі збільшенням подружнього стажу спостерігається зростання кількості партнерів, незадоволених шлюбом. Причому незадоволеність прослідковується в трьох групах: до року, від року до трьох, понад три роки. Крім того, зі збільшенням стажу шлюбу зростає кількість партнерів, не впевнених у правильності вибору шлюбного партнера.

Серед одружених зі стажем понад 3 роки лише деякі впевнені у правильності вибору шлюбного партнера і 10 % часто шкодують із приводу свого шлюбу. Кількість незадоволених своїми подружніми відносинами різко зростає в період між першим і четвертим роками шлюбу.

Таким чином, молодий шлюб може бути охарактеризований з погляду традиційної моделі родини і традиційного розподілу ролей. У цьому випадку ми не будемо описувати ці традиційні, добре відомі ролі. Однак слід зазначити, що одним із внутрішніх протиріч сучасного шлюбу є прагнення до демократизації подружніх і сімейних ролей, з одного боку, і збереження багатьох елементів традиційних відносин, з іншого.

Аналіз психологічної літератури, результати проведених експериментальних досліджень дають підставу стверджувати, що особливо напружено й інтенсивно відбувається процес формування внутрішньо-

сімейних відносин, психологічного клімату, інтеграції, рольової структури в молодій сім'ї.

Багато факторів визначають здатність молодої родини переборювати труднощі, ефективно вирішувати сімейні проблеми, викликані входженням молодої сім'ї в кризу. Значну роль у структурі молодої родини й успішності її функціонування відіграє подружня адаптація, яка виявляється у всіх сферах сімейного життя і являє собою єдність двох процесів: асиміляції й акомодації, психологічна сутність яких полягає у взаємоуподібненні партнерів і взаємному узгодженні почуттів, думок, поводження.

Через те, що подружня адаптація – складне й інтегративне утворення, методологічна операціоналізація цього поняття проводилася за такими параметрами: кількість конфліктів, рівень згоди партнерів з питань сімейного життя, поділ праці в родині, задоволення партнером, оцінка стійкості шлюбу, переживання щастя партнера та ін., що свідчить про її поліпараметричність (Farber, 1962, Brim, Fairchild, Borgatta, 1961) виявили п'ять основних факторів подружньої адаптації.

C. Schaap розглядає три аспекти подружньої адаптації: задоволеність шлюбом, згуртованість, відсутність депривації потреб кожного чоловіка. Хікс і Платт у своїх дослідженнях утотожнюють поняття «щастя» і «стабільність шлюбу». Вони ґрунтувалися на аксіоматично прийнятому положенні, що щасливі шлюби і є стабільні, а нещасливі – нестабільні. R. A. Lewis, G. B. Spanier виділили такі фактори подружньої адаптації, як якість і стабільність шлюбу. На рис. 1 представлена розроблена ними типологія шлюбу.

У роботі автори висловили більш виразно свою теорію, що зводилася до п'яти положень:

1. Чим більша нагорода при фіксованих цінностях, тим вищою є якість шлюбу.

2. Чим більші внутрішньопарні цінності при фіксованих нагородах, тим нижча якість шлюбу.

3. Чим вищі зовнішні нагороди (альтернативні притягання), тим нижча стабільність шлюбу.

4. Чим вищі зовнішні ціни за розірвання шлюбу (нормативні примуси залишатися в шлюбі), тим вища стабільність шлюбу.

5. Чим вища якість шлюбу, тим вища стабільність шлюбу.

На підставі описаних положень автори виділили чотири типи родин:

1. Висока якість, висока стабільність.
2. Висока якість, низька стабільність.
3. Низька якість, низька стабільність.
4. Низька якість, висока стабільність.

Різними дослідниками пропонувалися різні терміни, які визначають інтегральну характеристику родини. Це – вдалість шлюбу, задоволеність сімейним життям, функціональність шлюбу, рівень сімейної інтеграції, ступінь адаптації і т. п. На думку Д. Кутсар, усі названі поняття входять до складу більш узагальненої, полідимензіональної, власне кажучи, характеристики – якості шлюбу. Цей термін запропонований Р. Льюісом і Г. Спаньєром, які розглядали якість шлюбу як багатовимірний феномен, що складається із суб'єктивних оцінок партнерів. На думку Д. Кутсар, можна виділити два аспекти якості шлюбу: з погляду суспільства і з погляду особистості.

На нашу думку, психологічний аналіз відмінний від соціологічного, тому якість шлюбу в психологічному аспекті можна розглядати тільки з боку особистості.

E. W. Burgess і L. S. Cottreli під подружньою адаптацією розуміли: єдність думок із критичних питань; поділ інтересів; почуття довіри; невелику кількість скарг, пов'язаних зі шлюбом; відсутність почуття самітності. Frenken у подружню адаптацію включає чотири параметри: сексуальний контроль, психосексуальну стимуляцію, сексуальну мотивацію і привабливість шлюбу. Schutz до подружньої адаптації відносить такі перемінні: потреба в любові і прихильності, визнання автономії, самостійності й уваги з боку партнера. Шкала оцінних подружніх установок Schutz добре корелює з іншими методиками виміру подружньої адаптації і чуттєва до змін, пов'язаних із психотерапією (Boelens, Emmelkamp, MacGillavray, Markvoor.

Існують також підходи до подружньої адаптації з погляду характеру взаємодії партнерів. Операціональними аналогами подружньої адаптованості у цьому випадку є різні техніки аналізу взаємодії. Це спільне рішення визначених задач (наприклад, інтерпретація плям Роршаха, рішення тесту Равена, обговорення списку проблем і т. п.) і його оцінка спеціаіьними техніками кодування спостереження (аналіз комунікативних відносин (Busch,

1975); схема кодування интерперсонального конфлікту (Barry, 1970; Billing, 1970 і ін.); система кодування подружніх інтеракцій (Crump, 1978)]; схема кодування інтерперсональної комунікації; система кодування поводження (Koren, 1978), оцінна система інтеракції партнерів (Rubin, 1977), система кодування неверба-льних подружніх інтеракцій (Birchler, 1972).

У теорії сімейних систем М. Боуена важливим поняттям є «диференціація Я». Якщо «диференціація Я» партнерів не досягає достатнього рівня, то можливі два види порушення сімейної адаптації. Перший вид буде полягати в тому, що один партнер ніби зливається з іншим, виникає недиференційована сімейна система. Вона може бути «міцна», але з вираженою залежністю одного партнера від іншого. Будь-який сімейний стрес може «зламати» цю систему.

Другий вид «недиференціації Я» партнерів полягає у відстороненні від думок і почуттів свого партнера. М. Боуен назвав цей варіант як «емоційне відсторонення». Індивід, емоційно відсторонений від свого шлюбного партнера, не в змозі розділити з ним значимі думки, почуття чи підходи до вирішення тих чи інших проблем шлюбу. Тільки диференційований індивід у змозі реалізувати функціональний шлюб.

В іншому варіанті системного підходу до сім'ї С. Минухіна адаптація шлюбу розглядається в термінах границі і сімейного резонансу. Існує деяка нормативна структура родини, до якої варто наближатися за допомогою терапевтичних інтервенцій. Хоча не шлюб, а сімейна система в цілому була предметом інтересу дослідника.

Плідним поняттям у теорії систем є кругова причинність: Традиційна каузальна модель є лінійною: прямий зв'язок проблем дитинства з подружнім конфліктом. Поняття циркулярної (кругової) причинності розширює концептуальні межі і зміщує акценти аналізу родини. Дії кожного з партнерів розглядаються як реакція на дії іншого. У межах такої кругової причинності важливо аналізувати сьогодення, а не минуле. Сімейна система зберігає гомеостаз, пов'язаний із відтворенням порушених зразків поводження, Більш того, він утруднює терапевтичне втручання в подружню систему. Тому деякою мірою дезадаптована сімейна система прагне зберегтися, а психотерапевт протистоїть цій тенденції партнерів зберегти status quo. Для досягнення гомеостазу партнери жертвують своїми індивідуальними мотиваціями. У

цьому сенсі окремі симптоми в партнерів (наприклад агорафобія в дружини) допомагають зберегти шлюб, який, по суті, є патологічним. Так, J. Haley навів приклад жінки, яка страждає агорафобією: вона боїться залишити будинок, що дозволяє їй у такий спосіб зберегти шлюб. Дисфункційні шлюби характеризуються наявністю подвійного зв'язку: партнери грають один з одним, маніпулюють, використовують різні психологічні «фінти» для того, щоб зберегти гомеостаз. Такі подвійні зв'язки роблять шлюб нечесним, а відносини нетраспорантними, нечистими, непрозорими.

Р. Я. Акоф і Ф. І. Емері запропонували векторну модель сумісності. Автори ввели два біполярних концепти: «об'єктиверсія-суб'єкти-версія», «екстерналізм-інтерналізм». Перший концепт відбиває ступінь впливу на людину з боку оточення (чутливість до оточення). «Об'єктиверт – це людина, чуттєва до свого оточення, а суб'єктиверт-нечуттєвий...». Причому скоріше варто говорити про тенденції об'єктиверсій і суб'єктиверсій, а не про фіксовані характерологічні особливості. Другий концепт характеризує ефективність впливу індивіда на оточення. «Екстерналіст – це той, хто схильний змінювати оточення у відповідності зі своїми потребами». «Інтерналіст сам адаптується до оточення». Кожен індивід може бути представлений вектором у двомірному просторі, утвореному двома вищевказаними концептами. Центральна точка осі координат – точка центроверсії. Подружня пара представлена в зазначеному просторі крапкою, рівною половині суми векторів, що репрезентують обох партнерів у просторі зазначених принципів. Чим далі подружня пара віддалена від точки центроверсії в цьому векторному просторі, тим менш успішною вона виявиться в шлюбі.

Автори концепції розглядають успішність шлюбу як задоволеність ним: «одружилися б знову, якби шлюб був розірваний і всі зовнішні узи і зобов'язання були б усунуті». У роботі О. С. Кочаряна показано, що опитувальник особистісних типів (ОЛТ), побудований на ідеях Р. Л. Акоф і Ф. І Емері, не корелює ні з опитувальником задоволеності шлюбом (ОУБ), ні зі шкалою диференціальної оцінки відносин (ДОО). Разом з тим, існує зв'язок методик ОУБ і ДОО (для чоловіків – 0,32; $p < 0,05$; для жінок – 0,41; $p < 0,01$). Тому автор зробив висновок, що опитувальник ОЛТ вимірює інший аспект задоволеності шлюбом, наприклад є об'єктивною мірою успішності шлюбу, а не суб'єктивною його

мірою – задоволеністю. Відсутність кореляцій методик цілком може пояснюватись їхніми різними психодіагностичними «мішенями». У всякому разі, описуючи близькість подружньої пари до точки центроверсії, Р. Л. Акоф і Ф. І. Емері використовують такі поняття, як успішність, співробітництво, задоволеність, тобто описують реальність, трохи відмінну від чисто суб'єктивного аспекту задоволеності шлюбом, чуттєвими до якого є шкала диференціальної оцінки відносин (ДОО) і опитувальник задоволеності шлюбом (ОУБ).

Таким чином, і з теоретичної точки зору, і з чисто методичної не існує цілком однозначного визначення подружньої адаптації. Єдине, що можна з упевненістю сказати, це те, що подружня адаптація – явище складне, поліпараметричне.

Кризова ситуація в родині веде до психоемоційної напруги, справитися з якою дозволяють захисні механізми. Крім індивідуальних захисних механізмів, виділяють сімейні захисти, порушення сімейної взаємодії може регулюватися трьома механізмами: 1) асиміляцією (зміна поводження родини як цілого відповідно до прийнятих норм); 2) адаптацією (зміна структури, позицій, ролей, взаємин усередині родини); 3) захистом. Перші два механізми є адаптивними; третій – дезадаптивний. Сімейні захисні механізми часто є важливою причиною виникнення і підтримки невротичного поводження: стійкість родини набуває форму ригідності, а згуртованість – патологічної взаємозалежності і несвободи її членів. Сімейні захисти не вирішують основного протиріччя, а лише знижують особисту напругу. А. А Messer дає такий перелік сімейних захистів:

1. Виділення «цапа-відбувайла». Цей механізм виникає, як правило, у тих родинах, у яких конфлікти і напруга між партнерами не можуть бути задовільно вирішені шляхом відкритого обговорення подружніх проблем, тому що являють собою значну загрозу для одного з партнерів. «Найкращим» об'єктом для цієї ролі в родині є дитина, тому що вона залежна від батьків і має слабкі адаптаційні механізми. Батьки в ситуації напруги і фрустрації неусвідомлено провокують у дитини виникнення неадекватного поводження. Дитина може, таким чином, відчути провину за кризу в родині. Вибір одного з дітей не є випадковим. Цю роль батьки схильні приписати першій дитині, якщо конфлікт існує із самого початку шлюбу, чи тій дитині, яка народилась у момент

формування конфлікту, а іноді тому з дітей, хто нагадує матір одного з партнерів, з якою у цього партнера був конфлікт у дитинстві чи молодості.

2. Формування коаліції всередині родини.

3. Емоційні відходи. Конфлікти вирішуються через прийняття холодної чи байдужої установки на партнера. У цьому випадку партнер може шукати емоційні зв'язки поза сім'єю.

4. Залучення з метою підтримки сімейної рівноваги сторонньої людини (родича, друга, професійного консультанта і т.п.).

5. Ослаблення емоційних зв'язків у родині. Ця ситуація призводить до того, що потреба в емоційних зв'язках задовольняється поза сім'єю. Якщо ж таке пожвавлення внутрішньо-сімейних взаємин утруднено, то партнер починає усвідомлювати (вербалізувати) кризу в родині.

6. Зняття напруги в родині за допомогою агресивного поводження. Це відбувається тоді, коли потреба в залежності залишається незадоволеною. Фрустрація потреби в залежності породжує гнів, що розряджається за допомогою агресії.

7. Відмова чи компроміс. Підтримка рівноваги досягається завдяки тому, що один з партнерів відмовляється від задоволення своїх потреб (в емоційних і сексуальних зв'язках).

8. Створення сімейних «міфів», які є способом патологічної адаптації партнерів. Сімейний міф може бути розглянутий як патологізуюча роль у сім'ї.

Йдеться про міжособистісні ролі, які згідно зі своєю структурою і змістом роблять психотравмуючий вплив на членів родини. Значний внесок у вивчення таких ролей вніс H. E. Richter. В одних випадках йдеться, як правило, про програвання одним із членів родини соціальної ролі, яка є психотравмуючою для нього самого, однак психологічно вигідна іншим членам родини. В інших – члени родини прямо чи опосередковано спонукають когось із родини взяти на себе таку роль. Патологізуюча роль одного з членів родини, навпаки, може бути травматичною для інших, а не для нього самого. Нерідко обидва типи патологізуючих ролей об'єднуються між собою: один член сім'ї виконує роль, патологізуючу його самого, інший же – бере роль, травматичну для інших. Великий інтерес сімейних психотерапевтів усіляких напрямків до проблеми патологізуючих ролей не випадковий. По-перше, патологізуюча роль – дуже яскравий приклад ситуації, коли порушення індивіда

обумовлюється порушенням сім'ї, причому нерідко сім'ї в цілому. Вказується, що патологізуюча роль сімейного «цапа-відбувайла» виникає насамперед тому, що вся сім'я, яка відчуває конфліктні, фруструючі переживання, має потребу в «громовідводі» для розрядки цих емоцій. Аналіз родини, а не її члена, який має нервово-психічні розлади і якому доводиться виконувати цю роль, може дати відповідь на питання про причини захворювання і шляхи його лікування.

Явище «патологізуючих сімейних ролей» – дуже яскравий доказ необхідності як діагностики, так і лікування родини в цілому.

До цього часу різними авторами виявлено й описано чималу кількість «патологізуючих ролей». До цього необхідно додати роботи, у яких описуються багато в чому подібні феномени, які, проте мають й інші позначення (наприклад «стиль виховання», коли мова йде про взаємини між батьками і дітьми, «характер подружніх взаємин», що робить несприятливим вплив на психічне здоров'я одного з членів родини). У той же час відсутні узагальнення і класифікації описаних ролей.

Е. Ґ. Ейдеміллер і В. Юстіцкіс запропонували робочу класифікацію, в основу якої покладено два критерії: сфера життєдіяльності родини, порушення якої пов'язане з виникненням «патологізуючих ролей», і мотив їхнього виникнення.

За першим критерієм необхідно мати на увазі дві можливості. Перша, коли виникнення «патологізуючих ролей» пов'язане, в основному, з порушенням взаємин родини із соціальним оточенням. У цьому випадку родина певним чином змінює свої відносини із сусідами, іншими сім'ями, родичами, державою і т.д., причому зміни ці такі, що роблять перехід родини до системи «патологізуючих ролей» необхідним. Сюди належать описані H. E. Richter «сім'я-фортеця», «родина з анти-сексуальною ідеологією», «родина-санаторій», «родина-театр» і т.п. Так, у центрі «сім'ї-фортеці» – індивід з нервово-психічними розладами, які виражаються у схильності до параноїдальних реакцій. Він використовує свій вплив у родині для того, щоб спонукати інших її членів прийняти уявлення про те, що «усі проти нас», «на нас нападають – ми захищаємося». Це веде (як необхідний наслідок) до перебудови взаємин у родині – виникають міжособистісні ролі «вождя» і «його соратників у боротьбі». Ці ролі можуть виявитися патологізуючими, тому що за наявності індивіда з параноїдальними

реакціями вони сприяють закріпленню і розвитку порушень, а «союзників» ставлять у важке становище, що створює значну нервово-психічну напругу.

Випадки, коли взаємини родини із соціальним оточенням можуть виявитися не зовсім звичайними, зрозуміло, не поодинокі. Це родина, що багато років перебуває у судовому процесі, чи родина, що докладає значних зусиль для підвищення свого матеріального стану і цілком віддається якійсь позасімейній діяльності, чи, навпаки, цілком ізолювала себе від навколишніх. Безумовно, що в такій сім'ї система міжособистісних ролей складається під сильним впливом взаємин із соціальним оточенням. Якщо родина довгі роки веде судовий процес, то великим авторитетом у ній користується той її член, що найбільш активно бере участь у цьому процесі, найкраще розбирається в юридичних тонкощах. Про «патологізуючі ролі», однак, доводиться говорити не у всіх таких випадках, а лише якщо сама перебудова взаємин родини з оточенням знадобилася для того, щоб родина перейшла до взаємин, «умовно бажаних» для одного з її членів.

Так, вищезгадана родина з «антисексуальною ідеологією», описана H. E. Richter, виникла під впливом індивіда з порушеннями потенції. Так само «родина-театр», що присвячує усе своє життя боротьбі за демонстративний престиж у найближчому оточенні, розвинулася під впливом її члена, що має визначені психологічні проблеми в реалізації самооцінки. В усіх таких випадках порушення взаємин родини із соціальним оточенням маскує від самого індивіда і від інших членів родини психічне порушення найбільш впливового члена родини. Після прийняття родиною точки зору, що в навко–лишньому світі панує сексуальна розпуста і обов'язок усіх людей – боротися з нею, особливості поводження члена родини з порушеннями сексуальної потенції починають виглядати похвальною стриманістю. Якщо члени родини приймають точку зору «усі проти нас», то особистісне порушення індивіда з паранояльним розвитком, його підозрілість, нетерпимість й інші риси перестають сприйматися членами родини як відхилення. Навпаки, вони тепер виглядають як прояв тверезого розуму і проникливості.

Мотиви, що можуть спонукати одного із членів родини під-штовхувати її до розвитку системи «патологізуючих ролей», різно-манітні. Це, з одного боку, маскування визначених особистісних

недоліків – прагнення зберегти і захистити, усупереч цим недолікам, особистісну позитивну самооцінку. Так це є у випадку родини з «антисексуальною ідеологією», інший мотив – прагнення задовольнити якісь потреби, якщо це за звичайних умов суперечить моральним уявленням індивіда і всієї родини. Рушійним мотивом утворення «сім'ї-фортеці» може виявитися реалізація бажання безроздільного панування в родині.

Багато в чому аналогічні зміни в родинах описувалися й іншими дослідниками. Деякі порушення родин, аналогічні наведеному вище, спостерігав V. Justicks. Е. Г. Ейдеміллер і В. Юстіцкіс вивчали сім'ю, яка багато років боролася за справедливе ставлення до їхнього сина різних організацій, зокрема школи, а пізніше – інспекції у справах неповнолітніх, дільничного лікаря і т. д. Джерелом «несправедливостей» нерідко було провокуюче поводження сина стосовно цих організацій. Стимулювання його поводження складало основний зміст життя сім'ї, у центрі якої був батько підлітка – інвалід II групи. Дослідження показало, що зміна взаємин цієї родини із соціальним оточенням (виникнення відносин боротьби з ним) і поява на цій основі системи «патологізуючих ролей» відбулося в результаті прагнення батька компенсувати своє відчуття «непотрібності», протистояти зниженню соціального статусу в родині. Система ролей, яка виникла в сім'ї, виявилася патологізуючою насамперед для підлітка. Вона обумовила порушення його поводження на фоні епілептоїдно-істероїдної акцентуації характеру.

Другий випадок, описаний Е. Г. Ейдеміллером і В. Юстіцкіс за першим критерієм класифікації «патологізуючих ролей», – це перехід родини до системи «патологізуючих ролей», не пов'язаний з її взаєминами із соціальним оточенням. Тут «приводом» для переходу до «патологізуючих ролей» стає зміна уявлень про особистість одного з членів родини (він найчастіше виявляється і жертвою) чи про завдання родини стосовно одного чи декількох її членів. Загальна схема переходу до «патологізуючих ролей» цього типу така: в одного з членів родини є нервово-психічні розлади, він прямо чи побічно обумовлює зміну уявлень про якого-небудь іншого члена родини; під впливом цього ставлення до нього змінюється, виникає певна перебудова ролей, причому саме така, при якій порушення «переміщується» на цього другого.

Симптоми нервово-психічного порушення в першого члена родини слабшають чи навіть зовсім зникають, зате в іншого з'являються.

Нерідко при цьому лікування останнього веде до захворювання першого. Мотиви виникнення такого типу «патологізуючих ролей» можуть бути різними:

1. Психологічні проблеми, які виникають у результаті значної вираженості в одного з членів родини потреб, несумісних з його уявленнями про себе (агресії, садизму, прагнення привертати до себе увагу). Такою є описана H. E. Richter родина, у якій батько хворої дівчинки реалізує свої несумісні з його уявленнями про себе почуття агресії стосовно дружини і провини стосовно дочки шляхом перетворення рольової структури родини.

Для «блага дочки» він починає займатися позаурочною роботою, позбавляючи тим самим себе можливості безпосередньо доглядати за нею, і свою турботу про неї починає виявляти в тиранічному поводженні з дружиною, яка доглядає за дочкою, ставлячи перед нею немислимі вимоги («заради порятунку дитини мати повинна бути готова на все») і категорично змушуючи їх виконувати. Така зміна внутрішньо-сімейних ролей незабаром привела до «зцілення» чоловіка, тому що дала йому можливість безперешкодно задовольняти свої потреби. Вона ж призвела до виникнення нервово-психічних розладів у дружини.

2. Заміщення «задоволення потреб». У цьому випадку причиною переходу до «патологізуючих ролей» стає прагнення задовольнити потребу не з тією особою, якій вона повинна бути адресована. Травматизуюча роль – «дитина-вундеркінд», «дитина – надія родини» нерідко буває пов’язана з прагненням батьків через заміщення задовольнити власні незадоволені потреби. У минулому в таких батьків була недостатня реалізація кар’єри, по-різному сформоване відчуття неповноцінності і бажання через ідентифікацію з дитиною компенсувати це. Відбувається непомірне зростання вимог до дитини, ставлення до неї з боку батьків безпосередньо залежить від її успіхів у якій-небудь сфері (різних престижних видах спорту, мистецтві і т.п.).

Прагнення. методом заміщення задовольнити потреби, які повинні бути в нормі, адресовані іншому члену родини (наприклад чоловіку), спостерігається при так званому «розширенні сфери батьківських почуттів». У випадках, коли подружні взаємини виявляються з якої-небудь причини порушеними (розлучення, тривала відсутність партнера, смерть одного з партнерів) чи це задовольняють того з батьків, хто відіграє основну роль *у* вихованні (невідповідність

характерів, емоційна холодність), виникає тенденція у стосунках з дитиною (як правило, протилежної статі) задовольнити ці потреби. У цьому випадку дитина втягується спочатку в роль «партнера», а пізніше, коли в нього наростає реакція емансипації, у батька (матері) підсилюється бажання втримати її при собі.

3. «Патологізуючі ролі», які виникають під впливом механізму проекції. Психологічний механізм проекції полягає, як відомо, у «неусвідомленому наділенні іншої людини властивими цій особистості мотивами, рисами і властивостями. Класичний приклад цього захисного механізму – індивід, який відчуває почуття агресії стосовно іншого і в той же час переконаний в аморальності такого почуття, знаходить вихід з цього протиріччя в тім, що приписує агресивність іншому («Це не я до нього погано ставлюся, а він до мене»). Нерідко власні недоліки чи несумісні з моральними уявленнями бажання приписуються іншій особі для того, щоб створити в самого себе ілюзію боротьби з ними («Раз я борюся з цим недоліком у інших, значить у мене самого його немає»). Такі явища можуть спостерігатися й у сімейних взаєминах. З точки зору концепції «патологізуючих ролей» інтерес становлять випадки, коли один член родини не тільки приписує власні недоліки іншому, а й використовує свій вплив для того, щоб домогтися перетворення сімейних ролей. У результаті його зусиль інший член родини дійсно починає виконувати одну з ролей, для носіїв якої характерний «необхідний» недолік. Це може бути роль «важковиховуваного», «проблемної особистості» «ганьби родини». H. E. Richter описав «патологізуючу роль» «негативного Я». На ряді прикладів він простежив, як один із членів родини ставить іншого перед необхідністю «стати поганим», «стати проблемним». Коли це вдається, перший починає боротися з «недоліками» другого.

«Патологізуючі ролі», які виникають під впливом бажання позбутися від тиску власних же моральних уявлень. Цей вид «патологізуючих ролей» нерідко спостерігається в клініці алкоголізму. Це ролі «опікуна» і «опікуваного».

На відміну від раніше розглянутих ролей, які створюють легальну можливість задоволення «заборонено» (несумісної з моральними уявленнями) потреби за рахунок іншої особи, такі ролі забезпечують «псевдовирішення» психологічного конфлікту цієї потреби з моральними уявленнями іншим шляхом. Це робиться за рахунок нав’язування функцій соціального контролю над проявами «забороненого

потягу» іншій особі. Так, у випадку алкоголізації потяг до алкоголю, що підсилюється, не може не викликати широкого кола мотивів, які протидіють цьому в самого алкоголіка. Це і побоювання за своє здоров'я, і наростаючий осуд з боку оточення, і моральні «гальма» самого індивіда. Результатом виявляється важкий конфлікт між потягом і цими мотивами. Конфлікт вирішується алкоголіком нерідко також шляхом перетворення структури родини, а саме шляхом формування згадуваних ролей «опікуна», «рятівника», «контролера», що бере на себе функції контролю над індивідом, порятунку його від алкоголізації. Найчастіше такі функції виконують дружина чи мати. Вони одержують за нього зарплату, лякають його у випадку вживання спиртних напоїв, ховають спиртне, якщо воно є в будинку, і т.п. Сам же алкоголік при цьому відіграє роль «опікуваного». Психологічно він звільняється від страхів і розкаяння, пов'язаних з алкоголізацією (тепер цим займається інший член родини). Психотравматизм ролі пов'язаний насамперед з тим, що залишає індивіда неозброєним перед власним потягом, знімає почуття відповідальності. Ця неозброєність особливо сильно виявляється в момент, коли відбувається розпад родини і контроль «опікуна» припиняється. Як правило, темпи алкоголізації при цьому значно зростають.

О. С. Кочарян описав міф «22.30». На консультативний прийом звернулася подружня пара зі скаргою на те, що вони «не можуть знайти взаємоприйнятий час статевої близькості». Дружина призначала час 22.30 відповідно до такої логіки: «Початок о 22.30, кінець о 23.00. Потім сім годин сну і підйом о шостій годині ранку». Вона запитує: «Логічно?». Що тут можна сказати, крім того, що «дійсно, дуже логічно». А чоловік говорить, що раніше 24.00 він спати не лягає. У цьому міфі проблема «як бути разом» була підмінена іншою – «коли бути разом». Очевидно, що цей міф зберігає сім'ю, але робить її патологічною в психологічному відношенні і почасти віргогамною.

Отже, нами виділено чималу кількість «патологізуючих ролей» і дано їхній опис.

Розглянемо індивідуальні стилі співволодіння зі стресом чи кризою, що дозволяють родині досягти наступного етапу в її розвитку.

У багатьох підходах прослідковується одна ідея: суть захисних механізмів полягає у недопущенні психотравмуючої інформації у свідомість. Ю. С. Савенко і О. С. Кочарян цей вид захисних

механізмів називають протективними захисними механізмами. Інформація не просто не приймається, тривога заперечується. Цей тип захисту розглядається як психологічний бар'єр. Більш складні захисні механізми полягають у прийнятті інформації, однак за рахунок її «знешкодження» за допомогою захисної реінтерпретації. Цей тип захисту позначений як дефензивні механізми. W. Gizinski відзначає, що сама ідея дихотомічної класифікації захистів зазнавала критики. Однак такі два альтернативні типи захисту можна розглядати як деякі метатипи, що включають в себе більш конкретні типи захисних процесів. Так, протективні механізми можуть виявлятися у формах витіснення, регресії, заперечення утруднень, реактивного утворення і т.п.; дефензивні ж механізми – у формах раціоналізації, ізоляції, інтелектуалізації і т.п. Існують різні теоретичні традиції концептуалізації феномена «психологічний захист»: психоаналітична, біхевіористична, когнітивна, диспозиційна і ін. Виникли й еклектичні підходи до зазначеного феномена.

Серйозним є питання про патогенність/саногенність захисних механізмів. У роботах З. Фрейда, які належать до кінця минулого століття, ще немає чітких уявлень щодо нормальності-патогенності захисних процесів. У «Тлумаченні сновидінь» він оцінює витіснення як «доглядача» нашого психічного здоров'я. Це твердження стосується успішного витіснення. Якщо ж витіснення неуспішне, то виникають психопатологічні прояви. Разом з тим З. Фрейд не був до кінця послідовний, тому що вказував, що витіснений зміст обов'язково повернеться у свідомість. Така неясність була й у більш пізніх його роботах. Зокрема у праці «Моя точка зору на роль сексуальності в походженні неврозів» (1906) автор відзначав, що витіснення інфантильних бажань є передумовою психічного здоров'я.

Невротики ж застосовують занадто сильне витіснення, що призводить до того, що витіснений зміст у замаскованій формі, у симптомах повертається у свідомість. У роботі «Три нариси теорії сексуальності» З. Фрейд описав витіснення як патогенний механізм, а в роботі «Витіснення» (1915) він знову підкреслив, що витіснення не є патогенним процесом. У цей же час автор вважає, що будь-яке витіснення викликає витрату психічної енергії, а отже, призводить до несприятливих наслідків. Цю думку ми знаходимо в «Лекціях із введення в психоаналіз». На початку століття ним використовувався термін «витіснення» для позначення усіх видів

захисних процесів. Пізніше автор виділив ряд психологічних захисних механізмів, які він описує як «інфантилізм», патогенні за своєю природою. У літературі існує дві інтерпретації того, як розумів З. Фрейд патогенність захисних процесів. На думку Ch. Brenner (1981), він не вважав, що витіснення завжди призводить до патології, виникнення невротичної симптоматики. Разом з тим, якщо патологія усе-таки виникає, то в основі її завжди лежить витіснення. Інакше кажучи, Ch. Brenner вважав, що позиція З. Фрейда щодо сутності психологічного захисту – це позиція потенційної патогенності. На думку H. Sjoback, позиція Ch. Brenner є помилковою й обумовлена тією обставиною, що природа захисну механізмів у цьому випадку аналізується в простій дихотомії «норма-патологія».

Сам З. Фрейд, на думку H. Sjoback, не працював з таким простим і статичним дихотомічним концептом (значеннєвим значенням, змістом поняття). Більш правильно говорити про континуальну, а не дихотомічну природу концепту «норма-патологія». Захисні процеси можуть функціонувати в індивідів, які займають різне місце в континуумі «норма-патологія». Однак використання захисних механізмів призводить до зміщення положення індивіда в континуумі у бік патології.

Отже, згідно з H. Sjoback, З. Фрейд відстоював концепцію безумовної патогенності захисних процесів, така ж точка зору O. Fenichel (1946), Nunberg (1955) і співавторів. В останні роки, однак, не всі психоаналітики розглядають захисні механізми як винятково патогенні. Більш того, ряд дослідників інтерпретує їх як цілком нормальні, саногенні. Так, Tartakoff указав на загальну основу адаптаційних і захисних процесів. Одні автори думають, що захисні процеси можуть не викликати розладів, тобто вони є непатогенними (R. Loewenstein, 1963), інші говорять ще більш виразно – захисний процес може бути адаптивним (W. Hoffer, 1954; H. Hartman, 1958). Таким чином, у літературі існують різні точки зору на патогенність/саногенність захисних процесів.

Розглянемо, у якому відношенні перебувають механізми захисту з механізмами співволодіння подружньою кризою. У літературі можна зустріти як мінімум три трактування механізму співволодіння:

1. Механізм співволодіння тотожний механізму захисту.

2. Механізм співволодіння – це форма «проблемного поводження», тобто поводження, спрямованого на вирішення завдань. Аспект редукції емоційної напруги в механізмі співволодіння або

відсутній, або не дуже виражений. Так, Т. Марушевський вказує, що для реалістичних механізмів (механізмів співволодіння) не специфічний аспект редукції емоційної напруги, що «... при нескладній структурі ситуації особистість може використовувати реалістичні механізми, які не містять компонентів впливу на емоційну напругу, тобто в «чистому виді».

Механізм співволодіння виконує функцію редукції емоційної напруги, причому він не утотожнюється з механізмами захисту. Ідея розбіжності механізмів захисту і співволодіння як техніки емоційного самоконтролю міститься в роботі З. Фрейда. Автор розділив захисні механізми за двома напрямками: боротьба з внутрішньою погрозою і зовнішньою. З. Фрейд вважав, що механізми захисту можна упорядкувати в пари, тобто кожному механізму першої групи відповідає відповідний механізм другої групи. Зовсім очевидно, що ефективна боротьба з зовнішньою погрозою повинна враховувати це зовнішнє, а отже, й будуватися на якихось реальних принципах. Ця думка була розвинена N. Haan, що виділила 10 загальних механізмів «***его***», кожний з який може бути в двох варіантах: захисному (спрямований усередину) і долаючому (спрямований зовні). Захисному механізму інтелектуалізації автор протиставила прийняття об'єктивної установки відносно утруднення; раціоналізації – логічний аналіз ситуації і свого поводження і т.п. Тут, таким чином, звучить важлива ідея: феноменально техніки емоційного самоконтролю можуть не розрізнятися, хоча і належать до різних механізмів регуляції поводження. У зв'язку з тим, що і механізм захисту, і механізм співволодіння виконують функцію редукції емоційної напруги, кваліфікувати ту чи іншу техніку емоційної регуляції як механізм захисту чи як механізм співволодіння надзвичайно важко. Більш того, виявляється, що традиційно прийнята техніка діагностики захисних механізмів (R-S шкала D. Byrne) може вимірювати механізми співволодіння, а не захисту. Ю. В. Чайка показав, що 10 з 25 хворих шизофренією використовують такі техніки подолання хворобливої симптоматики, які можуть бути як механізмами захисту, так і механізмами компенсації і пристосування, тобто є функціонально неспецифічними. Які ж диференційно-діагностичні критерії розведення механізмів захисту і співволодіння в третьому із зазначених трактувань механізмів співволодіння? N. Haan як такі критерії розглядає гнучкість, спрямованість у майбутнє, реалізм, усвідомленість дії, значна частка вторинних розумових процесів, тобто тих, котрі

віддиференціювалися від емоційно-мотиваційної сфери. Цей перелік характеризує функціональні особливості механізмів співволодіння, а захисні механізми мають альтернативні характеристики.

За Р. А. Зачепицьким, механізми захисту характеризуються ілюзорністю і пасивністю. М. Кофта дає такий перелік диференційно-діагностичних критеріїв (укажемо лише полюс захистів, співволодіння має альтернативні визначення): ригідність, неадекватність ситуації, підпорядкованість гедоністичному принципу задоволення, «короткозорість», перекручування реальності. М. Шебак, роблячи огляд психоаналітичних концепцій захисних процесів, подає такі їхні характеристики: генералізованість, ригідність, ситуаційна неадекватність, несвідомість дії, патогенність і т. п. Разом з тим, подальший аналіз літературних даних показує, що кожний із зазначених ознак ні сам по собі, ні в сукупності з іншими ознаками не конституює механізм захисту. Так, ряд авторів вважає, що захисні механізми можуть бути як несвідомими, так і усвідомленими, вольовими і навмисними.

Відмічені низкою авторів техніки співволодіння – відведення очей, закривання очей руками, спроби заснути, зосередження на будь-яких не загрозливих сторонах аверзивного експерименту [48], прийняття фатальних установок і т.п. є варіантами стратегії відволікання-відхилення, яка «блокує» і перекручує інформацію про загрозливі аспекти досвіду. Проте «блокування» і перекручування інформації характеризує, як ми уже вище відзначили, і механізм захисту. У літературі виділяють ситуативні і стильові захисні процеси, патогенні і непатогенні, адаптивні і неадаптивні і т. п. Виділення таких функціонально різних захисних процесів ставить під сумнів обґрунтованість виділення як диференційно-діагностичних тих вище вказаних ознак, які специфікують захисні процеси. Наприклад, дослідники відзначають, що, втрачаючи коханого, людина виявляє різні види захисних процесів – від адаптивних до патогенних. Отже, захисні процеси виявляють внутрішню неоднорідність. Це і змусило ряд авторів провести розподіл раніше єдиної сфери механізмів захисту. Таким чином, варто розрізняти механізми емоційної регуляції, що мають різні функції в системі діяльності і поводження. Разом з тим, у літературі відсутні чіткі диференційно-діагностичні критерії виділення окремих конкретних механізмів. О. С. Кочарян відзначає, що не описано систему механізмів, яка б досить повною мірою

пояснювала поводження людини в кризових ситуаціях. Автор запропонував гіпотезу системи механізмів, за допомогою яких людина реагує на ситуацію кризи. Ця «полімеханізмова» теорія розглядає поводження людини в кризі як вектор, визначений механізмами захисту, співволодіння, розрядки, компенсації і маніпуляції. Таким чином, згідно з О. С. Кочаряном, поводження людини в ситуації кризи не може бути адекватно описане тільки механізмом захисту. За допомогою системи механізмів можна описати цілісну структуру. Сам механізм містить у собі афективний, когнітивний, конактивний аспекти переживання людиною ситуації кризи. Для переживання подружньої кризи адекватним буде облік і механізмів захисту, і механізмів долання, і механізмів маніпуляції. Можна припустити, що механізм компенсації дорівнює нулю. О. С Качарян описує цей механізм як спосіб зниження тривоги, що досягається свідомими зусиллями з ліквідації чи дефекту його компенсації. Очевидно, що цей механізм може працювати у межах подружньої пари, наприклад, компенсація сексуального дефекту (розладу). Однак більшою мірою цей механізм «его-спрямований». Оскільки ми не розглядаємо сексуальні розлади, фізичні вади і т. п. у подружній парі, то цим механізмом можна зневажити. У цілому ми підтримуємо ідею О. С. Кочаряна про те, що цілісність особистості в емоційно важкій ситуації можна концептуалізувати через поняття «механізм» у «системі п’яти якісно різних механізмів емоційної саморегуляції». Аналіз же за окремими поведінковими й емоційними реакціями є парціальним і не описує системи цілісного поводження. Так, літературні дані вказують на складність феномена тривоги. І. Є. Ольшанникова відзначає, що емоція радості може бути як захисного типу (пов’язана з відсутністю неприємностей), так і активно-перетворюючого (пов’язана з власними досягненнями). Тут ми зіштовхуємось з тією якістю об’єкта аналізу, яку В. П. Кузьмін позначив як інтегральну системну якість. Чим же розрізняються окремі механізми емоційної саморегуляції і які його диференційно-діагностичні критерії? На думку О. С. Кочаряна, який запропонував такі критерії, механізм захисту може бути ідентифікований на підставі діяльнісного чи ситуаційного критеріїв. Механізм захисту характеризується відмовою від діяльності чи відмовою від контролю в принципі контрольованої ситуації. Техніки ж співволодіння функціонально підвладні меті діяльності чи необхідності пройти, пережити ситуацію, не ухиляючись від неї. Як же трактувати цей критерій стосовно шлюбу?

Співволодіння – це такий механізм переживання подружньої кризи, який сприяє росту і розвитку партнера. У психотерапевтичній літературі це позначається по-різному: то як цілком функціонуюча особистість у К. Роджерса, то як аутоідентична особистість у Ф. Перлса, то як геніальна особистість (точніше характер) у В. Райха. Мірилом успішності рішення ситуації подружньої кризи є не збереження шлюбу за будь-яку ціну, тобто не подружня адаптація, а індивідуальна психічна адаптація. Аналіз співвідношення подружньої і психічної адаптації був спеціально застосований О. С. Кочаряном. Як справедливо зауважує Є. В. Фотєєва, «якщо в минулому шлюб був самодостатньою цінністю, то зараз усе більшого поширення одержала точка зору, що людині необхідні лише такі подружні відносини, які дають задоволення, можливість реалізувати свою особистість у шлюбі». Так, Е. Берджес створив модель шлюбу як родини компаньйонів, де шлюб являє собою добровільне об'єднання осіб, які взаємодіють заради своїх особистих бажань і потреб.

Таким чином, проведений аналіз показав розмаїття підходів до проблеми подружньої адаптації, дозволив виділити й описати її параметри: рівень конфліктності партнерів, погодженість цінностей, установок, розподіл ролей, задоволеність сімейним життям, оцінку стійкості шлюбу.

Встановлено, що порушення сімейної адаптації у молодого подружжя може бути викликано психологічною несумісністю партнерів, неадекватністю їх вибору, нездатністю партнерів переборювати психоемоційну напругу, викликану входженням у кризовий період.

Регуляція сімейної взаємодії в ситуації кризи відбувається за рахунок захисних механізмів, які використовують особистість для оволодіння кризовою ситуацією.

Отже, індивідуальне реагування в кризовій ситуації є механізмом перебігу подружньої кризи, що сприяє особистісному росту і розвитку партнерів. Успішністю його є не збереження шлюбу за будь-яку ціну, а подружня адаптація, ціль якої – оптимальне задоволення потреб партнерів і можливість реалізувати себе в шлюбі.

### *4.3. Психологічний аналіз перебігу кризи у молодій сім'ї*

З моменту початку сімейного життя молода родина входить у першу кризу, пов'язану з адаптацією до шлюбу і партнера. Активне

неприйняття контрасту в поводженні партнера в дошлюбний період і повсякденного життя, ріст числа ситуацій, у яких проявляються розбіжності у поглядах, цінностях, смаках молодих партнерів ведуть до посилення міжособистісної напруженості, прояву негативних емоцій, що загострює характер перебігу кризи.

Як ми зазначили раніше, подружня адаптація являє собою складне, поліпараметричне поняття, обумовлене частотою конфліктів, рівнем узгодженості партнерів з основних аспектів сімейного життя і задоволеністю їх один одним, оцінкою стійкості шлюбу, рівнем переживання щастя й ін.

Проведений нами теоретичний аналіз вказує на те, що проблема функціонування молодої сім'ї в кризовий період вимагає проведення спеціального дослідження.

Початa нами спроба проаналізувати поводження партнерів у кризовій ситуації в концепції системних функціональних механізмів, розробленій О. С. Кочаряном й іншими дослідниками, послужила основою для розробки процедури, методики дослідження і проведення експерименту.

У дослідженні взяло участь 100 подружніх пар, які були клієнтами консультації з питань шлюбу і сім'ї міста Луцька. Усі подружжя перебували в першому шлюбі. 63 пари мали дітей. Усі досліджувані не мали ознак психічної патології.

Проаналізуємо соціально-демографічну характеристику вибіркової сукупності. За віком більша частина обстежуваних (40 %) – молоді люди від 20 до 25 років, 30 % досліджуваних – 25–30 і такий же відсоток – 30–35 років.

– різниця у віці між партнерами не перевищувала п'яти років, 60 % проживали зі своєю родиною окремо від батьків, а 40% – разом з батьками.

Аналізуючи рівень освіти обстежуваних, було встановлено, що більшість з них (40 %) мали вищу освіту, 35 % – середню спеціальну і незакінчену вищу і 25 % – середню.

Вважаємо за необхідне проаналізувати наявність дошлюбних і позашлюбних зв'язків досліджуваних, які були у більшості (63,3 %) обстежуваних, а позашлюбні зв'язки – у незначної кількості (20 %).

Аналіз віку початку сексуального життя обстежуваних показав, що приблизно однакова кількість (30, 26,7 і 23,3 %) почала сексуальне життя з 16–18 років і лише 20 % – у 19–21 рік.

Таким чином, у сексуальні відносини обстежувані в середньому вступили у 17,6 років.

Досліджуючи соціальний стан, нами встановлено, що більшість (60 %) мають роботу і професійний досвід, менша кількість (40%) – безробітні.

За місцем проживання і житловими умовами обстежувані розподілилися так: усі вони – міські жителі. Залежно від характеристики житлових умов, опитувані розділилися в такий спосіб: окрема квартира – 17,3 %; окрема кімната в гуртожитку – 18,4 %; живуть з батьками чоловіка – 20,3 %; живуть з батьками дружини – 27 %; живуть з іншими родичами – 3,4 %; знімають житлоплощу – 13,6 %.

За тривалістю дошлюбного знайомства обстежувані розділилися в такий спосіб: менше 3-х місяців знайомі – 7 %; від 3-х до 6-ти місяців – 18 %; від 6-ти до 12-ти – 23 %; від року до 2-х років – 23 %; від 2-х до 3-х років – 14 %; від 3-х до 5-ти років – 4 %; більше 5-ти років – 3 %; знайомі з дитинства – 8 %.

Слід зазначити, що більшість опитаних (86,7 %) виховувалися у повних родинах, а менша кількість (13,3 %) – у неповних.

Оцінюючи ставлення до батьків, більшість обстежуваних (73,3 %) відзначала позитивне ставлення до матері, що свідчить про наявність емоційного зв'язку, емпатії, розуміння. А незначна частина (26,7 %) виявила негативне ставлення до неї, що проявилося в домінантній поведінці матері і сформувало підлеглу залежну і конфліктну особистість, сприяло порушенню процесів ідентифікації і розвитку інфантильності.

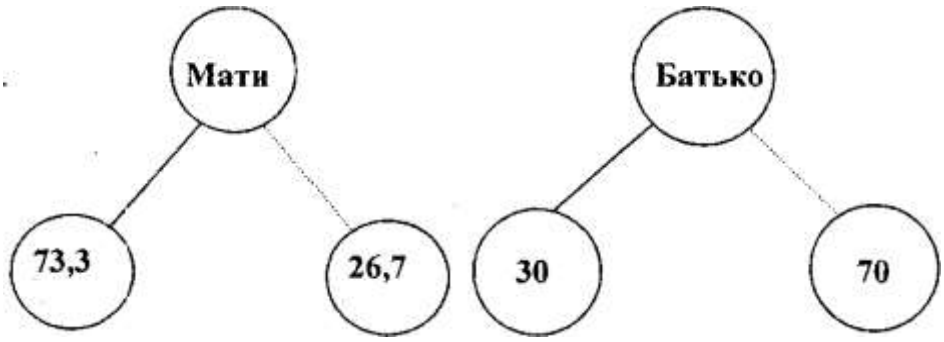


**Рис. 4.1.** *Емоційне ставлення до батьків, %:*

- позитивне ставлення
- негативне ставлення

Аналізуючи ставлення до батька, більшість досліджуваних (70 %) негативно оцінювали його як особистість, відзначали надмірну строгість чи емоційну холодність у взаєминах. Тільки 30 % позитивно ставилися до батька (див. рис. 4.1).

Значна частина опитаних (66,7 %) мала братів і сестер, а 33,3 % були єдиною дитиною в родині, що, на нашу думку, істотно могло відбитися на моделі майбутнього шлюбу.

Ранжуючи сфери життя, ми отримали такі результати. Приблизно однакова кількість опитаних (43,3 і 40 %) на перше місце поставили професійні інтереси і здоров'я. Менша частина (10 %) – сексуальну сферу і побут – 6,6 %. Цікаво відзначити, що таким сферам життя, як культурні інтереси, хобі не була віддана перевага. Очевидно, ці показники можна пояснити сучасним стилем життя, його складністю, внаслідок чого люди недостатньо звертають увагу на культуру і дозвілля. Отримані дані наведено на діаграмі (див. рис. 4.2).

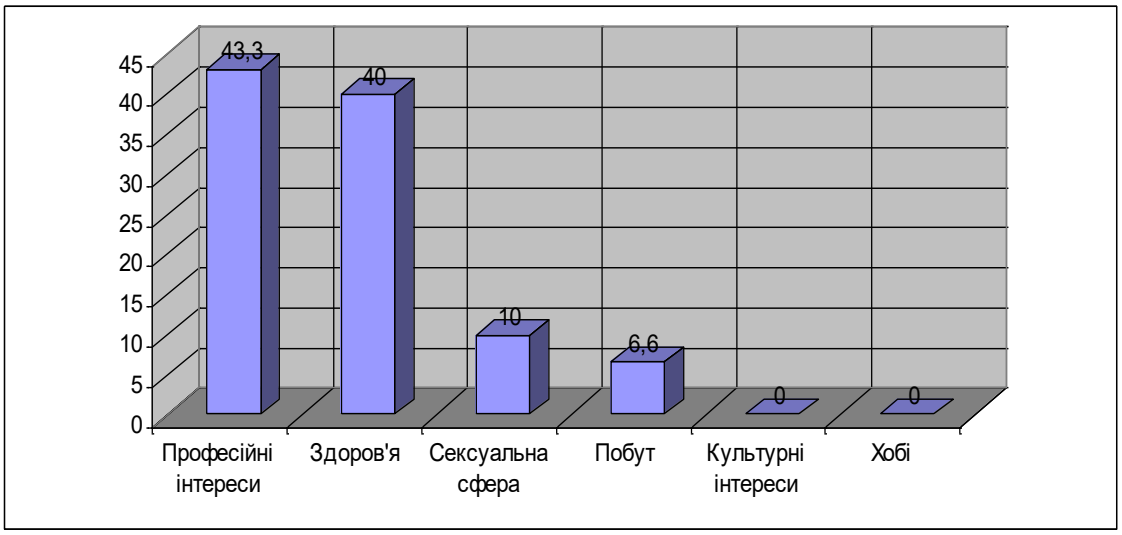


**Рис. 4.5.** *Значущість сфер життя обстежуваних, %*

Аналізуючи якість взаємин у шлюбі, встановлено, що більшість опитаних (58 %) оцінили його як благополучний, а менша кількість (42 %) – як неблагополучний. Таке оцінювання суттєве, тому що неблагополучні відносини – напруга, апатія, зниження сексуальної активності – можуть призвести до серйозних дезадаптаційних проблем у родині.

Отже, соціально-демографічний аналіз вибіркової сукупності дозволив вивчити такі важливі характеристики, як статеві, вікові, освітні відмінності, стосунки в батьківській родині, подружній стаж, досвід сексуального життя і т. п., що враховувалося нами під час проведення експериментального дослідження і порівняння отриманих показників.

З метою вивчення індивідуальних стилів реагування партнерів на ситуацію кризи нами використовувався опитувальник «Реакції подружжя на конфлікт», розроблений О. С. Кочаряном. Він включає 8 шкал, одна з яких є контрольною і чутливою до феномена соціальної бажаності. Крім цієї шкали, опитувальник включає такі шкали: неконструктивні установки на шлюб, депресію, протективні механізми, дефензивні механізми, агресію, соматизацію тривоги, фіксацію на психотравмі (див. табл. 4.4).

*Таблиця 4.4*

**Список параметрів сімейної адаптації**

| № з/п | Параметри згуртування родини |
|---|---|
| 1 | Наявність емоційної атракції чоловіків |
| 2 | Диференціація чоловіків: самостійність і відповідальність |
| 3 | Наявність взаємин зрілої залежності: партнери піклуються один про одного, не боячись залежності |
| 4 | Взаємна підтримка: наявність вербальної і невербальної турботи про потреби один одного |
| 5 | Відданість: наявність здатності брати відповідальність за захист благополуччя один одного |
| 6 | Психологічна безпека: збільшення в кожного члена родини почуття безпеки, впевненості і довіри |
| 7 | Подружня надійність: наявність здатності до дотримання правил і зобов'язань |
| 8 | Наявність сімейної ідентичності: наявність почуття спільності |
| 9 | Надання фізичної допомоги: готовність сприяння і допомоги один одному |
| 10 | Перевага приємних контактів між подружжям |

Подружня комунікація в молодій родині вивчалася нами за допомогою «Опитувальника подружньої комунікації», розробленого Bienvenu (1970). Опитувальник містить 19 тверджень, є одно-шкальним і відбиває рівень подружнього щастя, реалізацію феліцитологічної функції в родині. Текст опитувальника поданий у додатку.

Крім того, у роботі використовувалися такі методики: тест «Задоволеність шлюбом» (Столін), «Розподіл ролей у сім'ї» (Альошина, Гозман), опитувальник подружньої адаптації, метод експертних

оцінок і метод самооцінки за 100-бальною шкалою лайкертівського типу.

Показники сексуальних відносин у шлюбі вимірювалися нами за допомогою шкали сексуальності W. E. Snell, D. R. Papini і статеворольової ACL-шкали A. B. Heilbrun.

Шкала включає три аспекти сексуальності: 1) сексуальна оцінка визначається як позитивне ставлення і довіра до власної здатності відчувати задовольняючу сексуальність; 2) сексуальна депресія – переживання почуття пригніченості, пов'язаного з сексуальним життям; 3) сексуальна заклопотаність – надмірна фіксованість думок на сексі.

У Sexuality Scale (SS) зазначені поняття вимірюються за рахунок зміни проективних думок.

Статеворольова ACL-шкала орієнтована на діагностику особистісних якостей і базується на техніці контрольного списку прикметників, запропонованій H. G. Gough (1952). Статеворольаву ACL-шкалу розроблено H. G. Goudh і A. B. Heilbrun. У даний час бібліографія з використання такої методики містить понад 500 найменувань.

Критеріальна валідність модифікованого О. С. Кочаряном варіанта шкали A. B. Heilbrun оцінювалася шляхом зіставлення з іншими статеворольовими шкалами.

Таким чином, об'єктом оцінки розглянутої методики є особистісні риси.

Ця методика більшою мірою орієнтована, як показав О. С. Кочарян, на соціогенні рівні, тому що діагностує статеворольову «Я-концепцію» людини.

Інформація, отримана в ході проведення описаних вище тестових методик, доповнювалася й уточнювалася за допомогою проективної методики L. Szondi.

У методиці закладена психосексуальна пропорція Dur-Moll.

Концептуально чоловічі реакції розглядаються як тверді, непластичні, як нездатність до зміни. Жіночі реакції розглядаються як пластичні, змінювані, що піддаються психотерапії. Таким чином, концепція Dur-Moll зовсім відмінна від концептуалізації маскулінності/фемінності як інструментальності/експресивності.

З метою виявлення рівня подружньої адаптації застосовувався список D. H. Sprenkle, B. L. Fisher (1980), який містить параметри згуртування сім'ї і сімейної адаптації. На основі цього списку був

складений опитувальник діагностики рівня подружньої адаптації, що включає 17 тверджень. Причому подружня адаптація включає дві складові: 1) згуртованість сім'ї і 2) власне подружня адаптація.

Проведений нами теоретичний аналіз вказує на те, що проблема функціонування молодої сім'ї у кризовий період вимагає проведення спеціального дослідження.

Почата нами спроба проаналізувати поводження партнерів у кризовій ситуації в концепції системних функціональних механізмів, розробленій О. С. Кочаряном й іншими дослідниками, послужила основою для розробки процедури, методики дослідження і проведення експерименту.

Обстежено 100 кризових подружніх пар, які звернулися в консультацію за психологічною допомогою. Рішення про розлучення прийнято в 48 парах, в інших подружніх парах це рішення лише обговорювалося як можливий і навіть ймовірний вихід із ситуації кризи.

У результаті проведеного аналізу стало теоретично можливим виділення чотирьох типів співвідношення показників адаптованості в подружніх парах: 1) показники адаптованості вище медіани як у чоловіків, так і їхніх дружин (8 %); 2) показники адаптованості вище медіани в чоловіків і нижче в їхніх дружин (35 %); 3) показники адаптованості нижче медіани як у чоловіків, так і в їхніх дружин (52 %); 4) показники адаптованості вище медіани у дружин і нижче в їхніх чоловіків (5 %). Ці чотири групи були умовно позначені як: 1) адаптовані; 2) адаптовані за чоловічим варіантом (типові висловлювання таких чоловіків: «У нас в родині усе в порядку, не розумію, чого дружині бракує»); 3) дезадаптовані; 4) адаптовані за жіночим типом (типові висловлювання таких дружин: «Мій чоловік як нерозумне дитя – спочатку що-небудь вчинить, а потім перепрошує»).

Ці опитувані заповнювали опитувальник «Реакції подружжя на конфлікт», що діагностував такі типи реакцій на подружню кризу, як: неконструктивні установки на шлюб (НУ), депресію (Д), протективні механізми (ПМ), дефензивні механізми (ДМ), агресію (А), соматизацію тривоги (СТ), фіксацію на психотравмі (Ф).

Як показали результати, під час наростання дезадаптованості зростає роль таких реакцій, як неконструктивні установки, агресія («гаряча», в основі якої лежить гнів), депресія, фіксація на психотравмі.

Чим вищий рівень подружньої адаптації, тим вища «включеність» таких шкал опитувальника, як протективні і дефензивні механізми, а також соматизація тривоги. Особливо така динаміка спостерігається в тих подружніх парах, які бажають зберегти шлюб. Таким чином, у нашому дослідженні підтвердилося положення О. С. Кочаряна про існування двох форм реагування на подружній конфлікт: 1) спочатку – це ситуативне реагування, пов'язане з адекватним емоційним залученням когнітивно-емоційних структур – неконструктивних установок на шлюб, агресії, депресії і фіксації на психотравмі; 2) потім – це залучення у конфліктну взаємодію особистісних структур – захисних механізмів – протективних і дефензивних, а також соматизації тривоги. Слід зазначити, що виникнення гніву, депресії, тривоги і т. п. є цілком нормальним. Ці реакції партнерів повністю виведені зі структури ситуації. Під час хронізації конфлікту відбувається включення особистісних утворень у тканину конфлікту – насамперед захисних утворень особистості.

Методом крайніх груп (32 % розподілу) виявлено ті подружжя, у яких були найнижчі показники подружньої адаптації (тобто 32 чоловіки і 32 жінки, які склали 21 подружню пару). Це були ті партнери, які єдиним виходом зі сформованої ситуації бачили розлучення і не бажали більше жити разом.

Аналіз крайніх типів подружньої дезадаптації в чоловіків і жіррк дозволив виділити третю форму реагування на подружню кризу. Видно, що високі показники виявляються за трьома шкалами: неконструктивні установки на шлюб (НУ), соматизація тривоги (СТ) і фіксація на психотравмі (Ф).

Отже, при вкрай напружених конфліктах протективні і дефензивні механізми, а також емоційні реакції (депресія і гнівлива агресія) мають низькі показники.

Це означає, що психологічні захисти, пов'язані зі збереженням шлюбу, стають неактуальними. Проте не означає, що психологічні захисти взагалі не функціонують. У цьому випадку вони мають іншу мішень – психічне здоров'я, а не подружню адаптацію. Людина не може «тримати» високонапружені негативні емоції (депресію і гнівливу агресію) без загрози для всього психічного апарату.

Партнери в цьому випадку виявляють такі види захисту: соматизацію тривоги і заперечення негативного емоційного досвіду. Заперечення виявляється у зниженні показників за шкалами, що

відбиває виразність емоцій – депресії й агресії. Особливо хочеться підкреслити, що у використовуваному опитувальнику шкалу агресії складає саме «гаряча», чи гнівлива, агресія, а не «холодна», інструментальна. Тому шкала агресії тотожна шкалі гніву. Заперечення цих емоцій і їх соматизація свідчать про синергізм двох механізмів психологічного захисту – заперечення кризового досвіду і соматизацію тривоги. Мішенню цих механізмів є психічна адаптація, збереження психічного здоров'я. Разом з тим, загальний профіль за шкалами методики є суперечливим – з одного боку, високі показники з неконструктивних установок на шлюб і фіксація на тому досвіді, який травмує, а з іншого боку – заперечення негативного досвіду і негативних переживань на рівні емоцій.

Отже, нами виявлено ще одну форму реагування на подружню кризу – трансформацію напрямку функціонування механізмів захисту. Якщо на першому етапі мішенню захисних процесів є сам шлюб, то потім психологічний захист орієнтований на саму людину, його психічне здоров'я. Сама ж структура є внутрішньоконфліктною і логічно суперечливою: «У мене поганий шлюб, але це мене не турбує – все одно розлучуся». Нагадаємо лише, що така логічно суперечлива ситуація – специфічна риса захисних механізмів. М. Кофта пропонує такий перелік диференційно-діагностичних критеріїв психологічного захисту: ригідність, неадекватність ситуації, перекручування реальності і т. п. За Р. А. Зачепицьким, механізми захисту характеризуються ілюзорністю і пасивністю. Таким чином, ситуація, яка виникла, в третій формі реагування на подружню кризу цілком описується в категоріях психологічних захистів.

Ми розглянули такі форми реагування на подружню кризу (хронічний конфлікт), які вписуються в категорію захисних. Це не просто окремі форми реагування, вони складають деякий континуум від перших реакцій на кризову ситуацію до повного неприйняття свого партнера. Разом з тим, у теоретичному огляді ми досить докладно зупинилися на власне долаючих стилях реагування, протилежних захисним стратегіям. Для виявлення долаючих стратегій були взяті 32 % розподілу подружньої адаптації, але з правого краю,

У таблиці 4.5 подано значення шкальних показників цієї групи.

*Таблиця 4.5*

**Виразність показників за окремими шкалами запитальника «Реакції чоловіків на конфлікт» в осіб щодо адаптованих і бажаючих зберегти шлюб**

| Стать | НУ | | Д | | ПМ | | ДМ | | А | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **X** | **S** | **X** | **S** | **X** | **S** | **X** | **S** | **X** | **S** |
| **Ч** | 42,1 | 4,14 | 78,2 | 6,44 | 79,1 | 6,36 | 77,4 | 5,3 | 73,9 | 7,25 |
| **Ж** | 41,5 | 5,12 | 82,4 | 5,33 | 82,4 | 6,13 | 73,2 | 5,41 | 71,1 | 6,33 |

| СТ | | Ф | |
|---|---|---|---|
| X | **S** | X | **S** |
| 36,3 | 5,43 | 41,1 | 5,7 |
| 45,2 | 6,41 | 39,3 | 6,4 |

Примітка: *X – середнє значення розподілу за шкалою; S – стандартне відхилення розподілу показників за шкалою.*

У цьому випадку профіль методики зовсім інший: високі показники депресії і гнівливої агресії, а також протективних і дефензивних механізмів і низькі показники з неконструктивних установок на шлюб (НУ), а також із соматизації тривоги (СТ) і фіксації з психотравми (Ф). Інакше кажучи, партнери тримаються за шлюб, хочуть вирішити його проблеми, мають виражену мотивацію збереження сім'ї. Це пояснює високі показники з протективних і дефензивних механізмів. Разом з тим, подружжя не йде в ілюзорність, воно реально переживає актуальні почуття гніву і депресії. У цьому випадку протективні і дефензивні механізми виконують долаючу функцію, а не захисну. Таким чином, це четверта форма реагування на психотравму, що складає окрему лінію.

Отже, проведене дослідження дозволило виділити чотири форми реагування на подружній конфлікт і дві лінії – захисну і долаючу.

На основі різних параметрів класифікації родин нами зроблено спробу згрупувати подружні пари, які склали чотири вищевказані групи. Так, E. M. Berman і H. I. Lief запропонували чотири підстави для класифікації сімей: сила, інтимність, включеність-виключеність і тип особистості. Відповідно до аналізу літературних даних, нами визначено такі критерії класифікації подружніх пар:

1. Зовнішня границя, яка відокремлює певний шлюб від зовнішнього соціального оточення. На важливості цього параметра при типологізації сімейств наполягають J. F. Cuber і P. B. Harrof. Границя може бути чіткою, а може бути й розмитою, нечіткою.

2. Емоційна близькість між партнерами – наскільки партнери емоційно близькі чи ізольовані.один від одного.

3. Конфліктність – може набувати різних форм: постійні сварки; хронічні, «маятникові» розгойдування від любові до ненависті; «холодний» конфлікт.

4. Влада – може набувати різних форм: шлюб з вираженою чоловічою владою, шлюб з жіночим домінуванням (це дві різні форми комплементарного шлюбу), шлюб з постійною боротьбою за владу (суперництво).

1. Підтримка – готовність партнерів надавати емоційну, моральну і фізичну підтримку один одному.

2. Внутрішня границя – наскільки партнер вільний у вираженні свого «Я», ступінь, при якому захищені границі кожного партнера в сім'ї. У цьому випадку ми можемо виділити такі види внутрішніх границь: а) симбіотична, коли партнери ніби «злилися», причому один з них має своє «Я» лише в присутності другого; б) відсутня, коли партнери зливаються в «МИ». Про цей механізм захисту писав Ф. Перлз. У випадку такої границі табуюються будь-які індивідуальні прояви: партнери однаково думають, сприймають і оцінюють ті чи інші події; в) роз'єднувальна границя, коли партнери не можуть продуктивно взаємодіяти; г) конструктивна границя, що дає волю і накладає певну відповідальність. Про важливість врахування внутрішньо-сімейних границь указував S. Minuchin.

3. Тип подружнього контролю враховує те, наскільки один партнер контролює дії і поведінку іншого. У принципі можна виділити дві крайні форми такого контролю: гіперпротекція, коли один партнер цілком контролює іншого (опікує, наставляє і т.п.), і гіпопротекція, коли партнери не можуть контролювати поведінку один одного. Варто сказати, що ці класифікаційні критерії можуть взаємно перетинатися. Так, очевидно, що симбіотичний партнер перебуває в стані гіперпротекції стосовно іншого. Разом з тим, розуміючи деяку умовність виділених критеріїв, ми думаємо, що зазначені ознаки можуть бути класифікаційними критеріями для кризових подружніх пар.

Охарактеризуємо і спробуємо прокласифікувати кожен тип подружніх пар.

Умовно адаптовані сім'ї – це сім'ї, у яких виражене взаємне бажання зберегти шлюб, але в консультацію приводять деякі проблеми шлюбу. Ми говоримо про умовну адаптованість у зв'язку з тим, що ці подружні пари, які звернулися за психологічною допомогою, мали рівні адаптованості в обох партнерів вище медіани. Можна виділити такі найбільш характерні типи «адаптованого» шлюбу:

1. »Мертвий» шлюб – взаємини зовні безконфліктні, але позбавлені позитивної динаміки і позитивного змісту, стосунки партнерів характеризуються апатією.

2. Ізольований шлюб – взаємини зовні безкофліктні, але основний фон стосунків партнерів визначається взаємною ізоляцією.

3. Симбіотичний шлюб – взаємини з вираженою владою одного з партнерів.

4. Псевдосолідарний шлюб.

Сім'ї, адаптовані за чоловічим типом, мають такі форми:

5. Ізольований шлюб – чоловік живе своїм життям, при цьому зовнішня границя сім'ї не виражена.

6. Конфліктно-гіперпротективний шлюб – часті «маятникові» чи постійні конфлікти з вираженою чоловічою владою і гіперпротективним з боку чоловіка контролем.

Дезадаптивні сім'ї:

7. Звично-конфліктний шлюб характеризується постійними сильними конфліктами і високим рівнем емоційної напруги. Часто такий шлюб зберігається через страх самітності.

8. Емоційно-відчужений шлюб характеризується холодними, відчуженими взаєминами, низькою включеністю партнерів у справи один одного. Тут конфлікт проявляється у відчуженні., «холодності» взаємин, байдужності один до одного.

9. Ригідно-раціональний шлюб характеризується тим, що конфлікт раціоналізується, рольові взаємини партнерів жорсткі, тверді, незмінні, при цьому внутрішня границя роз'єднувальна.

10. «Маятниковий» шлюб характеризується постійним суперництвом партнерів, їхньою боротьбою за владу, частою зміною любові і ненависті. Зовнішня границя при цьому може бути чіткою,

роз'єднувальною і невираженою. «Маятник» виявляється в частих переходах від близькості до ізольованості.

Сім'ї, адаптовані за жіночим типом, мають такі форми:

1. Ізольований шлюб характеризується тим, що кожний партнер живе своїм життям, втягуючи в межі шлюбу сторонніх осіб (друзів, подруг, знайомих і т. п.).

2. Симбіотичний шлюб характеризується відсутністю внутрішніх границь, жінка ніби втрачає своє «Я», «прилипаючи» до чоловіка, при цьому багато в чому йому прощаючи.

3. Шлюб, що суперничає, характеризується постійною боротьбою за владу, при цьому низька готовність надавати підтримку один одному, реалізуючи гіпопротективний тип контролю в шлюбі.

Подану класифікацію виділено нами умовно, і вона може розглядатися як не остаточна.

Простежимо тимчасову динаміку форм патологічного шлюбу. У роботах В. К. Мягер і Т. М. Мішиної виділено ряд форм патологічних взаємин у шлюбі – суперництво, ізоляція і псевдо-співробітництво. Причому тимчасова динаміка цих типів шлюбу не була предметом спеціального вивчення. Крім цих трьох форм порушеного шлюбу, ми враховували і ряд форм патології шлюбу, виділених нами раніше, а саме: симбіоз, «мертвий» шлюб, «маятниковий» шлюб, ригідно-раціональний шлюб. Дослідницька вибірка подружніх пар була розбита на три групи за критерієм шлюбного стажу:

– до року (40 пар);

– від року до чотирьох років (30 пар);

– від чотирьох до семи років (30 пар).

M. Plzak і S. Kratochvil встановили, що найбільш критичний період спостерігається між трьома і сімома роками подружнього життя і досягає найбільшої гостроти в період чотирьох-шести років. Саме цією обставиною й обґрунтовується виділення трьох вищеподаних груп за критерієм подружнього стажу. У таблиці 4.6 наведено розподіл типів подружніх пар відповідно до сімейного стажу.

