

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
БЕРДЯНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

*Олена ГОРЕЦЬКА  
Наталя СЕРДЮК*

# **ПСИХОЛОГІЯ СІМ'Ї**

*Навчальний посібник*

*для студентів спеціальності  
«Практична психологія», «Початкова освіта»*

Бердянськ  
Видавець Ткачук О.В.  
2015

УДК 159: 316.356.2 (075.8)

ББК 88.5я73

Г 68

**Рецензенти:**

**Ладивір Світлана Олексіївна** – кандидат психологічних наук, старший співробітник лабораторії дошкільника Інституту психології ім. Г.С. Костюка;

**Жук Наталія Валентинівна** – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Бердянського державного педагогічного університету.

*Друкується за рішенням вченої ради  
Інституту психолого-педагогічної освіти та мистецтв  
(протокол №5 від 23 грудня 2014 р.)*

**Горецька О.В.**

Г 68 Психологія сім'ї : навчальний посібник для студентів спеціальності «Практична психологія», «Початкова освіта» / Олена Горецька, Наталя Сердюк. – Бердянськ : Видавець Ткачук О.В., 2015. – 216 с.

**ISBN !!!**

Навчальний посібник вміщує основний матеріал до опанування курсу «Психологія сім'ї» і включає п'ять тем з методичними рекомендаціями щодо їх опрацювання, зміст лекційних і практичних занять, завдання для самостійної й індивідуальної творчої роботи, питання до самоконтролю, список літератури.

Пропонується добірка діагностичних методик вивчення психологічних особливостей сучасної сім'ї.

Навчальний посібник орієнтовано на студентів педагогічних закладів, насамперед тих, які навчаються за спеціальністю «Практична психологія», «Початкова освіта».

**УДК 159: 316.356.2 (075.8)  
ББК 88.5я73**

**ISBN !!!**

© О.В. Горецька, 2015

© Н.І. Сердюк, 2015

© Видавець Ткачук О.В., 2015

---

## **ЗМІСТ**

---

ВСТУП.....	5
ТЕМА I. СІМ'Я ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН.....	8
Методичні вказівки до роботи над темою.....	8
Конспект лекції.....	8
Практичне заняття. Тема: Характеристика сім'ї як соціально-психологічного феномену.....	27
Самостійна робота.....	28
ТЕМА II. ШЛЮБНО-СІМЕЙНІ СТОСУНКИ.....	30
Методичні вказівки до роботи над темою.....	30
Конспект лекції.....	30
Практичне заняття. Тема. Проблеми стабільності шлюбу і сім'ї.....	48
Самостійна робота.....	49
ТЕМА III. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПІЛКУВАННЯ В РОДИНІ.....	52
Методичні вказівки до роботи над темою.....	52
Конспект лекції.....	52
Практичне заняття. Тема. Спілкування в родині. Сімейні конфлікти.....	66
Самостійна робота.....	67
ТЕМА IV. РОЛЬ СІМ'Ї В РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ ДИТИНИ.....	70
Методичні вказівки до роботи над темою.....	70
Конспект лекції.....	70
Практичне заняття. Тема. Сім'я і її вплив на формування особистості дитини.....	97
Самостійна робота.....	98

ТЕМА V. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА РОДИНІ.....	101
Методичні вказівки до роботи над темою.....	101
Конспект лекції.....	101
Практичне заняття. Тема. Основи соціально-психологічної діагностики сім'ї, сімейного консультування та психотерапії.....	144
Самостійна робота.....	146
КОРОТКИЙ ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК.....	150
ПИТАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ ТА САМОКОНТРОЛЮ.....	152
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	155
МЕТОДИ ТА МЕТОДИКИ ДІАГНОСТУВАННЯ РОДИНИ.....	160

---

## **ВСТУП**

---

Сім'я – це специфічний соціальний інститут, завданням якого є соціалізація молодого покоління. Саме в родині закладається підґрунтя становлення світогляду, соціальної поведінки, ціннісних орієнтацій, морально-етичних ідеалів, компетентності в різних сферах життєдіяльності людини.

Сучасна сім'я переживає складний етап еволюції – перехід від традиційної моделі до нової. Змінюються види родинних відносин, іншими стають система влади й підпорядкування в сімейному житті, роль і функціональна залежність подружжя, становище дітей.

Аналіз стану сучасної родини вказує на численні проблеми в її становленні й розвитку: зниження інтегративності родини, конфліктні стосунки між подружжям, порушення емоційних зв'язків між батьками й дітьми; зміна умов життя, переоцінка суспільних та особистісних цінностей тощо. Крім того, суспільство загалом і кожна сім'я переживає духовну кризу. Цінності, ідеологія суспільства, сучасна культура не сприяють відродженню традиційних духовних засад родини.

Часто причини проблем сім'ї пов'язані або зі специфікою сімейного спілкування (спостерігається тенденція до зниження якості й кількості мовленнєвого спілкування, наявна авторитарність і міжособистісна дистанція, непорозуміння й нав'язування неадекватних соціальних ролей), або з індивідуальними особливостями членів сім'ї (емоційні та психосоматичні порушення, низька стресостійкість), тобто мають психологічний характер, тому одним з важливих напрямів діяльності практичного психолога є робота з сім'єю.

### **1. Мета та завдання навчальної дисципліни**

**1.1. Мета** викладання навчальної дисципліни «Психологія сім'ї» полягає в формуванні цілісного підходу до дослідження сучасної родини, у розкритті актуальних проблем психології сім'ї, її специфіки, психологічних особливостей функціонування, об'єктивних і суб'єктивних чинників розвитку, ролі сім'ї в

соціалізації індивіда; аспектів психолого-педагогічної роботи з родиною.

**1.2. Основними завданнями** вивчення дисципліни «Психологія сім'ї» є ознайомлення студентів з основними поняттями й категоріями психології сім'ї, досягненнями сучасної психології у сфері надання психологічної допомоги родині; озброєння студентів знаннями про соціально-психологічні процеси та явища в сім'ї, шляхи надання їй психологічної допомоги.

**1.3.** Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

**знати:**

- особливості становлення й розвитку родини як соціального інституту;
- функції та психологічну структуру сім'ї;
- типологію сімей;
- психологічні особливості етапів життєдіяльності сім'ї;
- специфіку шлюбних стосунків;
- об'єктивні і суб'єктивні фактори стабільності шлюбу та родини, психологічні умови створення стабільної сім'ї;
- соціально-психологічні особливості міжособистісного спілкування та взаємовідносин в родині;
- психологічні механізми соціалізації дитини в сім'ї;
- особливості батьківсько-дитячих взаємин;
- шляхи і специфіку надання психологічної допомоги родині залежно від її проблем.

**вміти:**

- визначати психологічні проблеми сім'ї;
- аналізувати особливості внутрішньосімейної взаємодії;
- проводити соціально-психологічне дослідження родини із застосуванням знань психології сім'ї;
- користуватися методами психодіагностики сім'ї з метою збору емпірично об'єктивних даних;
- знаходити форми та шляхи надання родині відповідної психологічної допомоги;
- володіти технікою психологічного консультування родини відповідно до її запиту;
- використовувати в роботі з сім'єю різні види й форми психологічної корекції сімейних проблем.

Міждисциплінарні зв'язки навчальної дисципліни: філософія, історія, культурологія, соціологія, педагогіка, загальна психологія, вікова та педагогічна психологія, соціальна психологія, етнопсихологія, патопсихологія, психологія спілкування, психодіагностика, основи психологічного консультування, основи психокорекції.

---

# **ТЕМА I.**

## **СІМ'Я ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН**

---

**Навчальні цілі:** ознайомити студентів з особливостями сім'ї як соціального і психологічного феномену, розкрити функції та психологічну структуру сім'ї, її типологію, психологічні особливості етапів життєдіяльності родини та психологічні особливості розвитку сучасної сім'ї; розвивати уміння аналізувати навчальний матеріал; виховувати інтерес до вивчення питань з психології сім'ї, професійну спрямованість, активність в опануванні матеріалу.

### **Методичні вказівки до роботи над темою**

Робота над темою передбачає засвоєння лекційного матеріалу, самостійну підготовку до практичного заняття (письмові тези відповідей на питання для обговорення, виконання практичних завдань), участь в обговоренні питань під час практичного заняття, обов'язкове виконання самостійної роботи та підготовка мультимедійних презентацій з теми (від 10 слайдів).

### **Конспект лекції**

#### **Сім'я як соціально-психологічний феномен**

#### **ПЛАН**

1. Соціально-психологічна характеристика сім'ї.
2. Функції родини та специфіка їх реалізації в сучасних умовах.
3. Типологія сім'ї.
4. Психологічний аналіз етапів життєдіяльності родини.
5. Психологічні особливості розвитку сучасної сім'ї.

### **Література**

1. Андреева Т.В. Психология современной семьи : монографія / Татьяна Владимировна Андреева. – СПб. : Речь, 2005. – 436 с.
2. Бондарчук О.І. Психология сім'ї / Бондарчук Олена Іванівна : [навчально-методичний комплекс]. – К. : Міленіум, 2003. – 24 с. –



(АПН України, Центральний інститут післядипломної педагогічної освіти).

3. Дружинин В.Н. Психология семьи / Владимир Николаевич Дружинин. – М. : КСП., 1996. – 368 с.

4. Кісарчук З.Г. Психологічна допомога сім'ї / З.Г. Кісарчук, О.І. Єрмусевич. – Книга 1. Навчальний посібник (у 3 книгах). – К. : Главник, 2006. – 128 с. – (серія «Психол. інструментарій»). Бібліогр. : с. 122.

5. Ковалев С.В. Психология современной семьи / Сергей Викторович Ковалев. – М. : Просвещение, 1988. – 208 с. – (Психологическая наука – школе).

6. Монахова А.Ю. Психолог и семья : активные методы взаимодействия / Александра Юрьевна Монахова. – Ярославль : Академия развития : Академия Холдинг, 2004. – 160 с., ил. – (Практический психолог в школе).

7. Навайтис Г. Проблемы семьи, воспитания в семье и семейной психодиагностики / Г. Навайтис // Мир психологии. – 2003. – № 3. – С. 231-236.

8. Основы психологии семьи и семейного консультирования : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под общ. ред. Н.Н. Посысова. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – 328 с.

9. Семья в кризисном обществе / Под ред. М.С. Мацковского, Е.Ф. Фотеевой. – М. : Ин-т социологии РАН, 1993. – 96 с.

10. Целуйко В.М. Психологические проблемы современной семьи / Валентина Михайловна Целуйко. – Екатеринбург : У-Фактория, 2007. – 496 с.

11. Шнейдер Л.Б. Психология семейных отношений. Курс лекций / Л.Б. Шнейдер. – М. : Апрель Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2000. – 512 с. – (Серия «Кафедра психологии»).

12. Эйдемиллер Э.Г. Психология и психотерапия семьи. – 2-е изд., расшир. и доп. / Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкий. – СПб.: Питер, 2000. – 656 с.

### ***1. Соціально-психологічна характеристика сім'ї***

Сім'я відіграє особливу роль у всій історії розвитку людського суспільства. Саме вона виступає в ньому як носій «соціальної спадкоємності». Родина є найважливішим соціальним інститутом, оскільки саме в ній відбувається соціалізація особистості. Вона являє

собою складний соціальний феномен. Вона є якнайдавнішим природним співтовариством людей, пов'язаних кровною спорідненістю. Разом з тим – це мала контактна група людей, яка має особливі форми взаємодії.

Сім'ю можна розглядати і як особливий соціальний інститут, який регулює відтворення людини за допомогою особливої системи ролей, норм, організаційних форм.

У сучасних визначеннях сім'ї підкреслюються всі ці характеристики. Так, Н. Смельзер вважає родиною засновані на кровній спорідненості, шлюбі або усиновленні об'єднання людей, пов'язаних спільністю побуту і взаємною відповідальністю за виховання дітей. А. Харчев звертає увагу на зв'язок сім'ї з потребами суспільства і розглядає її як історично конкретну систему шлюбних взаємин, як малу соціальну групу, члени котрої пов'язані шлюбними й родинними відносинами, спільністю побуту і взаємною моральною відповідальністю. Соціальна необхідність родини, на думку автора, завжди обумовлена потребою суспільства в фізичному й духовному відтворенні населення.

Складний характер сім'ї як соціального утворення вимагає різних методологічних підходів до її соціально-психологічного аналізу. Як мала контактна група сім'я вивчається, насамперед, на мікрорівні, особлива увага при цьому звертається на аналіз міжособистісної взаємодії, організацію родинного життя, групову поведінку, розглядає сім'ю як систему соціальних ролей, що має певні особливості:

- жорсткі нормативні установки сімейних стосунків, що зумовлюються існуванням у кожній культурі чітко окреслених уявлень про те, коли найдоцільніше створювати родину, якими мають бути стосунки між подружжям, батьками й дітьми, як розподіляються обов'язки між її членами, які заохочення і санкції необхідно застосовувати до членів сім'ї в різних ситуаціях тощо; крім того, родина безпосередньо залежить від суспільних інститутів, що регулюють порядок взяття й розірвання шлюбу, особливих прав і привілеїв, застосування певних санкцій (наприклад, позбавлення батьківських прав) тощо;

- чітко окреслену гетерогенність складу родини за статтю, віком, що зумовлює різні потреби, ціннісні орієнтації членів сім'ї тощо;

– закритий характер сімейної групи, що зумовлюється певною конфіденційністю стосунків, обмеженою можливістю й чіткою регламентацією порядку входження в родину нових членів і виходу з неї, мало того, іноді неможливістю виходу із сім'ї (наприклад, неможливо припинити об'єктивно існуючу спорідненість);

– чітко визначену поліфункціональність родини, а це часто пов'язане з великою кількістю сімейних ролей, численними аспектами сімейного життя, що мають суперечливий характер;

– історичність, тобто на життєдіяльність родини впливають не тільки якісні етапи її розвитку (залицання, народження дітей та ін.), а й безпосередній досвід сімейного життя дорослих в їхніх батьківських сім'ях, коли вони самі були дітьми;

– чітко окреслену емоційність сімейних стосунків, які мають абсолютний характер, що зумовлює велику суб'єктивну важливість багатьох, навіть об'єктивно незначних аспектів життєдіяльності родини й робить (з урахуванням впливу певних культурних стереотипів) успіх чи невдачу в сім'ї винятково значимими для людини, впливаючи на її світовідчуття, психічний і соматичний стани здоров'я.

Як соціальний інститут сім'я вивчається на макрорівні, у цьому плані аналізуються насамперед її соціальні функції. При цьому функціоналісти виходять із гармонії сім'ї й суспільства як цілості, розглядають функції родини як природний вияв і реалізацію потреб суспільства.

Представники конфліктного підходу звертають увагу на складний і суперечливий характер сімейних відносин, на рольові та інші конфлікти, які виникають на ґрунті їх суперечливості. Очевидно, складність феномену родини обумовлює необхідність об'єднання різних підходів.

Як особливий соціальний інститут та елемент соціальної структури сім'я тісно пов'язана з економікою. Особливості родини, її історичні типи визначаються пануючими економічними відносинами. Сім'я не обмежується лише родинними взаєминами, а передбачає і спільне мешкання родичів, наявність спільних елементів побуту, родинного домашнього господарства, розподілу праці. Інститут сім'ї має конкретно-історичний характер, він постійно змінюється і розвивається у зв'язку з розвитком потреб

суспільства. Життя родини, її історичні типи та структура залежать від загальних тенденцій змін, розвитку суспільства.

У свою чергу сім'я впливає на всі сторони життя суспільства. У родині закладаються генетичні, біологічні основи здоров'я, звички, установки відносно власного здоров'я; вона виховує смаки і потреби; у молодшого покоління багато в чому визначає вибір професії, рівень духовних цінностей. Тут закладаються основи ставлення до старшого покоління. У сім'ї людина вперше стикається з розподілом праці і формами господарської діяльності.

Родина має високу персональну значимість, сьогодні для більшості людей це необхідний життєвий осередок, особлива ніша, яка оберігає, захищає людину.

### *2. Функції сім'ї та специфіка їх реалізації в сучасних умовах*

Головне призначення сім'ї – забезпечення соціальної й культурної безперервності розвитку суспільства.

*Функції сім'ї* – це особливі форми життєдіяльності родини, що пов'язані із задоволенням певних сімейних потреб; певні способи вияву її активності, життєдіяльності всієї сім'ї та окремих її членів.

Виділяють наступні функції сім'ї: репродуктивну (відтворювання населення), виховну, господарсько-побутову, економічну, первинного соціального контролю, духовного спілкування, дозвілля, емоційну, сексуально-еротичну.

Як соціальний інститут сім'я виконує насамперед *репродуктивну функцію*, тобто функцію дітонародження, відтворення населення. Вона не обмежується біологічним продукуванням, а має соціальний характер, оскільки передбачає не лише народження дитини, а й відтворення людини, яка б відповідала сучасному рівню розвитку суспільства.

Із репродуктивною функцією тісно пов'язана *виховна функція* сім'ї, яка забезпечує спадковість у розвитку культури, участь у збереженні й передачі молодому поколінню духовних цінностей та трудових навичок. Родина забезпечує первинну соціалізацію дитини, вводить її до складного світу соціальних зв'язків, прищеплює їй звички, навички, формує погляди, моральні установки, цінності.

*Економічна й побутова функції* дають змогу підтримувати фізичне здоров'я членів суспільства, економічно утримувати неповнолітніх і непрацездатних, доглядати дітей, надавати й отримувати господарчо-побутові послуги.

*Первинний соціальний контроль* є важливою функцією, адже сім'я здійснює первинну моральну регламентацію поведінки людини в різних сферах життєдіяльності, а також відповідальності й зобов'язань у стосунках між чоловіком і дружиною, батьками і дітьми, формує і підтримує моральні та правові санкції за неналежну поведінку й порушення моральних взаємин між членами родини.

*Духовно-емоційна* – забезпечує розвиток особистісних якостей членів сім'ї, сприяє їх духовному взаємозбагаченню, здійснює емоційну стабілізацію індивідів і їхню психологічну терапію, психологічний захист, надає емоційну підтримку.

*Сексуально-еротична функція* полягає в задоволенні сексуальних потреб людини, в отриманні почуттів довіри, ніжності, любові.

*Функція дозвілля* пов'язана з організацією раціонального дозвілля, задоволенні потреб у сумісному проведенні вільного часу, взаємозбагаченні інтересів.

Розглянуті функції сучасної родини є узагальненими, тому не вичерпують переліку її функцій. Так, родина виконує *рекреативну*, тобто відновлювальну, або функцію емоційної стабілізації та психологічної терапії. Іноді дослідники сім'ї називають також *феліцитологічну* функцію, що означає «щастя». Однак точніше віднести її до індивідуальних функцій, що задовольняють особисті потреби індивідів.

На сучасному етапі розвитку сім'ї не всі функції виконуються в повному обсязі, тому використовують поняття «дефункціоналізація сім'ї». Проте родина має здібність до відновлення й самодопоги.

### **3. Типологія сім'ї**

На сьогодні існує чимало критеріїв визначення різних типів родини.

Історія знає різні види сім'ї, які визначаються за характером шлюбу: *моногамні та полігамні*. Моногамна складається з двох суб'єктів подружжя, полігамна має два різновиди: *полігнія* (багатоженство) та *поліандрія* (багатомужжя). Історично першим видом була полігамна сім'я, а з розвитком суспільства їй на зміну приходить моногамна. У сучасному світі полігнія зберігалася переважно у країнах Арабського Сходу, поліандрія зустрічається в деяких племен Індії, Тибету, Південної Америки.

У сучасних країнах зустрічаються також нетрадиційні *одностатеві* родини. Сексуальні меншини ведуть боротьбу за їх визнання та правове оформлення.

З точки зору сфери вибору подружжя сім'ї поділяють на *ендогамні* (взяті у межах власної спільноти) та *екзогамні* (між представниками різних груп). Це призводить до виникнення двох видів родини: соціально-гомогенної (однорідної) та соціально-гетерогенної (різнорідної). За даними соціологів, гомогенні сім'ї складають близько 70% від загальної кількості. У таких родинах чоловік, жінка та їхні батьки належать до одних і тих самих соціальних груп. Гомогенна сім'я, як правило, більш стійка, гармонійна, елітарна, їх до 36%. Належність до різних культурних, соціальних груп, різна освіченість, професії порушують гармонію, стійкість, тому тут переважають авторитарні стосунки. Проте ці особливості не слід абсолютизувати, бо іноді існуючі відмінності стимулюють більшу активність самоосвіти, самовиховання тощо.

За типом верховенства, керівництва родиною визначають такі різновиди: *егалітарна* (рівноправна), *авторитарна* й *ліберальна*. Егалітарна – основана на розподілі ролей відповідно до особистих якостей і здібностей подружжя, на участі кожного у прийнятті рішень, де виховання дітей спирається на переконання, а не на примус. Егалітарну сім'ю часто називають *демократичною*, маючи на увазі розподіл влади. Авторитарні характеризуються жорстким підпорядкуванням одному з подружжя чи іншому членові родини. У ліберальній спостерігається відстороненість, відчуженість членів сім'ї один від одного, байдужість до справ і почуттів іншого.

Особливості родини залежать також від її складу. Дослідники виділяють *розширену* сім'ю, яка включає різні покоління, *нуклеарну* (окрему, просту), яку утворюють подружжя з дітьми, і *неповну*, коли відсутній один із подружжя.

Під час соціологічного аналізу родини велике значення має врахування вікових характеристик подружжя. Розрізняють *молодіжну* сім'ю, коли вік подружжя до 30 років, *середнього подружнього віку*, *літню подружню пару*. Вік накладає відбиток на родинні стосунки, на характер труднощів, протиріч, які доводиться долати. У молодіжній сім'ї це труднощі адаптації до подружніх обов'язків, до нового побуту. У родині середнього подружнього віку – проблеми уникнення нудьги, одноманітності, стереотипності у взаєминах

подружжя, виникнення конфліктів. У літнього подружжя – проблеми дбайливого ставлення один до одного, поступливості, засвоєння нових ролей, здоров'я.

За стадією становлення розрізняють сім'ї: *молоді* (до 9 років), для яких істотним у психологічному аспекті є ставлення подружжя один до одного і до спільного сімейного життя; *середні* (10–19 років), які характеризуються стабільними стосунками, усталеним розподілом ролей, обов'язків, наявністю дітей, котрі підросли і є відносно самостійними; *зрілі* (понад 20 років), для яких характерне зростання значимості подружніх стосунків, зокрема завдяки набуттю дітьми самостійності та незалежності.

Суттєво впливає на характер родинних стосунків кількість дітей. З цим критерієм зазвичай виділяють такі різновиди сім'ї: *бездітні, одnodітні, малодітні та багатодітні родини*. Бездітні (де протягом 10 років подружнього життя не народилася дитина) складають більше 15% усіх сімей. Кожна третя така родина розпадається частіше за все з ініціативи чоловіків. Одnodітні сім'ї складають у містах більше 50%, із них розпадається кожна друга. Малодітна (з двома дітьми) відзначається більшою стійкістю. Вона створює кращі умови для формування особистості дитини, її моральних якостей і комунікативних здібностей. Багатодітна (троє та більше дітей) розпадається рідко, має й інші переваги, хоча в сучасних умовах її існування пов'язане з великими матеріальними труднощами.

Розрізняють родину зі *сприятливим і несприятливим психологічним кліматом*.

Сім'ї зі сприятливим психологічним кліматом характеризуються згуртованістю, доброзичливістю і водночас високою вимогливістю подружжя один до одного, відповідальністю, почуттям захищеності й емоційної задоволеності. Важливий показник сприятливого родинного психологічного клімату – це прагнення до спільного розв'язання сімейних проблем, проведення дозвілля при одночасній відкритості родини, її широких соціальних контактах. Сім'ї із несприятливим психологічним кліматом характеризуються насамперед напруженістю чи навіть конфліктністю міжособистісних стосунків, коли члени родини негативно ставляться один до одного, їм властиве почуття незахищеності, емоційного дискомфорту від перебування в сім'ї.

Залежно від ступеня негараздів розрізняють родини *конфліктні*, де виникають суперечності між інтересами, потребами, бажаннями членів сім'ї, що породжує сильні і тривалі негативні емоції; *кризові*, де потреби та інтереси стикаються особливо різко, оскільки стосуються найважливіших сфер життєдіяльності родини; *проблемні*, що потребують допомоги в конструктивному розв'язанні конфліктів, у подоланні об'єктивних складних життєвих ситуацій (наприклад, відсутність житла й засобів існування) при збереженні загальної позитивної сімейної мотивації.

Родини також розрізняють за якістю зовнішніх і внутрішніх меж. Найбільш патологічними варіантами, що розміщуються на протилежних полюсах континууму, є *ретрофлексуюча* (від ретрофлексії як спрямування енергії всередину) і *дезорганізована* сім'ї. Ретрофлексуюча має тверду непроникну спільну межу і водночас прозорі індивідуальні межі. Члени цієї родини так тісно взаємопов'язані через острах розриву стосунків, що це знижує можливості індивідуального зростання. Проблеми, що виникають внаслідок заплутаних, неконструктивних стосунків, не розв'язуються через жорсткі зовнішні межі сім'ї, відсутність достатніх контактів з оточенням. У таких родинах існує велика небезпека виникнення психосоматичних захворювань. Дезорганізована сім'я з надмірно прозорими зовнішніми межами розміщується на протилежному полюсі континууму. Тут через відсутність достатнього взаємного контакту її членів і відкритості зовнішніх меж існує велика небезпека асоціальної поведінки чи розпаду родини як цілого. Між зазначеними полюсами розміщується більшість родин, що функціонують з більш-менш адекватними межами.

Розрізняють також родини з різним виховним потенціалом: *виховально-сильні*, тобто зі сприятливою моральною атмосферою родини; *виховально-стійкі*, де створюються загалом сприятливі можливості для виховання, а труднощі, що виникають у сім'ї, а недоліки усуваються за допомогою інших соціальних інститутів, насамперед, школи; *виховально-нестійкі*, для яких характерна неправильна виховна позиція батьків (наприклад, надмірна опіка) при відносно високому загальному виховному потенціалі сім'ї; *виховально-слабкі* зі втратою контакту з дітьми і контролю над ними, коли батьки з різних причин (через поганий стан здоров'я, перевантаженість роботою, низький рівень освіти та психолого-



педагогічної компетентності) не здатні правильно виховувати дітей, поступившись впливі групі однолітків. Із психолого-педагогічного погляду негативно впливають на становлення особистості дитини родини виховально-слабкі з постійною конфліктною атмосферою, виховно-слабкі з агресивно негативною атмосферою, у яких панують агресивність і жорстокість, маргінальні з алкогольною та сексуальною деморалізацією, правопорушницькі, злочинні, психічно обтяжені.

На сьогодні існує багато типів сімей, у основі виділення яких лежать різні критерії.

#### **4. Психологічний аналіз етапів життєдіяльності сім'ї**

Життєвий цикл розвитку родини визначається об'єктивними подіями (народження, смерть) і здійснюється в контексті вікових змін усіх членів сім'ї. Віково-психологічні зміни, що стосуються особистості кожного члена родини, докорінно перетворюють життя останньої: змінюються система потреб і мотивів особистості, способи її поведінки й діяльності, соціальний статус членів сім'ї, а отже, стиль спілкування та характер функціонування родини в цілому.

Визнання наявності цих відмінностей призвело до необхідності визначення основних стадій життєвого циклу сім'ї. Важливість такої періодизації багато в чому визначається тим, що для кожної стадії життєвого циклу характерні типові проблеми розвитку, знання яких допоможе подружжю, з одного боку, підготуватися до їх появи і вирішення, а з іншого – розробити систему рекомендацій фахівців з надання соціальної та психологічної допомоги родини.

Термін «життєвий цикл» уведений в науку американським демографом Полом Глікком в кінці 40-х років ХХ століття. *Життєвий цикл сім'ї* – закономірна послідовність стадій розвитку родини протягом усього періоду її існування.

Е. Дюваль 1950 р. першим опублікував роботу з проблем розвитку сім'ї й підрозділив життєвий цикл родини на вісім стадій, пов'язаних із розвитком, від моменту укладення шлюбу до припинення існування сім'ї у зв'язку зі смертю обох із подружжя.

Життєвий цикл сім'ї, за Е. Дюваль, складається з наступних стадій:

1. *Прийняття й освоєння подружніх ролей.* На цій стадії молода подружня пара не має ще дітей, але вирішує питання, пов'язані з

бажанням стати батьками. Подружжя займається врегулюванням відносин із збільшенням числом родичів і насамперед зв'язку з батьківськими сім'ями.

2. *Поява в родині дітей.* Поява першої дитини вимагає від подружньої пари переходу від діадного типу відносин та адаптації до відносин у трикутнику. Турботи, пов'язані з доглядом за дитиною, її правильним розвитком є головними в цей період.

3. *Сім'ї з дітьми-дошкільниками.* Це час первинного введення дітей у позародинні інститути (дошкільні заклади). Батьки повинні адаптуватися до вікових потреб дошкільнят, у них накопичується втома, їм необхідно долати труднощі, пов'язані з сильним обмеженням особистого простору.

4. *Сім'ї з дітьми молодшими-школярами.* У цей період основну увагу батьків притягнуто до шкільних справах дітей. Спонування школярів до навчальних успіхів – головне завдання родини.

5. *Сім'ї з підлітками.* Прийняття «підлітковості» дітей – важливе і складне завдання для батьків і дітей. Від батьків потрібні зміна ставлення до дітей-підлітків, установлення рівноваги між наданням свободи підліткам і прийняттям ними відповідальності. Дорослішання дітей дозволяє батькам створювати власне коло інтересів, безпосередньо не пов'язаних із дітьми, активно займатися питаннями власної кар'єри. Відбувається підготовка до виходу дітей із родини.

6. *Вихід молодих людей із сім'ї* (від відходу першої дитини до моменту, коли наймолодший покине батьківську родину). Сім'я: дорослі й діти експериментують із незалежністю один від одного. Молоді люди звільняються від опіки батьків. Важливим завданням при вирішенні питань відділення дітей є збереження підтримки як основи родини.

7. *Середній вік батьків* (від «порожнього гнізда до відходу на пенсію»). Період, коли батьки залишилися знову самі без дорослих дітей, що покинули рідне «гніздо». Основним завданням постає переструктурування подружніх стосунки. Старше й молодше покоління вчиться вибудовувати відносини незалежності та збереження сімейних зв'язків.

8. *Старіння членів родини* (від відходу на пенсію до смерті обох подружжя). Найскладніші завдання цього етапу: прийняття факту відходу на пенсію й адаптація до старості. У зв'язку зі смертю одного

з подружжя в іншого виникають проблеми втрати й самотнього життя. Збереження сімейних зв'язків з дітьми та онуками допомагає проживанню останнього етапу життєвого циклу родини.

Аналіз представленої періодизації свідчить про те, що Е. Дюваль визнає дитячу підсистему сім'ї провідною. Завдання розвитку пов'язані з народженням дітей, їх вихованням і доглядом батьківської родини.

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

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

Авторка також виходить із того, що на кожній стадії вирішуються свої, властиві тільки цьому періоду завдання, відповідно, а характеристика кожного періоду досить специфічна.

Психологічний підхід до періодизації життєвого шляху сім'ї (С. Мінухін, А. Варга, О. Черніков та ін.) виходить із цілісності сім'ї як системи, взаємозалежності й автономності основних підсистем родини: подружньої, батьківської, дитячої, взаємозв'язку функцій і структури сім'ї. Події в родині, що закономірно виникають (виникнення подружньої пари, народження дітей, їх відхід з сім'ї тощо) природним чином спричиняють зміни у структурі сімейного взаємодії, змінюють функції сім'ї, їх зміст та ієрархію.

На кожній стадії родина зустрічається з певними завданнями розвитку, від ефективності вирішення яких залежить успішність проходження нею подальших етапів. Для кожної стадії життєвого циклу сім'ї характерні типові проблеми і динаміка змін. Переходячи від одного етапу до іншого, родина стає більш високоорганізованою і складною системою.

Можна виділити наступні основні етапи повного циклу функціонування сім'ї з урахуванням типових завдань розвитку:

1. *Дошлюбний період*: від зустрічі та знайомства майбутнього подружжя до укладення шлюбних відносин. Це етап виникнення емоційного тяжіння в парі, виявлення подібності цінностей та орієнтацій; прояснення очікувань і домагань щодо майбутнього спільного життя. Вирішуються проблеми особистісної ідентичності,

досягнення емоційної та фінансової незалежності від батьків, визначення власного соціального статусу, розвиваються навички залицяння й залучення партнера.

2. *Укладення шлюбу й виникнення подружніх відносин.* Основний зміст – вироблення правил спільного життя. Вирішуються проблеми влади: розподіл сфер відповідальності, вибір способів вирішення спорів і конфліктів; встановлюється баланс емоційної близькості/віддалення, набувається досвід сексуального спілкування з партнером, вибудовуються кордони з батьківськими сім'ями, родичами, друзями чоловіка і дружини; набуваються навички розподілу сімейного бюджету, організації дозвілля, ведення домашнього господарства. розпочинається підготовка до ролі батьків.

Типові проблеми даного етапу пов'язані з:

– відмінністю моделей сім'ї у подружжя, обумовленими досвідом життя в батьківських сім'ях;

– неможливістю в короткий період виробити модель власної сім'ї, відмовившись від частини особистих стереотипів, переконань, звичок;

– відсутністю або різницею в досвіді сексуальних відносин;

– неготовністю чи небажанням мати дітей;

– фінансовими труднощами і незабезпеченістю житлом;

– неминучістю проведення величезної кількості переговорів щодо життя разом.

3. *Народження дітей.* Поява першої дитини вимагає засвоєння батьківських ролей, переходу від діадних відносин до відносин у трикутнику, де емоційна дистанція у відносинах «мати» – «новонароджений» значно коротший, ніж у стосунках «чоловік» – «дружина», «батько» – «дитина». У чоловіків з'являються характерні ревності до дитини через сильне захоплення матері. Дбайливе ставлення обох батьків сприяє формуванню в дитини почуття довіри до інших. За відсутності турботи з боку батьків дитина стає млявою й загальмованою. Засвоєння нової сімейної функції, пов'язаної з народженням і вихованням дитини, вимагає нової перебудови структури родини. Для цього необхідні зміни деяких сталих правил взаємодії між подружжям, що стали батьками, вибудовування нових взаємин із бабусями й дідусями, перерозподіл сімейного бюджету, прийняття нової ієрархії цінностей: родина, дитина, чоловік, робота,

друзі, батьки, родичі. У подружжя виникає проблема зниження інтенсивності сексуальних відносин. Жінки переживають дефіцит професійної самореалізації, з'являється заздрість до «свободи» чоловіків. Як наслідок труднощів вирішення природних завдань цього періоду в подружжя можуть виникнути незадоволеність один одним, родинними відносинами.

4. *Виникнення дитячої підсистеми.* Народження другої й наступних дітей знову ставить перед сім'єю необхідність зміни чинної ситуації, переструктурування способів міжособистісної взаємодії в родинній системі. Поява братів, сестер означає виникнення самостійної підсистеми – дитячої (сиблінгової) зі певними правилами й нормами. Між дітьми природним чином виникають відносини суперництва, конкуренції, співробітництва, взаємодопомоги і підтримки. Батькам належить встановити баланс між владарюванням, турботою і відповідальністю та прийняттям права кожної дитини і сиблінгової підсистеми на автономію.

5. *Введення дітей в позасімейні інститути:* дитячі дошкільні установи, школи. Розширюється мережа зовнішніх соціальних контактів, що вимагають від подружжя готовності, знань і умінь взаємодіяти з вихователями, вчителями, медичними працівниками, керівниками гуртків, тренерами, іншими батьками та їхніми дітьми. Батьки навчають дитину прийняття соціальних норм і правил тих груп, до яких вона включається, рішення проблем взаємодії з однолітками та статусними особами. При вирішенні завдань соціалізації дитини перед батьками одночасно постає важлива екзистенціальна проблема – збереження й розвиток унікальної своєрідності дитини, визнання його індивідуальності й неповторності, прийняття як сильних, та і слабких сторін його особистості.

6. *Сформована зріла сім'я.* Відмінною рисою цього етапу життєвого циклу родини є чітка вираженість і взаємодія різноспрямованих тенденцій. Це період, який виявляє здатність подружжя до емоційної підтримки один одного, успішність/неуспішність професійної кар'єри одного або обох партнерів, що виявляє високий/низький економічний рівень життя сім'ї, можливості проведення дозвілля, способи вирішення конфліктів і проблем, що виявляють ступінь психологічної та сексуальної сумісності подружжя. Усталений родинний устрій,

звичний спосіб життя і характер відносин між подружжям, батьками й дітьми створює атмосферу стабільності, упорядкованості в родині, що викликає в подружжя прагнення зберегти статус-кво і провокує опір будь-яким змінам. Виникає небезпека стагнації відносин, вихолощення з них емоційного компонента. З іншого боку, з'являється відчуття емоційного перенасичення подружжя один одним, наслідком чого стають подружні зради, сексуальні дисгармонії, спроби розлучень через «розчарування в партнері». Це період дорослішання дітей, досягнення хоча б одним з них підліткового віку. Забезпечення умов для фізичного та психічного розвитку дитини сприймається батьками як найважливіше завдання. Необхідні нові правила у відносинах з дітьми, які стають дорослими. Батькам доведеться знаходити такі способи взаємодії, що зберегли б контакт з підлітком, і в той же час, поважаючи його самостійність і право на автономію, надали йому можливості тримати в секреті деякі сторони свого досвіду. У підлітковому віці особливого значення набуває група однолітків. Це окрема субкультура зі своїми поглядами на секс, моду, проведення дозвілля, політику, навчання, спосіб життя, майбутнє. Сексуальні потреби, вимоги школи й конкуруючий вплив однолітків вимагають від сім'ї здатності приходити до згоди з приводу самостійності і управління дітьми.