Як видно з таблиці, протягом перших семи років шлюбу відбувається істотна трансформація форм шлюбу. Спостерігаються такі закономірності:

*Таблиця 4.6*

**Типологія взаємин у кризових сім'ях із різним подружнім стажем, %**

| Тип взаємин | Подружній стаж | | |
|---|---|---|---|
| | до 1 р. | 1–4 р. | 4–7 р. |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Суперництво-конфлікт | 52,5 | 26,7 | 16,7 |
| Суперництво-»маятник» | 37,5 | 40,0 | *36,7* |
| Ізоляція (байдужість) | 0,0 | 10,0 | 13,4 |
| «Мертвий» шлюб (апатія) | 0,0 | 3,3 | 6,6 |
| Емоційно-відчужений шлюб | 0,0 | 3,4 | 13,3 |
| Псевдоспівробітництво | 5,0 | 6,6 | 3,4 |
| Симбіоз | 5,0 | 6,6 | 6,6 |
| Ригідно-раціональний | 0,0 | 3,4 | з,з |

1. Відбувається статистично значиме зниження конфліктного суперництва від першого періоду до третього (критерій кутового перетворення Фішера дорівнює 3,35; $p < 0,01$).

2. За межами першого року шлюбу відносини типу суперництво-»маятник» особливо не змінюються ($p > 0,05$).

3. Відбувається вагоме збільшення таких видів подружніх відносин, як ізоляція (байдужність), апатія й емоційне відчуження (критерій кутового перетворення Фішера, відповідно, дорівнює 3,11, $p < 0,01$; 2,15, $p < 0,05$; 3,11, $p < 0,01$).

4. Зі шлюбним стажем не збільшується частота таких типів шлюбу, як псевдоспівробітництво і симбіоз.

Отже, можна зафіксувати таку закономірність: суперництво протягом першого року шлюбного життя слабшає, поступово переростаючи в ізоляцію, «мертвий» шлюб і емоційне відчуження. Причому йдеться про конфліктне суперництво. Суперництво за типом «маятника» ніби зберігається за частотою, не трансформується в інші форми подружньої взаємодії.

Розглянемо отримані нами дані про вплив типології молодих подружніх пар на показники сексуальності.

Г. С. Васильченко описав феномен «чорнильної плями», пов'язаний з тим, що порушення міжособистісних стосунків відбивається на сексуальній сфері. У літературі обговорювалися різні фактори сексуальної природи, які призводять до зниження задоволеності шлюбом: почуття провини, котре визначається як

тенденція карати себе за реальне чи передбачуване порушення норм сексуального поводження. Науковець зазначає, що сексуальна тривожність, еротофобія (установка реагувати негативними емоціями на сексуальні ситуації), низька оцінка власних сексуальних можливостей порівняно з можливостями інших, сексуальна депресія (тенденція до переживання суму і зневіри з приводу власних здібностей і можливостей у сексуальній сфері), висока сексуальна заклопотаність (тенденція думати тільки про секс) значною мірою визначають якість сексуальних стосунків у подружній парі, а також якість шлюбних взаємин у цілому. У зв'язку з цим нами Для оцінки сексуальності застосовувалася шкала сексуальності W. E. Snell і D. R. Papini, що діагностувала: 1) самооцінку своїх сексуальних можливостей; 2) сексуальну заклопотаність; 3) сексуальну депресію.

Як показали результати, рівень сексуальної оцінки в таких типах шлюбу, як суперництво-»маятник», симбіоз і псевдоспівробітництво вищий у жінок. Показник сексуальної оцінки При «маятниковому» шлюбі вищий, ніж при суперництві-конфлікті (t = 2,32; p < 0,01), а при псевдоспівробітництві і симбіозі вищий, ніж при ізоляції (відповідно t = 3,76; p < 0,01 і t = 3,15; p < 0,01). Найнижчий показник сексуальної оцінки – при ізоляції.

Найвищі показники сексуальної депресії спостерігаються в подружніх парах типу ізоляція, емоційне відчуження і «мертвий» шлюб. Так, показники сексуальної депресії при «мертвому» шлюбі вищі, ніж при конфліктному (t = 2,57; p < 0,01), «маятниковому» (t = 2,99; p < 0,01) і симбіотичному (t = 2,96; p < 0,01) Шлюбах. Показники сексуальної депресії при ізоляції вищі, ніж при «маятниковому» (t = 2,83; p < 0,01) і псевдоспівробітницькому (t = 3,3; p < 0,01) шлюбах. Показники сексуальної депресії при емоційно-відчуженому шлюбі вищі, ніж при конфліктному (t = 3,18; p < 0,01), псевдоспівробітництві (t = 4,65; p < 0,01), симбіозі (t = 2,76; p < 0,01). Найнижчі показники сексуальної депресії виявлено при псевдоспівробітництві і «маятниковому» шлюбі.

Найвищі показники сексуальної заклопотаності спостерігалися в таких видах шлюбу, як шлюб-»маятник», ізоляція й емоційно-відчужений шлюб. Найнижчі показники характерні «мертвому» шлюбу і псевдоспівробітництву.

Таким чином, сексуальна оцінка вища в парах, які належать до «маятникового» суперництва, псевдоспівробітництва і симбіозу. Це, згідно з парним підходом, запропонованим В. В. Кришталем, свідчить про те, що саме в подружніх парах таких типів ми

стикаємося із сексуальною адаптованістю. Очевидно, що при симбіозі і псевдоспівробітництві така адаптація має захисний, а не щирий характер.

У таблиці 4.7 наведено середні з пари оцінки задоволеності сексуальним життям (за 7-бальною шкалою лайкертівського типу).

*Таблиця 4.7*

**Показники сексуальної задоволеності у подружніх парах різного типу**

| Тип шлюбу | Секс. задоволеність |
|---|---|
| Суперництво-конфлікт | 4,5 |
| Суперництво-»маятник» | 6,3 |
| Ізоляція (байдужність) | 3,2 |
| «Мертвий» шлюб (апатія) | 3,3 |
| Емоційно-відчужений шлюб | 3,8 |
| Псевдоспівробітництво | 6,4 |
| Симбіоз | 6,6 |

Отже, дисгамія більшою мірою характерна для сімей типу ізодадія, «мертвий» шлюб і емоційно-відчужений шлюб.

Таким чином, проведене дослідження на основі емпіричних показників перебігу кризи у молодого подружжя дозволило виділити й описати типологію сімей за параметрами сімейної адаптації – дезадаптації, форми реагування на подружню кризу, провести перехресну класифікацію шлюбів.

1. Завдяки перехресній класифікації рівнів адаптованості молодих подружніх пар виділено 4 типи шлюбів (умовно адаптовані, дезадаптовані, адаптовані за чоловічим типом, адаптовані за жіночим типом).

2. Наростання глибини подружньої дезадаптації збільшує особистісну включеність у подружній конфлікт.

3. Молоді партнери виявляють такі форми реагування на подружню кризу: а) ситуативне реагування, пов’язане тільки з емоційним реагуванням – гнівом, тривогою і т. п.; б) особистісне реагування, пов’язане з актуалізацією стильових психологічних захистів – протективних і дефензивних механізмів, мішенню яких є шлюб, а метою – його збереження; в) актуалізація заперечення емоційних труднощів і соматизація тривоги. Захист у цьому випадку як мішень має на меті збереження психічного здоров’я.

4. Визначено дві лінії реагування на подружній конфлікт: захисна і долаюча.

5. Виділені лінії і форми реагування на подружню кризу дозволили описати критерії оцінки подружжя і прокласифікувати адаптовані сім'ї.

Проаналізуємо параметри подружньої адаптації залежно від вікових, статевих відмінностей, подружнього стажу.

У ході проведеного нами дослідження використано такі методики: опитувальник подружньої комунікації (MCI) (Bienvenu, 1970), шкала сексуальності W. E. Snell, D. R. Papini, перелік параметрів згуртованості родини і сімейної адаптації D. H. Sprenkle і B. L. Fisher (1980), тест на задоволеність шлюбом, статево-рольова ACL-шкала A. B. Heilbrun, психосексуальна пропорція Dur-Moll L. Szondi. Структура подружньої адаптації розраховувалася окремо для чоловіків і жінок. У нижче поданих таблицях наведено факторні матриці після ротації методом Varimax для чоловіків і жінок. У таблиці подано тільки ті перемінні, які досягли значимого навантаження із факторів.

*Таблиця 4.8*

**Факторна матриця після ротації у чоловіків**

| | **Фактор** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Перемінні** | **I ЕА** | **II ВЗ** | **III КУ** | **IV СЗ** | **V СРА** | **VI РГ** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. Наявність емоційної атракції | 0,27 | | | | | |
| 2. Диференціація чоловіків: самостійність і відповідальність | | 0,32 | | | | |
| 3. Наявність взаємин зрілої залежності | | 0,19 | | | | |
| 4. Взаємна підтримка, наявність турботи один про одного | 0,21 | | | | | |
| 5. Наявність здатності брати відповідальність за благополуччя один одного | | 0,25 | | | | |
| 6. Наявність почуття психологічної безпеки | 0,23 | | | | | |

*Продовження таблиці 4.8*

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 7. Подружня надійність: здатність до дотримання правил і зобов'язань | | 0,19 | | | | |
| 8. Надання фізичної допомоги | | 0,23 | | | | |
| 9. Перевага приємних контактів між подружжям | 0,29 | | | | | |
| 10. Наполегливість поводження як опозиція агресивності | | | 0,24 | | | |
| 11. Успішне подолання розбіжностей у різних сферах функціонування | | | 0,19 | | | |
| 12. Подружня гнучкість: здатність до нової поведінки і зміни поглядів в умовах, які змінюються | | | | | | 0,24 |
| 13. Рольова гнучкість: здатність за необхідності до модифікації рольової структури | | | | | | 0,21 |
| 14. Здатність до зміни за необхідності правил сімейного функціонування | | | | | | 0,19 |
| 15. Здатність до асиміляції позитивного і негативного зворотного зв'язку | | | 0,31 | | | |

*Закінчення таблиці 4.8*

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 16.Якість сімейної комунікації | | | 0,34 | | | |
| 17.Задоволеність шлюбом | | | 0,21 | | | |
| 18.Маскулінність (Heilbrun) | | | | | 0,23 | |
| 19.Фемінінність (Heilbrun) | | | | | -0,19 | |
| 20.Маскулінність (Szondi) | | | | | 0,26 | |
| 21.Сексуальна оцінка | | | | 0,25 | | |
| 22.Сексуальна депресія | | | | 0,21 | | |

**Примітка:**
ЕА – емоційна атракція;
ВЗ – відповідальна залежність;
КУ – комунікативна успішність;
СЗ – сексуальна задоволеність;
СРА – статево-рольова адекватність;
РГ – рольова гнучкість.

Отже, структуру подружньої адаптації в чоловіків складають шість факторів: емоційна атракція, відповідальна залежність, комунікативна успішність, сексуальна задоволеність, статево-рольова адекватність і рольова гнучкість.

Така процедура була проведена і на жіночій вибірці. У результаті факторного аналізу виділилося сім факторів, поданих у таблиці 4.9.

*Таблиця 4.9*

**Факторна матриця після ротації Varimax подружньої адаптації в жінок**

| **І фактор Н** | **ІІ фактор ЕА** |
|---|---|
| 1 | 2 |
| Надійність (0,24)<br>Відданість (0,19)<br>Готовність допомагати (0,21) | Емоційна привабливість (0,31)<br>Перевага приємних контактів (0,23) |

*Закінчення таблиці 4.9*

| III фактор ПІ | IV фактор КУ | V фактор СРА |
|---|---|---|
| Відчуття сімейної ідентичності (0,26) | Високий рівень подружньої комунікації (0,21)<br>Наполегливість поведінки як опозиція агресивності (0,20)<br>Здатність до асиміляції позитивного і негативного зворотного зв'язку (0,19)<br>Успішне подолання розбіжностей (0,23) | Маскулінність (-0,23) (за ACL-шкалою)<br>Фемінінність (0,19) (за ACL-шкалою)<br>Маскулінність (-0,25) L.Szondi<br>Задоволеність шлюбом (0,34) |

| VI фактор В | VII фактор РГ |
|---|---|
| Взаємини зрілої залежності (0,25)<br>Самостійність і відповідальність (0,19) | Рольова гнучкість – здатність змінювати поведінку і погляди в ситуаціях, які змінюються (0,23)<br>Здатність змінювати за необхідності рольову структуру (0,21) |

**Примітка:**
Н – надійність партнера;
ЕА – емоційна атракція;
ПІ – подружня ідентичність;
КУ – комунікативна успішність;
СРА – статеворольова адекватність;
В – відповідальність;
РГ – рольова гнучкість.

Дані про задіяння статево-рольових структур на забезпечення подружньої задоволеності, отримані нами, узгоджуються з даними О. С. Кочаряна.

Встановлено, що чоловіча і жіноча факторні структури подружньої адаптації мають риси подібності і риси відмінності. Специфічними жіночими факторами є «надійність партнера», «подружня ідентичність». Ці фактори цілком вписуються в особливості жіночої психології.

Отримана нами факторна структура подружньої адаптації, як бачимо, відрізняється від наявних у літературі даних. Так, C. Schaap незалежно від статі виділяє три аспекти подружньої адаптації: задоволеність шлюбом, згуртованість, відсутність депривації

потреб кожного партнера. Crowe (1978), Cobb, McDonald, Marks і Stern (1980) виділили такі параметри подружньої адаптації: подружня задоволеність, сексуальна інтеракція і загальна соціальна контактність. В отриманій нами жіночій структурі подружньої адаптації взагалі відсутній сексуальний фактор. Ця обставина добре узгоджується з тими сексологічними даними, згідно з якими у жінок може сформуватися лише еротичне лібідо, а не сексуальне. А у векторній шкалі визначення жіночої статевої конституції взагалі відсутній параметр сексуального лібідо. Аналізуючи результати дослідження, ми отримали зрілу структуру подружньої адаптації, тобто факторизували дані всіх трьох груп сімей: 40 % – з подружнім стажем до одного року, 30 % – від року до чотирьох, 30 % – від чотирьох до семи років. На цьому етапі дослідження нас цікавить первісна, дебютна структура подружньої адаптації. Тому в цьому випадку факторизувалися показники по родинах зі стажем до одного року (див. табл. 4.10–4.11).

*Таблиця 4.10*

**Дебютна структура подружньої адаптації в чоловіків**

| **I фактор СЗ** | **II фактор ЕА** | **III фактор КУ** |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
| Сексуальна оцінка (0,42)<br>Задоволеність шлюбом (0,43)<br>Сексуальна депресія(-0,34) | Емоційна атракція (0,45)<br>Взаємна підтримка (0,35)<br>Здатність брати під захист благополуччя один одного (0,33) | Турбота один про одного (0,32)<br>Подружня надійність (0,33)<br>Здатність до зміни поглядів і нової поведінки в умовах, які змінюються (0,43) |
| | Перевага приємних контактів (0,43)<br>Задоволеність шлюбом (0,34) | Наполегливість як опозиція агресивності (0,34)<br>Успішне подолання розбіжностей у різних сферах спілкування (0,36)<br>Рольова гнучкість (0,34)<br>Якість подружньої комунікації (0,35) |
| | | Маскулінність (0,31) (ACL-шкала)<br>Маскулінність (0,31) (L. Szondi)<br>Задоволеність шлюбом (0,31) |

**Примітка:**
СЗ – сексуальна задоволеність;
ЕА – емоційна атракція;
КУ – комунікативна успішність.

*Таблиця 4.11*

**Дебютна структура подружньої адаптації в жінок**

| **І фактор Н** | **ІІ фактор ЕА** | **ІІІ фактор КУ** |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
| Подружжя один про одного (0,34)<br><br>Відданість: здатність брати відповідальність за захист благополуччя один одного (0,44)<br><br>Подружня надійність: наявність здатності до дотримання правил і зобов'язань (0,32)<br><br>Наявність почуття спільності (0,45)<br><br>Задоволеність шлюбом (0,45)<br><br>Фемінність (0,42) (ACL-шкала) | Емоційна атракція (0,41)<br><br>Взаємна підтримка (0,35)<br><br>Здатність брати під захист благополуччя один одного (0,43)<br><br>Перевага приємних контактів (0,32)<br><br>Задоволеність шлюбом (0,31) | Здатність до зміни поглядів і до нової поведінки в умовах, якіо змінюються (0,33)<br><br>Наполегливість як опозиція агресивності (0,31)<br><br>Успішне подолання розбіжностей у різних сферах спілкування (0,35)<br><br>Рольова гнучкість (0,44)<br><br>Якість подружньої комунікації (0,37)<br><br>Задоволеність шлюбом (0,31)<br><br>Сексуальна оцінка (0,34) |

**Примітка:**
Н – надійність;
ЕА – емоційна атракція;
КУ – комунікативна успішність.

Зі шлюбним стажем відбувається диференціація структури подружньої адаптації: від трьох до шести факторів – у чоловіків і до семи – у жінок. В основному відбувається диференціація фактору комунікативної успішності. Слід зазначити, що зі шлюбним стажем і в чоловічій, і в жіночій структурах з'являється фактор відповідальності. На наш погляд, цей фактор здобуває особливу важливість у зрілих структурах подружньої адаптації. Саме порушення в цьому факторі призводить до значних проблем у подружньому зв'язку. Розглянемо цей аспект відповідальності в шлюбі окремо.

У 1992 році була опублікована робота Pia Mellody, яка у 1993 році перекладена польською мовою за назвою «Токсичне кохання і як від нього звільнитися». Ця книга безпосередньо пов'язана з проблемою відповідальності. У шлюбі слід встановлювали такі взаємини, які б не були ігровими в смислі Е. Берна чи паразитичними в смислі V. Satir. Вони повинні бути «прозорими» чи транспарантними в смислі К. Rogers. При «взаємній залежності» партнерів останні задовольняють якісь інфантильні бажання один одного, що робить їхній шлюб проблемним, а у швидкому майбутньому і кризовим. P. Mellody наводить перелік первинних чи стрижневих симптомів взаємозалежності в шлюбі, тобто «токсичного кохання»:

1. Труднощі в переживанні почуття власної цінності чи труднощі полюбити себе.
2. Труднощі у встановленні границь між собою й іншими чи труднощі збереження власної особистості.
3. Труднощі в об'єктивному сприйнятті себе.
4. Труднощі піклуватися про себе.
5. Труднощі в переживанні свого віку і можливих зовнішніх обставин.

Крім цього, автор виділяє п'ять вторинних симптомів, які випливають з первинних:

1. Неправильне виконання керівної ролі – такі люди або наставляють інших, якими вони повинні бути, щоб задовольнити свої потреби, або дозволяють іншим керувати собою, беручи на себе роль, яку відводить їм інший партнер. Кожна з цих форм поведінки негативно сприймається партнером, що, зрештою, руйнує стосунки.
2. Обурення – це неефективний спосіб захисту своєї особистості й одержання поваги до себе. Гнів дає людям почуття влади й енергії. Така агресія несе реалізацію бажання покарання і помсти. Така злість ослаблює, тому що супроводжується неусвідомлюваним соромом, або слабко вираженим гнівом, або депресією. Обурення розкриває основний спосіб життя взаємозалежної людини: обвинувачення інших у своїй власній нездатності створення здорових охоронних бар'єрів.
3. «Недорозвинена» духовність – такі люди або самі перетворюють себе у найвищий авторитет, або, навпаки, перетворюють когось у такий авторитет. Цей симптом може не усвідомлюватися і бути

досить патогенним для психічного здоров'я і функціонального розвитку.

4. Фізична, психічна залежність чи хвороба – коли людина не в змозі установити функціональні, внутрішні відносини із самим собою і досягти почуття самодостатності. Біль, який виникає усередині, штовхає людину до того, щоб позбутися його через який-небудь вид залежності. Відчуваючи внутрішній біль, людина прагне до зближення з іншою людиною, вірячи в те, що ця людина полегшить муки, буде піклуватися і, безумовно, любити.

5.Труднощі у встановленні близького контакту з партнером проявляються в неможливості досягти інтимності у відносинах.

Генезис такого ставлення до світу, до людей виявляє інфантильні проблеми. Така людина не мала досвіду переживання близькості в дитинстві. Тому в актуальному подружньому житті ці особи відчувають протилежні страхи: страх бути кинутим партнером і страх зближення. Під час досягнення певного рівня близькості в такої людини виникає паніка, і вона віддаляється від партнера. Свідоме прагнення до близькості і можливість її перенести на несвідомому рівні призводить до свідомого вибору партнера, з яким близькість неможлива. Свідомо ж людина переживає недостатність близькості. Характерною рисою такого порочного чи токсичного кохання є те, що людина занадто багато часу й уваги присвячує своєму партнеру. Усі свідомі дії направляються на те, щоб домогтися близькості з ним. Однак задовольнити цю потребу не може, тому що вона перенасичена. Така особа не може жити з партнером, як не може жити і без нього. Це – інфантильне бажання близькості, що у функціональному відношенні виконує роль очікування, причому, як зрозуміло, нереалістичного. Формується злість до партнера, тому що його поведінка не відповідає інфантильним очікуванням. Такі чекання цілком ірраціональні. Ймовірно, що такі люди в дитинстві пережили досвід відторгнення. Якщо батько/мати не дали дитині почуття самоцінності («Ти важливий для мене. Я люблю тебе»), то надалі в такої людини виникають проблеми із самооцінкою і почуттям самоцінності. Звичайно, в дитинстві такі люди пережили біль і печаль відторгнення. Це душевний біль відторгненої дитини. Як результат, у дитячому віці формується мрія про «Рятівника», казкові мрії про принца... P. Mellody описує емоційні цикли токсичного кохання:

1. Людина з такими проблемами дитинства звичайно знаходить сильного партнера, переносячи на нього свою мрію про рятівника.

2. Переживання почуття надії, ейфорії; очікування, реалізації фантазій. На цьому етапі з новою силою випливає інфантильна фантазія про рятівника. Партнер спочатку демонструє любов, вдовольняючи фантазію про близькість, йому приписується сила, якою насправді він не володіє.

3. Полегшення душевного болю – пов'язане з частковою реалізацією фантазії і «засліплення» щодо партнера.

4. Під час виникнення первинної безпеки партнер усе більше уваги і турботи вимагає від свого партнера. Останній же в цьому випадку намагається дистанціюватися. Однак партнер, який «фантазує», не зауважує, що інший партнер відсторонюється від контакту, не чуттєвий до самих ознак відсторонення.

5. Партнер, який «фантазує», починає зауважувати ознаки відсторонення. Розуміє помилковість своїх фантазій, спочатку виправдовуючи партнера, наприклад: «Він дуже зайнятий». На цьому етапі «фантазер» ще намагається зупинити відсторонення партнера – розмовляє з друзями, батьками і т. п.

6. «Фантазер»-партнер погоджується з фактом, що партнер відкинув його й інтенсивно переживає його відсутність. Ця абстиненція від людини (партнера) пов'язана з переживанням сильного душевного болю, страху, гніву і комбінації цих почуттів, які накладаються на такі первинні інфантильні почуття. Ці комбінація інфантильних і дорослих почуттів важка для подолання, тому що виникають найрізноманітніші емоції від депресії і тривоги, до гніву і ревнощів.

7. Обсесивні думки про те, як повернути партнера чи як йому помститися.

8. Змушена реалізація обсесивних планів.

Далі P. Mellody наводить фази токсичного кохання:

1. Зростаюча толерантність до неправильної поведінки інших людей чи нечутливість до знаків неуваги.

2. Зростаюча залежність від партнера, усе більше обтяження ним.

3. Байдужість і небажання стежити за своїм зовнішнім виглядом.

4. Заперечення почуттів – незважаючи на те, що переживає гнів, страх, сором, роздратування, психотерапевту говорить, що нічого такого не відчуває.

5. Почуття «пійманого в пастку» – відчуття даремності зусиль збереження зв'язків з партнером. Звідси розчарування і розпач.

6. Остання фаза – відчуття приниження партнером, хоч є прагнення до того, щоб партнер його любив.

За допомогою запитальника, який містить стрижневі симптоми узалежненого партнера, ми досліджували подружні пари. У таблиці 4.12 наведено частоту наявності цих симптомів у подружніх (окремо для чоловіків і для жінок). Виразність тих чи інших симптомів оцінювалася самими опитуваними за 100-бальною шкалою лайкертівського типу.

*Таблиця 4.12*

**Частота стрижневих симптомів у кризових подружніх парах, %**

| | Стрижневі симптоми | Ч | Ж |
|---|---|---|---|
| 1 | Труднощі у переживанні почуття власної цінності чи труднощі полюбити себе | 443 | 555 |
| 2 | Труднощі у встановленні границь між собою й іншими чи труднощі збереження І власної особистості | 330 | 335 |
| 3 | Труднощі в об'єктивному сприйнятті себе | 332 | 229 |
| 4 | Труднощі у піклуванні про себе | 441 | 443 |
| 5 | «Труднощі в переживанні і вираженні об'єктивної правди про себе | 552 | 440 |

Отже, можна констатувати, що частина обстежених кризових родин належить до категорії «токсичних подружніх пар», у межах яких реалізується «токсичне кохання». Ці шлюби розвиваються за логікою вищеописаних стадій токсичного кохання. Основна проблема таких подружніх пар полягає в тому, що під їхнього розпаду існує не дуже велика імовірність створення здорових родин. У нашій вибірці близько 40 % подружніх пар, у яких реалізується токсичне кохання.

У ряді кризових сімей спостерігався інфантилізм партнерів, неготовність формувати зрілі форми подружньої поведінки. У передньому розділі ми розглянули інфантилізм, в основ-жіночий, пов'язаний з неготовністю встановлювати теплі, ні стосунки, описали такі кризові шлюби, як «токсичні», використовуючи підхід P. Mellody.

Розглянемо чоловічий інфантилізм D. Kiley та синдром Пітера Пена у чоловіків (синдром незрілості), котрий включає чотири

основних (первинних) і два вторинних (похідних) симптоми. Вони формуються у визначеній послідовності, починаючи з 10 років. Первинними симптомами автор вважає безвідповідальність, тривогу, самітність, статево-рольовий конфлікт; вторинними – нарцисизм і чоловічий шовінізм.

Безвідповідальність – характерна риса дитинства, яка зникає в міру дорослішання. Дорослі зрілі чоловіки не можуть піти від відповідальності, а дорослі із синдромом П. Пена – безвідповідальності. Спочатку це дитячий бунт проти дорослості, що згодом проникає в дорослий стиль життя. Виникає тотальна безвідповідальність. Період повного розвитку безвідповідальності – 10–12 років. Автор описує чотири стратегії уникнення відповідальності в підлітковому віці:

– «Ангел» (дитина робить, що хоче, а потім зі сльозами на очах запитує: «Чи міг я це зробити навмисне?»).

– «Злий» (постійно йде наперекір батькам, порушує їхню рівновагу. Як наслідок, батьки, бажаючи спокою, роблять усе самі).

– «Сліпий, недорозвинений, глухий» («Не чув, що ти це мені говорила» і «Не можу згадати» і т. п.).

– «Наймиліший Сем» (дитина – об’єкт захопленості батьків, які відмовляються при цьому від строгих виховних впливів).

Тривога, пов’язана з тим, що діти беруть на себе вину за подружні проблеми. «Інформаційна» політика родини, у якій живе хлопчик із синдромом П. Пена, що формується, характеризується суперечливістю. Ці впливи на дитину є прихованими. Вплив матері: 1) «Не засмучуй батька»; 2) »Поводишся, як батько»; 3) «Твій батько байдужий»; 4) «Це фатально, що для твого батька робота важливіша, ніж родина». Вплив батька також суперечливий: 5) «Не вплутуй матір у мої справи»; 6) «Не скривджуй матір»; 7) «Твоя мати не розуміє чоловіків»; 8) «Знай, сину, які бувають жінки».

Незгода, яка існує між батьками, робить постійним негативний вплив на дітей з того моменту, коли вони вже починають почувати атмосферу родини. Дитина бере на себе роль детектива – досліджує прихований зміст вищенаведених висловлень і приходить до переконання, що він сам – причина проблем батьків і, таким чином, потрапляє в ситуацію суперечливих впливів, що узагальнено можна звести до альтернативи: «Тримайся на дистанції від батька» і «Мати – слабка людина, і ти її раниш». Поєднання безвідпові-

дальності і тривоги призводить до безпорадності у прийнятті рішень. Разом з тим, хлопчик гіперкомпенсаторно намагається уникнути розпачу, який його переслідує. Почуття провини проявляється за допомогою реактивного утворення – «Я ніколи нічого поганого не робив». За генезисом самітність пов'язана з батьківською сім'єю, яка маскується веселістю і призводить до значних змін у характері хлопчика: підлітки йдуть на контакти, розплачуючись будь-якою ціною. Їхні батьки замкнені в порочному колі «гроші-любов-щастя». Почуття приналежності дає людині турбота про інших, чоловік із синдромом П. Пена купує дружбу і не може себе ідентифікувати з групою, залишаючись ніби поза групою.

Статеворольовий конфлікт полягає в тому, що чоловік із синдромом П. Пена бажає, щоб партнерка увійшла в роль його матері. Інфантильна потреба в залежності має гальмуючий вплив на розвиток зрілих відносин із людьми. У своїй сім і такий чоловік частіше син, ніж чоловік і батько. Він вибирає дружин-матерів. У молодому віці чоловік із синдромом П. Пена з повагою ставиться до близьких йому жінок. Це виражається в турботі, готовності допомагати. Під час посилення внутрішнього конфлікту виникає роздратування і гнів на жінок. Чоловік хоче звільнитися від раніше прийнятих ним зобов'язань стосовно неї, демонструє презирство до протилежної статі, приписує їм провину за своє безсилля. Звідси виникає гіпермаскулінна поведінка: «Покажу кожній самці, де її місце».

Ще один вторинний симптом зазначеного синдрому – нарцисизм. Чоловік із синдромом П. Пена відчуває потребу в тім, щоб його хвалили. Це підсилює його почуття власної значущості. Самозахоплення оберігає від самітності і тривоги. Чоловічий шовінізм виявляється у прагненні вирішувати проблему за дружину чи партнерку.

Крім того, низька толерантність чоловіків із синдромом П. Пена до емоційних напруг партнерки призводить до виражених реакцій на її емоційні експресії, що змушує жінок стримувати свої емоції. Чоловічий шовінізм – це реакція на прояв відсутності віри в себе, пов'язаного з чоловічою сексуальністю. У невдачах звинувачує жінок: це з їхньої вини. Шовінізм цементує зв'язки з іншими чоловіками, які формують маскулінність чоловіка із синдромом П. Пена. Чоловічий шовінізм – це спосіб бути дорослим – чуттєва,

делікатна дитина стає «монстром». Нарцисизм і чоловічий шовінізм викликають егоїстичну установку. D. Kiley пише, що чим більше дитина чуттєва до інших людей, тим більше виражений чоловічий шовінізм згодом (механізм гіперкомпенсації) у дорослого чоловіка із синдромом П. Пена.

Симптомоутворення чоловічого шовінізму автор розглядає так: почуття самітності і статеворольовий конфлікт призводять до формування невпевненості в собі, що, у свою чергу, піддаючись захисній динаміці, веде до кристалізації нарцисизму і чоловічого шовінізму як стійких характерологічних рис. Чоловічий шовінізм – це фінальний симптом синдрому П. Пена, що не тільки (і не стільки) є нападом на жінок, скільки захистом від відторгнення. Період найбільшого посилення симптому чоловічого шовінізму – 21–22 роки. D. Kiley визначає чоловічий шовінізм у межах синдрому П. Пена як камуфляж під чоловічу зрілість.

Очевидно, причину кризи у частини обстежених нами кризових родин можна трактувати у межах цього теоретичного підходу. Клінічна бесіда дає змогу констатувати наявність регресивних, інфантильних форм контакту в значної кількості чоловіків.

У таблиці 4.14 наведено експертну оцінку виразності первинних і вторинних симптомів синдрому П. Пена у чоловіків. Експертами стали психологи-консультанти психологічної консультації з питань шлюбу і сім'ї, які мають досвід клінічного інтерв'ю.

*Таблиця 4.13*

**Вираженість окремих симптомів синдрому П. Пена у чоловіків із кризових подружніх пар, %**

| Стаж шлюбу | Синдром П. Пена | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | безвідповідальність | тривога | самітність | статево-рольовий конфлікт | нарцисизм | чоловічий шовінізм |
| До 1 р. | 32 | 25 | 6 | 12 | 12 | 24 |
| 1–4 р. | 38 | 27 | 12 | 15 | 13 | 27 |
| 4–7 р. | 41 | 30 | 32 | 20 | 15 | 32 |

Узгодженість експертів визначалася коефіцієнтом конкордації:

$W = 0{,}68$; $x^2 = 127 \times 4$; $p<0{,}05$.

Таким чином, висловлювання експертів є узгодженими, а отримані дані можна вважати достовірними. Отже, частина обстежених кризових сімей має як конфліктогенний механізм незрілість чоловіка, неготовність одружуватися чи, інакше кажучи, комплекс П. Пена. У шлюбах до одного року конфліктогенна роль комплексу П. Пена виявляється в середньому у 18,5 % обстежених сімей цієї групи. У шлюбах зі стажем від року до чотирьох років цей комплекс виявляється в середньому в 22 % обстежених. У родинах від чотирьох до семи років стажу вплив цього комплексу виявляється в 28,3 % спостережень. Це означає, що зі шлюбним стажем зростає конфліктогенний вплив синдрому П. Пена. Інфантилізм чоловіка усе сильніше позначається під час ускладнення життєвих завдань, які зростають у зв'язку з новими стадіями життєвого циклу сім'ї.

Аналізуючи особистісні особливості чоловіків і жінок досліджуваної за допомогою методики L. Szondi вибірки, нами встановлено, що для зазначених груп характерна нереалізована потреба в коханні, що цілком вписується у межі концепції токсичного кохання P. Mellody. Видно, що зі стажем шлюбу наростає сублімація сексуального лібідо в соціальну активність, що саме по собі виконує функцію захисного механізму під час збереження шлюбу. Виявляється досить висока амбівалентність у взаєминах з батьками, що говорить про нездорові батьківсько-дитячі взаємини і ще раз свідчить на користь психоаналітичної концепції батьківського дублювання під час вибору шлюбного партнера. Зі шлюбним стажем спостерігається тенденція до відриву від батьківського об'єкта. У чоловіків виявляється тенденція до росту пошуку нових об'єктів любові разом з одночасною прихильністю до попереднього об'єкта любові. У жінок на першому етапі виявляється досить сильний зв'язок з батьківським об'єктом (батьком), потім цей зв'язок послаблюється, а на етапі шлюбного стажу чотирьох-семи років незадоволеність чоловіком призводить до росту тенденції пошуку нових об'єктів любові разом з прихильністю до попереднього, що вписується в концепцію токсичного кохання. У зв'язку з невдачами в подружніх стосунках у чоловіків і жінок зростає первинна недовіра до світу. У концепції токсичного кохання P. Mellody таке посилення недовіри до світу пов'язане з поєднанням актуальної незадоволеності і тривоги з інфантильними почуттями подібної природи. Спостерігається тенденція загладити почуття провини, що легко інтерпретується і в концепції синдрому П. Пена, і в концепції

токсичного кохання. Цілком закономірний ріст агресивності в чоловіків і жінок у зв'язку з незадоволеністю актуальними подружніми взаєминами. Так само спостерігається і ріст аутоагресивних форм поведінки як у чоловіків, так і в жінок. У кризових парах досить часто спостерігається статеворольова трансформація в чоловіків, У зв'язку з цим у жінок проявляється явище статеворольової компліментарності – зниження фемінінності. Зі шлюбним стажем спостерігається ріст товариськості, що компенсує почуття самітності. Відповідно до синдрому П. Пена і концепції токсичного кохання спостерігається досить високий рівень інфантилізму. Очевидно, що у порушених взаєминах, які найчастіше мають інфантильну природу, зростає амбітендентність у встановленні контактів, знижується самоконтроль поведінки, особливо в ситуаціях подружнього спілкування. Нарцистичні риси у чоловіків поруч з інфантилізмом входять у синдром П. Пена. Збільшення мазохістських рис у чоловіків пов'язане зі статеворольовою трансформацією, а в жінок, навпаки, компліментарне їхнє зниження. Частота відкритого гомосексуалізму в чоловічій популяції, за різними даними, досягає 6 %, а у жіночій – дещо нижче, тому цифри латентного гомосексуалізму малоінформативні, а роль самого латентного гомосексуалізму в подружній кризі має потребу в додатковому аналізі. Нами використаний метод «краю і середини» методики L. Szondi [48]. Потреби середини (етичний вектор Р і вектор потреб «его» Sch) обумовлюють морально-етичні аспекти поведінки, реалізм і збереження внутрішньої рівноваги. Потяги «краю» (вектори S і C) сигналізують про загрози, що виникають у результаті міжособистісних контактів у сексуальній й інших сферах життя. «Середина» (вектори Р и Sch) характеризує захисні механізми, за допомогою яких особистість намагається захиститися від загроз із «краю». Метод «краю і середини» дає змогу охарактеризувати структуру особистості. Проведена серія досліджень (8 проб) кожної подружньої пари дозволила виділити стильові, стійкі захисні механізми особистості. Найбільш часті загрози для чоловіків і жінок обстежених груп такі: +! H (сильна незадоволена потреба в любові), +! M (сильна незадоволена потреба в схильності і залежності), сильна залежність від одного з батьків, найчастіше від матері (C-+!), що є холодною, неприймаючою. Звідси схильність до агресивних реакцій (+ s) стосовно цього

батька/матері. Можливе почуття самітності (–! m), що змушує відвернутися від світу (–! d, ! m).

Незадоволена потреба в любові (+!! h) призводить до агресії (–! s). Таким чином, блокада контакту, самітність, відхід від світу чи, навпаки, сильна незадоволена потреба в прихильності (вектор 3), з одного боку, і незадоволена потреба в любові, – з іншого, разом з аутодеструктивними тенденціями, можуть бути реальними психотравмуючими загрозами для розглянутої вибірки.

Були також виділені корінні, тобто патогенні психологічні фактори, які визначають поведінку чоловіків і жінок зазначених груп. Виявлено такі корінні фактори, найбільш часті в чоловіків: m(+). hy(+), h(+), p(–), m(–), s(–), k(–). Це означає, що патогенними для чоловіків є такі психологічні якості:

1. Незадоволена потреба в приєднанні до близьких людей, єднанні з ними (імовірніше з матір'ю) – партиципаційна потреба (p-).
2. Нереалізована потреба в любові і ніжності, а також, можливо, у реалізації гомосексуальних тенденцій (h+).
3. Незадоволена потреба в залежності від близьких (m+).
4. Незадоволена потреба в самодемонстрації (hy+).
5. Незадоволена потреба в залежності від близьких (m+).
6. Нереалізована мазохістська потреба (s-).
7. Постійна необхідність стримуватися, самообмежуватися, витісняти ті потреби, які сприймаються навколишніми як не відповідні моралі й ідеалам суспільства, аутоагресивність (k-).

Патогенними для жінок є такі психологічні фактори:

1. Самітність, ізольованість (m-).
2. Незадоволена потреба в любові і відторгнення батьками (h+),
3. Агресивні тенденції стосовно батьків і їхніх субститутів (об'єктам, які символізують їх) (s+).
4. Незадоволена потреба в самодемонстрації (hy+).
5. Незадоволена потреба приєднання до близьких людей, єднання з ними (імовірніше з матір'ю) – партиципаційна потреба (p-).

У родині з різних підстав можуть бути виділені певні рольові позиції в чоловіків. Рольова структура відбиває обов'язки в родині, які виконує кожний із партнерів. Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, Є. М. Дубовська описали основні ролі в сім'ї:

1. «Відповідальний за матеріальне забезпечення родини». Це справи й обов'язки, пов'язані із зароблянням грошей, забезпеченням

певного матеріального рівня, добробуту. В основному реалізація цієї ролі лежить на плечах чоловіка.

2. «Господар-господиня». Традиційно ця роль полягає у купуванні продуктів і приготуванні їжі, догляд за одягом, порядок і затишок у будинку. У більшості культур ця роль закріплена за дружиною.

3. «Роль відповідального з догляду за дитиною». Традиційні норми передбачають виконання цієї ролі матір'ю, хоча егалітарні норми похитнули це переконання.

4. «Роль вихователя» полягає в реалізації обов'язків, пов'язаних із формуванням дитини як компетентної, моральної і соціальної особистості. Виконання цієї ролі залежить від рівня освіти батьків, а ступінь включеності чоловіка і дружини у виховання визначається статтю дитини.

5. «Роль сексуального партнера» містить у собі прояв різної активності у сексуальній поведінці.

6. «Роль організатора розваг» містить у собі висування ініціатив у сфері дозвілля.

7. «Організатор сімейної субкультури». Поява цієї ролі відбиває зміни в розвитку суспільства. Реалізація цієї ролі містить у собі активність, спрямовану на формування у членів родини виїзних культурних цінностей.

8. «Роль відповідального за підтримку родинних зв'язків» містить у собі участь у сімейних ритуалах і церемоніях, організацію спілкування з родичами.

9. «Роль психотерапевта» є однією з важливих у сучасній сім'ї. Ступінь її реалізації пов'язаний із наданням емоційної підтримки членам родини, задоволеністю партнерів своїм шлюбом.

Якщо раніше розподіл сімейних ролей пов'язувався зі статтю впродовж останніх десятиліть цей зв'язок втрачається. Підставою для розподілу ролей усе більше слугують не соціальні норми і стереотипи, а інтереси і переваги партнерів.

Низка авторів відзначає, що однією з найважливіших функцій сучасної сім'ї є її терапевтична функція. Разом з тим, дані, які стосуються особистісних проблем партнерів, дають змогу припустити, що саме ця функція буде страждати насамперед. Інфантилізм і нарцисизм у синдромі П. Пена, прагнення до контакту і страх цього контакту в концепції токсичного конання, амбівалентне ставлення до партнера за методикою L. Szondi та ін. роблять терапевтичну функцію неможливою. Для перевірки цієї

гіпотези нами використано методику діагностики розподілу ролей у сім'ї. У таблиці 4.14 наведено дані про розподіл ролей у сім'ї.

*Таблиця 4.14*

**Розподіл сімейних ролей**

| Сімейна роль | Бал | Хто виконує роль |
|---|---|---|
| Виховання дітей | 3 | радше дружина ніхто |
| Психотерапевтична | 2,6 | радше чоловік ніхто |
| Матеріальне забезпечення | 1,5 | радше чоловік |
| Організація розваг | 2,4 | радше чоловік |
| «Господар-господиня» | 2,0 | радше дружина |
| Сексуальний партнер | 1,5 | |
| Сімейна субкультура | 3,0 | |

Роль «психотерапевта» є однією з найбільш цікавих і важливих у сучасній сім'ї. Слід відзначити, що сама її поява викликана корінною зміною функції сім'ї, коли одним із основних стає задоволення потреб членів сім'ї в підтримці, захисті, особистісному комфорті. Реалізація цієї ролі пов'язана з активністю, спрямованою на вирішення особистісних проблем партнера – вислухати, виразити прийняття, симпатію, допомогти розібратися в проблемі, емоційно підтримати. Про величезне значення цієї ролі у сучасній сім'ї засвідчує вже той факт, що ступінь її реалізації членами сім'ї пов'язаний із задоволеністю партнерів своїм шлюбом. Дані деяких досліджень свідчать про те, що жінки краще від чоловіків виконують цю роль.

Таким чином, проведене дослідження дало можливість вивчити стан подружньої адаптації в молодій сім'ї, виділити й описати характер перебігу кризи, форми реагування на нього, проаналізувати структуру і динаміку подружньої адаптації, фактори, які її детермінують.

Структурно-факторний аналіз подружньої адаптації дозволив виділити гендерні відмінності в адаптації партнерів, котрі мають риси подібності і відмінності. Структуру подружньої адаптації в чоловіків складають шість факторів: емоційна атракція, відповідальна залежність, комунікативна успішність, сексуальна задоволеність, статеворольова адекватність і рольова гнучкість, у жінок – «надійність партнера», «подружня ідентичність.

Зі збільшенням подружнього стажу відбувається диференціація структури сімейної адаптації.

Кризовим родинам характерний синдром «токсичного кохання», що виявляється в жіночій інфантильності і чоловічій незрілості.

Встановлено, що поведінку молодих партнерів визначають патогенні психологічні фактори, такі як самітність, незадоволена потреба в коханні, відчуження батьків, незадоволена потреба у визнанні – для жінок; незадоволена потреба в приєднанні до близьких, незадоволена потреба в коханні, визнанні, необхідність у самоконтролі, аутоагресивність – для чоловіків.

Обмеження рольової структури молодого шлюбу показало її деформацію і порушення терапевтичної ролі сім'ї в період кризи.

Описані особливості функціонування молодої сім'ї в період кризи свідчать про необхідність психологічного втручання з метою допомоги молодим сім'ям і про актуальність розробки програми корекції подружньої дисгармонії.

### *4.4. Психотерапія кризових 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 [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 конкретних 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 відрізняються 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 сьогоднішньої 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, 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 Budy, 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 Budy, 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 родинах 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, Hahlveg, 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 зверталися, 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 противагу як динамічному 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.

O'Neil сформував принципи гуманістично-психологічного підходу до шлюбу і склав програму подружньої терапії для зміни стилю подружнього 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 розрізняти системний підхід, пов'язаний із загальною теорією систем, і спеціальний системний під. хід, 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 методиці «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 визначать сімейну психотерапію як особливу форму психотерапії, спрямовану на зміну міжособистісних зв'язків; її ціль – усунена 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 партерів 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 спостигаються у родині, до розуміння причин цих явищ. Аналізуйся 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 ленінградської 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 сугубо індивідуальне рішення в кожному конкретному

випадку. Такий підхід називають у загальній психотерапії синтетичним і диференційованим.

B. L. Green запропонував класифікацію технік сімейної терапії:

1. Підтримуюча терапія – консультування.
2. Інтенсивна терапія:

а) класичний психоаналіз – індивидуально-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;

ґ) 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 подружня береться за основу. Як зазначають Г. С. Кочарян і О. С. Кочарян, «наш досвід свідчить про те, що подружня 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 еклектичною. Разом з тим, основа нашої роботи – клієнт-центрована терапія К. Роджерса і групи зустрічей.

## *4.5. 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. Сатір).
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 анормальні 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 почуває 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 пророблює 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 статеворольової 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.

Упровадження в практику консультування молодої сім'ї запропонованої нами психокорекційної програми дало змогу констатувати зміни, які відбулися:

1. В міру консультативної роботи з кризовими молодими сім'ями йшла актуалізація подружньої і психічної адаптації.

2. Здійснювалося формування продуктивних форм комунікації і механізмів сімейної інтеграції.

3. Партнери опановували оптимальні патерни взаємодії, що свідчить про ефективність розробленої програми.

4. Спостерігалося зниження частоти сімейних конфліктів, підвищення сімейної інтеграції, формування в партнерів долаючих форм реагування на кризову ситуацію в родині.

5. Статистична обробка матеріалів посттестування дозволила визначити довірчий інтервал перенесення даних експериментальної вибірки на всю генеральну сукупність. Таким чином, проведена на цьому етапі робота дала змогу узагальнити сучасні підходи до подружньої терапії, розробити й обґрунтувати психокорекційну роботу з дисфункційною сім'єю в кризовий період, розкрити вплив психологічного втручання у психотерапевтичний процес молодої сім'ї й оцінити її ефективність.

### *Запитання та завдання для самоперевірки:*

1. Проаналізуйте основні концептуальні підходи до дослідження молодої сім'ї.
2. Дайте характеристику особливостям функціонування молодого подружжя.
3. Охарактеризуйте особливості перебігу кризи у молодій сім'ї.
4. Опишіть основні напрямки психотерапії кризових подружніх пар.
5. Проаналізуйте етапи психокорекційної програми роботи з кризовими молодими подружжями.

# РОЗДІЛ 5
# ПСИХОЛОГІЯ СЕКСУАЛЬНОСТІ. СЕКСУАЛЬНА ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПАРТНЕРІВ

*Психологія сексуальності як наука. Особливості розвитку уявлень про сексуальність. Компоненти та функції сексуальності. Методи психологічного дослідження сексуальності. Психосексуальна ідентифікація й засвоєння сексуальної ролі. Сексуальна гармонія шлюбно-сімейних стосунків.*

## *5.1. Психологія сексуальності як наука*

***Сексуальність людини*** – це сукупність біологічних, психофізіологічних й емоційних реакцій, переживань і вчинків людини, 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 Фрейд. 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.

В індійській філософії, сексуальна енергія (раджас) не породжується людиною, людина на неї хворіє, перебуває під її впливом, що повністю відрізняється від європейської теорії (про яку йшлося вище). При цьому можна сказати, що людина перебуває в стані сексуальності, сексуальність на неї впливає, людина не породжує це почуття, а від народження хворіє на нього. Раджас відносять до ілюзорної енергії матеріального світу, що відповідає за те, щоб цей світ відтворювався й розмножувався. Оскільки в індуїзмі та буддизмі матеріальний світ є ілюзією, чимось вторинним, від чого потрібно піти та позбутися, то й сексуальна енергія, яка спрямована на розмноження,

оцінюється негативно. У такому світлі сексуальність сприймається не як очевидна властивість людини, а як окремо діюча енергія. Так само вона розглядається як властивість матерії, інструмент для закріплення в цьому світі.

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.

Такої думки дотримується й автор «Довідника із сексології, сексопатології та андрології», український лікар-уролог Олексій Люлько, за словами якого, сексуальність – це «характеристика сексуального потягу, сексуальних реакцій, сексуальної активності тощо». У сексуальності конкретної людини вбачається «бажання та вміння жити статевим життям відповідно до вимог суспільства» [38].

Як зазначають американські дослідники Вільям-Хавелл Мастерс і Вірджинія Джонсон, однозначно та чітко відповісти на питання, що таке сексуальність, неможливо. Якщо слово «секс» зазвичай використовують у повсякденному житті на позначення статевого акту, то термін «сексуальність» – значно ширше поняття. На думку дослідників, сексуальність є комплексною характеристикою людини, а не лише її здатністю до еротичної реакції. Однак учені не пояснюють, у чому полягає ця комплексна характеристика.

Їхній співвітчизник Г. Ф. Келлі також стверджує, що сексуальність – дуже широке поняття, пов'язане з усіма аспектами людського буття. І щоб достеменно зрозуміти, що таке людська сексуальність, потрібно розглядати її в різноманітті проявів.

На широкому розумінні терміна «сексуальність» наполягають і гавайський психолог Раймонд Корсіні та канадський Алан Ауербах, автори «Психологічної енциклопедії», на думку яких, сексуальність людини – це «широка сфера функціонування, починаючи від основних фізіологічних відмінностей між чоловіками та жінками й закінчуючи якостями, що характеризують маскулінність і фемінність, латентну та маніфестну сексуальну поведінку». Традиційно сексуальність розглядають із використанням таких наукових підходів:

а) медико-біологічний. Його представники вивчають анатомію та фізіологію статевої системи людини, фізіологію статевого акту, нейрогуморальну регуляцію статевої функції, статеві розлади й методи їх лікування тощо;

б) соціокультурний. Його представники досліджують вплив культурних традицій на сексуальну поведінку в різних країнах та в різні часи, норми сексуальної поведінки представників різних етнічних спільнот, поколінь, формування статево-рольових стереотипів тощо;

в) психологічний. На основі досліджень, відповідно до цього підходу, формується й розвивається психологія сексуальності, предмет якої ще не чітко окреслений. Більшість дослідників спочатку ставить різноманітні запитання, пов'язані із сексуальністю людини («Що ми знаємо про еротичне бажання?», «Які психологічні проблеми виникають у людини, яка реалізує свою сексуальність?», «Як впливає сексуальність людини на її почуття, думки, вчинки?» тощо), а потім констатують, що відповіді на ці та багато інших питань покликана дати психологія сексуальності.

На психологічному аспекті сексуальності акцентує «Радянський енциклопедичний словник», за яким сексуальність – це «сукупність психічних реакцій, переживань та вчинків, пов'язаних з проявом та задоволенням статевого потягу». У «Психологічному словнику» за редакцією В. Зінченка, Б. Мещерякова психологічний напрям у вивченні сексуальності «охоплює безліч проблем, пов'язаних з індивідуальними й груповими (наприклад статевими, віковими) особливостями сексуальної поведінки, – сексуальну орієнтацію, тип сексуального об'єкта, способи спілкування із сексуальним партнером та сексуального задоволення, символізацію сексуальної поведінки». За Г.-Ф. Келлі, психологія сексуальності досліджує сексуальну орієнтацію, поведінку, емоції та міжособистісні зв'язки.

Психологія сексуальності – галузь психологічної науки, яка вивчає психологічні закономірності та механізми сексуального реагування людини. Її мета – з'ясування психологічних проявів та детермінант сексуальності людини. Відповідно до мети окреслено й основні її завдання:

1) визначення психологічних механізмів сексуальної поведінки;

2) з'ясування психологічних особливостей гетеро- та гомосексуальних стосунків;

3) вивчення психологічних особливостей сексуальності людини на різних етапах онтогенезу;

4) дослідження психологічних факторів сексуальних розладів, розроблення шляхів діагностування психогенних сексуальних розладів і їх терапії.

Загалом, предметом психології сексуальності є всі аспекти прояву сексуальності, сексуальної поведінки людини й чинники, які впливають на цей процес, знання яких допомагає в розвитку та збереженні сексуальної повноцінності.

Міждисциплінарний підхід до медико-біологічного, соціокультурного й психологічного напрямів зумовлює тісні міждисциплінарні зв'язки психології сексуальності з анатомією та фізіологією людини (надають їй відомості про будову й функціонування статевої системи, фізіологію статевого акту тощо), сексопатологією (займається етіологією, патогенезом та лікуванням сексуальних розладів), культурологією, соціологією, етнографією й історією (допомагають з'ясувати вплив на сексуальні установки, норми і сексуальну поведінку людини культурних традицій та історичних особливостей).

Психологія сексуальності тісно співпрацює з багатьма галузями психологічної науки. Наприклад, дані вікової психології, геронтології необхідні в дослідженнях розвитку сексуальності людини впродовж її життя. Психологія статі, що вивчає психофізіологічні, особистісні, соціально-психологічні статеві особливості, їх походження й взаємозв'язок із поведінкою, створює передумови для досліджень психологічних відмінностей чоловічої та жіночої сексуальності, особливостей статево-рольової поведінки тощо. Соціальна психологія, зосереджена на проблемах спілкування, міжособистісної атракції, поведінки людини в групі тощо, надає психології сексуальності наукову базу для досліджень особливостей формування статевих норм, статевого виховання, міжстатевих стосунків. Разом із психологією сім'ї та сімейною терапією психологія сексуальності досліджує статеве життя в цивільних та офіційно зареєстрованих шлюбних союзах, а також пов'язані з ними психологічні проблеми. Тісним є зв'язок психології сексуальності з психологією особистості, адже не лише особистісні особливості (темперамент, характер, ціннісні орієнтації тощо) впливають на сексуальну поведінку людини, а й сексуальність впливає на особистість та її поведінку.

Загалом психологія сексуальності синтезує у своїх студіях усі дані інших галузей психологічної науки щодо проблем статі, статевого життя й міжстатевих стосунків. З огляду на всеосяжний характер сексуальності, її вплив на всі сфери людського буття, дослідження в цій галузі сприяють розвитку всіх дотичних до психології сексуальності наукових дисциплін.

## *5.2. Особливості розвитку уявлень про сексуальність*

Первісна людина не була байдужа до сексуальної сфери. Правда, існує дуже мало даних про особливості та спосіб життя печерних людей. Наскальні малюнки раннього палеоліту (1 млн – 100 000 років до н. е.), до якого відносять перший етап розвитку людської культури, свідчать про те, що печерна людина вже мала уявлення про любов і смерть та пов'язувала обидва ці явища з життям людини. У більш пізні періоди палеоліту (100 000–8000 років до н. е.) не тільки малюнки на стінах печер, але й міфи та культи населення майже всіх регіонів землі підтверджують, що питання сексуальності завжди привертали до себе увагу людини. Звичайно, у тих умовах увагу звертали не на поведінку, пов'язану із сексуальним збудженням, а на таємничі явища запліднення, збереження й збільшення кількості потомства, що забезпечувало існування людини як виду.

Звичайно, інтерпретація свідчень тих часів не може бути однозначною, однак на підставі наскальних малюнків можна припустити, що первісна людина визнавала великі форми тіла. У неї була також потреба відображати сексуальний контакт у ритуалах, про що свідчить один малюнок, що дійшов до нас, на якому зображено дві людини, котрі вчиняють статевий акт у положенні сидячи. Крім того, первісні люди прагнули висловлювати сексуальність у символічній формі, що підтверджує малюнок, який зображує жінку з фалосом, а також численні міфи й перекази, у яких фігурують двостатеві істоти (андрогіни). Вони були символами родючості майже у всіх джерелах, починаючи від давньоєгипетських і давньоіндійських та закінчуючи свідченнями Геродота й Плутарха.

У старовині, як у західній, так і в китайській, індійській та арабській культурах, задавалися питання про значущість сексуальності, робилися спроби класифікувати різну сексуальну поведінку з філософсько-етичної, релігійної та навіть сексологічної точок зору. Цікавими є медичні, природничі й правові описи стосовно різних питань сексуальності, у тому числі сексуальні звичаї різних народів.

Вплив міфології на розвиток сексуальних знань особливо яскраво проявляється в запозиченні імен для позначення відповідних органів, функцій або сексуальних розладів. Так, жіночі геніталії називали раковиною Афродіти (раковина символізувала таємницю запліднення, згідно з міфом, Афродіта народилася з морської піни). До цих пір

поширена назва «клітор» (Кліторіс, дочка Мірмідона, була така мала, що Зевс був змушений перетворитися на мурашку, щоб зблизитися з нею). Особливо ж часто використовували міфологічні назви представники психоаналізу для позначення різних комплексів.

Багато питань стосовно сексуальності, Платон (V–VI ст. до н. е.) пов'язував із проблемою любові. Жоден філософ не надавав Еросу настільки великого значення, як Платон. Природа його була далека від приписування йому легенди виключно «платонічного», духовного кохання. Він не відділяв кохання сексуального від тілесного. Наука визначає сутність Еросу терміном «еротизм» – як у фізичному, так і в психічному плані, не обмежуючись, таким чином, тільки генітальною сексуальністю або відтворенням потомства. На сьогодні неправильно розуміють під платонічною любов'ю кохання «чисте», вільне від елементів сексуальності. Платон вважав, що любов фізична, сексуальна й схиляння перед красою людського тіла необхідні для досягнення вищої духовної любові та духовного єднання. Обмеження ж платонічного кохання чисто духовними відносинами є результатом інтерпретацій, висхідних до середньовіччя.

На думку Платона, метою любові є не тільки народження дітей, тобто він розмежовував сексуальність і чисто фізичний статевий акт. Він оспівував пристрасть і сексуальну насолоду як джерело поетичного й філософського натхнення. Любов пробуджує високі почуття та думки, а в результаті – роздум про вічну красу. А оскільки Платон відмінність статей не вважав за необхідну умову для виникнення любові або сексуальних зв'язків (тобто вони могли бути як між чоловіком і жінкою, так і між двома чоловіками або двома жінками), значна частина гомосексуалістів досі охоче посилаються на його концепцію.

Для пояснення того факту, що люди цікавляться одне одним, прагнуть до сексуального, духовного та тілесного єднання, Платон звернувся до міфу, згідно з яким спочатку чоловік і жінка були єдині, тобто представляли собою одну істоту (андрогіна), і лише пізніше боги, чи то за провини людей, чи то через заздрощі розділили їх на одностатеві істоти. Ці половини можуть бути як гетеро-, так і гомосексуальними. Цим і пояснюється їх взаємне прагнення до духовного та тілесного єднання, оскільки лише таким чином можна тимчасово відновити втрачену єдність – і то лише в тому випадку, якщо одна половина знайде відповідну їй, «свою» половину. Міф про андрогіна являє собою спробу розв'язати проблему відмінності статей, наслідком чого, зокрема, з'явилася вічна недоступність для чоловіка

або жінки частини (і навіть половини) людського досвіду. Пізніше, у середні віки, а особливо в період романтизму, ці погляди знайшли відображення в ідеї, ніби людина може полюбити в житті лише одну людину. Це пов'язано з концепцією Платона про те, що тільки єдина «половина» є істинним доповненням іншої людини. Життєвий досвід, однак, суперечить цьому, тому що люди можуть багато разів переживати почуття любові в різних її проявах.

Творцем великої філософської системи був Арістотель (IV століття до н. е.). Він був учнем Платона, але піддав різкій критиці багато його концепцій, у тому числі концепцію «Одноманітності» всіх людей. Арістотель зробив спробу пояснити явища, пов'язані із заплідненням і сексуальними відхиленнями. На його думку, стать вівці й кози залежить від напряму вітру під час копуляції: північний вітер обумовлює потомство чоловічої статі, південний – жіночої.

Гіппократ (V–VI ст. до н. е.), творець основ лікарської етики й учення про темпераменти, уважав, що часті статеві акти зміцнюють та збільшують статевий член, у той час як сексуальна стриманість зменшує його. У той час панувала думка, що мастурбація є причиною багатьох хвороб. Це зумовлено рівнем медичних знань, зокрема помилковим уявленням про роль сім'ї для здоров'я людини. Гіппократ вважав, що сім'я накопичується з усіх частин тіла, особливо з голови. Переконання в розвитку важких хвороб у зв'язку з утратою сімені виникла, зокрема, тому, що в давнину сіменна рідина вважалася найбільш важливою, оскільки діє стимуляційно на весь організм і тому її втрата повинна викликати розлади. До того ж сімені приписувалася дія, яку здійснюють гормони яєчок. У зв'язку з цим утрата сімені повинна викликати всі ті порушення, які виникають при розладах ендокринної функції яєчок. Сім'ям у той час вважали будь-які виділення із сечового каналу, у тому числі гнійні при запальних захворюваннях. Тому всі прояви цих хвороб розглядали як результат утрати сімені. Гіппократ описав захворювання, викликані хтивістю, назвавши їх «виснаженням хребта». «Ця хвороба вражала розпусників, руйнуючи в них спинний мозок, тобто хребет. У них немає лихоманки, проте вони худнуть і виснажуються, хоча й добре харчуються,. Їм здається, що з голови вздовж хребта спускаються мурашки. Під час дефекації і сечовипускання вони втрачають дуже розріджену сім'яневу рідину. Вони нездатні до запліднення, а уві сні часто здійснюють похітливі дії. Прогулянки, особливо по поганих дорогах,

забирають у них подих, викликають слабкість, шум у вухах і важкість у голові. Урешті-решт, гарячка приводить їх до загибелі».

Гіппократ стверджував, що при статевому акті між чоловіком і жінкою відбувається благотворний взаємний обмін рідинами, тобто статевий акт є своєрідним взаємним «щепленням», зміцнює здоров'я внаслідок сприйняття виділень партнера протилежної статі. Цей погляд справив великий вплив на розвиток так званої герокомії – концепції, згідно з якою чоловік може омолоджуватися, вступаючи в статевий зв'язок із молодими дівчатами. При цьому від дівчат в організм чоловіка надходять речовини, що сприяють омолодженню. Деякі прихильники герокомії вважали, що не лише статеві зносини, а й навіть просто зіткнення з молодим тілом (вплив його «тепла» або «дихання») викликає омолодження. Як приклад, посилалися на біблійного царя Давида, який тримав при собі для цієї мети кармелітянку – молоду дівчину з племені Сунам. Герокомія, засуджена й відкинута в середні століття, у дещо іншій формі з'явилася в кінці XIX ст. в поглядах Вільгельма.

Щодо гомосексуальних контактів Гіппократ дотримувався думки, що мужність і позитивні якості дорослого чоловіка через його сім'я можуть передаватися підліткам. Цей погляд і зумовив відповідне ставлення до гомосексуалізму в античній Греції.

Однією з найбільш древніх хірургічних операцій є обрізання крайньої плоті. Застосовувалося воно з ритуальними цілями в Давньому Єгипті 5 тис. років тому. Євреї також здійснюють ритуальне обрізання в немовлят на 8-й день їхнього життя, а мусульмани – у дітей віком 3–14 років. В Ефіопії й Індонезії обрізання робили також місцеві жителі-немусульмани, зазвичай незадовго до вступу в шлюб, у присутності нареченої та всього племені, оскільки обряд був своєрідним іспитом для чоловіка. У деяких первісних народів застосовували так звану інфібуляцію-закриття входу в піхву для попередження мастурбації або передчасних статевих зносин. І лише чоловік мав право усунути перешкоду своїм ножем, кременем або статевим членом. Римляни застосовували інфібуляції в євнухів; вона полягала в тому, що в крайню плоть вшивали кільце.

Із давніх часів використовували також різні механічні засоби для досягнення більшої сексуальної насолоди, наприклад штучний статевий член, зроблений зі шкіри, дерева або гуми. У Римі під час статевих зносин використовували цілу систему пристосувань, аж до штучного статевого члена, закріпленого на колесах. У Римі також був

відомий інструмент, що називався muti-nus tutunus і мав вигляд статевого члена, на який, у відповідності з древнім весільним ритуалом, напосідала наречена, перед тим, як чоловік робив із нею перші статеві зносини. Це була механічна дефлорація, яку згодом різко критикували християнські теологи. У той же час, проте, служительок культу Вести (Весталки) за недогляд за вічним вогнем карали батогами, а за втрату цноти заживо замуровували.

У середні віки й у Новий час погляди на сексуальні функції мало відрізнялися від тих, що існували в давнину. Їх пов'язували з важкими захворюваннями й, крім того, у моральному плані оцінювали як нечисті та гріховні. Унаслідок аскетичних принципів епохи Середньовіччя в обмеженні сексуального потягу вбачали не раціональну необхідність для створення можливостей спільного життя людей, а абсолютний моральний ідеал. Ставлення до сексуального життя було однозначно негативним, але повної заборони на неї не накладалося через необхідність продовження роду. Абсолютне підпорядкування сексуального потягу власній волі розглядалося як вищий ступінь досконалості особистості. Можливість статевих зносин допускалася тільки з метою запліднення, усі інші прояви сексуального життя рішуче засуджувалися.

Негативна установка стосовно сексуальності знайшла своє відображення в законодавстві. Законодавством усіх західно-європейських держав передбачалося суворе покарання за всілякі відхилення або перекручення в сексуальній сфері; зазвичай ішлося про позбавлення життя або тяжкі тілесні тортури. У Східній Пруссії смертну кару за гомосексуалізм скасовано лише в 1794 р. І тільки наполеонівський кодекс 1810 р. узагалі скасував у Франції покарання за гомосексуалізм. Однак переслідувались інші сексуальні провини, не ті що стосуються відхилень або перекручень, наприклад позашлюбні статеві зв'язки.

Демонологічні ставлення до сексуальності людини в цілому й до жінки як спокусниці та пособниці диявола особливо отримали своє крайнє вираження в спаленні «відьом». Приводом для процесів над «відьмами» в багатьох випадках були прояви різних аномалій, найчастіше сексуальних. У той час вважали, ніби диявол за допомогою жінки прагне набути владу над людиною (точніше, над чоловіками). Спалювали на вогнищах або топили у воді тисячі жінок і дівчат, яких підозрювали у зв'язках із дияволом. Багато жінок, наражаючись на масовий психоз, самі зізнавались у зв'язках із

дияволом і навіть яскраво описували їх. У 1751 р., тобто вже в епоху Просвітництва, у Німеччині видано закон, за яким передбачалася страта шляхом спалювання на багатті за будь-які сексуальні контакти з дияволом.

Крім релігії, закону й традицій, що стояли на варті сексуальної «чистоти», існували також індивідуальні способи охороняти себе, особливо від ревнивих мужів. Перші згадки про пояси чесності трапляються вже у XII ст. Такі пояси були своєрідним продовженням традиції застосування інфібуляції, що практикувалося в давнину. Вони призначалися для попередження статевих зносин, неприйнятних чоловіком цієї жінки, а також для попередження мастурбації. У низці випадків пояси чесності були сконструйовані таким чином, що закривали доступ не тільки до піхви, а й до заднього проходу, щоб перешкодити зносини «пер Анум». Навіть наприкінці XIX ст. у Франції поширювалися проспекти з описом поясів чесності, а в 1903 р. в Німеччині Емілія Шефер побажала отримати патент на пояс доброчесності із замком і ключем для збереження подружньої вірності.

Придворний хірург французького короля Карла IX і попередник сучасної хірургії Амбруаз Паре (XVI ст.) видав підручник з акушерства, у якому описав, зокрема, різні способи, за допомогою яких жінка могла отримати сексуальне задоволення. Однак це керівництво визнали аморальним і публічно спаленим. А. Паре вдалося врятувати своє життя лише завдяки тому, що його покровителькою була сама королева Катерина Медичі.

У XIX ст., що знаменується швидким розвитком науки й техніки, розквітом мистецтва, а також популяризацією культури, були сприятливі умови для розвитку сексології, хоча, як і раніше, зберігалось офіційне негативне ставлення до сексуальної сфери людського життя. У цей період домінуючим класом стала буржуазія, яка й установила свій стиль життя: процвітав романтизм, що характеризувався прагненням до всебічного розвитку особистості, культом природи, почуттів і, зокрема, прославлянням романтичного, сентиментального кохання з його зреченням і стражданням. При цьому панував, як і раніше, культ невинності.

У XIX ст. різні галузі науки стали вивчати прояви сексуальності, що належали до сфери їхньої компетенції. І хоча методологія цих досліджень була ще бідною, виявилося багато фактів, які стали основою розвитку сучасної сексології.

Цінний внесок у вивчення сексуальності людини зробила художня й мемуарно-автобіографічна література. Серед багатьох авторів

можна, наприклад, назвати Маркіза де Сада та Леопольда Захер-Мазоха, прізвища яких були використані для позначення двох сексуальних девіацій – садизму й мазохізму.

Маркіз де Сад систематизував усі відомі на той час повідомлення про використання механічних засобів при статевому акті, зокрема блоків, лебідок і підйомників, що застосовуються для створення різних позицій під час статевого акту й використовувалися для катувань. Він був автором психологічних оповідань на тему сексуальних відхилень (наприклад «Жюстіна і Жюльєт»), у яких проповідував право людини на насолоду без будь-яких обмежень і каяття, а також вихваляв нічим не обмежену сексуальну поведінку, що навіть у злочині знаходить сексуальну стимуляцію.

Автором багатьох романів, у яких описано аномалії сексуального потягу, був Л. Захер-Мазох (народився в 1836 р. у Львові в сім'ї начальника галицької поліції, помер у 1895 р. в Ліндхайме, Гессен). Про те, що описувані ним еротичні переживання засновані на його власному досвіді, свідчать публікації та документи, випущені у світ його першою дружиною. У них повністю розкрито сутність мазохізму як сексуального відхилення.