*7. Фаза, у якій діти покидають батьківський дім.* Ця стадія життєвого циклу родини починається з того моменту, коли перша (не обов'язково старша) дитина залишає сім'ю, і триває до того часу, коли її залишає останній з дітей. Цей етап насичений змінами: догляд дітей може супроводжуватися поповненням та розширенням родини за рахунок батьків подружжя. Один з дітей може створити власну родину і повернутися до батьків зі своїм чоловіком і дитиною або ж йому буде потрібна допомога з їх боку для догляду за онуками. Саме на цей період припадає найчастіше смерть прабабків. Від сформованого стилю взаємин у сім'ї багато в чому залежить, якою мірою родина адаптується / не адаптується до цих змін. Ригідний стиль, закритість сім'ї збільшують імовірність того, що навіть нормальні, природні зміни будуть переживатися як криза. Гнучкість у відносинах і сімейних правилах, збереження поваги і почуття любові між подружжям, відкритість сім'ї до контактів з безпосереднім соціальним оточенням допомагають впоратися з виникаючими змінами. Основний психологічний зміст періоду –

розлука з дітьми, визнання їх самостійності та автономії при збереженні емоційного зв'язку з ними. Молоді люди, відділяючись від батьківської родини, повинні в той же час підтримувати зв'язок із нею.

8. *Стадія «спорожнього гнізда»*. З відходом дітей з сім'ї подружжя вирішує не тільки завдання прийняття неминучості та природності їх відділення, але повинні знову навчитися жити вдвох. Це період, коли батьківські функції родина фактично виконала, подружні відносини знову посідають домінуючу позицію. У багатьох подружніх пар це найщасливіший період у житті. Задоволеність шлюбом на цьому етапі життєвого циклу визначається, насамперед, тим, наскільки гармонійними були стосунки подружжя на попередніх етапах. У тих сім'ях, де батьківські й подружні системи відносин не усвідомлювалися як автономні, скорочення батьківських функцій сприймається як криза. Залишившись без дітей, подружжя може відчувати себе чужими і самотніми. Поява онуків призводить до необхідності засвоїти ролі бабусь і дідусів, реалізувати нові способи участі в житті дітей, створити правила взаємодії з родинами невістки або зятя. Важливе завдання цього періоду – пристосування до відходу на пенсію, яке по-різному переживається чоловіками й жінками. Чоловіки гостріше переживають втрату продуктивності та соціальних зв'язків. Жінки, що продовжують вести домашнє господарство, активно виконують роль бабусі, відхід на пенсію сприймають як можливість більше часу приділяти родині, дітям, онукам. Сім'я для жінок традиційно має більшу цінність, ніж робота, професійна кар'єра. Проблеми адаптації до відходу на пенсію пов'язані зі зниженням доходів, погіршенням здоров'я, зниженням сексуальної активності, втратою цікавої, значимої роботи, звуженням кола соціальних контактів, зміною звичного режиму життя. Труднощі адаптації до відходу на пенсію може посилити смерть чоловіка.

9. Завершальний етап життя родини: після *відходу з життя одного з подружжя*. Втрата близької людини знаменує настання завершального етапу життєвого циклу родини. Пов'язана зі втратою скорбота так чи інакше зачіпає кожного члена нуклеарної та розширеної сім'ї. Найбільш важко переживає смерть одного з подружжя той, хто залишився на самоті. Головне завдання розвитку в зв'язку зі смертю близької людини – сумувати про втрату значимих

відносин і зуміти переключити увагу на якусь діяльність. Пережити втрату – значить відгорювати. Спроби членів родини уникнути горювання, скорботи може призвести до появи почуття провини, гніву чи депресії.

Можна виділити чотири стадії процесу горювання.

*Перша стадія:* стадія шоку, заціпеніння. Члени сім'ї не виражають сильних емоцій, не визнають смерть.

*Друга стадія:* гостра скорботу, виявляється зануреною у спогади про минуле. Допомагають бесіди з людьми, які знали померлого, перегляд фотографій.

*Третя стадія:* туга, що супроводжується зниженням інтенсивності скорботи, прийняттям втрати члена сім'ї, пригніченості.

*Заклучна, четверта, стадія:* відновлення. Члени родини перебудовують своє життя. Один з батьків, що залишився, може увійти в сім'ю одного з дітей. Прийнятним виходом є повторний шлюб овдовілого партнера.

Таким чином, будь-яка сімейна система прагне пройти власний життєвий цикл відповідно до закону розвитку систем. У той же час, відповідно до закону гомеостазу, кожна стадія циклу несе тенденцію зупинитися назавжди, ніколи не змінюватися.

### **5. Психологічні особливості розвитку сучасної сім'ї**

Аналіз тенденцій розвитку сучасної родини засвідчує, що вона тяжіє до егалітарної нуклеарної малодітної сім'ї, часто з орієнтацією на подружню. З одного боку, така родина краще пристосована до сучасного життя як мобільніша і демократичніша порівняно з традиційною, багатопокілінною і розгалуженою. З іншого боку, нуклеарна малодітна сім'я далеко не завжди сприяє успішній реалізації родинних функцій.

Можна визначити такі тенденції функціонування сучасної сім'ї:

- усе більшого розвитку набуває неповна і позашлюбна сім'я.
- утворення двох центрів життя, роботи і дому (раніше професійна діяльність і домашнє господарство існували в єдності). Це призвело до зниження економічної функції сім'ї.
- зросла роль жінок в економічній, культурній, політичній сферах суспільного життя, а це викликає їх прагнення до більшої



самостійності, перегляду традиційної структури родинних відносин, рівноправності з чоловіками у прийнятті рішень.

– сучасна сім'я стає егалітарною на протигагу патріархальності чоловічої авторитарності. Принцип егалітарності не обмежує права й гідність чоловіка та жінки, забезпечуючи кожному з них рівні можливості професійного та духовного зростання.

– суспільна цінність родини усе більше визначається її роллю у примноженні й передачі у спадок приватної власності, організації виробництва, споживання й побуту тощо.

– зниження виховної функції сім'ї.

– багато чоловіків і жінок свідомо не вступають у шлюб, а задоволення потреби в коханні пов'язують із пошуком сексуального партнера, а не зі створенням родини.

– дошлюбна поведінка молоді характеризується активними сексуальними пробами на фоні недостатньої психосексуальної обізнаності.

– зростає кількість молодих сімей (до 39%), основним мотивом створення шлюбів яких було «народження дитини». За соціальними даними, значна частина таких родин (до 31%) розпадається протягом трьох років.

– серед мотивів шлюбу в молоді домінують раціональний і матеріальний розрахунки.

– у дошлюбній поведінці молодих людей спостерігається неадекватно-завищені вимоги до особистості партнера і до шлюбу в цілому (частіше у жінок), що призводить до відмови від створення сім'ї та самоактуалізації особистості у професійній діяльності.

– в установках на лідерство і керівництво в сім'ї значна частина чоловіків (72%) віддає перевагу чоловіку, більша частина жінок зорієнтована на демократичну сім'ю. Але в родинному житті багато молодих жінок виявляє тенденцію до домінування й маніпуляції партнером, дітьми.

– сучасні родини стійко зорієнтовані на малодітну сім'ю.

– більшість пар (із різним сімейним стажем) не схильна до співробітництва, пошуку шляхів стабілізації відносин, у них не сформовано соціально-психологічні уміння вирішувати міжособистісні проблеми. Усе це формує установку на розлучення як засіб вирішення конфліктів і напруги.

– протилежність мотивів, цілей, функціонально-рольових позицій, особистісних характеристик молодого подружжя все більше ускладнює адаптації до шлюбу, зменшує гнучкість і толерантність партнерів, скорочує тривалість адаптивного періоду молодої сім'ї, наближає їх до розлучення.

– сучасна родина характеризується дезінтегрованістю й незахищеністю перед зовнішніми факторами.

– середню сучасну сім'ю характеризує закритість, консервативність, дисгармонійність, корпоративність у відносинах.

– зростає кількість розлучень людей похилого віку.

– збільшується кількість жінок, незадоволених сексуальними відносинами з чоловіком.

– збільшилися скарги подружжя на сексуальні дисфункції, детерміновані психологічними факторами.

– погіршуються батьківсько-дитячі стосунки, яким характерні авторитарна й домінантна поведінка батьків, придушення дитячих потреб, заборона проявів емоцій і почуттів, використання дітей для задоволення власних незадоволених потреб, що в комплексі формує співзалежну поведінку і призводить до дисфункційного розвитку особистості.

– значна частина молоді зорієнтована на повторний шлюб і позашлюбні зв'язки (у випадку, якщо шлюб невдалий).

– зменшується середня тривалість шлюбу.

– спостерігається відтермінування часу вступу до шлюбу.

– багато подружніх пар проживає без оформлення шлюбу.

– збільшується кількість самотніх людей, які не беруть шлюб.

Усі ці тенденції властиві (хоч і в меншій мірі) й розвитку сучасної сім'ї в Україні. Учені стурбовані наростанням негативних тенденцій і явищ у родині та внутрішньосімейних стосунках, багато в чому зумовлених кризовим станом українського суспільства. Багато вчених вважає, що сім'я досягла стану глибокого розпаду і цей процес є незворотнім. Однак дехто ставиться позитивно до розпаду нуклеарної сім'ї й очікує, що виникатимуть нові форми родини і шлюбу, які сприятимуть створенню більш відповідного до оточуючого середовища і збільшенню можливостей самовияву й самовираженню всіх членів родини.

### **Практичне заняття**

**Тема: Характеристика сім'ї як соціально-психологічного феномену**

#### **ПЛАН**

##### **Обговорення теоретичних питань**

1. Соціально-психологічна характеристика родини.
2. Основні функції сучасної сім'ї.
3. Типологія родини.
4. Психологічна характеристика стадій життєвого циклу сім'ї.
5. Соціо-психологічний аналіз проблем родини на сучасному етапі.

##### **Практичні завдання**

1. Розкрити специфіку різних підходів (еволюційний, функціональний, біологічний, емпіричний) до вивчення психології сімейних відносин.
2. Розкрити нові підходи до визначення етапів життєдіяльності родини.

##### **Тематика презентацій**

1. Функції сім'ї та специфіка їх реалізації в сучасних умовах.
2. Структура сім'ї та її типологія.
3. Психологічний аналіз етапів життєдіяльності сім'ї.
4. Етнічні особливості сучасних родин.
5. Провідні тенденції розвитку сучасної сім'ї.

##### **Вимоги до розробки мультимедійних презентацій**

1. Назва теми презентації, ПІП автора презентації, номер групи.
2. План.
3. Основні тези за питаннями плану.
4. Цікава інформація з теми (статистика, експерименти тощо).
5. Список літератури (не більше 5 джерел).
6. Естетичне оформлення.

### Самостійна робота Історичний нарис становлення інституту сім'ї Форма звітності: **конспект**

#### План роботи

– Для самостійного вивчення питання «Історичний нарис становлення інституту сім'ї» ознайомтесь із матеріалами наступних джерел:

1. Шнейдер Л.Б. Психология семейных отношений. Курс лекций. – М.: Апрель-Пресс, 2000. – С. 20–32.

2. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования : [учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений] / под ред. Е.Г. Силаевой : – 2-е изд-е, стереотип. – М. : Академия, 2004. – С. 4–12.

3. Психология семейных отношений: конспект лекций / сост. С.А. Векилова. – М.: АСТ; СПб.: Сова, 2005. – С. 8–13.

– Визначте головні аспекти історичного розвитку сім'ї як соціального інституту.

– Складіть конспект.

### Самостійна робота Типові критичні періоди у житті сім'ї Форма звітності: **відповіді на питання**

#### План роботи

– Для самостійного вивчення питання «Типові критичні періоди у житті сім'ї» ознайомтесь із матеріалами наступних джерел:

1. Психологія сімейних взаємин : навч. посіб. / [М.С. Корольчук, П.П. Криворучко та інш.] ; за заг. ред. М.С. Корольчук. – К. : Ніка-Центр, 2012. – С. 108–111.

2. Целуйко В.М. Психологические проблемы современной семьи / В.М. Целуйко. – Екатеринбург: У-Фактор, 2007. – С. 49–57.

– Письмово надайте відповіді на наступні питання:

- Що таке «сімейна криза»?
- Які кризові етапи у розвитку сім'ї визначає В. Сатир?
- У чому причини сімейних криз?
- У чому сутність поняття «нормативний стрес», який ввела Рона Рапопорт?

Рона Рапопорт?

• У чому сутність ненормативних стресів сім'ї та які стресори їх викликають?

- Від чого залежить стресостійкість родини в подоланні кризи?

### **Література**

1. Андреева Т.В. Психология современной семьи : монографія / Татьяна Владимировна Андреева. – СПб. : Речь, 2005. – 436 с.
2. Бондарчук О.І. Психологія сім'ї / Бондарчук Олена Іванівна : [навчально-методичний комплекс]. – К. : Міленіум, 2003. – 24 с.
3. Дружинин В.Н. Психология семьи / Владимир Николаевич Дружинин. – М. : КСП, 1996. – 368 с.
4. Кісарчук З.Г. Психологічна допомога сім'ї / З.Г. Кісарчук, О.І. Єрмусевич. – Книга 1. Навчальний посібник (у 3 книгах). – К. : Главник, 2006. – 128 с. – (серія «Психол. інструментарій»).
5. Ковалев С.В. Психология современной семьи / Сергей Викторович Ковалев. – М. : Просвещение, 1988. – 208 с.
6. Монахова А.Ю. Психолог и семья : активные методы взаимодействия / Александра Юрьевна Монахова. – Ярославль : Академия развития : Академия Холдинг, 2004. – 160 с., ил. – (Практический психолог в школе).
7. Навайтис Г. Проблемы семьи, воспитания в семье и семейной психодиагностики / Г. Навайтис // Мир психологии. – 2003. – № 3. – С. 231-236.
8. Основы психологии семьи и семейного консультирования : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под общ. ред. Н.Н. Посысова. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – 328 с.
9. Семья в кризисном обществе / Под ред. М.С. Мацковского, Е.Ф. Фотеевой. – М. : Ин-т социологии РАН, 1993. – 96 с.
10. Целуйко В.М. Психологические проблемы современной семьи / Валентина Михайловна Целуйко. – Екатеринбург : У-Фактория, 2007. – 496 с.
11. Шнейдер Л.Б. Психология семейных отношений. Курс лекций / Л.Б. Шнейдер. – М. : Апрель Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2000. – 512 с. – (Серия «Кафедра психологии»).
12. Эйдемиллер Э.Г. Психология и психотерапия семьи. – 2-е изд., расшир. и доп. / Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкий. – СПб.: Питер, 2000. – 656 с.

---

## ТЕМА II. ШЛЮБНО-СІМЕЙНІ СТОСУНКИ

---

**Навчальні цілі:** розкрити поняття «шлюб», рольову структуру сімейних взаємин, ознайомити студентів зі специфікою шлюбно-сімейних стосунків, їх моделями, факторами стабільності шлюбно-сімейних відносин; розвивати уміння аналізувати навчальний матеріал; виховувати інтерес до вивчення питань психології сім'ї, професійну спрямованість, активність в опануванні матеріалу.

### Методичні вказівки до роботи над темою

Робота передбачає засвоєння лекційного матеріалу, самостійну підготовку до практичного заняття (письмові тези відповідей на питання для обговорення, виконання практичних завдань), участь в обговоренні питань під час практичного заняття, обов'язкове виконання самостійної роботи та підготовка мультимедійних презентацій з теми (від 10 слайдів).

### Конспект лекції Шлюбно-сімейні стосунки ПЛАН

1. Співвідношення понять «шлюб» і «сім'я».
2. Моделі шлюбу.
3. Мотиви шлюбу.
4. Сімейні ролі і внутрішньосімейна рольова структура.
5. Фактори збереження стабільності шлюбно-сімейних стосунків.

### Література

1. Андреева Т.В. Психология современной семьи : монографія / Татьяна Владимировна Андреева. – СПб. : Речь, 2005. – 436 с.
2. Бондарчук О.І. Психологія сім'ї / Бондарчук Олена Іванівна : [навчально-методичний комплекс]. – К. : Міленіум, 2003. – 24 с.
3. Дружинин В.Н. Психология семьи / Владимир Николаевич Дружинин. – М. : КСП., 1996. – 368 с.

4. Кісарчук З.Г. Психологічна допомога сім'ї / З.Г. Кісарчук, О.І. Єрмусевич. – Книга 1. Навчальний посібник (у 3 книгах). – К. : Главник, 2006. – 128 с.
5. Ковалев С.В. Психология современной семьи / Сергей Викторович Ковалев. – М. : Просвещение, 1988. – 208 с. – (Психологическая наука – школе).
6. Монахова А.Ю. Психолог и семья : активные методы взаимодействия / Александра Юрьевна Монахова. – Ярославль : Академия развития : Академия Холдинг, 2004. – 160 с., ил. – (Практический психолог в школе).
7. Навайтис Г. Проблемы семьи, воспитания в семье и семейной психодиагностики / Г. Навайтис // Мир психологии. – 2003. – № 3. – С. 231-236.
8. Основы психологии семьи и семейного консультирования : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под общ. ред. Н.Н. Посысова. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – 328 с.
9. Семья в кризисном обществе / Под ред. М.С. Мацковского, Е.Ф. Фотеевой. – М. : Ин-т социологии РАН, 1993. – 96 с.
10. Целуйко В.М. Психологические проблемы современной семьи / Валентина Михайловна Целуйко. – Екатеринбург : У-Фактория, 2007. – 496 с.
11. Шнейдер Л.Б. Психология семейных отношений. Курс лекций / Л.Б. Шнейдер. – М. : Апрель Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2000. – 512 с.
12. Эйдемиллер Э.Г. Психология и психотерапия семьи. – 2-е изд., расшир. и доп. / Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкий. – СПб.: Питер, 2000. – 656 с.

### **1. Співвідношення понять «шлюб» і «сім'я»**

У життєвому розумінні поняття «шлюб» і «сім'я» можуть ототожнюватися, проте в психології ці поняття прийнято розмежовувати.

Сучасна наука визначає шлюб як санкціоновані суспільством статеві відносини між чоловіком і жінкою з подальшим встановлення їхніх подружніх, батьківських прав та обов'язків. Сім'я, у свою чергу, розглядається, з одного боку, як соціальний інститут – історично конкретна система взаємовідносин між подружжям, між батьками та дітьми та, з іншого, як мала соціальна група, члени якої пов'язані

шлюбними або родинними відносинами, спільністю побуту, взаємною моральною відповідальністю, соціальна необхідність якої зумовлена потребою суспільства в фізичному й духовному відтворенні населення.

Слово «шлюб» бере початок від давньослов'янського «сьлюб» (урочиста обіцянка), це історично обумовлена, санкціонована й регульована суспільством форма взаємин між чоловіком і жінкою, що встановлює їх права й обов'язки по відношенню один до одного, до дітей і суспільства.

*Шлюб* – це добровільний, рівноправний союз між жінкою і чоловіком, спрямований на створення сім'ї; суспільно визнаний і санкціонований юридично, чи звичаєвим правом союз, який має на меті створення родини, її легалізацію в суспільстві. Шлюб розглядається як соціальна форма відносин між чоловіком і жінкою, яка історично змінюється. Через шлюб суспільство впорядковує і санкціонує їх статеве життя, встановлює подружні й батьківські права та обов'язки.

Взаємини між подружжям регулюються сукупністю норм і санкцій інституту шлюбу. Останній є сукупністю соціальних норм, які санкціонують відносини між чоловіком та жінкою, систему взаємних обов'язків і прав, необхідних для функціонування інституту сім'ї. Шлюбні відносини між чоловіком та жінкою регулюються юридичними та культурними нормами. До юридично закріплених норм, зокрема, відносяться питання володіння майном, матеріальних обов'язків подружжя стосовно одне одного, мінімального віку тощо. Згідно з Сімейним кодексом України шлюбний вік для жінки встановлюється у 17, а для чоловіка – у 18 років. При цьому особи, які бажають зареєструвати шлюб, мають досягти цього віку на день реєстрації шлюбу, але за заявою особи, яка досягла 14 років і за рішенням суду їй може бути надано право на шлюб, якщо буде встановлено, що це відповідає її інтересам. Примушування жінки та чоловіка до шлюбу не припускається.

Законом передбачено й перелік людей, між якими шлюб не може укладатись. Зокрема, у шлюбі між собою не можуть перебувати особи, які є родичами прямої лінії споріднення, а саме: 1) рідні (повнорідні і неповнорідні) брат і сестра; 2) двоюрідні брат і сестра, рідні тітка, дядько та племінник, племінниця; 3) усиновлювач та усиновлена ним дитина.



Шлюб реєструється урочисто та засвідчується свідоцтвом про шлюб. При оформленні шлюбу достатньо часто практикується укладання шлюбного контракту.

З юридичної точки зору офіційний шлюб завжди виступає основою родини. Так, згідно із Сімейним кодексом України Ст.3 п.4 сім'я створюється на підставі шлюбу, кровного споріднення, усиновлення, а також на інших підставах, не заборонених законом і таких, що не суперечать моральним засадам суспільства. Окрім того, юридична наука не розділяє понять шлюбу та родини, подружжя вважається сім'єю рівно стільки, скільки чоловік і жінка перебувають в офіційному шлюбі.

Сім'я є більш складною системою відносин, ніж шлюб, оскільки вона, як правило, об'єднує не тільки подружжя, але й їх дітей, інших родичів і близьких. Крім того, родина виступає як соціальна клітина суспільства, є дуже близькою до «оригіналу» моделі всього суспільства, у якому вона функціонує.

Поняття «шлюб» і «сім'я» дійсно дуже близькі, але між ними є й відмінності. Ось деякі з них: родина історично з'явилася раніше, а шлюб почали реєструвати вже з розвитком суспільних інститутів; відомі різні форми сім'ї в різних народів і в різні часи, а шлюб, як правило, передбачає взаємини пари: чоловіка й жінки; перша часто є більш об'ємним і стійким громадським утворенням, шлюб – юридичним терміном і об'єктом, хоча може бути й таке явище: пішов із родини батько, розірвав сімейний зв'язок з дитиною, але з юридичної точки зору на шлюб цей зв'язок продовжує діяти.

Російські соціологи А. Антонов та В. Медков наголошують на тому, що родину слід розглядати з позиції триєдиних відносин: подружніх-батьківських-споріднених. Відсутність хоча б одного із наведених елементів, за словами вчених, дає всі підстави говорити про фрагментарність, «осколковість» родини. Так, наприклад, людей, що перебувають у шлюбі та не мають дітей, та неповні родини вони пропонують називати «сімейними групами», щоб не спотворювати поняття родини. Під «сімейними групами» вони, у свою чергу, пропонують розуміти групу людей, що ведуть спільне домашнє господарство, члени якої поєднуються тільки спорідненістю чи батьківством або шлюбними відносинами.

Таким чином, учені розглядають шлюб виключно як елемент сім'ї, а саму родину ставлять у залежність від шлюбних взаємин.

### 2. Моделі шлюбу

Союз чоловіка і жінки може приймати найрізноманітніші форми залежно від прогресивності суспільства і ваги в ньому релігійних догм. Так, шлюб може бути:

– *полігамним* – шлюбний союз більше як двох партнерів. Полігамія може бути реалізована у варіантах полігінії, коли один чоловік має двох і більше дружин, та поліандрії – одна жінка перебуває у шлюбі більше ніж із одним чоловіком одночасно;

– *груповий шлюб* – притаманний первісному суспільству, що санкціонує одночасне сімейне співжиття кількох чоловіків та жінок, які не створюють відокремлених подружніх пар;

– *моногамний* – шлюб між одним чоловіком та однією жінкою;

– за вибором шлюбного партнера: *ендогамний* (шлюб між представниками однієї соціальної групи) та *екзогамний* (шлюб між представниками різних соціальних груп);

– за економічним критерієм: *рівний*, *нерівний* (різниця у віці, прибутках), *калімний* (викуп за наречену). Останній тип шлюбу існує у народів Азії та Африки;

– *повторний шлюб* – вступ до шлюбу з іншим партнером після розірвання попереднього шлюбу);

– *цивільний шлюб* – неоформлений в органах державної влади та без участі церкви;

– *ранній шлюб* – укладається між особами, які не досягли 17–18 років;

– *конкубінат* – зв'язок одруженого чоловіка із незаміжною жінкою, яка має від нього дітей;

– *свінгерство* – шлюбне утворення, що передбачає обмін дружинами та чоловіками;

– *тимчасовий шлюб* – укладений на певний час, після закінчення якого вважається розірваним. Зустрічається в деяких мусульманських країнах;

– *комунальний шлюб* – це формат для випадку, коли партнерів більше, ніж два;

– *гостьовий шлюб* – сучасна тенденція, результат прагнення залишити собі тільки комфортну бік, видаливши всі напружені моменти начебто побуту. Партнери проживають на різних територіях, час від часу зустрічаються. Цей термін прийшов із Франції. Подружжя має дві квартири і живуть окремо, відвідуючи один одного 2–3 рази на тиждень: і одружені, і вільні одночасно;

– *вільний шлюб* – коли партнери домовляються залишити один одному право мати особисті відносини поза сім'єю.

К.Дж. Сейгер запропонував наступну класифікацію поведінки у шлюбі.

1. «Рівноправний партнер». Очікує рівних прав та обов'язків.

2. «Романтичний партнер». Очікує душевного згоди, міцної любові, сентиментальний.

3. «Батьківський партнер». Із задоволенням піклується про іншого, виховує його.

4. «Дитячий партнер». Привносить спонтанність у подружнє життя, безпосередність, радість, але одночасно отримує владу над іншим шляхом прояву слабості й безпорадності.

5. «Раціональний партнер». Стежить за проявом емоцій, точно дотримується прав і обов'язків. Відповідальний і тверезий в оцінках.

6. «Товариський партнер». Хочє бути соратником і шукає для себе такого ж супутника. Не претендує на романтичне кохання і приймає як неминуче тяготи сімейного життя.

7. «Незалежний партнер». Зберігає в шлюбі певну дистанцію по відношенню до партнера.

Деякі партнерські комбінації цілком конгруентні (наприклад, незалежний – залежний, незалежний – раціональний), інші комплементарні (батьківський – дитячий), треті конфліктні (наприклад, романтичний із незалежним, батьківський із батьківським, романтичний із рівноправним).

Відома класифікація профілів шлюбу Дж. Хейлі на симетричний, компліментарний і мета компліментарний:

– у симетричному шлюбі партнери мають рівні права, ніхто не пригнічує іншого. Проблеми вирішуються шляхом угоди, обміну чи компромісу.

– у компліментарному шлюбі один керує, дає накази, інший підкорюється, очікує поради чи інструкції.

– у метакомпліментарному шлюбі провідного положення досягає партнер, який реалізує власні цілі шляхом підкреслення своєї слабкості, невмінь чи безсилля, маніпулюючи в такий спосіб своїм партнером.

Класифікацію форм шлюбу можна провести і за іншими критеріями, наприклад: шлюб за згодою, шлюб по любові, шлюб за розрахунком, шлюб за рекомендацією посередників.

### 3. Мотиви шлюбу

Шлюб – це складний соціальний інститут, який є сукупним результатом взаємодії факторів соціального, природного, індивідуального й суспільного, одиничного й загального характеру. Стабільність як самого шлюбу, так і заснованої на ньому сім'ї значною мірою залежатиме від змісту й характеру мотивів укладання шлюбу, дослідження яких дозволяє з'ясувати механізм формування майбутніх шлюбно-сімейних відносин і спрогнозувати їх позитивний або негативний соціальний потенціал.

У науковій літературі поняття «мотив» прийнято розглядати як спонукальну причину дій і вчинків людини.

Мотивація взяття шлюбу включає чотири основних мотиви:

- інтимно-особистісний (прагнення знайти бажаного партнера для кохання);
- морально-психологічний (бажання знайти духовно близького супутника життя);
- сімейно-батьківський (орієнтація на народження й виховання дітей);
- господарсько-побутовий (орієнтація на налагоджений побут і ведення домашнього господарства).

Ієрархія цих мотивів визначає критерії вибору шлюбних партнерів.

Л. Шнейдер виділяє три мотивації створення шлюбу:

*Мотив «факт шлюбу».* Головна рушійна сила в цьому випадку – намір укласти шлюб. Часом це відбувається під впливом інших при реалізації гасла «Уже час!». При цьому інша людина є лише засобом виконання заповітного бажання – одружитися чи вийти заміж. Загалом неважливо, який саме партнер поруч.

*Мотив «певний тип шлюбу».* У цих випадках діють більш упевнені люди, які орієнтуються на партнера, здатного здійснити їх мрії і відповідати уявленню про престижний варіант шлюбних відносин.

*Мотив «певної людини».* Робиться свідомий вибір з установкою на прийняття певної людини.

Серед мотивів пошуку шлюбного партнера, за даними Н. Федотової і Л. Філіпової, найбільш часто вказуються: прагнення до статевої близькості, бажання піклуватися (ці мотиви частіше відзначаються чоловіками), відчувати турботу, кохати й бути

коханими, прагнення знайти подібну до себе людину, бажання бути зрозумілими (частіше вони фіксуються в жінок), втеча від самотності або від батьків, вимушений шлюб (незапланована вагітність) тощо. Мотивація на організацію сім'ї сильніше виражена у жінок, ніж у чоловіків.

3. Фрайнбург зводить мотивацію створення шлюбу до трьох основних причин: біологічної, соціально-культурної й економічної.

Відомий психолог А. Добрович виділив групу мотивів, що спонукають людину вступати до шлюбу і найчастіше не усвідомлюються. До них він відносить спільність інтересів, вражене самолюбство, пастку неповноцінності, інтимну вдачу, взаємну легкодоступність, жалість, вигоду, помсту, страх самотності. Ці мотиваційні модифікації можуть бути й усвідомленими.

За рамками аналітичної психології дослідники виділяють три великі групи шлюбних мотивів. До першої групи входять емоційно-етичні мотиви, до другої – мотиви самореалізації, до третьої – мотиви боргу й зобов'язаності.

Ухвалення рішення про шлюб визначається всією сукупністю шлюбних мотивів, проте один з них стає провідним.

У більшості молодих людей головним мотивом вибору майбутнього супутника є любов. Істотною підставою для взяття шлюбу є саме вона. У психології любов розглядається як інтенсивне, напружене і відносно стійке почуття суб'єкта, фізіологічно зумовлене сексуальними потребами й соціально сформованим прагненням бути власними індивідуально значимими рисами з максимальною повнотою представленими в життєдіяльності іншого так, щоб пробуджувати в нього потреби у відповідному почутті такої самої інтенсивності, напруженості та стійкості.

Сучасна психологія виокремлює в любові три основних компоненти:

- емоційний (симпатія, часто неусвідомлена, інстинктивний потяг до людини, причини якого ще остаточно не з'ясовані);
- раціональний (повага, усвідомлення і визнання переваг людини);
- поведінковий (уміння не тільки переживати почуття любові, а й у відповідний спосіб виявляти його в діяльності, спрямованій на отримання власної радості через радість іншої людини, у прагненні зменшити її страждання).

Розрізняють дві моделі любові: песимістичну й оптимістичну. Песимістичній моделі властива залежність від об'єкта любові та зв'язок цього почуття насамперед зі страхом втратити кохану людину чи її прихильність. У результаті шлюб набирає тривожно-невротичного характеру. Оптимістична модель виходить з відносної незалежності від об'єкта любові за позитивного ставлення до нього, заохочення індивідуального волевиявлення, відносної автономності подружжя, створення умов для особистісного розвитку подружжя і психологічного комфорту в парі, відчуття інтимності (від лат. *Intimus* – внутрішній), яке характеризується для індивіда виокремленням себе зі своїм складним і самостійно сконструйованим внутрішнім світом і правом на самоактуалізацію.

Відповідно розрізняють зрілу й незрілу форми любові. У зрілій єдність подружньої пари досягається за збереження цілісності їхньої особистості, індивідуальності, у незрілій – за рахунок порушення цієї цілісності, як зазначає Е. Фромм, симбіотичного зв'язку, коли партнери обирають позицію «жертви» й «тирана», крайнім проявом яких є мазохізм і садизм.

Хоча шлюб з любові утвердився як усталений стереотип не тільки в популярній, а й у спеціальній літературі, згідно з даними соціологічних досліджень С. Голода, тільки 39,1 % опитаних ним чоловіків і 49,6 % жінок назвали любов основним мотивом взяття шлюбу. Інші мотивували його почуттям жалю до партнера, спільністю інтересів і поглядів, очікуванням народження дитини.

Аналіз впливу шлюбно-сімейної мотивації на задоволеність шлюбом свідчить, що серед тих, хто уклав подружній союз з любові і за спільністю поглядів одночасно, найбільше задоволених шлюбом. Проте любов не гарантує міцності шлюбу. Під одним і тим же мотивом («через кохання») ховаються різні потреби (почуття). Коли під любов'ю розуміється сексуальний потяг («ерос»), це не є гарантом міцного та щасливого шлюбу, якщо не підкріплена іншими потребами й мотиваторами моральної сфери людини. Тільки в тих випадках, коли кохана людина сприймається як незамінна за своїми індивідуальними якостями, а метою кохання є не отримання егоїстичного задоволення, а відчуття радості через радість іншої людини (така любов називалася древніми греками «агапе»), виключається можливість «пересичення» партнером та відмови від нього.

На процес вибору шлюбного партнера впливають такі чинники:

- просторова близькість (сусідство, далека рідня, належність до однієї місцевої спільноти);
- уявлення про ідеального партнера;
- приклад власних батьків і намагання знайти партнера, який був би схожим на батька чи матір;
- прагнення особистості до самоствердження й уявлення про партнера, який дав би змогу його реалізувати (твереза оцінка життєвих можливостей партнера);
- намагання пошуку партнера, подібного за психічними чи соціальними рисами, або навпаки – із цілком відмінними.

#### ***4. Сімейні ролі і внутрішньосімейна рольова структура***

Важливою характеристикою сім'ї є її структура: склад і кількість членів, а також система родинних взаємин, що включає стосунки спорідненості, влади й авторитету, зв'язки горизонтальні (чоловік – дружина) і вертикальні (батьки – діти), рольову взаємодію як сукупність установок, норм і зразків поведінки, що характеризують одних членів сім'ї в їхньому ставленні до інших членів.

У структурі родини розрізняють структуру сімейних ролей, сімейні підсистеми і межі між ними, що є своєрідними механізмами, за допомогою яких родина виконує свої функції.

Структура сімейних ролей диктує членам родини що, коли й у якій послідовності вони мають робити, вступаючи у взаємини. Повторювані взаємодії зумовлюють стандарти взаємодій, які, у свою чергу, визначають, з ким і як взаємодіяти. Так, роль матері передбачає насамперед виховання дітей. Стандарти взаємодій (норми) регламентують її поведінку, тобто коли заохочувати або коли карати дитину. Якщо мати погано виконує свою роль, порушує норми взаємодії, це тягне за собою соціальні санкції: зовнішні (засудження оточуючих) або внутрішні (коли мати відчуває, що не любить дитину і картає себе за це).

*Сімейні підсистеми* – це диференційована сукупність сімейних ролей, що передбачає вибіркове виконання родинних функцій.

У кожній сімейній підсистемі існують певні правила, які визначають, хто і як виконує родинні функції, тобто зовнішні

(сімейні) та внутрішні (індивідуальні) межі сім'ї. Наприклад, батьківська підсистема передбачає прийняття певних рішень щодо дитячої підсистеми. Інші системи розрізняють за ознаками статі, віку, цінностей та інтересів. Таким чином, члени родини можуть бути учасниками одразу кількох сімейних підсистем – батьківської, подружньої, дитячої, чоловічої, жіночої тощо.

У подружній підсистемі розрізняють чотири основні подружні ролі – «сексуальний партнер», «друг», «опікун», «захисник», під час виконання яких реалізуються відповідні потреби: сексуальні, побутові, потреби в емоційному зв'язку, теплих стосунках, опіці. При цьому характер подружніх стосунків багато в чому визначається взаємодоповнюваністю цих ролей (наприклад, якщо в одного з партнерів сильно виражена потреба в захисті, інший має відігравати роль захисника для задоволення цієї потреби).

Згідно з іншою класифікацією існують подружні ролі традиційні, товариські та ролі партнерів, від узгодженості яких залежать особливості взаємин подружжя. Так, традиційні ролі передбачають з боку дружини народження і виховання дітей, створення домашнього затишку і ведення домашнього господарства, пристосування до залежності і терпимість до обмеження сфери діяльності. З боку чоловіка вимагається прийняття основних рішень, підтримка сімейної влади і контроль, економічна безпека і захист сім'ї, емоційна вдячність дружині за пристосування до залежності.

Товариські ролі потребують від подружжя забезпечення моральної підтримки й сексуального задоволення, жвавого й цікавого спілкування один з одним і оточуючими.

Ролі партнерів потребують і від дружини, і від чоловіка економічного внеску в родину згідно з розміром заробітку, спільної відповідальності за дітей, участі у веденні домашнього господарства й розподілу правової відповідальності.

Найтипівіші сімейні ролі для подружжя:

1. Відповідальний за матеріальне забезпечення родини. Така роль визначає комплекс обов'язків, пов'язаних із забезпеченням родини необхідним рівнем добробуту.

2. Господар-господарка. Виконання цієї ролі передбачає організацію й ведення домашнього господарства.

3. Відповідальний за підтримку родинних зв'язків. Реалізація цієї ролі забезпечує організацію спілкування з родичами, участь у сімейних ритуалах і церемоніях.



4. Організатор родинної субкультури. Ця роль орієнтує на формування у членів сім'ї певних культурних цінностей, інтересів і захоплень.

5. Організатор розваг. Виконання цієї ролі припускає ініціацію й організацію життєдіяльності сім'ї у сфері дозвілля.

6. Сексуальний партнер. Ця роль пов'язана із проявом активності у сфері сексуальних стосунків.

7. Відповідальний по догляду за дитиною. Виконання цієї ролі передбачає забезпечення дитині фізичного і психічного комфорту в перші роки її життя.

8. Вихователь. Ця роль передбачає розвиток особистості дитини.

9. Сімейний «психотерапевт». Ця роль включає дії, спрямовані на розв'язання особистісних проблем членів родини.

Розподіл ролей у сім'ї може змінюватися залежно від певних обставин, наприклад, народження дитини, особливостей професійної кар'єри тощо. Розрізняють такі умови розподілу ролей між подружжям: здатність виконувати певні сімейні ролі; прийнятність ролі чи сукупності ролей для того, хто їх виконує; можливість задовольняти завдяки виконанню певних ролей власні потреби й потреби інших членів сім'ї. Невиконання зазначених умов призводить до формування патологізуючих сімейних ролей, що психічно травмують членів родини. Наприклад, коли сім'я потребує розрядження негативних емоцій, для цього хтось із її членів обирається на роль громовідводу.

Крім того, якість виконання сімейних ролей багато в чому залежить від міжособистісних стосунків і пов'язаних з ними міжособистісних ролей («попелюшка», «клоун», «красень» тощо).

Особливості рольових і міжособистісних стосунків членів сім'ї, їх взаємодії відбиваються на емоційному рівні та відносно стійкому психічному стані (настрої) родини, тобто на її психологічному кліматі. Психологічний клімат сім'ї, у свою чергу, впливає на міжособистісні стосунки її членів, на їхнє світовідчуття, самооцінку, саморегуляцію себе як особистості, на життєдіяльність і життєздатність родинного колективу загалом.

### ***5. Фактори збереження стабільності шлюбно-сімейних стосунків***

Розрізняють такі фактори стабільності сім'ї, що розподіляються за двома осями: зовнішні – внутрішні та об'єктивні – суб'єктивні (рис. 1).

## ПСИХОЛОГІЯ СІМ'Ї

Зовнішні фактори	
стабільність соціальної системи, рівень життя у країні	дівість правових і моральних норм, культурних і національних традицій, очікування референтних для сім'ї людей
Об'єктивні	Суб'єктивні
матеріальні і соціальні умови життя конкретної сім'ї	готовність до сімейного життя; шлюбно-сімейна мотивація; рівень подружньої сумісності, особливості міжособистісного спілкування подружжя, я яких виявляються їхні почуття (любів, відповідальність, почуття обов'язку тощо)
Внутрішні фактори	

Рис. 1. Фактори стабільності сім'ї

Безумовно, об'єктивні фактори (несприятливі соціальні процеси, війни, економічні кризи, стихійні лиха тощо) істотно впливають на життєдіяльність сім'ї. Водночас успішність вирішення родинних проблем багато в чому залежить від особливостей усвідомлення членами сім'ї сімейної ситуації, їх готовності і вміння сконцентрувати зусилля на збереженні сім'ї.

Таким чином, основними факторами, що формують стабільність шлюбу, є внутрішні суб'єктивні, тобто психологічні. Насамперед – це подружня сумісність як соціально-психологічний показник згуртованості сім'ї.

Відповідно до сучасних уявлень сумісність як здатність подружжя узгоджувати власні дії й оптимізувати взаємини в різних видах спільної діяльності утворює ієрархію рівнів.

Нижній рівень становить *психофізіологічна сумісність* темпераментів подружжя, сенсомоторна узгодженість дій, які виконуються спільно.

Другий рівень подружньої сумісності становить *функціональна рольова узгодженість*, тобто узгодженість структури, розуміння, розподілу і прийняття сімейних і міжособистісних ролей.

Вищим рівнем сумісності є *ціннісно-орієнтаційна єдність*, що фіксує ступінь збігу оцінок подружжям сімейних цілей і цінностей.

Розрізняють такі сімейні цілі:

– пов'язані з вихованням дітей, коли для родини особливо важливе спільне виховання дитини батьком і матір'ю;

– що припускають насамперед подальший розвиток подружжя як особистостей, включаючи захоплення на дозвіллі, інтенсивне і змістовне внутрішньосімейне спілкування;

– зумовлені важливістю створення домашнього гнізда з наданням йому своєрідності й затишку.

Розбіжності в поглядах чоловіків і жінок на родинні цілі й цінності, інші аспекти життєдіяльності сім'ї у можна подолати у процесі їх взаємної адаптації до спільного способу життя.

У широкому розумінні під адаптацією (від лат. *adapto* – пристосовую) розуміється цілісна система активних і спрямованих дій індивіда, що сприяють не тільки підтримці динамічної рівноваги в конкретних умовах, а й забезпечують можливість еволюції при їх зміні. Таким чином, психологічна сутність адаптації полягає у взаємному уподібненні подружжя, узгодженні, зближенні думок, почуттів і поведженні на основі насамперед таких психологічних механізмів пізнання один одного, як ідентифікація і рефлексія.

Розрізняють такі напрямки адаптації:

– матеріально-побутову, що полягає в координації прав і обов'язків подружжя, формуванні моделей сімейного бюджету, що задовольняють їх обох;

– морально-психологічну, що ґрунтується на узгодженні інтересів, установок, ціннісних орієнтацій, світогляду;

– інтимно-особистісну, що передбачає досягнення сексуальної гармонії, морально-психологічне задоволення інтимними стосунками.

Успішність адаптації, а отже, стабільність шлюбу залежать від особливостей взаємодії членів сім'ї, що насамперед виявляються в їхньому спілкуванні.

Висновок про важливість ролі подружньої взаємодії, спілкування підтверджується дослідженнями В. Мет'юза і К. Міхановича, котрі виявили десять найважливіших відмінностей між щасливими і нещасливими родинами.

Ознаки нещасливих сімей:

1. Не мають єдиної думки з багатьох питань і проблем.
2. Погано розуміють почуття один одного.
3. Говорять слова, що дратують іншого.

4. Часто почуваються нелюбимими.
5. Не звертають уваги один на одного.
6. Відчувають незадоволену потребу в довірі.
7. Відчувають потребу в людині, якій можна довіритися.
8. Рідко роблять компліменти один одному.
9. Змушені часто поступатись один одному.
10. Бажають, щоб їх любили сильніше.

Умови успішного сімейного спілкування:

- відкритість, відсутність у подружжя таємниць один від одного, заборонених тем, можливість відверто висловити власні думки, виявити почуття;
- підтвердження у процесі спілкування позитивного уявлення про себе в кожного з партнерів;
- активний трансактний обмін, постійне обговорення думок, почуттів, вражень;
- ситуативна адекватність, обумовленість форм спілкування подружжя конкретною ситуацією.

Дружини здатні дещо краще розуміти чоловіків, хоча при цьому існують певні похибки в уявленнях партнерів один про одного. Наприклад, дружини схильні переоцінювати життєрадісність, оптимізм і недовірливість чоловіків, а недооцінювати їхню здатність переживати почуття провини, чоловіки ж – переоцінювати рівень збудливості та невірноваженості своїх дружин. Це, безумовно, може істотно вплинути на характер взаємин у сім'ї.

Характерний для тієї чи іншої родини більш чи менш стійкий емоційний настрій прийнято називати *психологічним кліматом*, який є наслідком сімейної комунікації, тобто виникає в результаті сукупності настроїв членів родини, їх душевних переживань і хвилювань, ставлення одне до одного, інших людей, роботи, оточуючих, суспільних подій. Отже, не тільки особливості ролевих і міжособистісних стосунків членів сім'ї відбиваються на психічному її стані (мікрокліматі), але й він, у свою чергу, впливає на міжособистісні стосунки її членів, їхнє світовідчуття, самооцінку, саморегуляцію й життєздатність сімейного колективу в цілому.

Психологічний клімат можна розглядати як комплекс психологічних умов, що сприяють чи перешкоджають згуртуванню сім'ї. Психологічний клімат творять члени кожної родини, і саме від

їхніх зусиль залежить, яким він буде. Вміння й бажання розуміти одне одного, задовольняти потребу партнера в рівноправ'ї, підтримувати уявлення членів родини про сімейні ролі – це складові психологічного клімату.

Психологічний клімат нерозривно пов'язаний із ідейно-моральними цінностями сім'ї і є показником якості міжособистісних стосунків між членами родини. Ось чому його нерідко називають морально-психологічним кліматом, маючи на увазі емоційну єдність, загальний стиль життя сім'ї, характер стосунків у ній.

Зазвичай вчені виділяють два типи психологічного клімату родини: *сприятливий та несприятливий*.

Ознаками сприятливого психологічного клімату є: згуртованість, подружнє сумісність, можливість всебічного розвитку особистості кожного члена, висока доброзичлива вимогливість одне до одного і до себе самого, почуття захищеності та емоційної задоволеності, висока внутрішня дисциплінованість, принциповість, відповідальність, бажання й уміння зрозуміти іншого, можливість вільно висловлювати свою думку з будь-якого питання в прийнятній для іншого формі, прагнення проводити вільний час разом, уміння адекватно розподілити обов'язки, щоб усі були завантажені залежно від власних можливостей. Ознакою сприятливого психологічного клімату є також відкритість сім'ї, а саме – доброзичливі стосунки з родичами, сусідами, друзями, знайомими.

Загалом сукупність суб'єктивних психологічних факторів стабільності шлюбу і сім'ї можна об'єднати в поняття *психологічне здоров'я сім'ї* – це інтегральний показник динаміки життєво важливих функцій, що виражає якісний аспект соціально-психологічних процесів, які відбуваються в ній.

Розрізняють такі *рівні* психологічного здоров'я сім'ї:

– норма, що умовно визначається ступенем розвитку індивідуальних і групових процесів, у межах яких, з одного боку, спостерігаються узгодженість і задоволення потреб членів сім'ї, а з іншого боку – їх соціальна (внутрішня) активність;

– відхилення від норми, що характеризується перевагою індивідуальних процесів над соціальними, частковою узгодженістю дій членів родини;

– відсутність психологічного здоров'я сім'ї (психологічне нездоров'я), що полягає в нездатності самостійно коригувати

дезорганізуючі дії її членів, переважанні внутрішньосімейного дискомфорту і практично повній автономності дій членів сім'ї щодо задоволення суто індивідуальних потреб.

Психологічно здоровій сім'ї притаманні такі властивості: гуманність (турбота й увага до людини як найвищої сімейної цінності), гармонійність (високий рівень сумісності членів родини), життєздатність (стійкість проти впливу зовнішніх дестабілізуючих факторів) та ін.

До показників, за якими оцінюють психологічне здоров'я сім'ї, належать:

- подібність сімейних цінностей, ціннісно-орієнтаційна єдність;
- функціонально-рольова узгодженість;
- соціально-рольова адекватність, або міра здійснення очікувань членів родини стосовно один одного, відсутність конфліктів між роллю й особистістю;
- адаптивність, або міра пристосування до соціально-психологічного клімату сім'ї після перебування в іншому середовищі, особливо кризовому, прагнення зберегти комфортні емоційні родинні стосунки;
- емоційна задоволеність шлюбом, сімейними стосунками;
- спрямованість на сімейне довголіття, усвідомлене прагнення до нових (найближчих і перспективних) родинних цілей.

Таким чином, психологічно здорова родина (така, що успішно функціонує), створює умови для реалізації потенціалу кожного її члена, оптимальну модель для оволодіння соціальними навичками, що може бути перенесена в зовнішнє середовище. Межі між підсистемами в такій родині досить прозорі для забезпечення спілкування в них та із зовнішнім середовищем і досить недоторкані для підтримки їх автономності; родина з повагою ставиться до правил, що визначають відносини між підсистемами.

Важливою умовою становлення психологічно здорової сім'ї, зміцнення її стабільності є формування готовності особистості до шлюбу і родинного життя, у якій виокремлюються чотири компоненти:

- 1) *фізична і фізіологічна зрілість* майбутнього подружжя, коли чоловік стає здатний зачати, а жінка – виносити й народити здорову дитину; при цьому існує реальна суперечність між юридично

встановленим шлюбним віком, що свідчить передусім про фізичну зрілість майбутнього подружжя, і їх соціальною зрілістю, яка найчастіше настає значно пізніше;

2) *соціальна готовність* означає, що майбутні шлюбні партнери є рівноправними членами суспільства, спроможними виконувати соціальні ролі й обов'язки, вони усвідомлюють правову основу шлюбу, готові взяти на себе відповідальність один за одного і за дітей, здатні матеріально забезпечити сім'ю;

3) *етико-психологічна готовність*, що передбачає сформованість адекватних шлюбно-сімейних стосунків, уявлень майбутнього подружжя про шлюб і сім'ю, подружні й батьківські обов'язки, розуміння співвідношення між любов'ю та шлюбом; уміння цінувати особистісні якості партнера, об'єктивно оцінювати власні почуття і ставлення до обранця; спрямованість на іншу людину; розуміння основ формування психологічно здорової родини, створення сприятливого соціально-психологічного клімату сім'ї і наявність відповідних умінь; при цьому для того, хто бере шлюб, важливо вміння спроектувати реалістичну модель майбутньої сім'ї, її уклад з урахуванням впливу способу життя батьківських родин, матеріально-економічних можливостей, шляхів реалізації спільних планів на майбутнє. Етико-психологічна готовність зумовлює здатність до шлюбу, тобто спроможність турбуватися про іншу людину, співчувати, співпереживати іншому, спілкуватися на основі співпраці з іншим; бути терпимим (толерантним), сприймати іншу людину з її індивідуальними особливостями, звичками, навіть протилежними власним, вміння пристосовуватися до них;

4) *сексуальна готовність*, орієнтація на спільність сексуально-еротичних переживань з коханим партнером іншої статі, якому людина довіряє і на чю довіру здатна відповідати, з якою вона хоче й може поділяти відповідальність за спільну працю, продовження роду й відпочинок для того, щоб забезпечити можливості сприятливого розвитку дітей; при цьому важливе значення має наявність знань з анатомії та фізіології, культури статевого спілкування.

Дослідження сучасної сім'ї свідчать про недостатній рівень готовності подружжя до шлюбу. Тому крім стихійного формування готовності до шлюбу як складової загального процесу становлення особистості, як і раніше, актуальною є спеціальна підготовка молоді до шлюбу й сімейного життя, що передбачає:

- підвищення відповідальності молоді у шлюбно-сімейних стосунках, а також щодо батьківства;
- формування здорового способу життя через роз'яснення залежності сексуальності, можливості батьківства від наявності шкідливих звичок (куріння, алкоголізму, вживання наркотиків);
- формування психологічної компетентності щодо особливостей взаємин у родині, дитячої психології;
- висвітлення питань раціонального ведення господарства, ефективної організації бюджету сім'ї.

На успішність підготовки молоді до шлюбу і сімейного життя, безумовно, впливають політика держави щодо соціального захисту родини, взаємодія соціальних інститутів (сім'ї, школи, громадських організацій та ін.).

Отже, для стабілізації та оптимізації шлюбно-сімейних відносин необхідно вирішувати низку соціально-психологічних питань. Стабільність шлюбу та родини значною мірою залежить від волі людини до досягнення щастя, успіху в шлюбі, вироблення особистісної установки на терпимість до партнера, членів родини. Важливу роль відіграє організація взаємодії у сім'ї, яка заснована на врахуванні реальних можливостей членів родини. Вагомим чинником зміцнення шлюбних взаємин є спільна і значима для обох діяльність.

### Практичне заняття

#### Тема. Проблеми стабільності шлюбу і сім'ї

#### ПЛАН

##### Обговорення теоретичних питань

1. Поняття «шлюб» у психології. Мотиви вибору шлюбного партнера.
2. Форми шлюбно-сімейних відносин.
3. Динаміка шлюбно-сімейних стосунків.
4. 4.Феномен любові, її типи.
5. Умови збереження позитивних шлюбно-сімейних стосунків.

##### Практичні завдання

1. Пояснити психологічні особливості сімейних ролей.
2. Розкрити сімейні підсистеми та правила їхнього функціонування.



3. Визначити шляхи підготовки підростаючого покоління до сімейного життя.

4. Визначити вплив батьківської сім'ї на формування ставлення підростаючого покоління до шлюбу.

### **Тематика презентацій**

1. Психологічні особливості розвитку і становлення подружніх взаємин.

2. Психологія любові.

3. Модель психологічної готовності молоді до майбутнього подружнього життя.

4. Психологічна сумісність сучасної сім'ї.

### **Вимоги до розробки мультимедійних презентацій**

1. Назва теми презентації, ППП автора презентації, номер групи.

2. План.

3. Основні тези за питаннями плану.

4. Цікава інформація з теми (статистика, експерименти тощо).

5. Список літератури (не більше 5 джерел).

6. Естетичне оформлення.

### **Самостійна робота**

#### **Психологічні концепції шлюбу**

Форма звітності: розгорнутий план-конспект

#### **План роботи**

– Для самостійного вивчення питання «Психологічні концепції шлюбу» ознайомтесь з матеріалом наступних джерел:

1. Шнейдер Л.Б. Психология семейных отношений. Курс лекций. – М. : Апрель-Пресс, 2000. – С. 45–48.

2. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования : [учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений] / под ред. Е.Г. Силаевой. – М. : Академия, 2004. – С. 20–23.

3. Психология семейных отношений: конспект лекций / сост. С.А. Векилова. – М. : АСТ; СПб.: Сова, 2005. – С. 61–67.

– Визначити різні трактування поняття «шлюб».

– Визначити сутність психологічної концепції шлюбу  
К. Хорні.

- Визначити сутність психоаналітичної концепції шлюбу К. Юнга.
- Визначити сутність гуманістичної концепції шлюбу К. Роджерса.
- Скласти розгорнутий план-конспект.

### Самостійна робота Дошлюбний період у житті людини Форма звітності: тези

#### План роботи

- Для самостійного вивчення питання «Дошлюбний період у житті людини» ознайомтесь з матеріалом наступних джерел:
  1. Шнейдер Л.Б. Психология семейных отношений. Курс лекций. – М. : Апрель-Пресс, 2000. – С. 151–162, С. 460–472.
  2. Андреева Т.В. Психология современной семьи : монографія. – СПб. : Речь, 2005. – С. 8–47.
- Визначте особливості ставлення сучасної молоді до шлюбу.
- Визначте особливості ставлення сучасної молоді до майбутнього шлюбного партнера.
- Визначте структуру готовності до майбутнього подружнього життя.
- Визначте типологію мотивів майбутнього шлюбу.
- Складіть тези.

#### Література

1. Андреева Т.В. Психология современной семьи : монографія / Татьяна Владимировна Андреева. – СПб. : Речь, 2005. – 436 с.
2. Бондарчук О.І. Психологія сім'ї / Бондарчук Олена Іванівна : [навчально-методичний комплекс]. – К. : Міленіум, 2003. – 24 с.
3. Гозман Л.Я. Процессы межличностного восприятия в семье / Под ред. Г.М. Андреевой, А.И. Донцова / Л.Я. Гозман // Межличностное восприятие в группе. – М. : Изд-во МГУ, 1981. – С. 210–232.
4. Голод С.И. Любовь : нравственно-психологические и социальные основы взаимоотношений юношей и девушек / С.И. Голод // Духовное становление человека. – Л. : Знание, 1972. – С. 124–146.
5. Дружинин В.Н. Психология семьи / Владимир Николаевич Дружинин. – М. : КСП., 1996. – 368 с.

6. Кісарчук З.Г. Психологічна допомога сім'ї / З.Г. Кісарчук, О.І. Єрмусевич. – Книга 1. Навчальний посібник (у 3 книгах). – К. : Главник, 2006. – 128 с.
7. Ковалев С.В. Психология современной семьи / Сергей Викторович Ковалев. – М. : Просвещение, 1988. – 208 с.
8. Монахова А.Ю. Психолог и семья : активные методы взаимодействия / Александра Юрьевна Монахова. – Ярославль : Академия развития : Академия Холдинг, 2004. – 160 с.
9. Навайтис Г. Проблемы семьи, воспитания в семье и семейной психодиагностики / Г. Навайтис // Мир психологии. – 2003. – № 3. – С. 231-236.
10. Основы психологии семьи и семейного консультирования : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под общ. ред. Н.Н. Посысова. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – 328 с.
11. Психология семейных отношений : конспект лекций / сост. С.А. Векилова. – М. : АСТ; СПб. : Сова, 2005. – 127 с.
12. Семиченко В.А. Мистецтво взаєморозуміння. Психологія та педагогіка сімейного спілкування / В.А. Семиченко, В.С. Заслуженюк. – К. : Веселка, 1998. – 214 с.
13. Семья в кризисном обществе / Под ред. М.С. Мацковского, Е.Ф. Фотеевой. – М. : Ин-т социологии РАН, 1993. – 96 с.
14. Целуйко В.М. Психологические проблемы современной семьи / Валентина Михайловна Целуйко. – Екатеринбург : У-Фактория, 2007. – 496 с.
15. Шнейдер Л.Б. Психология семейных отношений. Курс лекций / Л.Б. Шнейдер. – М. : Апрель Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2000. – 512 с.
16. Эйдемиллер Э.Г. Психология и психотерапия семьи. – 2-е изд., расшир. и доп. / Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкий. – СПб.: Питер, 2000. – 656 с.

---

## **ТЕМА III. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПІЛКУВАННЯ В РОДИНІ**

---

**Навчальні цілі:** ознайомити студентів із особливостями спілкування в родині, видами та причинами виникнення сімейних конфліктів, умовами безконфліктного спілкування, шляхами подолання родинних конфліктів; виховувати інтерес до вивчення питань із психології сім'ї, професійну спрямованість, активність в опануванні матеріалу.

### **Методичні вказівки до роботи над темою**

Робота над темою передбачає засвоєння лекційного матеріалу, самостійну підготовку до практичного заняття (письмові тези відповідей на питання для обговорення, виконання практичних завдань), участь в обговоренні питань під час практичного заняття, обов'язкове виконання самостійної роботи та підготовка мультимедійних презентацій з теми (від 10 слайдів).

### **Конспект лекції**

#### **Психологічні особливості спілкування в родині**

#### **ПЛАН**

1. Специфіка спілкування в родині та причини порушення сімейної комунікації.
2. Сімейний конфлікт: причини виникнення, види, моделі поведінки в конфліктних ситуаціях.
3. Профілактика та розв'язання конфліктних ситуацій в родині.

#### ***1. Специфіка спілкування в родині та причини порушення сімейної комунікації***

Життя в родині неможливо без спілкування, яке являє собою ставлення членів сім'ї один до одного, специфіку їх взаємодії, обмін інформацією, їхній духовний контакт. Від характеру внутрісімейного

спілкування, морально-психологічного клімату сім'ї залежить моральне і психічне здоров'я всіх її членів, їх емоційна культура.

*Спілкування* – складний і багатоплановий процес встановлення і розвитку контактів між людьми, які породжуються потребами у спільній діяльності та включає в себе обмін інформацією, вироблення єдиної стратегії взаємодії, пізнання себе й інших. Спілкування, виражене в безпосередніх міжособових зв'язках людей, завжди відповідає певним історично склавшимся і соціально необхідним формам комунікації й реалізується відповідно до норм соціально задовільної поведінки.

Г. Андреева, характеризуючи процес спілкування, виділила в ньому три взаємопов'язані сторони: комунікативну (обмін інформацією комунікантів), інтерактивну (організація взаємодії комунікантів) і перцептивну (процес сприйняття одне одного партнерами і встановлення на цій основі взаємопорозуміння).

Спілкування в сім'ї – важлива умова її існування, і від його успішності значною мірою залежить добробут родини та задоволеність шлюбом партнерів. Основним елементом спілкування в успішній сім'ї є продуктивна комунікація. *Комунікація* – це спосіб спілкування, що дозволяє передавати і приймати різну інформацію.

Досліджуючи питання спілкування в сім'ї, психологи простежили певні тенденції і певні стилі спілкування. Якщо ознакою характеристики взяти комунікативні установки, то всі родини можна розділити на два основних типи: альтруїстичний і корпоративний.

У *корпоративній* (прагматичній) сім'ї, спілкування здійснюється на партнерських засадах. Усі члени родини намагаються домовитися між собою, діють свої правила. Обов'язки виконуються одним із членів тільки в тому випадку, якщо вони виконуються й іншими членами. Батьки з виховною метою створюють мотиваційні умови поведінки. Як правило, цінності й інтереси членів корпоративної сім'ї збігаються, але власними інтересами заради загальної користі навряд чи хтось пожертвує. Цінність кожного члена визначається його внеском у родинне благо. Спілкування в такій сім'ї досить відверте й ненапружене. Члени родини достатньо самостійні у власному виборі, мало критикують, а тому вільні розповідати про свій власний досвід. Завжди готові виказати власну думку. Члени такої сім'ї легко адаптуються до навколишнього середовища, є достатньо відкритими.

Всі члени *альтруїстичної* родини звикли хвилюватися і піклуватися про інших. Усі зусилля спрямовуються на загальне благо й добробут кожного члена. Якщо виникне питання про вибір власних інтересів або інтересів сім'ї, член такої родини вибере інтереси сім'ї, адже він живе за принципом «жити для інших». Хоча в такій сім'ї і встановлено обов'язкові правила, людина, яка не виконує їх, не стає вигнанцем, а всеодно користується підтримкою рідних. У розмові членів сім'ї відчувається любов один до одного, теплі взаємини. Правда, часто виникають тасмниці, оскільки члени родини не бажають образити інших або розчарувати їх. Обговорюються не всі теми, але в разі виникнення серйозної проблеми, рішення буде прийматися спільно. У розмові переважають ніжні і пестливі слова, часто члени сім'ї мають особливі імена, використовувані лише в родинному колі.

Відповідно до розподілу влади, сім'ї поділяються на демократичні і авторитарні. Спілкування в них також відбувається по-різному.

Члени *демократичних* сімей легко адаптуються до зовнішнього світу, рідше хворіють на неврози й мають менше проблем з сексуальним життям ніж «вихідці» з авторитарних сімей. У демократичній родині можуть обговорюватися будь-які питання, кожен із членів сім'ї сприймається іншими як особистість із власною точкою зору і власним світоглядом.

В *авторитарній* родині, як правило, існує культ батька (рідше – культ матері). Глава сім'ї користується великим авторитетом, саме його думка є найважливішою, він здатний впливати на вибір інших. Спілкування відбувається лише в тих рамках, які встановив головний член.

На формування різних типів сімей, і, як наслідок, різних типів спілкування впливає безліч факторів, зокрема традиції, релігія, культура, інтелектуальний розвиток, матеріальна спроможність кожного з членів сім'ї тощо. Головними ж критеріями мають стати любов до своїх рідних і вміння нести відповідальність за інших.

Оскільки процес спілкування надзвичайно складний, то і причини його порушень можуть бути такі ж складні і різноманітні. Чималу роль грає усвідомленість процесу, наявність комунікаційної уваги, вміння висловити почуття в адекватній формі. Недостатньо повне знання особливостей особи іншої людини є важливим

бар'єром комунікації, створюючи перешкоди для адекватного інформаційного спілкування.

До формування порушень спілкування можуть приводити наступні обставини: некомпетентність у питаннях загальної та сексуальної комунікації; неадекватні емоційні реакції в одного або декількох членів родини; вибір неадекватного способу поведінки; нездатність членів сім'ї розмовляти про їх стосунки; переваженість спілкування вторинними функціями (посилена перевірка відповідності уявленням кожного з партнерів про себе, один про одного і їхні стосунки); невміння ясно передати інформацію (суперечність, невизначеність інформації); невміння слухати; відсутність невербальної комунікації; наявність у когось з членів родини дисгармонійних особистісних та характерологічних рис тощо.

Спілкування між подружжям лежить в основі сімейного благополуччя і включає дуже важливу функцію – допомагати людині забезпечити особистий комфорт собі і своїм близьким. Спілкування дає можливість проявитися однією з найважливіших подружніх ролей – психотерапевтичної.

Взаємини подружжя у благополучних сім'ях характеризуються відкритістю, інтимністю, довірою один одному, високим рівнем взаємної симпатії, конструктивністю, рефлексивністю, гнучкістю, демократичним характером розподілу ролей у сім'ї, моральною й емоційною підтримкою.

Ю. Алешина, Л. Гозман, К. Дубовская виділили вісім параметрів міжособистісного спілкування, які позитивно впливають на формування успішних стосунків між подружжям:

1. Подружні стосунки тим кращі, чим більше вони саморозкриваються у процесі спілкування. Це означає, що чоловік і дружина в успішному міжособистісному спілкуванні можуть бути щирими, довіряти один одному найглибші і заповітні таємниці, не боячись неприйняття та засудження.

2. Наявність у подружжя значної кількості спільних очікувань і установок, що виявляються у процесі спілкування. Через спілкування подружжя повинно постійно відчувати свою подібність відносно навколишнього світу й людей.

3. Чим більше спільних рис невербальної комунікації між подружжям, тим успішніші міжособистісні стосунки, тобто

подружжя у щасливих шлюбах не тільки правильно розуміє те, що вони говорять один одному, але й правильно «читає» пози, погляди, жести, вирази обличчя.

4. Важливим чинником успішності міжособистісних стосунків подружжя є наявність у їх спілкуванні спільних символів, які можуть виступати найрізноманітнішої формі, – це своя, нікому іншому не зрозуміла мова, наявність ласкавих прізвиськ і звернень, сімейні традиції й обряди тощо.

5. Чим частіше відбувається міжособистісне спілкування між подружжям, тим краще їх міжособистісні стосунки в цілому. Це означає, що щасливі пари досить часто розмовляють і оцінюють розмови як «по-справжньому задушевні», довірливі, що є для них яскравим свідченням єдності та взаєморозуміння.

6. В успішних шлюбах через міжособистісне спілкування подружжя постійно підтверджує власну схожість у сприйнятті подружніх ролей, а також позицій у сім'ї в цілому, а також тих функцій і обов'язків, які кожен із них виконує щодня.

7. Найважливішою характеристикою успішних подружніх стосунків є наявність у подружжя глибокого взаєморозуміння. Це означає, що кожен партнер сприймає і не засуджує погляди й поведінку іншого, навіть якщо вона не в усьому відповідає його власним, йому не потрібно щось пояснювати чи виправдовуватися.

8. Міжособистісне спілкування подружжя тим успішніше, чим більше взаємної емпатії вони проявляють у ньому. Безсумнівно, що без співпереживання, співчуття, співучасті успішне міжособистісне спілкування між подружжям неможливе.

### *2. Сімейний конфлікт: причини виникнення, види, моделі поведінки в конфліктних ситуаціях*

Аналіз динаміки сімейного життя визначає, що сімейні конфлікти є однією із самих поширених форм конфліктів. По оцінкам конфліктологів у 80–85% сімей виникають конфлікти, а в решті (15–20%) виникають сутички з різних причин.

*Сімейні конфлікти* – це протистояння між членами сім'ї на основі зіткнення протилежно спрямованих мотивів і поглядів, що мають особливості, врахування яких необхідне при попередженні й подоланні таких конфліктів.

Насамперед, сімейні конфлікти характеризуються особливим предметом, специфіка якого обумовлена унікальністю сімейних



відносин. Їх найважливішою особливістю є те, що їх основний зміст складають як міжособистісні стосунки (любов, кровна спорідненість), так і правові й етичні зобов'язання, обумовлені реалізацією функцій родини: репродуктивної, виховної, господарсько-економічної, організація дозвілля і відпочинку), комунікативної й регулятивної.

Особливості сімейних конфліктів:

1. Зміст конфлікту складають міжособистісні відношення, правові та моральні обов'язки, які пов'язані із реалізацією функцій сім'ї.

2. Переважно на причини конфліктів у родинах впливають фактори мікро- і макросередовища. До факторів мікросередовища слід віднести погіршення матеріального становища сім'ї; надмірну зайнятість одного чи навіть двох її членів на роботі; неможливість нормального працевлаштування подружжя; тривала відсутність власного житла; відсутність можливості влаштувати дітей у дитячі заклади.

3. Особливість конфліктів виявляється і в динаміці та формах протікання. У цілому динаміка сімейних конфліктів характеризується класичними етапами: виникнення конфліктної ситуації, усвідомлення її, відкрите протиборство – інцидент, ескалація, кульмінація, завершення конфлікту, постконфліктна ситуація, однак родинні конфлікти відрізняються підвищеною емоційністю, швидкістю протікання кожного із етапів.

4. Сімейні конфлікти характеризуються специфічними формами протиборства, а саме: докори, взаємні звинувачення, образи, сварка, сімейний скандал, порушення спілкування тощо.

5. Конфлікти мають особливі способи вирішення, а саме: примирення, досягнення згоди, притирання відносин на основі взаємних поступів, розлучення.

Сімейні конфлікти мають тяжкі, а інколи навіть і трагічні наслідки для членів родини. Особливо важко переносять конфлікти діти. Найчастіше конфлікти виникають у молодій сім'ї (зі стажем шлюбного життя не більше 5 років).

Щонайменше три зони конфліктів мають місце в цій стадії життя родини: функціонально-рольова, потребово-мотиваційна, зона домагань-очікувань.

Природа виникнення конфліктів у цей період надзвичайно різноманітна. Це різка зміна способу життя, освоєння й суміщення

ряду нових соціальних і сімейних ролей, відмінність гендерних моделей поведінки тощо.

Істотне значення у виникненні конфлікту мають ті очікування, які сформувалися у партнерів до моменту вступу у шлюб під впливом їх особистісних особливостей і схильностей та специфіки соціокультурного середовища. Для молодого подружжя найбільш типові підвищені очікування один до одного, що нерідко є основою конфлікту при розбіжності цих очікувань із дійсністю. До числа основних подружніх конфліктів відносять установку на шлюб як на щось легке і просте. Це може виявлятися також у гедоністичному ставленні до шлюбу, відсутності підготовки до виконання всього комплексу функцій, необхідних у сім'ї. Такі тенденції переважно вказують на недостатню морально-психологічну підготовленість молоді до шлюбу.

Більшість сімейних конфліктів виникає в молодого подружжя через характерні, типові помилки спілкування. Вони можуть бути пов'язані з психологічною безграмотністю подружжя, відсутністю оцінки власної поведінки і тощо.

Сім'я – відкрита саморозвинена система із власними законами, нормами поведінки і типом взаємин. А зміни, що відбуваються з одним із її членів, прямо або побічно відбиваються на інших. Сімейні конфлікти завжди зачіпають особисті інтереси будь-кого із членів родини.

Сімейні конфлікти надзвичайно різноманітні: конфлікти між подружжям, батьками, дітьми, конфлікти між представниками молодшого та старшого поколінь, що виникають з приводу виконання сімейних функцій, психологічних суперечностей, різного розуміння сімейних цілей і завдань розвитку кожного покоління, системи сімейних цінностей членів родини. Сімейний конфлікт сприймається і переживається членами як розбіжність і зіткнення їхніх інтересів, цілей і потреб. Для аналізу конфліктів корисним є підхід, запропонований В. Лінкольном, де виділено п'ять груп причинових факторів, які впливають на конфлікт:

*Інформаційні фактори* пов'язані із несприйняттям інформації для однієї зі сторін. До інформаційних факторів відносять слухи, мимовільну дезінформацію; неповні або неточні факти, питання, які пов'язані з точністю викладення проблеми й історії конфлікту; передчасна інформація, або інформація, передана із запізненням;

ненадійність експертів, свідків, джерел інформації, неточність перекладу і повідомлень засобів масової інформації; повідомлення конфіденційної інформації.

*Поведінкові фактори:* грубість, егоїстичність та інші характеристики поведінки однієї з сторін. Як поведінкові фактори можуть виступати прагнення переваги над іншою людиною; прояви агресії й егоїзму; загрози безпеці однієї зі сторін конфлікту (фізичній, фінансовій, емоційній); підрич самооцінки; порушення обіцянок, недотримання вимог; постійні відволікання, викликання стресових ситуацій, дискомфортні дії.

*Фактори відношень* як незадоволеність від взаємодії між сторонами. Ними можуть виступати внесок сторін у відносини, баланс сил у відносинах; важливість відносин для кожної зі сторін, їх дисбаланс; несумісність за цінностями по інтересах, манерах поведінки і спілкування; різниця в освітньому рівні, класові відмінності; історія взаємин, їх тривалість, негативний досвід попередніх конфліктів; низький рівень довіри й авторитетності; цінності груп, до яких належать сторони, їх тиск на взаємини сторін.