В області моралі в минулі століття філософія рідко займалася вивченням ролі, яку відіграє в житті людини сексуальність. Артур Шопенгауер (1788–1860), творець філософської системи в рамках об'єктивного ідеалізму з характерним для неї волюнтаризмом, був першим, хто визнавав вирішальне значення сексуальності в житті людини. Згідно з його твердженням, любов є лише прийомом природи, щоб схилити людей до дітонародження. Людина, яка кохає, стає безпорадною, сама цього не усвідомлюючи. У цьому сенсі любов сліпа. Концепція Шопенгауера зробила великий вплив на літературу початку XX ст., а З. Фрейд вважав, що вона наклала відбиток на філософську й наукову думку. Цей період обмежується XX ст. Саме тут особливо відчутно проявилася необхідність знань про прояви сексуальності.

### *Міфи сексуального змісту*

Сприймання людини відбуваються крізь призму статевої належності індивіда, що проявляється в його сексуальній поведінці й відображається в гендерних, етнічних (культурних) та сексуальних стереотипах особистості. В основі сексуальної поведінки людини (незалежно від того, про які стереотипи йдеться) лежить еротичне збудження.

Сексуальна поведінка людини – це реакції на сексуальні стимули, які мають особистісний характер й опосередковані особистісними смисловими значеннями, поняттями, виробленими в індивіда в процесі соціалізації.

До сексуальних стереотипів у поведінці чоловіків можна віднести такі: чоловік має зробити жінками декількох незайманих; одружуватися треба обов'язково на незайманій дівчині; справжній чоловік не витрачає себе на почуття й розмови; чоловік завжди зацікавлений у сексі та прагне його; гарний секс завжди передбачає оргазм; у справжніх чоловіків немає сексуальних проблем.

Тобто чоловік є полоненим стереотипних уявлень стосовно власної сили, причому це не обмежується його сексуальними можливостями, але розповсюджується на всю сферу взаємин між статями.

Майкл С. Кіммел у своїй книзі «Гендероване суспільство» наводить такі приклади сексуальних стереотипів у сексуальній поведінці жінок: жінки не можуть переживати оргазм під час зносин; сексуальне задоволення в жінок є чимось другорядним і може бути взагалі відсутнім; жінки мають імітувати оргазм, аби догодити чоловікові; жінка повинна сповідувати культурний стандарт сексуального мінімалізму, який передбачає якомога менше партнерів, поз, удоволення й сексу без емоційного зобов'язання.

При першій зустрічі чоловіки та жінки оцінюють нову людину протилежної статі з погляду сексуальної привабливості. Тому в міжособистісних стосунках статеві стереотипи і переваги не можуть бути усуненими чи виступати в якості психологічно первинних чинників, порівняно з іншими особистісними характеристиками. У сучасному суспільстві чоловіки вважаються традиційними ініціаторами сексуальних стосунків. Тож не дивно, що суспільство очікує від поведінки чоловіків активності у всіх сексуальних контактах. Так, звикнувши обіймати керівні позиції в більшості ситуацій, чоловікам досить важко відмовитися від переносу подібної активності в ліжку. Незважаючи на це, у своїх сексуальних фантазіях вони часто відіграють роль підлеглого, тоді як у реальному житті подібна ситуація може викликати в них стрес. Аналогічно для жінок, які звикли до пасивної суспільної ролі, виявляється дуже важко виступити ініціатором у сексуальних стосунках.

До найпоширеніших сексуальних стереотипів у сексуальній поведінці чоловіків і жінок відносять такі: чоловіки більш обізнані та вправні в питаннях сексуальних стосунків, ніж жінки; чоловіки мають

домінувати в ліжку, а жінки їм підкорятися; жінка повинна пригнічувати чи заперечувати свої сексуальні бажання; «нормальна» жінка має відчувати менше насолоди від сексу, ніж чоловік; чоловіки швидше й легше за жінок досягають сексуального збудження; чоловік має прагнути сексу, навіть якщо в нього немає сексуального бажання; проявляти емоційність, ніжність і турботу у сексуальних стосунках дозволено лише жінкам.

Крім того, торкаючись теми сексуальних стосунків у розмовах, жінки рахують одну сексуальну зустріч як один раз, а чоловіки підраховують кількість зазнаних ними оргазмів.

Загалом, статева належність у свідомості людини тісно пов'язана з певними очікуваннями статевовідповідної поведінки. Видається зрозумілим бажання чоловіків і жінок відповідати очікуванням соціуму, у якому вони мешкають, тим самим добровільно потрапляючи в тенета стереотипів, які це суспільство сповідує.

Крім того, низький рівень обізнаності чоловіків і жінок щодо сексуального аспекту життя, що закладається в дитинстві під впливом сімейного виховання, пов'язаний зі сприйманням сексуальних стосунків як способу розважитися та «гарно провести час», зведенням сексуальної поведінки до банального фізіологічного акту, ігноруванням таких проявів сексуальної поведінки, як поцілунки, ласки, мануальна та оральна стимуляція геніталій тощо.

Чоловіків збуджує вигляд окремих жіночих предметів: бюстгальтера, плавок, білизни, а також предметів жіночого туалету: духів, пудри, помади. У жінок збуджуючі елементи менше пов'язані з уявою й більш диференційовані. В їх основі лежать рефлекторні реакції, що асоціюються з любовними спогадами.

Чоловік і жінка зовсім по-різному ставляться до своєї сексуальності. Жінка сприймає її винятково з погляду враження, яке вона справляє на чоловіків. Для чоловіка його сексуальність виражається значно примітивніше й залежить переважно від його потенції й сексуальної спроможності. Жінка від природи позбавлена страху імпотенції. У неї немає необхідності доводити свою сексуальність. Чоловік же повинен доводити це постійно, причому не жінці, а самому собі.

Сексуальне задоволення жінок більшою мірою, ніж чоловіків, залежить від таких психологічних обставин, як почуття ніжності й кохання до партнера, відчуття близькості до нього, задоволення від тілесної відкритості, радість усвідомлення, що вона є предметом захоплення, задоволеність власною сексуальною компетентністю тощо.

Якщо жінкам властиво пов’язувати задоволення з почуттям кохання й близькості, то чоловіки бачать у ньому певне досягнення, пригоду, можливість продемонструвати свою силу та владу або отримати суто фізичну розрядку. Жінок секс зазвичай приваблює тому, що дає змогу відчути емоційну теплоту, свою бажаність, розділити почуття. Чоловікам же, навпаки, властиво відділяти його від інших аспектів взаємин.

Хоч між сексуальною поведінкою чоловіків і жінок простежуються суттєві відмінності, пов’язані з культурою того чи іншого народу, слід ураховувати, що перебудова (злам) стереотипів є надзвичайно важким і тривалим для представників обох статей.

### *5.3. Компоненти та функції сексуальності*

Сексуальність людини – своєрідне поєднання біологічного та соціального чинників. Статеву роль і правила сексуальної поведінки людина засвоює в процесі свого психосексуального розвитку (вони формуються під впливом структури діяльності індивіда, відносин із нормами моралі, віком і формою раннього сексуального експериментування, нормативним визначенням подружніх ролей).

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, пристрасть, 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:*

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;

ґ) еротичні бажання та вектори – це компонент сексуальності, що визначається характерними особливостями тих людей, із яким 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) уключає 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, системоутворювальними 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.

## *5.4. Методи психологічного дослідження сексуальності*

Сексуальність – особливо делікатна сфера життєдіяльності людини, у дослідженні особливостей якої далеко не всі загальнонаукові й специфічні методи можуть бути застосовані.

Американські дослідники сексуальності Роберт Крукс та Карла Баур виокремлюють неекспериментальні (дослідження конкретних випадків, опитування й спостереження) та експериментальні (експеримент) методи.

***Дослідження конкретних випадків.*** Суть цього методу полягає в поглибленому вивченні особливостей сексуальності окремих індивідів, невеликих груп людей. Зазвичай такі дослідження проводять з особами, які поводяться нетипово або страждають від фізичних чи емоційних розладів. Завдяки їх використанню отримано більшість

інформації про сексуальних правопорушників, транссексуалів, жертв інцесту тощо.

Перевагою методу дослідження конкретних випадків є гнучкість у застосуванні різних способів збирання даних (спостереження, анкетування, глибинного інтерв'ю, тестування, експерименту тощо). Відкритий його характер дає змогу отримати особистісну, суб'єктивну інформацію про те, що індивіди думають, відчувають щодо власних вчинків, поведінки. Завдяки цьому дослідник глибоко проникає в специфічні форми поведінки, думки та почуття досліджуваних.

Метод конкретних випадків використовують переважно при вивченні людей із нетиповою поведінкою, тому результати дослідження важко піддаються узагальненню. Особи зрілого віку не завжди легко згадують давно минулі події дитинства та юності, тому дослідник не може бути впевненим, що йому вдалося відтворити достовірну й цілісну картину життя людини на основі повідомленої нею інформації. Не дає гарантії щодо цього й опитування родичів і друзів досліджуваного, адже люди легко помиляються, коли намагаються відтворити в пам'яті події далекого минулого. При згадуванні життєвих подій можливі й навмисні викривлення чи замовчування фактів. Крім того, суб'єктивні звіти досліджуваних унеможливлюють перевірку каузальних гіпотез.

***Опитування.*** Під час використання цього методу індивідам ставлять питання про їхні сексуальні переживання, поведінку та установки. Це дає змогу дослідникам зібрати дані у великої кількості людей. Першим здійснив масштабне дослідження сексуальності методом опитування американський біолог, сексолог Альфред-Чарльз Кінзі (1894–1956), який проінтерв'ював 5300 чоловіків і 5940 жінок. Його респондентами були мешканці міст та сіл із кожного американського штату, які відрізнялися за віком, сімейним станом, рівнем освіти, професійною й релігійною належністю. І хоч дослідження А.-Ч. Кінзі критикують за нерепрезентативність вибірки, значна частина його результатів є актуальною й у наш час.

Опитування проводять усно, під час особистої чи телефонної бесіди, письмово (за допомогою опитувальників), через електронні засоби комунікації. Використання опитувальників зазвичай продуктивніше, ніж проведення інтерв'ю, оскільки письмове їх заповнення передбачає більшу анонімність і відвертість, ніж очна бесіда з інтерв'юером. Дані, отримані за допомогою письмових опитувальників, менше піддаються викривленням дослідниками.

Однак метод інтерв'ю є більш гнучким: інтерв'юер може пояснити незрозумілі питання, змінити їх порядок, установити тісний контакт із респондентом, викликати його довіру до опитування й отримати відвертіші й повніші відповіді.

Найефективнішим варіантом опитування є поєднання очних інтерв'ю з письмовими опитуваннями. Інтерв'ю допомагають установити тісний контакт, довірливі стосунки з респондентом; письмові опитування – отримати делікатну інформацію.

Опитування дешевші й оперативніші, дають змогу отримати інформацію від більшої кількості людей, ніж дослідження, які проводять у лабораторних умовах, чи дослідження конкретних випадків. Опитування має певні недоліки:

1. Відмова від участі в дослідженні. Як стверджують Р. Крукс і К. Баур, ще нікому не вдалося здійснити масштабне сексологічне дослідження зі стовідсотковою участю всіх відібраних респондентів. Очевидно, особи, які виявляють готовність узяти участь в опитуванні, більше за інших мають бажання поділитися своїм інтимним досвідом, випробували більше форм статевої активності, більше задоволені своїм сексуальним життям. Можливо, й навпаки – сексуально досвідчені респонденти не хочуть ділитися своїм досвідом, бо вважають свою поведінку нетиповою чи аномальною. Це означає, що переважання досвідчених чи недосвідчених респондентів, респондентів із консервативними або вільними поглядами може спричинювати певні викривлення у вибірці. Тому самовибір, тобто «викривлення добровільності» (згода на участь у дослідженні), мають ураховувати всі дослідники. Проведені дослідження наводять на думку, що добровільні учасники пов'язаних із сексуальністю опитувань сексуально досвідченіші, більш позитивно ставляться до сексуальності й сексуальних досліджень, ніж особи, які відмовляються від участі в опитуванні. Крім того, жінки рідше за чоловіків погоджуються брати участь у таких дослідженнях, тому жіночі вибірки – специфічніша категорія, ніж чоловічі.

2. Демографічні викривлення, тобто непропорційне представлення у вибірці певного сегмента суспільства. Як зазначають Р. Крукс та К. Баур, найактивнішими учасниками більшості досліджень сексуальності в США є представники середнього класу. Непропорційно велику частину вибірки становлять студенти коледжів, ВНЗ. Малоосвічені прошарки населення, представники расових й етнічних меншин майже не представлені у вибірках. Дбаючи про мінімізацію

демографічних викривлень, дослідник має бути обережним під час поширення отриманих даних на генеральну сукупність.

3. Недостовірність інформації. Фактична поведінка людей може суттєво відрізнятися від того, що вони про себе повідомляють. Це пов'язано з обмеженнями пам'яті (далеко не всі можуть точно згадати, у якому віці почали займатися мастурбацією, коли відчули перший оргазм). Деякі респонденти можуть свідомо викривляти чи фальсифікувати інформацію для того, щоб зберегти чи навіть підвищити свій соціальний імідж. Можливе й повідомлення соціально бажаних відповідей – свідомого чи несвідомого намагання респондентів приховати певні факти зі свого сексуального минулого, вважаючи їх проявами відхилень чи власної нерозсудливості або уникаючи болісних спогадів. Крім того, стосовно деяких питань (інцест, мастурбація, гомосексуалізм) існують певні табу, тому досліджувані під тиском традиційних уявлень можуть заперечувати чи применшувати власну участь у них. Респонденти іноді свідомо перебільшують свій досвід, щоб здаватися сексуально розкутими, досвідченими.

Метод опитування активно використовується в психології сексуальності, збагачуючи її цінними даними. Водночас він потребує від дослідника застосування науково надійних аналітичних процедур.

***Спостереження.*** Суть цього моменту полягає в цілеспрямованому, організованому сприйнятті та реєструванні поведінки об'єкта з метою встановлення існування явищ, їх наукового дослідження (типологізації, класифікації тощо). Аналіз результатів спостереження може відбуватись у процесі спостереження або через певний час (у цьому разі підвищується значення пам'яті спостерігача, актуалізуються проблеми повноти, надійності, достовірності отриманих результатів).

У психології сексуальності метод спостереження використовують рідко, що пов'язано з індивідуальною та інтимною природою сексуальних проявів людини.

Свого часу метод спостереження використали В.-Х. Мастерс і В. Джонсон, чиї праці належать до найбільш цитованих. Отримані ними результати досі широко застосовують у консультуванні з приводу боротьби з безпліддям, контролюванні запліднення, сексуальній терапії, сексуальній освіті.

Метод безпосереднього спостереження В.-Х. Мастерс і В. Джонсон використовували в лабораторних умовах із метою

визначення фізіологічних змін у стані сексуального збудження. Спостереженню піддано 10 тис. повних циклів сексуальних реакцій. Вибірка складалася із сексуально сприйнятливих добровольців (383 жінки та 312 чоловіків, відібраних переважно з університетського середовища). Рівень їхнього інтелекту й соціально-економічного статусу перевищував середній. При реєструванні фізіологічних сексуальних реакцій використано фотографічне обладнання, прилади для вимірювання м'язових і судинних змін в організмі, зареєстровано зміни в статевих органах (рівень сексуального збудження).

Дослідники реєстрували реакції, що виникали в різних ситуаціях: під час мастурбації, коїтусу з партнером, а також стимуляції одних лише грудей. Після закінчення реєстрації спостережень із кожним учасником проводили детальне інтерв'ю. Отримано величезну кількість інформації про особливості фізіологічних реакцій жінок і чоловіків на сексуальне збудження; не виявлено відмінностей між жіночим оргазмом, що виникає внаслідок вагінальної та кліторальної стимуляцій.

Під час вивчення патернів (моделей, конфігурацій) сексуальних реакцій методом спостереження можливі безпосереднє зорове сприйняття сексуальної поведінки та надійні вимірювання її проявів. Тобто спостереження дає змогу отримати надійніші результати, порівняно із суб'єктивними звітами досліджуваних щодо їхнього попереднього досвіду. Воно унеможливлює викривлення даних унаслідок похибок пам'яті, перебільшень чи замовчувань. Результати реєстрації поведінки можна довго зберігати на відеоплівках, цифрових носіях інформації.

Основна проблема спостереження полягає у впливі на поведінку досліджуваних присутності спостерігача. Поведінка людини (групи людей) дуже змінюється, якщо вона знає, що за нею спостерігають. Цей ефект посилюється, якщо спостерігач невідомий індивіду, авторитетний, може компетентно оцінювати поведінку досліджуваних.

Проблема спостерігача характерна для будь-якого психологічного спостереження, однак у дослідженнях психологічних особливостей сексуальності людини вона набуває особливої гостроти: одне – розв'язувати математичні задачі в присутності спостерігача, зовсім інше – здійснювати в його присутності статевий акт. Намагаючись мінімізувати цей вплив, дослідники ведуть спостереження крізь дзеркальне, з одного боку, скло або використовують камери із дистанційним керуванням. Однак за будь-яких обставин досліджувані

усвідомлюють, що за ними спостерігають. На результати спостереження впливає також штучний характер обстановки, у якій воно відбувається.

Іноді (під час дослідження закритих груп, наприклад гомосексуалістів) зовнішнє спостереження неможливе. У таких випадках обирають уключене спостереження в природних умовах, коли спостерігач стає членом групи, поведінку якої досліджує. Наприклад, під час спостереження в гей-клубі дослідник видає себе за «свого», щоб мати змогу безперешкодно спостерігати за природною поведінкою гомосексуалістів. Так само при дослідженні сексуальної поведінки дітей спостерігач намагається бути в постійному природному спілкуванні з ними.

Під час прихованого спостереження варто мати на увазі, що викриття дослідника може спричинити серйозні негативні наслідки. Недолік уключеного спостереження полягає в утраті дослідником здатності об'єктивно оцінювати ситуацію внаслідок його внутрішнього переходу на позицію тих, кого вивчає, «уживання» в роль учасника подій. Крім того, уключене спостереження породжує й етичні проблеми. Багато психологів вважає неприпустимим проведення дослідження з використанням обману, коли його цілі приховують від досліджуваних або коли досліджувані не знають, що вони є об'єктами спостереження.

Використання будь-якого виду спостереження передбачає важливу роль особистості, професійних якостей психолога, необхідність мінімізувати, виключити суб'єктивні оцінки. Тут необхідне залучення експертів для оброблення та інтерпретації даних, статистичного обраховування узгодженості їхніх думок і поглядів.

Недоліки спостереження, як правило, зумовлені помилками, припущеннями спостерігачів, які в прагненні підтвердити свої гіпотези можуть удатися до викривленої фіксації подій. Нерідко вони адаптуються до ситуації, перестають помічати важливі зміни в поведінці досліджуваних, роблять помилки в записах тощо.

Загалом спостереження – ефективний метод збору первинних даних, незамінний при дослідженні природної поведінки людини без утручання в ситуацію ззовні, оцінювання цілісної картини того, що відбувається. Його результати можуть наштовхнути дослідника на формулювання певних гіпотез на початку дослідження або слугувати уточненню та інтерпретації основних висновків на завершальній стадії.

***Експеримент.*** Це сплановане та кероване суб'єктом дослідження, під час якого експериментатор (суб'єкт) впливає на ізольований об'єкт (об'єкти) та реєструє зміни його стану. Удаються до експерименту за необхідності перевірити гіпотези про причинно-наслідкові зв'язки між впливом (незалежною змінною) та змінами стану (залежною змінною) об'єкта. Зазвичай його проводять у лабораторних умовах.

Прикладом використання експерименту у психології сексуальності є дослідження залежності між уживанням алкоголю та мірою сексуальної сприйнятливості. У досліджуваних, які не перебували під впливом алкоголю та переглядали кінофільм відверто сексуального змісту, визначали ступінь ерекції за допомогою приладу для вимірювання напруження статевого члена. Через кілька днів вони переглядали той самий фільм після вживання певних доз алкоголю. Виявилося, що при вживанні алкоголю сексуальне збудження знижувалося пропорційно до збільшення дози алкоголю. Подібні результати отримали при дослідженні, проведеному на жіночій вибірці.

У будь-якому експериментальному дослідженні сексуальності зазвичай враховують два типи змінних (форм поведінки, умов, яким можна надавати різні значення) – незалежні та залежні. Незалежні змінні – умови чи компоненти експерименту, які перебувають під безпосереднім контролем дослідника. Він може маніпулювати ними, визначати їх значення на свій розсуд. Залежні змінні – результат маніпуляції, який експериментатор спостерігає та реєструє, не контролюючи його.

Перевагами експерименту є забезпечення контрольованого середовища дослідження, з якого можуть бути виключені всі можливі впливи на реакції досліджуваних, крім тих, що становлять предмет дослідження, а також можливість застосовувати цей метод для встановлення причинно-наслідкових зв'язків між змінними; недоліками – штучність лабораторних умов, що може негативно впливати на реакції досліджуваних, викривлювати їх, а також складність організації експериментальних процедур.

У процесі психологічного дослідження сексуальності дослідники часто піддаються впливу власних установок, соціального та культурного оточення. Однак, як стверджує Г.- Ф. Келлі, вони мають неупереджено підходити до предмета дослідження, сприймати й витлумачувати його результати, уникаючи порад щодо того, якою повинна бути сексуальна поведінка.

### *Етичні особливості досліджень сексуальності*

Інтимність сексуальної сфери людини зумовлює багато етичних проблем при дослідженні психологічних особливостей сексуальності. Для їх уникнення професійні організації, наприклад Американська психологічна асоціація (American Psychological Association, APA), Американська медична асоціація (American Medical Association, APA) та Товариство наукового вивчення сексуальності (Society for the Scientific Study of Sex, SSSS), виробили етичні кодекси (систему правил) для дослідників сексуальності людини.

Етичні правила вимагають від психолога не змушувати людей до участі в дослідженнях, уникати процедур, які б могли завдати досліджуваним фізичної чи психологічної шкоди.

Науковці мають отримати свідому згоду учасників на участь в експерименті. Це означає необхідність пояснення загальних цілей дослідження, прав його учасників, обов'язковість добровільної участі в ньому. Організатори досліджень повинні поважати право досліджуваних на відмову від участі в них у будь-який момент. Не менш актуальною є вимога збереження конфіденційності даних та забезпечення анонімності учасників, поки вони самі не зініціюють їх розкриття.

Дискусійним є питання про допустимість уведення досліджуваних в оману, оскільки деякі дослідження втратили б ефективність, якби їх учасники заздалегідь знали, що є предметом вивчення (наприклад дослідження з використанням проективних методик). Згідно з етичним правилом, яким керуються в цьому питанні, якщо вчені змушені вдатися до обману, після завершення експерименту слід детально пояснити учасникам його необхідність, надавши досліджуваним право ініціювати вилучення або знищення їхніх даних із результатів роботи.

Іноді науковцям важко об'єктивно судити про потенційну цінність дослідження, порівняно з можливою шкодою його учасникам. Для уникнення її в США майже в кожній установі, що займається такими дослідженнями, створено спеціальні комітети, які розглядають проекти всіх досліджень. Якщо, на думку комітету, благополуччя досліджуваних гарантовано недостатньо, проект повинен бути модифікований з урахуванням цієї умови. В іншому разі – дослідження не буде дозволене. Адже головне в цій справі – збереження благополуччя, гідності, прав, здоров'я й безпеки досліджуваних людей. Моральний обов'язок психолога, як і лікаря, – не заподіяти шкоди.

### *Міждисциплінарні зв'язки психології сексуальності*

Американські психологи Е. Бершанд та Е. Уолстер сформулювали двоступеневу модель любовної пристрасті, перший ступінь якої складає фізіологічне збудження, а другий вважають визначенням свого стану. Закоханість не завжди пов'язана із сексуально-еротичним бажанням.

Деякі психологи вважають, що в основі закоханості лежить процес, тотожний імпринтингу: на певній генетично зумовленій стадії розвитку організму в нього формується готовність до сприймання та запам'ятовування (фіксації) певного образу, який надалі стає для нього обов'язковим еталоном і викликає потребу мати саме такого, а не іншого партнера.

Для людини сексуальне бажання не є щось однозначне, його сила й емоційна тональність залежать від численних психологічних, фізіологічних та міжособових, соціальних і культурних факторів.

Сексуальна активність подружжя залежить не тільки від статевої збудливості, а й від того, яку цінність вони приносять, як і наскільки прикрашають життя разом з іншими формами саморегуляції організму (труд, спілкування, духовний світ й ін.).

Поєднання фізичної та духовної близькості є гармонійним. Емоційні реакції закоханих підвищують їхню симпатію, що одразу відбивається й на їхній сексуальній сфері.

Шлюб – це не просто взаємні обмеження та взаємні обов'язки. Тісний фізичний контакт сприяє навіть синхронізації, гармонії фізіологічних процесів подружжя – температури тіла, частоти серцебиття, гормональних циклів, аж до того, що вершина рівня статевого гормону в крові чоловіка наступає паралельно з таким у дружини, що, як визнано, сприяє також синхронізації їхніх еротичних бажань.

Проблема особливих тілесних еманацій, що невидимі для навколишніх, але які добре уловлюються близькими людьми й тими, хто має дар особливої чутливості, сьогодні актуальна. Подружжю, як і окремій особі, притаманна духовна й психоемоційна індивідуальність, єдність яких не обмежується сексуальною сферою. Суттєвим фактором благополучного щасливого тривалого шлюбу є автономія чоловіка та жінки як окремих особистостей, можливість і в шлюбі проявляти свою індивідуальність.

Абсолютні критерії сумісності та успіху в шлюбі поза конкретною сім'єю, по суті, не мають практичного сенсу.

Серед сексуальних дисгармоній, які можуть зруйнувати шлюб, головна роль належить функційним розладам. Недостатня сексуальна культура, ігнорування потреб та діапазону намагань кожного з подружжя, монотонність сексуального життя, стереотипи статевих відносин у сім'ї породжують розлади, які (за афористичним визначенням А. І. Бєлкіна: «Імпотенція – це хвороба двох»), насамперед, є результатом міжособистих взаємин пари.

## *5.5. Психосексуальна ідентифікація й засвоєння сексуальної ролі*

***Аспекти сексуальності.*** Сексуальність – поняття багатогранне й багатоаспектне (У. Мастерс, В. Джонсон, Р. Колонді, 1999). Аналіз сексуальних дій, таких як мастурбація, поцілунки або статеві зносини, та сексуальної поведінки, у яку входить не лише статевий акт як такий, а також флірт, певний стиль одягу, читання еротичної літератури та побачення, дає лише поверховий дотик до проблеми сексуальності. Опис різних видів сексу як прокреативного (що має на меті дітонародження), рекреативного (із єдиною метою – отримати задоволення) і релятивного («любов-дружба», можливість спілкування з близькою людиною) приносить переконаність в обмеженості кожної з виділених категорій класифікації. Для більш повного розуміння сутності сексуальності автори вводять поняття аспектів сексуальності.

***Біологічний аспект.*** Біологічні фактори значною мірою контролюють статевий розвиток від моменту зачаття до народження дитини, а по досягненню статевої зрілості – здатність до розмноження. Крім того, ці фактори впливають на сексуальний потяг, сексуальну активність і (непрямим чином) на сексуальне задоволення. Припускають навіть, що біологічні фактори визначають деякі статеві відмінності в поведінці, наприклад більшу агресивність чоловіків, порівняно з жінками. Сексуальне збудження, незалежно від його причини, викликає біологічні наслідки: почастішання пульсу, реакцію статевих органів і відчуття тепла й трепету, що поширюються по всьому тілу.

***Психологічний аспект.*** Психологічний аспект сексуальності, проявляється в почуттях, емоціях, переживаннях, думках, фантазіях і визначається індивідуальним сприйняттям себе й партнера. Психологічний аспект відіграє провідну роль у становленні статевої самоідентифікації людини в процесі розвитку. Усвідомлення дитиною

своєї приналежності до чоловічої або жіночої статі формується переважно під впливом психосоціальних факторів.

Крім психологічного аспекту, сексуальність має яскраво виражений соціальний аспект, оскільки статеві стосунки між людьми регулюються за допомогою законів, заборон, а також громадської думки, переконує нас у необхідності слідувати в нашій сексуальній поведінці прийнятим нормам.

***Поведінковий аспект*** сексуальності описує сексуальну поведінку й тісно пов'язаний із психологічним та соціальним аспектом. При обговоренні сексуальної поведінки сексуальні прояви класифікуються на «нормальні» й «аномальні».

***Клінічний аспект.*** Незважаючи на те, що статева активність – одна з природних функцій організму, існує багато різних обставин, здатних послабити задоволення або безпосередність у любовних побаченнях. Такі фізичні проблеми, як хвороба, травма або наркотики, можуть змінити характер сексуальних реакцій або навіть зовсім придушити їх. Почуття тривоги, провини, сорому чи депресія й конфлікти в наших особистих відносинах можуть порушити сексуальну активність. Пошуками шляхів для розв'язання цих та інших проблем, що перешкоджають досягненню сексуального здоров'я та щастя, займається сексотерапія.

***Культурний аспект.*** Прийняте в нашому суспільстві ставлення до сексу далеко не універсальне. Оцінки «моральності» або «правильності» різні в різних народів і в різні століття. Багато моральних принципів, що відносяться до сексу, пов'язані з певними релігійними традиціями, але в релігії немає монопольного права на моральність. Не існує такої системи сексуальних цінностей, яка б була правильна для всіх і кожного, і жоден моральний кодекс не може бути безперечно правильним та застосованим в усіх випадках. Культурні тенденції відрізняються своєю мінливістю.

***Соціально-правовий аспект.*** Визнання невідчужуваних прав особистості неминуче включає в себе право на індивідуальні особливості сексуальної поведінки, на недоторканність інтимного життя, у які держава та її органи за жодних обставин не повинні втручатися.

Крім правового, існує також сфера морального регулювання, що спирається на громадську думку й власні переконання особистості.

### *«Ключ» до розуміння сексуальності*

Деякі погляди на секс і сексуальність передаються з покоління в покоління незмінними, але багато сучасних уявлень різко відрізняються від колишніх. Щоб розібратися в цьому, корисно звернутися до минулого.

Незважаючи на різні релігійні, соціальні табу, еротичне переживання ніколи не існувало як відокремлена область людської психіки. Навпаки, різноманітні форми чуттєвості – важлива характеристика цілісного психічного вигляду людини, етапів її історичного становлення. Для історичних епох і представлених у них культур характерне формування певних еталонів сексуальної поведінки й еротичних переживань. Крім того, особливості сексуальної поведінки припускають дослідження шлюбу та сім'ї, репродуктивної поведінки (народжуваності тощо) і регулюючих їх соціально-культурних норм та стимулів.

Зрозуміти сексуальність людини означає розв'язати двоєдине завдання: 1) зрозуміти, як історичний час, соціальні відносини й культура формують і видозмінюють взаємини статей; 2) з'ясувати, як сексуальність та конкретні форми її прояву впливають на історичний час, соціальні відносини й культуру.

У більшості суспільств і культур сексуальність вважають справою інтимною та не піддають безпосередньому спостереженню. Не можна не враховувати й різноманіття об'єктів її дослідження. Наприклад, суттєво різниться вивчення таких аспектів сексуальності, як характерні форми сексуальної активності чоловіків і жінок; їхні сексуальні установки, ціннісні орієнтації, ставлення до сексуальної поведінки; соціальні інститути, у рамках яких протікає та якими регулюється статеве життя, наприклад форми шлюбу й сім'ї; культурний символізм, у якому осмислюється значення сексуальності та її проявів, наприклад релігійні уявлення про природу статевих відмінностей, сутності статевого акту тощо; обряди й звичаї, за допомогою яких оформляються відповідні дії (шлюбні обряди, ініціації, оргіастичні свята) та від яких багато в чому залежить їх значення для учасників. Для психолога важливо розглядати досліджувані явища з точки зору їх впливу на особистість, її розвиток, особистісний ріст, формування моральних ідеалів й уявлень, естетичних смаків, світу переживань та ін.

Описуючи періодизацію розвитку сексології як науки, що вивчає статеві взаємини в їх біологічному, психологічному й соціальному аспектах, К. Імелінскій виділив чотири періоди:

1) доісторичний період, що характеризується нечисленними відомостями про сексуальне життя доісторичних людей;

2) період спостереження та донаукових досліджень, що закінчився на рубежі XVIII–XIX ст.;

3) період досексологічних знань, коли сексологія не була виділена з інших наук;

4) період сексологічних знань, під час якого сексологія в результаті розвитку наукової методології й теоретичних основ, виділилася в самостійну науку.

У вітчизняній літературі історію сексологічних знань досліджено в публікаціях Г. С. Васильченко (1977, 1989, 1990), І. С. Кона (1988), Л. М. Щеглова (1996). Виділяють період первісних ритуалів і міфів, період спостережень й описів, клінічний, статистичний, психофізіологічний періоди.

Період сексологічних знань почався лише у XX ст., коли виникли сприятливі умови для розвитку сексології, стримуване в рамках європейської культури протягом століть забороною на все, що стосувалося сексуальності. Серед родоначальників сексології зазвичай згадують професора психіатрії Віденського університету Ріхарда фон Крафт-Ебінга (1840–1902), швейцарського невропатолога, психіатра й ентомолога Серпня Фореля (1848–1931), німецьких психіатрів Альберта Молля (1862–1939) та Магнуса Хіршфельда (1868–1935), австрійського психіатра, родоначальника психоаналізу Зигмунда Фрейда (1856–1939), німецького дерматолога й венеролога Івана Блоха (1872–1922), англійського публіциста, видавця та лікаря Генріха Хевлока Елліса (1859–1939), голландського гінеколога Теодора Хендріка Ван де Велде (1873–1937). Істотний внесок у розвиток сексології зробили американський біолог Альфред Кінзі (1894–1956), німецький лікар Ганс Гізі (1920–1970), американський гінеколог Вільям Мастерс (народився в 1915 р.). Останні дослідження в генетиці, ендокринології, нейрофізіології, ембріології, еволюційної біології, гінекології й інших дисциплінах дали змогу значно збагатити та розширити пізнання у сфері диференціації й взаємин статей, проявів людської сексуальності.

### *Формування сексуальності*

Значна частина наукової й популярної сексологічної літератури будується за віковим принципом: «Дитяча та юнацька сексуальність», «Любов і сексуальність до 30», «Від хлопчика до чоловіка», «Дівчинка, дівчина, жінка», «Сексуальність у зрілому й літньому віці»

тощо. Але, незважаючи на велику кількість емпіричних даних, інформованість населення щодо розвитку сексуальності є недостатньою.

До появи роботи З. Фрейда «Нариси з теорії сексуальності» вважали, що сексуальність проявляється з моменту статевого дозрівання й згасає після клімактеричного періоду. Навіть відомий німецький психіатр Крафт-Еббінг (1840–1902), який систематизував парафін (статеві збочення та девіації), дотримувався подібної думки.

Сексуальність як властивість особистості формується в безперервній єдності з психічним розвитком. Із початку XX ст. в наукову свідомість вкорінюється положення про розвиток сексуальності з моменту народження, яке згодом отримало емпіричне підтвердження.

Першою основною теорією психосексуального розвитку дитини є психоаналітична теорія З. Фрейда, згідно з якою, людина народжується з вродженими сексуальними потягами. Психосексуальний розвиток – це процес оволодіння людиною енергією власних потягів. Із віком, зазначав З. Фрейд, відбувається перетворення й переміщення по різних ерогенних зонах сексуальної енергії. Ерогенні зони – це ділянки тіла, чутливі до стимулу, збудження яких викликає лібідонозне задоволення. Психосексуальний розвиток відбувається з певною поетапною та обов'язковою трансформацією лібідо. Надмірно сильні позитивні або негативні підкріплення на кожній зі стадій можуть бути джерелом фіксацій – потреби постійно повертатися саме до того способу задоволення потягів, який виявився пов'язаним із надсильною стимуляцією, як позитивною, так і негативною.

З. Фрейд розрізняє п'ять стадій розвитку лібідо.

Перша – оральна стадія – триває протягом 1-го року життя й складається з двох фаз. Провідною ерогенною зоною є рот (губи та язик).

Анальна стадія триває від одного року до трьох років. До ерогенних зон відносять анальну й уретральну ділянки. Дитина відчуває задоволення як при сечовипусканні та дефекації, так і при їх затриманні.

Фалічна стадія охоплює вік від трьох до шести років. Ерогенна зона – статеві органи. Хлопчики помічають у себе пеніс, дівчатка усвідомлюють, що він у них відсутній. У дівчаток іноді при цьому

виникає синдром «заздрості до пеніса», з'являється суперечність між констатацією відсутності члена й бажанням його мати.

Латентна стадія починається із семи років і триває до початку статевого дозрівання й характеризується зменшенням інтенсивності сексуальних бажань. Енергія лібідо переноситься на навчання, спілкування з однолітками та дорослими за межами сімейного оточення.

Генітальна стадія (12–18 років) характеризується посиленням дитячих сексуальних прагнень. Ерогенною зоною, так само, як і у фалічній стадії, є статеві органи. Об'єктом сексуального потягу стає тіло.

У наш час ця теорія переглядається з урахуванням досягнень сучасної науки. Далеко не всіма визнається сьогодні універсальність Едіпового комплексу. Крім того, теорія дитячої сексуальності Фрейда носить біологічний характер. У ній не надається значення психологічним і соціокультурним факторам у психосексуальному розвитку. За значенням біологічних та соціальних факторів в онтогенезі можна виділити три взаємопов'язаних аспекти сексуального здоров'я дітей: медико-біологічний, соціально-психологічний і соціокультурний.

Погляди Фрейда на дитячу сексуальність розвинені й реформовані в роботах А. Фрейд, М. Кляйн.

Нове уявлення про сексуальний розвиток і формування психіки дає трансперсональна психологія – вивчення свідомості за допомогою психоделічних сеансів (сеанси ЛСД). Один із її представників – С. Гроф (1992) – вважає, що сексуальність розвивається з моменту зачаття, та розрізняє чотири стадії в динаміці несвідомого на пренатальному рівні.

У 1-й стадії (1-ша базова перинатальна матриця – БПМ-І), що відповідає періоду вагітності, у плода спостерігають безтурботний стан, прекрасні мирні образи, релаксацію, спокій духу. У всіх ерогенних зонах простежено задоволення лібідо.

У 2-й стадії (БПМ-2), що збігається з початком біологічного народження (шийка матки ще закрита), виникає тривога, насувається небезпека, відчуття безпорадності, відчаю й провини. В ерогенних зонах відчувається неприємне напруження та біль: у ділянці оральної ерогенної зони – голод, спрага, нудота й хворобливе роздратування рота; в анальній – біль у прямій кишці та затримка калу; в уретральній – біль у сечовому міхурі й затримка сечі; генітальній – сексуальна фрустрація та напруга, спазми матки й піхви, болі в яєчниках.

На третій стадії (БПМ-3), коли відбуваються скорочення матки та початок руху по родовому каналу, у дитини виникає переживання смерті, збоченої сексуальності, агресії, скатилогії (поїдання фекалій). Немовля відчуває сильне сексуальне збудження, сексуальні відхилення: в оральній ерогенній зоні спостерігається жування, ковтання, блювання; анальної й уретральної – дефекація та сечовипускання, генітальної – сексуальний оргазм.

На четвертій стадії (БПМ-4) в процесі проходження по родовому каналу та народження в дитини виникає відчуття катастрофи величезного розмаху, відбувається боротьба життя й смерті, що закінчується перемогою життя. Лібідо відчуває стан задоволення після активності, блювоти, дефекації, сечовипускання та оргазму.

На відміну від теорій С. Грофа, мікропсихоаналіз С. Фанта (1995) встановлює, що гармонії між матір'ю та її плодом не існує. Навпаки, для їх відносин характерні спроби взаємного руйнування, коли на 8-й день ворсинки хоріона бластоцисти проникають між стінками матки, руйнують їх за допомогою ферментів, залишки зруйнованих стінок пожираються; відбувається вгвинчування в сполучну материнську строму. Так виявляється протягом психоаналітичних сеансів, що доросла людина зберігає в глибині свої несвідомі спогади про те, як він жер свою матір. Смертельна ненависть деяких досліджуваних до своїх матерів представляє, за С. Фантом, фіксацію саме тих днів. З імунологічної точки зору, ембріон – чужорідне тіло, і першою реакцією матері щодо своєї дитини є спроби відторгнення. Мати намагається символічно звільнитися від плоду, коли в неї буває блювота. Отже, життя народжується, з точки зору мікропсихоаналізу, у «матковій війні». Народження являє собою, швидше, звільнення, ніж емоційну травму.

Згідно із сучасними медичними, біологічними, психологічними й соціальними уявленням, до 12-річного віку, тобто до віку статевого дозрівання, психосексуальний розвиток охоплює перші два вікових періоди становлення та динаміки сексуальності. При цьому формуються:

1) статева самосвідомість – здатність усвідомлювати себе представником певної статі;

2) статево-рольова поведінка – специфічний набір вимог і очікувань, що пред'являються суспільством до індивідуума чоловічої й жіночої статі, а також певні патерни поведінки, характерні для фемінінності та маскулінності.

Кожному етапу властива фазність, яка є закономірністю. У першій фазі накопичується інформація про існування статей, статеві ролі. Отримана інформація засвоюється й переробляється відповідно до індивідуальних особливостей та норм мікросоціального середовища. Індивідуальну орієнтацію в цій фазі можна вважати завершеною тільки за наявності внутрішньої готовності до реалізації сформованих тенденцій. У другій фазі відбувається засвоєння патернів поведінки статей, чоловічих і жіночих соціальних ролей. Поряд із явними специфічними сексологічними проявами задовго до власне пубертатного періоду в юних представників обох статей відбуваються психофізіологічні процеси, які, на перший погляд, мають лише непряме відношення до сексуальної сфери, але насправді відіграють важливу роль у формуванні сексуальності.

### *Цикл сексуальної реакції*

Початок психофізіологічним дослідженням сексуальності поклали роботи У. Мастерс і В. Джонсон (1966, 1970). Американські науковці вивчали сексуальні реакції в досліджуваних, що відбуваються в сексуальних партнерів в окремі періоди всього копулятивного циклу і в чоловіків, і в жінок у процесі мастурбації. Сексуальні партнери переживають статевий акт як щось ціле, проте реакції чоловічого й жіночого організму в процесі коїтусу різні. Нижче ми докладніше зупинимося на цій темі, оскільки знання фізіології сексуальності полегшує взаємну статеву адаптацію.

Статевий цикл складається з чотирьох фаз (Мастерс, Джонсон, 1966): збудження, плато-фаза, фаза оргазму та фаза дозволу (зворотного розвитку) й супроводжується такими загальними реакціями організму, як гіперемія шкіри обличчя та інших ділянок тіла, тахікардія до 180 ударів за хвилину, підвищення артеріального тиску, почастішання дихання (до 60 вдихів за хвилину).

1. Фаза збудження. Унаслідок посиленого надходження артеріальної крові в запалі тіла, зростання тиску в артерії, що постачає статеві органи кров'ю, та одночасного зменшення відтоку венозної крові. Періоди напруги статевих органів можуть чергуватися з періодами його розслаблення, залежно від психоемоційної атмосфери, характеру ласк, поведінки партнера й обстановки.

Особливого значення набувають дотики. Наростаюче збудження стимулює кровообіг, спостерігається приплив крові («горять» обличчя та шия). Підвищується частота пульсу й кров'яний тиск.

2. Плато-фаза – це фаза рухів у статевому акті (фаза фрикцій).

3. Фаза оргазму (грец. – палати пристрастю) в біологічному відношенні – це найкоротша фаза сексуальної реакції. Вона зазвичай триває всього кілька секунд (3–15), протягом яких ритмічні м'язові скорочення створюють дуже сильні фізичні відчуття, що змінюються швидким розслабленням. На рівні свідомості оргазм може супроводжуватися легким оглушенням. Психологічно оргазм – це період насолоди й безтурботності (думки звернені в себе, щоб повною мірою відчути все, що відбулося).

4. Фаза дозволу (зворотного розвитку) приносить розслаблення та відчутгя розрядки. Наступаюче в цій фазі почуття задоволеності істотно залежить і від психологічного контакту партнерів, і від того, наскільки кожен відчуває себе бажаним для іншого. М'язова напруга, яка досягла максимуму у фазі оргазму, досить різко слабшає, настає період спокою й розслаблення. Швидко приходять у норму показники діяльності серця, кровообігу та дихання. Ніжні, заспокійливі ласки в цій фазі відповідають її призначенню.

У циклі сексуальної реакції, прийнятої в DSM-III-R, збудження й плато, що виділяються Мастерс і Джонсон, злиті в єдину фазу збудження. Їй передує фаза бажання. Фази оргазму та дозволу залишаються такими ж, як їх описали автори.

### *Еротичні образи й сексуальні фантазії*

Різноманітні форми чуттєвості – важлива характеристика цілісного психічного вигляду людини, ніколи не існували як відокремлена сфера людської психіки. Сьогодні на перший план вийшло вивчення сприйняття людьми еротики, а також таких явищ, як сексуальне бажання й сексуальна задоволеність.

Вивчаючи виникнення сексуального збудження, дослідники однозначно зійшлися на думці, що для стану статевого збудження недостатньо тільки одних фізіологічних стимулів, зокрема генітальних ознак.

Сексуальне збудження стає суб'єктивним сексуальним переживанням у контексті особистого життя індивіда та є відображенням його інтересів і самовизначення. Розуміння сексуального збудження як переживання відображають багато сучасних моделей сексуальності.

Бенкрофт запропонував теоретичну схему дослідження сексуального збудження, яку він назвав «психосоматичним сексуальним циклом». Науковець вважав, що статеве збудження складається з

чотирьох основних елементів: бажання, центрального збудження, периферичного порушення та генітальної реакції. У його моделі уведено послідовний порядок активації цих елементів, оскільки передбачається існування зв'язків між: «(1) когнітивними процесами, що впливають на (2) лімбічну систему й інші відділи головного мозку, які створюють нейрофізіологічну основу сексуальності. Ця система, зі свого боку, впливає на периферію через (3) спинний мозок і його рефлекторні центри, які через периферичні соматичні й вегетативні центри управляють (4) генітальними реакціями, а також іншими периферичними проявами сексуального збудження. Повний цикл завершується сприйняттям, усвідомленням і когнітивною переробкою цих периферичних та генітальних змін» (Бенкрофт, 1989).

Отже, сексуальне переживання стає еротичним, а стимул набуває сексуальною сенсу в результаті когнітивної трансформації образу, що включає процеси оцінки, інтерпретації або смислового аналізу.

Емоційне переживання стає еротичним, тільки якщо воно включається у відповідну мотиваційну систему, тобто сприймається й оцінюється як сексуальне. Це стадіальний процес, у якому сприйняття чергуються з оцінками: сприйняття стимулу –> його позитивна оцінка –> сексуальне збудження –> сприйняття свого збудження –> його позитивна оцінка –> сексуальна дія –> її сприйняття -> позитивна оцінка переживання.

Якщо будь-яка ланка в цьому ланцюзі буде сприйнята не як еротична (наприклад, якщо дотик партнера буде сприйнято не як елемент любовної гри, а як агресію або маніпуляцію) або якщо воно викличе, замість позитивних емоцій, негативні, сексуальне збудження відразу ж піде на спад.

Дослідження показали, що понад 60 % жінок мають сексуальні фантазії, щодо чоловіків наводяться різні дані – від 35 до 76 %. Сексуальні фантазії – неодмінний психічний атрибут юнацької гіперсексуальності в період статевого дозрівання, що триває до 18–20 років. Зрідка вони проявляються у формі психічної мастурбації та можуть супроводжуватись еакуляцією з оргазмом. Сексуальні фантазії також супроводжують мастурбацію або навіть статевий акт, особливо якщо партнер нелюбий та уява цілком зайнята образом коханого або просто сексуально привабливої людини.

Мастерс і Джонсон описують такі функції сексуальних фантазій, як посилення збудження, звільнення від почуття тривоги й провини, репетиції та ін. і проводять їх класифікацію за змістом сюжетів.

Сексуальні фантазії відіграють важливу роль у розвитку статевих розладів. З. Лев-Старович (1990) поділяє їх на кілька груп:

1. Відсутність сексуальних фантазій та образів частіше трапляється в осіб із малим сексуальним темпераментом, котрі мають уповільнені реакції або сексуальні порушення.

2. Образи можуть бути відтворенням реального сексуального життя, наприклад у сні сексуального змісту відтворюється статеві зносини з партнером, точно повторюється його хід (як удалий, так і невдалий).

3. Образи можуть висловлювати бажання й потреби, пов'язані з партнером, із ситуацією, ласками, зносинами.

4. Фантазії є формою своєрідної компенсації власних труднощів і проблем. Так, наприклад, імпотент в уяві бачить себе в образі суперкоханця.

5. Образи фантазії як спогади: видається більш удалий уявний союз, ніж існуючий, або період розквіту цього союзу.

6. Фантазії як прояв другою натурою прихованих тенденцій, наприклад гомосексуалізм, оргії.

### *Запитання та завдання для самоперевірки:*

1. Розкрийте поняття «психосексуальна ідентифікація».
2. Особливості засвоєння психосексуальної ролі.
3. У чому полягають етичні особливості дослідження сексуальності?
4. Охарактеризуйте вікові періоди становлення й динаміки сексуальності.
5. Роль сексуальних фантазій у розвитку статевих розладів.

# РОЗДІЛ 6
# ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ СІМ'Ї

*Стадії шлюбу та кризові періоди подружнього життя. Порушення функціонування сім'ї. Фактори, що руйнують шлюбно-сімейні взаємини. Причини та наслідки розлучення.Фази розпаду й дестабілізації емоційних стосунків. Стадії розлучення. Построзлучна ситуація. Ревнощі й зрада як феномени подружнього життя.*

## *6.1. 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 (залицяння, 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 закінчитися раптово або тривати неймовірно довго. Іноді стадії змішуються між собою й сім'я може їх переживати паралельно. При цьому ймовірне також функціонування сімейних взаємин за відсутністю 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 змінам 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 несподіванй 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 навпоїв, 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 утрати, 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 утрати 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 моменети, 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, почастішання 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. Сатір, 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 підлітковіий 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.

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.

## *6.2. 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. Ейдеміллер і В. Юстіцкіс 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 родии 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 перепоною у виконанні родиною 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.

## *6.3. 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;

6) 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 вказаними мотивами важко судити про реальні причини розірвання шлюбу. Іноді реальний мотив може підмінятись 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, ревнощі, 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 без-кризовий 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 ревнощі, зрада, низька самооцінка тощо).

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

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.

## *6.4. 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.

### *6.5. 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 раза частіше, ніж у сімейних, у розлучених жінок – у 2,8 раза частіше, ніж у тих, які живуть у сім’ї. Чоловіки переносять розлучення болісніше, ніж жінки. Наприклад, розлучені чоловіки в 3,13 раза 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 роз'язувати всі сімейні проблеми самостійно. 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 йі 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 невиясненого, подібна ситуація породжує в дитини комплекс неповноцінності, усілякі питання, ревнощі 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, чию 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 кругозору 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 відчути 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 украй 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, некомунікабельними, 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 трапилося, – 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 ревнивим 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 відчувають 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 обороні 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 проектованої на батька або матір. Відчуття невротичної вини, яке випробовують діти у зв'язку з розлученням, призводить до виникнення страхів. У хлопчиків, згідно з поглядами психо-аналітиків, 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 втрачати, 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 декого 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 XX 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 відчувають 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.

## *6.6. Ревнощі й зрада як феномени подружнього життя*

Ревнощі – 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 ревнощами, 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 ревнощів стає їх причиною в майже 55 %. Криміногенність є одним з актуальних і практично важливих аспектів вивчення проблеми ревнощів.

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

Історія виникнення поняття «ревнощі» 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). Ревнощі пов'язували з такими емоціями, як образа самоповаги, гнів, прагнення до повного панування, сумнів, самодокір, страждання, тривога. Деякі вчені об'єднували ревнощі з почуттям заздрощів. У тлумачному словнику В. І. Даля (1955) цим словом позначається сліпа й пристрасна недовіра, сумніви в чиїйсь любові, вірності. У словнику Д. Н. Ушинського ревнощі визначаються ще як бажання безроздільно володіти чимось, боязнь чужого успіху, побоювання, що інший зробить краще. Отже, ревнощі – це підозріле ставлення людини до об'єкта обожнювання, пов'язане із сумнівами в його вірності, чи інформацією про його невірність. Ф. Ларошфуко писав: «Ревнощі підкріплюються сумнівами; вони вмирають, як тільки сумніви перетворюються у впевненість».

Ревнощі здатні проникати практично в усі види відносин людей. Ми говоримо про ревнощі дитячі, професійні, національні, спортивні, творчі. М. Фрідман у книзі «Психологія ревнощів» (1913 р.) виділяв два різновиди почуття ревнощів: ревнощі любовні та ревнощі 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, ревнощі – 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. Ревнощі діють там, де існують ідеальні чисті цінності почуття, де відіграють роль честь, положення в суспільстві, почесті, гордість, а головне – любов. Інші вчені виділяли ревнощі соціальні й еротичні. При цьому, визнаючи в деяких випадках соціальні ревнощі цінними та корисними, любовні ревнощі вважали негативним явищем, пов'язаним із підозрами й недовірою.

Еротичні ( любовні, сексуальні) ревнощі – комплекс переживань при дійсній чи підозрюваній зраді коханої людини, що характеризується складною психологічною структурою: типовими й дуже різноманітними емоційними реакціями та станами (заздрість, не-

нависть, 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, ревнощі 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 приходить глибоке почуття взаємної прив'язаності, звикання.

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

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

Ревнощі 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 ревнощів 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 ревнощів. 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. Ревнощі 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 ревнивий, 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 соціальній і моральній 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 блюститель 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 розійшлись. 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 – а*ктивні 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), вибудовувати прогноз ситуації, прослідковувати 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 стенічних й екстравертованих особистостей, людина шукає потрібну інформацію, відкрито виражає свої почуття, прагне повернути партнера, змагається із суперником. При пасивних реакціях астенічні та

інтровертовані особистості не здійснюють наполегливих спроб повпливати на відносини, ревнощі протікають усередині людини [17].

Гострі й глибокі реакції ревнощів – результат повної раптовості зради на фоні благополучного шлюбу. Зрада більше ранить довірливу та вірну людину. Ревнощі 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 ревнощів. Науковець виділяє дві форми нормальних ревнощів: а) ревнощі, безпечні у своїй основі, що виходять з об'єктивно доведеного сексуального регресу; б) ревнощі, що становлять велику соціальну небезпеку, – у формі підозр. У вищих стражданнях ревнощів людина пербуває 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 ревнощах, коли втрачається раціональне в результаті сильного афекту ненависті.

Від особливостей характеру подружжя залежить не тільки різноманітність проявів почуття ревнощів, але й сам процес їх розвитку. Узявши початок від незрозумілих сумнівів (спровокованих початковою установкою чи жартами оточуючих), ревнощі 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 ревнощів, розриваючи відносини, або ревнощі 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 передбачають 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 намаганню 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 родинах 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 пробачення, – тим більша. І тут парадоксально переплітаються любов, подружня вірність, ревнощі, 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 ранить 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 ревнощі 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 ревнощі 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 ревнощі – 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 подружня 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 ревнощі 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 ревнощів є протилежне вираження почуттів, думок, переживань. Замість незадоволення, ревнивець демонструє покір-

ність, смиренність, жертовність. Закономірно виникає питання: «Якщо ревнощі 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 ревнощів можна знайти в автора теорії об'єктивних відносин М. Кляйн. На думку послідовниці Фройда, витоки формування й прояву ревнощів слід шукати на найраніших 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 новонародженого 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, що б 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 насолоди. 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 неуваги 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 ревнощі – це сумніви, що мучать більше самого ревнуючого.

Обернена (відбита) форма ревнощів 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 неприваблівий, як і при тиранічних ревнощах. Самі ж ревнощі тут найбільш далекі від любові, оскільки наперед передбачають можливість зради. Зазвичай обернена форма ревнощів виникає на місці згаслого кохання, тому що збережена любов рідко поєднується з мріями про інших сексуальних партнерів. Цей вид ревнощів найбільш побутовий, прозаїчний.

У набутті почуття ревнощів як сильних і глибоких переживань вагому роль відіграє установка на ревнощі, тобто внутрішня готовність зустрітися зі зрадою, із брехнею коханої людини, очікування відповідної поведінки. Установка на ревнощі 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» ревнощі, ревнощі 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 ревнощі 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 невинно постраждалим. Крім того, неодноразово зафіксовано випадки, коли чоловіки заставали 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 ревнощі як результат традиції переважаючого права чоловіків перед жінками, не можна забувати, що й жіночі ревнощі 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 ревнощів. 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 ревнивих 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 (включаючи 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, соціобіології важко пояснити той факт, чому 50 % чоловіків вважають сексуальну зраду не страшнішою від емоційної.

Відмінність чоловіків і жінок у їх переживанні почуття ревнощів 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, уважаючи, 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 виявилося 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 ревнощів 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 утрати 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 бліднішe, 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, основаного 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.

### *Запитання та завдання для самоперевірки:*

1. Чи можливий безкризовий розвиток сімейних стосунків?
2. Охарактеризуйте фактори, що руйнують шлюбно-сімейні взаємини.
3. Дайте характеристику кожної стадії розлучення.
4. Назвіть основні причини подружньої зради.
5. Яку роль відіграють ревнощі в подружніх стосунках?

# РОЗДІЛ 7
# ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА СІМ'Ї

*Надання психологічної допомоги сім'ї. Психологічна допомога дітям розлучених батьків. Консультативна робота з сім'єю, де є проблеми узалежнення від алкоголю. Психологічна допомога при насиллі в сім'ї. Консультативна робота із подружжям при сексуальних проблемах. Психологічна допомога сім'ям учасників АТО.*

## *7.1. Консультативна робота із сім'єю*

У нашій країні існує ціла мережа служб, які займаються питаннями, що так чи інакше пов'язані з психологічною допомогою сім'ї. Ми зосередимо увагу на основних питаннях надання консультативної допомоги, мета якої – створити умови, щоб клієнт зміг вирватись із замкненого кола невдач, навчитися контролювати свої руйнівні імпульси або долати стан душевного заціпеніння, через який він не може або не хоче діяти.

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.

Психологічне консультування допомагає клієнту (людині, котра звернулася по допомогу) актуалізувати її резервні й ресурсні можливості для забезпечення успішного виходу з проблемної ситуації.

Усю різноманітність запитів клієнтів можливо бути звести до чотирьох основних стратегій їхнього ставлення до ситуації. Вони можуть прагнути:

1) змінити ситуацію;

2) змінити себе так, щоб адаптуватися до ситуації;

3) вийти із ситуації;

4) знайти нові способи життя в цій ситуації.

Усі інші запити (наприклад добре відомий консультантам-практикам запит: «Я бажаю, щоб він (вона, вони та ін.) змінився, тоді мені стане краще») уважаються неконструктивними, неефективними й вимагають окремого часу для уточнення.

На відміну від навчання та порад, психологічне консультування орієнтується не на інформування й рекомендації, а на допомогу в прийнятті самостійного відповідального рішення. Хоча клієнти іноді очікують саме порад, психолог-консультант більше орієнтований на сприяння самостійному пошуку клієнтом рішень у ситуації, що склалася, оскільки людина, яка самостійно знаходить власну відповідь на проблемне питання, одночасно бере на себе відповідальність за прийняте рішення й подальші дії (або відмову від них).

Основним засобом впливу в психологічному консультуванні є спеціальним чином побудована бесіда. Психологом-консультантом застосовуються різноманітні вербальні техніки, що сприяють проясненню ситуації клієнта, виявленню його нереалізованих бажань, непроявлених емоцій, неконструктивних уявлень про себе та інших. Клієнту пропонують своєрідні домашні завдання на засвоєння ефективних способів спілкування, відреагування емоцій тощо.

У процесі реалізації цілей сімейного консультування діагностуються стосунки між членами сім'ї. Сімейну діагностику пропонуємо почати з оформлення психограми подружніх взаємин, яка включає соціально-демографічні характеристики членів сім'ї, визначення кризових періодів у розвитку сім'ї, конфліктні зони, пов'язані з розбіжностями в поглядах на сімейне життя, і міжособистісні стосунки, взаємини з батьками одного або обох партнерів, виявлення сексуальних дисгармоній, індивідуально-типологічних особливостей партнерів. Іноді доцільний збір даних про генеалогію сім'ї. Може бути укладена хронологія фактів сімейного життя: збирається інформація про стосунки подружжя, їхніх батьків, дідів. Це дає змогу як психологові, так і членам сім'ї укласти міжпоколінну модель родини, усвідомити, що всі виросли в сім'ях, які й дотепер спричиняють визначальний вплив на емоції, мислення, поведінку.

Консультування, зазвичай, відбувається при безпосередньому контакті з клієнтом. Але розвиток засобів комунікації дає змогу використовувати різноманітні види дистантного консультування, наприклад методи листування в Інтернеті або за допомогою телефону. У великих містах існують служби довіри, послугами яких можна користуватися за телефоном.

***Телефон довіри*** – це служба, що надає населенню екстрену психологічну допомогу за телефоном. Вона вважається однією з

форм психопрофілактичної роботи, соціально-терапевтичної допомоги, адресованої особам, котрі перебувають у кризовому стані.

Телефонне консультування можна визначити як спосіб надання невідкладної психопрофілактичної допомоги, призначеної для екстреного використання у випадках, що не терплять зволікань. Воно надає особам, котрі перебувають у критичній ситуації, негайний телефонний зв'язок зі співчуваючим анонімним слухачем, котрий володіє особливою технікою роботи за телефоном.

Назвемо головні особливості консультативної телефонної допомоги, яка, по-перше, є досить ефективною в тих випадках, коли не можна зустрітися з консультантом особисто. По-друге, консультації за телефоном безкоштовні. По-третє, дотримується анонімність як абонента, так і консультанта, гарантується конфіденційність спілкування.

Основний принцип телефонного консультування – збереження анонімності всіх випадків звернень; гарантоване невтручання співробітників служби в долю клієнта (наприклад неможлива примусова госпіталізація, нав'язування контакту з лікарем тощо), якщо на те не висловлюється добровільна й недвозначна згода. Лише в крайніх випадках, коли ідеться про життя особи, котра звернулася по допомогу, обговорюється можливість відхилення від цього правила (наприклад пропонується викликати «швидку допомогу»).

Слід урахувати, що в реаліях нашої країни населення не має широкого досвіду контакту з психологічною службою, а отже в багатьох є хибне уявлення про неї та психологічну допомогу в цілому. Психолог має запобігти формуванню в клієнтів, котрі звертаються за допомогою, уявлення про легке розв'язання проблем або очікування негайних результатів. Дуже важливо, щоб, орієнтуючи на досягнення бажаного результату, психолог не породжував невиправданих очікувань,

Найбільш частою причиною звернення до консультанта в консультацію є подружні проблеми (крім випадків звернення до консультанта батьків із приводу своїх дітей, але, як відомо, і тут за зовнішнім приводом – проблемами дитини – почасти прихований більш глибокий, а саме особистісні й міжособистісні проблеми самих батьків).

Проблеми, список яких наведено нижче, – найбільш часті приводи для звернення до консультанта в консультацію. 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 конструктів (або, інакше кажучи, уявлень про те, що відбувається на більш глибинному рівні взаємодії й що призведе до тих або інших зразків поведінки чоловіка та жінки) 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 (уключаючи 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 самостійно 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 самостійності; обвинувачення й претензії в дріб'язках, для того щоб переконати партнера в тому, що він (вона) ні на що не здатний(-на) тощо.

### *Завдання консультанта*

Завдання консультанта – 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 чоловіками деякого балансу, коли, умовно говорячи, 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 родинах 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 яким 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.

***Особливості консультування під час роботи з подружньою парою***

На підставі переліку причин (приводів) звернень можна припустити, що, принаймні, є два варіанти приходу в консультацію: обоє членів подружжя приходять разом або один із них - зі скаргами на себе чи на партнера. Найбільш розповсюдженим варіантом приходу є останній.

Зупинимося докладніше на деяких перевагах роботи з подружжям, а також на певних труднощах, пов'язаних із цим варіантом приходу в консультацію.

1. Насамперед, бесіда з двома, а не з одним членом подружжя, більш діагностична, дає змогу одразу ж побачити ті проблеми й труднощі, на які клієнти скаржаться. Так, особливості їхньої взаємодії в консультації розкривають багато чого з того, про що буває важко говорити, й уможливлюють наочне вирізнення того, що визначає характер стосунків і що самим членам подружжя важко позначити більш чітко.

2. Робота з обома партнерами дає змогу в процесі прийому безпосередньо апелювати до зразків їхніх стосунків, що виявляється в особливостях взаємодії чоловіка та дружини в консультації.

3. Присутність обох клієнтів дає змогу успішного використання низки особливих технік і прийомів, таких, наприклад, як сімейна скульптура, висновок контракту тощо, що сприяють більш успішному й ефективному веденню подружньої терапії, застосування яких за наявності лише одного клієнта або в принципі неможливо, або дещо ускладнено.

4. Прихід чоловіка й дружини в консультацію часто означає їх більш серйозну мотивацію до роботи, припускає, що робота буде тривалішою й поглибленою. Крім того, при одночасній роботі з обома партнерами можна в разі потреби підтримувати робочу мотивацію одного з них «за рахунок» іншого.

5. Консультування подружньої пари часто є більш ефективним. Адже якщо обоє членів подружжя серйозно налаштовані на перебудову своїх стосунків і прагнуть у своєму спільному житті реалізувати все те, що обговорюється й відзначається під час прийомів, то зміни в стосунках настають значно швидше та в принципі можуть бути більш значними й стабільними, ніж під час роботи з кимось одним – чоловіком або дружиною. В останньому випадку, щоб дочекатися яких-небудь змін, чоловіку часто потрібно набратися терпіння та значно довше, без якої-небудь взаємності,

демонструвати кращі зразки поведінки, перш ніж інший відчує і якось відреагує на це.

Але, крім цих і деяких інших переваг, робота з подружжям має й низку додаткових труднощів та недоліків, а саме:

1. Насамперед, вести прийом, у якому беруть участь двоє клієнтів, а не один, зазвичай, сутужніше, особливо на перших етапах консультативного процесу, оскільки присутність другого члена пари так чи інакше позначається на ході бесіди. Чоловік і жінка можуть перебивати один одного, починати переговори й сперечатися, прагнучи щось пояснити або довести насамперед один одному, а не консультантові, виступати в коаліції проти консультанта та ін. Хоча можлива й зворотна реакція, коли присутність партнера призводить до того, що чоловік або дружина стають неговіркими, кожен із них може чекати, що щось важливе буде сказане іншим. І в тому, і в іншому випадку від консультанта потрібні особливі навички й уміння, щоб переорієнтувати партнерів на спільну роботу, організувати й направити процес консультування.

2. Робота з обома членами сім'ї, хоча і є більш ефективною, найчастіше має менш глибокий, поверховий характер. У цьому випадку рідше охоплюються серйозні особисті проблеми, що лежать в основі тих або інших подружніх розбіжностей.

3. Робота з обома членами сім'ї більш вразлива. З одним клієнтом легше працювати, ніж із двома, вибравши той темп роботи, що більше відповідає клієнтові.

Основне завдання консультанта на цьому етапі – установити контакт із клієнтом (-ми) й розібратися в тому, що саме привело їх на прийом. Хоча вже на початку бесіди при участі в цьому процесі обох членів подружжя можуть виникнути певні труднощі. Так, чоловік і дружина можуть не стільки прагнути викласти суть проблеми, скільки продемонструвати провину та недоліки іншого, згадуючи все нові й нові гріхи партнера, звинувачуючи та перебиваючи один одного й уникаючи, таким чином, побудови конструктивних стосунків із консультантом. У такій ситуації потрібно виявити визначену твердість, запропонувавши подружжю говорити по черзі та коментувати слова партнера лише тоді, коли він/вона одержить право слова.

Як ми вже відзначали вище, особливою вимогою до роботи з парою є більше структурування процесу прийому. Тому спочатку кожен із членів подружжя пропонує свою версію того, чому й навіщо

вони прийшли до консультанта (дуже важливо, щоб хоч якась версія була запропонована кожним із них, і посилання на те, що «він мене привів, нехай і розповідає», у жодному разі не повинні прийматися), після чого консультантові варто підбити підсумок, запропонувавши своє, більш узагальнене уявлення про те, які проблеми хвилюють кожного з партнерів. Для більш повного розуміння ситуації психологові корисно мати таку інформацію, як, коли й у зв'язку з чим почались або загострилися конфлікти, у яких ситуаціях вони найчастіше виникають, хто є більш активним їхнім ініціатором, що обурює або не подобається в іншому партнерові.

Якщо чоловік і дружина згідні на більш тривалу роботу, то, одержавши вичерпну інформацію з цього й інших питань, консультант не повинен затягувати первинний прийом. Нехай він буде навіть трохи коротший, ніж усі наступні, але завершити його в цьому випадку потрібно дуже чіткою постановкою завдань і цілей консультування, тобто тим, що кожен із членів подружжя хотів би в результаті досягти. Не страшно, якщо ці очікування в партнерів діаметрально протилежні. Але в такій ситуації доцільно попередити чоловіка й дружину, щоб сам прийом та все, про що на ньому йшлося, не обговорювалося ними за межами кабінету консультанта.

### *Організація роботи з подружньою парою*

Якщо на прийом прийшло подружжя й виражає готовність спільно обговорювати сімейні проблеми, то варто цим скористатися для більш ефективної і результативної консультативної допомоги. Але, вибираючи спільну роботу, потрібно чітко уявляти, що в такий спосіб психолог бере на себе певні зобов'язання. Він не повинен вступати в коаліцію з жодним із членів подружжя (як під час спільних прийомів, так і поза ними), зустрічатися з одним з них «по секрету» від іншого, обговорювати що-небудь по телефону без відома іншого партнера тощо.

### *Організація роботи з одним із членів подружжя*

Найчастіше на консультацію один член подружжя не бажає або не має можливості привести із собою партнера. У такій ситуації його потрібно підтримати, запевнивши, що робота з одним членом подружжя в жодному разі не є безглуздою або безрезультативною.

Робота з одним «небезпечна» нерівноправністю, оскільки людина, яка прийшла на прийом, у якомусь розумінні бере всі сімейні

проблеми на себе. Висловлюючи подібні сумніви в ситуації консультування, клієнт, в цілому, має рацію, оскільки основна умова конструктивної психологічної роботи – прийняття клієнтом провини (або відповідальності) за те, що відбувається в родині, хоча очевидно, що свій «внесок» у проблеми роблять обоє. Природно, що бути «винним» неприємно. Для заспокоєння клієнтові можна запропонувати таке міркування: «Винуваті, звичайно ж, ви обоє. Але обговорювати тут провину вашого партнера безглуздо, оскільки єдине, що я можу зробити в цій ситуації, – це пошкодувати вас, але навряд чи це принесе вам хоч яке-небудь полегшення. Розуміння ж того, що саме ваші слова і вчинки сприяють погіршенню та загостренню ситуації в родині, може привести до визначних змін у вашій поведінці, що, найімовірніше, так чи інакше буде корисно для родини в цілому».

Психолог у цій ситуації повинен виступити в ролі тонкого політика, одночасно наголошуючи на важливості вже сформованого співробітництва з одним із членів подружжя й усіляко демонструючи цінність приходу іншого. Можливе й зворотне, коли спільні зустрічі з якихось причин перериваються та консультант продовжує працювати лише з одним із членів подружжя. І в цій ситуації можна багато чого зробити для родини, не роблячи спроб повернути в консультацію іншого клієнта.

Існує ще одна можливість розвитку консультаційного процесу, що в жодному разі не варто випускати з уваги, – це ситуація, коли консультант сам стає ініціатором роздільних зустрічей із партнерами.

### *Причини приходу чоловіка й дружини в консультацію*

Досвід роботи засвідчує, що в консультацію приходить, зачасту, один із партнерів. До «особливих» причин цього можна віднести алкоголізм чоловіка та проблеми, пов’язані з його/її психічним або фізичним захворюванням. В обох ситуаціях питання для клієнта часто полягає не лише в тому, як вплинути на партнера, щоб він/вона не пив/-а/, або менше фокусувався (-ась) на своїй хворобі, скільки в тому, що робити самому клієнтові: розлучитися, вважаючи, що ситуація безнадійна; терпіти й чекати якогось розв’язання своєї проблеми, сподіваючись, що партнер перестане пиячити, видужає тощо.

Прихід у консультацію обох членів подружжя частіше пов’язаний із внутрішньосімейними конфліктами з приводу розподілу подружніх ролей та обов’язків, із сексуальними труднощами, грошовими проблемами, тобто з чимось, що так чи

інакше стосується інтересів обох і може бути кваліфіковане як загальна проблема.

Існує певний взаємозв'язок між скаргами, що формулюються, та віком клієнтів, їхнім стажем спільного життя: молодого чоловіка й жінку частіше хвилюють проблеми власних взаємин, переживання, пов'язані з ревнощами та зрадою; літнім більше властиво міркувати про свої стосунки з дорослими дітьми.

### *Тривалість роботи з подружньою парою*

Консультування індивідуального клієнта із сімейних проблем так само, як і в багатьох інших випадках короткотермінового консультування, звичайно триває дві – чотири зустрічі, причому більшість прагне до того, щоб робота з ними завершилася в ході одиничного прийому. У випадку, коли чоловік і дружина вже на перший прийом прийшли удвох або інший приєднався до бесід на початковому етапі консультування, їхні зустрічі з психологом, зазвичай, тривають трохи довше – п'ять–шість спільних бесід.

Велика тривалість роботи з парою обумовлена хоча б тим, що під час подружнього прийому збільшується «час слухання», оскільки на кожне питання треба відповісти вже не одній людині, а двом[2] .

### *Використання домашніх завдань під час роботи з подружжям*

Важливими й у якомусь сенсі вирішальними для подальшої роботи є домашні завдання, які можна запропонувати виконати подружжю до наступної зустрічі. Конкретний зміст домашнього завдання буває різним і визначається насамперед проблемами чоловіка і дружини, але саме наявність завдання найбільш ефективно включає клієнтів у роботу та забезпечує консультанта гарним матеріалом для бесіди під час прийому. Так, уже на першій зустрічі можна запропонувати завести щоденники для того, щоб вести записи з однієї або двох із наступних тем (домашнє завдання з великою кількістю тем навряд чи буде виконано):

1. Що дратувало в чоловікові впродовж тижня (або впродовж будь-якого іншого відтинку часу, визначеного в процесі прийому)?
2. Які конфліктні ситуації виникали впродовж тижня?
3. Що неприємного сказано за певний для спостережень проміжок часу між партнерами?

Домашні завдання можуть бути різними, їх основна мета на першому етапі консультування – уточнення й деталізація ситуації в родині.

Якщо на попередній зустрічі давалося домашнє завдання, то після декількох привітальних слів, спрямованих на те, щоб переконатися в тому, що за тиждень у чоловіка і дружини не трапилося чогось надзвичайного та підлягаючого негайному обговоренню, починати роботу потрібно саме з цього. Якщо завдання виконали обоє членів подружжя, то кожному просто пропонується прочитати вголос записи у своєму щоденнику. Якщо ж один із них через певні причини не справився із завданням, то щоденник читає лише один, але іншому, «який проштрафився», також повинне бути надане слово. Можливі різні варіанти. але найпростіше запропонувати йому виконати завдання, згадавши те, що відбувалося впродовж тижня. При цьому, «неслухняність» у жодному разі не повинна бути залишена без уваги: причини варто докладно обговорити. Такий вчинок може бути як формою опору стосовно консультування й консультанта, так і протестом проти партнера. Звичайно, цим маскується важлива для психолога інформація, що не фігурувала під час першої зустрічі. Важливо, щоб консультант при цьому скористався ситуацією для мотивації його на конструктивну роботу.

Можливості обговорення домашніх завдань надзвичайно широкі. Так, інтерес являє собою реакцію чоловіка чи дружини на те, що розповідає партнер, причому консультант може підсилити цю реакцію, запропонувавши кожному прокоментувати список партнера. Використання домашніх завдань особливо продуктивне тим, що на їхній підставі можна побудувати безліч різних варіантів бесіди, обираючи, таким чином, те, що, з одного боку, підходить саме для цієї подружньої пари, а з іншого – допомагає не розпорошуватися, не загубитися в морі інформації й дотримуватися в ході прийому певного тематичного стрижня. Для прикладу наведемо два варіанти обговорення домашніх завдань.

Особливо корисною є ситуація, коли обоє членів подружжя описали одну або кілька конфліктних ситуацій. В описі кожного відбивається власне сприйняття й інтерпретація того, що відбувається, буває часто протилежним баченню партнера. Розбіжності в розумінні та поясненні того, що відбулося, є особливо важливим для консультанта, і якщо обоє членів подружжя звернули увагу на ту саму ситуацію, саме її буває корисно зробити центральною темою спільного обговорення, оскільки на цьому матеріалі зручно показати не лише різницю позицій чоловіка й

дружини стосовно того, що відбувається в їхньому сімейному житті, але й проаналізувати причини, що до цього призводять.

Потрібно звернути особливу увагу на такі моменти: хто й чому перший ображається, чиї реакції та поведінка більш агресивні, наскільки власна агресивність усвідомлюється клієнтами, хто і як просить вибачення. Основне завдання консультанта в процесі такої дискусії – допомогти клієнтам побачити, що і як кожен із членів подружжя робить для того, щоб конфлікт розпалювався, і яка саме вигода, що він/вона має з цієї ситуації (змогу керувати іншим, відчуття власної непогрішності, помста тощо).

Якщо обговорення конфліктної ситуації відбувається успішно, можна вже на другому прийомі спробувати вибудувати з клієнтом інший варіант поведінки в тій самій ситуації, що сприятиме більш конструктивному й сприятливому, швидкому та успішному розв'язанню конфлікту. У випадку, якщо аналіз конфліктної взаємодії виявився успішним, його результати можна спробувати перенести на інші складні ситуації з життя клієнтів, продемонструвавши, як в інших, інколи дуже далеких від тих, що обговорювалися, ситуаціях виявляються ті самі особливості взаємодії партнерів.

Інший варіант роботи з домашніми завданнями ґрунтується на використанні всіх щоденникових записів чоловіка й дружини. Ними зручніше скористатися тоді, коли в записах обох або одного з партнерів простежується той самий постійно повторюваний зразок поведінки, реакції або образи. У цьому випадку, як предмет обговорення, краще використовувати не якусь одну конкретну конфліктну ситуацію, а зразок реагування або поведінки. Особливу увагу при цьому варто звернути на компліментарність, взаємодоповнюваність позицій партнерів, оскільки важко собі уявити, щоб регулярні образи та невдоволення, пережиті одним, ніяк не відбивалися на поведінці й настрої іншого, незалежно від того, усвідомлює він / вона це, чи ні. Всебічний аналіз такого партнера також припускає обговорення того, що, як і навіщо робить кожен із членів подружжя, чого він/вона очікує й хоче домогтися від іншого та що реально одержує. Відштовхуючись від повторюваного зразка поведінки, можна проаналізувати подружні стосунки в цілому, виявивши, у яких ще ситуаціях, діючи за тим самим стереотипом, чоловік і дружина ображаються й не розуміють один одного. Такий розбір, якщо його вдається провести, – надзвичайно корисний, але він може розтягтися й зайняти всю другу зустріч. Ґрунтуючись на ньому, можна запропонувати подружжю наступне домашнє завдання:

поводитися в цих ситуаціях по-іншому, прагнучи реалізувати нові способи поведінки.

Звичайно, описуваний варіант другої зустрічі з подружньою парою з обговоренням домашніх завдань є лише одним із багатьох можливих, тим більше, що тема обговорення, яка виникла раптово, може виявитися продуктивною та корисною стосовно тієї дещо жорстко заданої моделі, що описана вище. Так, у манері читання домашніх завдань або в тому, як чоловік і жінка приходять на прийом чи взаємодіють під час нього, часто виявляються дещо характерні для них реакції й способи поведінки, що консультант може відразу зафіксувати та обговорити за принципом «тут і тепер». А потому вже спробувати знайти в матеріалах домашніх завдань ситуацію, аналогічну тій, що виникла безпосередньо під час прийому, для того щоб розібратися, яку роль такі конфліктні взаємодії відіграють у повсякденному житті клієнтів.

## *7.2. Індивідуальне консультування подружжя*

Основним джерелом інформації про життя клієнта для консультанта служить, як і завжди, опис конкретних ситуацій, у яких людина впритул стикається зі своїми проблемами. Саме на цій підставі консультант може побачити «зворотну сторону» поведінки клієнта, вирізнити й охарактеризувати те, як він створює сімейні труднощі або вкладає свій внесок у вже існуючі. Трохи узагальнюючи, можна стверджувати, що навіть у таких важких ситуаціях, як догляд за хронічно хворим або конфлікти з чоловіком-алкоголіком, – за поведінкою і переживаннями клієнта стоять усе ті ж спроби й прагнення — провести в життя норми і зразки поведінки, прийняті в батьківській родині, аби отримати й продемонструвати велику владу й вплив над іншими. Подивимося, як може психолог працювати в конкретних випадках при зверненні клієнтів, орієнтуючись на ці принципи.

Однією з розповсюджених причин звернення до консультанта в консультацію є скарги дружин на пасивність і несамостійність чоловіків. Ця ситуація вже розбиралася нами під час обговорення роботи з обома членами подружжя спільно, але оскільки часто з подібною скаргою дружина звертається одна, ховаючи сам факт звернення до консультанта від чоловіка, поговоримо про цей випадок і в даному розділі, використовуючи його як матеріал для

демонстрації специфіки роботи з одним членом подружжя у порівнянні з консультуванням подружньої пари.

Під час прийому велика увага повинна бути приділена аналізові реальної ситуації клієнта, побудові й усвідомленню механізмів домінування. Особливо важливими є два моменти: орієнтація клієнтки на більш адекватну, у даному випадку — більш пасивну позицію стосовно чоловіка, а також на пошуки конструктивних шляхів вирішення конфлікту.

Уявімо, що основні етапи консультування успішно довершено і клієнтка в принципі готова змінити свою поведінку, наприклад, рідше критикувати чоловіка, більше заохочувати будь-яке його прагнення щось робити для родини, погоджуватися з його пропозиціями і т. д. Звичайно, прийняти таку позицію буває дуже важко не лише тому, що за багато років вона звикла «керувати» сім'єю. Більшість людей щиро переконані в тому, що їхні власні дії правильні (наприклад, необхідно спочатку покласти продукти, що залишилися після їжі, у холодильник, і лише потім приступати до миття посуду, а не навпаки). Індивідуальна бесіда дає певні можливості для докладного обговорення питання, чи існує «загальновизнано-правильний спосіб поведінки» у різних повсякденних ситуаціях, чи ні. З цією метою консультант може використовувати парадоксальні питання типу: «А що страшного в тому, щоб виконати все це в іншому порядку?», «Що станеться, якщо...?». Розмова на цю тему часто призводить до постановки проблеми, навіщо клієнтці необхідно постійне почуття своєї правоти, що це дає у стосунках, як вона відчуває й використовує свою владу. У підсумку більш глибокий рівень обговорення при роботі з одним членом подружжя може виникнути під час бесіди дещо рано.

Існує і ще один момент, що часто ускладнює прийняття людиною більш пасивної позиції у сімейному житті, розмова про який може особливо вдало провести в індивідуальній бесіді з ним. Надмірна активність у родині, звичайно, характерна для людей, що прагнуть до більш активної, домінантної позиції у житті, але за якихось причин не спроможних реалізувати свої прагнення десь поза сім'єю. Родина ж у такій ситуації стає зосередженням усіх помислів і зусиль, що, зазвичай, призведе до проблем і труднощів у сімейному житті, що часто збільшуються ще і тому, що чоловік, пасивній і безвладний у родині, виявляється набагато більш активним і успішним в інших сферах життя, що є недоступними дружині. Це сприяє неза-

доволенню й розвиткові неусвідомлюваних конкурентних прагнень у клієнтки.

Таким чином, у ході бесіди варто тим або іншим способом торкнутися проблеми глибинних особистісних конфліктів, що стоять на шляху більш повноцінної реалізації власного «Я», вирішення яких може призвести до зниження прагнення домінувати.

Предметом спеціальної бесіди в цьому випадку може стати пошук способів і шляхів реалізації особистості клієнта в інших, позасімейних життєвих сферах. Перешкодою до цього часто є різного роду реальні труднощі і життєві обставини: невдалий вибір професії, проблеми у взаєминах із начальством, страхи, пов'язані зі зміною тематики, переходом на інше місце роботи й ін. Зручним приводом для відходу від цих важких ситуацій виявляються численні проблеми, що пов'язуються з родиною: маленька дитина, без мене ніхто не буде займатися родиною, чоловік зовсім не допомагає по господарству і т. д., які насправді часто не є нездоланною перешкодою. У подібній ситуації успіх консультування визначається тим, наскільки психологові удалося зруйнувати помилковий зв'язок між роботою й сімейними проблемами, змінити ставлення до професійної діяльності або іншій активності поза родиною. Поява в таких клієнтів ще однієї сфери додаткових сил, наприклад, роботи, зменшення часу, що надається родині, оселі, дітям може призвести до природної зміни позиції з більш активної й домінантної на більш пасивну й кооперативну. А чоловіку поневолі доведеться більше брати участі у виконанні домашніх обов'язків, допомагаючи дружині, що не встигає все зробити сама.

Інший важливий засіб зміни позиції дружини в сім'ї з пасивної на більш активну — довірлива розмова з партнером, у ході якої клієнт зможе йому розповісти про свої реальні переживання й проблеми. У випадку спільної роботи з обома членами сім'ї така розмова найчастіше відбувається в кабінеті консультанта і за його особистої участі. Але при індивідуальному прийомі психологові варто допомогти клієнтці організувати таку розмову вдома. Принципи її організації у цьому випадку ті ж, що і звичайно. Так, консультантові варто попередньо обговорити, що і як клієнтка могла б і хотіла б розповісти чоловіку про свої почуття й переживання, що виникають у ситуаціях, коли він, на її думку, виявляє пасивність, не бере на себе достатню відповідальність за прийняття сімейних рішень і т. д. Особливо важливо, щоб у ході такої розмови клієнтка була готова визнати свою

власну поведінку неправильною, засудити себе за постійне прагнення робити зауваження, критикувати, а також розповісти про переживання образи, недовіри, приниження, що лежать в основі її поведінки. Позитивну роль у нормалізації сімейних стосунків може зіграти й акція довіри, ретельно спланована за допомогою психолога. Як матеріал для проведення такої акції, краще вибрати якусь конкретну ситуацію з життя, що виникає регулярно й постійно є приводом для розбіжностей. Як ілюстрацію наведемо наступний випадок.

*Надмірна залежність партнера від його батьків.* До числа причин, із якими звертається один із членів подружжя в консультацію, належать скарги на несамостійність партнера, залежність від батьків, нездатність незалежно будувати й розвивати подружні стосунки. Часто такі скарги виникають тоді, коли контакт із батьками чоловіка дійсно дуже тісний — молода родина живе разом з родичами чоловіка або дружини, батьки беруть активну участь у вихованні дітей чоловіка й жінки і т. д. Приводом для скарг можуть бути ситуації, у яких перевага віддається думці батьків, а не дружини або той факт, що він/вона проводить занадто багато часу зі своїми родичами, надміру посвячує їх у сімейні проблеми і т. д.

Зовсім не завжди ці і подібні до них претензії об'єктивні. Так, наприклад, в умовах спільного проживання з батьками спроби дружини «згладити» якісь ситуації, прояви ввічливості або допомога їм у побуті можуть сприйматися як «зрадництво». Безумовно, психолог не може вирішувати, що є надмірним, а що достатнім у стосунках подружжя зі своїми батьками: у кожній родині — свої норми стосунків і поведінки, тому відповісти на запитання, наскільки адекватні претензії клієнта, неможливо, у той час як для визначення загального ходу терапії це буває важливо. У зв'язку з цим варто спробувати розібратися, що саме вимагає клієнт від партнера: більшої уваги стосовно власної сім'ї, просто більшої самостійності й незалежності у власному сімейному житті або з батьками партнера можуть бути конкурентами в боротьбі за увагу й любов дружини/чоловіка.

Консультантові може допомогти розібратися просте і часто несподіване для клієнта питання: «А чим, власне кажучи, вам заважає залежність вашого чоловіка від своїх батьків?». Почасти реакція на це питання виявляється дуже проективною, що розкриває власні проблеми клієнта, що прийшов із скаргою на консультацію. Наприклад, зустрічається така відповідь: «Але я ж не ставлюся так до своїх

батьків», що наочно свідчить про те, що за претензіями до чоловіка в числі інших існують проблеми з власними батьками, образа на них, заздрість до кращого варіанта розвитку батьківсько-дитячих стосунків.

Існує і ще один важливий момент, на який варто звернути увагу на самому початку бесіди. Вступаючи в протидію з батьками чоловіка, клієнт часто сам претендує на їхнє місце, тобто, прагне завоювати авторитет і позицію старшого стосовно партнера, яким керують батьки. Саме тому і засоби боротьби, використовувані клієнтом, часто виявляються дещо прямолінійними – приниження, критика, глузування. У такій ситуації дружина, наприклад, виявляється в позиції «дичини», за якою женуться два мисливці: з одного боку – батьки, з іншого – шлюбний партнер; в кінцевому рахунку, перевага надається тому, хто більше значимий, тобто, батькам.

Якщо подібні тенденції прослідковуються в розповіді клієнта про свою сімейну ситуацію дещо явно, консультант може відразу ж перейти до їх обговорення. Це означає, що самостійність партнера не є такою важливою, як вирішення власних авторитарних тенденцій. Так, перш ніж працювати із ситуацією, яка походить із внутрішньо сімейної проблеми, консультантові необхідно допомогти клієнтові розітратися в неоднозначності й суперечливості власної позиції в авторитарних, власницьких тенденціях стосовно партнера. Іноді ця тема стає основною в бесіді, затьмарюючи собою первинний привід звернення до консультанта.

Обговорюючи сімейний контекст, що відбувається, важливо розібратися в тому, які стосунки самого клієнта з батьками партнера, як він/вона ставиться до них, а також, які стосунки між членами сім'ї. Почасти з'ясовується, що стосунки в подружній парі не склалися, їм не вистачає близькості й теплоти. Не отримуючи цього у власній сім'ї, партнер починає орієнтуватися на сім'ю своїх батьків, що, у зв'язку з цим, виявляються ворогами й конкурентами клієнта, оскільки вони дають дружині/чоловікові те, що він/вона не може отримати у власній сім'ї.

Намагаючись знайти якісь виправдання для себе, клієнт починає розглядати стосунки дружини/чоловіка з батьками як прояв надмірної залежності, знімаючи із себе в такий спосіб відповідальність за ситуацію, що склалася.

Таким чином, виявляється, що локус скарги в клієнта «зрушив» – замість того, щоб обговорювати з консультантом власні труднощі у взаєминах з партнером, клієнт намагається обговорювати з консультантом фіктивну проблему – залежність дружини/чоловіка від батьків. Основним завданням в цій ситуації є демонстрація клієнтові його реальних проблем і робота над їхнім вирішенням.

Але непоодинокі в консультативній практиці випадки, коли подружжя дійсно надмірно залежить від батьків (принаймні, розповідь клієнта дає достатньо підстав для того, щоб розглядати це як реальну проблему в процесі консультування). Найбільш переконливим свідченням справедливості цього можуть бути наступні особливості ситуації: відсутність у клієнта глибоких, особистісних претензій до батьків дружини/чоловіка; дещо спокійне й зріле ставлення до них; те, що стосунки батьків і дружини були близькими завжди, незалежно від характеру подружніх стосунків; відповідна поведінка чоловіка: неконтрольована відвертість у розповідях про власну родину, впевненість у правоті батьків завжди й усьому, перевага їхніх інтересів на інтересами власної родини і т. д.

Однак, навіть коли залежність чоловіка від батьків є очевидною, сам клієнт, звичайно, вкладає чималий «внесок» у її розвиток і зміцнення. У цьому внеску можна умовно вирізнити два моменти: об'єктивний і суб'єктивний.

До моментів, що об'єктивно зміцнюють залежність чоловіка від батьків, можна віднести опору на їхню допомогу і спільне проживання з ними (по суті, залежними при цьому є обоє — і чоловік, і сама клієнтка, оскільки допомога, звичайно, виявляється родині в цілому). У цьому випадку орієнтація подружньої пари на роздільне проживання з батьками, на самостійне заробляння грошей і догляд за дітьми може значною мірою зменшити існуючу залежність. Як це не дивно на перший погляд, але часто на шляху подібної орієнтації на самостійність стоять не лише об'єктивні обставини, але і погляди й уявлення клієнта, «голосуючого» за незалежність. Так, наприклад, розповсюджене уявлення про те, що краще жити з батьками в очікуванні власної квартири, ніж знімати квартиру і витрачати на це гроші. Звичайно ж, консультантові не варто «проповідувати» якісь погляди, але іноді варто зайвий раз продемонструвати клієнтові, що «заощаджуючи», він/вона втрачає партнера. Зрозуміло, можна знайти масу заперечень — зняти квартиру важко й надзвичайно дорого, так само важко або дорого улаштувати дитину в дитячий садочок і т. п.

Усе це правда, але, пасуючи перед життєвими обставинами, клієнт у кінцевому рахунку демонструє власну непристосованість до життя, прагнення покладатися на когось і бути залежним. До того ж, як не парадоксально, клієнти, що пред'являють подібні скарги, часто, як з'ясовується в ході бесіди, мають або можуть дістати необхідні кошти або допомогу збоку, для того щоб більш незалежно улаштувати своє сімейне життя, але просто не докладають до цього необхідних зусиль. І питання, чому вони цього не роблять, може стати предметом спеціального обговорення в процесі консультування.

Підвести клієнта до усвідомлення неправильності поведінки аж ніяк не значить вирішити проблему надмірної орієнтації його на своїх батьків. Людина, яка звернулась за допомогою, повинна зрозуміти, що необхідна умова вирішення цієї проблеми — наявність гарних, партнерських стосунків між подружжям. Зміцнення й формування таких стосунків — спеціальна задача, яку варто докладно обговорити під час прийому. У кожної подружньої пари є свої можливості для зміцнення почуття партнерства, відчуття «ми» — це і спільні походи в кіно або театр, відвідування виставок, активна допомога один одному, довірливі розмови і т. д. Консультантові варто допомогти намітити кілька можливих заходів, реалізація яких може полегшити клієнтові зближення з чоловіком/дружиною.

Лише коли власні стосунки чоловіка й дружини дещо зміцнилися, клієнт може спробувати почати спеціальні кроки для зменшення залежності партнера від батьків. Хоча буває, що саме по собі зміцнення подружніх стосунків знімає проблему залежності від батьків із порядку денного. У цьому клієнтові може допомогти відверта й довірлива розмова з чоловіком, запорукою успіху якої є гармонійні подружні стосунки. У ході такої розмови варто спробувати розповісти партнерові про власні почуття й переживання, пов'язані із ситуацією, коли інший більше орієнтований на батьків, а не на партнера. Чим більше клієнт зможе розповідати про власні почуття і переживання, а не доводити і висувати претензії, тим більше переконливим і вагомим буде спілкування між подружжям. Краще, якщо взагалі не будуть уживатися такі слова, як «несамостійність» або «залежність», що самі по собі звучать дещо образливо.

## *7.3. Психологічна допомога дітям розлучених батьків*

У сучасному суспільстві розлучення перетворились із надзвичайної події у варіант статистичної норми. Громадська думка реагує на розлучення неоднозначно. З одного боку, вона відстоює право окремого громадянина позбутися стосунків, які обмежують свободу, принижують гідність або не відповідають його потребам. З іншого боку, розлучення не схвалюються через ту шкоду, якої вони завдають дітям.

Про розлучення й дітей розлучень написано багато книжок, у яких аналізуються психологічні та педагогічні аспекти його негативного впливу на дітей. Надаються також поради щодо мінімізації цієї шкоди. На жаль, корисність будь-яких порад у ситуації розлучення викликає сумнів, адже, по-перше, негативних наслідків розлучення для дитини уникнути неможливо, а по-друге, батьки перебувають у такому емоційному стані, що не сприяє слідуванню порадам, навіть правильним. Нагадування батькам про шкоду, яку вони завдають дітям, тільки збільшує в них інтенсивність почуття провини, батьки є не лише ініціаторами ситуації, що склалася, але і її заручниками.

В. М. Поліщук виділяє певні психологічні наслідки розлучень, про які мають пам’ятати батьки, котрі наважилися на цей крок.

1. Розлучення відрізняє від інших видів розлуки незворотність. Саме незворотність того, що відбувається, призводить у випадку розлучення до переживання дитиною втрати такої самої інтенсивності, як і у випадку смерті одного з батьків. «Досвід розлучення й смерті одного з батьків із цієї точки зору має так багато спільного, що немає жодного критерію, за яким можна було б їх відрізнити один від одного. Особливо це характерно для дітей до семи-восьми років, які ще не розуміють що таке смерть і сприймають її як “піти назавжди”«.

2. Намагаючись визначити, як реагує дитина на розлучення, не слід орієнтуватися тільки на зовнішні ознаки. Реакції, які доступні для спостереження, іноді вводять в оману щодо того, як і що насправді переживає вона. Бурхлива реакція дитини на повідомлення про розлучення батьків (сльози, агресія тощо) у певному розумінні є бажаною. Вона відкрито демонструє переживання дитини, її любов до того з батьків, кого тепер не буде поряд. Така реакція – своєрідний крик про допомогу та розраду, нагадує батькам про необхідність

піклуватися про самопочуття дитини й виваженіше ставитися до подальших вчинків.

Відсутність відкритих реакцій може свідчити про те, що дитина керується невисловленими сімейними правилами, які забороняють виявляти негативні емоції («у нас у сім'ї завжди все гаразд»). Можливо, відсутність спонтанних реакцій дитини пояснюється прагненням не засмучувати батьків. Деяким батькам здається, що через розлучення вони залишають дитину без майбутнього, переживання провини перед дітьми загострює відчуття безпорадності від розлучення як такого. «Будь ласка, тільки не переживай, зроби мені приємне, тільки не переживай», – сигналізує мати всією своєю поведінкою й дитина, придушуючи емоції, задовольняє її потребу в самозаспокоєнні.

3. Діти, котрі пережили розлучення батьків, у подальшому житті можуть мати проблему з переживанням притаманної всім агресивності. Так, вони можуть боятися власної агресивності, остерігатися показати гнів або роздратування у випадку власних невдач чи несправедливого поводження з боку інших. І через це так і не навчаться відстоювати власні інтереси. Діти можуть навчитися спрямовувати агресію проти себе, звинувачуючи самих себе в усьому негативному, що трапляється в житті, аж до схильності до депресивного реагування. Або конфлікт під дією механізмів психологічного захисту може бути витіснений, на його місці утвориться «агресивна готовність до докору». Навіть невелике розчарування набуває форми катастрофи, на яку вони реагують непомірною роздратованістю й відчаєм. Інший варіант – навчитися бачити світ чорно-білим, ділити людей на злих і добрих і стосовно одних виявляти тільки ворожі почуття, а щодо інших – дружні. Такі реакції зберігаються й у дорослому житті, збіднюючи стосунки та спектр реагування на різноманітні життєві колізії.

Тип людини, котра постійно відчуває провину, спрямовуючи агресію на саму себе, так званий підлеглий характер, також виникає під впливом пережитого розлучення батьків. Таких людей оточуючі характеризують як милих, увічливих, гідних поваги й любові. Але через побоювання зробити «щось не так», образити когось такі люди важко проявляють ініціативу, не прагнуть захищати свої права та, урешті-решт, стають жертвою маніпуляцій. Тоді до дорікань самому собі додаються нарікання на невдячність, людську несправедливість, що остаточно порушує стосунки в сім'ї або трудовому колективі й в

окремих випадках стає причиною важких депресій і готовності до самознищення.

4. До специфічних довгострокових порушень, на думку Г. Фігдора, належить почуття власної неповноцінності. Воно з'являється, коли дитина вважає себе покинутою, такою, яку недостатньо люблять, оскільки вона була недостатньо важливою, щоб батьки могли принести їй у жертву свої власні суперечності. Вона почуває себе нікчемною та неповноцінною, якщо батьки здаються нещасними, а почуття провини змушує боятися здійснення нових помилок. І оскільки всі ці уявлення здебільшого залишаються несвідомими й жодним чином не пов'язуються з їх джерелом, то діти, стаючи дорослими, протягом усього життя відчувають провину, вважають себе не гідними любові, їх мучить страх знову зазнати невдачі. Г. Фігдор говорить про те, що іноді самопочуття дітей розлучень нагадує самопочуття дискримінованих меншостей або груп суспільних окраїн. До почуття, що «зі мною щось не гаразд», часто додається й інше, його можна висловити таким чином: «Я живу тут, серед вас, але, власне кажучи, я, або принаймні велика частина мене, належить зовсім іншому життю». Цим «іншим життям» і є відсутній батько або мати... Звідси з'являється тенденція виключення самого себе й тенденція до відступу». Іноді це справді стає мотивом підключення до груп соціальних узбіч, але й там старі проблеми незабаром знову спливають. Постійна тривога бути неприйнятим й ізольованим, розгубленість, що приховується за маскою самовпевненості, неадекватна реакція на критику, яка сприймається як ворожа реакція, напад на особистість у цілому.

5. Утеча, припинення стосунків видається єдиною можливістю розв'язання конфліктів у сфері дружніх, любовних або професійних стосунків. Переймаючись страхом бути відторгнутим, така людина воліє сама зробити перший крок до розриву стосунків, щоб не наражатися на біль утрати. У разі найменших дорікань із боку начальства на роботі така людина зразу подає заяву «за власним бажанням» і за перших ознак незгоди або незадоволення партнера в особистісних стосунках прагне покинути його. Іноді буває так, що, оберігаючи себе від болю, спричиненого розставанням, діти розлучень у дорослому віці можуть уникати емоційної прихильності, дозволяючи собі сексуальні контакти лише з тими, із ким тривалі «серйозні» стосунки вочевидь неможливі, наприклад обираючи для

цього тих, у кого вже є сім'я або хто не підходить для таких відносин за віком чи соціальним статусом.

6. Діти, котрі пережили розлучення, здебільшого прагнуть до щасливого шлюбу й дають собі обіцянки не повторювати в ньому помилки своїх батьків, але на шляху до виконання цих бажань існують значні перешкоди, насамперед через те, що їм не відома модель нормального функціонального партнерства між чоловіком і жінкою в шлюбі.

7. У дорослому житті дітей розлучень їхня кохана людина може ставати об'єктом перенесення почуттів до батька або матері, що, зі свого боку, призводить до нових програвань конфліктних ситуацій із дитинства. Сам вибір партнера може бути обумовлений не-усвідомленим бажанням відтворити травмуючі стосунки, що були в дитинстві, розіграти ще раз травмуючі ситуації, щоб цього разу опанувати їх, прожити «якось інакше». Зрозуміло, такі очікування не є реалістичними.

Іноді діти розлучень зберігають ідентифікацію з тим із батьків, кого вони вважають «постраждалим», наприклад із розгубленою, безпорадною матір'ю. Тоді, наприклад, дівчинка через почуття провини, яке вона не усвідомлює, може будувати своє доросле життя так, щоб не бути щасливішою від «бідної покинутої матері», через самопокарання неусвідомлено зменшуючи відчуття вини. Буває й так, що дитина ототожнює себе зі «злим» батьком і несвідомо карає себе (за батька), удаючись до самодеструктивної поведінки, знищуючи підвалини свого щасливого майбутнього.

8. У сім'ї, у системі «батько–дитина–матір» дитина набуває досвіду стосунків, у яких присутній так званий «третій об'єкт». Як зазначають психоаналітично орієнтовані психологи (М. Маллєр, Е. Ебелін, Д. В. Віннікот, Е. Фрідріх та ін.), використовуючи для опису такої системи стосунків термін «тріангуляція», «третій об'єкт» присутній фактично в будь-яких стосунках. У ролі «третього об'єкта» не обов'язково виступає конкретна жива істота, це може бути уявна особа, людина з минулого, професійна діяльність або захоплення партнера. У дітей, які пережили розлучення, відсутній позитивний досвід стосунків у тріангуляціях. Коли дитина живе в тісному емоційному контакті, наприклад із матір'ю, яка не заохочує стосунків із батьком дитини, будь-яке звернення до батька викликає в дитини тривогу, почуття провини, страх, пов'язані з ризиком утратити прихильність матері. Як наслідок, діти розлучень у дорослому житті:

– особливо важко переживають можливість утрати партнера, страждають від ревнощів, перебільшують можливість зради. Ревнують партнера до його попередніх партнерів, уявних осіб, уявляючи неіснуючі зв'язки, до роботи або до захоплення, якому той приділяє вільний час;

– обмежуються лише одним вектором відносин. Орієнтуючись, наприклад, на партнерські стосунки, виключають усі інші, адже не вміють перерозподілити свої дії між партнером і чимось «третім» (друзі, робота, хобі), очікують і від партнера такої самої однобічної відданості;

– хибно розуміють партнерські стосунки як односпрямовані, що іноді взагалі відштовхує від них. Діти розлучень можуть свідомо уникати їх, щоб не бути «поглинутими ними цілком»;

– не бачать користі в тому, що партнер приділяє час й іншим особам, певній діяльності тощо. Тобто не вміють користуватися своїм тимчасовим виключенням зі стосунків із партнером, щоб приділити увагу собі та своїм власним справам;

– народжуючи власних дітей, вбачають у цьому іспит на вміння будувати взаємини в трійках, і це стає для сім'ї серйозним випробуванням на міцність. Тимчасове переключення матері на новонароджену дитину, пізніше спільні чоловічі інтереси батька й сина невиправдано травмують іншого партнера, викликають у нього неадекватні ревнощі, тривогу тощо.

На думку В. М. Поліщука, щоб зменшити шкоду, якої завдають дітям розлучення батьків, слід врахувати певні особливості:

1. Питання про те, що краще для дитини: жити з одним із батьків, але в спокійній і доброзичливій атмосфері, чи в «повній» сім'ї, у якій стосунки напружені, наявні скандали й конфлікти, хоч і знаходить у літературі з психології відповідь на користь першого варіанта, але, як показує досвід, не має практичної цінності. Питання вибору виникає вже тоді, коли, як правило, діють механізми розлучення й «психологічне розлучення» відбулося де-факто. Якщо ж батькові, котрий залишився з дитиною, удається створити комфортну психологічну атмосферу, рівень благополуччя дитини зростає. Про це можна говорити, виходячи з динаміки успішності таких дітей у школі, рівня їхньої комунікативності, невротичності тощо.

2. Не варто приховувати від дитини факт розлучення до останньої миті. Г. Фігдор, Д. Відра зазначають, що психологічно розлучення відбувається набагато раніше, ніж його офіційно зафіксований варіант. Воно може тривати роками й навіть

розпочатися ще до народження дитини. Дитина реагує швидше на факт психологічного розлучення. Цікаво, що психологічні наслідки для дитини – лише тільки розмови про наміри розлучитися, коли батьки не зробили цього й потім тривалий час прожили разом, можуть нагадувати наслідки справжнього розлучення. На факт психологічного розлучення дитина реагує дратівливістю, вразливістю, скритністю, частими «безпричинними» хворобами. Коли дитина не отримує достатньо інформації щодо того, що саме відбувається з батьками, вона може домислювати й уявляти те, що відбувається між ними, у більш загрозливому та тривожному вигляді, ніж насправді. Іноді подібне домислювання призводить до того, що діти звинувачують себе в розлученні батьків.

3. Що і яким чином потрібно сказати дитині про розлучення? Те, що вони мають почути, може звучати, наприклад, так: «Нам із батьком (матір'ю) стало важко жити разом, і ми вирішили жити окремо один від одного, але сподіваємося, що це не вплине на тебе й, головне, – на твої стосунки з кожним із нас. Ми тебе дуже любимо та будемо надалі любити так само сильно, як і раніше».

Щоб дитина легше пережила травму розлучення, у неї повинні зберегтися максимально гарні стосунки як із батьком, так і з матір'ю. Для цього потрібно, щоб кожен із батьків максимально повно брав участь у вихованні дитини. Добре, коли дитина має можливість якийсь час пожити з тим із батьків, хто пішов із сім'ї, провести з ним вихідні, канікули чи відпустку. Батьки не повинні звинувачувати одне одного, налаштовувати дитину проти партнера, робити її союзником у протистоянні з іншим, виводячи тим самим її на рівень подружніх стосунків, робити заручником саме подружнього конфлікту.

С. В. Петрушин, спираючись на деякі положення теорії Б. Хеллінгера й власні спостереження, доходить висновку, що «між подружніми та батьківськими стосунками має бути чітка межа. Те, що відбувається між подружжям, не повинно стосуватися дітей. Тим більше не можна розповідати про аборти або про те, що "тато тебе не хотів". Не слід питати дитину про те, чи потрібно виходити заміж або розлучатись. Потрібно чинити так, як вважаєте за потрібне, і далі розлучення можливе тільки на рівні подружніх стосунків, але не на батьківському».

Страх дітей у разі розлучення дорослих полягає насамперед у побоюваннях утратити одного з батьків, оскільки дітям важко розрізнити рівень подружніх і батьківських стосунків. «Важливо

пояснити дитині, що розлучення відбувається в чоловіка й дружини, а як батько та мати вони з ним не розлучаються». У разі розлучення батьків, важливо, щоб дитина залишилась із тим із них, хто зумів зберегти здатність «поважати в дитині партнера». На думку Б. Хеллінгера, саме чоловіки зберігають здатність до цього.

4. Згубні для дитини наслідки мають тривалі суперечки під час вирішення питання про опіку. Ще більш згубною є ситуація, коли дитині пропонують самій вирішити, із ким вона хоче бути – із матір'ю чи з батьком. Тим самим їй пропонується взяти на себе відповідальність, а разом із нею – і провину за надану «перевагу» одному з батьків. «Коли батьки втягують дитину в суперечку за опіку, то вони вкладають їй у руки ніж, яким вона у відчаї вбиває у своєму серці одного з батьків. У цей час вона коїть щось таке, за що, можливо, мститиметься собі й іншим протягом усього життя».

5. Слід пам'ятати, що діти (особливо молодші за віком) сприймають ситуацію, орієнтуючись на реакцію дорослих. Якщо мати вважає розлучення трагедією, то й дитина, наімовірніше, також відчуватиме себе відповідно. Безумовно, рекомендація батькам у разі подібних обставин «зберігати спокій» може видатися наївною. Але варто хоча б заради дитини не фіксувати увагу на негативних аспектах ситуації, думати більше про можливості, які несе майбутнє. На наше переконання, дітей травмує не лише відкритий прояв батьками негативних емоцій, а й придушення цих емоцій, удаваний спокій, байдужість. Такі реакції також сприяють домислюванню дітьми масштабів проблеми.

6. Бажано допомогти дітям виразити свої емоції, обговорити їх, допомогти усвідомити джерело їх походження. Пояснення, що в такій ситуації доречними можуть бути і злість, і розгубленість, і розпач, допоможе дітям хоча б не звинувачувати себе за «неправильні» емоції. Спокійна, співчуваюча реакція на емоції дитини продемонструє їй прийняття батьків. Розмова з дитиною про те, що вона відчуває, допоможе з'ясувати, які необґрунтовані уявлення криються за її почуттями, прояснити деякі її страхи та тривоги, заспокоїти її.

7. Створення нової сім'ї не перекреслює психологічні наслідки розлучення, але може дати дитині нові можливості, частково компенсувати втрачені раніше. Існує велика кількість бар'єрів, які потрібно подолати, щоб повною мірою використати шанс, що надається новими партнерськими стосунками того з батьків, із яким

залишилася дитина. Через ці бар'єри новий шлюб батьків стає черговим приводом для звернення до дитячих психологів і психіатрів.

Але, якщо пощастить створити нові стосунки, дитина (у випадку, коли вона, наприклад, залишилася з матір'ю) може отримати:

– людину, яку вона зможе любити та яка любитиме її;

– об'єкт, стосовно якого можна набувати своєї статевої тотожності, наслідуючи його поведінку або поведінку матері щодо нього;

– модель нормальних гетеросексуальних стосунків;

– об'єкт, стосовно якого можна вчитися стосунків у «трійці» (див. вище);

– усвідомлення того, що можливий «новий початок» навіть після великих негативних переживань, спричинених ускладненнями в стосунках зі значущими людьми.

8. Бажано, щоб у новій сім'ї новий партнер зайняв те місце, яке справжній батько більше не утримує. «Він не має права намагатися замінити батька або стосунки, які розвинулися між батьком і дитиною після розлучення. Як мати, так і її новий чоловік повинні розуміти, що вони з їх «новим початком» не можуть виключити стосунки між дитиною й батьком. Нова сім'я – це сім'я, у якій – мінімум чотири члени, а це приносить усім: дитині, вітчимові, матері й батькові (відсутньому) – відчуття проблеми й конфлікту. Але тільки в цьому випадку можуть справдитися надії, пов'язані з новим союзом, і не лише для дитини, але й для матері як для жінки».

Деякі наслідки розлучення для дитини неможливо передбачити й уникнути їх ще й тому, що батьки, які мали б це зробити, є виконавцями ролей у цій самій драмі розлучення. Вони не є режисерами цих ролей. Кількість сюжетних ходів у цій драмі обмежена, деякі аспекти стосунків залишаються поза усвідомленням, адже всі події виявляються надто «емоційно зарядженими». Свобода виконавців обмежена «минулим ходом подій, які неможливо стерти певними правилами, виконавцями інших ролей, які, між тим, переслідують інші цілі, і власним підсвідомим». Саме тому в ситуації розлучення корисною буває допомога професіонала, сторонньої незацікавленої особи – дитячого психолога, сімейного психотерапевта.

## *7.4. Психологічна допомога сім'ям у разі сексуальних проблем*

### *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 дизгармонія 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 проявлятись 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.

***Ексгібіціонізм*** – 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.

### *Завдання консультанта*

Як починати бесіду про сексуальні проблеми? Якщо навіть ці проблеми є основною причиною звернення, 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.

Консультування 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 консультування, 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 консультування із сексуальних проблем.

***Існує дев'ять правил сексологічного консультування:***

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 запізнілій еякуляції, порушеннях оргазму й вагінізму.

## *7.5. Консультування сім'ї, де є проблема узалежнення від алкоголю*

### *Причини алкоголізму*

***Алкоголізм*** – це одна з найважливіших соціальних проблем сучасності, медичних і, зрештою, одна з найскладніших проблем психологічної допомоги.

Причини алкоголізму намагаються пояснити по-різному, а остаточного пояснення не існує. Одні науковці вважають, що алкоголізм можна діагностувати, коли вживання алкоголю порушує здоров'я й стає потрібним для підтримування нормальної активності. Інші вчені стверджують, що алкоголізм належить до особистісних порушень, які проявляються в психічній і фізичній залежності. Треті називають алкоголізм процесом уживання алкоголю, змінами психічного стану, що створює проблеми в стосунках із членами сім'ї, родичами, друзями, співробітниками та сприяє вчиненню протиправних дій. В останньому випадку абсолютна кількість уживаного алкоголю не дуже важлива.

Дослідження особистості алкоголіків засвідчують, що більшість із них емоційно незрілі, ні від кого не залежні й пасивні. Через низький поріг чутливості вони постійно відчувають потребу в зменшенні тривожності. До вживання алкоголю, з одного боку, спонукає й те, що він полегшує прояв почуттів, у т. ч. ворожих, сексуальних та ін. З іншого боку, після епізодів інтенсивного пияцтва почасти проявляється почуття провини й бажання позбутися поганого настрою знов спонукає до вживання алкоголю.

Усі сім'ї, де є зловживання алкоголем чи іншими психотропними речовинами, є дисфункційними. Незважаючи на зовнішні відмінності життя такої сім'ї (матеріальний та освітній рівні подружжя, його соціальний статус, події й обставини), сутність того, що відбувається, така сама. Ці сім'ї постійно переслідують напруженість, тривога, відчуття хаосу й непередбаченості, душевний біль. Емоційні потреби дітей не задовольняються, оскільки батьки недоступні для них або фізично (наприклад батько, який полюбляє випити з друзями, мало буває вдома), або емоційно (наприклад коли тверезий батько думає

про те, де б йому випити, а мати поглинута думками про те, як стримати чоловіка від пиятики).

Алкоголь стає центром сім'ї, навколо якого зосереджені всі думки, почуття, дії та вчинки інших членів сім'ї. Незважаючи на те, що в сім'ї п'є лише один із батьків, алкоголізм є сімейною хворобою. Це пояснюється тим, що поведінка алкоголіка так деформує стосунки, так впливає на емоційний клімат сім'ї, що хворими стають і всі близькі люди, які живуть із ним під одним дахом, турбуються про нього й люблять його.

Н думку Н. Ю. Максимової, у нас найбільш розповсюджений тип сімей, узалежнених від алкоголю, де зловживає спиртним чоловік, а дружина намагається його врятувати, навернути на правильний шлях. Таку сім'ю слід називати узалежненою від алкоголю, оскільки дружина в такій сім'ї постає співузалежненою від алкоголізму чоловіка, і саме це є причиною хворобливої прив'язаності до нього, саме це спонукає дружину терпляче ставитися до образ, принижень, побоїв та інших видів насильства з боку чоловіка.

### *Проблема алкоголю в сім'ї та феномен співузалежнення*

***Співузалежнення*** – це особистісне новоутворення, що розвивається в дружин алкоголіків як наслідок довготривалого підпадання стресу й сконцентрованості на проблемах чоловіка, аж до самозречення та ігнорування своїх зобов'язань стосовно дітей. Таке розповсюджене явище, як прив'язаність дружини до чоловіка-алкоголіка, пояснюється феноменом співузалежнення. У дружин алкоголіків розмиті межі свого «Я». Вони так поглинені відповідальністю за свого чоловіка, що нехтують собою, пригнічують свої потреби й почуття, ніби «заморожують» їх. Це сприяє підвищенню бар'єра переносності емоційного болю.

Незважаючи на постійні конфлікти, сварки, негативні переживання (острах, гнів, сором, тривога, відчай), співузалежнене подружжя тісно пов'язане в емоційному відношенні. Співузалежнення – це такий психологічний феномен, що спричиняє симбіотичні стосунки між близькими людьми. Стосунки ці дисгармонійні, руйнівні для обох, але водночас подружжя не може їх припинити.

Ототожнення себе з чоловіком призводить співузалежнену дружину до того, що вона страждає за обох. Оскільки алкоголізм сприймається в нас як ганьба, дружина соромиться через поведінку

чоловіка рівнозначно настільки, якби це була її поведінка. Боячись приниження, засудження оточуючих, дружина з усіх сил намагається приховати пияцтво чоловіка. Алкоголізм – це велика таємниця сім'ї. «Ніхто не повинен здогадатися про те, який жах коїться в мене вдома. Чим гірші стосунки в мене з чоловіком, тим вище я тримаю голову на людях, жартую й сміюся голосніше», – така лінія поведінки співузалежнених дружин. Вони намагаються виправдати чоловіка перед родичами, вишукують причин, щоб вибачити його поведінку; телефонують на роботу та повідомляють, що він хворий, коли він п'яний; стежать за тим, щоб зовнішній вигляд чоловіка не виявив його пияцтва; просять чоловіка, щоб він краще пив удома тощо.

Необхідність вести подвійне життя (на роботі грати роль щасливої жінки, коли вдома – пекло) поступово змушує співузалежнену дружину до звички говорити неправду. Вона обманює не тільки сторонніх, а й дітей, чоловіка, уважає, що лише неправда врятує її в скрутних ситуаціях.

Напрочуд легко дружини алкоголіків дозволяють обманювати й самих себе, повіривши черговим обіцянкам чоловіка про те, що він більше не питиме. Співузалежненим дружинам притаманна афективність сприйняття – вони чують і бачать те, що хотіли б бачити та чути, вони вірять не тому, що є насправді, а тому, що відповідає бажанням. Цей деструктивний, руйнівний процес самообманювання й нечесності в міжособистісних стосунках зумовлює деградацію особистості. Однак така ситуація може продовжуватися протягом багатьох років.

Будучи в симбіотичному емоційному зв'язку з чоловіком-алкоголіком, дружина намагається захистити його від неприємностей і критики інших людей, оскільки сприймає його біль як власний. У тому, що чоловік п'є, вона звинувачує його друзів та колег, називає різні обставини, які «довели його до п'янки», наприклад неприємності на роботі, чвари у вирішенні житлового питання, невдачі сина в навчанні тощо. Подібно до того, як хворий на алкоголізм не бачить зв'язку між своїм пияцтвом і тими проблемами, які виникають як наслідок цього, так і співузалежнена дружина заперечує безсилля чоловіка перед алкоголем. Вона вважає, що все залежить від бажання чоловіка, і ображається, коли його обзивають алкоголіком.

Прагнучи примусити чоловіка відмовитися від спиртного, дружина починає контролювати його поведінку, керувати ним і

життям усієї сім'ї. Наприклад, вона вконує ту роботу, яку повинен у домі робити чоловік; намагається якомога більше заробляти грошей, щоб підтримати матеріальний стан сім'ї; контролює фінанси, приховуючи при цьому реальний прибуток, і не дає грошей чоловіку, щоб він не витрачав їх на горілку.

Намагаючись зберегти його соціальний статус, дружина докладає всіх зусиль, щоб чоловік утримався на роботі, або ж влаштовує його на нову роботу; щоб заповнити дозвілля чоловіка, намагається знайти йому хобі, наприклад купує спортивний інвентар, фотоапарат, столярне приладдя тощо; використовує сексуальні відносини як засіб впливу на чоловіка. Нарешті, вона вмовляє його пити потроху, не ходити без неї до друзів, випиває разом з ним, щоб він так сильно не п'янів. Проте іншим разом вона, навпаки, кричить і сварить, плаче й загрожує, виливає горілку в раковину тощо.

Беручи на себе всю відповідальність за чоловіка, співузалежнена дружина відчуває себе незамінною. Це, природно, підживлює її самоповагу та підвищує самооцінку – вона стає більш упевненою в тому, що чоловік без неї не зможе прожити. А в той самий час співузалежнена дружина панічно боїться бути покинутою. Для неї незбагненне те, що чоловік зможе обійтися без неї. Перспектива розлучення з чоловіком лякає її, оскільки це руйнує всю її картину світу. Така амбівалентність почуттів притаманна дружинам п'яниць і в інших сферах стосунків. Вони часто вдаються від однієї крайності до іншої: від кохання до ненависті, від піднесеного настрою до депресії, від максимального контролю над життям сім'ї до повного ігнорування своїх обов'язків як матері, господині тощо. Тому поведінка співузалежненої дружини часто непослідовна й суперечить елементарній логіці. Наприклад, вона завзято доводить чоловікові, що не можна бити дітей та кричати на них, а потім сама починає бити дітей і кричати на них; вона може категорично заявити, що більше не потерпить від нього образ і побоїв, а потім знову й знову терпить усе це; вона може погрожувати чоловіку, що покине його, якщо він не припинить випивати, але роками не виконує своїх погроз.

Дружина чоловіка-алкоголіка постійно відчуває такі емоційні стани, як сором, тривога, страх, нескінченний відчай (почуття безсилля, песимістичні думки про світ, почуття життєвої поразки); почуття образи на чоловіка, на себе, на дітей, на все на світі. Постійні переживання негативних емоцій спричинюють невротичні розлади та соматичні захворювання. Зазвичай, у дружин алкоголіків наявні

неврози, депресії, дисфорії, афективні стани; вони страждають на захворювання травної системи (виразкові хвороби шлунка, коліти), гіпертонію, головні болі тощо.

Природно, що всі вищезазначені негативні наслідки співузалежнення дружин виявляються в їхніх стосунках із дітьми. Невипадково, що діти, коли батько-п'яниця не агресивний, у восьми з 10 випадків надають перевагу спілкуванню з ним, а не з матір'ю, яка зовсім не п'є. Це пояснюється тим, що мати, витримуючи величезні перевантаження, зовсім не має сил на те, щоб вислухати дітей, побавитися з ними; частіше вона буває втомленою, дратівливою, сварливою й непослідовною.

Отже, якщо в сім'ї один із подружжя хворіє на алкоголізм, то другий також хворий – на співузалежнення. У зарубіжній літературі цей термін так і називається – коалкоголізм. Схожість алкоголізму й співузалежнення виявляється в тому, що і те, й інше є хворобливим станом. Співузалежнення, як і узалежнення від алкоголю, призводить до моральної деградації людини, до порушення в емоційній, психічній та соматичній сферах. І при алкоголізмі, і при співузалежненні відзначається анозогнозія: чоловік не бажає визнавати себе алкоголіком; його дружина не може визнати, що її поведінка є співузалежненням й ускладнює дисфункцію сім'ї.

### *Особливості розвитку дитини в сім'ї, узалежненій від алкоголю*

Для того щоб вижити в сім'ї, обтяженій алкогольним узалежненням, дитина повинна виробити відповідні установки й форми поведінки. Оскільки така сім'я є дисфункційною, сформовані в дитини установки та форми поведінки будуть дезадаптивними.

Дослідження засвідчують, що для дітей, батьки яких – алкоголіки, ризик захворювання на алкоголізм винятково великий. Так, за даними різних авторів, частота алкоголізму трапляється до 86,7 % у синів та до 25 % у дочок, батьки яких зловживали алкоголем. Такий самий великий ризик і стосовно захворювання на наркоманію. Дослідження спадковості хворих на наркоманію засвідчили, що в них 35,8 % родичів (першого ступеня спорідненості) зловживали алкоголем. Це більше ніж утричі перевищує показники поширеності алкоголізму в популяції від 2 % до 10 %.

Однак алкоголізм та наркоманія не вичерпують усіх проявів дезадаптивної поведінки дітей з алкогольних сімей. Психопатії, межові психічні розлади, відхилення в особистісному розвитку й

девіантна поведінка (від делінквентної до кримінальної) – ось список наслідків соціальної ситуації розвитку дитини в сім'ї, узалежненій від алкоголю. Природно, що частина цих наслідків може бути обумовлена впливом генетичних факторів, а частина – системою виховання в сім'ї.

Специфічність виховання дітей в алкогольній сім'ї визначається її дисфункційністю. Причиною дисфункційності є те, що все життя пов'язане з алкоголем: батько узалежнений від нього (психічно або вже й фізично), а мати співузалежнена від алкоголізму батька. Соціальна ситуація розвитку дитини в такій сім'ї, звичайно, виступає як похідна від поведінки й настрою батьків, від їхніх проблем. Розглянемо основні фактори, які впливають на формування особистості дитини в сім'ї, узалежненій від алкоголю.

### *Таємниця сім'ї*

Той факт, що батько зловживає алкоголем, є, зазвичай, великою таємницею сім'ї. Дружина приховує це не тільки від зовнішнього світу, але й з усіх сил намагається приховати від дітей, особливо поки вони ще маленькі та, як вона вважає, нічого не розуміють. Своєю поведінкою, інколи словами, а частіше невербально (мімікою, жестами, інтонаціями) мати дає зрозуміти, що діти не повинні «виносити сміття з дому», що не можна будь-кому розповідати про те, що діється з батьком. Підростаючи, діти починають цікавитися таким станом у сім'ї, оскільки все погане в родини, пов'язане з алкоголізмом батька, приховати неможливо. Але мати ніколи відкрито не обговорює з дітьми головної проблеми сім'ї. Навіть слово таке, як «алкоголізм», не вимовляється, оскільки мати, яка сама співузалежнена, не визнає батька хворим. Якщо, наприклад, дитина запитує, чому вчора тато прийшов так пізно, чому він кричав і лаявся, а мама плакала, найчастіше дитині не пояснюють, у чому справа. «Не думай про це, усе нормально», «Не втручайся в справи дорослих, ти ще малий», – приблизно так відповідає мати.

Поступово, спостерігаючи, як мати вигороджує батька, як вона постійно обманює всіх, приховуючи його пияцтво, дитина звикає до того, що брехня, виверти – це звичайний компонент життя. Вона все більше звикає до того, що дорослі говорять одне, а роблять інше. Наприклад, батько постійно обіцяє матері, що не питиме; синові – що піде з ним на рибалку тощо, але ніколи цього не виконує. Мати вимагає, щоб син завжди говорив правду, а коли він одного разу

вирішив порадитись із нею, чи можна розповісти вчительці, що він не вивчив уроки, бо вони пішли з мамою від п'яного батька на весь вечір у кіно, то мама дуже злякалась і сказала, що напише до школи записку, ніби в сина боліла голова.

Дуже рано діти починають розуміти, що пияцтво – це сором, що люди осуджують п'яниць, зневажають їх, сміються над ними. Ось чому діти з усіх сил намагаються приховати те, що їхній батько п'є. Це пояснюється не тільки тим, що дитина любить батька, що повірити в «поганого тата» вона не в змозі. Навіть якщо дитина вже ненавидить батька, вона приховує його пияцтво, оскільки соромиться, уважаючи, що це заплямує всю сім'ю. Ось чому діти не можуть говорити відверто про свою родину ні з друзями, ні з учителями. Дитина боїться, що її зневажатимуть, що її будуть дражнити чи засуджувати. Навіть думка про це викликає нестерпний сором. Звідси – труднощі в спілкуванні: дитина напружено чекає тієї миті, коли хто-небудь із друзів скаже: «Давай сьогодні пограємось у тебе». Оскільки ніколи не знаєш, чи прийде батько додому п'яний, чи тверезий, то запросити до себе друзів – надто великий ризик бути розкритим, а тому – приниженим.

У житті сім'ї, узалежненої від алкоголю, так багато всього побудовано на брехні, що дитина починає втрачати орієнтацію, їй важко зрозуміти, що навколо реальне, а що ні. Спостерігаючи постійну розбіжність між тим, що відбувається в домівці, і тим, що їм кажуть, діти починають не довіряти тому, що бачать, чують і відчувають. Намагання ніби не бачити того, що відбувається, носить нав'язливий характер. Це відбувається тому, що легше заперечувати дійсність, ніж дивитися правді в очі. Уся сім'я ніби бере участь у грі: «Давайте будемо прикидатися, що все добре, давайте все погане сховаємо й так будемо захищені». Незважаючи на весь цей жах, слово «гра» тут справді підходить найбільше, оскільки серйозне ставлення означає визнати своє безсилля перед алкоголем і звернутися за допомогою.

У сім'ї, узалежненій від алкоголю, атмосфера характеризується хаосом, непередбаченістю. Постійності немає ні в чому: ні в поведінці батьків, ні в межах дозволеного, ні в турботі про дитину (і в побутовому аспекті, і в психологічному: увазі, емоційній близькості), ні в реакції батьків на поведінку дітей.

Відчайдушно намагаючись примирити найдорожчих для неї людей, дитина надає перевагу тому, щоб батьки краще сварили її, але

разом жили дружно. Тому деякі діти неусвідомлено прагнуть того, щоб їх покарали, щоб батьки об'єднались (навіть у розпачі) із приводу їхньої поганої поведінки.

Конфлікти, сварки, агресія та насильство теж є секретом сім'ї. Прямо, а частіше натяком мати дає зрозуміти дитині, що про це не можна нікому розповідати. Навіть якщо дитину побив п'яний батько, то вона звичайно приховує це, оскільки їй соромно за поведінку батька. Так може тривати роками.

Необхідність постійного переживання негативних емоцій і неможливість зізнатися комусь у своїх бідах (нагадуємо, що мати, будучи сама співузалежнена від алкоголізму чоловіка, не в змозі реально оцінити ситуацію; тому вона не обговорює з дитиною цих проблем), призводить до того, що почуття дитини ніби «застигають». З'являється своєрідна емоційна тупість, яка приглушує біль. Без цього дитині просто не вижити.

Непостійність, непередбаченість та хаос, що панують у сім'ї, обумовлюють і відсутність чітких обмежень для дитини. Дітям важко засвоїти, як потрібно поводитися, оскільки їхні вчинки оцінюються не об'єктивно, а залежать від настрою батьків, який, зі свого боку, залежить від проблем, пов'язаних з алкоголем. Наприклад, батько, перебуваючи в тверезому стані, уважний до сина, щось майструє разом із ним, ремонтує йому велосипед тощо. Відчуваючи провину через своє пияцтво, тверезий батько навіть занадто поблажливий: дає змогу прогуляти школу, не сварить за «двійки», купляє цукерки тощо. Однак напившись, батько стає агресивним, він із лайками проганяє сина, який просить пояснити задачку, може побити його за «двійку», пропуск занять у школі або розбити той самий велосипед через те, що син заступився за матір. Мати теж буває різною: інколи – веселою, привітною, а найчастіше – напруженою, стривоженою, заплаканою або роздратованою й злою – тоді краще до неї не підходити й узагалі не потрапляти на очі.

Суперечлива поведінка може виявитися навіть однією дією. Це буває у випадку неконгруентного спілкування, тобто коли слова не відповідають інтонації, рухам та іншим засобам невербальної комунікації. Наприклад, дитина зі сльозами прибігла до матері зі скаргою на батька: «Ну що я поганого зробив, чому він накричав на мене?» – «Не плач, ти гарний хлопчик. Але краще йди звідси, йди погуляй надворі», – відповідає мати, відштовхуючи його руками. Таке змішане повідомлення, тобто інформація, яка несе подвійний

зміст, викликає стан розгублення. Якби мама притиснула його до себе, розпитала, що і як відбувалося, розібралася разом із ним у ситуації, пояснила, що до чого, а потім утішила, підбадьорила, син би почувався захищеним, потрібним мамі. Але коли вона одночасно ніби втішає, але й відштовхує, проганяє від себе, дитина не знає, якій частині повідомлення вірити. У сина виникає думка, що мати насправді не любить його, що він обтяжує її життя, що він нікому не потрібний.

Розмитість, нечіткість меж, які визначають поведінку дитини, відсутність традицій, норм і правил у сім'ї, суперечливі стосунки батьків – усе це позбавляє дитину твердої психологічної основи, стабільності, моральних орієнтирів поведінки. Постійне відчуття заплутаності, безпорадності, роз'єднаності з найближчими людьми, беззахисності позбавляє дитину надійного морально-емоційного фундаменту. Але без цього неможливо навчитися пізнавати себе, приймати рішення, учитися долати труднощі.

При наданні психологічної допомоги членам алкоголезалежної сім'ї слід ураховувати, що такі клієнти не тільки ретельно приховують це від усіх, а й «виштовхують» зі своєї свідомості. Якщо сімейний консультант навідними запитаннями все ж з'ясував основну проблему й висловив припущення про алкоголізм, то першою реакцією сім'ї буде бурхливе заперечення. Проте в ході обговорення фактів (на етапі тлумачення) родина з полегшенням розкриє «таємницю» й тоді можна починати роботу з пошуку спільного розв'язання її проблеми.

### *Завдання консультанта*

1. Стратегія й тактика роботи консультанта зумовлена розумінням причин алкоголізму.

Деякі консультанти розуміють алкоголізм як шкідливу звичку, слабкість характеру. Серйозної причини для випивки ніби й немає – просто п'ють, тому що подобається, не вистачає сили волі, хтось розсердив, неможливо опиратися впливу друзів або просто так вийшло.

2. Консультант при такому підході відверто говорить клієнтові, що він думає про алкоголіків узагалі й конкретно про клієнта, а також пояснює, що той повинен робити. Зрозуміло, що слід перестати пити, більше часу приділяти сім'ї, роботі, знайти хобі тощо. Інколи настанови дають хороший безпосередній ефект – клієнт перестає

пити й починає «нове життя». Проте слід пам'ятати, що алкоголікові неважко на деякий час покинути пити. Він кидає пити десятки й сотні разів із різних причин. Інколи буває збіг із «виховними» зусиллями консультанта – і перерва в питті триває дещо довше. Якщо випивка супроводжує гостре почуття провини, зусилля клієнта можуть зменшити переживання й потреби у випивці значно зменшаться. Проте проблема лишається – через деякий час клієнт, як правило, починає знову пити.

Висування на перший план психологічних факторів зумовлено перевагами психологічної допомоги при алкоголізмі перед біологічною терапією. Одначе вибір способів конкретної допомоги алкоголізму залежить від обізнаності консультанта в проблемі алкоголізму. Наприклад, консультант буває обтяжений негативними переживаннями у зв'язку з алкоголізмом рідних чи сам зловживає алкоголем. Це впливає на його настанови. Він може відчувати антипатію до алкоголіка й не бачити в ньому людини. Відсутність співчуття дає змогу встановити з клієнтом продуктивний консультативний контакт. У таких випадках слід відмовитися від роботи, тому що для успішного консультування за неадекватною поведінкою алкоголіка варто все ж побачити його особистість.

3. Консультанти, котрі вбачають проблеми пияцтва в життєвих турботах, у намаганні втікти від важкої реальності, усю свою енергію спрямовують на розкриття труднощів і проблем, яких уникають клієнти.

Більшість клієнтів охоче говорять про свої труднощі: тяжке, бездомне дитинство і юність, невдалий шлюб, проблеми на роботі й т. ін. Це почасти викликає співчуття, навіть бажання конкретно допомогти (дати грошей, щось купити, знайти житло). Доброчинність консультанта інколи має безпосередній ефект, але, зазвичай, не надовго.

4. Консультант повинен бути люб'язним із клієнтом, проте не м'якосердим, оскільки легко можна стати жертвою маніпуляцій клієнта, бо алкоголіки відзначаються вмінням викликати співчуття, залучати на свій бік та утримувати консультанта на безпечній відстані.

Убачаючи причини алкоголізму тільки в життєвих труднощах, ми часто не враховуємо суттєвий фактор – внутрішні конфлікти, страх перед самим собою. Більшість алкоголіків, незважаючи на чутливість до критики, мають низький рівень самооцінки. Безмірне

пияцтво часто викликає ненависть до себе й бажання до самознищення.

5. Консультанту потрібно звернути увагу на сексуальну сферу алкоголіка. Хворим на алкоголізм властиві страхи з приводу статевої потенції й узагалі повноцінності свого статевого життя. Оскільки алкоголік багато часу проводить в одностатевій компанії, у нього можуть виникнути страхи через мастурбації чи гомосексуальні бажання.

6. Розкрити суть внутрішнього світу свого клієнта нелегко й навіть ризиковано. Клієнт, усвідомивши, що його страхи, таємниці статевого життя доступні сторонній людині, може відчувати напади та починає агресивно реагувати на консультанта, а потім ще більше пити.

Хоч і парадоксально, але саме так алкоголік сприймає поверховий підхід консультанта, намагання уникнути обговорення гострих питань і відмову від проникнення до його внутрішнього світу.

Консультант, по суті, опиняється в безвихідному становищі – що б він не робив, усе закінчується одним результатом – поверненням клієнта до алкоголю. Це вражає професійне самолюбство та є однією з головних причин відмови консультантів у допомозі алкоголікам.

7. У роботі з алкоголіками, на думку Вігої, консультант повинен урахувати дві важливі речі. По-перше, відмовитися від професійної зарозумілості, тобто не думати про свою силу й владу над клієнтом і не жадати його безкінечної вдячності, перестати гордитися своїми успіхами. По-друге, слід ясніше усвідомити схильність алкоголіків підтримувати й ще більше роздмухувати «авторитет» консультанта, щоб потім «підірвати» його. Якщо консультант знає про це, то для нього менш болючою є спроба клієнта зачепити його самолюбство, а крім того, він спокійно реагуватиме на запобігання клієнта, убачаючи в них лише спосіб опиратися консультуванню, а отже, імовірне продовження самознищення.

8. Консультант має враховувати деструктивність алкоголіка стосовно самого себе. Опираючись консультантові, алкоголік уникає саморозуміння. Оскільки самодеструктивна тенденція становить ледве не суть проблеми алкоголізму, слід усіляко виставляти її перед клієнтом. Не усвідомивши бажання до самознищення, клієнт не зрозуміє причини своєї пристрасті до алкоголю.

Дуже важливо, чи усвідомлює алкоголік, що руйнує сім'ю й життя рідних. Варто наголошувати на надуманому, хоч і не усвідомленому характері бажання вживати алкоголь, що частково виявляється в ухиленні від зусиль консультанта.

9. Консультант повинен не лише пояснити суть нинішніх дій клієнта, а й передбачити його поведінку після припинення консультування і чим усе закінчиться. Передбачення, засновані на реаліях життя клієнта, дають йому змогу визначити точку відліку – коли багато з того, про що говорив клієнт, почне збуватися, тоді він зможе спокійніше подивитися на своє минуле без зайвої озлобленості й вини. Така тактика консультанта значно ефективніша, ніж моралізаторство.

*Працюючи з алкоголіком, консультант повинен враховувати такі* ***принципи:***

1) по-перше, консультування має відбуватися тоді, коли клієнт не зловживає алкоголем;

2) по-друге, контакт із клієнтом-алкоголіком дещо амбівалентний, оскільки залежність від консультанта часто підміняється ворожим, маніпулятивним ставленням до нього. Консультантові доводиться підсилювати залежність клієнта від себе, замінюючи нею залежність від алкоголю, яку алкоголік схильний заперечувати. Він думає, що може контролювати і своє пияцтво, і життя загалом, хоча насправді все навпаки;

3) по-третє, консультант зобов'язаний розібратись у своїх реакціях контрперенесення стосовно клієнта. Під час роботи з алкоголіком почасти виникає почуття безнадійності, оскільки здається, що затрачені зусилля даремні. Консультант повинен чітко розуміти, що він не в змозі одразу й назавжди зупинити пияцтво алкоголіка. Він може лише допомогти алкоголікові прагнути до тверезості, але не здатен примусити його облишити пити. Клієнт лише власними зусиллями може повністю звільнитися від пияцтва. Розуміючи дійсність, консультант повинен визначити допустимі межі негативних впливів клієнта й умови, за дотримання яких можливе консультування. Якщо умови не будуть прийняті, консультування потрібно припинити, але все ж лишити шанс для повернення клієнта.

Напевно, найкращих результатів у допомозі алкоголікам досяг поширений у всьому світі рух «Анонімні алкоголіки» (АА), що використовує програму «12 кроків». Програма «АА» стосується самої серцевини проблем алкоголіка – страху перед собою.