*Ціннісні фактори* як протилежність принципів поведінки, яких дотримуються сторони. До ціннісних факторів відносять системи віросповідань (пріоритети); групові чи професійні традиції, цінності, потреби і норми; релігійні, культурні, регіональні та політичні цінності; традиційні системи переконання і пов'язані з ними очікування: уявлення про добре й погане, способи й методи оцінки доцільності, ефективності, справедливості, ставлення до прогресу чи змін, збереження чинного порядку.

Сімейні конфлікти відрізняються своїми причинами. Найважливішими з них є:

- обмеження свободи активності, дій, самовираження членів родини;
- ненормативна поведінка одного або декількох членів сім'ї (алкоголізм, наркоманія і т. д.);
- авторитарний, жорсткий тип взаємостосунків, що склалися в родині;
- наявність важковирішувальних матеріальних проблем;
- авторитарне втручання родичів у подружні відносини;
- незадоволена потреба в самоствердженні;
- прагнення одного або обох подружжя реалізувати в шлюбі насамперед особисті потреби (егоїзм);

- невміння подружжя спілкуватися один з одним, з родичами, друзями і знайомими, колегами по роботі;
- сильно розвинені матеріальні амбіції в одного або обох подружжя;
- небажання одного з подружжя займатися вихованням дітей чи розбіжність поглядів на методи виховання;
- відмінності уявлень подружжя про зміст ролей чоловіка, дружини, батька, матері, глави сім'ї;
- небажання вести діалог;
- неузгодженість;
- подружня невірність;
- сексуальна дисгармонія партнерів у шлюбі;
- різні погляди на сімейне життя;
- незадоволені потреби й даремні очікування;
- неповажне ставлення один до одного;
- побутова невлаштованість;
- неповага до родичів;
- розбіжності в духовних інтересах тощо.

Це далеко не всі причини, що викликають конфлікти в сім'ї, а найчастіше їх декілька.

Існує чимало класифікацій сімейних конфліктів. Так, за критерієм реальності М. Дойч виділив такі їх типи:

- істинний, який існує об'єктивно і сприймається адекватно;
- випадковий або умовний, який залежить від обставин;
- зміщений, коли за конфліктом приховується інший, невидимий, який лежить в основі явного;
- невірно приписаний – між сторонами, які помилково, невірно сприйняли один одного, а тому неправильно зрозуміли проблему;
- латентний (прихований) конфлікт, який повинен був би відбутися, але його немає, оскільки з певних причин він не визнається сторонами;
- неправдивий (обманний) конфлікт, коли відсутні об'єктивні основи конфлікту й він існує тільки через помилки сприйняття й розуміння.

Як і будь-який інший вид конфлікту, сімейний виконує як конструктивні, так і деструктивні функції. До *конструктивних* належать:

- функція розвитку (конфлікт є важливим джерелом розвитку його учасників, він удосконалює процес взаємодії);
- пізнавальну (поява конфлікту виступає симптомом неблагополучних відносин);
- інструментальну (конфлікт виступає як інструмент вирішення суперечностей);
- перебудовну (конфлікт знімає фактори, які провокують цей конфлікт, сприяє розвитку взаєморозуміння між учасниками).

*Деструктивні функції* полягають у:

- руйнуванні спільної діяльності, яка існувала до конфлікту;
- погіршенні або повному руйнуванні відносин;
- негативному самопочутті суб'єктів конфлікту;
- низькій ефективності подальшої взаємодії.

*Творчий конфлікт*, що являє собою певне терпіння у взаєминах, витримку й відмову від образ і приниження; пошук причин виникнення конфлікту; взаємну готовність до ведення діалогу, прагнення змінити вже сформовані відносини, тобто налагоджуються доброзичливі відносини подружжя, спілкування стає більш конструктивним.

*Руїнівний*, що представляє собою образи та приниження; прагнення «насолити», більше провчити, звалити провину на іншого, внаслідок чого зникає взаємна повага, спілкування один з одним перетворюється на обов'язок, дуже часто неприємний.

*Фізіологічний конфлікт*, за якого партнери, наприклад, мають абсолютно різні біологічні цикли (один – «жайворонок», інший – «сова»). Це саме той випадок, коли конфлікту можна постаратися уникнути, а зробити це можна єдиним способом – організувати власний життєвий простір так, щоб жоден із подружжя не відчував себе пригніченим і не пристосовувався під бажання й потреби іншого.

*Психосексуальний конфлікт*, який виявляється в почутті незадоволення партнером, у зниженні почуттів.

*Статусно-рольовий* виявляється, коли один із партнерів демонстративно не поважає іншого, і всіляко принижує його роль.

В *емоційному конфлікті* основною проблемою є відсутність проявів любові до членів родини.

*Віковий конфлікт* розглядається як суперечка поколінь, нерозуміння між людьми, зрілість яких знаходиться на зовсім різних рівнях.

*Ціннісний конфлікт*, коли життєві пріоритети членів родини занадто різні і не знаходять точок перетину.

*Матеріальний конфлікт* виявляється або як тотальна нестача грошей у родині, що призводить до нескінченних закидам один одному в невмінні заробляти або витрачати, або як раптове значне збільшення сімейного бюджету, і один з подружжя, який досяг таких змін, вирішує знайти собі більш підходящого партнера.

Виокремлюють кілька моделей поведінки в сімейному конфлікті.

*Перша модель*: конфліктуючі члени родини прагнуть будь-що досягти миру у відносинах. Вони бояться конфлікту, а ще більше – віддалитися від об'єкту обожнювання. Прихильники такого способу реагування на конфліктну ситуацію прикидаються, що погоджуються на бажання партнера змінити їх; вони можуть більше чи менше усвідомлювати власні потреби, однак вважають їх неправильними й такими, що руйнують сімейні стосунки, а тому ігнорують їх. Саме такий стиль поведінки допомагає створити видимість щасливого шлюбу. Якщо людина не виявляє відкрито власні почуття й потреби або робить вигляд, що не помічає їх, це ще не означає, що вони зникають. Вони залишаються «всередині» і виражаються в інший спосіб. Частіше так поведуться жінки. Однак така поведінка зустрічається і в чоловіків. «Поступливі чоловіки», компенсуючи власний стан, перестають спілкуватися, розмовляти чи починають вживати алкоголь. Про прихований і загнаний углиб конфлікт також свідчить здатність до сублимації, що більше притаманна жінкам, ніж чоловікам. Психологічні захисти чоловіків більш прямолінійні у своїй раціональності чи ірраціональності (наприклад, алкоголізм). Поступливі жінки починають надмірно контролювати своїх чоловіків, або просто «пиляти».

Обираючи *другу модель* поведінки, конфліктуючі члени родини поведуться агресивно, сприймають партнера як проблему й відверто хочуть його змінити. У цьому випадку один із конфліктуючих вважає свою позицію правильною і не припускає існування іншої. Лише коли «супротивник» починає думати, поводитись та, врешті-решт, жити так, як хоче він (вона), наступає довгоочікуване задоволення перемогою. Вияв почуттів одного призводить до звинувачення й образ іншого. Один відчуває себе безсилим, «припертим до стінки». Усе це призводить лише до погіршення ситуації. Для того, щоб

розібратися в ній, психологи радять почати з заміни «Ти-вислови» на «Я-вислови». Останні починаються із займенника «Я» та продовжуються особистими почуттями, думками, переживаннями, поглядами. Натомість «Ти-вислови» сповнені, як правило, агресії, звинувачень, порівнянь, заперечень і зневаги.

*Третя стратегія* поведінки в сімейному конфлікті – уникати стосунків, що призводить до конфлікту. Прихильники такого способу реагування ігнорують будь-які звернення чи звинувачення. Коли ситуація загострюється до такого рівня, який уже є нестерпним для даної людини, вона відходить фізично чи відсторонюється емоційно. Такі люди ззовні здаються незалежними й непохитними, але насправді вони відчувають безсилля перед владним та емоційно більш сильним партнером, який розпочав конфлікт. Вони можуть раптово піти з дому, цвімкнути телевізор на повну гучність або ж змінити тему розмови.

Виокремлюють три типи подружніх стосунків, які поділяють за оцінкою реакції на конфлікті.

1. *Взаємне ухилення*. Обидва партнери постійно ухиляються від активного обговорення, відмовчуються, почувають несправедливість, але не висловлюють один одному занепокоєння й образи.

2. *Взаємне звинувачення*. Партнери відкрито проявляють роздратування, занепокоєння, підкреслюють власні вимоги.

3. *Вимога і ухилення*. Один з партнерів активно реагує на обставини і прагне зблизитися з іншим, інший відсторонюється, відмовчується, ухиляється від зближення. Причому чим більше один ухиляється, тим більше інший прагне до нього наблизитися.

Г. Скотт виділяє наступні стратегії вирішення конфлікту: *домінування* як стратегія орієнтації лише на власні інтереси при повному ігноруванні інтересів партнера; *догляд та уникнення* як відмову від власних інтересів у поєднанні з неготовністю піти назустріч інтересам партнера призводять до відкладеного конфлікту й перетворенню його на хронічний; *поступливість* як відмова від своїх інтересів до хронічної фрустрації одного з партнерів, несиметричності відносин, дисбалансу в розподілі прав, відповідальності, влади, до зниження стійкості та стабільності функціонування сім'ї; ефективним способом вирішення конфліктів є *компроміс* між його учасниками; *співпраця* як пошук рішення, максимальний ступінь відповідності інтересам обох партнерів.

Стратегії поведінки в сімейному конфлікті практично не відрізняються від відомих стратегій вирішення інших конфліктів: пристосування, конкуренція, компроміс, уникнення, співпраця, описаних К. Томасом. Усі вказані моделі поведінки (пристосування, конкуренція, уникнення) є непродуктивними й призводять до негативного результату. Лише співпраця та зрідка компроміс є стратегіями продуктивного вирішення конфлікту.

### *3. Профілактика та розв'язання конфліктних ситуацій у родині*

Попередження і вирішення сімейних конфліктів слід розглядати як основні види діяльності з управління такими конфліктами. Попередження родинних конфліктів залежить від усіх членів сім'ї і насамперед від подружжя. При цьому слід мати на увазі, що деякі дрібні родинні сварки можуть мати позитивну спрямованість, допомогти дійти згоди зі спірних питань і запобігти більш великому конфлікту. Але в більшості випадків їх допускати не слід. Основні шляхи попередження сімейних конфліктів залежать від потенційних суб'єктів конфліктної взаємодії (подружжя, прабатьків, дітей, родичів).

Виокремлюють такі умови попередження родинних конфліктів, що впливають із соціально-психологічних закономірностей розвитку сім'ї:

- формування психолого-педагогічної культури, знання основ сімейних відносин;
- виховання дітей з урахуванням їх індивідуально-психологічних і вікових особливостей;
- організація родини на повноправних засадах, формування сімейних традицій, розвиток взаємодопомоги, взаємної відповідальності, довіри й поваги;
- формування культури спілкування.

Послідовна поведінка, спрямована на подолання конфлікту в цілому, передбачає кілька етапів:

- а) визначення основної проблеми;
- б) визначення причини конфлікту;
- в) пошук можливих шляхів його вирішення;
- г) спільне рішення про вихід з конфлікту;
- д) реалізація наміченого спільного способу його вирішення;



е) оцінка ефективності зусиль, докладених до вирішення конфлікту.

Важливу роль у конструктивному вирішенні конфліктів відіграє адекватність відображення конфліктної ситуації. Часто в такій ситуації його учасники неправильно сприймають власні дії, наміри й позиції, як і вчинки, інтенції та точки зору опонента. До типових порушень сприйняття конфлікту відносять категоричність, песимізм, суб'єктивізм, ідеалізм, нереальні вимоги, орієнтацію на комфорт, зацикленість на чомусь одному, частіше негативному, фаталізм (нічого змінити неможливо), консерватизм, жертвність тощо.

Вирішення конфлікту залежить від відкритості й ефективності спілкування конфліктуючих сторін; взаємного вираження почуттів, яке допоможе у створенні умов для використання комунікації з метою конструктивного обміну думками. Слід уникати погроз, брехні, спроб маніпуляції партнером, оскільки ці дії продиктовано прагненням узяти верх над супротивником, а не домогтися обопільної згоди; від створення клімату взаємної довіри та співпраці. Конфлікт вирішується успішніше, якщо обидві сторони зацікавлені в досягненні загального результату, який спонукає до співпраці.

Психологи та конфліктологи пропонують чимало різних варіантів власної поведінки в конфліктній ситуації:

- витримка в будь-якій ситуації, можливість дати повністю висловитися стороні, котра провокує конфлікт;
- ставитися до будь-якого інциденту з пильною увагою, піддавати його аналізу;
- виключати зі спілкування будь-які претензії на перевагу, приниження іншого;
- визнавати й відкрито аналізувати власні помилки, не переносити свою провину на інших;
- надмірне переживання і співпереживання втрат загрожує фізичним руйнуванням організму кожного з членів сім'ї;
- будь-які зауваження один до одного з'ясовувати тільки наодинці, а всі претензії висловлюйте виключно в доброзичливій, поважливій формі;
- насамперед шукати недоліки в собі, а не у своїх близьких;
- усі непорозуміння з'ясовувати за відсутності дітей, не втягувати у вирішення конфліктів родичів і друзів;

– зусилля у вирішенні конфлікту спрямовувати не на перемогу близької людини, а на спільне вирішення ситуації, що створилася;

– позиція по відношенню до дій дітей повинна бути єдиною.

Якщо ж конфлікту уникнути неможливо, то слід виділити типові методи вирішення сімейних конфліктів:

1. Пояснення (спокійна розмова про ситуацію в коректній формі зі з'ясуванням причин появи проблем і шляхів їх подолання).

2. Утримання від конфліктних ситуацій.

3. Згладжування (дозволяє зняти напруженість, досягти нормальних відносин).

4. Адекватне реагування на будь-яку сімейну проблему з одночасною тенденцією вчитися на чужих помилках.

5. Інтуїтивна взаємна поступка (поступливість подружжя у простих і складних ситуаціях сімейного життя).

6. Підтримка почуття особистої гідності.

7. Постійна демонстрація взаємної поваги та вдячності.

8. Стримування проявів дратівливості, злості, гніву.

9. Недорікання минулим, у тому числі скоєними помилками.

10. Зняття або гальмування наростаючої психічної напруги різними прийомами.

11. Вирішення назріваючого конфлікту відволіканням іншими безпечними темами, перемикання уваги на інші, менш конфліктні, проблеми.

12. Розуміння того, що у шлюбному й сімейному житті в цілому необхідні величезне терпіння, поблажливість, доброзичливість, увага й наявність інших позитивних якостей.

13. Наявність особистої свобода, життєвого простору, які повинні поширюватися на кожного члена сім'ї.

Сімейні конфлікти завжди залишають важкі негативні емоційні наслідки у вигляді дискомфорту, стресів і депресій, тому їх краще попереджати.

### Практичне заняття

#### Тема. Спілкування в родині. Сімейні конфлікти

#### ПЛАН

##### Обговорення теоретичних питань

1. Роль спілкування в житті родини.
2. Типи подружніх взаємовідносин.

3. Ознаки благополучних та нещасливих сімей.
4. Причини сімейного конфлікту, види.
5. Шляхи попередження та подолання конфліктів у родині.

### **Практичні завдання**

1. Охарактеризувати стадії розлучення та визначити вплив розлучення на дитину і колишніх партнерів.
2. Розкрити причини подружніх зрад.

### **Тематика презентацій**

1. Особливості подружнього спілкування.
2. Психологічна характеристика сімейного конфлікту.
3. Зрада як психологічний феномен.

### **Вимоги до розробки мультимедійних презентацій**

1. Назва теми презентації, ПІП автора презентації, номер групи.
2. План.
3. Основні тези за питаннями плану.
4. Цікава інформація з теми (статистика, експерименти тощо).
5. Список літератури (не більше 5 джерел).
6. Естетичне оформлення.

### **Самостійна робота**

#### **Психологічні проблеми повторного шлюбу**

Форма звітності: рекомендації

#### **План роботи**

– Для самостійного вивчення питання «Психологічні проблеми повторного шлюбу» ознайомтесь з матеріалом наступних джерел:

1. Целуйко В.М. Психологические проблемы современной семьи / В.М. Целуйко. – Екатеринбург : У-Фактор, 2007. – С. 239–264.
2. Шнейдер Л.Б. Психология семейных отношений. Курс лекцій / Л.Б. Шнейдер. – М. : Апрель-Пресс, 2000. – С. 223–245.
3. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования : [учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений] / под ред. Е.Г. Силаевой : – 2-е изд-е, стереотип. – М. : Академия, 2004. – С. 50–65.

4. Психология семейных отношений : конспект лекций / сост. С.А. Векилова. – М. : АСТ; СПб.: Сова, 2005. – С. 81–86.

5. Основы психологии семьи и семейного консультирования : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под общ. ред. Н.Н. Посысоева. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – С. 226–230.

– Визначте види повторних шлюбів.

– Розробіть психологічні рекомендації для чоловіків і жінок з організації сімейних стосунків у повторному шлюбі.

### Література

1. Андреева Т.В. Психология современной семьи : монография / Татьяна Владимировна Андреева. – СПб. : Речь, 2005. – 436 с.

2. Бондарчук О.І. Психологія сім'ї / Бондарчук Олена Іванівна : [навчально-методичний комплекс]. – К. : Міленіум, 2003. – 24 с. – (АПН України, Центральний інститут післядипломної педагогічної освіти).

3. Гозман Л.Я. Процессы межличностного восприятия в семье / Под ред. Г.М. Андреевой, А.И. Донцова / Л.Я. Гозман // Межличностное восприятие в группе. – М. : Изд-во МГУ, 1981. – С. 210–232.

4. Голод С.И. Любовь : нравственно-психологические и социальные основы взаимоотношений юношей и девушек / С.И. Голод // Духовное становление человека. – Л. : Знание, 1972. – С. 124–146.

5. Головаха Е.И. Психология человеческого взаимопонимания / Е.И. Головаха. – К. : Политиздат Украины, 1989. – 189 с.

6. Гребенников И.В. Основы семейной жизни / И.В. Гребенников. – М. : Просвещение, 1991. – 158 с.

7. Дружинин В.Н. Психология семьи / Владимир Николаевич Дружинин. – М. : КСП., 1996. – 368 с.

8. Кісарчук З.Г. Психологічна допомога сім'ї / З.Г. Кісарчук, О.І. Єрмусевич. – Книга 1. Навчальний посібник (у 3 книгах). – К. : Главник, 2006. – 128 с.

9. Ковалев С.В. Психология современной семьи / Сергей Викторович Ковалев. – М. : Просвещение, 1988. – 208 с.

10. Монахова А.Ю. Психолог и семья : активные методы взаимодействия / Александра Юрьевна Монахова. – Ярославль : Академия развития : Академия Холдинг, 2004. – 160 с.

11.Навайтис Г. Проблемы семьи, воспитания в семье и семейной психодиагностики / Г. Навайтис // Мир психологии. – 2003. – № 3. – С. 231–236.

12.Основы психологии семьи и семейного консультирования : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под общ. ред. Н.Н. Посысоева. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – 328 с.

13.Психология семейных отношений : конспект лекций / сост. С.А. Векилова. – М. : АСТ; СПб. : Сова, 2005. – 127 с.

14.Семиченко В.А. Мистецтво взаєморозуміння. Психологія та педагогіка сімейного спілкування / В.А. Семиченко, В.С. Заслуженюк. – К. : Веселка, 1998. – 214 с.

15.Семья в кризисном обществе / Под ред. М.С. Мацковского, Е.Ф. Фотеевой. – М. : Ин-т социологии РАН, 1993. – 96 с.

16.Смехов В.А. Опыт психологической диагностики и коррекции конфликтного общения в семье / В.А. Смехов // Вопросы психологии, 1985. – № 4.

17.Целуйко В.М. Психологические проблемы современной семьи /Валентина Михайловна Целуйко. – Екатеринбург : У-Фактория, 2007. – 496 с.

18.Шнейдер Л.Б. Психология семейных отношений. Курс лекций / Л.Б. Шнейдер. – М. : Апрель Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2000. – 512 с.

19.Эйдемиллер Э.Г. Психология и психотерапия семьи. – 2-е изд., расшир. и доп. / Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкий. – СПб. : Питер, 2000. – 656 с.

---

## **ТЕМА IV. РОЛЬ СІМ'Ї В РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ ДИТИНИ**

---

**Навчальні цілі:** розкрити вплив сім'ї на розвиток особистості дитини, ознайомити студентів з особливостями батьківсько-дитячих стосунків, специфікою спілкування батьків із дітьми, розкрити поняття «батьківське ставлення», визначити його види та вплив на розвиток дитини; виховувати інтерес до розгляду питань із психології сім'ї, професійну спрямованість, активність в опануванні матеріалу.

### **Методичні вказівки до роботи над темою**

Робота над темою передбачає засвоєння лекційного матеріалу, самостійну підготовку до практичного заняття (письмові тези відповідей на питання для обговорення, виконання практичних завдань), участь в обговоренні питань під час практичного заняття, обов'язкове виконання самостійної роботи та підготовка мультимедійних презентацій з теми (від 10 слайдів).

### **Конспект лекції**

#### **Роль сім'ї в розвитку особистості дитини**

#### **ПЛАН**

1. Сім'я як провідний фактор соціалізації дитини.
2. Соціально-психологічна характеристика стилів сімейного виховання.
3. Неадекватне батьківське ставлення та його вплив на розвиток дитини.

#### **Література**

1. Андреева Т.В. Психология современной семьи : монографія / Татьяна Владимировна Андреева. – СПб. : Речь, 2005. – 436 с.
2. Асмолов А.Г. Содействие ребенку – развитие личности / А.Г. Асмолов // Новые ценности образования. – 1995. – № 2. – С. 39-45.

3. Бех І.Д. Особистісно-зорієнтоване виховання / Іван Дмитрович Бех : [науково-методичний посібник]. – К. : ІЗМН, 1998. – 204 с.
4. Бондарчук О.І. Психологія сім'ї / Бондарчук Олена Іванівна : [навчально-методичний комплекс]. – К. : Міленіум, 2003. – 24 с.
5. Варга А.Я. Роль родительского отношения в стабилизации детской невротической реакции / А.Я. Варга // Вестник МГУ. – 1985. – № 4. – С. 32–38.
6. Гишпенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? / Юлия Борисовна Гишпенрейтер. – М. : ЧеРо, 1997. – 240 с.
7. Гозман Л.Я. Процессы межличностного восприятия в семье / Под ред. Г.М. Андреевой, А.И. Донцова / Л.Я. Гозман // Межличностное восприятие в группе. – М. : Изд-во МГУ, 1981. – С. 210–232.
8. Головаха Е.И. Психология человеческого взаимопонимания / Е.И. Головаха. – К. : Политиздат Украины, 1989. – 189 с.
9. Гребенников И.В. Основы семейной жизни / И.В. Гребенников. – М. : Просвещение, 1991. – 158 с.
10. Дружинин В.Н. Психология семьи / Владимир Николаевич Дружинин. – М. : КСП., 1996. – 368 с.
11. Захаров А.И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка / Александр Иванович Захаров : [книга для воспитателя детского сада]. – М. : Просвещение, 1986. – 128 с.
12. Захаров А.И. Психологические особенности диагностики и оптимизации взаимоотношений в конфликтной семье / А.И. Захаров // Вопросы психологии. – 1981. – № 3. – С. 58–68.
13. Кісарчук З.Г. Психологічна допомога сім'ї / З.Г. Кісарчук, О.І. Єрмушевич. – Книга 1. Навчальний посібник (у 3 книгах). – К. : Главник, 2006. – 128 с.
14. Ковалев С.В. Психология современной семьи / Сергей Викторович Ковалев. – М. : Просвещение, 1988. – 208 с.
15. Кован Ф.А. Взаимоотношения в супружеской паре, стиль родительского поведения и развитие ребенка / Ф.А. Кован, К.П. Кован // Вопросы психологии. – 1988. – № 4. – С. 16–19.
16. Монахова А.Ю. Психолог и семья : активные методы взаимодействия / Александра Юрьевна Монахова. – Ярославль : Академия развития : Академия Холдинг, 2004. – 160 с.
17. Навайтис Г. Проблемы семьи, воспитания в семье и семейной психодиагностики / Г. Навайтис // Мир психологии. – 2003. – № 3. – С. 231–236.

18. Основы психологии семьи и семейного консультирования : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под общ. ред. Н.Н. Посысоева. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – 328 с.

19. Психология семейных отношений : конспект лекций / сост. С.А. Векилова. – М. : АСТ; СПб. : Сова, 2005. – 127 с.

20. Семиченко В.А. Мистецтво взаєморозуміння. Психологія та педагогіка сімейного спілкування / В.А. Семиченко, В.С. Заслуженюк. – К. : Веселка, 1998. – 214 с.

21. Спиваковская А.С. Психотерапия: игра, детство, семья / Алла Семеновна Спиваковская. – Т.2. – М. : Апрель – Пресс; ЭКСМО-Пресс, 1999. – 464 с.

22. Целуйко В.М. Психологические проблемы современной семьи / Валентина Михайловна Целуйко. – Екатеринбург : У-Фактория, 2007. – 496 с.

23. Шнейдер Л.Б. Психология семейных отношений. Курс лекций / Л.Б. Шнейдер. – М. : Апрель Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2000. – 512 с.

24. Эйдемиллер Э.Г. Психология и психотерапия семьи. – 2-е изд., расшир. и доп. / Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкий. – СПб.: Питер, 2000. – 656 с.

### *1. Сім'я як провідний фактор соціалізації дитини*

Людина народжується як індивід, як суспільний суб'єкт із притаманними їй природними задатками й формується як особистість у системі суспільних відносин завдяки цілеспрямованому вихованню. Формування особистості – це становлення людини як соціальної істоти внаслідок впливу середовища й виховання на внутрішні сили розвитку.

Термін «соціалізація» запровадив у середині ХІХ ст. французький соціолог Г.Тард для позначення процесу інтеріоризації соціальних норм шляхом соціальної взаємодії. Поняття соціалізації еволюціонувало з того часу, охоплюючи все більше аспектів цього явища.

Існує чимало визначень поняття «соціалізація», які різняться залежно від розуміння їхніми авторами сутності та структури особистості як психосоціогенної істоти. Більшість визначень містить загальне положення про те, що сутність соціалізації полягає в засвоєнні індивідом соціального досвіду, однак розуміння змісту



цього досвіду, його структури, засобів і порядку засвоєння істотно різняться. Одним із загальноприйнятих визначень є таке: *соціалізація* (від лат. *Socialis* – суспільний) – це процес засвоєння індивідом соціального досвіду, системи соціальних зв'язків і відносин. У процесі соціалізації людина набуває переконань, схвалюваних суспільством форм поведінки, необхідних їй для гармонійного включення до системи соціальних інституцій, унаслідок чого вона має можливість формування й задоволення соціогенних потреб у кожній з них на базі засвоєних відповідних соціальних (моральних і правових) настанов-регламентів, об'єднаних у коротко- та довготривалі полімотиваційні програми. Окрім того, із цього формулювання випливає, що соціалізація охоплює засвоєння й інтеріоризацію не тільки соціальних настанов самих по собі, а й комплексів деяких із них для характерних життєвих обставин, які в типових ситуаціях щодо задоволення переважно звичайних для кожного потреб виявляються у стереотипних формах поведінки.

За еволюційною теорією соціалізації Е. Еріксона, процес соціалізації – це подолання індивідом критичних ситуацій на життєвому шляху. Автор виокремлює вісім стадій розвитку індивіда як послідовності подолання специфічних життєвих криз, для яких характерне розв'язання таких проблем:

- довіри чи недовіри у немовляти, коли відбувається перехід зі стану незаспокоєності, плачу до стриманості, заспокоєння в разі відлучення дорослого, який його опікає;

- автентичності, автономії чи сорому, сумніву у віці 1–2 років – вихід дитини з-під надмірного відстежування батьками фізіологічного стан її організму, особливо роботи органів травлення, і до запобігання, формування в її свідомості почуття сорому, власної нікчемності;

- ініціативи чи почуття провини у віці 3–5 років – ініціація допитливості, цікавості, активності, уникнення рис безініціативності під виглядом надмірної опіки батьків;

- старанності чи недбайливості у молодшому шкільному віці – набуття впевненості у власних силах і здібностях, їх усвідомлення у взаємодії з учителями, іншими дорослими, подолання рис недбайливості й байдужості;

- становлення індивідуальності (ідентифікації) чи рольової дифузії (невизначеності у виборі ролей) у підлітково-юнацькому віці –

пошук власного місця в житті, вибір професії, заняття відповідно до здібностей, пошук партнера в інтимній сфері з розвитком статевого потягу;

- інтимності чи самотності в молоді роки – упадання за особою протилежної статі, вибір партнера для шлюбу та створення сім'ї, пошук інтимних стосунків та уникнення самотності;

- творчої продуктивності чи творчої стагнації в середньому віці – реалізація творчого потенціалу, самореалізація особистості, уникнення станів стагнації;

- занепокоєння чи розпачу у старості – переживання стану власної гідності, значимості у зв'язку з досягненнями, розпачу і відчаю невдахи через невикористані можливості, неефективні дії.

Ця схема подолання стандартних критичних життєвих ситуацій дає певне уявлення про стадії соціалізації в онтогенезі, але не розглядає, які саме соціогенні параметри у структурі особистості підлягають ініціалізації під впливом нормативної бази соціальних інституцій.

Середовищем первинної соціалізації дитини, джерелом матеріальної й емоційної підтримки, засобом збереження і передачі культурних цінностей від покоління до покоління є сім'я.

До характеристик, що визначають особливості соціалізації в сім'ї, відносять:

- соціально-демографічну структуру сім'ї (соціальне становище її членів, професійний статус батьків, стать, вік, кількість членів, наявність різних поколінь);

- превалюючий психологічний клімат, емоційний стан родини;

- тривалість і характер спілкування з дітьми;

- загальну і, зокрема, психолого-педагогічну культуру батьків;

- зв'язок сім'ї з іншими спільнотами (школою, родичами тощо);

- матеріально-побутові умови.

*Соціалізація дитини* – це процес входження її в суспільство, активного засвоєння нею соціального досвіду, соціальних ролей, норм, цінностей, необхідних для успішної життєдіяльності в даному суспільстві. У процесі соціалізації в дитини формуються соціальні якості, знання, вміння, відповідні навички, що дає їй змогу стати дієздатним учасником соціальних відносин.

Порівняно з іншими соціальними інститутами, сім'я має певні особливості, що істотно впливають на становлення особистості дитини:

1. Наявність усіх форм життєдіяльності людини, що реалізуються через функції родини. У результаті формується власний спосіб життя, мікрокультура, основою якої є цінності й елементи культури суспільства чи окремих його соціальних верств.

2. Включеність дитини в сім'ю від дня її народження, формування саме там перших уявлень про добре й погане, що таке добро і зло, коли дитина найбільше сприймає виховні впливи. Фактично родина є першою сполучною ланкою між людиною і суспільством, яка передає від покоління до покоління генетичний код, певні соціальні цінності, що на суб'єктивному рівні є ціннісними орієнтаціями членів сім'ї.

3. Безперервність і тривалість контакту людей різної статі, віку, з різним обсягом життєвого досвіду спричиняє інтеріоризацію дітьми зразків поведінки насамперед батьків і тільки потім – людей поза родиною.

4. Переважно емоційний характер зв'язків між членами сім'ї, що базуються на любові і симпатії, створює сприятливу основу для спрацьовування таких неусвідомлюваних дитиною соціально-психологічних механізмів впливу, як наслідування, навіювання, психічне «зараження». При цьому забарвленість емоційних контактів впливає на формування почуття задоволення (незадоволення) собою й оточенням.

Провідними чинниками в цьому процесі виступає структура сім'ї, пануюча в ній моральна атмосфера, спосіб внутрішньосімейного життя та його стиль. У більш широкому розумінні маються на увазі соціальні установки, система цінностей родини, взаємини її членів між собою та ставлення до інших, моральні ідеали, потреби, сімейні традиції тощо.

Особливо значною роль сім'ї у становленні особистості дитини є на первинному етапі її соціалізації. До одного року дитина розвивається за віссю «довіра – недовіра». Ступінь розвитку цього почуття до інших і світу загалом залежить насамперед від якості материнської турботи, причому не так від кількості їжі чи ласки, які здатна надає мати, як від особливостей спілкування, здатності матері передати відчуття стабільності, тотожності переживань, тобто, що вона є людиною, якій можна довіряти.

На другій стадії (1-3 роки) дитина розвивається за віссю «автономія – сором і сумнів». Насамперед формується здатність до самоконтролю тілесних виявів, устанавлюється певне співвідношення виявів впертості та добровільності дій. Особливості такого співвідношення залежать від готовності батьків поступово надавати дитині можливість самостійно контролювати власні дії, ненів'язливо обмежуючи її в тих сферах життя, які є потенційно або реально небезпечними для дитини й оточуючих. Переживання сорому виявляються як лють, спрямована на себе, коли дитині забороняється бути самостійною, а батьки постійно роблять усе за дитину або очікують, що вона робитиме самостійно те, що поки що не спроможна. У результаті в дитини може сформуватися невпевненість у собі, слабка воля.

Третя стадія (3-6 років) визначається розвитком дитини за віссю «ініціативність – провина». При цьому ініціатива додає до автономії здатність брати на себе зобов'язання, планувати, розв'язувати нові завдання, набувати нових корисних навичок. Чи переважатиме в дитини ініціатива, значною мірою залежить від того, як батьки ставляться до її волевиявлення, визнають і задовольняють її право на допитливість, фантазію, творчість. Почуття провини в дитини викликають ті батьки, які не заохочують її до самостійності чи надмірно карають.

Серйозних труднощів у соціалізації зазнають діти-сироти та діти з неблагополучних сімей, занижена соціальна адаптація яких породжує почуття неповноцінності, оскільки їхні рольові дії весь час підлітають заниженій оцінці батьків, наставників, однолітків, і, зрештою, виробляється низька самооцінка. Почуття неповноцінності виражається в девіантній поведінці чи створенні компенсаційних субкультур, де заперечуються норми, узвичаєні в певному суспільстві.

Таким чином, сім'я, особливості взаємодії батьків і дитини багато в чому забезпечують (чи не забезпечують) успіхи дитини на подальших етапах її соціалізації.

У процесі соціалізації особистості з розвитком культури й цивілізації дедалі більшу роль відіграють цілеспрямовані форми впливу на дитину порівняно зі стихійними.

Існує кілька автономних психологічних механізмів соціалізації, за допомогою яких батьки впливають на своїх дітей. Це насамперед

ідентифікація й наслідування, у процесі яких діти засвоюють соціальні норми поведінки, ціннісні орієнтації, беруть приклад з батьків, прагнучи стати такими, як вони. При цьому наслідування супроводжується певними очевидними діями, тоді як ідентифікація передбачає ототожнення дитини з батьками на основі сильного емоційного зв'язку з ними.

Крім того, батьки впливають на своїх дітей через механізм підкріплення: заохочують поведінку, що вважається правильною, і карають дитину за порушення правил, поступово вкорінюючи у свідомість дитини систему норм.

Батьки можуть використовувати різні засоби заохочення: соціально-психологічні (наприклад, похвала) чи матеріальні (винагороди, привілеї). При цьому похвала батьків, з якими дитина перебуває у дружніх стосунках, як правило, дієвіша, ніж похвала батьків байдужих, холодних. Ефект заохочення залежить також від того, як діти сприймають його. Якщо в разі очікування винагороди діти дотримуються вимог батьків, то у зворотньому випадку вони можуть їх не дотримуватись. Аналогічно діти оцінюють похвалу. Якщо їх хвалять за все, що б вони не зробили, похвала перестає бути засобом заохочення.

Якщо потрібно покарати дитину за певну провину, це слід робити відразу після неї, і бути при цьому необхідно суворим, а не жорстоким. Надто суворе покарання, як правило, викликає в дитини страх та озлоблення, вона починає уникати людини, що суворо поводить з нею, а в разі загострення стосунків може втекти з дому. Дослідження свідчать: правила поведінки, що нав'язуються через суворе покарання, діти засвоюють найменше. Покарання буде дієвішим, якщо пояснити дитині, за що її карають. Експериментально встановлено, що дитина швидше підкориться, коли їй спокійно й дохідливо пояснити, чому вона має це робити, а ніж без пояснень покарати за неслухняність.

Важливою умовою дії механізмів впливу є авторитет батьків.

Батьківський авторитет у психолого-педагогічній літературі розглядається як визнаний вплив батьків на переконання й поведінку дітей, що ґрунтується на глибокій повазі й любові до батьків, довірі до високої значимості їхніх особистісних якостей і життєвого досвіду, до слів і вчинків.

Крім того вважається, що, авторитет батьків – це високе значення особистих якостей і життєвого досвіду батька й матері в

очах дітей і заснована на цьому сила батьківського впливу. Звідси і слухняність, і виконання дітьми вказівок чи порад батьків не зі страху чи матеріальної вигоди, а з усвідомлення їх справедливості й доцільності.

Про важливу роль батьківського авторитету у вихованні дітей писав А. Макаренко. На думку педагога, сенс батьківського авторитету полягає в тому, що він не потребує жодних доказів, приймається як безсумнівна позитивна характеристика дорослого, його сила й цінність, які дитина може бачити. Батьківський приклад і авторитет, стверджував Антон Семенович, – це специфічна форма передачі соціального, в т.ч. і морального, досвіду старшого покоління молодшому, це важливий механізм соціального наслідування.

Сьогодні прийнято розрізняти три види авторитету: формальний, функціональний, особистий. Найвищий вид авторитету – *особистий*. Він формується за умов демократичного стилю виховання, здорових взаємин між усіма членами сім'ї. Його міцність значною мірою залежить і від єдності та послідовності вимог батьків. Проте суворість і вимогливість батька та матері не заперечують виявлення довіри до дітей, сердечного й ласкавого до них ставлення. Якщо дитина любить і поважає батьків, котрі відповідають їй взаємністю, якщо між дорослими і молодшими панує взаєморозуміння, то це – правильний шлях до створення справжнього особистого авторитету.

Іноді поведінка батьків призводить до формування помилкового авторитету. Наведемо основні його види.

*Авторитет пригноблення.* При цьому діти виростають або затурканими, безпорадними, або самодурами, відплачуючи за пригноблене дитинство.

*Авторитет чванства,* коли батьки постійно вихваляються своїми заслугами, є зарозумілими у ставленні до інших. При цьому діти часто виростають хвалькуватими, не вміють критично ставитись до власної поведінки.

*Авторитет підкупу,* коли слухняність дитини «купляється» подарунками чи обіцянками. При цьому може вирости людина, привчена викручуватись, пристосовуватися, яка прагне одержати якнайбільше вигод тощо. Справжній авторитет ґрунтується на любові, повазі до особистості дитини в поєднанні з високою вимогливістю до неї.

Загальновизнано, що сім'я володіє значним природним потенціалом виховання. Це певною мірою зумовлено наявністю можливостей спиратися на виховну силу традицій, інтенсивністю або «циклічністю» повторення «виховних ситуацій», плеканням сімейних цінностей. Саме родина покликана розкрити дитині простір людських особистісних почуттів: співпереживання, співучасті, пошани, допомоги, підтримки, любові, відданості, працьовитості тощо. Лише в родині індивід народжується, зростає, соціалізується, гуманізується і стає культурним членом людського співтовариства. У родині закладаються гуманістичні основи особистості, її моральні чесноти. Тут зберігається і шануються рідна мова, свобода, подружнн вірність і любов, знання роду, збереження його честі, взаємини між рідними, родичами, піклування про дітей і старших, родинна побутова культура, гостинність, культ предків, родинне звичаєве право, демократизм стосунків, розвиток самостійності й ініціативи.

## *2. Соціально-психологічна характеристика стилів сімейного виховання*

Сімейне виховання засновується на емоційному, інтимному характері відносин, виявляється у глибокій кровній любові батьків до дітей і навзаєм. Байдушність батьків, які не задовольняють прагнення дитини до спілкування, до спільної емоційно забарвленої і значимої діяльності, призводить до затримки соціального розвитку дитячої особистості, тобто гальмування засвоєння нею норм, правил, звичок соціальної поведінки і навіть до формування її асоціального характеру. Це зумовлено тим, що внутрішньосімейні взаємини виступають для дитини першим специфічним зразком суспільних відносин, до яких вона залучається вже з перших днів появи на світ, і які мають значний (якщо не домінуючий) вплив на формування загальної моделі майбутнього її життя.

Виходячи зі специфічних якостей кожної окремої сім'ї, можна стверджувати, що зміст сімейного виховання не є однаковим у всіх родинах. Доволі часто погляди й дії батьків мають дещо помилкове спрямування. Наприклад, зміст сімейного виховання може набувати одностороннього характеру. У 54% сімей батьки фактично пускають справу виховання на самоплив, зосереджуючи основну турботу на проблемах навчання, слухняності, одягу, харчування тощо. У деяких

сім'ях турбота батьків зосереджується на всебічному розвитку дитини, що нерідко шкодить її здоров'ю. У інших родин, навпаки, основна турбота батьків фокусується на самопочутті дитини, робиться установка на так звану «теорію вільного виховання», застосування відповідних педагогічних технологій.

Непоодинокими є випадки, коли батьки, керуючись педагогічною доцільністю, намагаються не виявляти любові, уваги до дітей, обґрунтовуючи свій стиль ставлення тим, що прояв подібних почуттів може розбестити дитину, «розм'якшити» її характер, зробити непередготовленою до життєвих перепитів. Це призводить до серйозних відхилень у розвитку особистості. Діти, які піддаються такому виховному впливу, зазвичай ростуть замкненими, побоюються виявляти власні почуття, емоції, прагнення. Поступово в них формується певний тип взаємин із батьками, який із часом поширюється й на інших дорослих. У результаті – непорозуміння, конфлікти, звинувачення в неувважності, відсутності чуйності та щирості, егоїзмі й самолюбстві.

Досить поширеним явищем у сімейному вихованні є намагання деяких батьків завоювати дешевий авторитет у дітей за допомогою прийомів запобігання, своєрідного підкупу, випинання доброти тощо. Наслідком цього стає, по-перше, зниження авторитету батьків, втрата ними дитячої поваги і, по-друге, формування в маленької людини таких негативних якостей, як лицемірство, брехливість, нещирість.

Є родини, у яких батько чи мати вступають у своєрідне змагання щодо зовнішнього прояву любові до дітей. Розцінювати це можна як недостатність педагогічної культури, що призводить до різних негативних наслідків: за наявності в сім'ї двох або більше дітей спостерігається своєрідний розподіл сфер впливу батьків на них, з'являються улюбленці, поміж дітьми виникає відчуженість, іноді навіть ворожнеча. Така сім'я перестає бути цілим, згуртованим, дружнім колективом. Якщо дитина в сім'ї одна, то в подібній ситуації, зваживши всі «за» і «проти», вона надає перевагу комусь одному з батьків, відсунувши іншого на другий план. Це, у свою чергу, спричиняє розлад між батьками, а дитина зростає нещирою, користуючись для досягнення власних цілей конкуруючою батьківською любов'ю. Гарантій формування позитивних особистісних якостей у подібних випадках дуже мало.



Зустрічаються випадки застосування батьками неправомірних методів і форм впливу на дітей, коли вимоги дорослих набувають безапеляційного характеру, хоча, по суті, є проявом їхньої суб'єктивної думки.

За результатами дослідження Д. Баумринд виділила чотири показники поведінки батьків, що впливають на формування в дітей певних якостей: контроль, вимога зрілості, особливості спілкування, доброзичливість. Також автором виокремлено три моделі поведінки батьків:

1. *Авторитарна*. Діти в таких сім'ях недостатньо впевнені в собі, замкнуті й недовірливі.

2. *Поблажлива*. Діти не впевнені в собі, не виявляють допитливості й не вміють стримуватись.

3. *Авторитетна*. У сім'ях із таким типом поведінки батьків дитина має високий рівень незалежності, зрілості, упевненості в собі; вона активна, стримана, допитлива, доброзичлива, вміє орієнтуватися в оточенні.

Безумовно, оптимальним для практики сімейного виховання вважається авторитетна форма стосунків батьків із дитиною, яка характеризується високим рівнем вербального спілкування, залученням дітей до обговорення родинних проблем, урахуванням їхньої думки, готовністю батьків у разі потреби прийти на допомогу дітям, одночасно з вірою в їх успішну самостійну діяльність, адекватним батьківським контролем.

Натомість, як свідчать дослідження, у стосунках із дітьми спостерігається відхилення від авторитетного стилю в бік авторитаризму, лібералізму чи надмірної центрації на дитині, спричиняючи тим самим відповідні деформації її особистості, ускладнюючи можливості самореалізації, актуалізуючи необхідність надання сім'ї психологічної допомоги.

У психолого-педагогічній літературі стиль сімейного виховання розглядається як своєрідне поєднання батьками соціальних вимог (очікувань) і контролювальних санкцій у своїх ставленнях до дитини. Обраний стиль, як правило, визначає систему виховання, якій притаманне більш-менш цілеспрямоване застосування методів і прийомів виховання, врахування того, що по відношенню до дитини можна допускати, а чого не можна, хоча не завжди усвідомлюється об'єктивно існуюча мінлива множинність

цілей і завдань виховної роботи з дітьми. Відповідно прийнято виділяти п'ять стилів (тактик) виховання в сім'ї:

*Авторитарний виховний стиль* (в основі – тактика диктату) передбачає пригнічування почуття гідності, ініціативи, самостійності одними членами сім'ї (найчастіше дорослими) у інших. Жорсткі накази, примус, свавілля батьків призводять до значних порушень у формуванні особистості дитини. Як свідчать дослідження, погрози, насильство, тиск викликають у відповідь грубість, спалахи агресивності, брехливість, лицемірство, навіть відверту ненависть. Якщо батькам, іншим значимим дорослим вдається зламати опір дитини, то водночас вони ламають і важливі якості особистості, на котрі, власне, немає запиту в даних умовах і розвиток яких стає неможливим: самостійність, віру у власні сили, почуття гідності, ініціативність тощо.

*Демократичний стиль* сімейних стосунків (тактика співробітництва) передбачає не лише батьківську підтримку й допомогу дітям в їх окремих справах, а і взаєморозуміння, взаємоповагу дітей і батьків, встановлення на паритетних основах партнерських взаємин, заснованих на співчутті, співпереживанні, відповідальності за наслідки власної активності.

*Ліберальний стиль* (тактика невтручання). Система міжособистісних відносин у сім'ї будується на визнанні (доцільності) незалежного існування дорослих і дітей. Батьки як вихователі (за даним типом взаємин) найчастіше ухиляються від активного позитивного втручання в життя дитини. Їх більше приваблює комфортне співіснування з дітьми, яке не потребує глибоких душевних переживань. За таких умов дитина стає емоційно байдужою до інших, яскраво виявляється егоцентризм, індивідуалізм, сім'я для неї – лише необхідна формальність.

*Потуральний виховний стиль* (тактика опіки й безоглядної любові). Батьки власними зусиллями та працею намагаються задовольнити всі потреби дитини, відгороджуючи її від будь-яких турбот, складностей тощо. Відтак дитина, яка штучно позбавлена можливості проявляти себе в досягненні певних результатів, відповідати за наслідки своїх дій тощо, зростає інфантильною, безпорадною, безініціативною, уникає відповідальності за певні дії, рішення. Домінуючою характеристикою людини, що зростає в умовах потурального стилю стає егоцентризм. У ставленні до людей,

які її оточують, діє установка: кожен, хто не ставить за мету задовольняти її потреби – егоїст, ця людина небажана для подальшого спілкування, навіть ворожа.

Виділяють також *нестійкий стиль* виховання, для якого характерний непрогнозований перехід батьків від одного до іншого стилю ставлення до дитини. Такі «перепади» народжують у неї недовіру до батьків, відчуженість, формують установки реагувати не на зміст звертань і вимог, а на форму. Для задоволення індивідуалістичних потреб діти зазвичай намагаються використати ситуативно сприятливий емоційний фон стосунків з батьком або матір'ю.

Конкретною соціально-психологічною формою організації життєдіяльності сім'ї виступає структура ролей у ній. Саме вона переважно визначає, що, ким, коли, у якій послідовності повинно робитися. Під роллю у психології найчастіше розуміють нормативно схвалені форми поведінки, що очікуються від індивіда, котрий займає певну позицію в системі суспільних і міжособистісних відносин (А. Петровський, М. Ярошевский). Крім самої поведінки, до поняття «роль» включаються також бажання й цілі, переконання й почуття, соціальні установки, цінності та дії, які очікуються або приписуються людині, котра посідає в суспільстві певне положення. Це також стосується і сімейних ролей «батько», «мати», «чоловік», «дружина», «дитина», хоча кожен член може виконувати (реалізовувати) одночасно кілька соціальних ролей. У реальному житті провідними ролями сімейного життя є ролі Дорослого, Дитини й Батька.

У кожній сім'ї дитині відводиться певна роль, відповідно до якої будуються її взаємини з батьками, і яка в більшості випадків до певного віку через незначний життєвий досвід, обмеженість можливостей, несформованість характеру, не викликає в неї будь-яких заперечень.

На думку А. Співаковської, роль дитини чітко можна виділити саме в дисгармонійній сім'ї, де члени ставляться один до одного шаблононо, протягом років зберігаючи застигли, уже не відповідні реальному життю взаємини. Роль можна визначити як набір шаблонів поведінки стосовно дитини в сім'ї, як поєднання почуттів, очікувань, дій, оцінок, адресованих дитині дорослими членами сім'ї.

У психолого-педагогічній літературі описано чотири найпоширеніші ролі: «цап-відбивайло», «мазунчик», «примиритель»,

«бебі». «Цап-відбивайло» виконує роль об'єкта для вираження взаємної незадоволеності батьків. «Мазунчик» заповнює емоційний вакуум у подружніх стосунках, турботу й любов до нього надто перебільшено. Навпаки, за сильної близькості подружжя дитина раз і назавжди залишається в сім'ї тільки дитиною – «бебі» з обмеженими правами. «Примиритель» вимушений грати роль дорослого, регулювати й усувати подружні конфлікти, і таким чином посідати найважливіше місце у структурі родини.

Приписувана дитині роль «цяці» часто пов'язана із ситуацією уявного співробітництва в сім'ї, коли дорослі, не вмючи й не вважаючи за потрібне глибоко проникати у внутрішній світ один одного, очікують від дитини дотримання насамперед порядності та слухняності. При цьому докоряння дитині може трансформуватися в її самосвідомості в тенденцію до самозвинувачення, що робить її вразливою щодо неминучих помилок і труднощів.

Роль «жахливої дитини», коли з поганої поведінки дитини робиться своєрідний внутрішньосімейний фетиш, парадоксально гуртує емоційно роз'єднаних людей. В умовах внутрішньосімейного суперництва ця роль трансформується в жертвовного козла, коли, перекладаючи один на одного провину за «поганість» дитини, дорослі підсвідомо домагаються самоствердження в сім'ї, при цьому часто виплескуючи агресивність на дитину. «Жахлива дитина» може бути виправданням ізоляції когось із членів сім'ї, «винних» у її негативності.

Наголошують і на інших ролях, що ілюструють негативний вплив на особистісний розвиток дитини: «дитина-тягар», «дитина-зброя», «дитина-іграшка», «дитина-обов'язок», «дитина-заміна» та інші.

Описані вище ролі підтверджують той факт, що тип ставлення й особливості поведінки батьків значною мірою визначають характер сформованих у сім'ї стосунків і впливають на психічне та фізичне здоров'я дітей.

Проведені дослідження підтверджують, що досить часто зустрічаються сім'ї, де основна мета виховання вбачається в тому, щоб утілити в дитині свою нездійснену через ті чи інші об'єктивні чи суб'єктивні обставини, мрію. При цьому доволі часто не враховуються можливості, інтереси, здібності, прагнення дитини, які можуть значною мірою відрізнитися від «запрограмованих» батьками

цілей. За цих умов дитина втрачає незалежність, перекручуються її задатки й особистісні якості. Ефект від такого виховання неоднозначний: у одних випадках дитина намагається «втиснути» себе у створений батьками «портрет», докладає зусиль, аби догодити дорослим усупереч власним уподобанням і прагненням займається визначеною для неї батьками діяльністю. Але найчастіше вона повстає проти чужих для неї вимог, викликаючи тим самим розчарування й невдоволення батьків. За таких умов можуть виникати конфлікти, причини яких, коли вони не будуть своєчасно виявлені й усунені, стають основою для накопичення обопільного невдоволення, затяжного непорозуміння між батьками й дітьми, негативно впливають на весь процес внутрішньосімейного буття.

Як приклад застосування таких авторитарних виховних технологій можна навести окреслені С. Соловейчиком три найбільш поширені, на його думку, моделі неправильного підходу до виховання дітей у сім'ї, які він умовно назвав: «Правила руху», «Сад – город» та «Батіг і пряник».

Модель «Правила руху». Відповідно до неї батьки будують процес сімейного виховання за аналогією із засвоєнням правил вуличного руху. Вони впевнені, що дитина може і повинна завчити певний комплекс правил, щоб потім у повсякденному житті ними керуватись, суворо дотримуючись сформульованих приписів. При цьому не враховується, що засвоєні теоретичні знання ще не означають повного їх прийняття і не забезпечують уміння реалізувати їх у реальному житті. До того ж неможливо придумати, а тим більше вивчити правила, які відображали б усе розмаїття людських взаємовідносин, усі ситуації, що можуть виникнути в повсякденні. Застосування такої моделі певною мірою регламентує поведінку дітей, але не сприяє їхньому розвитку. Це може негативно вплинути на формування особистості, нерідко ставить дитину у важкі умови, коли та потрапляє в ситуацію неординарну, не схожу або не зовсім адекватну засвоєним правилам.

Модель «Сад – город». Ця модель виховного процесу побудована на впевненості дорослих у тому, що вони можуть поводитися з дитиною як із рослинами на городі: прополювати бур'ян – недоліки в її душі та характері, або як із деревом: прищеплювати їй окремі позитивні якості. При цьому забувається, що дитина – це жива істота і не піддається таким маніпуляціям.

Сповідуючи таку модель, дорослі не намагаються навіть зрозуміти, звідки в дитини з'явилися певні недоліки. Свої накази типу «так не роби», «це погано», «щоб я більше такого не чув», «я тобі забороняю так поводитися» тощо батьки вважають цілком достатніми для того, щоб викоринити в дитині ті чи інші якості, які їм не до вподоби. І навпаки, фрази «треба бути ввічливим, акуратним, чесним...», «ти маєш нам допомагати, бути працьовитим», на їхню думку, сприяють появі чи навіть розквіту в характері дитини широкого кола позитивних рис.

Модель «Батіг і пряник». Сутність її впливає вже із самої назви: дитина одержує «пряник» у разі схвалення батьками її дій, вчинків, або навпаки застосовується «батіг» (і в прямому, і в переносному значенні цього слова). При цьому в більшості випадків застосування того чи іншого засобу нічим не підкріплюється, а здійснюється за бажання, настрою батьків, виходячи з їхньої реакції на зовнішню поведінку дитини.

Звідси впливає, що батькам варто вміти встановлювати такий тип взаємин, який сприятиме гармонізації стосунків із дитиною й реалізується у просторі психологічно оптимального спілкування.

### **3. Неадекватне батьківське ставлення та його вплив на розвиток дитини**

Розглядаючи проблему стосунків батьків із дитиною, необхідно зупинитися на понятті типів (стилів) батьківського ставлення. У психологічному розуміння *стиль* – це сукупність способів, методів і прийомів; типова стратегія поведінки батьків у стосунках з дитиною.

Поняття «батьківське ставлення» має загальний характер, указуючи на взаємний зв'язок, приналежність, залежність між батьками й дитиною.

*Тип батьківського ставлення* – це система поведінкових стереотипів, різноманітних почуттів до своєї дитини, особливостей сприйняття та розуміння її особистості, вчинків, які батьки використовують у міжособистісній взаємодії.

Батьківське ставлення включає суб'єктивно-оцінне та свідомо-виборче уявлення про дитину, яке визначає особливості її сприйняття, спосіб спілкування, характер прийомів дії. У ставленні батьків до дітей акумулюється вся система внутрішньосімейних

стосунків: міжвікові зв'язки, особливості подружніх взаємин, сиблінгові позиції, зовнішні соціальні зв'язки сім'ї та тощо.

Як правило, у структурі батьківського ставлення виділяють когнітивний (пізнання та розуміння дитини), емоційний (переживання, емоційна чуйність, емпатія) і поведінковий (здатність до співпраці, ініціативність, адекватні стосунки) компоненти. Прояви ставлення більш тісно пов'язані з емоційними переживаннями. Порушення емоційного зв'язку між батьками й дітьми може призводити до формування стійкого емоційно-негативного фону у взаєминах, труднощів взаєморозуміння.

Поняття «батьківська позиція» й «батьківська установка» використовуються практично як синонімічні поняття «батьківське ставлення», хіба що вони іноді відмінні за ступенем усвідомленості. Батьківська установка щодо дитини визначає певну спрямованість у стосунках із дітьми, забезпечує стереотипність поведінки батьків. Батьківська позиція швидше пов'язується зі свідомо прийнятими й виробленими поглядами, намірами; установка має менш усвідомлений характер. Батьківські установки та позиції щодо дітей звільняють дорослих від необхідності кожного разу приймати нове рішення за стандартних життєвих ситуації, тобто вони можуть виступати причиною ригідності, інертності виховної діяльності, призводять до порушення батьківсько-дитячих стосунків.

У найзагальнішому вигляді у психолого-педагогічній літературі було сформульовано оптимальні й неоптимальні батьківські позиції. Позитивна модель поведінки батьків – гнучка чи урівноважена, а різні прийоми використовуються не автоматично, а свідомо, з урахуванням наслідків власних дій. Основними властивостями, що визначають оптимальну батьківську позицію, є адекватність, гнучкість і прогностичність.

*Адекватність* позиції дорослого ґрунтується на реальній точній оцінці особливостей власної дитини, на вмінні побачити, зрозуміти й поважно поставитися до її індивідуальності. Батьки не повинні бути сконцентровані тільки на тому, чого б вони хотіли добитися від своєї дитини; знання, можливості й схильності дитини – найважливіша умова успішності її розвитку.

*Гнучкість* батьківської позиції розглядається як готовність і здатність до зміни стилю спілкування, способів впливу на дитину у процесі її дорослішання і у зв'язку з різними змінами умов життя

сім'ї. «Закостеніла» інфантильна позиція призводить до бар'єрів спілкування, спалахів неслухняності, бунту і протесту у відповідь на будь-які вимоги.

*Прогностичність* позиції виражається в її орієнтації на зону найближчого розвитку дитини і на завдання завтрашнього дня, полягає у випереджувальній ініціативі дорослого до дитини з урахуванням перспектив її розвитку.

Численні дослідження батьківсько-дитячих стосунків дозволили психологам виділити три аспекти, що становлять батьківське ставлення до своєї дитини: симпатія – антипатія, повага – зневага, близькість – віддаленість. Поєднання цих аспектів дозволяє описати вісім типів батьківської любові.

*Дієва любов* (симпатія, повага, близькість). Формула батьківського сімейного виховання така: «Хочу, щоб моя дитина була щасливою, і допомагатиму їй у цьому».

*Відсторонена любов* (симпатія, повага, але разом із тим велика дистанція від дитини). «Дивіться, яка у мене прекрасна дитина, шкода, що у мене не так багато часу для спілкування з нею».

*Дієва жалість* (симпатія, близькість, але відсутність поваги). «Моя дитина не така, як усі. Хоча моя дитина недостатньо розумна і фізично розвинена, але все одно це моя дитина, і я її люблю».

*Поблажливе відсторонення* (симпатія, неповага, велика міжособистісна дистанція). «Не можна звинувачувати мою дитину в тому, що вона недостатньо розумна й фізично розвинена».

*Нехтування* (антипатія, неповага, велика міжособистісна дистанція). «Ця дитина викликає в мене неприємні відчуття та небажання мати з нею справу».

*Презирство* (антипатія, неповага, мала міжособистісна дистанція). «Я мучусь, безмежно страждаю, тому що моя дитина така нерозвинена, нерозумна, уперта, боязка, неприємна іншим людям».

*Переслідування* (антипатія, повага, близькість). «Моя дитина – негідник, і я доведу їй це».

*Відмова* (антипатія, повага й велика міжособистісна дистанція). «Я не хочу мати справи з цим негідником».

Стосунки батьків із дитиною, можуть бути, з одного боку, тісними, близькими, дружніми, з іншого – далекими, ворожими, холодними. При віддаленні від полюсу теплих взаємин з'являється «зона психічного неблагополуччя».



У психолого-педагогічній літературі частіше описують варіанти батьківських позицій, установок, батьківського (частіше материнського) ставлення, які призводять до негативних порушень у батьківсько-дитячих стосунках: симбіоз, авторитарність, емоційне відторгнення, «маленька невдаха», гіперсоціалізація, гіпопротекція, дозвіл, пристосування до потреб дитини, ставлення з формальним почуттям обов'язку за відсутності справжнього інтересу до дитини, непослідовна поведінка тощо.

Заслуговує на увагу класифікація основних стилів батьківської поведінки, запропонована І. Дубровіною. Досліджуючи методи впливу батьків на дітей, які виявляють негативні емоції, вона виокремила такі з них:

- «командир-генерал» - цей стиль виключає можливість будь-якої альтернативи, прагне тримати всі події під жорстким контролем, заперечує найменший вияв негативних емоцій. Зміст взаємин із дитиною («Зупинись!», «Схаменись!») зазвичай викликає в тої образу, бажання заперечувати і проявляти жорстокість. У основі ставлення - батьківська переконаність у тому, що всі права належать їм. Основними засобами впливу виступають накази, команди і погрози, спрямовані на всебічний і повсякчасний контроль.

- «батько-психолог» - деякі батьки виступають у ролі психолога і намагаються аналізувати проблему. Це виявляється в тому, що дорослі ставлять численні запитання, спрямовані на діагностику, інтерпретацію й оцінку подій, вчинків, вважаючи, що таке право дає їм володіння «вищим знанням». Вони повсякчас прагнуть пізнати всі деталі, що повністю позбавляє дитину бажання відкривати свої внутрішні почуття.

- «суддя» - при сповідуванні цього стилю дитина вважається винною ще до винесення рішення. Єдина мета, яку переслідують батьки-судді - довести правомірність власної позиції.

- «священик» - наблизений до менторства. Повчання переважно зводяться до моралізування з приводу того, що відбувається. Усі висловлювання батьки, зазвичай, починають словами: «Ти повинен...» або «Ти не повинен», вважаючи, що таке ставлення забезпечить формування в дитини виключно «правильних» почуттів.

- «цинік», як правило, сповнений сарказмом, намагається в будь-який інший спосіб принизити дитину. Він демонструє власну перевагу за допомогою відчуження і відрази до того, що відбувається.

Цікавою і достатньо ґрунтовною є класифікація типів неадекватного батьківського ставлення, запропонована А. Личко. Автор розподіляє їх таким чином:

1) *гіпопротекція* – у крайній формі цей тип батьківського ставлення виявляється в повній бездоглядності, але найчастіше – у недостатній опіці й контролі за поведінкою дитини. Батьки, які дотримуються такого стилю виховних дій, певною мірою сповідують ідеї «вільного виховання». Дорослі часто не знають та й не цікавляться, де перебуває їхня дитина в той чи інший час, із ким товаришує, які в неї інтереси й захоплення, які проблеми її турбують. Це відбувається або через надмірну зайнятість батьків роботою, самими собою, власними проблемам, або через перебільшене почуття довіри до дитини, упевненість у тому, що та мінімальна увага до її життя, яку вони виявляють, є достатньою, а зайвий контроль і втручання можуть тільки зашкодити. У таких сім'ях спостерігається рання емансипація дітей від дорослих, яка може охоплювати всі чотири виміри, перераховані вище;

2) *домінуюча гіпопротекція*, навпаки, проявляється в надмірній опіці, дріб'язковому контролі за кожним кроком, за кожною дією сина чи доньки. Згодом це перетворюється на цілу систему постійних заборон і невсипущого спостереження за дитиною. За таких умов у дитини формується звичка всі дії і вчинки узгоджувати з думкою батьків; вона не може самостійно прийняти жодного рішення, росте непідготовленою до життєвих перепитів;

3) *попускаюча гіперпротекція*, яка в її крайньому прояві одержала назву виховання за типом «кумира сім'ї», коли батьки не стільки контролюють, скільки надмірно переоцінюють й опікають дитину, прагнучи звільнити її від найменших труднощів, неприємних обов'язків, безупинно захоплюються уявними талантами, перебільшують наявні здібності. Цей тип виховання притаманний також сім'ям, де батьки відчувають виховну невпевненість, виявляють занижений рівень вимог до дитини. У цих випадках спостерігається перерозподіл влади між батьками й дітьми на користь останніх. Батьки «йдуть на поводу» в сина чи доньки, поступаються їм у будь-яких питаннях, коли (навіть на думку дитини) робити цього не можна. Це зумовлено тим, що дитина зуміла віднайти особливий підхід до батьків, виявила їхнє слабке місце і тому досягає бажаного шляхом створення для себе ситуацій

«мінімум вимог – максимум прав». Таким батькам притаманне визнання численних помилок у вихованні дітей; дорослі побоюються впертості, опору власних дітей, знаходять численні приводи для поступок їм і потурання їхнім бажанням;

4) *емоційне відторгнення* характеризується тим, що дитина постійно відчуває себе тягарем для батьків. Це спричинює формування важких, напружених і конфліктних стосунків між старшими й молодшими членами сім'ї; на дитину доволі часто перекладається значна частка суто батьківських обов'язків. Такий тип виховання ще може бути визначений як «підвищена моральна відповідальність». У деяких випадках встановлюється роздратовано-вороже ставлення до дитини, намагання будь-що відмежуватись від неї;

5) *умови жорстких взаємовідносин* відзначаються застосуванням суворих покарань навіть за дрібні порушення або домінуванням у сімейному житті ситуацій, коли на дитині «зривається зло». Для жорстких взаємовідносин характерна також душевна байдужість членів родини один до одного, турбота виключно про самого себе, увага до власних проблем, уподобань, інтересів. Такий стиль виховання є типовим для сімей, де дорослим притаманна нерозвиненість, слабкість батьківських почуттів. Досить часто подібне ставлення виявляють батьки, чії діти мають певні негативні відхилення в характері. Зовнішньо це виявляється в небажанні дорослих мати справу з дітьми, не сприйнятті їхнього товариства, поверховості інтересу до дитячих справ, бажань, прагнень, інтересів тощо;

6) *підвищена моральна відповідальність* виникає, коли батьки покладають надто великі надії на майбутнє своєї дитини, її успіхи, здібності й таланти, сподіваючись, що вона зможе втілити в життя їхні власні мрії, які через певні причини залишилися нереалізованими. У цьому випадку дитині висуваються завдання, мета яких здебільшого не пояснюється, але вимагається її належне виконання.

О. Карбіков, досліджуючи викривлення в сімейному вихованні, базуючись на особливостях ставлення батьків до дітей, виділив такі типи ставлення до дітей.

1. *Відторгувальне*. Його сутність полягає або в надмірній вимогливості, жорсткій регламентації і контролі, або в

недостатньому контролю, що ґрунтується на самонадіяності, самозаспокоєнні й безтурботності.

2. *Гіперсоціалізувальне.* Виникає внаслідок стурбованості, тривожної мнимості батьків стосовно здоров'я дитини, її соціального статусу, престижності, успіхів у навчанні тощо. Ці якості батьків виявляються в надмірній заклопотаності майбутнім своєї дитини.

3. *Егоцентричне.* Спостерігається в сім'ях із низьким рівнем відповідальності, коли дитині нав'язується уявлення «я – великий» як самонав'язувальної цінності для оточуючих.

Узагальнюючи результати досліджень стилів батьківського ставлення, можна визначити наступні типи впливів позиції батьків на особистісний розвиток дитини (див. табл. 1.).

*Таблиця 1.*

**Позиції батьків та відповідні способи поведінки дитини**

Тип позиції батьків	Спосіб поведінки з дитиною	Модель спілкування	Вплив на розвиток дитини
1	2	3	4
Прийняття та любов	Любов, прийняття, ніжність, співпраця, справедливі вимоги.	Особистісно зорієнтоване спілкування, діалог. Дитина – центр батьківських інтересів.	Відчуття безпеки, адекватна самооцінка, почуття гідності, відповідальність, самостійність, оптимальний стиль спілкування.
Надмірна опіка	Надмірна турбота, поблажки, відсутність вимог, але обмеження свободи, тотальний контроль.	Прагнення тісного емоційного контакту. Присвячення дитині всього життя.	Інфантилізм, нездатність приймати рішення, залежність від батьків, егоцентризм, уседозволеність, соціальна дезадаптованість.
Надмірна вимогливість	Прискіпливість, відсутність емоційного тепла, жорсткі вимоги, надмірна стурбованість соціальним статусом дитини, успіхами в навчанні.	Критика, відсутність похвали, погрози. Небажання бачити дитину такою, якою вона є.	Пасивний, відсутність ініціативи, залежність, низька самооцінка, невпевненість у собі, тривожність, агресивність, лицемірство.

1	2	3	4
Виражене неприйняття	Емоційне відчуження, неувважність, жорстокість, приниження.	Психологічна дистанція, уникання контактів, критика. Нелюбов, відсутність турботи.	Нестійкість, асоціальність, труднощі у спілкуванні, агресивність, емоційна тупість, жорстокість, непередбачуваність вчинків, невротичні розлади.

Наведені позиції батьків вказують на те, що використання батьками певного типу ставлення може, з одного боку, сприяти особистісному росту дитини, а з іншого, – негативно позначатися на її розвитку та на формуванні дитячої особистості в цілому.

О. Захаров розвиває думку, відповідно до якої негативні фактори виховного впливу призводять до дезінтеграції «Я» дитини. У цілому ці фактори можна окреслити таким чином:

- 1) нерозуміння батьками своєї ролі в особистісному розвитку дітей;
- 2) неприйняття дорослими дитячої індивідуальності;
- 3) невідповідність вимог і очікувань батьків можливостям і потребам дітей;
- 4) негнучкий характер стосунків батьків із дітьми;
- 5) неправомірність виховання в різні вікові періоди;
- 6) непослідовність у взаєминах дорослих і дітей;
- 7) неузгодженість змісту, цілей і засобів виховання між батьками.

Доволі часто джерелом порушення взаємин батьків і дітей є утвердження в дорослих членів сім'ї певної моделі характеру їхньої дитини, на основі якої і виходячи з якої вони будують свої стосунки з нею, беручи до уваги переважно тільки особливості виникаючої у даний момент ситуації. Це характерно для гіпопротекції, потураючої гіперпротекції, емоційного відторгнення. Е. Ейдеміллер і В. Юстицький виявили формування на цій основі «ефекту самопосилення порушення», який виникає, коли на опір батьків негативним проявам характеру дитини, вона відповідає посиленням цих проявів. Зустрічаючи перепону своїх бажань, дитина спричиняє

агресивний «вибух», примушує дорослих відступити, здобуваючи в такий спосіб перемогу над ними.

Особливо важливими для розвитку особистості дитини є дві пари ознак, які визначають поведінку батьків: прийняття (тепло, любов) – неприйняття (ворожість), що задають емоційний тон стосунків, терпимість (самостійність, воля) – стримування (контроль), які визначають переважаючий у сім'ї тип контролю і дисципліни.

За віссю «прийняття – неприйняття» в першому випадку основними засобами виховання є увага й заохочення; батьки зорієнтовані насамперед на виокремлення позитивних якостей дитини, задоволені спілкуванню з нею, приймають її такою, якою вона є. У другому випадку основними засобами виховання є суворість і покарання; батьки не приймають власних дітей (виокремлюють у них насамперед негативні риси), не дістають задоволення від спілкування з ними, часом виявляючи ворожість.

Численними дослідженнями доведено перевагу першого підходу до виховання дітей.

Дитина, позбавлена любові, має менше можливостей для досягнення високої самоповаги, створення стійкого, позитивного Я-образу, побудови теплих стосунків з іншими людьми. Вивчення особистості людей, які страждають на невротичні розлади, відчувають труднощі у спілкуванні та професійній діяльності, свідчить про те, що всі ці явища набагато частіше виявляються в людей, яким у дитинстві бракувало батьківської уваги й тепла.

Недоброзичливість або неухажливість, жорстоке поводження батьків із дітьми викликає в останніх неусвідомлену ворожість, що спрямовується зовні (наприклад, трансформується в агресивні дії не тільки проти батьків, а і проти сторонніх людей) або всередину і виявляється в почутті провини, тривоги, низькій самоповазі тощо.

За віссю «тривожність – стримування» в першому випадку батьки впливають на дитину через похвалу, пояснення їй наслідків її дій, обґрунтовують власні вимоги. У другому випадку тактика стримування припускає застосування батьківської влади через наказ, насильство, фізичне покарання, батьківський контроль над бажаннями дитини.

У сім'ях, де виховання набуло проблемного характеру, досить чітко простежується зміна батьківських позицій. Вони стають неадекватними, незмінюваними, втрачають гнучкість і прогностичність.

Отже, існує чимало типів чи моделей поведінки дорослих відносно дітей, а вони доволі різняться між собою. Однак не можна не погодитись з тим, що їх об'єднує загальна установка – прийняття дитини як такої. Іншими словами, батьки люблять свою дитину з усіма її недоліками й перевагами, поважають у дитині особистість, визнають її права. За цих умов у дитини формуються стійкі позитивні взаємини з батьками, які переносяться й на інших дорослих.

До причини неадекватного ставлення батьків до дитини відносять психолого-педагогічну некомпетентність батьків, некритично засвоєні ригідні стереотипи виховання дитини, що призводить до стихійності виховання, неузгодженості установок і дій батьків тощо; особистісні особливості батьків; особливості взаємин подружжя чи інших членів сім'ї, що проєктуються на дитину.

О. Захаров, характеризуючи особистісні особливості батьків дітей, що страждають на неврози, зазначає, що їхні матері вирізняються тривожністю й невпевненістю в собі в поєднанні з надмірною пунктуальністю, нетерпимістю, конфліктністю, недостатньою емоційною чуйністю, а батьки – пасивністю, м'якістю, певною мінорністю загального настрою.