Часто алкоголік власну настанову стосовно допомоги виражає словами: «Ви не зможете мені допомогти. Я п'ю щоденно, утратив роботу, мене залишила дружина й діти». Цим він хоче наголосити на власному падінні, деструктивності власної поведінки, а головне – сказати, що простий смертний йому не в змозі допомогти. Учасники «АА» на своїх зібраннях переконують алкоголіка, що в його поведінці немає нічого страшного й така вже його доля, що серед них він стане іншою людиною. Вони говорять: «Подивися на нас. Ось він почав пити в чотирнадцять років і три рази сидів у тюрмі, а цей поміняв двадцять місць роботи, і дружина не лише залишила його, а й покінчила собою».

Так до алкоголіка повертається відчуття й надія, що навіть якщо він є «знищеною» людиною, щось можна змінити, якщо визнати себе хворим.

Члени груп «АА» не нав'язують свою допомогу: алкоголік повинен прийти сам і попросити допомогу. Для того, щоб це сталося, потрібно досягти межі падіння, котра в кожного своя, опинитися в кризі, коли стає зрозуміло, що проблема всередині, що ти став рабом алкоголю й без сторонньої допомоги не вибратися. «АА» готові допомогти в будь-якому випадку, незалежно від глибини падіння.

Дуже важливий психологічний фактор програми «АА» – вимога до новачка більше говорити про себе, особливо про те, який він поганий. Така «самопрезентація» допомагає йому виявити почуття провини, висловити те, що накопичувалося роками й про що він не смів говорити, у чому боявся зізнатися навіть собі. Тут суттєвою є не стільки можливість висловитися, скільки відсутність спроб осудження, бо ніхто не намагається здаватися кращим. Це дає велику впевненість у підтримці своїх друзів по нещастю.

Дуже важливий пункт програми «АА» – повернення до віри в Бога, «наскільки я його розумію». Це допомагає уникнути найбільшої тривожності.

Програма «АА» дає змогу також відновити міжособистісні контакти, котрі в минулому житті алкоголіка, зазвичай, були беззмістовними й одноманітними.

Інколи важко пояснити, чому той, хто приєднався до «АА», перестає вживати алкоголь. Думають, що це трапляється через ідентифікацію до себе подібного. Визнаючи в інших ті самі проблеми, легше поводитися так само й глибше зазирнути у власну внутрішню сутність. В ефективності «АА» суттєво те, що член «АА»

залишається тверезим, коли допомагає іншим, докладає зусиль заради інших. Зміцнюючи інших, новоприбулих учасників груп «АА», він сам набирається сил.

### *7.6. Психологічна допомога при насильстві в сім'ї*

У загальному вигляді насильство визначається як примусовий вплив на будь-кого. Найбільш поширена класифікація видів насильства та, яка ґрунтується на характері насильницьких дій. Вона включає фізичне, сексуальне, психологічне (емоційне) та економічне насильство.

Досвід свідчить, що більшість потерпілих від сімейного насильства (за даними дослідників США, близько 95 %) становлять жінки й дівчата. Тому часто проблема насильства в сім'ї ототожнюється з проблемою насильства над жінкою. Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, проти кожної п'ятої жінки світу хоч раз у житті скоєно насильство. Отже, кожна п'ята жінка хоча б один раз у житті зазнає биття або зґвалтування.

***Насильство в сім'ї*** **–** це будь-які умисні дії фізичного, сексуального, психологічного чи економічного спрямування одного члена сім'ї стосовно іншого, якщо ці дії порушують права й свободи члена сім'ї як людини та громадянина й наносять йому моральної шкоди, шкоди його фізичному чи психічному здоров'ю. Виокремлюють такі різновиди насильства в сім'ї:

***Фізичне насильство*** – умисне нанесення одним членом сім'ї іншому побоїв, тілесних ушкоджень, що може призвести або призвело до смерті постраждалого, порушення фізичного чи психічного здоров'я, нанесення шкоди його честі й гідності. Часто фізичне насильство визначають дії, перелік яких наведено в додатках.

***Сексуальне насильство*** – протиправне посягання одного члена сім'ї на статеву недоторканість іншого члена родини, а також дії сексуального характеру щодо неповнолітнього члена сім'ї. Воно включає щодо дорослих будь-який сексуальний акт або сексуальну поведінку, що нав'язується партнерці проти її волі; слід особливо звернути увагу, що стосовно неповнолітніх будь-які дії сексуального характеру визначаються як насильницькі.

***Психологічне насильство*** – насильство, пов'язане з дією одного члена сім'ї на психіку іншого члена сім'ї шляхом словесних образ або

погроз, переслідування, залякування, приниження, що може завдати шкоди психічному здоров'ю. Воно має такі прояви: використання лайливих слів, крику, необґрунтованої критики травмує самооцінку партнера; вияв брутальності стосовно родичів, друзів партнера, їх образи з метою принизити партнера; спричинення шкоди домашнім тваринам, особистим речам партнера, щоб залякати; обмеження свободи дій і пересувань, спілкування партнера; крайні вияви ревнощів. Значне місце в психологічному насильстві належить погрозам фізичного насильства, позбавлення фінансової підтримки, розлучення або фізичної невірності, погрозам самогубства тощо.

У психологічному насильстві можна виокремити вербальне та невербальне насильство, тобто таке, що може відбуватися взагалі без слів – дати жертві відчути себе приниженою або тримати її в атмосфері страху за допомогою міміки, пози, поглядів, інтонацій.

***Економічне насильство*** **–** умисне позбавлення одним членом сім'ї іншого члена житла, їжі, одягу та іншого майна чи коштів, на які постраждалий має передбачене законом право, що може викликати порушення фізичного чи психічного здоров'я.

### *Насильство над жінкою*

Насильство в родині призводить до таких наслідків для жінки: спочатку, зазвичай, чоловік вимагає, щоб дружина покинула роботу. Отже, вона стає економічно залежною від нього; потім він ізолює її від друзів, рідних, забороняє спілкуватися з ними. Постійне психологічне насильство призводить до розладів сну й харчування; до проблем із концентрацією уваги (жінці важко зосередитися); до почуття безпорадності; до депресій, спроб самогубства та навіть психічних розладів (неврози, психотичні реакції тощо).

У разі фізичного насильства до цього слід додати тілесні ушкодження або каліцтво жертви, навіть смерть.

Що ж прив'язує жертву до насильника?

Причини, що не дають змогу жінці піти від свого кривдника, як правило, утворюють цілі комплекси – від економічних до соціальних і психологічних.

Жінка часто матеріально залежна від чоловіка й потребує матеріальної підтримки для виховання дітей. На фоні загальної економічної скрути та масового безробіття вона може вважати себе беззахисною й економічно прив'язаною до чоловіка. Жінку може утримувати також неможливість знайти інше помешкання для себе та

своїх дітей. Часто вона не хоче позбавляти дітей батька або вважає, що самій важко буде виховувати дітей.

Зазначене вище пояснює, що консультування такої сім'ї часто відбувається з використанням технік кризового консультування. У цьому разі слід з'ясувати, наскільки вірогідною є загроза життю та здоров'ю жінки. Для цього сімейний консультант може орієнтуватися на виконання такого плану.

1. Визначити конкретні форми нападу, на які наражається жертва.
2. Вивчити тактику кривдника.
3. Оцінити небезпеку на поточний момент.
4. Розробити план забезпечення безпеки.

Н. Ю. Максимова пропонує такі елементи планування забезпечення безпеки:

– щоб оцінити ступінь небезпеки, треба з'ясувати в жінки, чи боїться вона кривдника. Часто на це пряме питання жінка не дає чіткої відповіді. Тоді можна поставити дотичні питання, наприклад, чи змінює вона свою поведінку на вимогу чоловіка, навіть якщо вона не згодна з ним? Чи обмежує вона свої дії через те, що боїться чоловіка? Як часто вона підкоряється, аби уникнути суперечки?

– треба уважно поставитися до таких обставин: жінка припинила зустрічатися з друзями або з членами сім'ї, бо її чоловік не хоче, щоб вона з ними бачилася; жінка боїться поскаржитися на кривдника, оскільки погрози чоловіка спрямовані на дітей (він погрожує позбавити її права виховувати дітей, говорить, що вкраде або вб'є їх); жінка має заляканий, знервований, хворобливий вигляд тощо.

Слід пам'ятати, що дії кривдника можуть бути небезпечними й призвести до смертельного фіналу. Треба звернути особливу увагу на повторний характер нападів, на тактику кривдника, на зміни в його поведінці, на те, який вплив усе це має на дружину, як вона сама оцінює небезпеку ситуації.

### *Насильство над дітьми*

Насильство над дітьми можна розглядати в рамках чотирьох категорій, одна з яких, хоча і не є насильством у прямому значенні цього слова, але також має шкідливий вплив на дітей. Співробітники правоохоронних органів, педагоги, соціальні працівники, психологи повинні мати базові знання про ці категорії:

• ***Нехтування*** – хронічна нездатність батьків забезпечити основні потреби дитини у відповідній її віку турботі, їжі, одязі, житлі, медичному догляді, освіті, захисті та вихованні. Це ставлення – результат безвідповідальності дорослих. Воно варіюється від випадків, коли батьки залишають дитину одну вдома без догляду на декілька годин, поки вони працюють, до так званих випадків «один удома», коли дитина залишається без догляду, а батьки від'їжджають на вихідні або свята. Найгіршим варіантом є ситуація, коли батьки, хоча й присутні фізично, але не роблять того, що потрібно для забезпечення здоров'я дитини, безпеки та фізичного розвитку. Наприклад, коли дитина голодує чи утримується в холодному приміщенні, коли в неї немає відповідного до сезону одягу, можливості вчитися тощо.

• ***Психологічне насильство*.** Це поведінка батьків, яка наносить шкоду особистому розвитку дитини та її почуттю власної гідності. Психологічне насильство включає словесні нападки: постійну критику, приниження, образи, висміювання, кепкування, піддражнювання та відмову вислухати. Психологічне насильство – це нездатність виявити любов та надати підтримку й керівництво, необхідне для психологічного зростання та розвитку дитини.

• ***Фізичне насильство*.** Це фізичне травмування дитини, причому не тільки коли наявні його відповідні ознаки (синці, поранення, переломи тощо), а й такі різновиди фізичного насильства, коли ознаки неможливо виявити одразу, оскільки вони проявляються пізніше (наприклад «синдром струшеної дитини», ураження внутрішніх органів, перекриття повітря тощо).

• ***Сексуальне насильство***. До цієї категорії належать усі види сексуальних дій із дітьми, а також примушення дітей до сексу між собою. Сексуальне насильство та сексуальна експлуатація є одним із найтяжчих порушень прав дитини. За силою нанесених травм сексуальне насильство й сексуальна експлуатація прирівнюються до тортур і катування. Навіть якщо дитина із задоволенням сприймає хтиві дії дорослого, це все одно є сексуальним насильством.

Кожна з цих категорій насильства може призвести до нанесення дитині фізичної або психологічної шкоди різного ступеня, що, зі свого боку, може стати причиною серйозної фізичної травми або навіть смерті.

*Сімейне насильство над дітьми можна класифікувати за такими* ***ознаками:***

– залежно від стратегії кривдника: явне та приховане (непряме);

– за часом: те, що відбувається зараз, і те, що трапилося в минулому;

– за тривалістю: одноразове чи багаторазове, яке триває роками. Зазвичай дитина-жертва страждає одночасно від кількох видів насильства. Так, інцест неминуче супроводжується руйнуванням сімейних стосунків і довіри в сім'ї, маніпулятивними відносинами, а часто й залякуванням із боку кривдника, що кваліфікується як психологічне насильство. Складовою частиною практично всіх видів насильства є психологічне насильство.

Часто діти добровільно погоджуються на ті або інші сексуальні дії, оскільки, наприклад, відчувають довіру й любов до кривдника, страх утратити його прихильність. На початковому етапі розвитку інцестних стосунків вони не видаються дитині насильницькими, все починається зазвичай із приємного фізичного контакту – дотиків, погладжувань – і лише пізніше ці дії набувають усе більш сексуалізованого характеру. Маленькі діти можуть вважати, що такі стосунки є нормальними й прийнятними між люблячим дорослим та дитиною. Якщо діти й розуміють неправильність того, що відбувається, – вони не хочуть утрачати те емоційне тепло, яке отримують від ґвалтівника в обмін на згоду та мовчання.

Збереження дитиною таємниці може забезпечуватися за допомогою погроз і дезінформації. Як правило, кривдник не застосовує фізичної сили, але може загрожувати побиттям або смертю самій дитини чи людині, яку дитина любить.

Сексуальне насилля над дітьми включає й окремі одноразові випадки, і постійне насильство, що повторюється протягом багатьох років.

Коли мати виявляє, що чоловік вступив у статеві стосунки з її дитиною, вона наражається на складну дилему.

- Чи повинна вона захистити дітей і віддати батька під суд, коли при цьому діти втратять батька й знатимуть, що «мама посадила тата до в'язниці»?
- Або їй слід подати на розлучення та зруйнувати сім'ю, що спричинить інші тяжкі наслідки (зниження рівня життя, переїзд, страх перед тим, що батько може помститися)?
- Або їй краще мовчати і робити вигляд, що нічого не відбувається?

Ставлення матері до того, що батько чи вітчим вступив у сексуальні стосунки з дитиною, є ключовим у виборі подальших дій сімейного консультанта.

### *Викриття факту насильства*

Найчастіше факт насильства розкривається, коли дитина сама зважується розповісти про нього. Зазвичай уперше дитина розповідає про це своєму одноліткові, рідше – родичам та іншим дорослим. Діти можуть робити двозначні заяви, наприклад, «про іншого маленького хлопчика, якого я знаю», описуючи власну ситуацію стосовно цієї придуманої дитини; роблять натяки близьким друзям, учителям, сусідам. Підлітки можуть іти з дому без очевидної на те причини, можливо, сподіваючись, що хтось запитає їх про причини й переживання, які призвели до цього. Це також є сигналом небезпеки, який повинен привернути увагу дорослих.

Батьки можуть свідомо спростовувати наявність насильства над дитиною. Це обумовлюється тим, що вони самі втягнені в ситуацію насильства й можуть бути її прямими винуватцями. Тому інформація від батьків не може вважатися достатньою, особливо якщо вона суперечить свідченням дитини чи тим порушенням у її поведінці, які уможливлюють припущення наявності насильства.

У дисфункційних сім'ях діти менше психологічно захищені від травматичних ситуацій. Батьки в таких родинах набагато частіше намагаються применшити або приховати травматичний досвід своєї дитини.

Психологічними наслідками фізичного насильства стає формування недовіри до дорослих та до навколишнього світу взагалі. Дитина починає боятися проявляти активність і самостійність у дослідженні довкілля. Це різко гальмує її психічний розвиток. Залежно від особливостей темпераменту дитини порушення її емоційного стану починають проявлятись у вигляді порушень поведінки:

– діти із сильним типом нервової системи демонструють агресивну поведінку, що спрямована на однолітків, ламають іграшки та намагаються ототожнити себе з агресором: «Усі справжні чоловіки повинні добре битися», «Правда за тим, хто сильніший»;

– діти зі слабким типом нервової системи відчувають сильну тривогу навіть у безпечних ситуаціях, вони скаржаться на страхи, бояться казкових персонажів та реальних людей. Діти цього типу

часто плачуть, уникають спілкування з однолітками й бояться незнайомих дорослих.

### *Порушення викликані насильством*

Порушення в пізнавальній сфері дуже часто виявляються в розладах мови. У дитини (особливо в період активного розвитку мови, у 2,5–3,5 роки) може з'явитися невротичне заїкання, що потім потребуватиме спеціальної логопедичної корекції. У шкільному віці це може виражатися в концентрації уваги, оскільки всі думки дитини зайняті травматичним досвідом. Вона пильно стежить за всім, що відбувається навколо неї, ніби їй загрожує постійна небезпека. Причому небезпека не лише зовнішня, а й внутрішня, яка полягає в тому, що небажані травматичні враження проникають до свідомості.

Одним із типових проявів реакції дитини на насильство та обмеження пересування є порушення сну. Вони проявляються у вигляді нічних жахів із пробудженням, нічного енурезу, ходіння уві сні. При всіх видах цих розладів дитина потребує консультації в лікаря-невропатолога та створення безпечної ситуації сімейного розвитку.

Розлади емоційного стану, тривожність, страхи – неодмінний наслідок ситуації насильства. У дошкільників вони можуть перетворюватися на страхи перед казковими істотами або передчуття невизначеного почуття тривоги. Депресивний емоційний стан, що характеризується плачем, уповільненням психічних процесів, скаргами, безпричинно виниклий біль також може бути наслідком цих ситуацій. Діти й підлітки, котрі зазнали насильства, відчувають безпорадність, вони постійно засмучені.

Діти – жертви насильства – перестають довіряти людям Тому коло спілкування звужується, діти стають замкненими й вороже настроєними. Одним із найвагоміших наслідків є неадекватне заниження самооцінки, відсутність контролю над своєю імпульсивністю, зниження здатності для самовираження, відсутність довіри до людей, депресії. Крім того, відстроченими наслідками фізичного насильства можуть бути садистські схильності.

Отже, різні види насильства, які спрямовані на дітей дошкільного віку, є небезпечними не лише для їхнього психічного, а й фізичного розвитку. Дорослі повинні запобігти виникненню травмуючих ситуацій. На жаль, у разі родинного насильства це часто неможливо.

Більшість батьків, котрі жорстоко поводяться з дітьми, самі переживали фізичне насильство, відторгнення, депривацію в дитинстві. Тому цим батькам також притаманні низька самооцінка, недостатній самоконтроль.

Особливо треба зупинитися на проблемах консультування сімей, де є сексуальне насильство. Якщо це спрямоване на дитину дошкільного віку, то може виявлятися в епізодах демонстрування дорослими своїх статевих органів або в заохоченні дитини до маніпуляції з ними. Якщо так поводиться знайомий дорослий (батько, вітчим, старший брат) і не використовує погроз та залякування дитини, то дошкільник сприймає це як варіант гри. Такі дії самі по собі, якщо не звертати на них увагу дитини й коли вони були одноразові, не спричинять значного впливу на психіку дитини. Безумовно, при виявленні сексуальних дій із боку дорослого треба запобігти повторенню, але вплив має бути спрямований саме на дорослого, а не на дитину. Небезпечним є примушення дитини неодноразово розповідати про ситуацію сексуального насильства. Ще більш небезпечна оцінка (у присутності дитини) цієї ситуації або як незворотної трагедії для дитини, а тим більше – як провини самої дитини.

Значно небезпечнішою стає ситуація, коли поєднуються елементи сексуального й фізичного насильства, дії супроводжуються погрозами та залякуванням: «Якщо розкажеш мамі, то відріжу язика...» тощо. Дитина сприймає ці погрози як реальні та страждає не лише від самої ситуації, а й від почуття власної безпорадності, неможливості звернутися за допомогою.

Наслідки сексуального насильства, пережитого дитиною, значною мірою визначаються віком дитини. Найбільш загальними симптомами, що залежать від віку, є:

– ***для дошкільників*** – тривога, страхи, спутаність почуттів, почуття провини, сорому, відрази, зіпсованості, безпорадності, у поведінці відзначаються регресія, відстороненість, агресія, сексуальні ігри, мастурбація, порушення сну, утрата апетиту;

– ***для дітей молодшого шкільного віку*** – амбівалентні почуття стосовно дорослих, страх, почуття провини, сорому, відрази, зіпсованості, недовіра до світу, зниження здатності до концентрації уваги. У поведінці відзначається відстороненість від людей, погіршення навчання, агресивість, мовчазність або несподівана балакучість, сексуальні дії з іншими дітьми;

– ***для дітей 9–13 років*** – ті самі прояви, що й у молодшого дошкільника, а також депресія, почуття втрати відчуттів, у поведінці простежується ізоляція, маніпулювання іншими дітьми з метою отримання сексуального задоволення, суперечлива поведінка;

– ***для підлітків 13–18 років*** – відраза, сором, провина, недовіра, амбівалентні почуття стосовно дорослих, сексуальні порушення, несформованість соціальних ролей і власної ролі в сім'ї, почуття власної непотрібності, спроби суїциду, утечі з дому, агресивна поведінка, непослідовність і суперечливість поведінки.

Порушення, що виникають після насильства, заторкують усі рівні функціонування людини. Вони спричиняють стійкі особистісні зміни, які перешкоджають здатності дитини реалізувати себе в майбутньому.

Насильство над дитиною в межах сім'ї має низку притаманних лише йому наслідків. Реалії сьогодення свідчать, що кривдника, який чинить насильство з чужою дитиною, набагато легше засудити й покарати, ніж того, хто чинить насильство у власній сім'ї. Проте для дитини – жертви сімейного насильства – ситуація гірша в багато разів. У найгірших ситуаціях дитина, яка залишається безпорадною у виборі між страхом насильства, що продовжуватиметься, і страхом відторгнення від сім'ї в разі оприлюднення фактів насильства, шукає виходу в суїциді .

## *7.7. Психологічна допомога сім'ям учасників бойових дій*

Психологічна допомога учасникам бойових дій повинна бути спрямована, насамперед, на допомогу у відрефлексуванні тих почуттів і переживань, які були накопичені. Учасникам зони БД потрібно повернутись у стан до стресу. Тут головне – визволення бійців від почуття пережитого страху й провини. Якщо люди бачать смерть своїх товаришів, то почуття провини – закономірне, при цьому об'єктивні причини для нього можуть бути відсутні. Також важливо вивільнити бійця від почуття власної безпомічності, якщо він перебував в оточенні чи під обстрілом, не маючи можливості змінити ситуацію. Потрібно інформувати учасників зони БД про закономірності нашої психіки, а саме пояснити, що подібні почуття може відчувати людина, яка, наприклад, їхала по трасі на своїй легковій машині, а в неї врізалася вантажівка. Потрібно донести до

бійців думку, що є речі, які нам не підвладні, і довіру до власних сил слід повертати. При цьому чим раніше вони усвідомлять, за що несуть відповідальність, а що виходить за межі людських можливостей, – тим краще.

Перебуваючи в зоні БД, бійці особливо потребували підтримки з тилу. При цьому варто зауважити, що вони намагалися мінімально ділитися своїми переживаннями з родичами й близькими, тому що, пройшовши через бій, були впевнені, що їхні рідні просто не спроможні винести весь той жах, який вони носять у собі. Оберігаючи своїх близьких від переживань, учасники бойових дій таким чином дають можливість родичам залишатися підтримуючими й забезпечувати підтримку в подальшому.

Психологічна допомога УБД повинна сприяти їх успішній адаптації до нових умов життя. Люди, котрі повернулись із війни, суттєво відрізняються від решти. У них зовсім інша система моральних цінностей, інший рівень духовного розвитку, при якому загострюються інтуїтивні відчуття нещирості взаємин, фальші, корисливих намірів стосовно них. Термін «психологічна реабілітація» найбільш точно відображає процес і результати надання психологічної допомоги в процесі соціально-психологічної адаптації. Успішна психологічна реабілітація та ресоціалізація ґрунтується на трьох основних діях – спілкуванні, прийнятті бійця таким, яким він є, і допомозі фахівця.

Певних реабілітаційних заходів (насамперед, психологічної допомоги) потребують батьки й члени сімей учасників бойових дій, які самі перебували в психотравмуючій ситуації, очікуючи щоденно страшної звістки. Засобом реабілітації таких сімей можуть ставати Центри психологічної допомоги учасникам БД та їхнім сім'ям. Саме на членів сім'ї випаде багато випробувань, щоб наново відновити довіру та втрачену близькість свого захисника, котрий повернувся із зони бойових дій.

Серед заходів, які сприятимуть швидшому входженню бійця у звичне середовище, відновленню здатності до емоційних проявів, заслуговують на увагу правила, запропоновані співробітниками Науково-дослідного центру гуманітарних проблем ЗС України:

1. Поки боєць перебуває в зоні БД, не розповідайте йому про свої страхи й тривоги, не плачте в трубку. Людина в зоні бойових дій живе на межі своїх можливостей. Якщо вона не матиме впевненості, що вдома все добре, то не зможе ефективно виконувати бойові

завдання. Бійцю потрібно дати зрозуміти, що вдома чекають його якнайшвидшого повернення, за нього переживають, його люблять і знають, що він повернеться живий, здоровий та з перемогою.

2. Переживання в сім'ях бійців неминучі, але градус хвилювання можна знизити, обмеживши доступ до ЗМІ й захистивши себе від повідомлень «усе пропало, всіх зливають». Є зв'язок із вашим сином/чоловіком/братом – із ним усе добре. На все інше краще не звертати уваги.

3. Вільний час краще витратити не на перегляд телевізора, а на будь-яку діяльність, зокрема, волонтерську, пов'язану з наданням допомоги нашим бійцям. Наприклад, допомогу пораненим у госпіталі. Займати свій час і думки потрібно роботою на перемогу. Не можна давати собі можливість лінуватися. Із ліні й часу на вільну філософію на політичні теми нічого доброго не вийде. Краще переходити від слів до практики. Від маленького кроку окремої людини складається загальний настрій сім'ї, вулиці, міста та країни.

4. Найскладніше в поточній ситуації матерям військових. Багато хто з них часто опиняється на межі відчаю. Для них украй важливо, щоби поруч була присутня людина, яка морально сильніша й здатна контролювати емоції. Дайте їм зрозуміти, що поруч є хтось, хто може підтримати та допомогти.

5. Приготуйтеся, що боєць, який повернувся із зони бойових дій, – це вже інша людина, яка отримала унікальний досвід. Його потрібно прийняти разом із новими поглядами, знайомствами, проблемами, страхами та, можливо, проявами агресії. Повернення до мирного життя може затягнутися, але без любові, турботи, тепла й найголовніше – прийняття сім'ї – воно стане практично неможливим.

6. Пам'ятайте: людина, котра пройшла війну, стала набагато сильнішою, мудрішою та досвідченішою. Він повернувся. Живий. Повернувся саме до вас. Усе інше – труднощі, які можна пережити, якщо ви націлені на те, щоб прожити з людиною щасливе життя.

7. Не відгороджуйтеся. В іншому випадку боєць залишається сам на сам зі своїми спогадами, які інколи є небезпечними для психічного здоров'я. Це призводить до внутрішнього конфлікту, який буде поступово посилюватися. У підсумку виходів із нього може виявитися багато й усі вони будуть деструктивні для особистості та соціуму.

8. Слухайте його. Це – важливо. Боєць повинен зрозуміти, що поруч із ним – його рідна людина, яка прийме його будь-яким. Він

повинен зрозуміти, що він потрібен. Багато хлопців закриваються в собі, якщо бачать, що дружина відкидає його новий досвід і каже, що не хоче чути про вбивства й кров. Але він-то цього не може забути, а поділитися йому більше нема з ким. Відсутність цієї можливості може спровокувати серйозні проблеми з психікою. Дім повинен стати для нього місцем, де можна розслабитися та розкритися.

9. Забороніть собі ображатися. Не можна не будувати здогади «... він зі мною не говорить, тому що ...». Не можна ставити себе в роль жертви. Людина була в ситуації, де все по-справжньому. У зоні бойових дій немає тієї дипломатії, до якої ми звикли в повсякденному житті – там щось не скажи, тут посміхнися, умовності збережи, так себе не поведи. Боєць налаштований категорично, він так звик. Через це можуть виникати конфлікти.

10. Щоб чоловік швидше адаптувався, його потрібно залучати в повсякденне життя. Він повинен розуміти, що він потрібен тут і не є тягарем. В іншому випадку у свідомості бійців виникає розлом: там він герой, а тут дружина робить усе сама, щоб він начебто відпочив. Ні в якому разі не можна жаліти людину – потрібно залучати її до побутових питань у міру готовності.

11. Якщо немає різко агресивних форм поведінки, не можна відгороджувати дітей від батька. Дитина – це додаткова ниточка, яка прив’язує бійця до реального життя. Діти розуміють більше, ніж вам здається. Їхня участь і співпереживання можуть стати для людини рятівними.

12. Якщо людині починають снитися кошмари – зверніться до психотерапевта або психолога. Вони допоможуть створити комфортні умови, які сприятимуть усвідомленню безпеки. Наприклад, боєць повернувся додому без видимих фізичних ушкоджень. Однак коли дружина вимикала світло й вони лягали спати, йому здавалося, що поруч ворог, який може його задушити. Він починав захищатися. Ситуацію врятувала порада психолога, щоб залишати увімкнутим нічник. Людина прокидається від кошмару, дивиться по сторонах, бачить, що вона вдома, життю нічого не загрожує, ніяких ворогів немає, а поруч – кохана дружина.

13. Усвідомлення того, що поруч кохана дружина, змінює розуміння того, що поруч – бажана дружина. Нерідко учасники бойових дій кажуть, що зникає сексуальний потяг і з’являється агресивний настрій. Із цим можна впоратися, якщо підходити до чоловіка збоку, супроводжуючи це голосом. Ласкаво погладжуйте

спину й плечі, ніжно обіймайте. Його потрібно поступово привчати, що вся небезпека минула та удару в спину не буде.

14. Якщо чоловік не виносить фізичних контактів у принципі, приготуйтеся до того, що потрібно поступово, день за днем, можливо – тиждень за тижнем, налагоджувати контакт. Чоловік має відтанути. Згадайте, як годували в парку білочок. Ви простягаєте їй руку з горіхами і чекаєте, поки вона не зрозуміє, що ситуація безпечна, а ви бажаєте їй добра – хочете погодувати її саме зі своєї руки. Із людиною – той самий механізм. Чоловікові потрібно дати зрозуміти, що він може прийти до вас у будь-який момент. Ось ваша рука, ви поруч і будете чекати стільки, скільки потрібно, щоб він зміг протягнути свою руку у відповідь.

15. Буває, що людина, яка повернулась із зони бойових дій, довго мовчить, але в якийсь момент зривається й починає трощити все навколо. У таких ситуаціях потрібно максимально намагатися прибрати всі колючо-ріжучі предмети, щоб вони не потрапили під руку, обмежити перебування людини на кухні. Постаратися зацікавити її більшу частину часу проводити в інших приміщеннях.

16. При проявах агресії на словах намагайтеся говорити з людиною спокійно. Буде дуже складно, тому що всередині все закипить, але піддаватися на цю агресію не можна. Потрібно своєю поведінкою, інтонацією й реакцією давати зрозуміти, що ви усвідомлюєте, як йому важко, або що вам складно це зрозуміти, але від того, що на вас кричать, зрозуміліше не стає.

17. Агресія рідко виникає в колі сім'ї. Переважно це відбувається в компаніях – хтось сказав «зайве» слово, неправильно зрозумів, неправильно подивився. Якщо ви бачите, що ваш чоловік/брат/друг починає заводитися, постарайтеся заручитися підтримкою друзів, які поруч, і вивести людину із зони ризику. Якщо в компанії з'являється людина, яка може спровокувати бійця на конфлікт (це завжди помітно), то потрібно зробити все можливе, щоб уникнути такої ситуації.

18. Якщо прояви агресії супроводжуються зловживанням алкоголю – варто негайно звертатися до фахівців, тому що спиртне гарантує непередбачуваність у будь-якому стані.

19. Якщо людина приїхала із зони БД нетвереза й не тверезіє кілька днів і це не властива їй поведінка – відразу звертайтеся до нарколога або психотерапевта. Коли в людини виникає абстинентний синдром – похмілля – це залежність. На наступній стадії похмілля не з'явиться – це означає, що організм уже не пручається, людині

потрібно вкрай мала кількість алкоголю, щоб прийти в стан ейфорії. Це вже не побутовий алкоголізм, це залежність, яку потрібно лікувати терапевтично. Те саме стосується залежності від легких наркотиків, її потрібно лікувати у фахівців.

20. Багато учасників бойових дій скаржаться на болі в спині. Пройдіть дослідження – носіння бронежилета й переміщення на бронетехніці тривалий час може стати причиною проблем із хребтом. Якщо не знайдені якісь фізичні проблеми в ході дослідження, то травма є психосоматичною. Із нею теж потрібно звертатися до фахівців. Корисні будуть розслаблюючі масажі, фізіотерапевтичні процедури, плавання, гімнастика.

21. Якщо боєць не хоче звертатися до психолога або психотерапевта, хоча ви бачите, що йому потрібна допомога, то фахівець повинен прийти до нього. Можна змоделювати ситуацію, коли у вашому колі спілкування з'являється людина, котра встановить довірчі взаємини з бійцем і допоможе йому усвідомити деякі моменти в його поведінці.

22. Проведіть лікнеп. Поясніть, що психолог – це не людина-енциклопедія. Психолог – це людина, яка працює зі здоровими людьми, які потрапили у складні ситуації.

23. Якщо людина не хоче йти до психолога, але готова йти на сповідь до духівника — ідіть до церкви. В окопах атеїстів немає.

***Запитання та завдання для самоперевірки:***

1. Опишіть особливості психологічної допомоги сім'ї.
2. Охарактеризуйте принципи психологічного консультування.
3. Назвіть методи й прийоми сімейного консультування.
4. Проаналізуйте особливості психологічного консультування подружньої пари.
5. Які особливості індивідуального консультування подружжя?
6. Назвіть основні причини звертання подружжя за психологічною допомогою.

# РОЗДІЛ 8
# ПСИХОЛОГІЧНІ МЕТОДИ СІМЕЙНОЇ ДІАГНОСТИКИ

*Психодіагностичні методики міжособистісних та сімейних взаємин.*

## *8.1. 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 погоджуєтеся, 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 настрій 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 вистачає своїх.

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 взає-

мини.

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 ухиляння 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 що-небудь 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.

Переведення «сирих» балів у Т-шкалу

*Таблиця*

| 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.

## *8.2. «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 якось 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 вияснити 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 приходить 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 ревнощів?
а) визнаєте цю ситуацію смішною й недоречною;
б) вас це тішить, хоча більше забавляє;
в) ситуація вносить суєту, хоча ви в ній почуваєте себе, як риба у воді.

### *Ключ до методики «Ревнощі 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.

### *8.3. 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 вдалими, 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 кожну 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 витрачати 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 виший бал, тим більш бережливе ставлення респондента до грошей, чим менший бал – тим легше, на його думку, можна їх утрачати.

### *8.4. 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 – додасться.
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. Сувора 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).

## *8.5. 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 нід дружини теж;
г) зазвичай чоловік.

8. За чиєю 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 запізнень 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 грішми, 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;
ґ) 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.

## *8.6. 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 само, 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 почуваєте 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 розказуєте дружині (чоловікові) про свої неприємності?
а) не розказую майже ніколи;
б) розказую досить рідко;
в) розказую досить часто;
г) розказую 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) почуває 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

перший – «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.

## *8.7. Методика «Типовий сімейний стан» (Е. Г. Ейдеміллер, В. Юстіцкіс)*

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 почуваєте себе у вихідні дні та ввечері? Згадайте все ваше сімейне життя! Як ви почуваєте 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 почуваєте 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 шкап, 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.

0 7Незадоволеним У
0 7 Стривоженим Т
0 7 Напруженим Н
0 7 Засмученим У
0 7 Зайвим Т
0 7 Замученим Н
0 7 Хворим У
0 7 Несміливим Т
0 7 Стурбованим Н
0 7 Поганим У
0 7 Незграбним Т **Т-; У-; Н-**
0 7 ЗайнятимН

## *8.8. Запитальник «Конструктивно-деструктивна сім'я» (КДС) (Е. Г. Ейдеміллер, В. Юстіцкіс)*

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 згідні з ними, то на бланку обведіть кружком номер твердження. Якщо ви здебільшого не згідні, 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 |

## *8.9. 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 (I);

ґ) 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 намагаєтеся

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 намагаєтеся вийти з будинку в справах, а чоловік хоче з вами поговорити й незадоволений, що ви відмовляєтеся 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 виявилося на місці, і поки ви його чекали, вам явно вдалося завоювати симпатію його колег-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 телефонуєте 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 поводили 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 виявилося, 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. Порушення 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.

## *8.10. 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) тяжко 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 самостійність:
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 якюсь 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 гордитеся, 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 переважують 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) посилилися;
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, За, 4в, 5в, 6в, 7а, 8а, 9в, 10в, 11в, 12а, ІЗв, 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.

### *8.11. Запитальник «Шкала кохання й симпатії» (З. 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) наряд 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 усередненння. 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.

## *8.12. Опитувальник для визначення співузалежнення (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 пиятика більше значить, ніж ви? | |
| 5 | Чи вважаєте ви, що причиною пияцтва вашого чоловіка оточення (друзі, співробітники, родичі)? | |
| 6 | Чи запізнювався ваш чоловік додому через пиятику? | |
| 7 | Чи погрожували ви коли-небудь розлученням своєму чоловікові, якщо він не припинить зловживати спиртним? | |
| 8 | Чи намагаєтеся ви відчути запах спиртного в разі пізнього повернення вашого чоловіка додому? | |
| 9 | Чи доводилося вам уникати суперечокі 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 пиятика 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 острах, 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 зловживали 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? | |
| 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.

### *8.13. Тест незакінчених речень (авторська версія)*

1. Якби я міг/могла ……..
2. На мою думку, ……..
3. Стосунки між партнерами, як правило, ……..
4. Коли я відчуваю, що виникає конфлікт, ……..
5. У подружньому житті ……..
6. Якщо в нашій сім'ї виникає чергова сварка, …….
7. Задоволеність подружнім життям, на мою думку, залежить від …..
8. Якби не …….., то ……
9. Ініціатором конфлікту, як правило, ……..
10. Думаю, що до конфліктів в сім'ях призводять ……
11. Я б ніколи не зміг/не змогла ……
12. Спокій у сім'ї, думаю, залежить найбільше від ……..
13. У більшості конфліктних ситуацій ……
14. Вважаю, що збереження сім'ї …….
15. Якби довелось зробити шлюбний вибір заново, я б ……..
16. Без суперечок живуть, як правило, ……
17. Сімейно-конфліктна ситуація завжди …….
18. На мою думку, спілкування сприяє ……..

## *8.14. Методика «Аналіз сімейних взаємин (АСВ)» (Е. Ейдеміллер, В. Юстіцкіс)*

Опитувальник «Аналіз сімейних взаємин» (АСВ) дозволяє визначити, як батьки виховують дитину. Для цього вимірюються показники за 11 шкалами: гіперпротекція, гіпопротекція, потурання, ігнорування потреб дитини, надмірність вимог-обов'язків, недостатність вимог-обов'язків, надмірність вимог-заборон, недостатність вимог-заборон, строгість санкцій (покарань) за порушення вимог дитиною, мінімальність санкцій, нестійкість стилю виховання. Додатково можна одержати відповідь на питання: чому саме діагностується такий стиль виховання. Для цього вимірюються показники 9 шкал, які діагностують проблеми батьків, які вони намагаються вирішувати за рахунок дитини: розширення сфери батьківських почуттів, переважання дитячих якостей, виховна непевність батька, фобія втрати дитини, нерозвиненість батьківських почуттів, проекція на дитину власних небажаних якостей, винесення конфлікту між подружжям у сферу виховання, перевага чоловічих якостей, перевага жіночих якостей. Існує додаткова двадцять перша шкала побудована А. Л. Ліхтарниковим, яка вимірює асоціальність стосунків у сім'ї. Високі значення за шкалою асоціальних стосунків одержують конфліктні сім'ї, де немає взаєморозуміння між батьками або (і) між батьками й дитиною, батьки не знають, чим дитина зайнята й не довіряють їй, іноді непередбачено карають, маніпулюють нею.

***Шановні батьки!*** Пропонований Вам опитувальник містить твердження про виховання дітей. Твердження пронумеровані. Такі ж номери є в «Бланку для відповідей». Читайте по черзі твердження опитувальника. Якщо Ви в загальному згодні з ними, то в «Бланку для відповідей» обведіть кружком номер відповіді. Якщо Ви в загальному не згодні - закресліть той же номер. Якщо дуже важко вибрати, то поставте на номері знак питання. Намагайтеся, щоб таких відповідей було не більше п'яти. В опитувальнику немає «неправильних» або «правильних» тверджень. Відповідайте так, як Ви думаєте.

**Текст опитувальника:**

**(Для батьків дітей у віці 3–10 років)**

1. Все, що я роблю, я роблю заради мого сина (дочки).

2. У мене часто не вистачає часу позайматися з сином (дочкою) - поспілкуватися, пограти.

3. Мені доводиться вирішувати моїй дитині такі речі, які не вирішують багато інших батьків.

4. Не люблю, коли син (дочка) приходить до мене з питаннями. Краще, щоб здогадався (здогадалася) сам (а).

5. Наша дитина має більше обов'язків - догляд за собою, підтримання порядку - чим більшість дітей її віку.

6. Мою дитину дуже важко змусити зробити що-небудь, що він не любить.

7. Завжди краще, якщо діти не думають про те, чи правильно чинять їхні батьки.

8. Мій син (дочка) легко порушує заборони.

9. Якщо хочеш, щоб твій (я) син (дочка) став (а) людиною, то не залишай безкарним жодного його (її) поганого вчинку.

10. Якщо тільки можливо, я намагаюся не карати сина (доньку).

11. Коли я в хорошому настрої, я нерідко прощаю свого сина (дочку) за те, за що в інший час покарав (а) б.

12. Я люблю свого сина (дочку) більше, ніж люблю (любила) чоловіка.

13. Молодші діти мені подобаються більше, ніж старші.

14. Якщо мій син (дочка) довго стоїть на своєму чи гнівається, у мене буває почуття, що я вчинив (а) по відношенню до нього (неї) неправильно.

15. У нас довго не було дитини, хоча ми її дуже чекали.

16. Спілкування з дітьми, взагалі, виснажлива справа.

17. У мого сина (дочки) є деякі якості, які виводять мене із себе.

18. Виховання мого сина (дочки) йшло б набагато краще, якби мій чоловік (моя дружина) не заважав (а) б мені.

19. Більшість чоловіків легковажніші, ніж жінки.

20. Більшість жінок легковажніші, ніж чоловіки.

21. Мій син (дочка) для мене - найголовніше в житті.

22. Часто буває, що я не знаю, що робить в даний момент моя дитина.

23. Якщо іграшка дитині подобається, я куплю її, скільки б вона не коштувала.

24. Мій син (дочка) нетямущий (а). Легше самому два рази зробити, ніж один раз пояснити йому (їй).

25. Моєму синові (дочці) нерідко доводиться (або доводилося раніше) переглядати за молодшим братом (сестрою).

26. Нерідко буває так: я кілька раз нагадую сину (дочці) про необхідність зробити що-небудь, а потім плюну і зроблю сам (а).

27. Батьки ні в якому разі не повинні допускати, щоб діти помічали їхні слабкості і недоліки.

28. Мій син (дочка) сам (а) вирішує, з ким йому (їй) грати.

29. Діти повинні не тільки любити своїх батьків, але і боятися їх.

30. Я дуже рідко сварю сина (доньку).

31. У нашій строгості до сина (дочки) бувають великі коливання. Іноді ми дуже суворі, а іноді все дозволяємо.

32. Ми з дитиною розуміємо один одного краще, ніж ми з чоловіком.

33. Мене засмучує те, що мій син (дочка) швидко стає дорослим (ою).

34. Якщо дитина стоїть на своєму, тому що погано себе почуває, то краще все зробити так, як вона хоче.

35. Моя дитина росте слабкою і хворобливою.

36. Якби у мене не було дітей, я б домігся (домоглася) в житті набагато більшого.

37. У мого сина (дочки) є слабкості, які не виправляються, хоча наполегливо з ними борюся.

38. Нерідко буває, що, коли я караю мого сина (доньку), мій чоловік (дружина) тут же починає дорікати мене в надмірній суворості і втішати його (її).

39. Чоловіки більш схильні до подружньої зради, ніж жінки.

40. Жінки більш схильні до подружньої зради, ніж чоловіки.

41. Турботи про сина (дочку) займають більшу частину мого часу.

42. Мені багато разів довелося пропускати батьківські збори.

43. Я прагну до того, щоб моя дитина була забезпечена краще, ніж інші діти.

44. Якщо побути в товаристві мого сина (дочки), можна сильно втомитися.

45. Мені часто доводилося давати синові (дочці) важкі для його (її) віку доручення.

46. Моя дитина ніколи не прибирає за собою іграшки.

47. Головне, чому батьки повинні навчити своїх дітей, - це слухатися.

48. Моя дитина сама вирішує, скільки, чого і коли йому їсти.

49. Чим суворіше батьки до дитини, тим краще для нього.

50. За характером я - м'яка людина.

51. Якщо моєму синові (дочці) щось від мене потрібно, він (вона) намагається вибрати момент, коли я в хорошому настрої.

52. Коли я думаю про те, що коли-небудь мій син (дочка) виросте і я буду йому (їй) не потрібна, у мене псується настрій.

53. Чим старші діти, тим важче мати з ними справу.

54. Найчастіше впертість дитини буває викликана тим, що батьки не вміють до неї підійти.

55. Я постійно переживаю за здоров'я сина (дочки).

56. Якби у мене не було дітей, моє здоров'я було б набагато кращим.

57. Деякі дуже важливі недоліки мого сина (дочки) наполегливо не зникають, незважаючи на всі заходи.

58. Мій син (дочка) недолюблює мого чоловіка (дружину).

59. Чоловік гірше розуміє почуття іншої людини, ніж жінка.

60. Жінка гірше розуміє почуття іншої людини, ніж чоловік.

61. Заради мого сина (дочки) мені багато від чого в житті довелося і доводиться відмовлятися.

62. Батьки, які занадто багато метушаться навколо своїх дітей, викликають у мене роздратування.

63. Я витрачаю на мого сина (дочку) значно більше грошей, ніж на себе.

64. Не люблю, коли син (дочка) щось просить. Я сам (а) краще знаю, чого йому (їй) треба.

65. У мого сина (дочки) дитинство важче, ніж у більшості його (її) товаришів.

66. Вдома мій син (дочка) робить тільки те, що йому (їй) хочеться, а не те, що треба.

67. Діти повинні поважати батьків більше, ніж всіх інших людей.

68. Якщо моя дитина не спить, коли їй пора спати, я не наполягаю.

69. Я суворіше ставлюся до свого сина (дочки), ніж інші батьки до своїх дітей.

70. Від покарань мало доброго.

71. Члени нашої родини неоднаково строгі з сином (дочкою). Одні балують, інші, навпаки, - дуже суворі.

72. Мені б хотілося, щоб мій син (дочка) не любив (а) нікого, крім мене.

73. Мені подобаються маленькі діти, тому я не хотів (ла) би, щоб мій син (моя дочка) дуже швидко дорослішав (а).

74. Часто я не знаю, як правильно вчинити з моїм сином (дочкою).

75. У зв'язку з поганим здоров'ям сина (дочки) нам доводиться йому (їй) багато дозволяти.

76. Виховання дітей – важка і невдячна праця. Їм віддаєш все, а натомість і не отримуєш нічого.

77. З моїм сином (дочкою) мало допомагає добре слово. Єдине, що на нього (неї) діє, - це постійні суворі покарання.

78. Мій чоловік (дружина) намагається налаштувати сина (доньку) проти мене.

79. Чоловіки частіше, ніж жінки, діють нерозважливо, не обміркувавши наслідків.

80. Жінки частіше, ніж чоловіки, діють нерозважливо, не обміркувавши наслідків.

81. Я весь час думаю про мого сина (дочку), про його (її) справи, здоров'я і т. д.

82. Так повелося, що про дитину я згадую, якщо вона що-небудь накоїла або з нею щось сталося.

83. Мій син (дочка) вміє домогтися від мене того, чого хоче.

84. Мені більше подобаються тихі та спокійні діти.

85. Намагаюся якомога раніше привчити дитину допомагати по дому.

86. У мого сина (дочки) мало обов'язків по дому.

87. Навіть якщо діти впевнені, що батьки не праві, вони повинні робити так, як кажуть батьки.

88. У нашій родині так прийнято, що дитина робить, що хоче.

89. Бувають випадки, коли краще покарання - ремінь.

90. Багато недоліків у поведінці моєї дитини пройдуть самі собою з віком.

91. Коли наш син (дочка) щось накоїть, ми беремося за нього (неї). Якщо все тихо, знову залишаємо його (її) в спокої.

92. Якби мій син не був моїм сином, а я б була молодша, то напевно закохалася б у нього.

93. Мені цікавіше говорити з маленькими дітьми, ніж з великими.

94. У недоліках мого сина (дочки) винуватий (а) я сам (а), тому що не вмів (а) його (її) виховувати.

95. Тільки завдяки нашим величезним зусиллям син (дочка) залишився (лась) жити.

96. Нерідко заздрю тим, хто живе без дітей.

97. Якщо надати моєму синові (дочці) свободу, він (вона) негайно використовує її на шкоду собі або іншим.

98. Нерідко буває, що якщо я кажу своєму синові (дочці) одне, то мій чоловік (дружина) спеціально говорить навпаки.

99. Чоловіки частіше, ніж жінки, думають тільки про себе.

100. Жінки частіше, ніж чоловіки, думають тільки про себе.

101. Я витрачаю на сина (дочку) більше сил і часу, ніж на себе.

102. Я досить мало знаю про справи сина (дочки).

103. Бажання мого сина (дочки) для мене - закон.

104. Мій син дуже любить спати зі мною.

105. У мого сина (дочки) поганий шлунок.

106. Батьки потрібні дитині, лише поки вона не виросла. Потім вона все рідше згадує про них.

107. Заради мого сина (дочки) я пішов би (пішла б) на будь-яку жертву.

108. Моєму синові (дочці) потрібно приділяти значно більше часу, ніж я можу.

109. Мій син (дочка) вміє бути таким милим, що я йому все вибачаю.

110. Мені б хотілося, щоб син одружився пізніше, після 30 років.

111. Руки і ноги мого сина (дочки) часто бувають дуже холодними.

112. Більшість дітей - маленькі егоїсти. Вони зовсім не думають про здоров’я і почуття своїх батьків.

113. Якщо не віддавати моєму синові (дочці) весь час і сили, то все може погано скінчитися.

114. Коли все благополучно, я менше цікавлюся справами сина (дочки).

115. Мені дуже важко сказати своїй дитині: «Ні».

116. Мене засмучує, що мій син (дочка) все менше потребує мене.

117. Здоров'я мого сина (дочки) гірше, ніж здоров'я більшості інших дітей.

118. Багато дітей відчувають надто мало вдячності по відношенню до батьків.

119. Мій син (дочка) не може обходитися без моєї постійної допомоги.

120. Більшу частину свого вільного часу син (дочка) проводить поза домом - у яслах, в дитячому саду, у родичів.

121. У мого сина (дочки) цілком вистачає часу на ігри та розваги.

122. Крім мого сина, мені більше ніхто на світі не потрібний.

123. У мого сина (дочки) переривчастий і неспокійний сон.

124. Нерідко я думаю, що занадто рано одружився (вийшла заміж).

125. Всьому, що мій син (дочка) вміє до теперішнього часу, він (а) навчився (лась) тільки завдяки моїй постійній допомозі.

126. Справами сина (дочки) в основному займається мій чоловік (дружина).

127. Я не можу пригадати, коли в останній раз відмовив (ла) своїй дитині в покупці якої-небудь речі (морозиво, цукерки, пепсі-кола і т. д.).

128. Мій син говорив мені: «Виросту, одружуся з тобою, мамо».

129. Мій син (дочка) часто хворіє.

130. Сім'я не допомагає мені, а ускладнює моє життя.

**Текст опитувальника:**

**(Для батьків підлітків у віці від 11 до 21 року)**

1. Все, що я роблю, я роблю заради мого сина (дочки).

2. У мене часто не вистачає часу позайматися з сином (дочкою) чимось цікавим, куди-небудь піти разом, поговорити довше про що-небудь цікаве.

3. Мені доводиться вирішувати моїй дитині такі справи, яких не можуть багато інших батьків.

4. Не люблю, коли син (дочка) приходить до мене з питаннями. Краще, щоб здогадався (здогадалася) сам (сама). 5.

5.Наш син (дочка) має вдома більше обов'язків, ніж більшість його (її) товаришів (подруг).

6. Мого сина (дочку) дуже важко змусити що-небудь робити по дому.

7. Завжди краще, якщо діти не задумаються над тим, чи правильні погляди батьків.

8. Мій син (дочка) повертається ввечері тоді, коли хоче.

9. Якщо хочеш, щоб твій син (дочка) став (ла) людиною, не залишай безкарним жодний його (її) поганий вчинок.

10. Якщо тільки можливо, намагаюся не карати сина (доньку).

11. Коли я в хорошому настрої, нерідко вибачаю своєму сину (дочці) те, за що в інший час покарала б.

12. Я люблю свого сина (дочку) більше, ніж люблю (любила) чоловіка.

13. Маленькі діти мені подобаються більше, ніж великі.

14. Якщо мій син (дочка) довго стоїть на своєму чи гнівається, у мене буває відчуття, що я вчинив (ла) неправильно по відношенню до нього (до неї).

15. У нас довго не було дитини, хоча ми її дуже чекали.

16. Спілкування з дітьми, взагалі, дуже виснажлива справа.

17. У мого сина (дочки) є деякі якості, які виводять мене з себе.

18. Виховання мого сина (дочки) йшло б набагато краще, якби мій чоловік (моя дружина) не заважав (ла) мені.

19. Більшість чоловіків легковажніші, ніж жінки.

20. Більшість жінок легковажніші, ніж чоловіки.

21. Мій син (дочка) для мене найголовніше в житті.

22. Часто буває, що я не знаю, де пропадає мій син (дочка).

23. Намагаюся купити своєму синові (дочці) такий одяг, який він (вона) сам (а) хоче, навіть якщо він дорого коштує.

24. Мій син (дочка) нетямущий (а). Легше самому два рази зробити, ніж раз пояснити йому (їй).

25. Моєму синові (дочці) нерідко доводиться (або доводилося раніше) доглядати за молодшим братом (сестрою).

26. Нерідко буває так: нагадую, нагадую сину (дочці) про необхідність зробити що-небудь, а потім плюну і зроблю сама (сам).

27. Батьки ні в якому разі не повинні допускати, щоб діти помічали їхні слабкості і недоліки.

28. Мій син (дочка) сам (а) вирішує, з ким йому (їй) дружити.

29. Діти повинні не тільки любити своїх батьків, але і боятися їх.

30. Я дуже рідко сварю сина (доньку).

31. У нашій строгості до сина (дочки) бувають великі коливання. Іноді ми дуже суворі, а іноді все дозволяємо.

32. Ми з сином розуміємо один одного краще, ніж син з чоловіком.

33. Мене засмучує те, що мій син (дочка) швидко стає дорослим (ою).

34. Якщо дитина стоїть на своєму, тому що погано себе почуває, то краще за все зробити так, як вона хоче.

35. Моя дитина росла слабкою і хворобливою.

36. Якби у мене не було дітей, я б домігся (добилася) в житті набагато більшого.

37. У мого сина (дочки) є слабкості, які не проходять, хоча я наполегливо з ними борюся.

38. Нерідко буває, що, коли я караю мого сина (доньку), мій чоловік (дружина) тут же починає дорікати мене в надмірної суворості і втішати його (її).

39. Чоловіки більш схильні до подружньої зради, ніж жінки.

40. Жінки більш схильні до подружньої зради, ніж чоловіки.

41. Турботи про сина (дочки) займають найбільшу частину мого часу.

42. Мені багато разів доводилося пропускати батьківські збори.

43. Намагаюся купити йому (їй) все те, що він (а) хоче, навіть якщо це коштує дорого.

44. Якщо довго бути в товаристві мого сина (дочки), можна сильно втомитися.

45. Мені багато разів доводилося доручати моєму синові (дочці) важливі і важкі справи.

46. За мого сина (дочку) не можна поручитися в серйозній справі.

47. Головне, чому батьки повинні навчити своїх дітей, - це слухатися.

48. Мій син (дочка) сам (а) вирішує, курити йому (їй) чи ні.

49. Чим суворіші батьки до дитини, тим краще для неї.

50. За характером я - м’яка людина.

51. Якщо моєму синові (дочці) щось від мене потрібно, він (а) намагається вибрати момент, коли я в хорошому настрої.

52. Коли я думаю про те, що коли-небудь мій син (дочка) виросте і я буду йому (їй) не потрібна, у мене псується настрій.

53. Чим старші діти, тим важче мати з ними справу.

54. Найчастіше впертість дитини буває викликана тим, що батьки не вміють правильно знайти до неї підхід.

55. Я постійно переживаю за здоров’я сина (дочки).

56. Якби у мене не було дітей, моє здоров’я було б набагато кращим.

57. Деякі дуже важливі недоліки мого сина (дочки) наполегливо виповзають, незважаючи на всі заходи.

58. Мій син (дочка) недолюблює мого чоловіка (дружину).

59. Чоловік гірше розуміє почуття іншої людини, ніж жінка.

60. Жінка гірше розуміє почуття іншої людини, ніж чоловік.

61. Заради мого сина (дочки) мені багато від чого в житті довелося відмовитися.

62. Бувало, що я не дізнавався (лась) про зауваження або двійки в щоденнику тому, що не подивився (лась) в щоденник.

63. Я витрачаю на свого сина (дочку) значно більше грошей, ніж на себе.

64. Не люблю, коли син (дочка) щось просить. Я сама краще знаю, що йому (їй) потрібно.

65. У мого сина (дочки) більш важке дитинство, ніж у більшості його товаришів.

66. Вдома мій син (дочка) робить тільки те, що йому (їй) хочеться, а не те, що треба.

67. Діти повинні поважати батьків більше, ніж всіх інших людей.

68. Мій син (дочка) сам (а) вирішує, на що йому (їй) витрачати свої гроші.

69. Я суворіше ставлюся до свого сина (дочки), ніж інші батьки до своїх.

70. Від покарань мало хорошого.

71. Члени нашої родини неоднаково строгі з сином (дочкою). Одні балують, інші, навпаки, дуже суворі.

72. Мені б хотілося, щоб мій син (дочка) не любив (а) нікого, крім мене.

73. Коли мій син (дочка) був (а) маленький (ой), він (а) мені подобався (лась) більше, ніж тепер.

74. Часто я не знаю, як правильно вчинити з моїм сином (дочкою).

75. У зв'язку з поганим здоров'ям сина (дочки), нам доводилося в дитинстві багато дозволяти йому (їй).

76. Виховання дітей - важка і невдячна праця. Їм віддаєш все, натомість не отримуєш нічого.

77. Моєму синові (дочці) мало допомагає добре слово. Єдине, що на нього діє, - це постійні суворі покарання.

78. Мій чоловік (дружина) намагається налаштувати сина (доньку) проти мене.

79. Чоловіки частіше, ніж жінки, діють нерозважливо, не обдумавши наслідків.

80. Жінки частіше, ніж чоловіки, діють нерозважливо, не обдумавши наслідків.

81. Я весь час думаю про мого сина (дочку), про його (її) справи, здоров'я і т. д.

82. Нерідко доводиться (доводилось) підписувати щоденник за кілька тижнів відразу.

83. Мій син (дочка) вміє домогтися від мене того, чого хоче.

84. Мені більше подобаються тихі та спокійні діти.

85. Мій син (дочка) багато допомагає мені (вдома або на роботі).

86. У мого сина (дочки) мало обов'язків по дому.

87. Навіть якщо діти впевнені, що батьки не праві, вони повинні робити так, як кажуть батьки.

88. Виходячи з дому, мій син (дочка) рідко говорить, куди йде.

89. Бувають випадки, коли краще покарання - це ремінь.

90. Багато недоліків у поведінці сина (дочки) пройшли самі собою з віком.

91. Коли наш син (дочка) щось накоїть, ми беремося за нього (неї). Якщо все тихо, знову залишаємо його (її) в спокої.

92. Якби мій син не був моїм сином, а я була б молодшою, я напевно в нього закохалася б.

93. Мені цікавіше говорити з маленькими дітьми, ніж з великими.

94. У недоліках мого сина (дочки) винуватий (а) я сам (а), тому що не вмів (а) його (її) виховувати.

95. Тільки завдяки нашим величезним зусиллям син (дочка) залишився (лась) живий (а).

96. Нерідко заздрю тим, хто живе без дітей.

97. Якщо дати моєму синові (дочці) свободу, він (а) негайно використовує це на шкоду собі або іншим.

98. Нерідко буває, що якщо я кажу своєму синові (дочці) одне, то чоловік (дружина) спеціально говорить навпаки.

99. Чоловіки частіше, ніж жінки, думають тільки про себе.

100. Жінки частіше, ніж чоловіки, думають тільки про себе.

101. Я витрачаю на сина (дочку) більше сил і часу, ніж на себе.

102. Я досить мало знаю про справи мого сина (дочки).

103. Бажання мого сина (дочки) - для мене закон.

104. Коли мій син був маленький, він дуже любив спати зі мною.

105. У мого сина (дочки) поганий шлунок.

106. Батьки потрібні дитині, лише поки вона не виросте. Потім вона все рідше згадує про них.

107. Заради мого сина (дочки) я пішов би (пішла б) на будь-яку жертву.

108. Моєму синові (дочки) треба приділяти значно більше часу, ніж я можу.

109. Мій син (дочка) вміє бути таким (ою) милим (ой), що я йому (їй) все вибачаю.

110. Мені б хотілося, щоб син одружився пізніше - після 30 років.

111. Руки і ноги мого сина (дочки) часто бувають дуже холодними.

112. Більшість дітей - маленькі егоїсти. Вони зовсім не думають про здоров’я і почуттях своїх батьків.

113. Якщо не віддавати моєму синові (дочки) весь час і сили, то все може погано скінчитися.

114. Коли все благополучно, я менше цікавлюся справами сина (дочки).

115. Мені дуже важко сказати своїй дитині: «Ні».

116. Мене засмучує, що мій син (дочка) все менш потребує мене.

117. Здоров’я мого сина (дочки) гірше, ніж здоров’я більшості підлітків.

118. Багато дітей відчувають надто мало вдячності по відношенню до батьків.

119. Мій син (дочка) не може обходитися без постійної допомоги.

120. Більшу частину свого вільного часу син (дочка) проводить поза домом.

121. У мого сина (дочки) дуже мало часу на розваги.

122. Крім мого сина (дочки), мені більше ніхто на світі не потрібний.

123. У мого сина (дочки) переривчастий і неспокійний сон.

124. Нерідко думаю, що я занадто рано одружився (вийшла заміж).

125. Все, чого добився мій син (дочка) на цей момент (в навчанні, роботі або іншому), він (а) домігся (лась) тільки завдяки моїй постійній допомозі.

126. Справами сина (дочки) в основному займається чоловік (дружина).

127. Закінчивши з уроками (або прийшовши з роботи), мій син (дочка) займається тим, що йому (їй) подобається.

128. Коли я бачу або уявляю сина з дівчиною, у мене псується настрій.

129. Мій син (дочка) часто хворіє.

130. Сім'я не допомагає, а ускладнює моє життя.

**Бланк для відповіді:**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. | 21. | 41. | 61. | 81. |
| 2. | 22. | 42. | 62. | 82. |
| 3. | 23. | 43. | 63. | 83. |
| 4. | 24. | 44. | 64. | 84. |
| 5. | 25. | 45. | 65. | 85. |
| 6. | 26. | 46. | 66. | 86. |
| 7. | 27. | 47. | 67. | 87. |
| 8. | 28. | 48. | 68. | 88. |
| 9. | 29. | 49. | 69. | 89. |
| 10. | 30. | 50. | 70. | 90. |
| 11. | 31. | 51. | 71. | 91. |
| 12. | 32. | 52. | 72. | 92. |
| 13. | 33. | 53. | 73. | 93. |
| 14. | 34. | 54. | 74. | 94. |
| 15. | 35. | 55. | 75. | 95. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 16. | 36. | 56. | 76. | 96. |
| 17. | 37. | 57. | 77. | 97. |
| 18. | 38. | 58. | 78. | 98. |
| 19. | 39. | 59. | 79. | 99. |
| 20. | 40. | 60. | 80. | 100. |
| 101. | 107. | 113. | 119. | 125. |
| 102. | 108. | 114. | 120. | 126. |
| 103. | 109. | 115. | 121. | 127. |
| 104. | 110. | 116. | 122. | 128. |
| 105. | 111. | 117. | 123. | 129. |
| 106. | 112. | 118. | 124. | 130. |

**Ключі до опитувальника АВС:**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 21 | 41 | 61 | 81 | | Г+ | 7 |
| 2 | 22 | 42 | 62 | 82 | | Г- | 8 |
| 3 | 23 | 43 | 63 | 83 | | У+ | 8 |
| 4 | 24 | 44 | 64 | 84 | | У- | 4 |
| 5 | 25 | 45 | 65 | 85 | | В+ | 4 |
| 6 | 26 | 46 | 66 | 86 | | В- | 4 |
| 7 | 27 | 47 | 67 | 87 | | З+ | 4 |
| 8 | 28 | 48 | 68 | 88 | | З- | 3 |
| 9 | 29 | 49 | 69 | 89 | | С+ | 4 |
| 10 | 30 | 50 | 70 | 90 | | С- | 4 |
| 11 | 31 | 51 | 71 | 91 | | Н | 5 |
| 12 | 32 | 52 | 72 | 92 | | РБП | 6 |
| 13 | 33 | 53 | 73 | 93 | | ПДЯ | 4 |
| 14 | 34 | 54 | 74 | 94 | | ВН | 5 |
| 15 | 35 | 55 | 75 | 95 | | ФВ | 6 |
| 16 | 36 | 56 | 76 | 96 | | НБП | 7 |
| 17 | 37 | 57 | 77 | 97 | | ПНЯ | 4 |
| 18 | 38 | 58 | 78 | 98 | | ВК | 4 |
| 19 | 39 | 59 | 79 | 99 | | ПЧЯ | 4 |
| 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | | ПЖЯ | 4 |
| 101 | 107 | 113 | 119 | 125 | | Г+ | |
| 102 | 108 | 114 | 120 | 126 | | Г- | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 103 | 109 | 115 | 121 | 127 | | У+ | |
| 104 | 110 | 116 | 122 | 128 | | РБП | |
| 105 | 111 | 117 | 123 | 129 | | ФВ | |
| 106 | 112 | 118 | 124 | 130 | | НБП | |

На бланку реєстрації відповідей номера відповідей, які стосуються однієї шкали, розташовані в одному рядку (виняток становлять 6 шкал, підкреслених в реєстраційному бланку). Це дає можливість швидкого підрахунку балів по кожній шкалі шляхом підсумовування позитивних відповідей. За кожну позитивну відповідь дається 1 бал. Справа в бланку реєстрації відповідей зазначено скорочену назву шкали і діагностичне значення. Якщо число балів по певній шкалі досягає або перевищує діагностичне значення, то у обстежуваного батька присутній даний тип відхилення у вихованні. Якщо назва шкали підкреслена, то до результату необхідно додати число балів за додатковою шкалою, яка знаходиться в нижній частині бланка і позначена тими ж буквами. При наявності відхилень за кількома шкалами необхідно звернутися до Таблиці «Діагностика типів сімейного виховання» для встановлення типу неправильного сімейного виховання (див. нижче).

**Інтерпретація.** Опис шкал в тому порядку, в якому вони розташовані в опитувальнику. Характеристика шкал опитувальника.

1. Гіперпротекція (Г +). При гіперпротекції батьки приділяють підлітку вкрай багато сил, часу, уваги: виховання є центральним справою в житті батьків. Типові висловлювання таких батьків відображають те важливе місце, яке підліток займає в їхньому житті, і містять повні побоювання про те, що станеться, якщо не віддати йому всі свої сили і час. Ці типові висловлювання використані при розробці відповідної шкали.

2. Гіпопротекція (Г-) - ситуація, при якій дитина опиняється на периферії уваги батьків, до нього «руки не доходять», батькові чи матері «не до нього». Підліток часто випадає з поля зору. За нього беруться лише час від часу, коли трапляється щось серйозне. Питання цієї шкали відображають типові висловлювання таких батьків. Ці дві шкали визначають рівень протекції, тобто мова йде про те, скільки сил, уваги, часу приділяють батьки вихованню дитини. Таким чином, тут розглядаються два рівня протекції: надмірна (гіперпротекція) та недостатня (гіпопротекція).

3. Потурання (У +). Про потурання говорять в тому випадку, коли батьки прагнуть до максимального й некритичного задоволенню будь-яких потреб дитини. Вони «балують» її. Будь-

яке її бажання – для них закон. Пояснюючи необхідність такого виховання, батьки приводять аргументи, які є типовою раціоналізацією: «слабкість» дитини, її винятковість, бажання дати їй те, чого свого часу був позбавлений сам батько, те, що підліток росте один, без батька і т. п.

4. Ігнорування потреб підлітка (У-). Даний стиль виховання протилежний потуранню і характеризується недостатнім прагненням батьків до задоволення потреб дитини. Частіше страждають при цьому духовні потреби, особливо потреби в емоційному контакті, спілкуванні з батьками, в їх любові. Описуваний стиль проявляється в певних висловлюваннях батьків, побічно відображають їх небажання спілкуватися з дітьми, в перевазі дітей, нічого не вимагають від батьків. Ці дві шкали вимірюють ступінь задоволення потреб дитини, тобто те, в якій мірі діяльність батьків націлена на задоволення потреб підлітка, як матеріально-побутових (у харчуванні, одязі, предметах розваг), так і духовних (перш за все – в спілкуванні з батьками, в їх любові та уваги). Дана риса сімейного виховання принципово відрізняється від рівня протекції, оскільки характеризує не міру зайнятості батьків вихованням дитини, а ступінь задоволення його потреб. Так зване «спартанське виховання» – приклад високого рівня протекції (батько багато займається вихованням, приділяє йому велику увагу) і разом з тим низького задоволення потреб дитини.

5. Надмірність вимог (обов'язків) (В +). Саме ця якість лежить в основі типу неправильного виховання «підвищена моральна відповідальність». Вимоги до дитини в цьому випадку дуже великі, непомірні, не відповідають його можливостям, не тільки не сприяють розвитку його особистості, а, навпаки, ставлять його під загрозу. В одному випадку на дитину перекладається більш-менш значна частина обов'язків батьків (ведення господарства, догляд за малолітніми дітьми). Такі батьки, як правило, усвідомлюють, що дитина дуже завантажена, але не бачать надмірності навантаження. Вони впевнені до того ж, що цього вимагають обставини, в яких сім'я знаходиться в даний момент. В іншому - від дитини очікують значних, які не відповідають її здібностям успіхів у навчанні або інших престижних заняттях (художня самодіяльність, спорт і т. п.). Такі батьки підкреслюють в бесіді з психологом ті умови, які докладають для організації його успіхів.

6. Недостатність обов’язків підлітка (В-). У цьому випадку дитина має мінімальну кількість обов’язків у родині. Дана особливість виховання проявляється у висловлюваннях батьків про те, що важко залучити дитину до якоїсь справи по дому. Ці дві шкали дають уявлення про вимоги-обов’язки дитини, тобто тих завданнях, які він виконує (навчання, догляд за собою, участь в організації побуту, допомогу іншим членам сім’ї).