Негативно впливають на процес виховання дитини не тільки такі індивідуальні особливості батьків, як тривожність та афективність, а й домінантність, владність, бажання підкорити дітей і домогтися від них беззастережної слухняності (особливо це стосується ставлення матері до сина); марнославство батьків, що призводить до підвищеного рівня домагань до можливостей дитини.

У батьків із глибокими особистісними проблемами часто спрацьовує захисний механізм «проєкції», коли вони неусвідомлено переносять власні небажані якості та проблеми на дитину. Такі батьки, не помічаючи в собі певних рис характеру і поведінки, їх проявів у дитини, прагнуть наполегливо викоринити ці риси в дитини. При цьому ставлення до дитини формується за типом «емоційне відторгнення» через невідповідність ідеальному образу батьків або за типом «гіперпротекція», маскуючи приховане відторгнення (такі батьки про свою дитину кажуть: «Я її люблю, але вона погана, ледача, нерозумна тощо, робить щось тільки після покарання»).

Особливості взаємин членів сім'ї також впливають на психічний розвиток дитини. Так, А. Варга, спостерігаючи за дітьми,

які страждають на нічний енурез, виявила, що невротичний синдром у дитини стає умовно бажаний і для батьків, витісняючи негаразди у сфері власних інтимних стосунків.

Дисгармонійні стосунки в сім'ї часто призводять до того, що окремі її члени використовують дитину для вирішення власних проблем. Дослідники, які вивчали психологію таких родин, виокремили три аспекти, що спостерігаються в цих родинках:

- суперництво (прагнення двох або більше членів сім'ї забезпечити собі виключне становище, боротьба за яке набирає затяжного хронічного характеру);

- уявне співробітництво (зовнішня удавана відсутність ускладнень у сімейних стосунках, що обертається на конфлікти в разі настання переломних для сім'ї подій – хвороби когось із членів сім'ї, підвищення по службі одного з подружжя і пов'язане з цим збільшення робочого часу тощо);

- ізоляція (психологічне відокремлення одного чи більше членів сім'ї один від одного, з ними підтримуються лише формальні стосунки, необхідні, і скоріше, ділові контакти).

Неспроможність батьків виробити сприятливу для розвитку дитини виховну позицію може призвести до значних порушень у стосунках з дітьми, до жорстокості щодо них. Розрізняють такі види жорстокості щодо дітей:

- фізичне насильство, яке охоплює всі форми травм дітей, отримані через цілеспрямовані дії батьків чи фізичні покарання;

- сексуальне насильство як залучення функціонально незрілих дітей і підлітків до сексуальних дій чи до спостереження за ними без розуміння і згоди на це дитини;

- емоційне чи психічне насильство, що може виявитись як у формі негативної уваги (погрози, постійна критика, лайка тощо), так і в формі цілковитої неухважності до дитини;

- байдужість до дитини, нехтування її інтересами й потребами, не тільки духовними, а й матеріальними (одяг, їжа, медикаменти) тощо.

То ж виокремимо також фактори, що корелюються із жорстоким поведінням з дітьми. По-перше, це характерно для сімей, де хоча б один з батьків хворий на алкоголізм чи перебуває у стані депресії. По-друге, із дітьми можуть жорстоко поводитися в сім'ях, де вмер один з батьків або якщо дитина залишилася сиротою і



перебуває під опікою рідних чи інших вихователів. Крім того, до факторів, що можуть зумовити жорстокість стосовно дітей, належать фінансові труднощі в сім'ї, безробіття, а також перенесене батьками в дитинстві жорстоке поводження з ними.

У наслідок цього, в дитини формуються здебільшого негативні якості: агресія, жорстокість, переживання безцільності існування, бажання неусвідомленої помсти чи, навпаки, загострене прагнення пошуку психологічного захисту, опіки з боку інших.

Слід зазначити, що батьки переносять особистісні проблеми та проблеми у стосунках з іншими членами сім'ї на дітей переважно підсвідомо, найчастіше із глибоким переконанням, що саме так дитині роблять добро. Проте в результаті неадекватне ставлення батьків призводить до деформації особистості дитини, ускладнює можливості її самореалізації, актуалізуючи тим самим необхідність подання сім'ї психологічної допомоги.

### **Практичне заняття**

#### **Тема. Сім'я і її вплив на формування особистості дитини**

#### **ПЛАН**

##### **Обговорення теоретичних питань**

1. Проблема соціалізації дитини в родині.
2. Особливості сімейного виховання, психологічна характеристика стилів сімейного виховання.
3. Вплив батьківського ставлення на розвиток дитини.
4. Сиблінгові позиції та їх вплив на формування особистості дитини.

##### **Практичні завдання**

1. Визначити умови адекватного заохочення й покарання дитини в сім'ї.
2. Розкрити вплив батьківських директив на формування особистості дитини.
3. Визначити психологічні механізми формування дитини-невротика.

##### **Тематика презентації**

1. Особливості батьківського ставлення до дитини.
2. Дитячі ролі у родині.

3. Батьківська любов, особливості її сприймання дітьми.
4. Єдина дитини в сім'ї.

### **Вимоги до розробки мультимедійних презентацій**

1. Назва теми презентації, ПІП автора презентації, номер групи.
2. План.
3. Основні тези за питаннями плану.
4. Цікава інформація з теми (статистика, експерименти тощо).
5. Список літератури (не більше 5 джерел).
6. Естетичне оформлення.

### **Самостійна робота Насильство у родині Форма звітності: міні-лекція**

#### **План роботи**

– Для самостійного вивчення питання «Насильство у родині» ознайомтесь з матеріалом наступних джерел:

1. Целуйко В.М. Психологические проблемы современной семьи / В.М. Целуйко. – Екатеринбург: У-Фактор, 2007. – С. 418–472.

2. Основы психологии семьи и семейного консультирования: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под общ. ред. Н.Н. Посысова. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – С. 207–224.

3. Синягина Н.Ю. Психолого-педагогическая коррекция детско-родительских отношений / Наталья Юрьевна Синягина. – М. : ВЛАДОС, 2005. – С. 7–33; 78–85.

– Скласти план лекції й висвітлити у змісті наступні питання:

- статистика із проблематики;
  - види насильства в родині;
  - наслідки жорстокого поводження з дитиною;
  - психологічна допомога жертвам насильства в сім'ї.
- Скласти міні-лекцію.

#### **Література**

1. Андреева Т.В. Психология современной семьи : монографія / Татьяна Владимировна Андреева. – СПб. : Речь, 2005. – 436 с.

2. Асмолов А.Г. Содействие ребенку – развитие личности / А.Г. Асмолов // Новые ценности образования. – 1995. – № 2. – С. 39–45.

3. Бех І.Д. Особистісно-зорієнтоване виховання / Іван Дмитрович Бех : [науково-методичний посібник]. – К. : ІЗМН, 1998. – 204 с.
4. Бондарчук О.І. Психологія сім'ї / Бондарчук Олена Іванівна : [навчально-методичний комплекс]. – К. : Міленіум, 2003. – 24 с.
5. Варга А.Я. Роль родительского отношения в стабилизации детской невротической реакции / А.Я. Варга // Вестник МГУ. – 1985. – № 4. – С. 32–38.
6. Гишпенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? / Юлия Борисовна Гишпенрейтер. – М. : ЧеРо, 1997. – 240 с.
7. Гозман Л.Я. Процессы межличностного восприятия в семье / Под ред. Г.М. Андреевой, А.И. Донцова / Л.Я. Гозман // Межличностное восприятие в группе. – М. : Изд-во МГУ, 1981. – С. 210–232.
8. Головаха Е.И. Психология человеческого взаимопонимания / Е.И. Головаха. – К. : Политиздат Украины, 1989. – 189 с.
9. Гребенников И.В. Основы семейной жизни / И.В. Гребенников. – М. : Просвещение, 1991. – 158 с.
10. Дружинин В.Н. Психология семьи / Владимир Николаевич Дружинин. – М. : КСП., 1996. – 368 с.
11. Захаров А.И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка / Александр Иванович Захаров : [книга для воспитателя детского сада]. – М. : Просвещение, 1986. – 128 с.
12. Захаров А.И. Психологические особенности диагностики и оптимизации взаимоотношений в конфликтной семье / А.И. Захаров // Вопросы психологии. – 1981. – № 3. – С. 58–68.
13. Кісарчук З.Г. Психологічна допомога сім'ї / З.Г. Кісарчук, О.І. Єрмусевич. – Книга 1. Навчальний посібник (у 3 книгах). – К. : Главник, 2006. – 128 с.
14. Ковалев С.В. Психология современной семьи / Сергей Викторович Ковалев. – М. : Просвещение, 1988. – 208 с.
15. Кован Ф.А. Взаимоотношения в супружеской паре, стиль родительского поведения и развитие ребенка / Ф.А. Кован, К.П. Кован // Вопросы психологии. – 1988. – № 4. – С. 16–19.
16. Монахова А.Ю. Психолог и семья : активные методы взаимодействия / Александра Юрьевна Монахова. – Ярославль : Академия развития : Академия Холдинг, 2004. – 160 с.
17. Навайтис Г. Проблемы семьи, воспитания в семье и семейной психодиагностики / Г. Навайтис // Мир психологии. – 2003. – № 3. – С. 231–236.

18. Основы психологии семьи и семейного консультирования : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под общ. ред. Н.Н. Посысоева. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – 328 с.

19. Психология семейных отношений : конспект лекций / сост. С.А. Векилова. – М. : АСТ; СПб. : Сова, 2005. – 127 с.

20. Семиченко В.А. Мистецтво взаєморозуміння. Психологія та педагогіка сімейного спілкування / В.А. Семиченко, В.С. Заслуженюк. – К. : Веселка, 1998. – 214 с.

21. Спиваковская А.С. Психотерапия: игра, детство, семья / Алла Семеновна Спиваковская. – Т.2. – М. : Апрель – Пресс; ЭКСМО-Пресс, 1999. – 464 с.

22. Степанов В.Г. Психология трудных школьников : Учебное пособие для учителей и родителей / В.Г. Степанов. – М. : Издательский центр «Академия», 1998. – 320 с.

23. Целуйко В.М. Психологические проблемы современной семьи / Валентина Михайловна Целуйко. – Екатеринбург : У-Фактория, 2007. – 496 с.

24. Шнейдер Л.Б. Психология семейных отношений. Курс лекций / Л.Б. Шнейдер. – М. : Апрель Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2000. – 512 с.

25. Эйдемиллер Э.Г. Психология и психотерапия семьи. – 2-е изд., расшир. и доп. / Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкий. – СПб.: Питер, 2000. – 656 с.

---

## **ТЕМА V. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА РОДИНІ**

---

**Навчальні цілі:** ознайомити студентів з особливостями психологічної допомоги родині та її основними формами; розкрити специфіку діагностування психологічних проблем сім'ї, основні принципи консультування родини; визначити напрями й форми психокорекції сімейних взаємин; виховувати інтерес до аналізу питань з психології сім'ї, професійну спрямованість, активність в опануванні матеріалу.

### **Методичні вказівки до роботи над темою**

Робота над темою передбачає засвоєння лекційного матеріалу, самостійну підготовку до практичного заняття (письмові тези відповідей на питання для обговорення, виконання практичних завдань), участь в обговоренні питань під час практичного заняття, обов'язкове виконання самостійної роботи та підготовка мультимедійних презентацій з теми (від 10 слайдів).

### **Конспект лекції Психологічна допомога родині**

#### **ПЛАН**

1. Основні напрями й форми роботи практичного психолога з родиною.
2. Психологічна діагностика сім'ї та родинних стосунків. Загальна схема та методи сімейної психодіагностики.
3. Психологічне консультування сімей.
4. Психокорекція родинних стосунків. Поняття про сімейну психотерапію.

#### **Література**

1. Андреева Т.В. Психология современной семьи : монография / Татьяна Владимировна Андреева. – СПб. : Речь, 2005. – 436 с.
2. Бондарчук О.І. Психология сім'ї / Бондарчук Олена Іванівна : [навчально-методичний комплекс]. – К. : Міленіум, 2003. – 24 с.

3. Бурлачук Л.Ф. Словарь-справочник по психодиагностике / Л.Ф. Бурлачук. – СПб. : Питер, 2000. – 528 с.
4. Волкова А.Н. Методические приемы супружеских отношений / А.Н. Волкова, Т.М. Трапезникова // Вопросы психологии. – 1985. – №5. – С. 110–116.
5. Гозман Л.Я. Процессы межличностного восприятия в семье / Под ред. Г.М. Андреевой, А.И. Донцова / Л.Я. Гозман // Межличностное восприятие в группе. – М. : Изд-во МГУ, 1981. – С. 210–232.
6. Головаха Е.И. Психология человеческого взаимопонимания / Е.И. Головаха. – К. : Политиздат Украины, 1989. – 189 с.
7. Гребенников И.В. Основы семейной жизни / И.В. Гребенников. – М. : Просвещение, 1991. – 158 с.
8. Добрович А.Б. Кто в семье психотерапевт / А.Б. Добрович. – М. : Знание, 1985. – 80 с.
9. Дружинин В.Н. Психология семьи / Владимир Николаевич Дружинин. – М. : КСП., 1996. – 368 с.
10. Захаров А.И. Психологические особенности диагностики и оптимизации взаимоотношений в конфликтной семье / А.И. Захаров // Вопросы психологии. – 1981. – № 3. – С. 58–68.
11. Кісарчук З.Г. Психологічна допомога сім'ї / З.Г. Кісарчук, О.І. Єрмусевич. – Книга 1. Навчальний посібник (у 3 книгах). – К. : Главник, 2006. – 128 с.
12. Ковалев С.В. Психология современной семьи / Сергей Викторович Ковалев. – М. : Просвещение, 1988. – 208 с.
13. Кован Ф.А. Взаимоотношения в супружеской паре, стиль родительского поведения и развитие ребенка / Ф.А. Кован, К.П. Кован // Вопросы психологии. – 1988. – № 4. – С. 16–19.
14. Монахова А.Ю. Психолог и семья : активные методы взаимодействия / Александра Юрьевна Монахова. – Ярославль : Академия развития : Академия Холдинг, 2004. – 160 с.
15. Навайтис Г. Проблемы семьи, воспитания в семье и семейной психодиагностики / Г. Навайтис // Мир психологии. – 2003. – № 3. – С. 231–236.
16. Основы психологии семьи и семейного консультирования : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под общ. ред. Н.Н. Посысоева. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – 328 с.
17. Психология семейных отношений : конспект лекций / сост. С.А. Векилова. – М. : АСТ; СПб. : Сова, 2005. – 127 с.

18. Психотерапия : учебник / Под ред. Б.Д. Карвасарского. – СПб. : Питер, 2007. – 672 с.

19. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы : теория и практика / Кьел Рудестам. – СПб. : Питер, 1999. – 384 с.

20. Семиченко В.А. Мистецтво взаєморозуміння. Психологія та педагогіка сімейного спілкування / В.А. Семиченко, В.С. Заслуженюк. – К. : Веселка, 1998. – 214 с.

21. Спиваковская А.С. Психотерапия : игра, детство, семья / Алла Семеновна Спиваковская. – Т.2. – М. : Апрель – Пресс; ЭКСМО-Пресс, 1999. – 464 с.

22. Семья в психологической консультации : Опыт и проблемы психологического консультирования / Под ред. А.А. Бодалева., В.В. Столина. – М. : Педагогика, 1998. – 254 с.

23. Торохтий В.С. Психологическое здоровье семьи и пути его изучения / В.С. Торохтий // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – № 3, 4 – 1996, № 2 – 1997, № 3 – 1998.

24. Целуйко В.М. Психологические проблемы современной семьи / Валентина Михайловна Целуйко. – Екатеринбург : У-Фактория, 2007. – 496 с.

25. Шнейдер Л.Б. Психология семейных отношений. Курс лекций / Л.Б. Шнейдер. – М. : Апрель Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2000. – 512 с.

26. Фримен Д. Техники семейной психотерапии / Д. Фримен. – Минск, 1999. – 48 с.

27. Эйдемиллер Э.Г. Психология и психотерапия семьи / Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкий. – СПб.: Питер, 2000. – 656 с.

### ***1. Основні напрями й форми роботи практичного психолога з родиною***

Основними видами діяльності практичного психолога з сім'єю є:

- просвітницько-пропагандистська робота;
- пропедевтична і профілактична робота;
- психологічне консультування;
- психодіагностика;
- психокорекція та психотерапія;
- соціально-психологічна реабілітація.

Основні напрями психологічної допомоги сім'ї визначаються полем психологічних проблем конкретної родини.

Найбільш частими причинами звернення сімей до психологічної консультації є:

- труднощі у встановленні меж родини;
- вироблення сімейних норм і правил;
- розподілі родинних ролей та обов'язків;;
- порушення батьківсько-дитячих взаємин;
- бар'єри спілкування між членами сім'ї;
- сімейні конфлікти;
- сексуальні дисгармонії;
- взаємини подружжя;
- взаємини членів родини з власними батьками та батьками другого з подружжя;
- психологічна несумісність характерів.

У кожному з загальних випадків, відповідних виділеним підгрупам питань, можна виділити кілька приватних питань, які, в свою чергу, можуть включати в себе як ділові, так і особисті взаємини в родині, а також взаємини між конкретними особами в сім'ї.

Консультування й психотерапія родини з проблем подружніх і батьківсько-дитячих стосунків може проходити в груповій й індивідуальній формах.

За *індивідуальної форми* консультування здійснюється з окремою родиною або її членом, котрий виявив проблеми, пов'язані із взаємодією в сім'ї. За реалізації *групової форми* роботи родина або один з її членів беруть участь у роботі терапевтичної групи. Основними формами групової роботи з сім'єю є соціально психологічний тренінг (СПТ), групове консультування та групова психотерапія.

*Соціально-психологічний тренінг* побудований на основі поведінкової терапії припускає розвиток навичок або вмій (вміння вирішувати конфлікти; взаємодіяти з дитиною, чоловіком або жінкою; проявляти емпатію). Розроблена програма тренінгу є досить чіткою й може бути використана для роботи з багатьма групами. На сьогодні в науково-методичній літературі представлено досить багато тренінгових програм для роботи з родиною: тренінг спілкування, особистісного зростання, батьківських умінь, тренінг вироблення конструктивної позиції батьківського ставлення тощо.



Переваги СПТ обумовлені особливостями реальних умов роботи з батьками та подружжями (відсутність можливості проведення тривалих терапевтичних сесій, досягнення максимально швидкого ефекту при відпрацюванні навичок поведінки й можливість їх реального втілення в сімейному спілкуванні), а також характером позначених проблем, які часто найбільш ефективно вирішуються саме тренінговим шляхом через реалізацію поведінкових технік.

Недоліки, зокрема, одним з них є неможливість мобільної зміни програми тренінгу у зв'язку із запитамі конкретних учасників групи, твердість позиції ведучого та складність проблем, багато з яких неможливо вирішити через формування необхідних поведінкових навичок. У сучасній практиці роботи з родиною СПТ досить рідко використовується ізольовано від інших методів. Найчастіше елементи СПТ включаються до програм групового консультування, або, навпаки, певна програма тренінгу може припускати використання інших групових форм роботи з сім'єю.

Мета СПТ у цілому буває широкою та вузькою. Широка пов'язана з відпрацюванням і вирішенням проблем учасників групи в цілому, як правило, широкою метою будь-якого СПТ є оволодіння учасниками вміннями, заявленими в темі. Вузькі цілі формулюються щодо конкретного аспекту загальної проблеми, обумовленого завданнями для окремих учасників групи.

Основними процедурами змістовної частини тренінгу, орієнтованої на рішення проблем учасників групи, є «операціоналізація» й «репетиція поведінки».

Метою *операціоналізації* є перетворення неясних думок, мотивів, бажань на об'єктивні спостережувані дії. Ключем до цього може бути питання: «Чи можу я бачити, почувати, сприймати дотиком те, що Ви хочете?» Почуття й бажання можуть операціоналізуватися в інтонації, дотиках або вербальних вираженнях.

Основний зміст методики «*репетиція поведінки*» становить рольове програвання ситуацій, які свого часу створили або можуть створити проблеми для учасників групи. У ній використовуються прийоми поведінкового навчання, за якого моделюються оптимальні способи керування ситуацією. Одним з основних прийомів такого методу є моделювання – ефективний спосіб створення нових або посилення наявних способів адекватного реагування на особливості

ситуації. Репетиція поведінки в окремих випадках може перериватися керівником для звертання до групи з метою встановлення зворотнього зв'язку або інструктування учасників.

Важливим прийомом репетиції поведінки є також підкріплення, у якості якого можуть виступати позитивні реакції, що у випадку успішного вирішення ситуації висловлюються керівником та учасниками групи. При цьому в практиці СПТ важливо, щоб підкріплювати будь-яке покращення у вирішенні скрутної чи конфліктної ситуації, а не тільки за умови успішного її завершення.

Таким чином, моделювання, інструктаж і підкріплення – основні поняття означеної процедури. Окреслимо етапи реалізації змісту методики репетиції поведінки:

1. Визначення поведінки, що вимагає корекції.
2. Інструктаж і навчання виконання сценарію.
3. Повторення сцени.
4. Моделювання бажаних реакцій.
5. Відпрацьовування сформованої навички.

Як методичні засоби реалізації описаних процедур виступають рольова гра та психодрама.

*Рольова гра* – це методика розігрування ролей, за реалізації якої кожен учасник групи може представляти як самого себе, так й іншого реального чи вигаданого персонажа. Учасники грають ролі, що дозволяють їм висловити й усвідомити власні реальні почуття й думки. Використання рольової гри як основного інструмента репетиції поведінки базується на тому, що подібне усвідомлення призводить до дії, а її виконання – до розширення самоусвідомлення.

*Психодрама* – метод групової роботи, де учасники виконують ролі у змодельованих життєвих ситуаціях, які мають для них особистісний зміст. На відміну від рольової гри, у психодрамі моделюються тільки реальні життєві ситуації, пережиті учасниками групи. При цьому традиційно «автор» ситуації виконує роль самого себе, а потім може використати спеціальні психодраматичні прийоми «дзеркало», «обмін ролями», «двійник» тощо. Метою використання психодрами є усунення неадекватних поведінкових реакцій, що сформувалися раніше, а також поглиблення соціальної перцепції.

*Групове консультування* – більш тонкий і глибокий спосіб роботи з родиною. Його використання припускає роботу не тільки й

не стільки з поведінкою учасників (як у випадку зі СПТ), але й з більш глибокими особистісними аспектами: думками, почуттями, переживаннями. На відміну від СПТ при груповому консультуванні мета роботи конкретної групи не визначається й не обговорюється заздалегідь, тобто вони визначаються вже в процесі групової роботи і залежать від індивідуальних потреб учасників. Таким чином, групова мета складається в цьому випадку з індивідуальних. У зв'язку з цим ведучий-консультант не може алгоритмізувати власну діяльність, його дії формуються за принципом «тут і тепер».

Однією з основних проблем групового консультування є проблема оцінки ефективності роботи групи, оскільки стандартні психодіагностичні методи в цьому випадку виявляються не досить ефективними, бо не дозволяють виявити ефективність вирішення глибоких індивідуальних проблем, які вирішуються в процесі групового консультування.

Процес групового консультування може бути побудований на певній методологічній концепції: екзистенціально-гуманістичній, психоаналітичній, логотерапевтичній, трансактній, когнітивно-біхевіоральній, або в ньому можуть поєднуватися елементи всіх перерахованих підходів у рамках так званої еkleктичної концепції. Таким чином, у ході групового сімейного консультування можуть використовуватися прийоми індивідуального консультування, що мають різні методологічні основи.

Групова психотерапія в практиці роботи з родиною використовується досить рідко, оскільки передбачає глибоке втручання й вимагає багато часу.

## ***2. Психологічна діагностика сім'ї та родинних стосунків.***

### ***Загальна схема та методи сімейної психодіагностики.***

Можливість надання психологічної допомоги сім'ї залежить насамперед від правильного виявлення її проблем на основі психодіагностичних даних.

Існують такі психологічні методи вивчення родини:

- науково-дослідні, спрямовані на теоретичне узагальнення даних, що розширюють професійний кругозір психолога-практика;
- діагностичні, за допомогою яких отримують конкретні дані, необхідні для роботи з певною сім'єю;
- корекційно-діагностичні, або психотерапевтичні, спрямовані на визначення форми і змісту корекційної роботи з родиною.

При цьому психологічна діагностика сім'ї передбачає розв'язання таких завдань:

- з'ясування того, чи є проблема родини об'єктом впливу психолога або інших фахівців (психіатра, юриста, дефектолога тощо);
- виявлення об'єкта психологічної допомоги (дитина, її батьки, сім'я загалом);
- вибір способу впливу (індивідуальна робота з дитиною, її батьками, подружньою парою, дитиною і батьком, групою дітей, батьків, родину загалом);
- психодіагностика під час корекційного впливу з метою визначення тактики корекційного процесу (реакції членів сім'ї на психолога й один на одного, особливості їх поведінки тощо).

Розв'язати названі завдання важко насамперед через складність сім'ї як системи, на формування і життєдіяльність якої впливає безліч зовнішніх і внутрішніх факторів, а також через відсутність єдиного підходу до вирішення проблем родини.

Серед існуючих теоретичних концепцій З. Кісарчук вирізняє два полярних підходи до вивчення сім'ї: індивідуальний і системний. При індивідуальному підході родина розглядається як стрес-фактор, з яким має впоратися член сім'ї, котрий звернувся за консультацією до психолога, завдання якого полягає у виявленні індивідуальних особливостей членів родини, що ускладнюють сімейну адаптацію. Системний підхід переносить центр діагностики з індивіда на групові процеси сім'ї як системи, а проблеми членів родини в цьому разі вважаються такими, що відбивають дисфункції сімейної системи.

У межах індивідуального підходу використовують діагностичні засоби, спрямовані на дослідження таких сфер сімейного життя: подружні стосунки, стосунки батьків і дітей, стилі виховання та їх вплив на становлення особистості дитини.

Діагностика подружніх стосунків спрямована насамперед на виявлення факторів, що знижують задоволеність шлюбом і, отже, порушують його стабільність. Так, виявлення рівня подружньої сумісності на основі структурно-функціонального підходу (коли сумісність виявляється у здатності подружжя утворювати цілісну, врівноважену сімейну діаду з узгодженими і несуперечливими родинним ролями) припускає вивчення різних характеристик подружжя:

– психофізіологічних властивостей індивідуальності членів сім'ї, при цьому передбачається насамперед визначення сумісності типів вищої нервової діяльності подружжя, їхніх темпераментів з можливим використанням експрес-методик (тести-опитувальники Айзенка, Стреляу та ін.);

– характерологічних властивостей членів родини (опитувальник Кеттела (16 РР), ММРІ);

– характеристик ціннісно-мотиваційної сфери подружжя (методика ціннісних орієнтацій Рокіча-Ядова, методика ТЮФ Шмельова-Болдиревої, методика «Сімейні цінності» В. Торохтія та ін.);

– співвідношення психологічних сімейних ролей (методика РОПД Г. Волкової і Г. Трапезникової, методика визначення функціонально-рольової узгодженості С. Ковальова, методика «Соціально-рольова адекватність» В. Торохтія та ін.).

Діагностика подружніх стосунків на основі адаптивного підходу припускає вивчення характеристик міжособистісних стосунків, внутрішньосімейного спілкування і взаємодії, виявлення тих їх аспектів, що призводять до непорозумінь і конфліктів з метою пошуку резервів адаптації подружжя один до одного.

У такому разі доцільно застосовувати шкалу подружньої адаптації (тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом», шкалу суб'єктивної задоволеності шлюбом Г. Трапезникової та ін.), техніку «репертуарних решіток» В. Похилько й О. Федотової, метод семантичного диференціала, тест Лірі, методу МСК В. Левкович і О. Зуськової, ігрові методи (наприклад, гру «Інтрига» О. Кроніка й О. Кронік), моделювання суб'єктивної ситуації конфлікту (В. Смахова та ін.). При цьому часто використовують прийом «рефлексивної імітації», коли пропонують заповнити за партнера той чи інший опитувальник, а потім виявляють ступінь розуміння подружжям один одного, а також рівень реалізації їхніх очікувань щодо партнера.

Особливе значення як об'єкт психодіагностики сімейних стосунків має родина з дитиною, оскільки найчастіше саме проблеми дитини відбивають проблеми сім'ї загалом.

Зовнішнім проявом проблем дитини є конфлікти з оточуючими. У цьому випадку О. Бодальов і В. Столін пропонують таку схему психодіагностики дитини без аномалій психічного розвитку:

1. Виявлення зони конфлікту в бесіді з батьками і дитиною, а також за допомогою тестових методик («незавершені речення», «малюнок сім'ї» та інших проєктивних методик). У цьому разі важливо дослідити різні аспекти життя дитини (її становище в родині, ставлення до батьків, братів і сестер, інших родичів, особливості виховання в сім'ї, застосування заохочення та покарання й реагування дитини на них, ставлення до школи (дитсадка) й однолітків, педагогів і вихователів), виявити її інтереси й можливості. При цьому можна виокремити такі зони конфлікту: родина (загалом, з одним чи з обома батьками, із братами й сестрами, іншими родичами), формальні чи неформальні об'єднання однолітків, громадські інститути виховання (школа, дитсадок), конфліктні стосунки з окремими педагогами чи вихователями.

2. З'ясування змісту конфлікту під час бесіди з дитиною, а також за допомогою психодіагностичних методик, спрямованих на виявлення індивідуальних особливостей дитини, її психічного, і, насамперед, емоційного стану (настрій, рівень тривожності, страхи тощо), характеру взаємодії з оточуючими. На практиці використовують такі методики, як тест Люшера, шкала самооцінки рівня тривожності Спілбергера-Ханіна, САН, шкала депресії, методика вивчення самооцінки Будассі чи Дембо-Рубінштейн, шкала рівня суб'єктивного контролю, тест «Будинок – дерево – людина», тест «Неіснуюча тварина», «Малюнок сім'ї» та ін.

3. Визначення особливостей поведінки дитини в конфлікті на основі безпосереднього спостереження за нею, а також на підставі даних при застосуванні тесту Томаса, проєктивних методик (наприклад, малюнквого тесту Розенцвейга), бесіди з дитиною про її проблеми. При цьому необхідно враховувати вікові особливості дітей. Так, відхилення в поведінці дошкільнят і молодших школярів часто пов'язані з проблемами їхньої емоційної сфери, викликаними переживанням почуття сорому, приниження, провини через недостатню сформованість довіри до світу, що трансформуються в переживання різних страхів. Характерне для підлітків прагнення до розширення сфери спілкування, самостійності, самоствердження може призвести до конфліктів з оточуючими через відсутність достатніх комунікативних навичок, нестабільність самооцінки, неадекватність рівня домагань, підвищену вимогливість до оточуючих. Отримані в такий спосіб відомості є основою для подальшої роботи психолога з дитиною і сім'єю.

Якщо зоною виявленого конфлікту дитини є родина, подальший напрямок психологічної діагностики полягає у з'ясуванні особливостей сімейного виховання дитини. Аналізуючи процес виховання в сім'ї, психолог повинен насамперед з'ясувати стиль виховання. Якщо виявлений стиль не сприяє розвитку особистості дитини, необхідно виявити причини неадекватного ставлення батьків до дитини. Для вивчення особливостей сімейного виховання використовують опитувальники «Аналіз сімейної тривоги», «Аналіз сімейних взаємин (АСВ)» Е. Ейдеміллера, тест-опитувальник ставлення батьків А. Варги, кольоровий тест стосунків О. Еткінда, тест Лірі та ін.

За допомогою опитувальника АСВ виявляють психологічні причини відхилень у сімейному вихованні, спричинені насамперед особистісними проблемами батьків, що вирішуються за рахунок дитини:

- розширення сфери батьківських почуттів, що найчастіше спостерігається тоді, коли подружні стосунки з певних причин (невідповідність характерів, розлучення, смерть) порушуються і від дитини вимагається задовольняти хоча б частину потреб (у прихильності і частково, як правило, на неусвідомлюваному рівні – еротичних потреб);

- стимулювання проявів дитячих якостей у підлітка, що призводить до розвитку психічного інфантилізму дитини;

- виховна невпевненість батьків, коли батьки (як правило, із психастенічними рисами особистості) потурають дитині, поступаючись їй практично в усьому, відтворюючи стиль взаємин у прабатьківській сім'ї;

- фобія втрати дитини – перебільшення «тендітності», хворобливості дитини;

- недорозвиненість батьківських почуттів, що зумовлюють емоційне відторгнення, жорстоке поводження з дитиною;

- проєкція на дитину власних небажаних якостей, що супроводжується характерним прагненням у будь-якому вчинку дитини виявити «істинну» (погану) причину – ті якості, з якими батьки неусвідомлено не можуть примиритися в собі;

- винесення конфлікту між подружжям у сферу виховання, характерним проявом якого є вираження невдоволення виховними методами іншого (з позиції «хто правий?»);

– зрушення в установках батьків до дитини залежно від її статі (шкали переваги чоловічих якостей і переваги жіночих якостей), коли спостерігається неусвідомлене неприйняття дитини іншої статі.

Вивчаючи міжособистісні стосунки в системі «батьки–дитина» очами батьків, практичний сімейний психолог звертає увагу на особливості сімейного виховання:

- батьківські установки й реакції;
- ставлення батьків до дитини й життя в сім'ї;
- порушення виховного процесу в родині;
- причини відхилень у сімейному вихованні;
- типи виховання;
- рівень батьківської компетентності і тощо.

Ці аспекти взаємостосунків батьків і дітей досліджуються за допомогою таких методик:

1) Тест «Батьківсько-дитячі стосунки» (PARI) (американські психологи Е. Шефер, Р. Белл, адаптований Т. Неццет).

2) Тест-опитувальник аналізу сімейного виховання і профілактики порушень виховання (АСВ) (Е. Ейдемільлер, В. Юстицькіс).

3) Тест-опитувальник батьківського ставлення (А. Варга, В. Столін).

4) Опитувальник для дослідження емоційного аспекту дитячо-батьківської взаємодії (О.І. Захарова).

Методики, що досліджують міжособистісні стосунки в системі «батьки–дитина» очами дитини:

1) Тест «Малюнок сім'ї».

2) Проективна методика Р. Жилия, що досліджує міжособистісні стосунки дитини і її сприйняття внутрішньосімейних стосунків.

3) Методика А. Лідерса та І. Анісімової «Діагностика емоційних стосунків в сім'ї», розроблена для двох вікових груп: для дошкільників і молодших школярів; для підлітків.

Дослідник Е. Ейдемільлер зазначає на необхідності не тільки встановити причини неадекватного ставлення батьків до дитини, а й місце цієї причини в сукупності відносин у сім'ї. У цьому разі, на його думку, доцільно використовувати проективні методики «Сімейна генограма» і «Сімейна соціограма», спрямовані на виявлення особливостей характеру взаємин членів родини.



Генограма (або «дерево родини») є однією з найбільш відомих методик експертизи родини. Вона була розроблена Мюрреєм Боуеном і використовується багатьма його учнями. Генограма є структурною діаграмою системи взаємин кількох поколінь у сім'ї. Використання генограми уособлює собою об'єктивність, ретельність і точність, які узгоджуються із загальним підходом М. Боуена. У багатьох випадках генограма може розглядатися для терапевта як «карта-шлях» емоційних процесів родини. Вона переважно дозволяє зрозуміти, чому і як відокремлені члени сім'ї отримали емоційні проблеми, чому і як інші мали їх менше. Як показує практика сімейної терапії, найбільш важливі питання спрямовані на прояснення взаємин всередині та між поколіннями, а також на розрядку пригнічуваних емоцій.

Результати проективного тесту «Сімейна соціограма», який виконують усі члени родини, психолог аналізує за такими критеріями:

- кількість членів сім'ї, що потрапили у площину кола; при цьому можливо, що член родини, з яким випробуваний перебуває в конфліктних стосунках, буде «забутий», а хтось зі сторонніх осіб (іноді тварин) може бути зображений як член родини;

- розмір кіл, що свідчить про значимість членів сім'ї для піддослідного (що більше коло, то вищий рівень значимості);

- розміщенням кіл один щодо одного у площині тестового поля кола; при цьому найбільш значимих членів піддослідний зображує у центрі чи верхній частині поля;

- відстань між колами, що визначає психологічну відстань між членами родини, причому перетин кіл або їх розміщення один у одному свідчить про недиференційованість «Я» у членів сім'ї, наявність симбіотичних зв'язків.

Метод «Сімейна генограма» припускає графічне зображення уявлень членів родини про характер цих взаємин за допомогою умовних символів, якими позначається ступінь прихильності, психологічної залежності один від одного.

Урахування особливостей структури сім'ї та її функціонування як цілісного організму покладено в основу системного підходу до психологічної діагностики родини.

Існують різноманітні схеми аналізу сімейної системи, що фактично є результатом інтеграції кількох підходів (структурного,

функціонального й інших), де розглядаються різноманітні аспекти життєдіяльності сім'ї.