7. Надмірність вимог-заборон (домінування) (З +). У цьому випадку дитині «все можна». Їй пред’являється величезна кількість вимог, що обмежують її свободу і самостійність. У вольових підлітків таке виховання форсує реакцію емансипації, у менш вольових провокує розвиток рис сенситивний і тривожно-недовірливою (психостенічної) акцентуації. Типові висловлювання батьків відображають їх страх перед будь-яким проявом самостійності дитини. Цей страх проявляється в різкому пере-більшенні наслідків, які можуть мати місце навіть при незначному порушенні заборони, а також в прагненні придушити самостійність думки підлітка.

8. Недостатність вимог-заборон до дитини (З-). Батьки так чи інакше транслюють дитині, що їй «все можна». Навіть якщо існують якісь заборони, дитина їх легко порушує, знаючи, що цпе ніхто не покарає. Вона сама визначає час повернення додому ввечері, коло друзів, питання про куріння і вживання алкоголю. Вона ні за що не звітує перед батьками. Батьки при цьому не хочуть або не можуть встановити будь-які рамки в її поведінці. Дане виховання стимулює розвиток гіпертимного типу характеру у підлітка, особливо нестійкого типу. Ці дві шкали вказують на те, що дитині не можна робити. Вони визначають, перш за все, ступінь самостійності дитини, можливість самому вибирати спосіб поведінки.

9. Надмірність санкцій (жорстокий стиль виховання) (С +). Для цих батьків характерна схильність до суворих покарань, надмірна реакція навіть на незначні порушення. Типові висловлювання цих батьків відображають їх переконання в корисності для дітей максимальної строгості.

10. Мінімальність санкцій (С-). Батьки схильні обходитися без покарань або застосовувати їх вкрай рідко. Вони сподіваються на заохочення, сумніваються в результативності будь-яких покарань.

Ці дві шкали дають уявлення про суворість покарань, що застосовуються до дитини батьками за невиконання сімейних вимог.

11. Нестійкість стилю виховання (Н). Оцінки за цією шкалою дозволяють говорити про постійну різку зміну стилю виховання, прийомів виховання. Вони свідчать про «шарахання» батьків: від дуже суворого стилю до ліберального і, навпаки, від значної уваги до дитини до емоційного відкидання. При цьому батьки, як правило, визнають значні коливання у вихованні підлітка, однак недооцінюють розмах (частоту цих коливань).

12. Розширення сфери батьківських почуттів (РБП). Зазвичай цей феномен спостерігається при таких порушеннях виховання, як потурання або домінуюча гіперпротекція. Дане джерело порушення виховання виникає найчастіше тоді, коли в силу будь-яких причин подружні стосунки між батьками виявляються порушеними: немає одного з подружжя (смерть, розлучення) або відносини з партнером по шлюбу не задовольняють батька, що грає основну роль у вихованні (емоційна холодність, невідповідність характерів). Нерідко при цьому мати (рідше батько), самі того не усвідомлюючи, хочуть, щоб дитина, а пізніше підліток став для них чимось більшим, ніж просто дитиною. Батьки хочуть, щоб він задовольняв хоча б частину потреб, які в звичайній родині повинні бути задоволені в процесі подружніх відносин (взаємна виняткова прихильність, частково еротичні потреби). Відносини з дитиною, а пізніше з підлітком, стають винятковими, важливими для батьків. Мати нерідко відмовляється від повторного заміжжя, прагнучи віддати синові «все почуття», «всю любов». У дитинстві стимулюється еротичне ставлення до батьків (ревнощі, дитяча закоханість). Коли дитина досягає підліткового віку, у батька виникає страх перед наростаючою самостійністю підлітка, в результаті чого з’являється прагнення утримати його з допомогою потураючої або домінуючою гіперпротекції. Прагнення одного з батьків до розширення сфери батьківських почуттів за рахунок включення еротичних потреб у відносини з дитиною, як правило, їм не усвідомлюється. Ця психологічна установка проявляється опосередковано, наприклад, у висловлюваннях про те, що їй (матері) ніхто не потрібен, крім сина, і в характерному протиставленні ідеалізованих відносин з сином не задовольняє

відносини з чоловіком. Іноді такі матері усвідомлюють свої ревнощі до подруг сина, хоча частіше вони проявляють її у вигляді прискіпливого ставлення до них.

13. Перевага в підлітку дитячих якостей (ПДЯ). Цей вид порушення виховання обумовлений потураючою гіперпротекцією. У батьків з'являється прагнення ігнорувати дорослішання дітей, стимулювати у них дитячі якості (дитячу імпульсивність, безпосередність, грайливість). Для таких батьків дитина все ще «маленька». Нерідко вони відкрито визнають, що маленькі діти їм взагалі подобаються більше, що зі старшими вже не так цікаво. Страх або небажання дорослішання дитини можуть бути пов'язані з особливостями біографії самого батька (наприклад, він мав молодшого брата чи сестру, і на них свого часу переключилася любов його батьків, у зв'язку з чим свій старший вік сприймався їм як нещастя). Розглядаючи дитину як «ще маленьку», батьки знижують рівень вимог до нього, створюючи потурчаючу гіперпротекцію і стимулюючи розвиток психічного інфантилізму.

14. Виховна невпевненість батьків (ВН). Спостерігається найчастіше при таких порушеннях виховання, як потураюча гіперпротекція або знижений рівень вимог. Виховну невпевненість батьків можна було б назвати «слабким місцем» особистості батька. В цьому випадку відбувається перерозподіл влади в сім'ї між дитиною і батьком. Батько «йде на поводу» у підлітка, поступається навіть в питаннях, в яких, на його власну думку, поступатися не можна. Це відбувається тому, що дитина зуміла знайти до цього батька підхід, намацала його «слабке місце» і домагається для себе ситуації «мінімум вимог – максимум прав». Типова ситуація в такій сім'ї – жвава, впевнена в собі дитина, сміливо ставить вимоги, і нерішучий, звинувачуючи себе у всіх невдачах з дитиною батько. В одних випадках «слабке місце» обумовлено психостенічними рисами характеру батька. В інших - істотну роль у формуванні стилю сімейного виховання могли зіграти відносини батька з його власними батьками. У певних умовах діти, виховані вимогливими, егоцентричними батьками, ставши дорослими, бачать у своїх дітях тих же вимогливих, егоцентричних істот, відчувають по відношенню до них те ж почуття «неоплатного боргу», яке відчували раніше по відношенню до власних батьків. Характерна ознака таких батьків -

домінування в їх висловлюваннях реплік з визнанням маси помилок, скоєних у вихованні. Батьки, які невпевнено почуваються в ролі вихователя, бояться впертості, опору своїх дітей і знаходять досить багато приводів поступитися їм.

15. Фобія втрати дитини (ФУ). Найчастіше лягає в основу пануючої чи домінуючої гіперпротекції. «Слабке місце» – підвищена невпевненість батьків, страх помилитися, перебільшене уявлення про крихкість «дитини», її хворобливість. Як правило, подібне ставлення зумовлене історією народження дитини (його довго чекали, звернення до лікарів-гінекологів нічого не давали, народився крихким і болючими, з великими труднощами вдалося виходити і т. п.). Інше джерело – перенесені важкі захворювання дитини, особливо якщо вони були тривалі. Ставлення батьків до дитини в цьому випадку формується під впливом накопиченого страху втрати дитини. Цей страх змушує одних батьків тривожно прислухатися до кожного побажання підлітка і поспішати з його виконанням (потураюча гіперпротекція), інших – дріб'язково опікати її (домінуюча гіперпротекція). Типові висловлювання таких батьків відображають їх іпохондричні страхи за дитину: вони бачать у ній безліч хворобливих проявів. У батьків свіжі спогади про минулі, навіть віддалені за часом переживання з приводу здоров'я дитини.

16. Нерозвиненість батьківських почуттів (НБП) перешкоджає інтеграції сім'ї та лежить в основі таких типів порушення виховання, як гіперпротекція, емоційне відкидання, «підвищена моральна відповідальність», жорстоке поводження. Виховання є адекватним лише тоді, коли батьками рухають досить сильні мотиви: почуття обов'язку, симпатія, любов до дитини, потреба «реалізувати себе» в дітях, «продовжити себе». Слабкість, нерозвиненість батьківських почуттів нерідко зустрічається у батьків підлітків з відхиленнями у характері. У той же час це явище дуже рідко ними усвідомлюється, а ще рідше визнається як таке. Зовні воно проявляється в небажанні мати справу з підлітком, в поганому перенесенні її товариства, в поверхневості інтересу до її справ. Нерозвиненість батьківських почуттів може бути обумовлена відкиданням самого батька в дитинстві його батьками, тим, що він сам свого часу не зазнав батьківського тепла. Іншою причиною можуть бути особливості характеру батьків, наприклад,

виражена шизоідність. Помічено, що батьківські почуття значно слабкіше розвинені у дуже молодих батьків, маючи тенденцію посилюватися з віком. При досить сприятливих умовах життя сім'ї НБП визначає стиль виховання за типом гіпопротекції або емоційного відкидання. При важких, напружених умовах життя на підлітка часто перекладається значна частина батьківських обов'язків («підвищена моральна відповідальність») або до дитини виникає дратівливо-вороже ставлення. Типові висловлювання таких батьків містять скарги на втому батьківських обов'язків, співчуття, що ці обов'язки відривають від чогось важливішого і цікавого. Для жінок з нерозвиненим батьківським почуттям досить часто характерні емансипаційні устремління і бажання будь-яким шляхом влаштувати своє життя.

17. Проекція на дитину власних небажаних якостей (ПНЯ). У більшості випадків становить основу емоційного відкидання, жорстоке поводження. Причиною такого виховання підлітка є те, що в дитині батько бачить ті риси, наявність яких він відчуває, але не визнає в самому собі. Це можуть бути агресивність, схильність до ліні, тяга до алкоголю, різні протестні реакції, нестриманість і ін. Ведучи боротьбу з такими ж щирими або уявними якостями у дитини, батько (частіше батько) отримує з цього емоційну вигоду для себе: боротьба з небажаною якістю когось другого допомагає йому вірити, що у нього самого цієї якості немає. Ці батьки багато і охоче говорять про свою непримиренну і постійну боротьбу з негативними якостями і слабкостями дитини, про заходи покарання, до яких вони в зв'язку з цим вдаються. У висловлюваннях батьків впевненість в тому, що підліток невиправний, нерідко вони сповнені інквізиторською інтонацією з характерним прагненням в будь-якому вчинку бачити прояв поганих якостей підлітка, з якими батько бореться.

18. Винесення конфлікту між подружжям у сферу виховання (ВК). Як правило, є першопричиною типу виховання, що з'єднує в собі потураючу гіперпротекцію одного батька з відкиданням або домінуючою гіперпротекцією іншого. Конфліктність у взаєминах подружжя - нерідке явище навіть у відносно стабільних сім'ях. Але лише в ряді сімей виховання перетворюється в «поле битви» конфліктуючих батьків. Тут вони отримують можливість більш відкрито висловлювати невдоволення один одним, керуючись

«турботою про благо дитини». При цьому думки батьків найчастіше бувають діаметрально протилежними: один наполягає на досить суворому вихованні з підвищеними вимогами, заборонами і санкціями, інший же батько схильний «жаліти» дитини, йти у нього на поводу. Характерний прояв такої «битви» - вираження невдоволення виховними методами другого з подружжя. При цьому легко виявляється, що кожного цікавить не стільки те, як виховувати підлітка, скільки те, хто правий у виховних суперечках. Шкала ВК відображає типові висловлювання «суворої сторони». Це пов'язано з тим, що саме «сувора сторона», як правило, є ініціатором звернення до лікаря або психолога.

19. Перевага чоловічих якостей (ПЧЯ).

20. Перевага жіночих якостей (ПЖЯ). Ці дві шкали дозволяють виявити зрушення в установках батьків по відношенню до підлітка в залежності від його статі. Перевага чоловічих або жіночих якостей в дитині обумовлює формування таких типів виховання, як потураюча гіперпротекція або емоційне відкидання. Нерідко ставлення батьків до дитини залежить не від дійсних особливостей дитини, а лише тих рис, які батько приписує її статі, тобто «взагалі чоловікам» або «взагалі жінкам». Так, при наявності переваги жіночих якостей спостерігається неусвідомлене неприйняття в підлітку атрибутів чоловічої статі. У цих випадках типові стереотипні негативні висловлювання про чоловіків взагалі: «Більшість чоловіків грубі, неохайні. Вони легко піддаються тваринним спонуканням, вони агресивні, схильні до алкоголізму. Будь-яка людина - і чоловік, і жінка - повинна прагнути до протилежних якостей: бути ніжним, делікатним, охайним, стриманим в почуттях «. Саме такі якості батько з ПЖЯ і бачить в жінках. Прикладом прояву ПЖЯ може служити батько, який бачить масу недоліків у сина і вважає, що такі всі його однолітки. У той же час цей батько «без розуму» від дочки, бачить в ній одні переваги. Під впливом ПЖЯ в даному випадку стосовно підлітка чоловічої статі формується тип виховання «емоційне відкидання». Можливе і протилежне – з вираженою антифеміністською установкою, зневагою до матері дитини, його сестрам. В цьому випадку по відношенню до самої дитини формується стиль виховання «потураюча гіперпротекція».

Можлива велика кількість сполучень перерахованих стилів сімейного виховання. Однак особливо важливе значення мають стійкі поєднання, що формують такі типи неправильного виховання.

**Діагностика типів сімейного виховання**

| Тип виховання | Вираженість рис виховного процесу | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Рівень протекції (Г+, Г-) | Повнота задоволення потреб (У) | Кількість вимог (В) | Кількість заборон (З) | Жорсткість санкцій (С) |
| Потурчаюча гіперпротекція | + | + | - | - | - |
| Домінуюча гіперпротекція | + | +- | +- | + | +- |
| Емоційне відкидання | - | - | +- | +- | +- |
| Підвищена моральна відповідальність | + | - | + | +- | +- |
| Гіпопротекція (гіпоопіка, безнаглядність | - | - | - | - | +- |
| Жорстоке поводження | - | - | +- | +- | + |

Примітка. Знак «+» означає надмірну вираженість відповідної риси виховання, «-» недостатню вираженість, «+ -» означає, що при даному типі виховання можлива як надмірність даної риси, так і її недостатність або невиразність.

Потураюча гіперпротекція (Г +, У +, В-, З-, С-). Дитина знаходиться в центрі уваги сім'ї, яка прагне до максимального задоволення його потреб. Цей тип виховання сприяє розвитку демонстративних (істероїдних) і гіпертимних рис характеру у дитини.

Домінуюча гіперпротекція (Г +, У ±, В ±, З+, С ±). Дитина також знаходиться в центрі уваги батьків, які віддають їй багато сил і часу, але в той же час позбавляють її самостійності, ставлячи численні обмеження і заборони. У гіпертимних підлітків таке виховання підсилює реакцію емансипації. При тривожно-недовірливих (психостенічних), сенситивних, астеноневротичних

акцентуаціях характеру домінуюча гіперпротекція посилює астенічні риси.

Емоційне відкидання (Г-, У-, В ±, З ±, С ±) - поєднання зниженої протекції і ігнорування потреб дитини і нерідко виявляється в жорсткому поводженні з нею. В крайньому варіанті – це виховання за типом «Попелюшки». При такому вихованні посилюються риси епілептоідної акцентуації характеру, а у підлітків з емоційно-лабільною, сенситивною і астеноневротичною акцентуацією характеру можуть формуватися процеси декомпенсації і невротичні розлади.

Підвищена моральна відповідальність (Г +, У-, В +) утворюється поєднанням високих вимог до дитини і одночасно з цим зниженням уваги до неї з боку батьків, меншою турботою про неї. Цей тип виховання стимулює розвиток рис тривожно-недовірливої (психаостенічної) акцентуації характеру.

Гіпопротекція (гіпоопіка, безнаглядність) (Г-, У-, В-, З-). Дитина представлена сама собі, батьки не цікавляться нею і не контролюють її. Таке виховання особливо несприятливо при акцентуації гіпертимного, нестійкого і конформного типів.

При жорстокому поводженні батьків з дітьми (Г-, У-, В ±, З ±, С +) на перший план виходить емоційне відкидання, що виявляється покараннями у формі побиття і катувань, позбавленням задоволень, незадоволенням їх потреб.

## *8.15. Опитувальник «Шкала емоційного відгуку» (А. Меграбян і Н. Епштейн)*

Для дослідження емпатії використовується методика «Шкала емоційного відгуку» (Balanced Emotional Empathy Scale - BEES). Цей опитувальник був розроблений Альбертом Меграбяном (Albert Mehrabian) і модифікований Н. Епштейном. З точки зору А. Меграбяна, емоційна емпатія - це здатність співчувати іншій людині, відчувати те, що відчуває інший, переживати ті ж емоційні стани, ідентифікувати себе з ним. Як показали дослідження, емоційна емпатія пов'язана із загальним станом здоров'я людини, його соціальною адаптованістю і відображає рівень розвитку навичок взаємодії з людьми.

Методика «Шкала емоційного відгуку» дозволяє проаналізувати загальні емпатичні тенденції випробуваного, такі її параметри, як рівень вираженості здатності до емоційного відгуку на переживання іншої і ступінь відповідності/невідповідності знака переживань об'єкта і суб'єкта емпатії. Об'єктами емпатії виступають соціальні ситуації і люди, яким випробуваний міг співпереживати в повсякденному житті.

Опитувальник складається з 25 суджень закритого типу - як прямих, так і зворотних. Випробуваний повинен оцінити ступінь своєї згоди/незгоди з кожним із них. Шкала відповідей (від «повністю згоден» до «повністю не згоден») дає можливість виразити відтінки ставлення до кожної ситуації спілкування. В порівнянні з вихідним варіантом опитувальника кілька змінена шкала відповідей, складені таблиці перерахунку «сирих» балів у стандартні оцінки.

Інструкція. Прочитайте наведені нижче твердження і оцініть ступінь своєї згоди або незгоди з кожним із них (поставте позначку у відповідній графі бланка для відповідей), орієнтуючись на те, як ви зазвичай поводитеся в подібних ситуаціях.

***Бланк для відповідей до методики «Шкала емоційного відгуку»***

Прізвище, ім'я, по батькові _____

Стать_____ Вік_____ Дата_____

| № п/ | Твердження | Відповідь | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Згоден (завж-ди) | Скоріше згоден (часто) | Скоріше не згоден (рідко) | Не згоден (ніколи) |
| 1 | Я засмучуюсь, коли бачу, що незнайома людина почувається серед інших людей самотньо. | | | | |
| 2 | Мені неприємно, коли люди не вміють стримуватися і відкрито проявляють свої почуття. | | | | |
| 3 | Коли хтось поруч зі мною нервує, я теж починаю нервувати | | | | |
| 4 | Я вважаю, що плакати від щастя нерозумно | | | | |
| 5 | Я близько до серця приймаю проблеми своїх друзів | | | | |
| 6 | Іноді пісні про кохання викликають у мене багато почуттів | | | | |
| 7 | Я б сильно хвилювався (хвилювалася), якби мав (мала) повідомити людині неприємне для нього звістка | | | | |
| 8 | На мій настрій сильно впливають оточуючі люди. | | | | |
| 9 | Мені хотілося б отримати професію, пов'язану з спілкуванням з людьми | | | | |
| 10 | Мені дуже подобається | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | спостерігати, як люди приймають подарунки. | | | | |
| 11 | Коли я бачу, як плаче людини, то й сам (сама) засмучуюсь. | | | | |
| 12 | Слухаючи деякі пісні, я часом відчуваю себе щасливою (щасливим) | | | | |
| 13 | Коли я читаю книгу (роман, повість тощо), то так переживаю, ніби все, про що я читаю, відбувається насправді. | | | | |
| 14 | Коли я бачу, що з ким-то погано поводяться, то завжди серджуся. | | | | |
| 15 | Я можу залишатися спокійним (спокійного), навіть якщо всі навколо хвилюються. | | | | |
| 16 | Мені неприємно, коли люди при перегляді кінофільму зітхають і плачуть. | | | | |
| 17 | Коли я приймаю рішення, ставлення інших людей до нього, як правило, ролі не грає. | | | | |
| 18 | Я втрачаю душевний спокій, коли оточуючі чимось пригнічені | | | | |
| 19 | Я переживаю, коли бачу людей, що легко засмучуються через дрібниці. | | | | |
| 20 | Я дуже засмучуюсь, коли бачу страждання тварин. | | | | |
| 21 | Нерозумно переживати | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | з приводу того, що відбувається в кіно або про що читаєш в книжці | | | | |
| 22 | Я дуже засмучуюсь, коли бачу безпорадних старих людей. | | | | |
| 23 | Я дуже переживаю, коли дивлюся фільм | | | | |
| 24 | Я можу залишитися байдужим (байдужою) до будь-якого хвилювання навколо. | | | | |
| 25 | Маленькі діти плачуть без причини. | | | | |

Обробка результатів. Для обробки відповідей зручно скористатися Бланком підрахунку результатів. Обробка проводиться у відповідності з ключем. За кожну відповідь нараховується від 1 до 4 балів. Загальна оцінка підраховується шляхом підсумовування балів. Ступінь вираженості здібності особистості до емоційного відгуку на переживання інших людей (емпатії) визначається за таблицею перерахунку «сирих» балів у стандартні оцінки шкали стенів.

***Таблиця перерахунку «сирих» балів у стени***

| Стени | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Стандартний відсоток | 2,28 | 4,40 | 9,19 | 14,98 | 19,15 | 19,15 | 14,98 | 9,19 | 4,40 | 2,28 |
| Чоловіки | <=45 | 46-51 | 52-56 | 57-60 | 61-65 | 66-69 | 70-74 | 75-77 | 79-83 | >=84 |
| Жінки | <=57 | 58-63 | 64-67 | 68-71 | 72-75 | 76-79 | 80-83 | 84-86 | 87-90 | >=91 |

Аналіз і інтерпретація результатів
82–90 балів – дуже високий рівень;
63–81 бал – високий рівень;
37–62 балів – нормальний рівень;
36–12 балів – низький рівень;
11 балів і менше – дуже низький рівень.

## *8.16. Методика «Діагностика сімейних ролей подружжя» (Д.Є. Карпова, Є.М. Потапчук)*

Мета психологічної методики – визначення рівня виконання шлюбними партнерами сімейних ролей та з'ясування проблемних сфер їх розподілу. Діагностика розподілу та виконання шлюбними партнерами сімейних ролей дозволяє: усвідомити подружжям моделі поведінки, що здатні впливати на гармонію сімейного життя; виявити рівень виконання шлюбними партнерами сімейних ролей та порушення у їх розподілі; з'ясувати відповідність виконання шлюбною парою сімейних ролей взаємним очікуванням подружжя; визначити проблемні сфери розподілу сімейних ролей та потребу подружжя у психологічній допомозі. Зміст методики складається з трьох блоків по двадцять тверджень. Методика відображає 60 найбільш розповсюджених сімейних ролей шлюбних партнерів. Кожне твердження оцінюється від 1 до 5 балів. Розробка може застосовуватися для:

– для розвитку уявлення особистості про перелік сімейних ролей та розуміння того, які потреби вони задовольняють;

– самооцінки учасником психологічного опитування (респондентом) особистісного рівня виконання сімейних ролей за інтелектуально-світоглядним, морально-психологічним, інтимносексуальним, матеріально-фінансовим та господарським чинниками;

– оцінки учасником психологічного опитування (респондентом) рівня виконання сімейних ролей своїм шлюбним партнером. Також дозволяє з'ясувати відповідність виконання шлюбними партнерами сімейних ролей їх взаємним очікуванням і запобігти виникненню сімейних конфліктів.

Інструкція до психологічної методики Оцініть свій чи свого шлюбного партнера рівень виконання сімейних ролей за допомогою п'ятибальної шкали: «5» – повністю виконується; «4» – у більшості випадків виконується; «3» – у деяких випадках виконується; «2» – у більшості випадків не виконується; «1» – повністю не виконується.

Ключ до психологічної методики :

1. Провести підрахунок результатів оцінки виконання сімейних ролей за окремими функціями за п'ятибальною шкалою, де: 100–84 – дуже високий рівень; 83–68 – високий рівень; 67–52 – середній рівень; 51–36 – низький рівень (небезпека виникнення сімейних

конфліктів); 35–20 – дуже низький рівень (підвищена небезпека виникнення сімейних конфліктів).

2. Вирахувати загальну суму за усіма оцінками сімейних ролей (сума може бути від 60 до 300 балів), де:

– 300–252 балів – дуже високий рівень виконання сімейних ролей;

– 251–203 балів – високий рівень виконання сімейних ролей;

– 202–154 балів – середній рівень виконання сімейних ролей;

– 153–106 балів – низький рівень виконання сімейних ролей, небезпека виникнення сімейних конфліктів (рекомендується звернутись за психологічною допомогою до фахівця);

– 105–60 балів – дуже низький рівень виконання сімейних ролей, підвищене небезпека виникнення сімейних конфліктів (рекомендується звернутись за психологічною допомогою до фахівця).

**3.1. Діагностика сімейних ролей за інтелектуально-світоглядною функцією сім'ї (задоволення інтелектуальносвітоглядних потреб подружжя)**

№ Сімейна роль шлюбного партнера

1. Винахідник (той, хто створює щось нове для покращення сімейного побуту)
2. Вихователь (той, хто виховує членів сім'ї)
3. Гід (той, хто знайомить членів сім'ї з природою та історичними пам'ятками)
4. Гуру (той, хто має винятковий авторитет в сім'ї)
5. Експерт (той, хто дає оцінку задумам, планам, діям членів сім'ї)
6. Естет (той, хто шанує прекрасне і привчає до цього членів сім'ї)
7. Інтелектуал (той, хто володіє розвиненим інтелектом)
8. Компаньйон (той, хто є співучасником сімейних проектів, ігор)
9. Лідер (той, хто приймає серйозні рішення і вирішує важливі сімейні проблеми)
10. Медіатор (той, хто сприяє конструктивному обговоренню сімейних проблем і сприяє порозумінню членів сім'ї)
11. Модник (той, хто власним прикладом навчає членів сім'ї мати стильний та красивий вигляд)
12. Однодумець (той, хто має однакові погляди з важливих сімейних питань)

13. Опонент (той, хто має інші погляди з важливих сімейних питань і часто дискутує при їх обговоренні)

14. Порадник (той, хто надає корисні, мудрі поради членам сім'ї)

15. Прагматик (той, хто оцінює дії членів сім'ї з точки зору практичності і доцільності)

16. Слухач (той, хто вислуховує думки членів сім'ї)

17. Соціалізатор (той, хто впливає на думку інших членів сім'ї і сприяє засвоєнню вимог суспільства)

18. Співрозмовник (той, хто розмовляє на цікаві теми з членами сім'ї)

19. Спортсмен (той, хто власним прикладом залучає членів сім'ї до здорового способу життя)

20. Учитель (той, хто навчає членів сім'ї)

**3.2. Діагностика сімейних ролей за морально-психологічною та інтимно-сексуальною функціями сім'ї (задоволення інтимно-сексуальних, морально-психологічних та репродуктивних потреб подружжя)**

№ Сімейна роль шлюбного партнера

1. Активіст (той, хто є енергійним, діяльним)

2. Акуратист (той, хто охайно одягається і любить порядок)

3. Альтруїст (той, хто жертвує своїми інтересами заради членів сім'ї)

4. Батько (мама) (той, хто виконує батьківські обов'язки)

5. Берегиня (захисник) (той, хто оберігає сім'ю і дає відчуття безпеки)

6. Донька (син)

7. Друг (той, хто виявляє прихильність, довір'я)

8. Жартівник (той, хто любить вигадувати та жартувати)

9. Зять (невістка) (чоловік дочки / дружина сина)

10. Ініціатор (той, хто є джерелом різних сімейних справ)

11. Контролер (той, хто контролює виконання членами сім'ї суспільних норм)

12. Коханець (той, хто задовольняє інтимно-сексуальні потреби шлюбного партнера)

13. Креативщик (той, хто робить життя сім'ї цікавішим і яскравішим)

14. Миротворець (той, хто йде на примирення, примиряє членів сім'ї)

15. Мораліст (той, хто ратує за дотримання членами сім'ї моральних норм)

16. Мотиватор (той, хто надихає членів сім'ї)

17. Оптиміст (той, хто виявляє бадьорість та життєрадісність)

18. Репродуктор (той, хто задовольняє потребу партнера у продовженні роду)

19. Розрадник (той, хто втішає, розраджує)

20. Романтик (той, хто створює романтичну атмосферу)

### 3.3. Діагностика сімейних ролей за господарською та матеріально-фінансовою функціями сім'ї (задоволення господарсько-побутових та матеріально-фінансових потреб подружжя)

№ Сімейна роль шлюбного партнера

1. Годувальник (той, хто годує і доглядає членів сім'ї)
2. Господарник (той, хто веде домашнє господарство)
3. Дбайливець (той, хто дбає про потреби членів сім'ї)
4. Дизайнер (хто підтримує та удосконалює дизайн житла)
5. Дієтолог (той, хто дбає про здорове харчування членів сім'ї)
6. Добувач (той, хто добуває засоби для існування сім'ї)
7. Економіст (той, хто контролює фінансові витрати членів сім'ї)
8. Кухар (той, хто готує їжу для членів сім'ї)
9. Масовик (той, хто дбає про відпочинок та розваги членів сім'ї)
10. Медик (той, хто дбає про здоров'я членів сім'ї)
11. Нянька (той, хто доглядає дитину)
12. Організатор (той, хто організовує побут сім'ї)
13. Обліковець (той, хто веде облік домашнього майна)
14. Підприємець (той, хто організовує прибуткові для сім'ї справи)
15. Покупець (той, хто купує товари для своєї сім'ї)
16. Прибиральник (той, хто прибирає житло, територію проживання сім'ї)
17. Ремонтник (той, хто підтримує та відновлює об'єкти і речі своєї сім'ї)
18. Садівник (той, хто доглядає за кімнатними рослинами, клумбами, садом)
19. Стиліст (той, хто дбає про зовнішній вигляд членів сім'ї)
20. Фінансист (той, хто займається грошовими справами сім'ї

## *8.17. Методика «Діагностика шлюбного потенціалу особистості» (ДШПО) (Потапчук Є. М.)*

Метою методики є з'ясування сукупності наявних можливостей, ознак людини, що можуть суттєво впливати на гармонію шлюбного партнерства та якість сімейного життя. Діагностика шлюбного потенціалу особистості дозволяє: – усвідомити позитивні чи негативні риси та особливості, що здатні впливати шлюбне життя та, при необхідності, здійснити їхню психокорекцію; – виявити відповідність взаємних очікувань шлюбних партнерів їх реальним моделям поведінки; – з'ясувати рівень міжособистісної сумісності потенційних чи реальних шлюбних партнерів та майбутні перспективи їхнього подружнього союзу. Зміст методики складається з семи блоків по двадцять п'ять тверджень.

Методика відображає 175 найбільш розповсюджених ознак та особливостей шлюбних партнерів. Кожне твердження оцінюється від 1 до 5 балів. Розробка може застосовуватися для: – самооцінки учасником психологічного опитування (респондентом) особистісного шлюбного потенціалу; – взаємної оцінки потенційною парою шлюбного потенціалу кожного партнера (визначення рівня міжособистісної сумісності партнерів та з'ясування майбутніх перспектив їхнього шлюбного союзу); – взаємної оцінки подружньою парою шлюбного потенціалу одне одного (визначення проблемних ознак міжособистісної сумісності партнерів та можливостей психологічної корекції їхнього шлюбного потенціалу). Дозволяє з'ясувати узгодженість очікувань шлюбних партнерів стосовно один одного, відповідність оцінок та самооцінок рис і особливостей один одного.

Інструкція до методики: оцініть свої ознаки, чи ознаки свого потенційного (реального) шлюбного партнера, що можуть сприяти гармонійному шлюбному союзу, за допомогою п'ятибальної шкали: «5» – повністю подобається; «4» – у більшості випадків подобається; «3» – у деяких випадках подобається; «2» – у більшості випадків не подобається; «1» – повністю не подобається.

Ключ до опитувальника: Вирахувати загальну суму за усіма компонентами шлюбного потенціалу (сума може бути від 175 до 875 балів), де:

– 875–735 балів – дуже високий рівень шлюбного потенціалу (у пари дуже високий рівень міжособистісної сумісності та відмінні перспективи для гармонійного сімейного життя);

– 734–595 балів – високий рівень шлюбного потенціалу (у пари високий рівень міжособистісної сумісності та добрі перспективи для гармонійного сімейного життя);

– 594–455 балів – середній рівень шлюбного потенціалу (у пари середній рівень міжособистісної сумісності та позитивні перспективи для сімейного життя), рекомендується звернутись за психологічною допомогою з приводу відкорегування окремих проблемних питань;

– 454–315 балів – низький рівень шлюбного потенціалу (у пари низький рівень міжособистісної сумісності), рекомендується звернутись за психологічною допомогою для корегування;

– 314–175 – дуже низький рівень шлюбного потенціалу (у пари дуже низький рівень міжособистісної сумісності), не має перспектив для сімейного життя, рекомендується звернутись до психолога з приводу розлучення і завершення стосунків.

**4.1 Діагностика ознак фізичної привабливості людини (зовнішні форми, пропорції, запах тіла):**

1. Привабливість ваги (нормальна, надмірна)
2. Привабливість запаху (приємний, неприємний)
3. Привабливість зросту (високий, середній низький)
4. Привабливість постави (нормальна, сколіоз, сутулість)
5. Привабливість форми голови (мала, нормальна, велика)
6. Привабливість волосся (зачіски)
7. Привабливість вух (великі, середні, малі, відстовбурчені)
8. Привабливість очей (форма, колір, виразність)
9. Привабливість погляду (добрий, твердий, чаруючий, косо-окість)
10. Привабливість носа (малий середній, великий, довгий, короткий)
11. Привабливість губ (тонкі, повні, пухлі, маленькі, нерівні)
12. Привабливість зубів (криві, рівні, гарні, запущені)
13. Привабливість мовлення (грамотність, відсутність дефектів, міміка)
14. Привабливість тембру голосу (приємний, неприємний)
15. Привабливість підборіддя (широке, середнє, вузьке)
16. Привабливість шиї (тонка, товста, коротка, довга)

17. Привабливість плечей (вузькі, широкі)
18. Привабливість грудей (впалі, випуклі, маленькі, великі)
19. Привабливість живота (нормальний, великий)
20. Привабливість рук (короткі, довгі)
21. Привабливість ніг (довжина, кривизна)
22. Привабливість шкіри (нормальна, проблемна)
23. Привабливість фігури
24. Стан фізичного здоров'я (відсутність хронічних захворювань)
25. Стильність (уміння правильно підбирати одяг)

Підрахунок результатів за ознаками фізичної привабливості проводиться за п'ятибальною шкалою, де: 125–105 – дуже високий рівень; 104–85 – високий рівень; 84–65 – середній рівень; 64–45 – низький рівень; 44–25 – дуже низький рівень.

При виявленні в респондента «низького» та «дуже низького» рівнів самооцінки фізичної привабливості – рекомендується звернутись за психологічною допомогою до фахівця (існує потреба у психологічному корегуванні самооцінки фізичної привабливості). При виявленні «низького» та «дуже низького» рівнів оцінки респондентами фізичної привабливості свого потенційного шлюбного партнера (дошлюбний етап) – рекомендується звернутись за психологічною допомогою щодо з'ясування майбутніх перспектив їхнього шлюбного союзу. При виявленні «низького» та «дуже низького» рівнів оцінки фізичної привабливості реального шлюбного партнера – подружня пара потребує психологічної допомоги (психологічне корегування взаємних очікувань чи моделей поведінки за ознаками фізичної привабливості). При виявленні «середнього» рівня оцінки фізичної привабливості – рекомендується звернути увагу на ознаки, які могли отримали оцінку «2» і з'ясувати, чому респонденту вони «у більшості випадків не подобаються».

**4.2 Діагностика ознак інтелектуально-світоглядної привабливості (вияви інтелектуальних здібностей, життєвих позицій та прагнень):**

1. Здатність бути гарним вихователем дітей
2. Здатність бути джерелом раціональних ідей
3. Здатність бути цікавим співрозмовником
4. Здатність делікатно критикувати думки чи поведінку партнера
5. Здатність до активної професійної реалізації
6. Здатність до інтелектуального самовдосконалення

7. Здатність займатись корисним хобі на дозвіллі
8. Здатність мудро вирішувати проблемні життєві ситуації
9. Здатність надихати, бути мотиватором сімейних досягнень
10. Здатність надавати мудрі поради
11. Здатність передбачати та прогнозувати
12. Здатність підтримувати гарні взаємини з батьками (зі своїми, партнера)
13. Здатність підтримувати гарні взаємини з друзями
14. Здатність планувати цікавий та корисний сімейний відпочинок
15. Здатність правильно розуміти свою поведінку і поведінку інших людей
16. Здатність приваблювати до себе, викликати бажання бути разом
17. Здатність приваблювати своїми інтелектуальними здібностями
18. Здатність раціонально планувати та втілювати плани
19. Здатність розуміти важливість сімейних прогулянок
20. Здатність розуміти думки та бажання партнера
21. Здатність розуміти свої обов'язки в сім'ї
22. Здатність толерантно висловлювати думку з питань політики
23. Здатність толерантно висловлювати думку з питаннях релігії
24. Здатність узгоджувати плани
25. Здатність швидко приймати нестандартні рішення

Підрахунок результатів за ознаками інтелектуально-світоглядної привабливості проводиться за п'ятибальною шкалою, де: 125–105 – дуже високий рівень; 104–85 – високий рівень; 84–65 – середній рівень; 64–45 – низький рівень; 44–25 – дуже низький рівень.

При виявленні в респондента «низького» та «дуже низького» рівнів самооцінки інтелектуально-світоглядної привабливості – рекомендується звернутись за психологічною допомогою до фахівця (існує потреба у психологічному корегуванні самооцінки інтелектуально-світоглядної привабливості). При виявленні «низького» та «дуже низького» рівнів оцінки респондентами інтелектуально-світоглядної привабливості свого потенційного партнера (дошлюбний етап) – рекомендується звернутись за психологічною допомогою щодо з'ясування майбутніх перспектив їхнього шлюбного союзу. При виявленні «низького» та «дуже низького» рівнів оцінки інтелектуально-світоглядної привабливості реального шлюбного партнера – подружня пара потребує психологічної допомоги психологічне корегування взаємних очікувань чи моделей поведінки за ознаками інтелектуально-

світоглядної привабливості). При виявленні «середнього» рівня оцінки інтелектуально-світоглядної привабливості – рекомендується звернути увагу на ознаки, які могли отримали оцінку «2» і з'ясувати, чому респонденту вони «у більшості випадків не подобаються».

**4.3 Діагностика ознак морально-психологічної привабливості (вияви морально-психологічних властивостей):**

1. Авторитетність (здатність бути моральним авторитетом)
2. Адекватність (відповідність поведінкових реакцій очікуванням)
3. Активність (здатність бути енергійним, діяльним)
4. Альтруїзм (відсутність егоїзму, здатність жертвувати своїми інтересами)
5. Відповідальність (здатність відповідати за вчинки, роботу, слова)
6. Доброзичливість (добре ставлення, прихильність)
7. Довірливість (здатність довіряти, не виявляти хворобливі ревнощі)
8. Дотепність (здатність виявляти гумор)
9. Емпатійність (здатність до співпереживання)
10. Комунікативність (здатність говорити і слухати)
11. Моральність (здатність дотримуватись встановлених правил поведінки)
12. Надійність (завжди можна покластися)
13. Ніжність (здатність виявляти ласку та ніжні почуття)
14. Оптимізм (здатність дарувати позитивні емоції)
15. Поступливість (здатність йти на компроміс, не бути впертим)
16. Романтичність (здатність створювати романтичну атмосферу)
17. Самостійність (незалежність від думки родичів, колег чи друзів)
18. Старанність (здатність дбайливо та ретельно виконувати роботу)
19. Стриманість (урівноваженість, здатність не ображати і не ображатися)
20. Терплячість (здатність виявляти терпіння до слабостей чи недоліків)
21. Турботливість (здатність виявляти турботу, дбайливість)
22. Чесність (правдивість, щирість)
23. Чуйність (здатність втішати та розраджувати)

24. Цілеспрямованість (здатність досягати мети)

25. Щедрість (здатність охоче ділитися власними коштами, майном)

Підрахунок результатів за ознаками морально-психологічної привабливості проводиться за п’ятибальною шкалою, де: 125–105 – дуже високий рівень; 104–85 – високий рівень; 84–65 – середній рівень; 64–45 – низький рівень; 44–25 – дуже низький рівень.

При виявленні в респондента «низького» та «дуже низького» рівнів самооцінки морально-психологічної привабливості – рекомендується звернутись за психологічною допомогою до фахівця (існує потреба у психологічному корегуванні самооцінки морально-психологічної привабливості). При виявленні «низького» та «дуже низького» рівнів оцінки респондентами морально-психологічної привабливості свого потенційного шлюбного партнера – (дошлюбний етап) – рекомендується звернутись за психологічною допомогою щодо з’ясування майбутніх перспектив їхнього шлюбного союзу При виявленні «низького» та «дуже низького» рівнів оцінки морально-психологічної привабливості реального шлюбного партнера – подружня пара потребує психологічної допомоги (психологічне корегування взаємних очікувань чи моделей поведінки за ознаками морально-психологічної привабливості). При виявленні «середнього» рівня оцінки морально-психологічної привабливості – рекомендується звернути увагу на ознаки, які могли отримали оцінку «2» і з’ясувати, чому респонденту вони «у більшості випадків не подобаються».

### 4.4. Діагностика ознак інтимно-сексуальної привабливості (вияви інтимно-сексуального потенціалу):

1. Відсутність сексуальної байдужості
2. Володіння мистецтвом сексу (прийомами, позами)
3. Володіння прийомами інтимного спілкування (вияви захоплення, компліменти, флірт), пестливо-ласкаві, романтичні звернення
4. Здатність задовольнити сексуальні потреби партнера
5. Здатність отримувати оргазм
6. Здатність реалізовувати сексуальну прелюдію
7. Знання ерогенних зон
8. Знання особливостей стимуляції ерогенних зон

9. Знання ролей партнерів в інтимно-сексуальному спілкуванні

10. Креативність в інтимно-сексуальному спілкуванні

11. Репродуктивне здоров'я (здатність зачати і народити дитину)

12. Сексуальна активність (енергійність чи пасивність під час сексу)

13. Сексуальна делікатність (вияви уважності та тактовності)

14. Сексуальна ідентичність (самовідчуття сексуальної орієнтації)

15. Сексуальні мрії та еротичні фантазії

16. Сексуальна потенція (здатність розпочати і закінчити статевий акт)

17. Сексуальний потяг (вияви сексуальних бажань та прагнень)

18. Сексуальна привабливість (здатність викликати збудження)

19. Сексуальна пристрасть (сильні, бурхливі, нестримні сексуальні реакції)

20. Сексуальна чистоплотність (прагнення дотримуватися чистоти)

21. Статева конституція (здатність до певної кількості завершених статевих актів за певний проміжок часу: сильна, середня, слабка)

22. Стійкість до підвищеної втоми під час сексу

23. Стійкість до підвищеної сором'язливості

24. Стійкість до садомазохізму (прагнення статевого задоволення за допомогою душевного або фізичного страждання: садизм – мазохізм)

25. Стійкість до сексуальних відхилень щодо сексуальних об'єктів

Підрахунок результатів за ознаками інтимно-сексуальної привабливості проводиться за п'ятибальною шкалою, де: 125–105 – дуже високий рівень; 104–85 – високий рівень; 84-65 – середній рівень; 64–45 – низький рівень; 44–25 – дуже низький рівень.

При виявленні в респондента «низького» та «дуже низького» рівнів самооцінки інтимно-сексуальної привабливості – рекомендується звернутись за психологічною допомогою до фахівця (існує потреба у психологічному корегуванні самооцінки інтимно-сексуальної привабливості). При виявленні «низького» та «дуже низького» рівнів оцінки респондентами інтимно-сексуальної привабливості свого потенційного шлюбного партнера (дошлюбний етап) – рекомендується звернутись за психологічною допомогою щодо з'ясування майбутніх перспектив їхнього шлюбного союзу. При виявленні «низького» та «дуже низького» рівнів оцінки інтимно-сексуальної привабливості реального шлюбного партнера – подружня пара потребує психологічної допомоги психологічне корегування

взаємних очікувань чи моделей поведінки за ознаками інтимно-сексуальної привабливості). При виявленні «середнього» рівня оцінки інтимно-сексуальної привабливості – рекомендується звернути увагу на ознаки, які могли отримали оцінку «2» і з'ясувати, чому респонденту вони «у більшості випадків не подобаються».

**4.5 Діагностика ознак матеріально-фінансової та господарської привабливості (вияви господарсько-побутових та матеріально-фінансових здібностей):**

1. Здатність вести облік доходів і витрат
2. Здатність готувати смачні страви
3. Здатність доглядати за дітьми
4. Здатність до підприємницької діяльності
5. Здатність забезпечити сім'ю житлом
6. Здатність забезпечувати сім'ю необхідним майном
7. Здатність забезпечувати сім'ю якісними харчовими продуктами
8. Здатність здійснювати раціональні покупки
9. Здатність жити без кредитів та фінансових боргів
10. Здатність жити без матеріальної допомоги родичів, колег чи друзів
11. Здатність контролювати запаси продуктів, миючих засобів
12. Здатність наповнювати сімейний бюджет
13. Здатність організовувати сімейний побут (повсякденне життя)
14. Здатність організовувати та забезпечити сімейні прогулянки
15. Здатність організовувати та забезпечити сімейні свята
16. Здатність підтримувати у справному стані домашнє господарство (сантехніку, електрику та ін.)
17. Здатність підтримувати чистоту та порядок
18. Здатність піклуватися про стан здоров'я членів сім'ї (медична діагностика, професійна гігієна зубів, масаж)
19. Здатність планувати щоденні господарсько-побутові справи
20. Здатність правильно розподіляти сімейні обов'язки
21. Здатність раціонально вести домашнє господарство
22. Здатність раціонально планувати (економити) сімейний бюджет
23. Здатність створювати домашній затишок
24. Здатність утримувати сім'ю, бути джерелом засобів до існування

25. Здатність фінансово забезпечити відпочинок сім’ї

Підрахунок результатів за ознаками матеріально-фінансової та господарської привабливості проводиться за п’ятибальною шкалою, де: 125–105 – дуже високий рівень; 104–85 – високий рівень; 84–65 – середній рівень; 64–45 – низький рівень; 44–25 – дуже низький рівень.

При виявленні в респондента «низького» та «дуже низького» рівнів самооцінки матеріально-фінансової та господарської привабливості – рекомендується звернутись за психологічною допомогою до фахівця (існує потреба у психологічному корегуванні самооцінки матеріально-фінансової та господарської привабливості). При виявленні «низького» та «дуже низького» рівнів оцінки респондентами матеріально-фінансової та господарської привабливості потенційного шлюбного партнера (дошлюбний етап) – рекомендується звернутись за психологічною допомогою щодо з’ясування майбутніх перспектив їхнього шлюбного союзу. При виявленні «низького» та «дуже низького» рівнів оцінки матеріальнофінансової та господарської привабливості реального шлюбного партнера – подружня пара потребує психологічної допомоги (психологічне корегування взаємних очікувань чи моделей поведінки за ознаками матеріально-фінансової та господарської привабливості). При виявленні «середнього» рівня оцінки матеріально-фінансової та господарської привабливості – рекомендується звернути увагу на ознаки, які могли отримали оцінку «2» і з’ясувати, чому респонденту вони «у більшості випадків не подобаються».

**4.6 Діагностика ознак стійкості до комплексів (здатність не піддаватися викривленим уявленням про свою фізичну та психічну ущербність):**

1. Стійкість до комплексу бідняка (хворобливе відчуття убогості, незабезпеченості)
2. Стійкість до комплексу дистрофіка чи пампушки
3. Стійкість до комплексу Дон Жуана чи спокусниці (спокушання жінок чи чоловіків)
4. Стійкість до комплексу жертви (тотальна залежність і намагання отримати любов)
5. Стійкість до комплексу зверхності (переваги над іншими)
6. Стійкість до комплексу Квазімодо (прагнення знаходити в собі недоліки)

7. Стійкість до комплексу Копюшка (покірність, безініціативність жінки) чи Геркулеса (залежність чоловіка від жінки)

8. Стійкість до комплексу кривих ніг

9. Стійкість до комплексу маленького чи великого зросту

10. Стійкість до комплексу маленького статевого органу (маленьких грудей)

11. Стійкість до комплексу Нарциса (самозахоплення, самозакоханість)

12. Стійкість до комплексу недолюбленої дитини (відчуття неприязні батьків)

13. Стійкість до комплексу неповноцінності (відчуття себе як нікчеми)

14. Стійкість до комплексу Отелло-Медеї (хворобливі ревнощі)

15. Стійкість до комплексу підвищеної сором'язливості (відчуття збентеження, зніяковіння)

16. Стійкість до комплексу садиста (вияви погроз, примусу та принижень)

17. Стійкість до комплексу утриманки чи Альфонса (шлюбного аферіста)

18. Стійкість до комплексу хворобливої справедливості (прямолінійність)

19. Стійкість до комплексу холостяка чи холостячки (страх перед представниками протилежної статті)

20. Стійкість до комплексу відмінника (прагнення у всьому бути першим)

21. Стійкість до комплексу заздрощів (досада, викликана чиєюсь перевагою)

22. Стійкість до комплексу дитинства (неусвідомлене прагнення залишитись в дитинстві, захист від необхідності самостійного існування)

23. Стійкість до комплексу провини (надмірні докори сумління та самобичування)

24. Стійкість до комплексу ворожості (вороже ставлення до людей)

25. Стійкість до любовних розладів (одержимість іншою людиною)

Підрахунок результатів за ознаками стійкості до комплексів проводиться за п'ятибальною шкалою, де: 125–105 – дуже високий рівень; 104–85 – високий рівень; 84–65 – середній рівень; 64–45 – низький рівень; 44–25 – дуже низький рівень.

При виявленні в респондента «низького» та «дуже низького» рівнів самооцінки стійкості до комплексів – рекомендується звернутись за психологічною допомогою до фахівця (існує потреба у психологічному корегуванні самооцінки стійкості до комплексів). При виявленні «низького» та «дуже низького» рівнів оцінки респондентами стійкості до комплексів свого потенційного шлюбного партнера (дошлюбний етап) – рекомендується звернутись за психологічною допомогою щодо з'ясування майбутніх перспектив їхнього шлюбного союзу. При виявленні «низького» та «дуже низького» рівнів оцінки стійкості до комплексів реального шлюбного партнера – подружня пара потребує психологічної допомоги (психологічне корегування взаємних очікувань чи моделей поведінки за ознаками стійкості до комплексів). При виявленні «середнього» рівня оцінки стійкості до комплексів – рекомендується звернути увагу на ознаки, які могли отримали оцінку «2» і з'ясувати, чому респонденту вони «у більшості випадків не подобаються».

**4.7 Діагностика ознак стійкості до фізіологічної та психічної залежності (здатність не піддаватися впливу шкідливих звичок та безрозсудній одержимості):**

1. Стійкість до залежності від азартних ігор (ігроманія)
2. Стійкість до залежності від алкоголю
3. Стійкість до залежності від іпохондрії (страх захворіти будь-якою хворобою, пошук їх симптомів)
4. Стійкість до емоційної співзалежності (залежність від партнера)
5. Стійкість до залежності від куріння
6. Стійкість до залежності від ліків
7. Стійкість до залежності від мегаломанії (манії величі)
8. Стійкість до залежності від мобільних пристроїв (мобілеманія)
9. Стійкість до залежності від нав'язливого прагнення схуднути (анорексія)
10. Стійкість до залежності від наркотиків
11. Стійкість до залежності від оніхофагії (гризіння нігтів)
12. Стійкість до залежності від порнографії
13. Стійкість до залежності від надлишкового переїдання (булімія)
14. Стійкість до залежності від прийому антидепресантів
15. Стійкість до залежності від прокрастинації (відкладання справ на потім)

16. Стійкість до залежності від релігійної одержимості (релігійний фанатизм)

17. Стійкість до залежності від сексуальних ресурсів Інтернету

18. Стійкість до залежності від серіаломанії (витрачання часу не на своє життя)

19. Стійкість до залежності від соціальних контактів в чатах і за допомогою електронної пошти

20. Стійкість до залежності від трудоголізму (захоплення роботою та забування про себе) 21. Стійкість до залежності від шопоголізму (здійснення зайвих покупок)

22. Стійкість до інтернет залежності

23. Стійкість до кофеїнової залежності

24. Стійкість до неохайності (тіла, одежі, взуття)

25. Стійкість до сексуальної залежності (сексоголізм)

Підрахунок результатів за ознаками стійкості до фізіологічної та психічної залежності проводиться за п'ятибальною шкалою, де: 125–105 – дуже високий рівень; 104–85 – високий рівень; 84–65 – середній рівень; 64–45 – низький рівень; 44–25 – дуже низький рівень.

При виявленні в респондента «низького» та «дуже низького» рівнів самооцінки стійкості до фізіологічної та психічної залежності – рекомендується звернутись за психологічною допомогою до фахівця (існує потреба у психологічному корегуванні певних ознак фізіологічної та психічної залежності). При виявленні «низького» та «дуже низького» рівнів оцінки респондентами стійкості до фізіологічної та психічної залежності свого потенційного шлюбного партнера – рекомендується звернутись за психологічною допомогою щодо з'ясування майбутніх перспектив їхнього шлюбного союзу.

При виявленні «низького» та «дуже низького» рівнів оцінки стійкості до фізіологічної та психічної залежності реального шлюбного партнера – подружня пара потребує психологічної допомоги (психологічне корегування взаємних очікувань чи певних ознаками фізіологічної та психічної залежності). При виявленні «середнього» рівня оцінки стійкості до фізіологічної та психічної залежності – рекомендується звернути увагу на ознаки, які могли отримали оцінку «2» і з'ясувати, чому респонденту вони «у більшості випадків не подобаються».

## *8.18. Методика «Загальна сімейна тривога» (Е. Ейдеміллер і В. Юстіцкіс (2000)).*

Мета методики - вивчення загального фону переживань індивіда, пов'язаного з його позицією в сім'ї, з тим, як він сприймає себе в сім'ї.

Під «сімейною тривогою» розуміють стан тривоги у одного або кількох членів сім'ї, які нерідко погано усвідомлюються і важко локалізуються. Характерною ознакою даного типу тривоги є наявність сумнівів, страхів, побоювань, що стосуються, насамперед, сім'ї - здоров'я її членів, їх отлучек і пізніх повернень, сутичок і конфліктів. Тривога ця зазвичай не поширюється на позасімейних сфери - виробничу діяльність, родинні, сусідські відносини і т. п.

В основі «сімейної тривоги», як правило, лежить погано усвідомлювана невпевненість індивіда в якомусь дуже для нього важливому аспекті сімейного життя. Це може бути невпевненість у почуттях іншого чоловіка, в собі. Нерідко подібні переживання, що суперечать уявленням про себе, витісняються, що може проявитися в сімейних відносинах у вигляді тривоги.

Важливими складовими «сімейної тривоги» є також відчуття безпорадності і нездатності втрутитися в хід подій в родині, направити його в потрібне русло. Індивід з сімейно-обумовленої тривогою не відчуває себе значущим дійовою особою в родині, в незалежності від того, яку позицію він у ній займає і наскільки активну роль грає в дійсності (Е. Г. Ейдеміллер, В. Юстіцкіс, 2000).

**Опис методики**

Членам сім'ї пропонується самостійно заповнити опитувальник.

**Інструкція:** «Пропонований Вам опитувальник містить твердження про Ваше самопочуття вдома, в сім'ї. Твердження пронумеровані. Такі ж номери є в бланку, що додається до методикою.

Читайте по черзі твердження опитувальника. Якщо Ви загалом згодні з ними, то на бланку обведіть кружком номер твердження. Якщо Ви в цілому не згодні - закресліть цей же номер. Якщо дуже важко вибрати, то поставте на номері знак питання. Намагайтеся, щоб таких відповідей було не більше трьох. Пам'ятайте, Ви характеризуєте своє самопочуття в сім'ї. У опитувальнику немає «правильних» і «неправильних» тверджень. Відповідайте так, як відчуваєте «.

Текст опитувальника

1. Знаю, що члени моєї сім'ї часто бувають незадоволені мною.
2. Відчуваю, що, як би я не вступив (а), все одно буде не так.
3. Я багато чого не встигаю зробити.
4. Так виходить, що саме я найчастіше опиняюся винен (а) у всьому, що трапляється в нашій сім'ї.
5. Часто відчуваю себе безпорадним (безпорадною).
6. Вдома мені часто доводиться нервувати.
7. Коли потрапляю додому, відчуваю себе незграбним (незграбною) і незграбним (незручною).
8. Деякі члени сім'ї вважають мене нетямущим (недолугою).
9. Коли я вдома, весь час через що-небудь переживаю.
10. Часто відчуваю на собі критичні погляди членів моєї сім'ї.
11. Іду додому і з тривогою думаю, що ще трапилося в мою відсутність.
12. Вдома у мене постійно відчуття, що треба ще дуже багато зробити.
13. Нерідко відчуваю себе зайвим (зайвою) будинку.
14. Вдома у мене такий стан, що просто опускаються руки.
15. Вдома мені постійно доводиться стримуватися.
16. Мені здається, якби я раптом зник (зникла), то ніхто б цього не помітив.
17. Ідеш додому, думаєш, що будеш робити одне, але, як правило, доводиться робити зовсім інше.
18. Як подумаю про свої сімейні справи, починаю хвилюватися.
19. Деяким членам моєї родини буває незручно через мене перед друзями і знайомими.
20. Часто буває так: хочу зробити добре, але виявляється, вийшло погано.
21. Мені багато чого у нас не подобається, але я цього прагну не показувати.

**Обробка й інтерпретація результатів.** За кожне згоду з твердженням нараховується 1 бал. Сума балів підраховується окремо по кожній з трьох шкал:

Субшкала В - вина (сімейна вина члена сім'ї) - неадекватне відчуття індивідом відповідальності за все негативне, що відбувається в сім'ї. До шкали відносяться наступні твердження: 1,4,7,10, 13,16, 19. Наявність сімейної провини діагностується при п'яти відповідях Так.

1. Субшкала Т - тривожність (сімейна тривожність члена сім’ї) – відчуття, що ситуація в сім’ї не залежить від власних зусиль обстежуваного. До шкали відносяться твердження: 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20. Сімейна тривожність діагностується при п’яти погоджувальних відповідях.

2. Субшкала Н - напруженість (сімейна напруженість) - відчуття, що виконання сімейних обов’язків являє собою непосильну задачу для індивіда. До шкали відносяться твердження: 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21. Наявність сімейної напруги діагностується при п’яти відповідях так.

Після підрахунку балів за окремими шкалами обчислюється сума балів за узагальненою шкалою (вина + тривожність + напруженість), на підставі чого робиться висновок про рівень загальної сімейної тривожності.

### *8.19. Методика «Сенсорні переваги в сім'ї» Н. Л. Васильєвої*

П.І.Б. _____вік_____дата_____

Напишіть, будь ласка, поруч з кожним номером одного з членів своєї сім'ї (мама, тато, чоловік, дружина, дочка, син, брат, сестра, бабуся, дідусь тощо).

Підкресліть тих родичів, які живуть разом з Вами.

1. _____ 2._____ 3. _____ 4. _____ 5. _____

| По виразу обличчя: я більше звертаю увагу на вираз обличчя 1, аніж 2 ( 1 2) | По звуку голосу, інтонації: я більш чутливий до інтонацій 2, аніж 1 (1 2) | По тактильному контакті: мені приємніше обійняти, доторкнутись до 1, аніж 2 ( 1 2) | По сенсу,змісту промови: мені важливіше зрозуміти то що говорить 2, аніж 1 (1 2) |
|---|---|---|---|
| 1 2 | 1 2 | 1 2 | 1 2 |
| 2 3 | 2 3 | 2 3 | 2 3 |
| 3 4 | 3 4 | 3 4 | 3 4 |
| 4 5 | 4 5 | 4 5 | 4 5 |
| 5 1 | 5 1 | 5 1 | 5 1 |
| 1 3 | 1 3 | 1 3 | 1 3 |
| 3 5 | 3 5 | 3 5 | 3 5 |
| 5 2 | 5 2 | 5 2 | 5 2 |
| 2 4 | 2 4 | 2 4 | 2 4 |
| 4 1 | 4 1 | 4 1 | 4 1 |

Зрівняйте попарно, на кого з родичів Ви реагуєте сильніше. Зверніть увагу, що Ви вимірюєте не силу прив'язаності, а просто відмінність в сприйнятті. Номер вибраного в кожній парі члена сім'ї обведіть кружечком.

### *8.20. Методика «Колесо подружнього балансу»*

Методика створена на основі відомого психологічного завдання «Колесо життєвого балансу» і адаптована під запит **формування і подальшого підтримання подружньої згоди та балансу**. Отож, завдання…

1. Окремо один від одного формуємо персональне, запитне **«Колесо очікувань подружнього балансу, гармонії»**. Ділимо його на **8 основоположних сфер**, що складають, на думку кожного, благополуччя подружніх стосунків.

2. Послідовно **називаємо**(позначаємо) **кожну сферу**. У вигляді зразка пропонується наступний можливий варіант:

– сфера душевної близькості,
– сфера фізичної близькості,
– сфера особистої відповідальності в спільних стосунках,
– сфера партнерської відповідальності в спільних стосунках,
– сфера спільних проєктів,
– сфера спільного дозвілля,
– сфера спільних традицій,
– сфера спільних поїздок.

3. На одній з ліній, що розділяють кожну сферу, **позначаємо векторну шкалу**, з поділеними **значеннями від 1 до 10**.

4. **Оцінюємо кожну сферу** по виділеній шкалі. На якому показнику на даний момент часу( за вашим розумінням) знаходиться реалізація цієї сфери?

5. Коли величини кожної сфери вказані, **з'єднуємо** їх і отримуємо **персональне «Колесо»**. Як правило, на момент аналізу «Колесо» має форму нерівного багатогранника, вкрай далекого від округлості.

6. **Визначаємо терміни корекції** «Колеса». По суті «Колесо»- це життєвий план покращення тої чи іншої важливої для нас сфери реалізацій. В даному випадку – спільного подружнього життя, шлюбу.

7. Наступним пунктом завдання **позначаємо** над кожною сферою **від 7 до 15 кроків по покращенню вказаного значення**, можливі в зазначений вище термін. Наприклад( в якості шаблонної підказки) запропоную наступне: щоб сфера душевної близькості зросла за значенням, ми можемо ввести в традицію стосунків «Вечір щирої розмови», де кожний із партнерів в спеціально створеній атмосфері (тиші, при свічках і т.д.) відкриють один одному душу: що ранить його серце в стосунках , а що є частиною його справжнього щастя,

чим він натхнений, а чим незадоволений , на що він сподівається, на що надіється та розраховує?

8. Після закінчення створення персонального «Колеса» партнери відкривають його один одному, з детальним обговоренням виконаних завдань. Задача кожного із партнерів: не тільки виявити своє, але й почути чуже.

9. Остання частина завдання полягає в наступному: на основі персонального та з урахуванням партнерського «Колеса» подружжя створюють третє, спільне «Колесо спільного щастя», яке розкриє важливі для подружжя сфери їх стосунків, а головне - виявить можливі кроки для реалізації покращень кожної із зазначених сфер.

**Задачі даної методики.**

1. Прояснити свої та партнерські очікування щодо подружнього союзу.

2. Обдумати особисті та спільні кроки для покращення важливих сфер шлюбу.

Розписати певну карту гармонійного, щасливого шлюбу, яка виявить: з чого складається благополуччя подружнього союзу, на чому воно ґрунтується , чим наповнюється і яка спільна та окрема міра відповідальності подружжя в шлюбі.

### *8.21. Опитувальник РЕА (розуміння, емоційне тяжіння, авторитетність)*

***(Автор А. Н. Волкова, модифікація – В. І. Слепкова)***

**Мета опитувальника:** Опитувальник призначений для вимірювання ступеня розуміння, емоційної привабливості і поваги партнерів у шлюбі.

**Опис методики:** Опитувальник складається з 45 тверджень, які стосуються взаємин між партнерами в шлюбі. У текст опитувальника закладено три шкали, відображені в назві методики: розуміння, емоційне тяжіння і авторитетність (повагу). Кожна шкала включає по 15 запитань - тверджень.

**Інструкція :** «Тут дані висловлювання про Ваше розуміння свого партнера. На ці питання можна відповісти:» так «(згоден, це так),» ні»(не згоден, це не так), або вибрати відповідь» і так , і ні»(важко сказати точніше). Вибравши відповідь

«так», відзначте його знаком «+» , відповідь «ні» – знаком «-», відповідь «не знаю» – знаком «+ -».

**Текст опитувальника**

1. Я легко читаю її (його) думки.
2. Я насилу вгадую її (його) настрій.
3. Я розумію її (його) без слів.
4. Мені важко передбачити, як вона (він) буде вести себе в тій чи іншій ситуації.
5. Я добре знаю її (його) смаки і звички.
6. Мені важко передбачити її (його) думку з того чи іншого питання.
7. Я знаю, чого вона (він) хоче, до чого прагне.
8. Мені здається, я погано її (його) розумію.
9. Вона (він) часто дивує мене вчинками, яких я від неї (нього) не очікував (а).
10. Я добре знаю її (його) переваги і недоліки.
11. Її (його) внутрішні переживання залишаються для мене загадкою.
12. Я знаю, на що вона (він) здатна (здатний), а на що – ні.
13. Я знаю, що для неї (нього) важливо в житті.

14. Часто з’ясовується, що я невірно її (його) зрозумів.

15. Мені важко сказати, що її (його) може засмутити або порадувати.

16. На мене благотворно діє просто її (його) присутність.

17. Мені подобається слухати її (його) голос, дивитися на неї (нього).

18. Мене дратують її (його) манери.

19. У неї (нього) неприємне обличчя.

20. Мені подобається спостерігати, як вона (він) ходить працює, сидить.

21. Мені неприємні її (його) поцілунки, дотики, ласка.

22. Мені подобається її (його) сміх, посмішка.

23. Я важко переношу розлуку з нею (ним).

24. Щось в її (його) зовнішності мені явно не подобається.

25. Поруч з нею (ним) я відчуваю себе легко і розкуто.

26. В її (його) присутності у мене піднімається настрій.

27. Поруч з нею (ним) я легко втомлююсь, дратуюся, виходжу з себе.

28. Я готовий (а) відкласти важливі справи, аби побути з нею (ним) поруч.

29. Часто у мене з’являється бажання відпочити від неї (нього).

30. Я відчуваю себе краще, коли вона (він) відсутня.

31. Я знаходжу в ній (ньому) багато особистих достоїнств, за які я її (його) поважаю як людину.

32. Серед моїх знайомих і близьких вона (він) – найавторитетніша для мене людина.

33. Коли мені важко що-небудь вирішити, я найчастіше раджуся з нею (ним).

34. Вона (він) легко може мене переконати.

35. Я вважаю, що у неї (нього) добре працює голова.

36. Я цікавлюся тими книгами і фільмами, які справили на неї (нього) враження.

37. Вона (він) цікава людина, я з нею (ним) не сумую.

38. Я часто критикую її (його) дії та висловлювання.

39. Часто вона (він) висловлює слушні й розумні думки.

40. Її (його) погляди на багато речей неприйнятні для мене.

41. Я дорожу її (його) думкою про мене.

42. Я пишаюся тим, що вона (він) мій друг.

43. Я рідко погоджуюся з її (його) думками та оцінками.

44. Іноді мені здається, що вона (він) обмежена людина.
45. У ній (ньому) є такі якості, які я хотів (ла) би бачити у себе.

**Обробка результатів**

Підрахунок балів проводиться окремо по кожній шкалою відповідно до ключа:

***2 бали ставиться:***

– за відповідь «так» ( «+») в питаннях: 1, 3, 5, 7, 10, 12, 13, 16, 17, 20, 22, 23, 25, 26, 28, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37,39, 41, 42, 45;

– за відповідь «ні» ( «-») в питаннях: 2, 4, 6, 8, 9, 11, 14, 15, 18, 19, 21, 24, 27, 29, 30, 38, 40, 43, 44.

– 1 бал присвоюється за відповідь «не знаю (важко сказати точніше)».

– 0 балів - за відповідь, яка не збігається з ключем.

Сума балів в межах однієї шкали є числовим еквівалентом вимірюваного параметра. Таким чином, методика дозволяє виміряти міру розуміння, привабливості та поваги в шкалі 0 - 30 балів, де 0 і 30 відповідно мінімальна та максимальна кількість балів за шкалою.

**Інтерпретація шкал:**

Розуміння (1 – 15 твердження) – це наявність у суб'єкта картини особистості партнера, суб'єктивне відчуття знання його індивідуальних особливостей. Суб'єкт, що відзначає високе розуміння, що не може у інтерпретації поведінки, думок, почуттів і намірів партнера, і легко може враховувати їх при спілкуванні з партнером. Нерозуміння - відсутність ясної картини особистості партнера, труднощі в інтерпретації, поясненні його думок, почуттів, вчинків.

Емоційне тяжіння (16 – 30 твердження) – привабливість партнера, бажання спілкуватися з ним, мати з ним справу, терапевтичний вплив контакту на суб'єкта. Низькі оцінки по цій шкалі характеризують складності в спілкуванні у партнерів, відчуття втоми один від одного.

Авторитетність (повагу) (31 – 45 твердження) – показник того, наскільки партнер приймається як особистість, наскільки суб'єкт розділяє його світогляд, інтереси, думки і приймає їх як еталон. Неповага - презирство до партнера як особистості.

## *8.22. Методика «Лідер» (М. Богуславська)*

Методика призначена для того, щоб оцінити здатність людини бути лідером. Опитуваному пропонується 50 питань, і за його відповідями на них робиться висновок про те, чи має він персональні психологічні якості, необхідні лідеру.

***Інструкція:*** Вам буде запропоновано 50 питань, до кожного з яких надано два варіанти відповіді. Виберіть, будь ласка, один із варіантів і позначте його.

### *Текст опитування:*

1. Чи часто ви буваєте у центрі уваги оточуючих?
а) так,
б) ні.

2. Чи вважаєте ви, що багато людей, які вас оточують, займають більш високе становище за службою, ніж ви?
а) так,
б) ні.

3. Перебуваючи на зборах людей, рівних вам за службовим становищем, чи відчуваєте ви бажання не висловлювати свою думку, навіть коли це необхідно?
а) так,
б) ні.

4. Коли ви були дитиною, чи подобалося вам керувати іграми ваших друзів?
а) так,
б) ні.

5. Чи ви відчуваєте велике задоволення, коли вам вдається переконати когось хто вам до цього заперечував?
а) так,
б) ні.

6. Чи трапляється, що вас називають нерішучою людиною?
а) так,
б) ні.

7. Чи погоджуєтесь ви з твердженням: «Усе найкорисніше у світі - є творінням невеликої кількості видатних людей»?

а) так,

б) ні.

8. Чи відчуваєте ви нагальну необхідність у пораднику, який міг би спрямувати вашу професійну активність?

а) так,

б) ні.

9. Чи втрачали ви іноді врівноваженість у розмові з людьми?

а) так,

б) ні.

10. Чи приносить вам задоволення бачити, що оточуючі побоюються вас?

а) так,

б) ні.

11. За всіх обставин (на зборах, у компанії тощо) чи намагаєтеся ви зайняти своє місце за столом, розташоване таким чином, щоб воно дозволяло вам бути в центрі уваги і контролювати ситуацію?

а) так,

б) ні.

12. Чи вважаєте ви, що справляєте на людей значуще (імпозантне) враження?

а) так,

б) ні.

13. Чи вважаєте себе мрійником?

а) так,

б) ні.

14. Чи легко ви розгублюєтесь, якщо люди, які вас оточують, висловлюють незгоду з вами?

а) так,

б) ні.

15. Чи траплялося вам з особистої ініціативи займатися організацією трудових, спортивних та інших команд та колективів?

а) так,
б) ні.

16. Якщо захід, який ви запланували, не дав очікуваних результатів, то ви:
а) будете раді, якщо відповідальність за цю справу покладуть на когось іншого;
б) візьмете всю відповідальність за рішення, яке було прийнято.

17. Яка з цих двох тез вам ближча:
а) справжній керівник повинен вміти сам робити ту справу, якою він керує, та особисто брати участь у цьому;
б) справжній керівник повинен лише вміти керувати іншими та не обов'язково робити справу сам.

18. З ким ви бажаєте працювати:
а) з покірними людьми,
б) зі норовливими людьми.

19. Чи намагаєтеся ви уникати гострих дискусій?
а) так,
б) ні.

20. Коли ви були дитиною, чи часто ви стикалися з деспотичністю батька?
а) так,
б) ні.

21. Чи вмієте ви у дискусії на професійну тему залучити на свій бік тих, хто раніше був з вами не згоден?
а) так,
б) ні.

22. Уявіть собі таку сцену: під час прогулянки з друзями лісом ви загубились. Наближається вечір, і треба ухвалювати рішення. Як ви вчините?
а) дасте можливість ухвалити рішення найбільш компетентному з вас;
б) просто нічого робити, розраховуючи на інших.

23. Є прислів’я: «Краще бути першим у селі, ніж другим у місті». Чи справедлива вона?

а) так,

б) ні.

24. Чи вважаєте ви себе людиною, яка має вплив на інших?

а) так,

б) ні.

25. Чи може невдача у прояві ініціативи змусити вас більше ніколи цього не робити?

а) так,

б) ні.

26. Хто, на вашу думку, справжній лідер?

а) найкомпетентніша людина;

б) той, хто має найсильніший характер.

27. Чи завжди ви намагаєтеся зрозуміти і гідно оцінити людей?

а) так,

б) ні.

28. Чи поважаєте ви дисципліну?

а) так,

б) ні.

29. Якому із наступних керівників ви надаєте перевагу?

а) той, що все вирішує сам;

б) той, який завжди радиться та прислухається до думок інших.

30. Який із наступних стилів керівництва, на вашу думку, найкращий для роботи установи того типу, в якій ви працюєте?

а) колегіальний,

б) авторитарний.

31. Чи часто у вас складається враження, що інші зловживають вами?

а) так,

б) ні.

32. Який із двох «портретів» більше нагадує вас?

а) людина з гучним голосом, виразними жестами; той, який за словом у кишеню не полізе;

б) людина зі спокійним, тихим голосом, стримана, задумлива, неквапліва.

33. Як ви поведете себе на зборах і нараді, якщо вважаєте вашу думку єдино правильною, але інші з нею не згодні?

а) промовчу,

б) відстоюватиму свою думку.

34. Чи підпорядковуєте ви інтереси та поведінку інших людей справі, якою займаєтеся?

а) так,

б) ні.

35. Чи виникає у вас почуття тривоги, якщо на вас покладено відповідальність за якусь важливу справу?

а) так,

б) ні.

36. Чому б ви віддали перевагу в своїй професійній діяльності?

а) працювати під керівництвом;

б) працювати незалежно.

37. Як ви ставитеся до твердження: «Для того, щоб сімейне життя було вдалим, необхідно, щоб рішення в сім'ї приймав один із подружжя»?

а) згоден,

б) не згоден.

38. Чи траплялося вам купувати щось під впливом думки інших людей, а, не виходячи зі своєї потреби?

а) так,

б) ні.

39. Чи вважаєте ви свої організаторські здібності вищими за середні?

а) так,

б) ні.

40. Як ви зазвичай поводитеся, зіткнувшись із труднощами?
а) проблеми бентежать;
б) у мене з’являється сильне бажання подолати їх.

41. Чи дорікаєте різко людям, якщо вони цього заслуговують?
а) так,
б) ні.

42. Чи вважаєте ви, що ваша нервова система здатна витримати життєві навантаження?
а) так,
б) ні.

43. Як ви вчинете, якщо вам запропонують провести реорганізацію вашої установи?
а) введу потрібні зміни негайно;
б) запропоную повільні, поетапні зміни.

44. Чи зумієте ви перервати занадто балакучого співрозмовника, якщо це необхідно?
а) так,
б) ні.

45. Чи згодні ви з твердженням: «Щоб бути щасливим, треба жити непомітно»?
а) так,
б) ні.

46. Чи вважаєте ви, що кожна людина має зробити щось визначне?
а) так,
б) ні.

47. Ким (із запропонованих професій) ви хотіли б стати?
а) художником, поетом, композитором, вченим;
б) керівником колективу.

48. Яку музику вам приємніше слухати?
а) могутню та урочисту,
б) тиху та ліричну.

49. Чи відчуваєте ви хвилювання, чекаючи на зустріч з важливими людьми?

а) так,

б) ні.

50. Чи часто ви зустрічали людей із сильнішою волею, ніж ваша?

а) так,

б) ні.

### *Оцінка результатів та висновки:*

Відповідно до наступного ключа визначається сума балів, отриманих опитуваним.

***Ключ:*** 1а, 2а, 3б, 4а, 5а, 6б, 7а, 8б, 9б, 10а, 11а, 12а, 13б, 14б, 15а, 16б, 17б, 18б, 19б, 20а, 21а 25б, 26а, 27б, 28а, 29б, 30б, 31а, 32а, 33а, 34а, 35б, 36б, 37а, 38б, 39а, 40б, 41а, 42а, 43а, 4, 4 9б, 50б.

За кожну відповідь, яка збігається з ключовою, опитуваний отримує 1 бал, в іншому випадку – 0 балів.

Якщо сума балів виявилася до 25 балів, якості лідера виражені слабо;

від 26 до 35 – якості лідера виражені на середньому рівні;

від 36 до 40 – лідерські якості виражені на високому рівні;

понад 40 – ця людина, як лідер, схильна до диктату.

Тести на лідерство застосовуються для виявлення лідерських якостей і ступеня їх виразності. Опитуваним, які мають досить низькі оцінки тестування, доцільно подумати над своїми індивідуальними якостями, визначити шляхи розвитку лідерських здібностей та використати відповідні вправи та тренінги. Навіть якщо Ви не прагнете стати керівником, систематична робота з розвитку лідерських здібностей не буде марною, оскільки підвищить Ваш вплив на оточуючих.

### *8.23. Методика «Маскулінність-фемінінність» (С. Бем)*

***Інструкція:*** «Відповідайте на кожне твердження «так» (+) або «ні» (-), оцінюючи тим самим наявність або відсутність у себе названих якостей».

***Текст опитування:***

1. Той, хто вірить у себе.
2. Той, хто вміє поступатися.
3. Спроможний допомогти.
4. Схильний захищати свої погляди.
5. Життєрадісний.
6. Похмурий.
7. Незалежний.
8. Сором’язливий.
9. Совісний.
10. Атлетичний.
11. Ніжний.
12. Артистичний.
13. Наполегливий.
14. Падкий на лестощі.
15. Удачливий.
16. Сильна особистість.
17. Відданий.
18. Непередбачуваний.
19. Сильний.
20. Жіночний.
21. Надійний.
22. Аналітичний.
23. Співчутливий.
24. Ревнивий.
25. Спроможний до лідерства.
26. Турботливий.
27. Прямий, правдивий.
28. Ризиковий.
29. Розуміючий.
30. Скритний.
31. Швидкий у ухваленні рішень.

32. Жалісливий.
33. Щирий.
34. Самодостатній.
35. Спроможний втішити.
36. Пихатий.
37.Владний.
38. Той, хто має тихий голос.
39. Привабливий.
40. Мужній.
41. Теплий, щирий.
4 2. Урочистий, важливий.
43. Той, хто має власну позицію.
44. М'який.
45. Той, хто вміє товаришувати.
46. Агресивний.
47. Довірливий.
48. Малорезультативний.
49. Схильний вести за собою.
50. Інфантильний.
51. Адаптивний.
52. Індивідуаліст.
53. Неконфліктний.
54. Не систематичний.
55. Той, хто має дух змагання.
56. Люблячий дітей.
57. Тактовний.
58. Амбітний, честолюбивий.
59. Спокійний.
60. Традиційний, схильний до умовностей.

***Маскулінність («так»)*** - 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 31, 34, 37, 40, 43, 46, 49, 52, 55, 58.

***Фемінінність («так»)*** - 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29, 32, 35, 38, 41, 44, 47, 50, 53, 56, 59.

Інші пункти нейтральні, за кожний збіг з ключем 1 бал.
Фемінність = (сума балів за фемінінністю): 20
Маскулінність = (сума балів за маскулінністю): 20

Основний індекс:
IS = (Фемінінність - Маскулінність) x 2,322
Якщо IS від (-1) до (+1) андрогінність
IS менше (-1) (IS>1) маскулінність
IS більше (+1) (IS>1) фемінінність
Якщо IS <-2,025 яскраво виражена маскулінність
IS >+ 2,025 яскраво виражена фемінінність

## *. Опитувальник «Осада» (С. Яковенко)*

**Мета** – оцінка стану адаптованості.

Опитувальник»Осада» рекомендується застосовувати на початковій стадії роботи з особою для визначення актуальної проблеми.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю)

Дата обстеження _____
Вік _____ Стать _____
Освіта: середня / середня спеціальна / вища _____
Посада _____
Спеціальність _____

***Інструкція:*** Уважно читайте всі судження, що входять до складу кожного з 30 наведених нижче блоків, і обведіть на бланку для відповідей букву (а, б, в або г), що відповідає варіанту відповіді, яка найбільш прийнятна для Вас зараз.

***Текст опитувальника:***

1. а) я бадьорий і веселий;
б) іноді я сумую;
в) я часто буваю засмучений;
г) я відчуваю себе нещасним.

2. а) у мене було щасливе дитинство;
б) у дитинстві в мене були/траплялися незначні, звичайні для дітей прикрощі;
в) у мене було досить важке дитинство;
г) у дитинстві життя мене не щадило.

3. а) зараз я такий же товариський, як і раніше;
б) мені все частіше хочеться побути самому;
в) тільки необхідність змушує мене спілкуватися з оточуючими;

г) я самотній, ніхто не розуміє мене.

4. а) я їм як завжди з апетитом;

б) останнім часом мій апетит погіршився;

в) я помічаю, що часом їм, не відчуваючи смаку їжі;

г) останнім часом я майже нічого не їм.

5. а) мене дуже цікавлять події, що відбуваються в світі;
б) тепер я менше читаю, рідше включаю радіо, телевізор;
в) я не стежу за подіями, що відбуваються в світі;
г) я втратив інтерес до життя.

6. а) як правило, я спокійний;
б) буває, що я нервую;
в) я незадоволений собою, та й інші люди дратують мене;
г) мені все стало байдуже.

7. а) я із задоволенням згадую прожиті роки;

б) у моєму минулому були епізоди, які не хочеться згадувати;

в) я соромлюся допущених у минулому помилок;
г) минуле тепер мстить мені за здійснені проступки.

8. а) любов робить моє життя яскравішим і цікавішим;

б) любов – складне почуття, не кожному воно “по плечу”;

в) любов приносила мені лише засмучення;
г) я не гідний любові.

9. а) я сплю спокійно та прокидаюся повністю бадьорим;

б) прокинувшись, я не завжди почуваю себе бадьорим;

в) мені буває важко заснути через “непрошені” думки, що снують у моїй голові;

г) я страждаю від безсоння.

10.а) у мене цікава робота;
б) моя робота не дуже цікава, але потрібна людям;

в) я збираюся змінити роботу, а можливо, і професію;

г) останнім часом я “примушую” себе ходити на роботу.

11.а) свої проблеми я вирішую без особливих зусиль;
б) деякі проблеми вимагають від мене великих зусиль;
в) майже будь-яка проблема для мене – нерозв’язна задача;
г) я заплутався в своїх проблемах, не можу вирішити жодної.

12.а) здається, у мене перспективне майбутнє;
б) моє майбутнє здається мені вельми невизначеним;
в) майбутнє лякає мене;
г) моє майбутнє здається мені безрадісним.

13.а) у мене склалися добрі стосунки з оточуючими;
б) з деякими людьми в мене стосунки не склалися;
в) багато хто ставиться до мене вороже;
г) мені здається, що всі – проти мене.

14.а) я практично здоровий;
б) у мене не було серйозних хвороб або травм;
в) моє здоров’я підірване хворобами, важкими травмами;
г) мені вже пізно піклуватися про здоров’я.

15.а) у мене різноманітні інтереси та захоплення;
б) є проблеми, якими я цікавлюся всерйоз;
в) більше за все мене цікавить, що про мене думають люди;
г) я втратив інтерес навіть до самого себе.

16.а) звичайно я цілком задоволений собою;
б) я далеко не завжди буваю задоволений собою;
в) часто я собі “не подобаюся”;
г) я себе ненавиджу.

17.а) моє життя складається вдало;
б) моє життя не позбавлене труднощів;
в) мені зараз живеться важко;
г) моє життя здається мені нестерпним.

18.а) до мене часто звертаються за допомогою;
б) упевнений, що у “важку хвилину” мені допоможуть;

в) часом я не знаю, куди звернутися за допомогою;
г) мені вже ніхто не допоможе.

19.а) відчуваю себе здоровим, повним сил;
б) мене непокоїть зниження працездатності;
в) у мене – занепад сил, я не справляюся…;
г) моя смерть “не за горами”.

20.а) я маю чим заповнити вільний час;
б) часом я не знаю, чим заповнити вільний час;
в) на мене “навалилося” зараз стільки проблем, що мені не до розваг;
г) зараз я не в змозі що-небудь робити, навіть те, що раніше приносило мені задоволення.

21.а) я живу спокійним, розміреним життям;
б) я дотримуюся правила: хочеш жити – умій вертітися;
в) я здатний вчинити щось таке, що здивує інших;
г) часом я сам не знаю, що зроблю через хвилину.

22.а) я задоволений ситуацією, що склалася;
б) бувають ситуації і краще;
в) зараз склалася досить погана ситуація;
г) я знаходжуся в такій ситуації, що гірше не буває.

23.а) секс приносить мені задоволення;
б) тепер секс цікавить мене менше;
в) секс мені не цікавий, від нього лише прикрощі;
г) у моєму становищі безглуздо навіть думати про секс.

24.а) у мене ніколи не було проблем через алкоголь;
б) алкоголь допомагає мені розслабитися, зняти напруження;
в) алкоголь – джерело багатьох моїх проблем;
г) навіть випивка не допомагає мені забутися.

25.а) я не перестаю вчитися, працювати над собою;

б) життя часом дає гіркі уроки, залишається лише вчитися на них;

в) допущені мною помилки так мене нічому й не навчили;

г) мені вже пізно вчитися.

26.а) у мене “легкий” характер;

б) я не дуже товариська людина;

в) у моєму характері є серйозні вади;

г) я погана, нікчемна людина.

27.а) я розраховую прожити довге життя;

б) упевнений, що я проживу ще не один десяток років;

в) я сподіваюся протягти ще років 8 – 10;

г) я скоро помру.

28.а) вважаю, що я маю великий авторитет;

б) багато хто прислухається до моєї думки;

в) на мене мало хто зважає;

г) я нічого не означаю в цьому житті.

29.а) я веду правильний, здоровий спосіб життя;

б) я не дуже піклуюся про своє здоров’я;

в) я давно “занедбав” своє здоров’я;

г) я відчуваю себе “руїною”.

30.а) я заробляю цілком достатньо, щоб ні в чому собі не відмовляти;

б) мого заробітку “на життя” вистачає;

в) через нестачу грошей я вимушений відмовляти собі багато в чому;

г) я відмовляю собі навіть у найнеобхіднішому.

***“Ключ”:***

Опитувальник складається з 5 шкал:

1. Задоволення собою, своїм психічним станом;

2. Задоволення ситуацією, її динамікою;

3. Задоволення сферою міжособистісних стосунків;
4. Задоволення своїм функціональним станом;
5. Задоволення життєдіяльністю.

Кожна шкала складається з 6 пунктів:

1. Пункти № 1, 6, 11, 16, 21, 26;
2. Пункти № 2, 7, 12, 17, 22,27.
3. Пункти № 3, 8, 13, 18, 23, 28;
4. Пункти № 4, 9, 14,19, 24, 29;
5. Пункти № 5, 10, 15, 20, 25, 30.

У кожному пункті передбачено 4 варіанти відповіді на вибір: а, б, в, г, яким відповідають бали – 0, 1, 2, 3.

Таким чином, сумарна оцінка за кожною шкалою може змінюватися від 0 (всі відповіді "а") до 18 (всі відповіді "г") балів.

При інтерпретації враховується така градація:

0–3 бали – недостовірний результат через ігнорування реальних проблем, інфантилізм;

4–6 балів – успішна адаптація, відсутність серйозних проблем або їх успішне вирішення;

7–9 балів – рівень "нормального" напруження без загрози здоров'ю та благополуччю особистості, якщо таке напруження не є хронічним;

10–12 балів – субекстремальна напружена ситуація, що загрожує виснаженням, незадоволенням життям. Є необхідність у психологічній консультації;

13–15 балів – скрутна життєва ситуація. Є необхідність у психологічній допомозі, психотерапії;

16–18 балів – ситуація життєвої кризи. Є загроза самогубства; необхідна невідкладна психологічна або навіть психіатрична допомога.

На особливу увагу заслуговують особи, в психологічному профілі яких є "піки" більше 13 балів, сума балів за всіма шкалами більше 45, є відповіді з кодом "г".

## *8.25. Опитувальник «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (РОП) (А. Н. Волкова)*

**Мета методики:**

1. Уточнення уявлень подружжя про значущість у сімейному житті сексуальних відносин, особистої спільності чоловіка і дружини, батьківських обов'язків, професійних інтересів кожного з подружжя, господарсько-побутового обслуговування, моральної та емоційної підтримки, зовнішньої привабливості партнера. Ці показники, відображаючи основні функції сім'ї, складають шкалу сімейних цінностей (ШСЦ).

2. Уточнення уявлень подружжя про бажаний розподіл ролей між чоловіком і дружиною при реалізації сімейних функцій, об'єднаних шкалою рольових очікувань і домагань (ШРОП). Таким чином, результати даної методики дозволяють виявити ієрархії сімейних цінностей подружжя, а так само зробити висновок про соціально-психологічної сумісності подружжя в сім'ї.

**Опис методики:**

Методика «Рольові очікування і домагання у шлюбі» містить по 36 тверджень в будь-якому вигляді (чоловічому та жіночому) і складається з 7-ми шкал. Подружжю пропонується самостійно ознайомитися з набором тверджень, що відповідають їхнім підлозі, і висловити своє ставлення до кожного твердженням, використовуючи наступні варіанти відповідей: «Повністю згоден», «Загалом, це вірно», «Це не зовсім так», «Це невірно».

**Інструкція:** «Перед Вами ряд тверджень, які стосуються шлюбу, сім'ї, відносин між чоловіком і дружиною. Уважно прочитайте затвердження тексту та оцініть ступінь своєї згоди або незгоди з ними. Вам пропонується 4 варіанти відповіді, які виражають ту чи іншу ступінь згоди або незгоди з твердженням , а саме: «Повністю згоден», «Загалом, це вірно», «це не зовсім так», «це невірно». Підбираючи варіант відповіді до кожного з тверджень, постарайтеся якомога точніше передати Вашу особисту думку, а не те, що прийнято серед Ваших близьких і друзів. Свої відповіді реєструйте в спеціальному бланку «.

**Текст опитувальника (жіночий варіант)**

1. Настрій і самопочуття людини залежить від задоволення його сексуальних потреб.
2. Щастя в шлюбі залежить від сексуальної гармонії подружжя.
3. Сексуальні стосунки - головне у відносинах чоловіка і дружини.
4. Головне в шлюбі - щоб у чоловіка і дружини було багато спільних інтересів.
5. Чоловік - це друг, який поділяє мої інтереси, думки, захоплення.
6. Чоловік - це, перш за все друг, з яким можна поговорити про свої справи.
7. Найголовніша турбота чоловіка - забезпечити матеріальний достаток і побутовий комфорт сім'ї.
8. Чоловік повинен займатися домашнім господарством нарівні з дружиною.
9. Чоловік повинен вміти обслужити себе, а не чекати, що дружина візьме на себе всі турботи про нього.
10. Чоловік повинен займатися дітьми не менше, ніж дружина.
11. Я хотіла б, щоб мій чоловік любив дітей.
12. Про чоловіка я суджу по тому, хороший чи поганий він батько своїм дітям.
13. Мені подобаються енергійні, ділові чоловіки.
14. Я дуже ціную чоловіків, серйозно захопленим своєю справою.
15. Для мене дуже важливо, як оцінюють на роботі ділові і професійні якості мого чоловіка.
16. Чоловік повинен вміти створювати в сім'ї теплу, довірчу атмосферу.
17. Для мене головне - щоб мій чоловік добре розумів мене і брав такою, яка я є.
18. Чоловік - це, перш за все, друг, який уважний і турботливий до моїх переживань, настрою, стану.
19. Мені подобається, коли мій чоловік красиво і модно одягнений.
20. Мені подобаються видні, рослі чоловіки.
21. Чоловік повинен виглядати так, щоб на нього було приємно дивитися.

22. Найголовніша турбота жінки, щоб все в родині були доглянуті.

23. Я завжди знаю, що потрібно купити для моєї сім'ї.

24. Я збираю корисні поради господині: як готувати смачні страви, консервувати овочі, фрукти.

25. Головну роль у вихованні дитини завжди грає матір.

26. Я не боюся труднощів, пов'язаних з народженням і вихованням дитини.

27. Я люблю дітей і з задоволенням займаюся з ними.

28. Я прагну добитися свого місця в житті.

29. Я хочу стати хорошим фахівцем своєї справи.

30. Я пишаюся, коли мені доручають важку і відповідальну роботу.

31. Близькі та друзі часто звертаються до мене за порадою, допомогою і підтримкою.

32. Навколишні часто довіряють мені свої біди.

33. Я завжди щиро і з почуттям жалю втішаю і опікуюся потребують цього людей.

34. Мій настрій багато в чому залежить від того, як я виглядаю.

35. Я люблю гарний одяг, ношу прикраси, користуюся косметикою.

36. Я надаю великого значення своєму зовнішньому вигляду.

**Текст опитувальника (чоловічий варіант)**

1. Настрій і самопочуття людини залежить від задоволення його сексуальних потреб.

2. Щастя в шлюбі залежить від сексуальної гармонії подружжя.

3. Сексуальні стосунки – головне у відносинах чоловіка і дружини.

4. Головне в шлюбі – щоб у чоловіка і дружини було багато спільних інтересів.

5. Дружина – це друг, який поділяє мої інтереси, думки, захоплення.

6. Дружина – це, перш за все друг, з яким можна поговорити про свої справи.

7. Найголовніша турбота дружини – щоб в сім'ї були нагодовані й доглянуті.

8. Жінка багато втрачає в моїх очах, якщо вона погана господиня.

9. Жінка може пишатися собою, якщо вона хороша господиня свого будинку.

10. Я хотів би, щоб моя дружина любила дітей і була їм хорошою матір'ю.

11. Жінка, яка тяготиться материнством, неповноцінна жінка.

12. Для мене головне в жінці, щоб вона була гарною матір'ю моїм дітям.

13. Мені подобаються ділові й енергійні жінки.

14. Я дуже ціную жінок, всерйоз захоплених своєю справою.

15. Для мене дуже важливо, як оцінюють на роботі ділові і професійні якості моєї дружини.

16. Дружина повинна, перш за все, створювати і підтримувати теплу, довірчу атмосферу.

17. Для мене головне - щоб моя дружина добре розуміла мене і брала таким, який я є.

18. Дружина - це перш за все друг, який уважний і турботливий до моїх переживань, настрою, стану.

19. Мені подобається, коли моя дружина красиво і модно одягнена.

20. Я дуже ціную жінок, які вміють красиво одягатися.

21. Жінка повинна виглядати так, щоб на неї звертали увагу.

22. Я завжди знаю, що треба купити для нашого будинку.

23. Я люблю займатися домашніми справами.

24. Я можу зробити ремонт і обробку квартири, лагодження побутової техніки.

25. Діти люблять грати зі мною, охоче спілкуються, йдуть на руки.

26. Я дуже люблю дітей і вмію з ними займатися.

27. Я брав би активну участь у вихованні своєї дитини, навіть якщо б ми з дружиною вирішили розлучитися.

28. Я прагну добитися свого місця в житті.

29. Я хочу стати хорошим фахівцем своєї справи.

30. Я пишаюся, коли мені доручають важку і відповідальну роботу.

31. Близькі та друзі часто звертаються до мене за порадою, допомогою і підтримкою.

32. Навколишні часто довіряють мені свої біди.

33. Я завжди щиро і з почуттям жалю втішаю і опікуюся потребують цього людей.

34. Мій настрій багато в чому залежить від того, як я виглядаю.
35. Я намагаюся носити той одяг, який мені йде.
36. Я прискіпливо ставлюся до крою костюма, фасону сорочки, кольором краватки.

Бланк для реєстрації відповідей

**Дата _____**
**П.І.Б.**
**Стать**
**Вік**
**Освіта**
**Стаж подружнього життя**
**Кількість і вік дітей**

| № | Повністю згоден | Загалом, це вірно | Це не зовсім так | Це не вірно |
|---|---|---|---|---|
| **1** | | | | |
| **2** | | | | |
| **3** | | | | |
| **4** | | | | |
| **5** | | | | |
| **6** | | | | |
| **7** | | | | |
| **8** | | | | |
| **9** | | | | |
| **10** | | | | |
| **11** | | | | |
| **12** | | | | |
| **13** | | | | |
| **14** | | | | |
| **15** | | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **16** | | | | |
| **17** | | | | |
| **18** | | | | |
| **19** | | | | |
| **20** | | | | |
| **21** | | | | |
| **22** | | | | |
| **23** | | | | |
| **24** | | | | |
| **25** | | | | |
| **26** | | | | |
| **27** | | | | |
| **28** | | | | |
| **29** | | | | |
| **30** | | | | |
| **31** | | | | |
| **32** | | | | |
| **33** | | | | |
| **34** | | | | |
| **35** | | | | |
| **36** | | | | |

### *Обробка отриманих результатів*

Після виконання подружжям завдання відповіді чоловіка і дружини заносяться в таблицю «Консультаційне дослідження сімейних цінностей» (таблиця № 1).

**Таблиця № 1**

| Шкала сімейних цінностей | № твердження | Бал | № твердження | Бал | Загальний показник (в балах) |
|---|---|---|---|---|---|
| Інтимно-сексуальна | 1 | | | | |
| | 2 | | | | |
| | 3 | | | | |
| | = | | | | |
| Особистісна ідентифікація з чоловіком | 4 | | | | |
| | 5 | | | | |
| | 6 | | | | |
| | = | | | | |
| Господарсько-побутова | Очікування | | Домагання | | |
| | 7 | | 22 | | |
| | 8 | | 23 | | |
| | 9 | | 24 | | |
| | = | | = | | |
| Батьківсько-виховна | 10 | | 25 | | |
| | 11 | | 26 | | |
| | 12 | | 27 | | |
| | = | | = | | |
| Соціальна активність | 13 | | 28 | | |
| | 14 | | 29 | | |
| | 15 | | 30 | | |
| | = | | = | | |
| Емоційно-психотерапевтична | 16 | | 31 | | |
| | 17 | | 32 | | |
| | 18 | | 33 | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | = | | = | | |
| Зовнішня привабливість | 19 | | 34 | | |
| | 20 | | 35 | | |
| | 21 | | 36 | | |
| | = | | = | | |

Текст методики ділиться на 7 шкал сімейних цінностей. Бали за кожною шкалою сімейних цінностей підсумовуються окремо. За першими двома шкалами ці результати будуть підсумковими і переносяться в останній стовпець таблиці. Підсумкові бали інших п’яти шкал обчислюються як пів сума балів по під шакалам «очікування» і «домагання». Рольові очікування - це установка чоловіка і дружини на активне виконання партнером сімейних обов’язків, а рольові домагання - особиста готовність кожного з партнерів виконувати сімейні ролі. Відповіді оцінюються наступним чином:

- відповідь «Повністю згоден» оцінюється в 3 бали.
- відповідь «Загалом, це вірно» – 2 бали.
- відповідь «Це не зовсім так» – 1 бал.
- відповідь «Це невірно» – 0 балів.

Таким чином, мінімальний сумарний бал за шкалою становить 0 балів, максимальний підсумковий бал за шкалою - 9 балів.

Низькі оцінки за шкалою – 0–3 бали;

Середні оцінки за шкалою – 4–6 балів;

Високі оцінки за шкалою – 7–9 балів.

## Інтерпретація шкал сімейних цінностей:

1. Інтимно-сексуальна шкала (затвердження № 1–3) – шкала значущості сексуальних відносин в подружжі. Високі оцінки за шкалою означають, що чоловік (дружина) вважає сексуальну гармонію важливою умовою подружнього щастя, ставлення до чоловіка (жінки) істотно залежить від оцінки її (його) як

сексуального партнера. Низькі оцінки за шкалою інтерпретуються як недооцінка сексуальних стосунків у шлюбі.

2. Шкала особистісної ідентифікації з чоловіком (дружиною) (затвердження № 4 - 6) – шкала, що відображає установку чоловіка (дружини) на особистісну ідентифікацію з шлюбним партнером: очікування спільності інтересів, потреб, ціннісних орієнтацій, способів проведення часу. Низькі оцінки за шкалою припускають установку на особисту автономію.

3. Господарсько-побутова шкала вимірює установку подружжя на реалізацію господарсько-побутової функції сім'ї. Ця шкала, як і всі наступні, має дві під шкали: «рольові очікування» і «рольові домагання». Під шкал «рольові очікування» (затвердження № 7 - 9) - оцінки розглядаються як ступінь очікування від партнера активного вирішення побутових питань. Чим вище оцінки за шкалою рольових очікувань, тим більше вимог пред'являє чоловік (дружина) до участі чоловіка в організації побуту, тим більше значення має господарсько-побутові вміння і навички партнера. Під шкал «рольові домагання» (затвердження № 22 - 24) відображає установки на власну активну участь у веденні домашнього господарства. Загальна оцінка за шкалою розглядається як оцінка чоловіком (дружиною) значущості побутової організації сім'ї.

4. Батьківсько-виховна шкала дозволяє судити про ставлення подружжя до своїх батьківських обов'язків. Під шкал рольових очікувань (затвердження № 10 - 12) показує вираженість установки чоловіка (дружини) на активну батьківську позицію шлюбного партнера. Під шкал рольових домагань (затвердження № 25 - 27) відображає орієнтації чоловіка (дружини) на власні обов'язки у вихованні дітей. Загальна оцінка шкали розглядається як показник значущості для чоловіка (дружини) батьківських функцій. Чим вище оцінка шкали, тим більшого значення надає чоловік (дружина) ролі батька (матері), тим більше він (вона) вважає батьківство основною цінністю, концентрує навколо себе життя сім'ї.

5. Шкала соціальної активності відображає установку на значимість зовнішньої соціальної активності (професійної, громадської) для стабільності шлюбно-сімейних відносин. Під шкал «рольові очікування» (затвердження № 13 - 15) вимірює ступінь орієнтації чоловіка (дружини) на те, що шлюбний партнер повинен мати серйозні професійні інтереси, грати активну громадську роль. Під шкал «рольові домагання» (затвердження № 28 - 30) ілюструє вираженість власних професійних потреб чоловіка (дружини). Загальна оцінка шкали висловлює значимість поза сімейних

інтересів для чоловіка (дружини), які є основними цінностями в процесі міжособистісної взаємодії подружжя.

6. Емоційно-психотерапевтична шкала висловлює установку на значимість емоційно - психотерапевтичної функції шлюбу. Під шкал «рольові очікування» (затвердження № 16 - 17) вимірює ступінь орієнтації чоловіка (дружини) на те, що шлюбний партнер візьме на себе роль емоційного лідера в родині в питаннях: корекція психологічного клімату в сім'ї, надання моральної та емоційної підтримки, створення « психотерапевтичної атмосфери «. Під шкал «рольові домагання» (затвердження № 31 - 33) показує прагнення чоловіка (дружини) бути сімейним «психотерапевтом». Загальна оцінка шкали розглядається як показник значущості для чоловіка (дружини) взаємної моральної та емоційної підтримки членів сім'ї, орієнтації на шлюб як середовище, яке сприятиме психологічної розрядки і стабілізації.

7. Шкала зовнішньої привабливості відображає установку чоловіка (дружини) на значимість зовнішнього вигляду, його відповідність стандартам сучасної моди. Під шкал «рольові очікування» (затвердження № 19 - 21) відображає бажання чоловіка (дружини) мати зовні привабливого партнера. Під шкал «рольові домагання» (затвердження № 34 - 36) ілюструє установку на власну привабливість, прагнення модно і красиво одягатися. Загальна оцінка - показник орієнтації чоловіка (дружини) на сучасні зразки зовнішнього вигляду.

**Обробка та аналіз результатів передбачає три етапи:**

1. Аналіз індивідуальних показників шкали сімейних цінностей, рольових очікувань і домагань чоловіка (дружини). Проводиться на підставі підрахунку балів в таблиці «Консультаційне дослідження сімейних цінностей». В результаті підрахунку ми маємо дані, які:

– характеризують уявлення чоловіка (дружини) про ієрархію сімейних цінностей. Чим більше величина балу за шкалою сімейних цінностей, тим більш значуща для чоловіка (дружини) дана середу життєдіяльності сім'ї;

– відображають орієнтацію дружини (чоловіка) на активну рольова поведінка шлюбного партнера (рольові очікування) і на власну активну роль в сім'ї по реалізації сімейних функцій (рольові домагання).

2. Порівняльний аналіз уявлень про сімейні цінності і рольових установок чоловіка і дружини. Для цього необхідно скласти таблицю, за допомогою якої визначається ступінь узгодженості сімейних цінностей подружжя (таблиця № 2).

**Таблиця № 2**

**Узгодженість сімейних цінностей подружжя**

| **Сімейні цінності** | **Інтимно-сексуальна** | **Особистісна ідентифікація** | **ГосподарСько-побутова** | **Батьківсько-виховна** | **Соціальна активність** | **Емоційно психотерапевт.** | **Зовнішня привабливість** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ШСЦм | | | | | | | |
| ШСЦж | | | | | | | |
| ССЦ | | | | | | | |

*Примітка: ШСЦм і ШСЦж – показники за шкалами сімейних цінностей чоловіка і дружини відповідно, ССЦ – узгодженість сімейних цінностей подружжя.*

Узгодженість сімейних цінностей характеризується різницею балів показників шкали сімейних цінностей чоловіка і шкали сімейних цінностей дружини. Чим менше різниця, тим більше узгодженість уявлень подружжя про найбільш значущих сферах життєдіяльності сім'ї. Різниця до 3 балів не викликатиме проблемних взаємин, а більше 3 балів свідчить про досить високий ступінь конфліктності подружжя.

3. Визначення ступеня рольової адекватності подружжя в п'яти сферах міжособистісної взаємодії в сім'ї (3 - 7 ШСЦ). Для цього необхідно скласти таблицю, в якій рольова адекватність чоловіка буде дорівнює різниці балів оцінок рольових домагань дружини і рольових очікувань чоловіка; відповідно, рольова адекватність дружини буде дорівнює різниці балів, що характеризують рольові домагання чоловіка і рольові очікування дружини (таблиця № 3). Чим менше різниця, тим більше рольова адекватність чоловіка (дружини), і, отже, орієнтації дружини (чоловіка) на особисте виконання певної функції

відповідають установкам чоловіка (дружини) на активну роль шлюбного партнера в сім'ї.

**Таблиця № 3**

**Рольова адекватність подружньої пари**

| ***Сімейні цінності*** | ***Рольові установки*** | | ***РАм*** | ***Рольові установки*** | | ***РАж*** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Господарсько-побутова | **Пж** | **Ом** | **Пж-Ом** | **Пж** | **Ом** | **Пж-Ом** |
| Батьківсько-виховна | | | | | | |
| Соціальна активність | | | | | | |
| Емоційно-психо-терапевтична | | | | | | |
| Зовнішня привабливість | | | | | | |
| | | | **Σ РАм=** | | | **Σ РАж=** |

*Примітка: рам – рольова адекватність чоловіка, раж – рольова адекватність дружини; Пм і ПШ – оцінки рольових домагань чоловіка і дружини відповідно; Ом і Ож – оцінки рольових очікувань чоловіка та дружини відповідно.*

Аналізуючи ступінь узгодженості сімейних цінностей чоловіка і дружини, необхідно акцентувати увагу на тих сімейних цінностях, які характеризуються найменшим збігом, так як їх неузгодженість є однією з причин рольового невідповідності в подружній парі. Неузгодженість очікувань і домагань шлюбних партнерів є конфліктогенним чинником, що дестабілізує міжособистісні відносини в родині.

## *8.26. Тест вигорання (MBI – Maslach burnout inventory) (К. Маслач адаптація для шлюбно-сімейних взаємин О. Я. Кляпець)*

**Інструкція:** мета цього дослідження – визначити, що Ви переживаєте стосовно своєї сім'ї та її членів. Подаємо до Вашої уваги 22 твердження про почуття й переживання, пов'язані із сімейним життям. Прочитайте, будь ласка, уважно кожне з них і поміркуйте, наскільки Ви з ним згодні.

Якщо Ви ніколи не переживали подібного, на бланку для відповідей позначте позицію 0 («ніколи»). Якщо Вам знайоме описане відчуття, вкажіть, як часто Ви його переживали. Для цього обведіть кружечком чи відмітьте якось інакше бал, що відповідає частоті переживання.

1. Я почуваюся емоційно спустошеною(-им).
2. У кінці дня я почуваю себе, як вичавлений лимон.
3. Я почуваюся стомленою(-им), коли вранці встаю і повинна (-ен) братися до домашніх справ.
4. Я добре розумію почуття і переживання свого чоловіка (дружини) та дітей і користаюся із цього в інтересах сім'ї.
5. Я відчуваю, що спілкуюся з деякими членами моєї родини як з предметами (без емоційної теплоти).
6. Я відчуваю себе енергійною(-им) і натхненною(-им).
7. Я вмію знаходити правильні рішення в конфліктних ситуаціях.
8. Я відчуваю пригніченість і апатію.
9. Я можу позитивно впливати на інших членів моєї сім'ї.
10. Останнім часом я стала(-в) більш черствою(-им) у ставленні до чоловіка (дружини) і дітей.
11. Як правило, люди, з якими мені доводиться спілкуватися під час виконання сімейних обов'язків та вирішення сімейних проблем, є нецікавими і скоріше втомлюють мене, аніж дають задоволення.
12. У мене багато планів на майбутнє, і я вірю, що вони здійсняться.
13. У мене все більше життєвих розчарувань, особливо в сімейній сфері.
14. Я відчуваю байдужість і втрату інтересу до багатьох речей, які давали мені раніше радість.

15. Буває, що мені дійсно байдуже, що відбувається з іншими членами моєї родини.

16. Мені хочеться усамітнитися й відпочити від усіх і усього.

17. Я легко можу створювати атмосферу доброзичливості та співробітництва в сім'ї.

18. Мені легко спілкуватися з членами моєї родини незалежно від їх характеру.

19. Я багато чого встигаю зробити по дому.

20. Я відчуваю себе на межі своїх можливостей.

21. Я багато чого зможу ще досягти у своєму сімейному житті.

22. Буває, що інші члени моєї сім'ї перекладають на мене свої проблеми та обов'язки.

***Бланк для відповідей***

| № | 0<br>ніколи | 1<br>дуже рідко | 2<br>рідко | 3<br>іноді | 4<br>часто | 5<br>дуже часто | 6<br>завжди |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 18 | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | |
| 21 | | | | | | | |
| 22 | | | | | | | |

***Ключ:***

шкала емоційного виснаження: 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20;

шкала деперсоналізації: 5, 10, 11, 15, 22;

шкала редукції особистих і професійних досягнень: 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21.

Рівні вияву складових емоційного вигорання емоційне виснаження: низький: 0–16 балів; середній: 17–26 балів; високий: 27 і більше балів; деперсоналізація: низький: 0–6 балів; середній: 7–12 балів; високий: 13 і більше балів; редукція досягнень: низький: 0–7 балів; середній: 8–32 балів; високий: 33 та більше балів.

Фахівець дослідник пояснює, що кожна із трьох шкал відповідає одному з розглянутих нижче аспектів вигорання. Повідомляються їх максимально можливі значення і градації рівнів:

емоційне виснаження – 54 бали (макс.);

деперсоналізація – 30 балів (макс.);

редукція особистих і професійних досягнень – чим більше балів, тим краще. Ключову роль при цьому відіграють емоційно напружені або проблемні відносини в системі “людина – людина”. Найбільш яскраво синдром виявляється тоді, коли відносини утруднені емоційною насиченістю або когнітивною складністю. Посилюється з розширенням і поглибленням контактів руйнівної або дражливої природи.

### *8.27. Методика «Мій лист до партнера»*

Методика ***«Мій лист про партнера»*** була розроблена Білорусовим С. А. в 1998 році і є варіантом відомого в психології методу незакінчених речень. Цей тест широко використовується в сімейному консультуванні та покликаний виявити причини непорозуміння та конфліктів між подружжям з подальшою можливістю їх вирішення. І для чоловік, і для дружини методика має велику цінність: структурована інформація, що міститься в ній, може бути відкриттям для одного або обох з подружжя, що дає можливість для нових перспектив спільного життя. Тест бажано проходити обом з пари – кожному написати «лист», заповнивши запропоновані незакінчені пропозиції. Разом з тим, діагностика тільки одного з подружжя дозволяє йому чи їй краще зрозуміти себе і претензії, вимоги, побажання в парі. Час заповнення тесту «Мій лист про чоловіка/дружину» не обмежений, в середньому займає не більше півгодини. Тест має незавершені речення.

***Інструкція:*** Напишіть листа про чоловіка/дружину - вставте пропущені слова (або групи слів, речення) в запропоновані нижче незакінчені речення. Обом з пари над листом слід працювати мовчки, не обговорюючи один з одним текст написаного до закінчення тестування.

***Матеріал до методики «Мій лист про партнера»:***

Що я можу розповісти про саму _____ для мене людину, мого шлюбного партнера?

Коли ми познайомилися, для мене вирішальним було _____ _____, а для цієї людини - _____ _____.

Згодом виявилось, що _____.

Якщо пожартувати, то з тварин він (вона) нагадує _____ _____, тому що головне в ньому (ній_____ _____, а в мені, на мою думку, -_____ _____.

Наші батьки _____ _____.

Для цього я_____ _____.

Мені здається, мій шлюбний партнер хотів _____ _____.

Мої очікування_____.

У цілому зараз наш шлюб_____.

Іноді ми _____.

Тоді я_____ _____.

Ревнощі по відношенню до шлюбного партнера я _____.

Ми розуміємо одне одного____ _____ _____, ніж раніше.

Звичайно, ми змінилися, про себе можу сказати, що _____ _____, а людина, яка поруч зі мною, _____ _____.

Іноді я думаю, що, якби все склалося інакше, це було б просто. Погодившись написати цей лист, можна визнати, хоча б у собі, що в мене є __ _____. Почати із себе: по-перше, я_____ _____, по-друге, в мене_____, по-третє, мені _____.

Існують речі, які я сприймаю як негативні якості мого шлюбного партнера.

Наприклад, мені важко переносити, коли _____ _____.

Втім, я можу миритися з тим, що _____ _____.

На його (її) місці я б не _____ _____.

Із позитивних рис мого партнера три головні для мене це _____.

Робота для мого партнера - це _____ _____, а про себе я можу сказати, що моя мета - _____ _____.

Із розваг я віддаю перевагу _____ _____, і тут мій партнер _____ _____.

Якщо на момент весілля рейтинг партнера в моїх очах становив 10 балів, то останнім часом — _____ балів.

Наші проблеми найбільше пов’язані із _____ _____сферою.

Причина цього в тому, що людина, з якою виявилося пов’язане моє життя, могла б бути _____.

Наші погляди на сімейне життя практично _____.

Коли ми разом, ми рідко____ _____.

Друзі та родичі для нас – це джерело _____.

Залишається додати, що по відношенню до дітей _____ _____.

Мені здається, що найкращим виходом було б _____ _____ _____.

З любов'ю,_____ _____

Дата:_____ _____

***Рекомендації для подружжя, яке проходило тестування:***

Після заповнення форми листа подружжю слід обмінятися написаним та прочитати варіант листа кожного з партнерів - чоловіка та дружини. Далі слід обговорити написане собою та партнером. Особливу увагу слід звернути реченням, що залишилися незаповненими або дописаними, дуже детально і об'ємно. Обробка матеріалу, інтерпретація (для психологів-консультантів, сімейних психотерапевтів): У процесі роботи з сімейними парами, особливо на початкових стадіях консультування, виникає низка труднощів. Насамперед йдеться про неможливість вибудувати «ієрархію проблем», які, накопичуючись і «варячись у казані сімейного життя», будучи взаємозалежними, заплутують стосунки так, що на поверхні залишається єдина скарга, яка, власне, приводить подружжя до консультанта, в той час час як «під ковдрою сімейного несвідомого» нагнітається тяжке почуття відсутності перспектив спільного життя.

Примітним є те, що виявилося можливим скласти методику, уникнувши граматичних родових відмінностей, тому один і той же бланк заповнюють чоловік і дружина, які в тексті іменуються «партнери». Цей термін вказує на те, що в цій ситуації подружжя є не лише окремими індивідами, а й «частинами» цілого, причому такого цілого, яке перевищує суму своїх частин. Вже збіг чи близький зміст першого пропонованого визначення «най… для мене людини» дозволяє сподіватися на хороший і, можливо, швидкий результат психотерапії. І навпаки, абсолютно різні визначення з першого рядка можуть визначити причини фрустрації як результату розбіжності очікувань. Подружжю окремо пропо-

нується розпочати розповідь у хронологічному порядку. При складанні цього тексту автор керувався досягненнями «наративної теорії психотерапії». Згідно з цією теорією, життя як окремої людини, так і всієї сім'ї можна представити у вигляді розказаної історії, до якої будуть будуть додаватись універсальні принципи тлумачення. Якщо в момент звернення до фахівця ця історія може бути інтерпретована як кульмінація трагедії чи драми, то метою психотерапевта буде допомогти її учасникам переказати її собі в іншому оповідальному ключі.

Технічно методика вкрай проста. Двом подружжям, які прийшли в сімейну консультацію, пропонується в тиші заповнити однакові бланки з пропущеними словами. В середньому це займає близько півгодини. Після цього подружжя читає «листи», обмінявшись ними. Потім найчастіше слідує період обмірковування, пошук нової форми поведінки. Тепер уже не можна послатися на незнання того, що від тебе хочуть, тепер цілком стає ясною взаємна відповідальність за все, що станеться надалі. Найбільш правильною психотерапевтичною практикою буде підтримка цієї «креативної паузи», якщо тільки у подружжя не виникає питань, спрямованих на прояснення тих чи інших нюансів написаного.

«Лист» починається поглядом у минуле. Спогади, підкріплені добрим гумором, дозволяють по-новому поглянути на те, що відбувається в сьогоденні. Методика актуалізує перше враження про майбутнього чоловіка, яке, безсумнівно, було позитивним, а також призводить до необхідності задуматися про систему особистісних цінностей та очікувань у цей період. Так починається історія подружнього життя. Надалі прояснюється ставлення до різноманітних аспектів шлюбу: мети, часу, що проводиться разом, відношенню до родичів та інше. Так чи інакше, тому, хто заповнює стандартний бланк, доводиться постійно повертатися до власного сприйняття того, що відбувається, до ступеня здійснення своїх очікувань, до відповідальності за свій особистий вибір. «Лист» закінчується словами «з любов'ю», що може виявитися не просто формою ввічливості.

У практиці застосування методики доводилося спостерігати, що для опису не вистачає передбаченого простору, коли доводиться писати між рядками, коментуючи свою позицію. Це свідчить про зацікавленість і глибоке рефлективне залучення, що також прогнозується як сприятливий фактор. У той самий час іноді деякі

проміжки «листа» , що пропонуються до заповнення, залишаються порожніми, що дає підставу припустити психологічний захист, цензуру, опір. Обговорення тут може бути дуже плідним.

Подальша побудова методики відбувається за типом оповідального розгортання свого ставлення до чоловіка (дружини) з можливістю надалі пояснити травмуючі почуття і обставини. Лист, що часто читається іншим з пари, викликає в нього або в неї щире здивування від несподіванки і глибини. Справді, у метушні повсякденного життя важко перебувати у тій ж тональності і інтенсивності діалогічного контакту, яка була можлива на перших стадіях відносин. Останній блок методики присвячений оцінці справжнього стану у сімейному житті та можливих варіантів розвитку подій. Ключовим словом тут є «вихід», яким підкреслюється ситуація кризи та можливість її подолання. Відповідальною за це виявляється людина, яка погодилась написати «лист», тобто обоє з пари. Їхні пропозиції можуть збігатися, і тоді робота психотерапевта зводиться до натхнення та підтримки їхньої взаємної рішучості діяти, або різнитися, що буде чудовою темою для спільного обговорення.

Ефективність даної методики може бути підтверджена практикуючими її терапевтами, оскільки спеціальних досліджень з валідизації та порівняння з вже існуючими прийомами сімейної діагностики та сімейного консультування поки що не проводилося. Однак очевидно, що, ознайомившись із матеріалом методики, а можливо, навіть заповнивши «лист», людина зможе краще зрозуміти, уявити і, можливо, переструктурувати своє ставлення до того, чий «лист» він/вона читає.

Протягом багатьох років використання цієї методики її автор працював із десятками подружніх пар. Заради справедливості слід згадати, що кілька з них прийняли вільне і свідоме рішення розлучитися. Чи є такі випадки невдачами сімейного консультування - залишається відкритим питанням, але абсолютна урочистість терапії відбувається, коли в присутності спеціаліста подружжя «дізнається» одне одного, отримуючи знову, словами поета, «втрачений і повернутий рай». Адже один із християнських мислителів пише, що «любити людину - значить сприймати її такою, якою її задумав Бог».

Джерело: https://psycabi.net/testy/722-metodika-moe-pismo-o-supruge-test-nezavershennye-predlozheniya-semejnye-oprosni

## *8.28. Методика «Шкала оцінки сімейної адаптації й згуртованості – FACES-III» (D. H. Olson, J. Portner, Y. Lavee 1985) в адаптації Н.Ф. Михайлової*

Методика призначена для оцінки двох основних параметрів в «круговій моделі» функціонування сімейної системи - сімейної згуртованості (ступінь емоційного зв'язку між членами сім'ї; при максимальній виразності цього зв'язку вони емоційно взаємозалежні, при мінімальній – автономні і віддалені один від одного) та сімейної адаптації (характеризує наскільки гнучка або, навпаки, ригідна сімейна система, наскільки готова пристосовуватися, змінюватися при дії стресорів). FACES-3 дозволяє швидко, ефективно і достовірно оцінити процеси, що відбуваються в сімейній системі. Окрім цього в рамках «кругової моделі» можна визначити чотири рівні сімейної згуртованості (роз'єднаний, розділений, зв'язаний і зчеплений) та адаптації (ригідний, структурований, гнучкий і хаотичний) в діапазоні від екстримально низького до екстримально високого. До того ж, опитувальник дає змогу виділити помірні (збалансовані) і крайні (екстремальні) рівні сімейної згуртованості та адаптації. Завдяки цьому комбінації з чотирьох рівнів згуртованості та адаптації дозволяють виділити 16 типів сімейних систем. Чотири з них є помірними за обома параметрами і називаються збалансованими; чотири – екстремальними, оскільки мають крайні показники за обома рівнями. Вісім типів відносяться до середніх: один з параметрів екстремальний, а інший – збалансований. Опитувальник спроектований таким чином, що дозволяє встановити, як респонденти сприймають власну сім'ю і якою б хотіли її бачити. Розбіжність між реальністю та ідеалом визначає ступінь задоволеності існуючою сімейною системою, чим розбіжність більше, тим сильніше невдоволення. Методика складається зі списку твердження (N=20). Завдання респондента полягає в тому, щоб оцінити кожне твердження за частотою прояву по п'ятибальній шкалі:

майже ніколи – 1,
рідко – 2,
час від часу – 3,
часто – 4,
майже завжди – 5.

У першому випадку завдання респондента оцінити реальне сімейне функціонування, у другому – ідеальне, тобто таке, яким хотілося б його бачити.

***Інструкція.***

*Варіант А.* Опишіть Вашу реальну сім'ю (подружжя та діти). Прочитайте наступні висловлювання та оцініть їх за допомогою представленої шкали.

*Варіант Б.* Тепер оцініть ці висловлювання з погляду ідеальної сім'ї, тобто такої, яку Ви мрієте.

**Бланк відповідей**

| **Твердження** | **1 Майже ніколи** | **2 Рідко** | **3 Час від часу** | **4 Часто** | **5 Майже завжди** |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Члени нашої родини звертаються один до одного за допомогою | | | | | |
| 2. При вирішенні проблем враховуються пропозиції дітей | | | | | |
| 3. Ми схвально ставимося до друзів інших членів родини | | | | | |
| 4. Діти самостійно обирають форму поведінки | | | | | |
| 5. Ми надаємо перевагу спілкуванню лише у вузькому сімейному колі | | | | | |
| 6. Кожен член нашої сім'ї може бути лідером | | | | | |
| 7. Члени нашої сім'ї більш близькі зі сторонніми, ніж один з одним | | | | | |
| 8. У нашій сім'ї змінюється спосіб виконання повсякденних справ | | | | | |
| 9. Ми любимо проводити вільний час усі разом | | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 10. Покарання обговорюються батьками та дітьми разом | | | | | |
| 11. Члени нашої сім'ї почуваються дуже близькими один до одного | | | | | |
| 12. У нашій сім'ї більшість рішень приймаються батьками | | | | | |
| 13. На сімейних заходах присутні більшість членів родини | | | | | |
| 14. Правила у нашій сім'ї змінюються | | | | | |
| 15. Нам важко уявити, що ми могли б зробити всією сім'єю | | | | | |
| 16. Домашні обов'язки можуть переходити від одного члена сім'ї до іншого | | | | | |
| 17. Ми радимося один з одним під час прийняття рішень | | | | | |
| 18. Важко сказати, хто у нас у сім'ї лідер | | | | | |
| 19. Єдність дуже важлива для нашої родини | | | | | |
| 20. Важко сказати, які обов'язки виконує кожен член сім'ї в домашньому господарстві | | | | | |

**Обробка та інтерпретація результатів.** Обробка результатів зводиться до визначення сумарного числового значення з урахуванням наведеного оціночного ключа за отриманою сумою парних і непарних тверджень. Кількість балів, отриманих при складанні непарних пунктів, визначає рівень сімейної згуртованості, а парних – сімейної адаптації. Різниця між ідеальними і реальними оцінками за двома шкалами (згуртованості і адаптації), визначає ступінь задоволеності респондента сімейним життям.

1. Визначення типу структури сім'ї. При обробці підраховується кількість балів, отриманих при підсумовуванні парних і непарних тверджень. Кількість балів, отримана при підсумовуванні непарних пунктів, визначає рівень сімейної згуртованості, парних – рівень сімейної адаптації. Тип сімейної системи визначається двома параметрами – сумарними оцінками за шкалами згуртованості та сімейної адаптації відповідно до норм оцінок, стандартизованих на різних вибірках.

**Норми оцінок і середні показники шкали FACES-III**

| Основні параметри | Групи сімей | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Зрілі подружні пари | | Сім`ї з підлітками | | Молоді подружні пари | |
| | X | SD | X | SD | X | SD |
| Згуртованість | 39,8 | 5,4 | 37,1 | 6,1 | 41,6 | 4,7 |
| Адаптація | 24,1 | 4,7 | 24,3 | 4,8 | 26,1 | 4,2 |
| Згуртованість | | | | | | |
| | ранг | % | ранг | % | ранг | % |
| роз'єднаний | 10-34 | 16,3 | 10-31 | 18,6 | 10-36 | 14,9 |
| розділений | 35-40 | 33,8 | 32-37 | 30,3 | 37-42 | 37,2 |
| зв'язаний | 41-45 | 36,3 | 38-43 | 36,4 | 43-46 | 34,9 |
| зчеплений | 46-50 | 13,6 | 44-50 | 14,7 | 47-50 | 13,0 |
| Адаптація | | | | | | |
| | ранг | % | ранг | % | ранг | % |
| ригідний | 10-19 | 16,3 | 10-19 | 15,9 | 10-21 | 13,2 |
| структурований | 20-24 | 38,3 | 20-24 | 37,3 | 22-26 | 38,8 |
| гнучкий | 25-28 | 29,4 | 25-29 | 32,9 | 27-30 | 32,0 |
| хаотичний | 29-50 | 16,0 | 30-50 | 13,9 | 31-50 | 16,0 |

***Примітка.*** X – середні показники; SD – стандартні відхилення від середніх.

2. Визначення рівня задоволеності сімейним життям. Різниця між

ідеальними і реальними оцінками за двома шкалами (згуртованості і адаптації) визначає ступінь задоволеності респондента сімейним життям. В даний час не існує ніяких емпіричних норм для визначення оцінки розбіжності ідеального і реального. Висока оцінка розбіжності вказує на низьку сімейну радість. Розбіжність має бути розрахована для кожного індивідуума за згуртованістю та адаптацією, а загальна оцінка може бути отримана в результаті складання цих двох оцінок. Зворотна залежність отриманих результатів є оцінкою сімейної задоволеності.

До розширених можливостей методики слід віднести дослідження більш приватного рівня, а саме діагностичних параметрів шкал згуртованості та адаптації.

**Оцінка параметрів шкали FACES-III**

| № | Діагностичні параметри | № твердження | Шкала |
|---|---|---|---|
| 1 | Емоційний зв’язок | 1, 11, 19 | Сімейна згуртованість |
| 2 | Сімейні межі | 5, 7 | |
| 3 | Прийняття рішень | 17 | |
| 4 | Час | 9 | |
| 5 | Друзі | 3 | |
| 6 | Інтереси та відпочинок | 13, 15 | Сімейна адаптація |
| 1 | Лідерство | 6, 18 | |
| 2 | Контроль | 2, 12 | |
| 3 | Дисципліна | 4, 10 | |
| 4 | Ролі | 8, 16, 20 | |
| 5 | Правила | 14 | |

## *8.29. Опитувальник оцінки сімейної згуртованості та сімейної адаптації для дітей підліткового віку (Д. Олсон)*

Методика призначена для оцінки сімейної згуртованості та сімейної адаптації (гнучкості) – двох основних параметрів в «круговій моделі» функціонування сім'ї Д. Олсона. В ідеалі необхідно застосовувати цю шкалу для дослідження всіх членів сім'ї, здатних її заповнити, включаючи дітей з 12 років.

Прізвище, ім'я, по батькові_____
Вік _____
Дата дослідження _____

**Інструкція:**

***Варіант А.***
**Опиши, будь ласка, власну сім'ю (ти, твої батьки).**
Прочитай написане у таблиці висловлювання і оціни з допомогою представлених варіантів відповідей.

| Твердження | 1<br>Майже ніколи | 2<br>Рідко | 3<br>Раз у раз | 4<br>часто | 5<br>Майже завжди |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Члени нашої сім'ї звертаються друг до друга по медичну допомогу | | | | | |
| 2. За позитивного рішення проблем враховуються пропозиції дитини | | | | | |
| 3. Ми схвально ми до друзям інших члени сім'ї | | | | | |
| 4. При встановленні правил поведінки враховується думка дитини | | | | | |
| 5. Нам подобається робити щось всією сім'єю | | | | | |
| 6. У сім'ї лідер (тобто. головна людина) не може змінюватися | | | | | |
| 7. Члени нашої сім'ї більш близькі друг з одним, ніж із сторонніми | | | | | |
| 8. Способи виконання різних справ у нашій сім'ї можуть змінюватися | | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 9. Члени нашої сім’ї люблять проводити вільний час разом | | | | | |
| 10. Покарання обговорюються батьками разом із дітьми | | | | | |
| 11. Члени нашої сім’ї відчувають, що ми дуже близькі одна одній люди | | | | | |
| 12. У сім’ї діти можуть приймати відвідувачів самостійних рішень | | | | | |
| 13. Коли сім’я збирається кудись разом, ніхто людей цього пропускає | | | | | |
| 14. Правила у сім’ї можуть змінюватися | | | | | |
| 15. Нам легко уявити, можна зробити всією сім’єю | | | | | |
| 16. Домашні обов’язки можуть переходити від однієї членів сім’ї до іншого | | | | | |
| 17. Ми радимося друг з одним після ухвалення рішень | | | | | |
| 18. Важко сказати, хто нам у ній найголовніший | | | | | |
| 19. Єдність дуже важливо задля нашої сім’ї | | | | | |
| 20. Важко сказати, які обов’язки в домашнє господарство закріплені кожним членом сім’ї | | | | | |

***Варіант Б.***

**А зараз, будь ласка, опиши найкращу сім’ю, про яку ти мрієш.**

| Твердження | 1 Майже ніколи | 2 Рідко | 3 Раз у раз | 4 часто | 5 Майже завжди |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Члени нашої сім’ї зверталися одна до друга по медичну допомогу | | | | | |
| 2. За позитивного рішення проблем враховувалися б пропозиції дитини | | | | | |
| 3. Ми схвально ставилися до друзів інших члени сім’ї | | | | | |
| 4. При встановленні правил поведінки враховувалося думка дитини | | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 5. Нам подобалося робити щось всією сім’єю | | | | | |
| 6. У сім’ї лідер (тобто. головна людина) міг би змінюватися | | | | | |
| 7. Члени нашої сім’ї би більш близькі друг з одним, ніж із сторонніми | | | | | |
| 8. Способи виконання різних справ у нашій сім’ї міг би змінюватися | | | | | |
| 9. Члени нашої сім’ї любили б проводити вільний час разом | | | | | |
| 10. Покарання обговорювалися б батьками разом із дітьми | | | | | |
| 11. Члени нашої сім’ї відчували б, що ми дуже близькі одна одній люди | | | | | |
| 12. У сім’ї діти міг би приймати самостійних рішень | | | | | |
| 13. Коли сім’я збирається кудись разом, ніхто людей цього пропускав б | | | | | |
| 14. Правила у сім’ї міг би змінюватися | | | | | |
| 15. Нам легко було уявити собі, можна зробити всією сім’єю | | | | | |
| 16. Домашні обов’язки міг би переходити від однієї членів сім’ї до іншого | | | | | |
| 17. Ми радилися одна з одним після ухвалення рішень | | | | | |
| 18. Ми точно знали, хто нам у ній найголовніший | | | | | |
| 19. Єдність було дуже важливо задля нашої сім’ї | | | | | |
| 20.Ми б завжди знали, які обов’язки в домашнє господарство закріплені кожним членом сім’ї | | | | | |

## *8.30. Тест на міжособистісну залежність*

Опитувальник міжособистісної залежності (Interpersonal Dependency Inventory), розроблений Р. Гіршфільдом разом із колегами у 1977 р. Interpersonal Dependency Inventory (IDI), націлений на діагностику різних залежностей у міжособистісних відносинах: любовної залежності, залежності від партнера, у широкому розумінні цього слова, залежності у дитячо-батьківських відносинах.

Даний опитувальник може бути використаний для діагностики міжособистісної залежності у різних сферах:

- любовна залежність;
- залежність від партнера;
- залежність у дитячо-батьківських відносинах.

***Інструкція:***

«Під час читання кожного висловлювання подумайте, якою мірою воно може бути віднесене до вас. Для відповідей використовуйте таку шкалу:

1 бал – не характерно для мене;

2 бали – трохи характерно для мене;

3 бали – цілком характерно для мене;

4 бали – найбільш характерне для мене».

***Обробка результатів***

Обробка результатів тесту проводиться за допомогою підсумовування балів, що належать до кожної шкали, з урахуванням наявності прямих та зворотніх тверджень.

Питання № 10, 23, 44 є оберненими, тому при обробці відповідні їм значення змінюються на протилежні («1» – 4, «2» – 3, «3» – 2, «4» – 1).

***Ключ***

| Шкала | Завдання, що стосуються шкали |
|---|---|
| Емоційна опора на інших | 3, 6, 7, 9, 12, 15, 16, 19, 22, 26, 29, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47 |
| Невпевненість у собі | 2, 5, 10, 13, 17, 20, 23, 24, 27, 30, 32, 36,39,41,44,46 |
| Прагнення до автономії (самостійності) | 1, 4, 8, 11, 14, 18, 21, 25, 28, 31, 34, 37, 42, 48 |

Підсумкове значення залежності підраховується шляхом підсумовування отриманих балів за першими двома шкалами та віднімання з даної суми балів, отриманих за третьою шкалою:

З = ЕО + Н - А

Отриманий сумарний бал є підсумковим показником за шкалою, який оцінюється відповідно до наведених нижче норм. При цьому тестові норми за шкалами емоційної опори на інших, автономії та залежності різняться для чоловіків та для жінок, а за шкалою невпевненості у собі норми єдині.

***Нормативні показники***

Тестові норми оцінювання вираженості емоційної опори на інших, невпевненості у собі, прагнення до автономії, залежності (чоловіки).

| Шкали | Рівні вираження | | |
|---|---|---|---|
| | Низький | Середній | Високий |
| Емоційна опора на інших | 18-31 | 32-48 | 49-72 |
| Невпевненість в собі | 16-24 | 25-37 | 38-64 |
| Прагнення до автономії | 14-26 | 27-37 | 38-56 |
| Залежність | 20-24 | 25-52 | 53-80 |

Тестові норми оцінювання вираженості емоційної опори на інших, невпевненості у собі, прагнення до автономії, залежності (жінки)

| Шкали | Рівні вираження | | |
|---|---|---|---|
| | Низький | Середній | Високий |
| Емоційна опора на інших | 18-37 | 38-54 | 55-72 |
| Невпевненість в собі | 16-24 | 25-37 | 38-64 |
| Прагнення до автономії | 14-22 | 23-33 | 34-56 |
| Залежність | 20-35 | 36-62 | 63-80 |

***Інтерпретація результатів***

*Високий рівень емоційної опори на інших.*

Орієнтація на емоційну підтримку з боку інших людей. Спрямованість на отримання високої оцінки з боку. Схильність багато чого чекати від оточуючих. Чутливість до несхвалення та критики оточуючих. Потреба в близьких людях. Тривога ,щодо їх можливої втрати.

*Високий рівень невпевненості у собі*

Сумніви у своїй здатності мати справу з більшістю тих особистісних проблем, з якими людина стикається в житті. Очікування негативних оцінок із боку незнайомих людей. Невпевненість у своїх судженнях. Перевага відомої позиції у групі. Схильність запитувати поради за необхідності ухвалення самостійних рішень. Тенденція легко поступатись у суперечці, швидко погоджуватися з думкою, яку очікують інші. Невміння просити когось про допомогу.

*Низький рівень прагнення автономії*

Низький рівень прагнення до відокремленості, самовизначення своїх позицій, прийняттю відповідальності за свої дії та почуття, свободі вибору способу діяння, доречного в даній ситуації, незважаючи на навколишній вплив. Слабо виражене прагнення покладатися лише на себе, досягати поставлених цілей самостійно.

*Високий інтегральний показник міжособистісної залежності*

Виражена потреба у емоційній близькості, любові та прийнятті з боку значимих інших, ригідне прагнення отримання допомоги та підтримки, на тлі постійного відчуття себе як безпорадного і слабкого, незалежно від конкретної ситуації. Невпевненість у собі, не самодостатність, почуття безпорадності, тривога щодо можливого відкидання та самотності. Пасивне очікування подій з надією, що про нього подбають.

**Текст опитувальника**

1.Я вважаю за краще знаходитися наодинці.

2. Коли я повинен прийняти рішення, я завжди запитую поради.

3. Я виконую свою роботу на вищому рівні, коли я знаю, що вона б уде високо оцінена.

4. Я не можу виносити метушні навколо мене, коли я хворий (засму чений).

5. Я б швидше був підданим, ніж лідером.
6. Я вірю, що люди могли б зробити значно більше для мене, якби в вони хотіли.
7. Дитиною для мене було дуже важливо приносити задоволення ба тькам.
8. Я не потребую того, щоб інші покращували моє самопочуття.
9. Несхвалення з боку того, про кого я піклуюся, дуже болюче для мене.
10. Я почуваю себе упевненим у своїй здатності мати справу в біль шості з тими особистими проблемами, з якими я, ймовірно, зустрін уся в житті.
11. Єдина людина, якій я хочу принести задоволення, – це я.
12. Думка про втрату близького друга лякає мене.
13. Я швидко погоджуюся з думкою, яку очікують інші.
14. Я покладаюся тільки на себе.
15. Я був би повністю розгублений, якби я не мав когось особливог о поруч.
16. Я засмучуюся, коли хтось виявляє помилку, яку я вчинив.
17. Мені важко просити кого-небудь про допомогу.
18. Я ненавиджу, коли люди проявляють до мене симпатію.
19. Я легко бентежуся, коли не отримую того, чого я потребую від оточуючих.
20. У спорі я легко поступаюся.
21. Я не вимагаю багато чого від інших.
22. У мене має бути одна людина, яка жила б спеціально для мене.
23. Коли я йду на вечірку, я очікую, що сподобаюся іншим людям.
24. Я почуваю себе краще, коли знаю кого-небудь у команді.
25. Коли я хворію, то вважаю за краще, щоб мої друзі залишили ме не одного.
26. Я ніколи не буваю щасливішимтоді, коли люди говорять, що я добре виконав свою роботу.
27. Мені важко висловити думку про телевізійне шоу або кінофіль, до тих пір, поки я не дізнаюся, що думають про них інші.
28. Я схильний ігнорувати почуття інших людей, щоб вчинити що-небудь важливе для мене.
29. Мені потрібна одна людина, яка ставить мене вище за інших.
30. У соціальних ситуаціях я схильний бути дуже самовпевненим.
31. Я нікого не потребую.