Так, методика вивчення психологічного здоров'я сім'ї складається із сукупності окремих методик, що діагностують певні закономірності функціонування родини:

- «подібність сімейних цінностей», що відбиває ступінь близькості життєвих позицій кожного члена родини в основних сферах її життєдіяльності;

- «функціонально-рольова узгодженість», що ґрунтується на основі розвитку соціально-психологічних механізмів внутрішньосімейної інтеграції;

- «соціально-рольова адекватність», що розкриває особливості сприйняття й усвідомлення членами сім'ї своїх соціальних ролей;

- «адаптивність у мікросоціальних стосунках», побудована з урахуванням необхідності рівноваги в афективній, когнітивній і поведінковій сферах взаємин у родині;

- «емоційна задоволеність», що ґрунтується на порівнянні очікувань і реальних досягнень членів сім'ї;

- «спрямованість на сімейне довголіття», що виявляє особливості розвитку й реалізації потреб особистості в родині.

Узагальнений показник психологічного здоров'я сім'ї визначається як сукупність показників за кожною методикою й може бути інтегральною характеристикою загальних тенденцій благополуччя родини.

Найповніше системний підхід поданий в інтегральній моделі О. Чернікова, що пропонує аналізувати сім'ю як систему з погляду її структури, стадій розвитку сімейної історії, комунікацій і проблемної поведінки членів родини. Відповідно до цієї моделі структуру конкретної сім'ї вивчають за її параметрами, що залишаються відносно незмінними протягом певного періоду і які можна порівняти із відповідними стадіями життєвого циклу:

- згуртованість (визначається як ступінь близькості членів сім'ї та вказує на їхнє почуття єднання в одне ціле);

- ієрархія (виявляються домінуючі члени родини і ступінь їхнього впливу один на одного);

- зовнішні і внутрішні межі (описуються взаємини родини із соціумом і різними підсистемами сімейної групи (підсистемами батьків, дітей, індивідуальними та ін.).

Аналіз цих параметрів дає змогу виявити дисфункціональні елементи сімейної системи. Відповідно до структурної теорії дисфункцію в родині створюють надто жорсткі межі (коли існує мало зв'язків між сім'єю й оточенням – утворюється застій у системі), або межі дуже розмиті (коли у членів родини надто багато зв'язків з оточенням і надто мало між собою).

Дисфункціональні сім'ї, як правило, мають також розмиті межі між поколіннями, що призводить до міжпоколінних коаліцій, коли, наприклад, згуртованість у підсистемах «батьки – діти» набагато вища, ніж у батьківській підсистемі (тоді як у сімейній групі, що оптимально функціонує, чітко спостерігається протилежна картина).

У дисфункціональних сім'ях часто спостерігається «реверсія ієрархії», коли, наприклад, вплив дитини сильніший, ніж вплив батьків, або члени родини, утворивши міжпоколінну коаліцію, вважають інших членів сім'ї нижчими за статусом.

Дисфункціональними є також незбалансовані сімейні структури за ступенем близькості чи гнучкості, що стабілізуються на основі дисфункцій одного з її членів, наприклад дитини, якій відводиться роль жертвового козла.

Виявити характер структурних проблем сім'ї (жорсткість або розмитість меж, реверсію ієрархії, міжпоколінні коаліції, незбалансованість сімейної структури) набагато легше, якщо знати типові завдання і проблеми родини на різних стадіях її життєвого циклу.

Історичний розвиток сім'ї аналізують насамперед з метою виявлення впливу на родину параметрів прабаб'яківської сімейної системи. Крім методики «Сімейна генограма» в аналізі сімейної історії доцільно використовувати такі графічні методи: «Лінія часу», «Карта сім'ї» та ін., за допомогою яких можна виявити найбільш значимі для функціонування сім'ї події, зміни в її структурі, можливі збіги подій у досліджуваній і прабаб'яківських родин, що неявно зумовлюють перенесення особливостей взаємин членів сім'ї на наступні покоління.

Аналізуючи комунікації в родині, вивчають:

- правила взаємодії в сім'ї (явні й неявні);
- ступінь відкритості спілкування, наявність замаскованої інформації, заборонених для обговорення тем;
- можливість відкритого прояву почуттів;

- переважання прямої чи непрямой комунікації;
- симетричність або додатковість взаємин (коли поведінка членів сім'ї стосовно один одного схожа чи протилежна: один наказує – інший підкорюється).

При цьому певні дії одного члена сім'ї можуть спровокувати певну поведінку іншого, яка, у свою чергу, підкріплює поведінку першого, тобто утворити зачароване коло, спричиняючи симптоматичну поведінку (наприклад, енурез у дитини).

На думку окремих дослідників, які працюють на основі системного підходу до родини, симптоматична поведінка (певне порушення в сім'ї) відіграє роль прихованої комунікації між людьми, що спостерігається тоді, коли існуючі стосунки в родині виключають можливість відкритого обговорення сімейних проблем.

Особливості комунікацій у родині доцільно вивчати за допомогою інтерв'ю. Для виявлення послідовності подій, пов'язаних із симптоматичною поведінкою, ставлять безоцінні запитання типу «Як це трапилось?», «До чого це призвело?», що передбачають відповіді описового характеру. За допомогою інтерв'ю можна також виявити особливості взаємин у сім'ї на основі аналізу відповідей на запитання, що з'ясовують незгоду між членами родини (з використанням категорій «більше – менше», «краще – гірше», «частіше – рідше», «ближче – далі» та ін.), наприклад: «Хто краще за всіх ставиться до батька?» Причому для подолання опору членів родини доцільно використовувати прийом «якби»: «Якби батько залишився вдома, хто б радів найбільше?».

На відміну від індивідуального системний підхід до аналізу комунікації сім'ї, її структури, історії родини, типових проблем її життєвого циклу дає змогу врахувати групові процеси в сім'ї, одержати всебічне уявлення про родину та її життєдіяльність.

### *3. Психологічне консультування сімей*

Консультативна модель психологічної допомоги передбачає роботу з сім'ями і членами родини, які не тільки об'єктивно, а й суб'єктивно відчувають труднощі в сімейному спілкуванні та вихованні, тобто мотивовані на прийняття психологічної допомоги, й добровільно звернулися в консультацію.

Сімейне консультування – один із різновидів сімейної психотерапії, яка має характерні ознаки й межі терапевтичного

втручання. Сімейне консультування розвивалося паралельно з сімейною терапією, взаємно збагачуючи одне одного. Основною метою, що стоїть перед сімейним консультуванням, є вивчення проблеми члена або членів родини для зміни взаємодії в ній і забезпечення можливостей особистісного зростання. Сімейне консультування відрізняється від сімейної терапії, по-перше, неприйняттям концепції хвороби; по-друге, акцентом на аналізі ситуації й аспектів ролі в взаємодії в сім'ї; по-третє, покликанням допомогти в пошуках особистісного ресурсу суб'єктів консультування й обговоренні способів вирішення ситуації.

Поняття «психологічне консультування» найчастіше трактується як вид психологічної допомоги, який має діагностично-рекомендаційний характер і є засобом підвищення психологічної компетентності педагогів і батьків (І. Дубровіна, Р. Овчарова).

У сімейному консультуванні клієнтом є не людина, а вся родина. Сімейне консультування спирається у своїй роботі на увлєнення про сім'ю як єдину систему.

Психологічна допомога сім'ї найчастіше здійснюється у процесі консультування або психотерапії, спрямованих на вирішення психологічних проблем сім'ї за допомогою структурованого діалогу між консультантом і клієнтом. При цьому під психологічним консультуванням розуміють насамперед вплив, спрямований на корекцію міжособистісних стосунків клієнта в сім'ї. Психотерапія орієнтована переважно на вирішення глибоких особистісних проблем, які коріняться в більшості ускладнень клієнта, що виникають у міжособистісних стосунках з іншими членами родини. Залежно від орієнтації психологічної допомоги розрізняють такі види психологічного консультування сім'ї:

- подружнє;
- спільне (діти та батьки);
- батьківське (вирішення проблем дітей);
- родинне, коли один із членів сім'ї має серйозне соматичне чи психічне порушення;
- тих, хто бере шлюб;
- тих, хто розлучається.

Консультування класифікують також за тривалістю (разова, короткострокова, тривала) і характером допомоги (просвітницько-рекомендаційна, діагностична, власне психологічна консультація).

Основна мета психолога, який здійснює консультування, – допомогти клієнтові віднайти шляхи і засоби розв'язання проблем, пов'язаних з утрудненнями в міжособистісних стосунках із членами родини.

Для досягати цієї мети психолог повинен розв'язати такі завдання:

- розібратися в суті проблеми, допомогти клієнту зняти емоційне напруження, краще усвідомити ситуацію, застосовуючи рефлексивне вислуховування клієнта;

- розширити уявлення клієнта про себе, проблемну сімейну ситуацію, навколишню дійсність взагалі, у результаті чого він починає по-новому бачити й оцінювати ситуацію, намагається знайти альтернативні варіанти поведінки в ній;

- допомогти клієнтові взяти на себе відповідальність за власний «внесок» у сімейну ситуацію;

- підтримати у клієнта віру в себе, готовність реалізувати виявлені способи подолання сімейних проблем насамперед через зміну власного ставлення до них і власної поведінки.

При розв'язанні цих завдань необхідно дотримуватися певних принципів:

- *добровільності*, що означає власне бажання клієнта звернутись до психолога і, отже, орієнтацію його на сприйняття психологічної допомоги;

- *конфіденційності*, тобто заборони передавати інформацію іншим особам без згоди клієнта (за винятком випадків, коли йдеться про загрозу життю чи здоров'ю або клієнта, або інших людей, про що клієнт попереджується одразу);

- *доброчливості, емпатійного ставлення* до клієнта, уміння уважно й активно вислуховувати людину, виявляючи до неї повагу, зацікавленість у її долі;

- *безоцінного ставлення* до клієнта, уміння сприйняти його таким, яким він є, оцінюючи, але не засуджуючи його норми й цінності, життєві правила, оскільки розширити уявлення людини про навколишнє середовище можна, спираючись тільки на його власні уявлення;

- *відмови від поради*, від того, щоб брати на себе відповідальність за все, що відбувається в сім'ї клієнта, інакше в клієнта замість активного намагання вирішити проблему може

сформуватися пасивне ставлення до неї; при цьому будь-які невдачі можуть приписуватись консультантові, що підриває його авторитет;

– *уникнення дружніх стосунків* із клієнтом з метою збереження об'єктивної й відстороненої позиції, необхідної для ефективного вирішення проблем клієнта;

– *праоти* клієнта, неможливості списати неуспішне консультування на неправильну гру клієнта, його впертість, неточне тлумачення проблем тощо.

У результаті психолог-консультант створює атмосферу доброзичливої довіри і, як компетентніша у вирішенні проблеми людина, допомагає клієнтові віднайти шляхи її вирішення, подолати труднощі сімейного життя.

У психологічному консультуванні виділяється кілька понять, пов'язаних із постановкою мети: *скарга, самодіагноз, проблема й запит*.

Як правило, *скарга* клієнта визначається в процесі реалізації етапу збору даних. Вона виділяється з розповіді про те, що привело людину (родину) до психологічної консультації. Спонтанно висловлені скарги клієнта можуть бути структуровані на підставі визначення їхнього локусу, що може бути суб'єктивним (на кого скаржитись) і об'єктивним (на що скаржитись).

По *суб'єктивному локусі* в сімейному консультуванні виділяється п'ять основних видів скарг:

- на дитину (її поведінку, розвиток, здоров'я тощо);
- на сімейну ситуацію в цілому («усе погано», «усе не так»);
- на чоловіка, дружину або подружні відносини в цілому («немає розуміння, любові, прийняття» і тощо);
- на самого себе (характер, здібності, психологічні особливості);
- на третіх осіб, що проживають у родині або поза нею й мають реальний вплив на розвиток сімейної ситуації (батьки, родичі та інші).

По *об'єктивному локусу* класифікуються наступні види скарг:

- на порушення психосоматичного здоров'я чи поведінки (страхи, нав'язливі синдроми);
- на рольову поведінку членів родини (невідповідність статі, віку, статусу);
- на поведінку з погляду її відповідності психічним нормам;
- на індивідуально-психологічні особливості членів родини;

– на психологічну ситуацію в родині (втрата контакту, близькості, розуміння й тощо);

– на об'єктивні обставини (труднощі з житлом, роботою, часом і тощо).

*Самодіагноз* – це самостійне пояснення клієнтом природи тієї або іншої події, засноване на його поданнях про себе, інших членах родини, людських відносинах. Серед найпоширеніших самодіагнозів виділяють:

– «зла воля» – негативні наміри особи, що виступають причиною порушень або вказівка на нерозуміння цією особою істин, правил або небажання зрозуміти та прийняти їх;

– «психічна аномалія» – віднесення людини, про яку йдеться мова до психічно хворих;

– «органічний дефект» визначається вродженою неповноцінністю;

– «генетична запрограмованість» як пояснення причин негативної поведінки генетичною схильністю та спадковістю певної людини;

– «індивідуальна своєрідність» – пояснення поведінкових особливостей виразністю певних особистісних рис;

– «власні невірні дії» як оцінка власної поведінки сьогодні або в минулому;

– «власна особистісна недостатність» як оцінка власних особистісних якостей;

– «вплив третіх осіб» і як актуальний, як і такий, що мав місце у минулому;

– «несприятлива ситуація» – визначення й виділення ситуації, що породила проблему (розлучення, хвороба, страх тощо);

– «направлення» – відмова від інтерпретації й розуміння ситуації, апеляція до офіційних органів або інститутів («Мене до Вас відправив директор школи» тощо).

Під *проблемою* у психологічному консультуванні розуміється вказівка на те, що клієнт хотів би, але не може змінити.

Виділяють наступні найпоширеніші типи проблем:

– не впевнений, але хочу бути впевненим;

– не вмію, але хочу навчитися;

– хочу зрозуміти;

– хочу мати;



– знаю, як треба, але не можу зробити, потрібні додаткові стимули;

– хочу змінити ситуацію.

Із проблемою пов'язане поняття *запиту*, який розглядається як конкретизація форми допомоги, очікуваної клієнтом від консультації. За змістом запит зазвичай прямо пов'язаний із проблемою. Наприклад, якщо клієнт формулює проблему як «Не вмю, хочу навчитися», то запит, швидше за все, буде формулюватися так: «Навчіть мене!».

Виділяються наступні основні види запитів:

– прохання про емоційну й моральну підтримку («Я правий, чи не так?»);

– прохання про сприяння в аналізі («Я не впевнений, що правильно розумію цю ситуацію, допоможіть розібратися»);

– прохання про інформації («Що відомо про це?»);

– прохання про отримання певних навичок («Навчіть конструктивно вирішувати конфліктне питання»);

– прохання про допомогу у виробленні позиції («Що робити, якщо він мене зраджує?»);

– прохання про вплив на члена родини в його інтересах («Допоможіть йому позбутися цього»);

– прохання про вплив на члена родини в інтересах клієнта («Зробіть його більш слухняним»).

На підставі аналізу скарги, самодіагнозу, проблеми й запиту визначається *мета психологічного консультування родини*. При цьому варто мати на увазі, що запит членів родини може виявитися марним щодо вирішення існуючих проблем. У цьому сенсі можлива й необхідна психологічна корекція наявного запиту й постановка завдань, більше адекватних до реальної мети психологічного консультування.

Виокремлюють такі фази проведення психологічного консультування:

Перша фаза – створення клімату, що забезпечує успішне консультування шляхом висловлення психологом позитивних установок на клієнта, переконання його у щирій зацікавленості вирішенням проблеми й бажанні допомоги.

Друга фаза – створення своєрідного «катарсису», який виникає внаслідок того, що клієнтові надається можливість висловитися з проблеми, звільнитися від негативних емоцій.

Третя фаза – усунення (по можливості) деструктивного фону через осмислення проблеми й переорієнтацію клієнта на те позитивне, що є в ситуації.

Четверта фаза – постановка консультантом діагнозу, тобто з'ясування причини звернення клієнта в консультацію, про що клієнтові не повідомляється.

П'ята фаза – психолог допомагає клієнту самостійно поставити «діагноз» проблемної ситуації.

Шоста фаза – клієнт має усвідомити наявні варіанти вирішення проблеми й вибрати один з них. При цьому всі рішення клієнт повинен приймати самостійно, бо тільки тоді він почуватиметься відповідальним за власні вчинки і не відмовиться від прийнятого рішення в разі труднощів, що можуть виникнути. На цій стадії консультування здійснюється вибір гіпотетичних рішень сформульованої на попередній стадії проблемної ситуації, у процесі цього відбувається їхня оцінка й порівняння. Важливо, що у ході вироблення альтернативних рішень і їхнього співвіднесення підсумкова позиція була знайдена й сформульована самим клієнтом, а не психологом-консультантом. Таким чином, *ухвалене рішення повинне бути рішенням самої людини* (рішення, прийняте самостійно або за особистої участі суб'єкта спричинить до більшого прагнення його досягнення). На цьому етапі психолог може використати ряд специфічних технік, що активізують роботу клієнта та стимулюють його до ухвалення рішення. Такого роду прийоми позначаються як «мікротехніки впливу».

1) *Інтерпретація*. Психолог пояснює, інтерпретує сказане клієнтом, пояснюючи йому події, що відбуваються, з використанням загальноживаної лексики. Використання цього прийому дозволяє задати нові рамки, у яких клієнт може побачити проблемну ситуацію. Інтерпретація дає можливість альтернативного сприйняття реальності, що, у свою чергу, сприяє зміні поглядів клієнта. Вона може бути отримана з теорії або із власного досвіду. По суті, інтерпретація – це сама серцевина методів впливу в психологічному консультуванні

2) *Директива* (вказівка). Психолог вказує клієнтові на те, яку дію він повинен почати, наприклад, змінити поведінку або ставлення до проблеми. Застосування цієї техніки засновано на припущенні, що клієнт у процесі консультування буде виконувати ті дії, на які йому вказує консультант.

3) *Порада* (інформація). Консультант дає клієнтові побажання, пропонує загальні ідеї щодо його поведінки в проблемній ситуації, радить, як діяти, думати, поводитися, інформує клієнта про закономірності протікання якогось процесу.

4) *Саморозкриття*. Психолог ділиться особистим досвідом, власними переживаннями, демонструючи при цьому розуміння й прийняття почуттів і думок клієнта. Саморозкриття побудоване за принципом «Я – пропозиції». Крім використання даного прийому як мікротехніки впливу, також можливо його застосування на етапі встановлення контакту.

5) *Зворотний зв'язок*. Використання цього прийому дає можливість клієнтові зрозуміти, як його сприймає психолог і соціальне оточення в цілому. Проте зворотний зв'язок може відбуватися тільки тоді, коли людина готова сприйняти її й тільки в тому випадку, якщо в ситуації або поведінці можна щось змінити, інакше зворотній зв'язок виявляється абсолютно марним. Даний прийом може використатися тільки щодо конкретної ситуації, по факті «тут і тепер». При його використанні варто звертати особливу увагу на погодженість вербальної й невербальної інформації, переданої клієнтові як зворотний зв'язок.

6) *Логічна послідовність*. При використанні цього прийому психолог пояснює клієнтові логічні наслідки його мислення й поведінки. Прийом побудований на пропозиціях типу «Якщо..., то...». Його застосування дозволяє дати нову точку відліку в розумінні подій, допомагає клієнтові передбачати результати власних дій.

7) *Резюме*. Зазвичай цей прийом використовується в кінці консультації в поєднанні з висновками.

Сьома фаза – закріплення мотивації щодо виконання прийнятого рішення. Важливо, що після завершення консультативного процесу у відвідувача залишилося відчуття можливості вирішення наявної в нього проблеми й усвідомлення характеру та спрямованості дій, необхідних для її вирішення.

Ця схема може змінюватися залежно від тривалості й характеру консультування.

Традиційно основним методом психологічного консультування вважається *інтерв'ю*, тобто терапевтичну бесіду, спрямовану на соціально-психологічну підтримку родини та

допомогу їй. Однак сьогодні у практиці консультування широко застосовується все багатство методів і прийомів, розроблених у різних психотерапевтичних школах: діалогічне спілкування, поведінкові методи, психодрама і рольове моделювання, репертуарні решітки Келлі, аналіз історії сім'ї, генограма, а також методи групової терапії. Для забезпечення зворотного зв'язку використовуються відеозаписи і такі психотехніки: «соціограма в дії», «сімейна скульптура», «сімейна хореографія» (вони являють собою щось подібне до «живих картинок», коли члени сім'ї, вибираючи пози й розташування у просторі, намагаються відобразити свої взаємини у статичні чи динамічні).

Багато в чому вибір методів і контактних технік визначається тим рівнем, на якому здійснюється консультативний процес. Прийнято виділяти зовнішній і внутрішній рівні консультування.

Роботи на зовнішньому рівні цілком достатню для вирішення неглибоко вкорінених особистих і сімейних проблем. Вона часто застосовується на першій зустрічі (особливо при консультуванні сімейної пари). Тут широко використовуються технології створення позитивних відносин, розроблені в гуманістичній психології (К. Роджерс, Ф. Василюк та інші). Довірливі відносини, створювані при цьому, породжують відкритість, яка допомагає кожному члену родини висловити все, що в нього на думці, тобто свої справжні почуття. Це перший крок до прояснення проблеми, крок до себе самого і до іншої людини.

Використовуються на цьому рівні і різні техніки, розроблені в поведінкової психології. Зокрема, біхевіористская модифікація «контрактної терапії», коли подружжя домовляються винагороджувати один одного за ту поведінку, якої вони чекають від партнера.

На більш глибокому рівні (при роботі з проблемами співзалежності, перерозподілу влади тощо), коли необхідно вплинути на менш усвідомлені процеси, використовуються методи, розроблені в психоаналізі, гештальттерапії і психодрамі.

Основні правила терапевтичної бесіди зводяться до наступних пунктів:

1. Встановлення контакту і приєднання консультанта до клієнтів, яке досягається за допомогою дотримання конструктивної дистанції, що сприяє оптимальному спілкуванню, а також прийомів

синхронізації міміки і подиху консультанта і консультованого, використання консультантом мовленнєвих форм, що відбивають домінуючу репрезентативну систему того, хто повідомляє про свої сімейні проблеми.

2. Збір інформації про проблему клієнта з використанням прийомів мета-моделювання (НЛП) і терапевтичних метафор. Щоб досягти цієї мети, консультант може задавати уточнюючі питання типу: «Якого результату Ви хочете досягти?», «Чого Ви хочете?», «Спробуйте сказати про це без негативної частки «ні», тобто словами, що описують позитивний результат».

3. Обговорення психотерапевтичного контракту, що є одним з найважливіших завдань сімейного консультування. На цьому етапі відбувається обговорення того, як буде розподілятися відповідальність між клієнтом і його консультантом. Наприклад, консультант відповідає за умови безпеки сімейного консультування, за технології доступу до вирішення проблеми клієнта. У свою чергу, клієнт стає відповідальним за власну активність, щирість у бажанні змінити рольову поведінку тощо. Після успішного проходження цієї фази учасники домовляються про тривалість роботи (наприклад, 3–6 годин), тривалість проведення одного сеансу й періодичності терапевтичних зустрічей (наприклад, спочатку 1 раз на тиждень, згодом рідше – 1 раз на 2–3 тижні). Нарешті, обговорюються умови оплати, а також санкції за порушення сторонами умов контракту.

4. Далі відбувається уточнення проблеми клієнта, також визначається ресурс родини в цілому й кожного її члена окремо. Цьому сприяють питання на кшталт: «Як Ви раніше долали труднощі? Що Вам у цьому допомагало?», «У яких ситуаціях Ви були сильними? Як Ви використовували свою силу?»

5. Проведення власне консультації. Тут необхідно зміцнити віру клієнтів в успішність і безпеку процедури консультування: «Ваше бажання здійснити зміни, ваш досвід, активність і щирість у поєднанні з бажанням консультанта співпрацювати з вами, його професійні якості й досвід роботи стануть надійною гарантією успішності роботи». З учасниками консультування обговорюються позитивні й негативні сторони сформованих стереотипів поведінки за допомогою, наприклад, таких питань: «Що, на Вашу думку, є найбільш негативним в ситуації, що склалася? А що найкраще в цих обставинах?» Здійснюється спільний пошук нових шаблонів

поведінки. Консультант пропонує наступні питання: «Чого Ви ще не робили, щоб розв'язати проблему? Як поводитися значимі для вас люди, якщо потрапляли в подібну ситуацію? Змогли б Ви так вчинити?» або «Що допоможе Вам зробити такий же вчинок?» Консультант може використовувати прийоми візуалізації: клієнт створює образ нової ситуації, фіксуючи при цьому виникаючі кінестетичні відчуття.

6. «Екологічна перевірка». Консультант пропонує членам родини уявити себе в подібній ситуації через 5–10 років й дослідити свій стан.

7. Наближаючись до завершення сімейного консультування, консультант починає докладати зусилля по «страхування» результатів. Це пов'язано з тим, що клієнти іноді мають потребу в діях, які б допомогли посилити впевненість у засвоєнні нових шаблонів поведінки. Вони можуть отримати від консультанта якість домашнє завдання і запрошення прийти на повторну консультацію через деякий час для обговорення отриманих результатів.

8. Від'єднання. Така процедура виявляється потрібної в певному ряді випадків. Наприклад, у літературі описується, як це робив Джей Хейлі за допомогою «парадоксального завдання», точне виконання якого призводить до протилежного результату. Молодому подружжю, з якими проводилася консультація з приводу висловлення своїх почуттів, було запропоновано сваритися по годині на день для перевірки емоційного реагування. Хейлі враховував, таким чином, людську природу, знаючи, що ніхто не буде свідомо шкодити собі. Подружжя спробували виконувати завдання й покинули, у них зміцнилося бажання цінувати один одного, і вони прийняли рішення відмовитися від послуг консультанта, таким чином, відбулося «від'єднання».

Основні прийоми ведення психологічного консультування – це так звані «мікротехніки слухання»:

1) *Відкриті питання* («Що?», «Як?», «Чому?», «Не могли б Ви..», «А якщо..» тощо). Послідовність використання відкритих питань:

- Що відбулося й що відбувається?
- Як часто це трапляється?
- За яких обставин?
- Коли виникла проблема?
- У якій тимчасовій послідовності розвивалися події?

– Що випереджало цю ситуацію?  
– Як змінювалася проблема в процесі її розвитку?  
– Де це відбувалося (у якій обстановці, з якими людьми тощо)?

– Як Ви реагували?  
– Як Ви почувалися?

2) *Закриті питання*, які містять частку «чи». Ці питання можуть припускати відповідь «так» або «ні».

3) *Нерефлексивне слухання* – по суті, є вмінням мовчати. Однак це досить активний процес, що припускає значну увагу до мовлення співрозмовника. У процесі нерефлексивного слухання можуть використатися повтор або підтримка, що припускають відповідно пряме повторення сказаного або використання фраз типу «Так», «Розумію Вас». Нерефлексивне слухання використовується в процесі аналізу напружених ситуацій, коли людині необхідно виговоритися, ще раз прожити ситуацію.

4) *Рефлексивне (активне) слухання* дозволяє дати мовцеві зворотний зв'язок і дозволяє психологові уточнити зміст почутого. Воно припускає розшифровку змісту повідомлень, з'ясування їх реального значення. У процесі рефлексивного слухання можуть використатися наступні прийоми:

– *З'ясування* – звертання до клієнта за уточненням: «Будь ласка, поясни це».

– *Перефразовування* – вираження думки клієнта іншими словами з метою перевірки точності зрозумілого змісту.

– *Переказ* – короткий виклад основних слів і думок клієнта. При використанні цього прийому передається об'єктивний зміст сказаного без прояснення змісту й значення слів, а лише з підкресленням головного.

– *Відбиття почуттів* – повторюється не зміст сказаного клієнтом, а відбиваються його емоції. Використання цього прийому дозволяє встановити більш близькі відносини, сприяє усвідомленню ним власних емоцій і вчинків.

– *Відбиття значення* – прояснення суб'єктивного змісту сказаного. У процесі використання цього прийому ідентифікуються глибокі, приховані значення слів. Це дозволяє клієнтові повторно інтерпретувати власні переживання. При усвідомленні змісту сказаного він сам може знайти нову інтерпретацію й можливості для розвитку сформованої ситуації.

– *Подальший розвиток думок співрозмовника.* Цей прийом може використовуватись тільки в контексті висловленого співрозмовником змісту, інакше подальший розвиток думок може бути сприйнятий як ігнорування його розповіді.

– *Уточнення* – прохання про додаткове роз'яснення певних моментів сказаного. Може використовуватися в контексті уточнення змісту й уточнення почуттів.

– *Резюмування.* Застосовується у тривалих бесідах з метою привести події й факти в значеннєву єдність. У процесі резюмування консультант немов збирає воедино думки й почуття клієнта, його слова й зміст сказаного, представляє йому все це в завершеному вигляді.

Психолог Ю. Альошина вирізняє кілька груп методів і прийомів психологічного консультування сім'ї: загальні навички психологічного впливу; неспецифічні прийоми роботи консультанта; спеціальні прийоми і методи психологічного консультування.

Загальні навички психологічного впливу пов'язані насамперед із дотриманням правил проведення консультативного прийому на основі етичних і професійних норм і принципів. При цьому вербальна й невербальна поведінка психолога допомагає створити сприятливий психологічний клімат бесіди, конструктивно проаналізувати ситуацію, з'ясувати причини виникнення проблеми, сформувані у клієнта впевненість у дієвості психологічних рекомендацій і бажанні скористатися ними. Недостатнє оволодіння психологом відповідними навичками консультаційної бесіди може призвести до типових помилок:

– не встановлено необхідного психологічного контакту, що перешкоджає створенню атмосфери доброзичливості й довіри;

– перехід до вирішення проблеми відбувається без достатнього вивчення її сутності, а рекомендації ігнорують мотиви й інтереси клієнта;

– авторитарність щодо співрозмовника, нав'язування йому власної думки, невміння вислухати, створення перешкод для роз'яснення й обґрунтування клієнту власного погляду;

– ставлення клієнту прямих запитань з метою одержання інформації для перевірки власної точки зору, коли мотиви розпитування незрозумілі співрозмовнику;



– жорстка прихильність до попередньо сформульованої гіпотези й «підштовхування» співрозмовника до неї шляхом постановки відповідних питань.

Неспецифічні прийоми роботи психолога-консультанта припускають використання різних технік і завдань, спрямованих на розв'язання завдань психологічного консультування незалежно від його цілей.

Наприклад, домашні завдання клієнтам (ведення щоденника самоспостереження; завдання, які передбачають бесіди на задані теми, що їх мають вести члени сім'ї протягом певного часу; завдання фіксувати за заданим планом позитивні й негативні реакції на дії інших членів родини; завдання застосовувати певний час ті форми спілкування, відсутність яких призвела до складної сімейної ситуації) допомагають їм закріпити позиції й навички, засвоєні під час консультування.

Запитання, сформульовані так, щоб відповідь на них припускала зміну позиції клієнта до його проблеми (наприклад, розповісти про сімейні взаємини з погляду іншого члена сім'ї), стимулюють розвиток ширшого уявлення клієнта про ситуацію.

Аналогічний ефект дає використання «техніки парафразу», що полягає в перефразовуванні скарги клієнта з метою зменшення її негативного звучання, додавання їй позитивного відтінку (наприклад, скаргу на неслухняність дитини можна трактувати як прояв самостійності дитини, що дуже важливо для її майбутнього життя).

Спеціальні прийоми й методи психологічного консультування спрямовані на розв'язання конкретних завдань сімейного консультування. Так, використання «техніки списків» ґрунтується на тому, що важливим показником сприятливого сімейного клімату є спільне проведення дозвілля, і це викликає задоволення членів родини. Завдання консультанта – знайти в подружжя спільні інтереси й орієнтувати їх на виконання загальної справи, обговоривши й усунувши всі можливі перешкоди і труднощі. З цією метою, попередньо пояснивши подружжю, що і для чого кожний робитиме, психолог пропонує кожному записати на окремому аркуші паперу те, що йому було б цікаво і приємно робити на дозвіллі. Отримавши від подружжя два списки, консультант намагається знайти спільні справи, які подружжя могло б робити

разом найближчими днями, а якщо спільних інтересів практично немає, запропонувати компромісний варіант.

Аналогічно застосовують «техніку контрактів», коли подружжя (або інші члени сім'ї) на окремих аркушах записують вимоги й побажання один щодо одного.

Консультації просвітницько-рекомендаційного характеру ґрунтуються на психодіагностиці клієнта, членів його сім'ї та здійснюються здебільшого для молодих людей, які беруть шлюб, молодих родин у період адаптації, батьків, які відчують труднощі у вихованні дітей.

Таке консультування відбувається поетапно:

1. Знайомство з клієнтом, установлення психологічного контакту з ним з метою зміцнення його мотивації до психологічного консультування.

2. Початок консультативної бесіди, коли клієнт називає причину звертання в консультацію, тобто скаргу, до структури якої входять:

– локус скарги – суб'єктний (на кого скаржиться клієнт: на дитину, на подружні відносини, на сімейну ситуацію взагалі, на особисті проблеми, на третіх осіб, стосовно родини) і об'єктний (на що скаржиться клієнт: на порушення здоров'я, на дитину чи на інших членів сім'ї, на рольову поведінку членів родини, що не відповідає їх віку, статі, статусу, на індивідуально-психологічні особливості членів сім'ї, на психологічний клімат у родині, об'єктивні життєві обставини);

– самодіагноз – пояснення клієнтом причини сімейних труднощів, що побічно свідчить про ставлення до них клієнта і їх можливе джерело, про його уявлення про себе й родинні взаємини;

– проблема клієнта – клієнт зазначає, що саме хотів би змінити, але не може або не впевнений у правильності власних дій;

– запит – формулювання того, на яку допомогу розраховує клієнт (емоційну, інформаційну, формування позицій, навчитись впливати на членів сім'ї тощо).

На цьому етапі психолог здійснює первинну діагностику, тобто складає враження про клієнта на основі аналізу його вербальної та невербальної поведінки, що дає змогу виявити явний і прихований зміст скарги, її підтекст, ставлення до особи, на яку клієнт скаржиться, до консультанта.

При цьому клієнт може вважати консультанта союзником, здатним допомогти у вирішенні сімейних проблем, або особою, на яку можна перекласти відповідальність за складну ситуацію. Клієнт може також бути орієнтований насамперед на те, щоб встановити певні стосунки з консультантом, а не змінити ситуацію, з якою він звернувся до консультанта. У результаті первинної діагностики психолог визначає можливість надання клієнтові психологічної допомоги або спрямовує його до інших фахівців, висуває первинну гіпотезу про сутність проблеми клієнта і його родини.

3. Психодіагностичне обстеження клієнта. Здійснюється на основі результатів первинної діагностики з використанням методик, за допомогою яких діагностують особливості того, хто отримує консультацію, членів його сім'ї, сімейних стосунків тощо.

4. Завершальна частина консультування. За результатами психодіагностичного обстеження в активній взаємодії з клієнтом фахівець ставить психологічний діагноз причин появи проблемної ситуації, складає прогноз розвитку сімейних стосунків, складає програму дій із профілактики і розв'язання проблемних сімейних ситуацій, а клієнт мотивується на реалізацію прийнятого рішення у сімейних стосунках.

Консультації, що мають власне психологічний характер, пов'язані насамперед із корекцією установок, стосунків, поведінки клієнта. При цьому психолог може використовувати спеціальні техніки (наприклад, елементи психодрами), спрямовані на розширення уявлень клієнта про себе й сімейну ситуацію. У такому консультуванні вирізняють первинний прийом, коли психолог вислуховує скарги клієнта, визначає його проблему за допомогою певних психодіагностичних процедур, а також цілі й завдання подальшої роботи.

На другому етапі консультування клієнт залучається до активного і глибокого осмислення власних проблем. Із цією метою психолог використовує спеціальні вправи і завдання, під час виконання яких з'ясовуються почуття, переживання клієнта, програються різні альтернативні варіанти взаємин клієнта з членами родини з метою підготовки його до змін своєї поведінки.

На заключному етапі консультування психолог підбиває підсумки виконаної роботи, визначає досягнення клієнта, заохочуючи його до подальших конструктивних кроків.

Сьогодні сімейне консультування є широко затребуваною формою психотерапевтичної допомоги серед населення. Сімейні консультанти працюють у психологічних центрах, консультаціях, що діють у системі соціального захисту і комітетів з охорони сім'ї і дитинства, а також в інших установах.

#### *4. Психокорекція родинних стосунків.*

##### *Поняття про сімейну психотерапію*

У разі потреби (і бажання клієнта) здійснюється психологічна корекція глибинних особистісних проблем клієнта, що спричинили його сімейні труднощі. Механізмами психологічної корекції є базисні та психотехнічні засоби (організація спілкування, моделювання досвіду реальної життєдіяльності, практики нових соціальних стосунків, удосконалення механізмів переживань, відчуття тощо) і спеціальні психотехнічні дії (техніка безоцінного, емпатійного слухання, техніка психодрами та тощо).

Така психологічна корекція сім'ї (найчастіше пов'язана з медичною психологією) потребує від психолога особливих навичок: спостереження (дають змогу фіксувати усвідомлювані та неусвідомлювані ефекти сімейних взаємин); концептуальних (за допомогою яких відбувається теоретичне осмислення ідентифікованих сімейних проблем); виконавчих (що дають змогу оптимально впливати на процес сімейної взаємодії). Зазначені навички виробляються під час спеціальної підготовки, оволодіння основами сімейної психотерапії, під якою слід розуміти комплекс терапевтичних методів і прийомів, спрямованих на лікування пацієнтів через сім'ю, а також на оптимізацію сімейних стосунків.