32. Мені дуже важко приймати рішення самостійно.
33. Я схильний уявляти гірше, якщо кохана людина не з’явилась вчасно.
34. Навіть коли стається щось
погане, я можу добитися успіху без допомоги друзів.
35. Я схильний перебільшувати свої очікування від інших.
36. Я не люблю купувати одяг самостійно.
37. Я схильний до самотності.
38. Я відчуваю, що я дійсно ніколи не отримаю всього, чого я хотів би отримати від інших.
39. Коли я зустрічаю нових людей, я боюся, що я вчиню щось не правильно.
40. Навіть якщо більшість людей відвернуться від мене, я б витрима в, якщо б хтось, кого я люблю, залишався зі мною.
41. Я б швидше залишився без
нікого, чим ризикував розчаруватись.
42. Мене не цікавить, що люди думають про мене.
43. Я думаю, що більшість людей не розуміють, як легко вони можу ть скривдити мене.
44. Я дуже впевнений у своїх судженнях.
45. У мене виникає жахливий страх, що я втрачу любов і підтримку людей, яких я дуже потребую.
46. У мене немає якостей, притаманних хорошому лідеру.
47. Я б почував себе нещасним, якби мене покинув хтось, кого я лю блю.
48. Мене не хвилює, що інші думають про мене.

### *8.31. Тест незакінчених речень для дітей та підлітків (авторська версія)*

Я вірю …
У житті часто …
Думаю, що мій батько …
У школі, здебільшого, …
Я могла б (міг би) бути щасливою/им, ...
Спогади з дитинства для мене …
Якби я могла (міг), …
Дорослі, як правило, …
На мою думку, справжній друг (подруга) …
Якщо хтось закінчує життя самогубством, ….
Моя мама …
Я б ніколи …
Якщо всі проти мене, то …
Я вважаю, що школа часто …
Контакт з групами смерті у соцмережах шукають, як правило, …
_____
Найбільше мені хотілося б …
Якби я була (був) вчителем, …
Життя …
Настане день, коли …
Якби не _____, діти не грали б у небезпечні ігри
Для мене сім'я …

## *8.32. Проективні методики в роботі психолога-консультанта*

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 проективних 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 проективна 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*** (H. Rorschach, 1921) – проективний 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 A. Murrey і C. Morgan) – проективний 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 CAT,*** 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 індиферентна, 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 кожну 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 поквапляє 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 проявлятись 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 вирішується 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 жертовність 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 консультує 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 (A. F. Paune й A. 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.

## *8.33. Метод малюнка в практиці діагностики сімейних взаємин*

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 напряму, 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. Особистість 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 проективні 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 *его*. 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 почуває 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 відчути, у якому настрої перебуває персонаж, чи почуває 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, указує 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, багнюка* 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, передує 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 важки 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, настрій 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 емоційного збудження.

### *Тест «Намалюй сім'ю»*

Так звана техніка малювання сім'ї (Harris, 1963) дає можливість використовувати потреби близьких людей як проективних 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.

### *Проективна методика «Малюнок сім'ї»*

Сімейну ситуацію, яку батьки оцінюють з усіх боків позитивно, дитина може сприймати зовсім інакше. Дізнавшись, яким вона бачить навколишній світ, сім'ю, батьків, себе, можна зрозуміти причини виникнення багатьох проблем і ефективно допомогти їй при їх вирішенні.

**Призначення тесту:** Тест призначений для виявлення особливостей внутрішньо-сімейних взаємин. Методику можна використовувати з 3,5 років.

**Інструкція:** "Намалюй, будь ласка, свою сім'ю". Не слід давати які-небудь вказівки чи уточнення. На запитання, які може поставити дитина, типу "Кого треба малювати, а кого не треба?", "Треба намалювати всіх?", "А дідуся малювати треба?" і т.д., відповідати слід ухильно, наприклад: "Малюй так, як тобі хочеться".

**Процедура:** Дитині дають простий олівець середньої м'якості, набір кольорових олівців, гумку і стандартний чистий аркуш паперу формату А4. Використання будь-яких додаткових інструментів виключається.

Поки дитина малює, психолог повинен ненав'язливо проводити спостереження, відзначаючи такі моменти, як:

– порядок заповнення вільного простору;

– порядок появи персонажів малюнка;

– час початку і закінчення роботи;

– виникнення труднощів при зображенні того чи іншого персонажа або елементів малюнка (надмірна зосередженість, паузи, помітна повільність, користування гумкою);

– час, витрачений на виконання окремих персонажів;

– емоційний настрій дитини під час зображення того чи іншого персонажа;

– спонтанні коментарі дитини.

Після виконання завдання слід отримати максимум додаткової інформації, організувавши коротку **бесіду** за допомогою запитань.

1. Скажи, хто тут намальований?

2. Де вони знаходяться?

3.Що вони роблять?

4.Хто в сім'ї найбільш хороший і чому?

5.Їм весело чи нудно? Чому?

6.Хто з намальованих людей найщасливіший? Чому?

7.Хто з них найбільш нещасний? Чому?

8.Як у цій сім'ї карають дітей за погану поведінку?

9.Кого одного залишать вдома, коли поїдуть на прогулянку?

10. Чому дитина не намалювала кого-небудь з членів сім'ї (якщо так сталося)?

При опитуванні психолог повинен з'ясувати сенс намальованого дитиною почуття – почуття до окремих членів родини.

Якщо інформації недостатньо, можна **розширити бесіду і задати дитині вирішити 6 ситуацій:** 3 з них мають виявити негативні почуття до членів сім'ї, 3 позитивні.

1. Уяви собі, що ти маєш два квитки в цирк. Кого б ти покликав з собою?

2. Уяви, що вся твоя родина йде в гості, але один з вас захворів і повинен залишитися вдома. Хто він?

3. Ти будуєш з конструктора будинок (вирізаєш паперову сукню для ляльки), і в тебе не виходить. Кого ти покличеш на допомогу?

4. Ти маєш …. квитків (на один менше, ніж членів сім'ї) на цікаву кінокартину. Хто залишиться вдома?

5. Уяви собі, що ти потрапив на безлюдний острів. З ким би ти хотів там жити?

6. Ти отримав у подарунок цікаве лото. Вся сім'я сіла грати, але вас однією людиною більше, ніж треба. Хто не буде грати?».

***Проективна методика «Кінетичний малюнок сім'ї»***

Корисною в роботі психолога модифікацією малюнка сім'ї є «Кінетичний малюнок сім'ї». Тест був запропонований **Р. Бернсом і С. Кауфманом** в 1972 р. для діагностики внутрішньо-сімейних стосунків з точки зору дитини.

Мета методики – виявити особливості сприйняття дитиною сімейної ситуації, свого місця в сім'ї, а також її ставлення до членів сім'ї.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». При цьому, 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.

**Процедура** складається із самого малювання своєї сім'ї (дається стандартний аркуш паперу для малювання, олівець (твердість 2М) і гумку) та бесіди.

**Інструкція**: «Будь ласка, намалюй свою сім'ю так, щоб кожен займався якоюсь справою».

На всі уточнюючі питання слід відповідати без будь-яких вказівок. Під час малювання слід записувати всі спонтанні висловлювання дитини, відзначати її міміку, жести, а також фіксувати послідовність малювання.

Після того, як малюнок закінчений, з дитиною проводиться **бесіда** за наступною схемою:

1. Хто намальований на малюнку, що робить кожен член сім'ї?
2. Їм весело чи нудно?
3. Хто з намальованих членів сім'ї найщасливіший і чому? Хто найбільш нещасний?
4. Де працюють або навчаються члени сім'ї?
5. Як у сім'ї розподіляються домашні обов'язки?
6. Які взаємини з усіма членами родини?

Окрім питань, дитині можна запропонувати рішення кількох **ситуацій** для виявлення позитивних і негативних стосунків у сім'ї:

1. Уяви собі, що ти маєш два квитки в цирк. Кого б ти покликав піти з собою?
2. Уяви, що вся твоя родина йде в гості, але один з вас захворів і повинен залишитися вдома. Хто він?
3. Ти будуєш з конструктора будинок (вирізаєш паперову сукню для ляльки) і в тебе не виходить. Кого ти покличеш на допомогу?
4. Ти маєш «N» число квитків (на один менше, ніж членів в сім'ї) на цікаву кінокартину.Хто залишиться вдома?
5. Уяви собі, що ти потрапив на безлюдний острів. З ким би ти хотів там пожити?
6. Ти отримав у подарунок цікаве лото. Вся сім'я сіла грати, але вас більше на одну людину, ніж треба. Хто не буде грати?

### *Проективна методика «Сім'я тварин»*

Даний тест є варіантом методики «Малюнок сім'ї» і використовується як для більш молодших, так і для більш старших дітей у разі потреби замаскувати мету обстеження.

**Використовуючи цей тест, можна виявити**: рівень тривожності дитини; які є взаємини з членами сім'ї; становище автора малюнка в сім'ї; відносини домінування-підпорядкування в сім'ї (хто «головний», хто «не має права голосу»), конкретні функції, які виконують різні члени сім'ї (хто чим займається або «завідує»); емоційні зв'язки між членами сім'ї (хто кого більше любить, наприклад); агресивні прояви інших членів сім'ї (хто кого і як ображає).

**Автор** тесту – Л. Брем-Грезер (Brem-Graser L., 1959)

**Процедура проведення та інструкція** – дають аркуш паперу, простий олівець, кольорові олівці, гумку і просять зобразити сюжет: сім'ю, що складається з тварин – так, щоб всі члени сім'ї були різними тваринами. Або другий варіант – "уявіть, що прийшов чарівник і перетворив всіх членів вашої родини в різних тварин. Намалюйте цю сім'ю тварин."

Відмінності між цими варіантами полягає в тому, що в першому випадку обстежуваному не говорять, що намалювати він повинен власну сім'ю.

**Якщо дитина каже, що не вміє малювати** тварин, скажіть, що це зовсім не страшно: якщо навіть по малюнку буде не дуже зрозуміло, хто де намальований, – нехай вона сама розповість.

Коли робота готова, краще **уточнити, хто з тварин яку роль грає**, причому краще тактовно вживати словосполучення "член сім'ї", а не питати в лоб, "хто тато, хто мама, а хто зведена сестра". **Якщо хтось не намальований** (наприклад, сам автор, або його член сім'ї), то слід запитати, чому. Звичайно, потрібно заздалегідь знати реальний склад сім'ї і з ким проживає дитина в одній квартирі (будинку). Це основні питання.

### *Проективна методика « Три дерева»*

Німецький психотерапевт **Едда Клессманн** розробила цей тест в контексті кататимно-імагінативної психотерапії.

**Мета:** діагностика внутрішньо-сімейних стосунків.

Важливо, що в тесті "три дерева" спочатку не ставиться завдання порівнювати дерева з членами сім'ї, як це практикується в інших аналогічних тестах, де дитині, наприклад, дається завдання порівняти кожного члена сім'ї з якоюсь твариною. Е. Клессманн рекомендує спочатку запропонувати дитині намалювати на одному

аркуші паперу три будь-яких дерева, і лише потім порівняти їх з членами сім'ї дитини.

**Процедура методики.** В ході попередньої розмови з дитиною психолог розпитує її про склад сім'ї, як кого звати, скільки кому років, ким працюють або де навчаються члени сім'ї, яка квартира і хто в якій кімнаті живе. Дитині надається стандартний аркуш паперу формату А4, який розташовується горизонтально, простий олівець, кольорові олівці, гумка.

Після цього психолог надає наступну **інструкцію**: «Намалюй будь-які три дерева».

Далі психолог просить дитину **назвати кожне дерево і підписати його кольоровим олівцем,** який найбільше підходить даному дереву.

Після цього дитину просять **вибрати дерево, яке їй найбільше подобається.**

Потім дитина відповідає на наступні **питання** психолога:

– Яке дерево найбільше?

– Яке дерево найменше?

– Яке дерево наймолодше?

– Яке дерево найстаріше?

– Яке дерево найгарніше?

В якості наступного завдання психолог пропонує дитині уявити себе садівником або садівницею. Діти повинні відповісти на питання: **"Що можна було б зробити для кожного дерева?"** У разі необхідності пропонуються альтернативні відповіді: полити, внести добрива, дати більше тепла, більше світла, пересадити, обгородити. Обов'язково проговорюється і такий варіант відповіді: "А деяким деревам взагалі нічого не потрібно. Їм і так добре." Психолог з дозволу дитини записує під кожним деревом все, що йому потрібно.

Перш ніж попросити дитину порівняти намальовані і описані дерева з членами сім'ї, психолог пропонує **яке-небудь завдання, щоб уникнути прямих порівнянь і асоціацій** обговорених властивостей дерев з особливостями членів сім'ї. Наприклад, дитину можна попросити проранжувати предмети в школі від найприємнішого до найбільш неприємного. Або психолог може провести будь-який інший тест. Лише після цього дитину просять **порівняти кожне дерево з членами її сім'ї.** При цьому

для кожного члена сім'ї дитина підбирає відповідний цій людині колір.

### *Проективна методика «Дім – дерево – людина»*

**Тест запропонований Дж. Буком** в 1948 р. Спочатку передбачалося малювати всі ці елементи окремо, проте пізніше тест був модифікований іншим дослідником – **Р. Берні**. Він запропонував поєднати всі три об'єкти в одному малюнку, і саме в такому варіанті ми використовуємо в даний час цей тест.

**Мета методики.** Оцінка особистості досліджуваного, рівня його розвитку, працездатності та інтеграції; отримання даних, що стосуються сфери його взаємин з навколишнім світом в цілому і з конкретними людьми зокрема. Заслуговує на увагу те, що малюнок цих трьох об'єктів дає емоційно заторможеним людям велику свободу вираження.

**Матеріали**: листок А4, олівці – простий і кольорові, гумка.

**Інструкція**. Намалюйте будинок, дерево і людину настільки добре, наскільки зможете. Обдумуйте малюнок стільки часу, скільки вам знадобиться. Тільки намагайтесь намалювати якомога краще". .

При цьому зауважують, що людина повинна бути намальована в повний зріст. Більше досліджуваного не обмежують у виборі розмірів, образів і типів малюнку.

**Поки досліджуваний малює малюнок, дослідник повинен звернути увагу на:**

– **інтервал часу** з моменту надання дослідником інструкції до моменту, коли досліджуваний приступив до малювання;

– **тривалість пауз,** які виникали в процесі малювання;

– **загальний час**, витрачений досліджуваним на малювання всього малюнка;

– **послідовність зображення деталей кожного малюнка** (будинку, дерева і людини).

– **всі коментарі** (по можливості дослівно), мимовільно зроблені досліджуваним в процесі малювання;

– **будь-яку емоцію** (саму незначну) досліджуваного в процесі виконання тесту. Потім потрібно пов'язати це емоційний вираз з зображуваною в цей момент деталлю.

Після малюнку проводиться **опитування.** Воно створює сприятливі умови для того, щоб досліджуваний, описуючи і

коментуючи малюнок **міг розказати про свої почуття, відносини, потреби і** т.д., а також надає досліднику можливість **прояснити будь-які незрозумілі аспекти малюнку.**

**Питання до малюнка ЛЮДИНИ:**

- Це чоловік або жінка (хлопчик чи дівчинка)?
- Скільки йому (їй) років?
- Хто він?
- Це ваш родич, друг чи хто-небудь інший?
- Про кого ви думали, коли малювали?
- Що він робить? (І де він у цей час знаходиться?)
- Про що він думає?
- Що він відчуває?
- Про що вас змушує думати намальована людина?
- Кого вам нагадує ця людина?
- Ця людина здорова? Що саме на малюнку справляє на вас таке враження?
- Ця людина щаслива? Що саме на малюнку справляє на вас таке враження?
- Що ви відчуваєте по відношенню до цієї людини?
- Чи вважаєте ви, що це характерно для більшості людей? Чому?
- Яка, на ваш погляд, погода на малюнку?
- Кого нагадує вам ця людина? Чому?
- Чого найбільше хоче ця людина? Чому?
- Як одягнена ця людина?

**Питання до малюнка ДЕРЕВА:**

- Що це за дерево?
- Де насправді знаходиться це дерево?
- Який приблизний вік цього дерева?
- Це дерево живе?

(Якщо досліджуваний вважає, що дерево живе):

- Що саме на малюнку підтверджує, що дерево живе?
- Чи немає у дерева якоїсь мертвої частини? Якщо є, то яка саме?
- Чим, на вашу думку, викликана загибель частини дерева?
- Як ви думаєте, коли це сталося?

(Якщо досліджуваний вважає, що дерево мертве):

- Чим, на вашу думку, викликана загибель дерева?

- Як ви думаєте, коли це сталося?
- Як ви думаєте, на кого це дерево більше схоже – на чоловіка або на жінку? Що саме в малюнку підтверджує вашу точку зору?
- Якщо б тут замість дерева була людина, в який бік вона б дивилась?
- Це дерево стоїть окремо або в групі дерев?
- Коли ви дивитеся на малюнок дерева, як вам здається: воно розташовано вище вас, нижче або знаходиться на одному рівні з вами?
- Як ви думаєте, яка погода на цьому малюнку?
- Чи є на малюнку вітер?
- Покажіть мені, в якому напрямку дме вітер.
- Розкажіть докладніше, що це за вітер.
- Якби на цьому малюнку ви зобразили сонце, де б воно розташовувалося?
- Як ви вважаєте: сонце знаходиться на півночі, сході, півдні або заході?
- Про що змушує вас думати це дерево?
- Про що воно вам нагадує?
- Це дерево здорове?
- Що саме на малюнку справляє на вас таке враження?
- Це дерево сильне?
- Що саме на малюнку справляє на вас таке враження?
- Кого вам нагадує це дерево? Чому?
- Що найбільше потребує це дерево? Чому?
- Якби замість птаха (іншого дерева або іншого об’єкта на малюнку, що не має відношення до основного дерева) була людина, то хто б це міг бути?

**Питання до малюнка БУДИНОК:**

- Скільки поверхів у цьому будинку?
- Цей будинок цегляний, дерев’яний або ще який-небудь інший?
- Це ваш будинок? (Якщо ні, то чий?)
- Коли ви малювали цей будинок, кого ви уявляли собі в якості його господаря?
- Вам би хотілося, щоб цей дім був вашим? Чому?

Якщо б цей будинок був вашим і ви могли розпоряджатися ним так, як вам хочеться:

- Яку кімнату ви б обрали для себе? Чому?

- З ким би ви хотіли жити в цьому будинку? Чому?
- Коли ви дивитеся на малюнок будинку, він вам здається розташованим близько чи далеко?
- Коли ви дивитеся на малюнок будинку, вам здається, що він розташований вище вас, нижче або приблизно на одному рівні з вами?
- Про що вас змушує думати цей будинок?
- Про що він вам нагадує?
- Цей будинок привітний, доброзичливий?
- Що саме на малюнку справляє на вас таке враження?
- Чи вважаєте ви, що ці якості властиві більшості будинків? Чому?
- Яка, на вашу думку, погода на цьому малюнку?
- Про кого вас змушує думати цей будинок? Чому?
- Що найбільше потребує цей будинок? Чому?
- Для чого потрібна труба на даху?
- Куди веде ця доріжка?
- Якби замість дерева (куща, вітряка або будь-якого іншого об'єкту на малюнку, що не має відношення до самого будинку) була людина, то хто б це міг бути?

Інтерпретувати методику можна двома шляхами: **загальний аналіз** та **детальна розшифоровка кожного елементу** малюнка.

**І Загальний аналіз**

**БУДИНОК**

Добре, якщо малюк намалював будинок симпатичним і затишним. Якщо **будинок некрасивий, розвалений** – цілком можливо, дитина таким чином сприймає свій власний будинок в широкому сенсі, тобто свою сім'ю.

Коли ж **будинок найбільший з усіх інших елементів малюнка** (дерева і людини) – значення сім'ї в світі дитини надмірно велике. А у випадку, коли **будинок дуже маленький** – родинні зв'язки в розумінні дитини, навпаки, слабкі і неміцні. Якщо ж будиночок ще й **намальований подалі, на задньому плані** – можна говорити про почуття знедоленості.

Також не дуже здорово, коли **замість будинка намальований його план (проекція зверху**) або ж **будинок малюється з численними виправленнями, стираннями, невпевненими контурами** – можливо, має місце серйозний сімейний конфлікт.

Варто звернути увагу на **сходинки.** Зазвичай дітки малюють їх перед дверима, але якщо раптом вони **ведуть у глуху стіну без**

**дверей** – це може бути свідченням конфліктної ситуації, внаслідок якої дитина «закривається» від спілкування.

У нормі в будиночку повинні бути **і вікна, і двері. Якщо їх немає** – дитина замкнута, уникає контактів, боїться розкритися. **Величезний замок на дверях** також говорить про скритість і недовіру до світу.

**Грати на вікнах** символізують страх агресії, наявність відчуття небезпеки і несвободи. **Надто товсті стіни в поєднанні з могутнім дахом** також говорять про потребу в захисті.

Дах – проекція сфери фантазії. Розглянувши її уважно, можна зрозуміти, наскільки ваша дитина фантазер.

Ще пару десятків років тому на всіх малюнках неодмінно була і **труба з димком**. Її відсутність оцінювалося психологами як нестача тепла в родині. Однак сучасні міські діти все частіше малюють те, що бачать – будинки без труб. Звичайно, цілком можна припустити, що емоційний клімат в сучасних урбанізованих сім'ях попрохолодніше, ніж в колись великих патріархальних. Але може, все пояснюється простіше: діти просто ніколи не бачили будиночка з трубою, тим більше – з піччю, яку топлять.

Ще нюанс: якщо при обговоренні малюнка дитина говорить, що **в будиночку живе він один без дорослих** – можливо, ним занадто опікуються і він вже втомився від цього.

**ДЕРЕВО**

Якщо **дерево сухе, зламане, без листя і коріння** – дитина явно відчуває сильний психологічний дискомфорт або навіть депресію.

Відсутність **коренів** взагалі не дуже добрий знак – це може говорити про слабку прихильність до сім'ї, малу значимість сімейних зв'язків. Якщо **коріння висять у повітрі, без землі** – дитина, можливо, не відчуває стійкості, «землі під ногами» – або просто погано орієнтується в реальному житті.

Якщо дуже **ретельно промальована кора** – сильна боязнь агресії і потреба в захисті.

**Дупло, особливо сильно наведене** – знак перенесеної в минулому травматичної, складної ситуації. Якщо в дуплі сидить білка або птах – це свідчення потреби в захисті і спокої.

**Гілки** – символи товариськості дитини. Якщо вони розходяться в сторони, утворюючи розкидисту крону – дитина контактна, відкрита. А от якщо, навпаки, притиснуті і намальовані однією-двома лініями – зі спілкуванням можуть бути проблеми. Якщо гілки приховані листям – автор малюнка також потайливий.

Проблемно, коли **відсутня крона (листя)** – дитина не бачить майбутнього, не уявляє собі перспектив свого життя. Якщо гілки обрубані і обламані – це свідчення психотравми або депресії, а якщо гілки закінчуються вістрями – це прояв агресивності.

**Гостра вершина** (наприклад, у ялинки) говорить про те, що така агресивність – захисна, це оборона від небезпеки – справжньої чи уявної.

Якщо **кущі тісно оточують будинок**, може мати місце сильне бажання захистити себе захисними бар'єрами.

**Загальний вигляд малюнка**

Подивимося, якою зображена **погода** – вона відображає переживання дитини в цілому. Швидше за все, чим гірша погода намальована, тим більш імовірно, що вона сприймає оточення як вороже, давляче, і навпаки, чим краще погода – тим спокійніше у дитини на душі.

Якщо **малюнок знаходиться на краю аркуша** – швидше за все, дитина відчуває себе невпевнено.Вважається, що права сторона картинки символізує майбутнє, а ліва – минуле. Тобто розміщення малюнка переважно у лівій половині аркуша – це акцентування на подіях минулого, а в лівому верхньому куті аркуша – схильність уникати нових переживань і бажання піти в минуле або заглибитися у фантазії, або страх перед майбутнім. Ну а сильний зсув до правого краю аркуша – навпаки, бажання «втекти» в майбутнє і позбутися від минулого.

Крім того, варто також уважно поспостерігати, **в якій послідовності дитина малює запропоновані елементи**. Вважається, що якщо першим намальована людина, то основне для дитини зараз – усвідомлення себе і свого місця в світі. Якщо спочатку зображується дерево, то на першому місці – життєва енергія. Ну а якщо малюк насамперед намалював будинок, головне для нього в даний час – безпека.

І, звичайно, важливо не тільки те, що малює дитина, але і як вона це робить **і що при цьому каже.**

Якщо вона **весь час турбується, що малює погано,** «неправильно» – мабуть, вона недостатньо впевнена у собі. Якщо по ходу малювання **зменшуються темп і продуктивність** – нервова система дитини схильна до швидкого виснаження. Ну а якщо тестування викликає **явний опір і відмову** – вона не бажає розкрити себе або намагається приховати проблеми.

### *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 понять, 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 _____

| 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 складати 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 рангуються 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, непідхожого». 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 досліджуваний ставиться позитивно: емоційно сприймає його, задоволений відповідним ставленням. І, навпаки, якщо з ним асоціюються кольори, що займають останні місця при розкладанні за перевагою, досліджуваний 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.

## *8.34. Дослідження індивідуально-психологічних особливостей подружжя*

### *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 рискою 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 уводити й інші шкали. Так, при обстеженні хворих на алкоголізм, доцільно ввести шкали настрою, сімейного благополуччя та службових досягнень. При обстеженні клієнтів у депресивному стані уводяться 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.

### *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, Mahotick, 1964, p. 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 безглуздості життя, а в частині 3 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 (Crumbaugh, 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 увляється 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 домігся 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. |
| 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, 14,1 5, 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, однак, 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.

### *Запитання та завдання для самоперевірки:*

1. Дайте характеристику психологічним методам діагностики сімейних взаємин
2. Назвіть проективні методики, які застосовуються в роботі психолога-консультанта
3. Охарактеризуйте особливості використання методу малюнка в практиці діагностики сімейних взаємин
4. Опишіть діагностичний інструментарій для вивчення індивідуально-психологічних особливостей подружжя

# РОЗДІЛ 9.
# ПРОГРАМА КОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ ЩОДО ГАРМОНІЗАЦІЇ ПОДРУЖНІХ ВЗАЄМИН

*Програма формування ефективної комунікації молодого подружжя. Тренінг оптимізації подружніх стосунків у молодому шлюбі. Комплекс психотренінгових технік та вправ на налагодження гармонійних партнерських взаємин.*

## *9.1. Програма формування ефективної комунікації молодого подружжя*

Програма формування ефективної комунікації молодого подружжя базується на системних уявленнях про процеси, що відбуваються в сім'ї та на уявленні про природу подружніх та інших сімейних конфліктів у межах терапевтичної школи Вірджинії Сатир.

Програму тренінгу побудовано на концепції комунікації, розробленої Вірджинією Сатир. У ході тренінгу розглядається теорія комунікацій та сім'я як комунікаційна система. Учасники тренінгу вивчають фактори, що впливають на комунікацію, формування самооцінки та комунікаційних захистів у процесі комунікації; розглядаються питання, пов'язані із побудовою гармонійної комунікації для створення відносин у сім'ї.

Особлива увага приділяється основним правилам та технікам комунікації, що застосовуються в терапії, ролі терапевта у навчанні ефективної, гармонійної комунікації, терапевтичному впливу на різних процесуальних рівнях та багато іншого.

*Мета курсу* – навчання ефективної та гармонійної комунікації, яка є основою як для взаємодії у сімейній системі, так і для взаємодії у системі терапевт-клієнт.

*Завдання тренінгової програми:*

• Опанування техніки ефективної комунікації молодого подружжя.

• Навчання баченню сім'ї як єдиної комунікативної системи в історичному ракурсі, теперішньому та майбутньому.

• Формування навичок самодопомоги у подоланні криз на всіх етапах життя сім'ї.

Основні теми тренінгової роботи:

• Теорія комунікацій.

• Сім'я як комунікативна система.

• Теорія самооцінки. Формування самооцінки дитини у сім'ї.

• Вплив самооцінки на комунікацію.

• Терапевтична робота на різних процесуальних рівнях: на внутрішньому індивідуальному рівні, міжособистісному комунікативному рівні та на системному рівні.

• Стадії терапевтичного процесу.

• Особливості терапевтичної позиції В. Сатир.

Показниками до участі у тренінгових заняттях може бути низька задоволеність шлюбом, очевидний високий ступінь конфліктності у молодому подружжі та різні причини проблем у спілкуванні, як-от: низький рівень емоційної зрілості; невпевненість у собі; низька самооцінка; тривожність; агресія тощо.

*Основні завдання тренінгу:*

– набуття та закріплення навичок позитивної невербальної і вербальної комунікації;

– розвиток вміння щиро ділитися своїми почуттями та розуміння почуттів іншого;

– розвиток взаємної підтримки, довіри, емпатії;

– підкріплення позитивного образу «Я»;

– оволодіння навичками саморегуляції власного емоційного стану; підвищення стійкості емоційного стану;

– формування адекватних шляхів подолання спонтанної та реактивної агресії;

– розвиток вміння здійснювати самопрезентацію;

– вироблення механізму побудови конструктивних взаємин.

Реалізація завдань відбувається через активізацію символотворчої функції психіки учасників, її динамічних структур, підключення внутрішнього ресурсу особистості до саморозвитку. Робота ґрунтується на розумінні закономірностей розвитку психіки, а також врахуванні теоретичних положень, що стосуються сутності емоцій в розвитку психіки, їх функцій в діяльності особистості.

*Психологічні принципи тренінгової роботи:*

– комплексність;

– поступове збільшення складності технік;
– доступність;
– системність;
– зворотній зв’язок;
– активність;
– конфіденційність.

*Методи психотренінгу:* проективні малюнки, методи поведінкової корекції, вербалізовані техніки.

Засобами корекції тут виступають ігри, тематичні малюнки, вправи з елементами письма, а також рухові вправи, бесіди та обговорення, прийоми неігрового типу тощо.

## *9.2. Тренінг оптимізації подружніх стосунків у молодому шлюбі*

Показниками до участі у тренінгових заняттях може бути низька задоволеність шлюбом, очевидний високий ступінь конфліктності у молодому подружжі, а також різні причини проблем у спілкуванні, як-от: низький рівень емоційної зрілості; невпевненість у собі; низька самооцінка; тривожність; агресія тощо.

*Основні завдання тренінгу:*

– набуття та закріплення навичок позитивної невербальної і вербальної комунікації;
– розвиток вміння щиро ділитися своїми почуттями та розуміння почуттів іншого;
– розвиток взаємної підтримки, довіри, емпатії;
– підкріплення позитивного образу «Я»;
– оволодіння навичками саморегуляції власного емоційного стану; підвищення стійкості емоційного стану;
– формування адекватних шляхів подолання спонтанної та реактивної агресії;
– розвиток вміння здійснювати самопрезентацію;
– вироблення механізму побудови конструктивних взаємин.

Реалізація завдань відбувається через активізацію символотворчої функції психіки учасників, її динамічних структур, підключення внутрішнього ресурсу особистості до саморозвитку. Робота ґрунтується на розумінні закономірностей розвитку психіки,

а також врахуванні теоретичних положень, що стосуються сутності емоцій в розвитку психіки, їх функцій в діяльності особистості.

*Психологічні принципи тренінгової роботи:*
– комплексність;
– поступове збільшення складності технік;
– доступність;
– системність;
– зворотній зв'язок;
– активність;
– конфіденційність.

*Методи психотренінгу:* ігротерапія, проективний малюнок, методи поведінкової корекції, ауторелаксація, вербалізовані техніки.

Засобами корекції тут виступають ігри, тематичні малюнки, вправи з елементами письма, а також рухові вправи, бесіди та обговорення, прийоми неігрового типу тощо. На заняттях учасники виявляють у себе позитивні і негативні риси характеру та темпераменту, власні індивідуальні особливості.

## *9.3. Комплекс психотренінгових технік та вправ на налагодження гармонійних партнерських взаємин*

Впродовж психологічного тренінгу доцільним є проведенння вправ, які допомагатимуть вербалізувати найбільші успіхи та невдачі у сімейному житті, а також думки щодо впливу сім'ї та близьких людей на минуле, теперішнє та майбутнє.

***Комунікативна вправа «Дитина – Дорослий – Батько» (Е. Берн).***

*Мета:* Процедура групового психологічного тренінгу, основне завдання якого – продемонструвати учасникам характерні відмінності «позиції дитини», «позиції дорослого» і «позиції батька».

*Методичні рекомендації*. Ведучий готує три стільці. Викликає трьох учасників. Між ними розподіляє ролі: один – «дитина», другий – «дорослий», третій – «батько». Він пояснює правила:

Учасники, які залишились, по черзі згадують якусь подію, яка сталася з ними недавно і оголошують цей спогад;

Ведучий тим часом стоїть позаду, після кожного спогаду він кладе свою руку на плече одного з трійки «дитина – дорослий – батько»;

Відповідно цей учасник повинен якось прореагувати на почутий спогад, але прореагувати згідно своєї ролі;

«Дитина» реагує бурхливо, емоційно, може запхикати або заплескати у долоні, може вголос висловити свої бажання чи почуття («я теж так хочу», «я б образився», «ця історія мене зовсім засмутила» тощо);

«Дорослий» реагує холодно, раціонально, намагається спиратися на факти і здійснювати логічні висновки («очевидно, тут було задіяно ще якесь обличчя», «історія повчальна, хоча особисто мені не представляє великого інтересу», «факт полягає в тому, що наступного разу вона буде обережніша»);

«Батько» реагує іронічним сміхом або засуджує погойдуванням голови, дає повчальні нотації, використовує приказки («не треба бути таким дурнем», «сім разів відміряй – один відріж», «всі чоловіки однакові»).

***Вправа «Скульптура родини» (О. Євтихов).***

*Мета:* Вправа використовується як в сімейній терапії, так і в психодраматичних групах для дослідження сімейних взаємин. Корекційно метод може застосовуватися для дослідження труднощів у стосунках між членами сім'ї. Вправа дає також корисний матеріал для подальших психодраматичних занять.

*Методичні рекомендації.* Одному з учасників пропонується створити скульптуру або живу картину своєї сім'ї.

Протагоніст будує скульптуру і повідомляє кожному «допоміжному Я» фразу, що характеризує певного члена сім'ї. Потім просить учасників поділитися з групою своїми почуттями. Проводиться шерінг.

***Вправа «Господар і гість».***

*Мета:* проявити навички вербальної і невербальної комунікації та продемонструвати моделі поведінки у фруструючій ситуації.

Учасники поділяються на пари, де один вдає господаря, інший - гостя. «Господар» позначає свою територію за допомогою мотузки. Завдання «гостя» – встановити контакт з господарем «домівки» та домогтися запрошення на його територію.

Зворотній зв'язок. Учасники діляться своїми почуттями у ролі господаря території та у ролі гостя. Відмічають, як змінювалися відчуття, коли треба було відстоювати свою територію.

Вправа дає можливість пізнати свої особистісні межі, вміння їх відстоювати. Учасники вчаться розумітися з іншими, встановлювати емпатійний контакт, взаємодіючи з особистістю іншого, вчаться рахуватись з вимогами на чужій території, та, разом з тим, найкращим чином представляти себе, досягати бажаного, розширюючи моделі своєї поведінки.

***Вправа «Глечик».***

Учасники стають у коло, беруться за руки і уявляють себе єдиною посудиною (чи то глечик з молоком, чи то ваза із квітами), кожен може запропонувати свій образ, співзвучний з його самовідчуттям. Тренер може запропонувати наповнити посудину позитивною енергією. Спілкування у колі відбувається за допомогою невербальних засобів (поглядів, посмішки, тілесного контакту).

***Вправа «Ембріон».***

*Мета:* оволодіти вміннями передавати і приймати позитивні емоції.

Учасники поділяються на пари, в яких один з партнерів грає роль матері, інший – ембріона. «Мати підходить до «ембріона», що сидить в згрупованій позі, з боку спини, ніжно обіймає його і намагається передати йому своє тепло, ніжні почуття. «Ембріон» набирає сили і «росте». Потім учасники міняються ролями.

***Вправа «Переписана автобіографія».*** За винятком рідкісних екстремальних випадків, біографія кожної людини складається як з труднощів і невдач, так і удачі, радості і щастя. Завдання полягає в тому, щоб розповісти власну біографію, залишивши в ній тільки позитивні моменти, тобто такі події та обставини, які приносили задоволення, радість чи інші приємні почуття. «Опишіть ці почуття якомога детальніше, використовуючи відчуття різних модальностей», - учасники групи по черзі розповідають підготовлені позитивні автобіографії.

Обговорення: Як вам здалося, що в почутих нами біографіях було найприємнішим? Який момент особисто для вас став би найщасливішим?

***Вправа «Простір життя»*** – застосовується з метою формування навичок біографічного мислення та навичок

довготривалого планування. На першому етапі роботи необхідно скласти список найважливіших подій минулого, теперішнього й майбутнього, вказуючи їх реальні та ймовірні дати. Розподі¬лившись по парах, кожний із учасників розповідає про особисту організацію часу життя. Після цього партнери переказують один одному почуте й дають поради стосовно того, як зробити життя та діяльність більш продуктивними та цікавими.

Наступний етап роботи передбачає аналіз життєвих цілей і причин тих або інших подій. Продовжуючи роботу із життєвим простором, учасники намагаються з'ясувати, наскільки важливими є в їхньому житті різні події та різні люди. Які з цих подій і персоналій можна було б викреслити (5–6) і наявність яких в житті є обов'язковою (5–6 подій та значущих людей). Черго¬вий крок роботи передбачає складання списку якостей або властивостей, реальних чи прогнозованих, котрі з'явилися або можуть з'явитися після значущих подій, поява яких пов'язана із іменами конкретних відомих людей.

На завершення учасникам пропонується включити у простір життя значущі події, котрі відбулися до їхнього народження (із батьками, країною), а також події, котрі можуть відбутися після завершення їх фізичного життя, і тим не менше пов'язані особисто з ними, а також найбільш знаних людей, чиї погляди й сам факт їхнього існування мав або має великий вплив на життєве самовизначення суб'єкта.

***Вправа «Помилкові цілі».*** Учасникам роздають бланки на перераховані різні життєві цілі.

Спробуйте знайти помилки в наведених нижче формулюваннях цілей:

- Хочу іномарку
- Щоб чоловік менше пив
- Хочу жити окремо від батьків з коханим хлопцем
- Тиждень відпочити, і щоб мене ніхто не чіпав
- Мені потрібен новий комп'ютер
- Не хочу працювати
- Навчитися грати на гітарі
- Хочу бути хорошим фахівцем, і щоб усі мене поважали ^
- Мені потрібна трикімнатна квартира
- Не хочу доглядати за хворою бабусею
- Мені терміново потрібно схуднути

Обговорення:

Що легше – дотримуватися або порушувати критерії? Чому це так?

***Вправа «Узгодження цілей».*** Записи учасників зберігаються після проведення вправи «Зростаючі цілі» Ця вправа виконується в парах. «Подивіться один на одного і виберіть людину, з якою ви могли б обговорити ваші цілі.

Ваше завдання полягає в тому, щоб проінформувати один одного про свої цілі і знайти можливі збіги.

Звичайно, не слід очікувати повного збігу цілей. Наше завдання полягає в тому, щоб в обговоренні знайти такі речі, до яких ви обоє могли б прагнути.

Тепер я попрошу об'єднатися з найближчою парою. Обговоріть, будь ласка, цілі пар і ваші особисті цілі і спробуйте дійти згоди щодо того, що вам вчотирьох може приносити задоволення.

Один з представників кожної підгрупи розповідає всій групі, які узгоджені цілі є у його «четвірки». Учасники критично аналізують цілі з використанням «критеріїв мети, що дає задоволення».

Обговорення:

Які труднощі виникли в процесі узгодження цілей?

Чий опис узгоджених цілей був найвдалішим?

Яких правил найважче дотримуватися?

***Вправа «Перетворюємо проблеми в цілі».*** Ця вправа дає учасникам можливість скласти загальне уявлення про свої повсякденні проблеми і сфор¬му-лювати найбільш важливі з них у вигляді цілей.

Інструкцію до цієї вправи можна роздати членам групи у письмовій формі.

«У кожного з нас є свої проблеми. Деякі з них ми повинні прийняти і жити з ними так, як можемо. Але, на щастя, багато проблем можуть бути вирішені, якщо ми зможемо уявити їх для себе у вигляді цілей, яких ми хотіли б досягнути. Давайте спробуємо зробити це.

1. Складіть список проблем, які ви хотіли б якнайшвидше вирішити. Наступні питання допоможуть вам у цьому:

• Що я дійсно хочу робити, мати, чого хочу досягти?

• Що ще може принести мені задоволення?

• У яких сферах життя я хотів би вдосконалити свої здібності?

• Що останнім часом займало мої думки, обтяжувало або сердило мене?

• На що я найчастіше скаржуся?

• Що створює мені найбільше турбот?

• Що змушує мене почуватись тривожно або напружено?

• Що дає можливість почуватись затишно?

• Що мене найбільше засмучує?

• Що стало останнім часом мене дратувати?

• Що я хотів би змінити в моєму ставленні до самого себе?

• Що мені треба змінити в собі?

• На що у мене йде дуже багато часу?

• Що мені дуже складно робити?

• Від чого я швидко втомлююся?

• Як я міг би краще розподіляти свій час?

• Як я міг б розумніше витрачати свої гроші?

2. Тепер опишіть проблему, яку ви хотіли б вирішити насамперед. Уявіть її якомога більш об'єктивно.

3. Сформулюйте мету, яку ви могли б досягти. Що вам треба зробити для того, щоб ваша проблема перестала існувати або, принаймні, стала менш гострою?

В обговоренні учасники розповідають про те, які питання викликають найбільші складнощі і чому.

***Вправа «Парне малювання» (К. Рудестам).***

*Мета:* ця вправа добре допомагає в дослідженні міжособистісних взаємин і конфліктів.

Нехай кожен учасник обере собі в партнери того, з ким він хоче познайомитися ближче або з ким у нього не з'ясовані стосунки. Між ними кладуть великий аркуш паперу, і кожен отримує кольорові олівці. Папір буде простором для спільної творчості. Партнери починають з того, що дивляться один одному в очі. Потім вони мовчки починають спонтанне малювання на загальному листі паперу, висловлюючи таким чином свої почуття. Спілкуються вони тільки за допомогою ліній, фігур і квітів.

Закінчивши малювання, партнери можуть обговорити свої враження. Вони можуть поговорити про емоційні реакції на малюнки одне одного, звернути увагу на паралелі між особливостями малюнків і особливостями поведінки, які автор малюнків демонструє

в групі. При цьому кожен з партнерів намагається дізнатися щось про іншого.

***Вправа «Взаєморозуміння» (О. Євтихов).***

*Мета:* розвиток групової взаємодії.

Варіант 1. Вправа виконується в колі. Ведучий називає будь-яке число (але не більше за кількість учасників у групі). Одночасно з цим необхідно встати учасникам у кількості, рівній названому числу.

Варіант 2. Ведучий називає числа не більші за кількість учасників, і, витримавши паузу (1-3 секунди), подає команду: «Встали». За цією командою необхідно встати учасникам у кількості, рівній названому числу умови: учасники повинні встати точно за командою; мають встати рівно стільки учасників, скільки «замовлено»; учасникам не можна розмовляти і відповідно вголос домовлятися, хто саме буде виконувати завдання.

Якщо встановити час, протягом якого члени групи можуть якимось чином повідомляти свої наміри і вгадувати наміри інших, то вправа наповнюється додатковим змістом. За цих умов учасники намагаються домовлятися за допомогою міміки і жестів.

Можна ускладнити вправу, заборонивши жестикуляцію. Але і при цьому у них залишаються такі параметри для аналізу, як міміка і пози один одного.

***Вправа «Ти простягни йому руку».***

*Мета:* створення атмосфери довіри, розвиток взаємодії.

Ведучий починає розповідати історію:

«В болоті на півночі Персії тонув чоловік. Він весь поринув у трясовину, тільки голова його ще виглядала. Нещасний кричав на всю горлянку, благаючи про допомогу. Незабаром ціла юрба зібралась на місці події. Знайшовся сміливець, який побажав врятувати потопаючого чоловіка.

«Простягни мені руку!» – кричав він йому. – Я витягну тебе з болота».

Але потопаючий тільки те і робив, що волав про допомогу і нічого не робив з того, що могло його врятувати.

«Дай мені руку» – все повторював сміливець.

У відповідь лише лунали крики про допомогу.

Тоді з натовпу вийшов ще один чоловік і сказав:

«Ти ж бачиш, що він ніяк не може дати тобі руку. Простягни йому свою, тоді зможеш його врятувати».

***Вправа «Інтеграція протилежностей» (А. Айві).***

*Мета:* інтегрувати обидві протилежності особистості

*Методичні рекомендації:* Тут використовується широко відома в гештальт-терапії методика «двох стільців». Її зміст полягає у веденні діалогів із самим собою з точки зору полярних думок. Для більшої ясності розглянемо такий випадок: у жінки чоловік пішов до іншої, вона гостро переживає те, що трапилося.

Ведучий ставить у центрі кімнати 2 стільці, один навпроти іншого, пропонує їй сісти на один стілець і висловити свою позицію «того, хто захищається», потім, коли потік слів висихає, просить пересісти на інший стілець і відповісти з позиції «нападаючого». Всі репліки опрацьовуються ведучим, який просить жінку наприкінці даної вправи зробити свої висновки. В міру ведення діалогу жінка, наприклад, усвідомлює, що не була тією дружиною, якою б могла бути, та й ідеал, плеканий нею, не знайшов свого втілення і привів до кризи в шлюбі. Діалог допомагає глибше осмислити свої емоції та почуття, знімає відчуття нерозуміння й образи, оскільки аналіз своїх і чужих вчинків дає ключ до розуміння причин невдач і служить гарним уроком для майбутнього.

***Вправа «Поважний стілець».*** Учасники сідають колом. Посередині стоїть порожній стілець, який умовно називають «поважним». Завдання: сідаючи на стілець, зобразити самоповагу, гідність і з упевненістю охарактеризувати себе з позитивного боку. Ведучий дає змогу всім учасниками посидіти на «поважному стільці».

Також для створення гарного настрою використовується ***вправа «Емоція по колу».*** Пропонується по колу сказати про свій емоційний стан у цей момент.

***Ауторелаксація «Коло впевненості».*** Тренер проводить її таким чином: «Уявіть собі невидиме коло діаметром близько 60 см на підлозі приблизно за півметра від себе. Зайдіть у коло і згадайте чудовий час, коли ви досягли успіху. У тій ситуації повністю виявилися всі ваші здібності. Все було добре, удача супроводжувала вас. Якщо важко згадати свою історію, ви можете скористатися історією героя кінофільму чи книги, яким ви захоплюєтесь. Гідні

подиву здібності вашого мозку – це те, що для нього немає різниці між реальною історією та тією, яку ви уявили. Фантазуйте сміливо – ніхто не буде знати про це!»

І, насамкінець, тренер-психолог розповідає про те, що протягом занять всі члени тренінгової групи дізналися про себе багато нового, щось покращили в собі, щось переосмислили, тощо. Останнє завдання для учасників – спакувати «валізу» рис характеру та індивідуальні особливості, які проявилися на заняттях.

Очікуваними результатами психологічного тренінгу є підвищення рівня підтримки, довіри, емпатії, вміння будувати конструктивні взаємини, зниження рівня спонтанної і реактивної агресії, дратівливості, тривожності, подолання проявів конфліктності у подружніх парах, підвищення рівня задоволеності шлюбом.

# КОРОТКИЙ СЛОВНИК УЖИВАНИХ ТЕРМІНІВ

**Агресія** – індивідуальна чи колективна поведінка, спрямована на заподіяння фізичної чи психологічної шкоди або знищення іншої людини.

**Адюльтер –** вступ одного із членів подружжя в сексуальний зв'язок з іншою особою, яка перебуває в шлюбі, або є одинокою.

**Альтернативні способи поведінки клієнта** – різні, нерідко протилежні, способи поведінки клієнта, пов'язані з практичним вирішенням його проблеми.

**Безоцінкове ставлення психолога-консультанта до клієнта** – відмова психолога-консультанта від оцінювання особистості чи поведінки клієнта в термінах «добре» чи «погано»; налаштованість психолога-консультанта на краще розуміння клієнта як особистості, прийняття його такою людиною, якою він є.

**Вербальна підтримка клієнта** – спосіб мовного стимулювання клієнта до активного співробітництва з психологом - консультантом під час проведення психологічної консультації; використання психологом-консультантом різних слів та виразів для того, щоб зняти психологічну напругу клієнта, особливо на стадії проведення сповіді.

**Вивчення особистості клієнта** – психодіагностичне обстеження психологом-консультантом клієнта як особистості для вияву тих індивідуальних його особливостей, які бажано знати для більш глибокого розуміння проблеми, з якою клієнт звернувся в психологічну консультацію. Вивчення особистості клієнта потрібне також для того, щоб довести до свідомості клієнта суть його проблеми і знайти найбільш ефективні способи її вирішення за активної участі самого клієнта.

**Емоційна підтримка клієнта** – емоційно забарвлені слова і практичні дії психолога-консультанта, у яких проявляється відкрита, зацікавлена емоційна підтримка психологом-консультантом того, що говорить, робить або збирається зробити клієнт.

**Емоція** – реакція організму на вплив зовнішніх та внутрішніх подразників, які мають яскраво виражене суб'єктивне забарвлення і охоплюють усі види чутливості.

**Емпатія (психолога-консультанта до клієнта) –** особливе почуття, завдяки якому психолог-консультант може ніби зсередини розуміти психологію клієнта, проникати в його внутрішній, психологічний світ, краще і глибше пізнавати особистість клієнта і його стан.

**Інтимно-особистісне психологічне консультування** – психологічне консультування, яке проводиться у зв'язку з інтимно-особистісними проблемами клієнта, таких, про які він переважно говорить тільки з досить близькими людьми за довірливих взаємин із ними.

**Клієнт** – людина, яка звернулася у психологічну консультацію за допомогою до професійного психолога для вирішення певної проблеми.

**Комплекс психологічний** – помилкове уявлення людини про свої фізичні або психологічні вади, їхнє перебільшення, яке супроводжується глибинними і, як правило, прихованими від сторонніх людей переживаннями через ці вади.

**Комплексна теорія інтерпретації сповіді клієнта** – спосіб інтерпретації сповіді клієнта, заснований на сукупності положень, які випливають з певних психологічних теорій.

**Конструктивний підхід до вирішення проблеми клієнта** – прагнення психолога-консультанта не так позбавити клієнта від переживань з приводу проблеми, з якою той стикнувся, як, зберігши і примноживши енергію клієнта, спрямувати її на вирішення проблеми (у конструктивне русло).

**Лібідо** – специфічна психічна енергія, яка є основою всіх сексуальних проявів.

**Любов** – інтенсивне, напружене і відносно стійке почуття суб'єкта, фізіологічно обумовлене сексуальними потребами; виражається в соціально формованому прагненні бути максимально повно представленим своїми особистісно значимими рисами в життєдіяльності іншого так, щоб пробудити в нього потребу у відповідному почутті тієї ж інтенсивності, напруженості та сталості.

**Максималізм клієнта** – бажання, прагнення клієнта досягти найбільш сприятливих для себе результатів психологічного консультування, зробити себе майже ідеальною людиною, позбутися вад за мінімальних затрат зусиль і часу.

**Міжособистісна сумісність подружжя** – оптимальне сполучення ціннісних орієнтацій, соціальних установок, інтересів, мотивів, потреб, характерів, темпераментів, темпу і ритму психофізіологічних реакцій та сексуальної поведінки шлюбних партнерів.

**Можливості психолога-консультанта** – перелік того, що реально здатний чи не здатний зробити психолог-консультант у практичному вирішенні проблем, з якими до нього звертаються клієнти.

**Моральна підтримка клієнта з боку психолога-консультанта** – емоційна, словесна підтримка клієнта консультантом-психологом у формі співчуття, співпереживання йому, схвалення, похвали і т. ін.

**Нарцисизм** – несвідоме самозамилування, самовдоволення та самозакоханість людини.

**Невпевненість клієнта в собі** – відсутність у клієнта впевненості у своїх силах і можливостях, у тому, що він може успішно подолати свої життєві проблеми.

**Нормативні сімейні кризи** – перехідні моменти між стадіями життєвого циклу сім'ї.

**Ненормативні сімейні кризи** – наслідки переживання подружжям негативних життєвих подій.

**Образ я-клієнта** – уявлення клієнта про самого себе, про свої психологічні особливості.

**Оперативна допомога клієнтові** – термінова, поточна допомога психолога-консультанта клієнтові, яка розрахована на досягнення швидкого ефекту від проведеного консультування.

**Очікування у шлюбі** – сподівання у можливості реалізації шлюбним партнером бажаної (потрібної, приємної) моделі поведінки.

**Перманентна проблема клієнта** – постійна, типова проблема, яка в цього клієнта існує досить давно або періодично з'являється в його житті.

**Почуття** – вища форма емоційного ставлення людини до предметів і явищ дійсності, що відрізняється відносною усталеністю, узагальненістю, відповідністю потребам, мотивам і цінностям, які були сформовані в процесі її особистісного розвитку.

**Привабливість** – те, що викликає захоплення, приваблює до себе своїми якостями, властивостями.

**Проблемне інформування клієнта** (про суть **його п**роблеми) – пояснення клієнтові суті його проблеми у всій ЇЇ складності, під час якого розуміння проблеми психологом-консультантом і самим клієнтом може і збігатися, і не збігатися.

**Процедура підкріплення (емоційної підтримки) клієнта** – прийоми, за допомогою яких психолог-консультант емоційно підтримує клієнта, особливо на стадії сповіді й у процесі її спільної інтерпретації.

**Психологічна діагностика особистості** – вивчення індивідуально-психологічних особливостей, ознак, властивостей особистості та визначення її психологічного портрету чи психологічного діагнозу.

**Реальність проблеми клієнта** – відповідність тієї проблеми, про яку клієнт розповідає психологові-консультантові, справжньому стану речей. Проблему, позначену клієнтом, вважають реальною, якщо вона насправді існує і не є надуманою.

**Ревнощі** – це підозріливе ставлення людини до об’єкта обожнювання, пов’язане з болісним сумнівом у його вірності, або знанням про його невірність.

**Рефлексія (у ході спілкування з людьми)** – усвідомлення людиною своїх дій, думок і почуттів, а також того, як її сприймають ті, з ким вона спілкується.

**Розлучення** – розрив подружніх стосунків у юридичному, економічному та психологічному аспектах, що спричиняє реорганізацію сімейної системи.

**Самооцінка –** судження і почуття людини стосовно її власної цінності.

**Сім’я** – партнерський союз, який передбачає активну соціальну та професійну діяльність подружжя, спільне ведення домашнього господарства, виховання дітей, можливість виявити свої статеві потреби та очікування.

**Сімейна криза** – стан сімейної системи, що характеризується порушенням звичних способів функціонування сім’ї і неможливістю її членів справитися з новою ситуацією, використовуючи старі моделі поведінки.

**Сповідь клієнта** – детальна розповідь клієнта психологові-консультантові про свою проблему із врахуванням його відповідей на питання психолога консультанта.

**Темперамент** – сукупність індивідуальних особливостей особистості, яка має своєю фізіологічною основою тип вищої нервової діяльності і характеризує динаміку психічної діяльності людини.

**Тимчасове вирішення проблеми клієнта** – таке вирішення проблеми, яке хвилює клієнта, яке лише на деякий час знімає її гостроту, але не вирішує проблему повністю і не гарантує повторення чи загострення відповідної проблеми в майбутньому.

**Характер** – сукупність психічних особливостей особистості, що проявляється в її діях, поведінці.

**Шлюб** – добровільний сімейний союз чоловіка з жінкою (моногамний), або союз одного чоловіка і декількох жінок чи навпаки (полігамний), щ породжує взаємні права та зобов'язання.

**Шлюбний діагноз** – глибинне та всебічне вивчення особистостей, які утворюють шлюбну пару (реальну чи потенційну), з метою виявлення відповідності їхніх взаємних очікувань реальним моделям поведінки.

**Шлюбний потенціал** – сукупність наявних можливостей, ознак людини, що можуть сприяти гармонійному шлюбному партнерс

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ


1. Бондарчук О. І. Психологія сім'ї : курс лекцій. Київ: МАУП, 2001. 170 с.
2. Бріш К. Г. Розлади прив'язаності: від теорії до терапії: (посібник) / К. Г. Бріш. Львів, 2012. 314 с.
3. Васьківська С. В. Основи психологічного консультування: Навч. посіб. Київ: Четверта хвиля, 2004. 256 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. Говорун Т. В. Стать та сексуальність: психологічний ракурс : [навч. посіб.] / Т. В. Говорун, О. М. Кікінежді. Т.: Навчальна книга – Богдан, 1999. 384 с.
6. Грицюк І. М., Сащук Ю. В. Значення сімейного клімату для успішного навчання дитини з діагнозом ЗПР (молодший шкільний вік). Наукові перспективи. Серія Психологія. Вип. 4 (22). Київ. 2022. С. 346–356
7. Грицюк І. М., Магдисюк Л. І. Психологічний супровід та консультування сім'ї, яка виховує дитину з порушеннями розвитку (системний підхід). Перспективи та інновації науки. Електронний журнал. 2022. http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/download/1149/1146
8. 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.
9. Кісарчук З. Г., Єрмусевич О. І. Психологічна допомога сім'ї: Навч. посіб: У 3 кн. Київ: Главник, 2006. Кн. 1. 128 с.
10. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Г. П. Лазос [та ін.]. за ред. З. Г. Кісарчук. Особливості стосунків «психотерапевт-клієнт» у сучасному соціокультурному середовищі: монографія / Київ, Видавничий Дім «Слово», 2017. 225 с.
11. Кляпець О. Феномен емоційного вигоряння в сім'ї. Соціальна психологія. 2006. № 4. С. 168–176.
12. Козловська Е. В. Психологічна готовність молодого подружжя до гармонізації стосунків : дис. канд. психол. наук. Київ., 2010.

13. Комарова Н. М. Особливості консультативної роботи з сім’ями, які виховують біологічно нерідних дітей. Соц. Працівник. 2006. 15. С. 14–31.
14. Магдисюк Л. І. Методичні рекомендації до курсу «Психологія сімейної кризи». Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 22 с.
15. Магдисюк Л. І. Особливості шлюбно-сімейних стосунків у залежності від подружнього стажу: діагностика та консультування : монографія / Л. І. Магдисюк. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 188 с.
16. Магдисюк Л. І. Психологічна допомога дитині та сім’ї: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 324 с.
17. Магдисюк Л., Замелюк М., Безпарточна О., Борбич Н. Психологічна допомога дитині та сім’ї: практикум. навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 280 с.
18. Магдисюк Л.І., Федоренко Р. П. Основи психологічного консультування : навчальний посібник. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 360 с.
19. Максимова Н. Ю Сімейне консультування : навч. посіб. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал», 2011. 304 с.
20. Онуфрієнко Л. О. Психологічний комфорт у сім’ї – запорука успішного розвитку особистості дитини. Обдарована дитина. 2011. № 10. С. 59–62.
21. Пашкова Н. Психологічна допомога особам, що пережили розлучення. Вісник Київ. ін-ту бізнесу та технологій / Київ. ін-т бізнесу та технологій. Київ, 2010. Вип. 3 (13). С. 167–168.
22. Поліщук В. М., Ульїна Н. М., Поліщук С. А. Психологія сім’ї : навч. посіб. Суми : Університет. кн., 2009. 282 с.
23. Попович І. Т. Вплив гендерних стереотипів на сімейне життя молодих людей Закарпаття. Психологічні перспективи / Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. 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 : Видавництво «PolyLux design & print», 2020. 36 с.

26. Психологічна допомога сім’ї: Навч. посіб.: У 3 кн. / за заг. ред. З. Г. Кісарчук. Київ: Главник, 2006. Кн. 3. 144 с.
27. 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.
28. Психологія життєвої кризи / за заг.ред. Т. М. Титаренко. Київ: Агропромвидав України, 1998. 348 с.
29. Магдисюк Л. І. Надання психологічної допомоги, спрямованої на покращення міжособистісного спілкування осіб пізньої зрілості та їх сімей / Л. І. Магдисюк, І. І. Головій // Herald pedagogiki. Nauka i Praktyka # 51 (01/2020): Wydawca : Sp. z o.o. «Diamond trading tour». 2020. S. 100-103.
30. Магдисюк Л. І. Психологічна готовність молоді до раннього шлюбу / Л. І. Магдисюк, Т. Цесля // Практична психологія сучасності ресурси та перспективи : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Луцьк, 26-27 вересня 2019 р.) / СНУ імені Лесі Українки ; кафедра практичної та клінічної психології ; за заг. ред. М. І. Мушкевич. Луцьк : Вежа-Друк, 2019. С. 163–166.
31. Магдисюк Л. І. Психологічна допомога сім’ї, яка виховує дитину із затримкою психічного розвитку / Л. І. Магдисюк, О. Б Блаватна // Herald pedagogiki. Nauka i Praktyka # 52 (02/2020): Wydawca : Sp. z o.o. «Diamond trading tour». 2020. S. 64-66.
32. Магдисюк Л. І. Фактори, що обумовлюють психологічну готовність молоді до шлюбно-сімейних відносин / Л. І. Магдисюк, Т. І. Цесля // Herald pedagogiki. Nauka i Praktyka # 52 (02/2020): Wydawca : Sp. z o.o. «Diamond trading tour». 2020. S. 67-70.
33. Помиткіна Л. В., Злагодух В. В., Хімченко Н. С., Погорільська Н. І. Психологія сім’ї : навч. посіб. [для студ. вищ. навч. закл.]. К.: НАУ, 2011. 271 с.
34. Психологія сім’ї: навч. посібник / [Поліщук В. М. ін.; за заг. ред. В. М. Поліщука. 2-е вид. Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. 282 с.
35. Психологія сімейних взаємин: навч. посіб. / [М. С. Корольчук та ін.; за заг. ред. М. С. Корольчука. К. : Ніка-Центр, 2010. 296 с.

36. Психологічна допомога в клініці: навчально-методичний посібник / Р. П. Федоренко та ін. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 224 с.
37. Седих К. В. Психологія взаємодії систем: «сім'я і освітні інституції»: монографія. Полтава: Довкілля. 2006. 260 с.
38. Седих К. В. Психологія сім'ї : навч. посіб. / К. В. Седих. К. : ВЦ «Академія», 2015. 192 с.
39. Семиченко В. А. Мистецтво взаєморозуміння. Психологія та педагогіка сімейного спілкування : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів] / за заг. ред. В. А. Семиченко. К.: Веселка, 1998. 214 с.
40. Столярчук О.А. Психологія сучасної сім'ї : навч. посіб. Кременчук, 2015. 135 с.
41. Федоренко Р. П. Аналіз психологічних особливостей подружньої зради на різних стадіях функціонування сім'ї / Психологія : реальність і перспективи : зб. наук. пр. Рівненського державного гуманітарного університету. Рівне : ВДГУ, 2018. Вип. 10. С. 146 – 152.
42. Федоренко Р. П. Психологічний аналіз подружніх взаємин на різних стадіях функціонування сім'ї: монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 320 с.
43. Федоренко Р. П. Психологія молодої сім'ї та сімейна криза : монографія. Луцьк: «Вежа», 2007. 195 с.
44. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 364 с.
45. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. Вид. 2-ге, змін. та доповн. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 480 с.
46. Федоренко Р. П., Шкарлатюк К. І. Психологічний практикум з консультування: зміст, прийоми, технології. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. 200 с.
47. Федоренко Р. П., Мушкевич М. І. , Дучимінська Т. І., Магдисюк Л. І. Психологія молодої сім'ї : монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 362 с.
48. Федоренко Р. П., Мушкевич М. І. , Дучимінська Т. І., Магдисюк Л. І. Психологія молодої сім'ї: монографія. Вид. 2-ге, доповн. та змін. Луцьк: Вежа-Друк, 2020. 392 с.

49. 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.
50. Федоренко Р. П. Програма сертифікатного курсу з підвищення професійної компетентності за напрямом «Сімейна психологія та психотерапія». Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 92 с.
51. 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.
52. Цибулько Л. Г. Криза сім'ї й сімейних стосунків як фактор соціального сирітства. Соціальна педагогіка: теорія та практика. 2012. 3. С. 69–74.
53. Цільмак О. М., Лефтеров В. О. Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі: навчально-наочний підручник. Київ: Видавництво Ліра-К, 2020, 266 с.
54. Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів] / І. О. Черезова. – Бердянськ, БДПУ, 2016. – 193 с.

# ДОДАТКИ

*ДОДАТОК 1*

## *Психограма подружніх взаємин*

**І. 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).

**ІІ. 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:*

І. Інтерв'ю, бесіда.

**ІІІ. 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:*

10. Опитувальник задоволення шлюбом;
11. Вимір установок сімейної пари;
12. 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:

4. Зони конфлікту в подружній парі.
5. Потенційний ініціатор конфлікту в кожній із зон.
6. Рівень психологічної сумісності.
7. Загальний прогноз відносин у парі.
8. Рекомендації із корекційної роботи з парою та кожним окремо.

*ДОДАТОК 2*

# Центр сімейної психології *«Щаслива сім'я»*

Настав час нового усвідомлення сімейних цінностей. Інволюція стосунків призвела до того, що СІМ'Я перестала відігравати ту важливу роль, для якої вона створювалась. На жаль, сьогодні доводиться чути від багатьох, що сім'я взагалі непотрібна. Тому шукають інші форми взаємин між чоловіком і жінкою. Часто це обумовлено тим фактом, що ***щасливих сімей*** – лише декілька відсотків від загальної кількості. І ніякі державні, суспільні й релігійні програми не можуть змінити цю тенденцію.

Із метою поліпшення сімейного благополуччя та створення ***щасливої сім'ї*** за допомогою просвітницької й освітньої діяльності та консультативно-тренінгової роботи, а також надання теоретичної інформації в межах загальної, вікової й практичної психології створено Центр сімейної психології *«Щаслива сім'я»*.

**Завданням Центру *«Щаслива сім'я»* є :**

– надання відповідних знань зі створення щасливих сімей;

– допомога учасникам у набутті відповідних знань зі створення щасливих сімей;

– проведення просвітницької та освітньої діяльності серед населення з питань призначення чоловіка й жінки, сім'ї, роду; розкриття та розвиток любові й створення щасливої сім'ї;

– створення в суспільстві умов для природного та гармонійного народження й розвитку здорових дітей у дружніх щасливих сім’ях.

Проведення лекторіїв і консультацій, підвищення кваліфікації здійснюється за спеціально розробленими індивідуальними й груповими програмами з урахуванням інтересів та побажань громадян.

Створення Центру й участь у його роботі дають унікальну можливість самостійно за короткий проміжок часу отримати ґрунтовні, перевірені досвідом знання про створення сім‘ї та сімейне щастя.

***Проект діяльності Центру складається з двох паралельних напрямів:***

– отримання теоретичних знань і глибоке їх «проживання» в процесі розвивального спілкування учасників групи між собою та викладацько-тренінговою командою;

– застосування отриманих знань у практичній роботі й реальному житті.

# Центр сімейної психології *«Щаслива сім'я»*

***Базові програми освітньо-просвітницької діяльності:***

– ***Сімейна абетка:*** основні питання сімейних і родових взаємин. Особливості побудови щасливих сімейних стосунків. Психологія чоловіка й жінки. Суть і цінність пари, її взаємодія. Усвідомлення значущості сім'ї та взаємин чоловіка й жінки, їхні сили та можливості впливу на життєві процеси в сім'ї й суспільстві в цілому.

– ***Сексуальна абетка:*** психологія сексуальності: особливості психологічних проявів та детермінант сексуальності; сексуальна поведінка та сексуальні стереотипи чоловіків і жінок; функції й компоненти сексуальності. Усвідомлення використання сексуальних енергій у розвитку сім'ї.

– ***Усвідомлення батьківства:*** усвідомлене запліднення, виношування, народження та виховання дітей, гармонізація батьківсько-дитячих стосунків, формування адекватного батьківства, прийняття образу «Я-мати», розкриття власного «Я», розвиток хороших рис і манер дитини, її творчих здібностей, талантів, обдарованості.

– ***Друга половина життя:*** ефективне використання соціальної активності людей зрілого віку, просвітницька робота з питань фізичного й психічного здоров'я, пошуку смислу життя: розвиток світогляду людей старшого покоління в дусі нового часу; усвідомлення досвіду прожитого життя; зміна ставлення до себе та

життя, надання практичної допомоги в набутті активної життєвої позиції й зміні фізичного та психоемоційного стану.

– ***Школа наречених:*** формування адекватних шлюбно-сімейних орієнтацій молоді, вивчення індивідуальних особистісних характеристик, що стосуються сімейної сфери, з урахуванням вікових особливостей у ставленні до подружнього життя, виконання сімейних ролей та розвиток особистісно-сімейних якостей майбутнього сім'янина.

**Форми роботи:**

– ***тренінги*** для здоров'я тіла й душі. Обговорення та спілкування на задані теми після прослуханих лекцій; формування простору однодумців, друзів, розвиток люблячих, добрих, шанобливих взаємин;

– ***бесіди:*** світогляд і психологія. Усвідомлення досвіду прожитого життя. Система життєвих цінностей людини. Смисл життя – творити щасливе життя, розвивати кращі свої якості. Здоров'я й довголіття як прояв гармонії душі, тіла та свідомості. Хвороба – мова природи, стимул до розвитку свідомості людини;

– ***індивідуальні консультації*** з питань шлюбно-сімейних взаємин, батьківсько-дитячих стосунків, особистісного розвитку, міжособистісного спілкування тощо.

***Для зв'язку:***
E-mail: fedor.indira@gmail.com
050-675-40-66
063-896-46-16

# Центр сімейної психології
# *«Щаслива сім'я»*

**Центр сімейної психології «*Щаслива сім'я*»** здійснює навчання за сертифікатними *курсами підвищення професійної компетентності* за напрямами ***«Сімейна психологія та психотерапія»; «Практична допомога у сфері кризової психології»; «Практична психологія у сфері професійного та сімейного консультування»***.

Запрошуються студенти старших курсів гуманітарних спеціальностей і практикуючі фахівці.

***Для зв'язку:***

E-mail: fedor.indira@gmail.com
050-675-40-66
063-896-46-16

Навчальне видання

**Федоренко** Раїса Петрівна

# Психологія сім'ї

*Навчальний посібник*

Видання третє, змінене та доповнене

Редактор і коректор *Г. О. Дробот*
Технічний редактор *І. В. Захарчук*

Формат 60х84 $^{1}/_{16}$. Обсяг 36,27 ум. друк. арк., 36,15 обл.-вид. арк.
Наклад 300 пр. Зам. 143. Видавець і виготовлювач – Вежа-Друк
(м. Луцьк, вул. Шопена, 12, тел. +38 066-936-25-49)
Свідоцтво Держ. комітету телебачення та радіомовлення України
ДК № 4607 від 30.08.2013 р.