При цьому психотерапія подружніх стосунків може ґрунтуватися на моделі Дж. Домініана, до принципових положень якої належать:

- шлюб складається з комплексу стосунків (фізичних, емоційних, соціальних, інтелектуальних, духовних), кожний із яких може бути порушений;

- шлюб має власний життєвий цикл, і на певних фазах його розвитку можуть виникнути певні проблеми.

До основних шкіл і напрямів сімейної психотерапії відносяться: школа Пало Алто, сімейна психоаналітична терапія, системна сімейна психотерапія, стратегічна сімейна психотерапія, сімейна поведінкова психотерапія, сімейна комунікативна терапія,

сімейна психотерапія, заснована на досвіді, подружня психотерапія та сімейне консультування. У числі провідних теоретичних концепцій сімейного консультування приводяться когнітивно-поведінкова терапія, раціонально-емоційна терапія та інші (див. табл. 2.)

Таблиця 2

**Провідні ідеї в різних напрямках сімейної терапії**

<b>Напрямки системної сімейної психотерапії та консультування</b>	<b>Основні ідеї</b>
<b>1</b>	<b>2</b>
Сімейна психотерапія (Боуен, Акерман)	Сімейні трикутники
Кібернетика 1-го порядку Інститут досліджень Паоло-Альто, 1954 (Бейтсон, Хейлі, Джексон, Вацлавік)	Подвійний зв'язок, компліментарність – симетричність, компенсація, не конгруентна комунікація.
Структурна сімейна психотерапія (С. Мінухін)	Структура та межі системи та підсистем сім'ї, сімейні коаліції.
Генеалогічна концепція багатьох поколінь (Босормені-Нагі; Хеленгер), концепція делегування від попередніх поколінь та пов'язаної з цим відповідальності	«Силовий тиск», «заповіт минулих поколінь» та їх вплив на смисл існуючих в даний час форм поведінки.
Сімейна терапія, що заснована на досвіді й орієнтована на переживаннях (В. Сатир, Вітакер)	Адекватна самооцінка успішність спілкування, довіра у стосунках.
Стратегічна сімейна терапія Хейлі, Маданес, Пепп; Міланська група (Сельвіні-Палацоллі, Босколо)	Сім'я як кібернетична саморегулююча система; відхилення в поведінці дитини як «симптом», вигідний системі для збереження гомеостазу; внутрішньосімейна ієрархія; відповідальність та турбота батьків про дітей; проблемна поведінка як фактор перерозподілу влади в сім'ї.
Група напрямків кібернетики 2-го порядку, нарративні підходи (Уайт, Фрідмен, Комбс); Гайдельбергська група (Штирлін, Сімон, Ретцер, фон Шліппе)	Акценти на побудову і процес психотерапевтичного діалогу; «історія клієнта» як текст. Характеристики системи: автономія – зв'язки; порядок – хаос; близькість – дистанція; відповідальність за власні вчинки і життя.

## ПСИХОЛОГІЯ СІМ'Ї

1	2
Психотерапія конструкторів (Келлі, Німейер, Франсела, Дальтон)	Людина – дослідник життя; побудова гіпотез як механізм передбачення й контролю подій реального життя; акцент на прогнозування майбутнього та інтерпретації подій; ієрархія конструкторів.

У сімейній психотерапії існує кілька підходів, найвідомішими з яких є:

– психодинамічний, що ґрунтується на аналізі неусвідомлюваних бажань і психологічних проблем, пережитих на ранніх етапах онтогенезу; досягненні інсайту – усвідомлення того, як не вирішені в минулому проблеми впливають на сімейні стосунки, виникнення неврозів і неконструктивну поведінку членів родини;

– еkleктичний, що інтегрує методи і прийоми особистісно-зорієнтованої й поведінкової терапії, методи, які ґрунтуються на лікувальному ефекті навіювання (аутогенне тренування, медитація, гіпноз);

– системний, який ґрунтується на припущенні, що причини психологічних проблем і їх вирішення нерозривно пов'язані з характеристиками функціонування сім'ї як цілісної структури. Саме цей підхід, як зазначає Е. Ейдеміллер, вважають нині одним з найперспективніших, економічно доцільних, терапевтично ефективних напрямків у сімейній психотерапії.

У рамках системного підходу до вирішення сімейних проблем була представлена значна кількість різноманітних концепцій, найбільш відомими з яких є структурні (С. Минухін) і стратегічні (Дж. Хейлі) теорії сімейної психотерапії й консультування. У їх рамках були розроблені уявлення про те, як самим оптимальним чином «функціонує» родина, а розроблені терапевтичні втручання минулого спрямовані на те, щоб перевести родину з «дисфункціонального» в «функціональний» стан.

Системний підхід уникає поняття «патологічної родини», у його рамках розглядаються родини чи групи, які погано функціонують. Консультант намагається зрозуміти кожен елемент системи родини, у якій живе людина, що потрапила в скрутну ситуацію. Системні терапевти не тільки намагаються знайти дефекти системи, а й намагаються з'ясувати, які її елементи функціонують

добре, оскільки це уможлиблює поліпшення чи подолання пережитих труднощів. Саме в такий спосіб часто виявляється, що родина вже пробувала знайти власне рішення й навіть пройшла довгий шлях у певному напрямку. Якщо це не вдається, то тільки тому, що запропоноване рішення породжує власні проблеми. Вихід полягає в тому, щоб спробувати додати новий напрямок лінії пошуку рішення, але це може бути зроблено тільки за умови зміни первісного підходу, тобто якщо проблема почне розглядатися членами родини по-іншому, у новому світлі.

У рамках структурної сімейної терапії С. Минухіна реалізуються директивний підхід:

1. Духовно-щиросердечне життя не є винятково внутрішнім процесом. Кожна людина та її оточення перебувають у взаємодії.

2. Зміни у структурі родини сприяють змінам у поведінці (відносинах) і в інтрапсихічних процесах членів родини.

3. Поведінка терапевта, що працює з родиною, стає частиною контексту, терапевт і родина утворюють нову систему. Таким чином терапевт визнає себе частиною системи, що намагається змінитися.

Відповідно до теорії С. Минухіна, основною функцією родини є захист її членів одне від іншого і від стороннього втручання. Саме тому, на його думку, рівновага між почуттям захищеності й переживанням стану розлуки має велике значення. У зв'язку із цим автор вводить поняття сімейних «кордонів», що посідає в його концепції центральну позицію. Для оптимального функціонування родини важливо, щоб підсистема батьків і підсистема дітей (сиблінгів) були «добре» розмежовані між собою, причому важливо, щоб це розмежування поєднувалося з емоційною близькістю, довірливістю і т.д. Якщо межі всередині родини занадто тверді, формується так званий «ізолюваний» тип родини, якщо розмиті або нечіткі – «заплутаний». Між цими полюсами стоять родини із прозорими межами, через які члени можуть правильно взаємодіяти, не стираючи й не порушуючи їх.

При проведенні консультативної й терапевтичної роботи С. Минухін надає великого значення створенню терапевтичної системи. Цей процес припускає:

- прийняття терапевта в родину;
- визнання його професійного авторитету (ролі штурмана);
- системне визначення проблеми (яка часто виявляється іншою, ніж та, з якою звернулася родина);

- системне визначення мети (вона може відрізнятись від тієї, з якою прийшла родина);
- складання терапевтичного договору (контракту), у якому обумовлюються рамки консультативного процесу, настанови, оплата.

Основоположником стратегічної сімейної терапії, концепції якої також розроблялася в рамках системного підходу, був Дж. Хейлі. Стратегічна сімейна терапія припускає розробку специфічних стратегій для рішення існуючих у родині проблем. Особливістю цього підходу є те, що консультант відмовляється від порівняно багатьох даних (анамнез, історія родини) і зосереджується винятково на позначеній проблемі й детальному описі механізмів, що її підтримують. Консультанти відзначають, що найчастіше спроби, які люди (пари, родини) здійснюють для рішення існуючої проблеми, приводять до прямо протилежного результату, тобто до її стабілізації або загострення. Виникає зачароване коло, здатне привести до серйозної кризи в родині. У зв'язку із цим об'єктом впливу для консультантів, що працює у рамках стратегічної концепції, є не сама родина, а симптом або проблема, що заявляється її членами. Дійсно, ситуація в шлюбі часто змінюється на краще, коли, наприклад, слабшає або припиняється симптоматична поведінка дитини, якщо батьки перестають сперечатися про те, як правильно поводитись із нею. Йдеться про корекцію конкретного порушення, через яку відбувається зміна загальної ситуації в родині.

П. Вацлавик описує чотирикрокову стратегію продукування змін у родині:

1. Визначення сімейної проблеми (передбачається, як і в попередньому підході, підкреслення того, що ця проблема належить і стосується всіх членів родини, а не когось одного з них).

2. Визначення того, що зробить родина для вирішення даної проблеми з особливим виділенням й акцентуванням того, що не спрацювало в цьому процесі, не дозволило досягти успіху.

3. Встановлення сімейної мети. Мету і спрямованість змін повинна встановити сама родина, оскільки те, що добре для однієї системи, може зовсім не підходити для іншої.

4. Розробка терапевтичного втручання, що зі звичних моделей взаємодії становить проблему.

Терапевти, що працюють у рамках даної концепції, значну увагу приділяють формам організації родин. Як і в структурних



техніках, тут підкреслюється важлива роль ясних (чітких) ієрархій у родинях. Поведінка асоціальної молоді, на думку Дж. Хейлі, може бути реакцією на певну структуру сімейної системи, у якій межі стерті й розпливчасті, де часто зустрічаються коаліції декількох поколінь.

Крім описаних концепцій, у рамках системної сімейної терапії були розроблені й інші теорії психологічного впливу: сімейна терапія, орієнтована на розвиток (В. Сатир), концепція Б. Хелленгера, модель декількох поколінь Х. Штирліна, рефлексуюча команда Т. Андерсена та інші.

Системна сімейна терапія доцільна для родин, члени яких не відчужені один від одного, а об'єднані емоційними й особистісними «симбіотичними зв'язками», що призводять до гострих і хронічних конфліктних стосунків, неврозів, психосоматичних захворювань.

Недоцільно здійснювати системну психотерапію за наявності ригідності життєвих установок членів сім'ї, особливо пов'язаних з їх переломним віком; стійких відхилень характеру у когось із членів родини у вигляді істероїдної, епілептоїдної і паранойяльної психопатії; тимчасових психотичних станів.

Сімейний психотерапевт, працюючи із сім'єю на основі системного підходу, керується такими принципами:

- терапевтичний вплив спрямовується на родину як єдиний організм;
- будь-які внутрішньосімейні порушення вважаються результатом сімейних стосунків, а не персональною провиною;
- особливо вирізняється позитивне значення сімейних проблем як сигналів про необхідність надання допомоги;
- забороняється встановлювати сепаратні стосунки окремих членів сім'ї з терапевтом; члени родини не повинні мати секретів один від одного.

У системній сімейній терапії вирізняють три стадії.

*Перша:* збирання інформації, коли психотерапевт з'ясовує, що власне члени родини хочуть кожний для себе і для сім'ї загалом, як, на їхню думку, має функціонувати сімейна система, визначає поточний стан родини з метою виявлення ресурсів, які має сім'я в цей момент; що поки унеможливило досягнення бажаного стану. На цій стадії члени родини набувають такого досвіду, що може стати моделлю їхньої майбутньої поведінки. Це досягається формуванням

у членів сім'ї відчуття впевненості в собі й у терапевті як надійному посередникові; усвідомленням членами сім'ї процесу, у результаті якого вони опинились у складній сімейній ситуації; встановленням відповідності між відчуттями кожного члена родини і їхнім вербальним вираженням; визначенням точок дотику почуттів, бажань членів сім'ї, способів координації відчуттів і станів, яких вони хочуть досягти.

*Друга:* перетворення сімейної системи. Психотерапевт допомагає родині набути досвіду, що стане моделлю оптимального сімейного функціонування. Це досягається руйнуванням неконструктивних шаблонів спілкування, встановленням ефективного зворотного зв'язку, показу можливих перспектив розвитку сімейних стосунків, конструюванням нових моделей стосунків при використанні насамперед техніки психодрами, створенням «сімейних скульптур» тощо.

*Третя,* заключна, стадія психотерапії зводиться до закріплення позитивних змін, які члени родини виробили на попередніх стадіях. В. Сатир зазначає, що найбільш бажаним результатом сімейної терапії є не просто набуття досвіду спілкування, який сім'я може використовувати для подальшого розвитку, а й розуміння цього досвіду й конкретних прийомів, які використовував терапевт і члени родини для гармонізації сімейних стосунків. З цією метою терапевт робить послідовний і детальний огляд психотерапевтичного процесу, виокремлюючи важливі стадії сімейних змін, засоби й можливості, необхідні членам родини для подальшого розвитку. На цій стадії формуються також практичні навички побудови конструктивних сімейних стосунків.

Так, В. Сатир наголошує на важливості відпрацьовування так званих сигналів, які може використовувати будь-який член сім'ї, коли помітить якийсь із раніше застосовуваних шаблонів заданого спілкування, над зміною якого вони працювали разом із терапевтом. У результаті відпрацьовування таких сигналів члени родини здатні ефективніше використовувати їх у разі стресів та інших ситуацій, обираючи відкриту творчу поведінку.

Якщо ідентифікованим пацієнтом (членом сім'ї, із яким пов'язують основні проблеми його рідні) є дитина, то спільна сімейна терапія може розгортатись у такій послідовності:

– попередня фаза, або фаза орієнтації, коли з'ясовується проблематика родини; за відсутності дітей батьків ознайомлюють із

певними аспектами майбутньої роботи, зокрема з необхідністю дати дитині висловитися і, можливо, піти на окремі, хоча б незначні, поступки щодо неї;

– фаза центрації на дитині, коли встановлюється максимальний контакт, щоб вона почувалася захищеною й могла висловити власну думку з приводу того, що відбувається в родині; при цьому важливо з'ясувати, у чому батьки готові поступитися на вимогу дитини, щоб вона відчула можливість змін на краще;

– фаза батьківсько-дитячих стосунків, коли діти можуть відкрито висловлювати власні почуття до батьків; тут важливо надати можливість і батькам, і дітям висловити власні негативні переживання, роблячи акцент на їхніх позитивних аспектах;

– фаза батьківської взаємодії, коли обговорюються проблеми у взаєминах подружжя; при цьому терапевт інтерпретує висловлювання батьків іноді з позиції дитини, або заохочуючи дитину, передати власне сприйняття подій, що відбуваються; якщо при цьому в сім'ї є кілька дітей, у відносинах між якими існує ворожість, то настає:

– фаза дитячої взаємодії, коли члени родини разом обговорюють причини проблем у стосунках між дітьми;

– завершальна фаза, коли симптоми сімейного благополуччя зникають або втрачають травмувальне значення; реальний досвід стосунків у родині дедалі більше відповідає ідеальній моделі сімейних взаємин, відповідно до якої:

- усі члени родини, включаючи дитину, рівноправні;
- кожний може і вміє висловлювати власні почуття, які відчуває в той чи інший момент до інших членів сім'ї;
- члени родини не оцінюють негативно один одного, а вислуховують іншого, намагаючись зрозуміти його почуття;
- члени сім'ї не згадують неприємне минуле, спираються на принцип «тут і тепер», вихваляють добрі справи і вчинки кожного;
- сімейна рада має тільки дорадчий голос, кожний має право прийняти чи не прийняти його; батьки радяться з дитиною;
- у родині панують довіра, повага, любов, увага до переживань іншого, можливе відкрите обговорення будь-яких тем.

О. Бодальов і В. Столін зазначають, що в родинях з дітьми дошкільного і молодшого шкільного віку, у яких спостерігаються ознаки дезадаптації, труднощі у спілкуванні, окремі невротичні

реакції, доцільно здійснювати комплексну психологічну корекцію. При цьому корекційний процес розгортається одночасно в кількох напрямках:

- робота дитячої ігрової групи, основним завданням якої є усунення перекручувань у психічному й особистісному розвитку дитини, перебудова несприятливих стереотипів поведінки і створення нових, більш адекватних;

- батьківський семінар, що передбачає розширення психологічних знань про сімейні стосунки й особливості родинного виховання під час лекцій, групових дискусій, аналізу проблемних ситуацій, бібліотерапії;

- робота батьківської групи, спрямована на корекцію негативного досвіду стосунків у сім'ї, неадекватних батьківських установок насамперед на основі обговорень і психодрамаатичного обігрування типових ситуацій спілкування в родині і взаємодії з дитиною;

- спільні заняття батьків з дітьми в ігровій формі, що проводяться на початку й у кінці роботи батьківської групи.

У результаті з'являється можливість оптимізації сімейних стосунків, процесу виховання дітей у сім'ї.

На сьогодні у сімейній психотерапії використовують різні спеціальні терапевтичні техніки.

*Аналіз відео-та аудіозапису може дати ряд переваг:*

- перегляд відеозапису під час сесії часто допомагає членам родини по-новому поглянути на життя. Відеозапис дає унікальну можливість зібрати в ході консультування об'єктивні дані про поведінку й перевірити її адекватність. Таким чином, вона може допомогти встановити оптимальну психологічну дистанцію й покращити розуміння себе й моделей спілкування, які є в родині. Коригувальний вплив відеозапису полягає також у тому, що клієнти мають можливість відразу ж побачити власну поведінку на телеекрані. Деякі психологи радять кожному члену сім'ї вимагати негайного звернення до відеозапису під час сесії, щоб знову побачити та проаналізувати те, що сталося. Важливо, що учасникам складно заперечувати будь-які власні прояви (слова, дії) перед очевидними фактами, зафіксованими на відеоплівці. Багато консультантів навіть показує фрагменти відеозапису попередніх сесій для того, щоб допомогти скоригувати поточну сесію;

– за допомогою відеозапису консультант може виявити нюанси спілкування, на які він не звернув уваги раніше, або навіть побачити те, яким чином він сам поведився на сеансі. Оскільки сеанси сімейної консультації емоційно насичені, відеозапис може надати важливий матеріал для аналізу;

У разі застосування відео- та аудіоапаратури повинні бути дотримані етичні моменти, наприклад, конфіденційність сім'ї.

*Вказівки (директиви)* – це висловлювання фахівця (психолога) про необхідність певних дій усієї родини чи окремих її членів. Сімейний психотерапевт Ф. Баркер запропонував ряд заходів, які підсилюють ефективність цих директив:

- 1) зробити її якомога точнішою;
- 2) закликати на допомогу інших членів родини, які нагадали б індивіду про те, що не потрібно робити;
- 3) встановити систему нагород і покарань, які допомогли б індивіду утриматися від небажаних дій.

Директиви діляться на прямі і парадоксальні (справжня її мета протилежна проголошеній). Застосування зазначеної техніки вимагає від фахівця (психолога) ретельного вивчення сім'ї, достатнього авторитету, відповідальності, бажання надати психологічну допомогу родині.

*Сімейна дискусія* – один із найбільш широко застосовуваних методів у сімейній психокорекції. Використання дискусії може вирішувати різні цілі:

1. Корекція неправильних уявлень про різні аспекти сімейних взаємин; про способи вирішення сімейних конфліктів та інших проблем; про планування й організацію сімейного життя; про розподіл обов'язків у родині тощо.

2. Навчання членів родини вести дискусію для встановлення істини.

3. Навчання членів сім'ї об'єктивності (прагнення привести їх до однакової думки чи зниження рівня її поляризації з актуальних сімейних проблем).

Проведення сімейної дискусії передбачає використання певних прийомів: ефективного використання мовчання, вміння слухати, навчання за допомогою питань або постановки проблеми, повторення, резюмування.

Один із прийомів – *обмін між членами родини записками*. У цьому випадку при обговоренні якогось питання члени сім'ї не

говорять, а переписуються. Мета – уповільнити процес комунікацій, щоб учасники могли спостерігати його і аналізувати, розмірковувати на раціональному рівні.

*Програвання сімейних ролей.* Ці методики включають програвання ролей у різних іграх, що символізують сімейні відносини (наприклад, гра в «сім'ю тварин»); «обмін ролями» (наприклад, ігри, у яких батьки і діти міняються ролями); «живі скульптури» (члени сім'ї зображають різні аспекти взаємин). Рольова гра природна для дитини, і це одна з можливостей для корекції її поведінки та взаємин із батьками. Застосування цієї техніки в дорослих ускладнено страхом перед необхідністю виступити в якійсь іншій ролі, ніж та, до якої вони звикли в житті.

Особливе значення набуває формування *версійного мислення*. На заняттях члени родини повинні висунути якнайбільше (не менше 20) версій мотивів, що зумовили вчинок когось із рідних. Наприклад, мати виконує всі бажання своєї дитини; один із членів благополучної сім'ї раптом робить спробу самогубства тощо. Сформована таким чином здатність до швидкого висунення безлічі мотивів допомагає при корекції цілого ряду сімейних порушень.

*Завдання для родини (домашні завдання).* Сімейний терапевт може запропонувати родині різні завдання чи вправи для виконання під час сеансу або в домашніх умовах. Ці завдання переважно спрямовані на зміну поведінки та призначені, щоб:

- допомогти родині засвоїти нові способи взаємодії;
- розбити коаліції в сім'ї;
- збільшити життєздатність родини.

Методи *драматизації* використовуються для створення емпатичних контактів між членами родини. Психодрама і рольова гра також допомагають сім'ям усвідомити, що існують інші типи відносин один до одного, не схожі на ті, до яких вони звикли.

Техніка *«приписування симптомів»* змушує сім'ю активізувати контроль своїх проявів. Ознаки, таким чином, втрачають незалежність проявів тому, що родина почала їх контролювати. Схожий метод називається «повторення рецидиву». Наприклад, терапевт каже клієнту: «Ви зараз набагато краще контролюєте свою пристрасть до алкоголю. Настільки краще, що є шанси того, що наступного тижня ви повернетесь до своїх колишніх звичок».

*Мімесис* – це метод структурної сімейної терапії, де терапевт навмисно імітує й зображує стиль взаємодій в родині для того, щоб її

«згуртувати» і домогтися змін усередині сімейної системи. Ця специфічна техніка згуртування, яка передбачає певну активність терапевта, спрямовану на те, щоб стати частиною сімейної системи і створити терапевтичну одиницю. Пристосування терапевта до стилю та правил родини призводить до формування певних відносин, і сім'я стає більш сприйнятливою до втручання з боку фахівця.

*Сімейна гештальттерапія* є спробою впливати на проблеми індивідів у контексті родини. Відповідно до принципів цієї терапії акцент робиться на сьогоденні на протигагу минулому (тільки реальний час є справжнім). Особливе значення надається прийняттю індивідом відповідальності за власну поведінку. Таким чином, виявляється протидія опору родини та прагненню звинувачувати інших. Техніки можуть включати рольове програвання і створення скульптур. Терапевт виконує директивну роль.

*Групова подружня терапія*, в якій беруть участь 5–7 подружніх пар. У таких умовах можна розігравати ситуації, роздаючи клієнтам певні ролі. При цьому можна не тільки розповісти про ситуацію, а й безпосередньо продемонструвати альтернативні моделі поведінки; наприклад, один чоловік покаже іншому, як би він себе повів у конкретній ситуації. Переглянувши кілька можливих варіантів, дружина також може обрати альтернативу, яку потім чоловік може кілька разів програти. Можна також змінити ролі та спробувати виявити приховані мотиви незадовільної поведінки. Групова подружня терапія дозволяє краще опанувати різні види спілкування, наприклад, навчитися тактовно висловлювати не надто приємні речі своєму партнерові. Крім того, вона дає можливість правильно оцінити результати конструктивної сварки: кожна пара може випробувати це на собі й отримати оцінку з боку інших. Можна спільно вчитися кооперативних угод, а також почути від інших (таких же клієнтів) їх думку з приводу вирішення конкретних проблем.

Найкраще виправдовує себе техніка *пантоміми*, коли один із подружжя грає роль скривдженого, а інший без слів намагається з ним помиритися. Потім подружжя міняються ролями. Подібні сцени розігруються усіма парами наодинці, потім обрані пари повторюють їх у групі. Тематика сцен обговорюється в групі, причому обговорення стосується насамперед спілкування і способу вирішення

суперечливих проблем у конкретних подружніх парах, що дозволяє порівняти індивідуальні переваги та дієвість окремих тактик.

*Розбір проблем* окремих подружніх пар проводиться після розігрування сцен і їх обговорення чи відразу після їх завершення. Партнери сідають проти інших членів групи таким чином, щоб усі бачили вирази їхніх облич і добре чули їхню розмову. Партнери повинні викласти свою проблему і як тільки розмова торкнеться певної ситуації, психолог просить їх відразу ж її розіграти. Сцена режисується відповідно до вимог психодраматичної методики та зауважень інших учасників. Усі члени групи забезпечують зворотний зв'язок, повідомляючи провідній парі, які почуття в них викликає їхня поведінка, як вони сприймають їх спілкування й бачать їхні проблеми.

*Зовнішнє і внутрішнє кола.* Чоловіки утворюють внутрішнє коло, жінки – зовнішнє. Чоловіки обговорюють між собою власні сімейні проблеми, немов тут не має їхніх дружин. Потім обговорюється те, що, на їхню думку, сказали б дружини з приводу їхнього шлюбу. Після цього чоловіки й жінки міняються місцями, а процедура обміну думками повторюється.

*Зворотній зв'язок* є звичайним методичним прийомом, який використовується в терапевтичній практиці. У якості спеціального методичного прийому ця методика застосовується в кінці сеансу, коли всі члени групи вже добре знають один одного. Усі учасники послідовно оцінюють кожну подружню пару, відзначаючи, у чому вони вбачають її переваги та слабкості.

Ефективна психологічна допомога розглядається як взаємодія та діалог як мінімум двох осіб. Тому клієнт є повноправним партнером психолога, а часом, більше того, і співавтором психологічної діагностики та корекції сімейних взаємин.

### Практичне заняття

**Тема. Основи соціально-психологічної діагностики сім'ї, сімейного консультування та психотерапії**

#### ПЛАН

#### Обговорення теоретичних питань

1. Проблематика та специфічні особливості родини як клієнта психологічної консультації.



2. Схема психологічного аналізу сім'ї.
3. Методи соціально-психологічної діагностики родини.
4. Основні принципи і стадії процесу сімейного консультування.
5. Психотерапевтична робота з родиною: види, форми, стратегії.

### **Практичні завдання**

1. Дібрати методи психодіагностики сім'ї з проблем визначення рівня психологічного здоров'я родини, стилів сімейного виховання, подружньої сумісності.
2. Визначити особливості психологічного консультування подружжя.
3. Розкрити особливості консультування родин, які мають хронічно хворих членів.
4. Розкрити особливості консультування сім'ї з питань порушення батьківсько-дитячих стосунків.
5. Визначити показники непридатності родин до сімейної психотерапії.

### **Тематика презентації**

1. Вітчизняні традиції в теорії та практиці надання психологічної допомоги сім'ї.
2. Соціально-психологічна діагностика родини.
3. Сімейне консультування: проблеми, специфіка, прийоми.
4. Психокорекція подружніх стосунків.
5. Психокорекція батьківсько-дитячих стосунків.
6. Психологічна допомога молодій родині.

### **Вимоги до розробки мультимедійних презентацій**

1. Назва теми презентації, ПІП автора презентації, номер групи.
2. План.
3. Основні тези за питаннями плану.
4. Цікава інформація з теми (статистика, експерименти тощо).
5. Список літератури (не більше 5 джерел).
6. Естетичне оформлення.

### Самостійна робота

#### Зарубіжні підходи у консультуванні та психотерапії сім'ї

Форма звітності: розгорнутий план-конспект

#### ПЛАН

– Для самостійного вивчення питання «Зарубіжні підходи у консультуванні та психотерапії сім'ї» ознайомтесь з матеріалом наступних джерел:

1. Основы психологии семьи и семейного консультирования: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под общ. ред. Н.Н. Посысоева. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – С. 276–298.

2. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под общ. ред. Е.Г. Силяевой. – М. : Академия, 2004. – С. 142–146.

3. Психологічна допомога сім'ї. Книга 2 : нав. посіб. / За ред. З.Г. Кісарчук. – К. : Главник, 2006. – 160 с.

– Визначити основні підходи у консультуванні та психотерапії родини:

- структурний підхід (С. Мінухін);
- гештальт-підхід (К. Левін, Ф. Перлз, Д. Зинкер);
- підходи, що ґрунтуються на досвіді (В. Сатир, К. Вітакер);
- комунікативний підхід (Е. Ейдемільлер, В. Юстіцкіс,

Г. Бейтсон, Т. Гордон).

– Складіть розгорнутий план-конспект.

### Самостійна робота

#### Методи та методики дослідження сімейної взаємодії

Форма звітності: каталог

#### ПЛАН

– Для самостійного вивчення питання «Методи та методики дослідження сімейної взаємодії» ознайомтесь з матеріалом наступних джерел:

1. Психологія сімейних взаємин : навч. посіб. / [М.С. Корольчук, П.П. Криворучко та інш.] ; за заг. ред. М.С. Корольчук. – К. : Ніка-Центр, 2012. – С. 216–240.

2. Андреева Т.В. Психология современной семьи / Т.В. Андреева. – СПб. : Речь, 2005. – С. 401–434.

3. Основы психологии семьи и семейного консультирования : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под общ. ред. Н.Н. Посысоева. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – С. 313–330.

– Визначіть, які методи й методики використовуються в діагностиці різних сімейних проблем.

– Складіть каталог методів та методик у вигляді таблиці:

№	Назва методики	Автор	Мета	Зміст

### Література

1. Андреева Т.В. Психология современной семьи : монографія / Татьяна Владимировна Андреева. – СПб. : Речь, 2005. – 436 с.

2. Бондарчук О.І. Психологія сім'ї / Бондарчук Олена Іванівна : [навчально-методичний комплекс]. – К. : Міленіум, 2003. – 24 с.

3. Бурлачук Л.Ф. Словарь-справочник по психодиагностике / Л.Ф. Бурлачук. – СПб. : Питер, 2000. – 528 с.

4. Волкова А.Н. Методические приемы супружеских отношений / А.Н. Волкова, Т.М. Трапезникова // Вопросы психологи. – 1985. – №5. – С. 110–116.

5. Гозман Л.Я. Процессы межличностного восприятия в семье / Под ред. Г.М. Андреевой, А.И. Донцова / Л.Я. Гозман // Межличностное восприятие в группе. – М. : Изд-во МГУ, 1981. – С. 210 – 232.

6. Головаха Е.И. Психология человеческого взаимопонимания / Е.И. Головаха. – К. : Политиздат Украины, 1989. – 189 с.

7. Гребенников И.В. Основы семейной жизни / И.В. Гребенников. – М. : Просвещение, 1991. – 158 с.

8. Добрович А.Б. Кто в семье психотерапевт / А.Б. Добрович. – М. : Знание, 1985. – 80 с.

9. Дружинин В.Н. Психология семьи / Владимир Николаевич Дружинин. – М. : КСП., 1996. – 368 с.

10. Захаров А.И. Психологические особенности диагностики и оптимизации взаимоотношений в конфликтной семье / А.И. Захаров // Вопросы психологи. – 1981. – № 3. – С. 58–68.

11. Кісарчук З.Г. Психологічна допомога сім'ї / З.Г. Кісарчук, О.І. Єрмусевич. – Книга 1. Навчальний посібник (у 3 книгах). – К. : Главник, 2006. – 128 с.

12. Ковалев С.В. Психология современной семьи / Сергей Викторович Ковалев. – М. : Просвещение, 1988. – 208 с.

13. Кован Ф.А. Взаимоотношения в супружеской паре, стиль родительского поведения и развитие ребенка / Ф.А. Кован, К.П. Кован // Вопросы психологии. – 1988. – № 4. – С. 16–19.

14. Монахова А.Ю. Психолог и семья : активные методы взаимодействия / Александра Юрьевна Монахова. – Ярославль : Академия развития : Академия Холдинг, 2004. – 160 с.

15. Навайтис Г. Проблемы семьи, воспитания в семье и семейной психодиагностики / Г. Навайтис // Мир психологии. – 2003. – № 3. – С. 231–236.

16. Овчарова Р.В. Технологии практического психолога образования : Уч. пособие для студентов вузов и практических работников. – М. : ТЦ «Сфера», 2000. – 448 с.

17. Основы психологии семьи и семейного консультирования : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под общ. ред. Н.Н. Посысоева. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – 328 с.

18. Психология семейных отношений : конспект лекций / сост. С.А. Векилова. – М. : АСТ; СПб. : Сова, 2005. – 127 с.

19. Психологія сімейних взаємин : нав. посіб. / [М.С. Корольчук, П.П. Криворучко, В.І. Осьодло та ін.] ; за заг. ред. М.С. Корольчука. – К. : Ніка-Центр, 2010. – 296 с.

20. Психотерапия : учебник/ Под ред. Б.Д. Карвасарского. – СПб. : Питер, 2007. – 672 с.

21. Психология семейных отношений с основами консультирования / Под ред. Е.Г. Силяевой. – М.: Издательский Центр «Академия», 2004. – 192 с.

22. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы : теория и практика / Кьел Рудестам. – СПб. : Питер, 1999. – 384 с.

23. Семиченко В.А. Мистецтво взаєморозуміння. Психологія та педагогіка сімейного спілкування / В.А. Семиченко, В.С. Заслуженюк. – К. : Веселка, 1998. – 214 с.

24. Спиваковская А.С. Психотерапия : игра, детство, семья / Алла Семеновна Спиваковская. – Т.2. – М. : Апрель – Пресс; ЭКСМО-Пресс, 1999. – 464 с.

25. Семья в психологической консультации : Опыт и проблемы психологического консультирования / Под ред. А.А. Бодалева., В.В. Столина. – М. : Педагогика, 1998. – 254 с.

26. Торохтий В.С. Психологическое здоровье семьи и пути его изучения /В.С. Торохтий //Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 1996 – № 3, 4, 1997. – № 2, 1998. – № 3.

27. Целуйко В.М. Психологические проблемы современной семьи /Валентина Михайловна Целуйко. – Екатеринбург : У-Фактория, 2007. – 496 с.

28. Шнейдер Л.Б. Психология семейных отношений. Курс лекций / Л.Б. Шнейдер. – М. : Апрель Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2000. – 512 с.

29. Фримен Д. Техники семейной психотерапии /Д. Фримен. – Минск, 1999. – 48 с.

30. Эйдемиллер Э.Г. Психология и психотерапия семьи / Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкий. – СПб.: Питер, 2000. – 656 с.

31. Эйдемиллер Э.Г., Добряков И.В., Никольская И.М. Семейный диагноз и семейная психотерапия. Учебное пособие для врачей и психологов. – СПб.: Речь, 2006. – 352 с.

---

## КОРОТКИЙ ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК

---

*Батьківство* – базове життєве призначення, важливий стан і значна соціально-психологічна функція кожної людини.

*Батьківське ставлення* – цілісна система різноманітних почуттів до дитини, поведінкових стереотипів, що практикуються в поведженні з нею, особливостей сприйняття та розуміння характеру дитини, її вчинків.

*Готовність особистості до шлюбу та сімейного життя* – складний комплекс характеристик особистості, у якому виокремлюють фізичну й фізіологічну зрілість, соціальну, етико-психологічну та сексуальну готовність.

*Життєвий цикл сім'ї* – історія її життя, тривалість у часі, власна динаміка; життя родини відбиває повторюваність, регулярність сімейних подій.

*Індивідуальний підхід до психологічного вивчення сім'ї* – метод психологічного дослідження сім'ї, згідно з яким вона розглядається як стрес-фактор, з котрим має впоратися член родини, що звернувся до психологічної консультації.

*Подружжя сумісність* – здатність подружжя узгоджувати власні дії й оптимізувати взаємини в різних видах спільної діяльності.

*Подружжя адаптація* – взаємне уподібнення подружжя, узгодження, зближення думок, почуттів і поведінки на основі насамперед таких психологічних механізмів пізнання один одного, як ідентифікація й рефлексія.

*Психологічне консультування сім'ї* – діяльність спеціаліста щодо надання психологічної допомоги родині, спрямована на корекцію міжособистісних стосунків клієнта в сім'ї за допомогою структурованого діалогу між консультантом і клієнтом.

*Психотерапія сім'ї* – діяльність спеціаліста щодо надання психологічної допомоги сім'ї, орієнтована переважно на вирішення глибинних особистісних проблем, що спричиняють проблеми в стосунках з іншими членами родини.

*Психологічне здоров'я сім'ї* – інтегральний показник динаміки життєво важливих для родини функцій, що виражає якісний аспект соціально-психологічних процесів, які відбуваються в ній.

*Сім'я* – мала соціальна група людей, заснована на шлюбі та (чи) кровній спорідненості й функціонує на основі спільного побуту, матеріальної та моральної взаємодопомоги.

*Сімейні події* – найбільш значимі для життя сім'ї події, які суттєво впливають на зміну сімейної структури. Сукупність сімейних подій утворює основні етапи сімейного циклу.

*Системний підхід до психологічного вивчення сім'ї* – метод психологічного дослідження групових процесів сім'ї як системи, коли проблеми членів родини вважаються такими, що відбивають дисфункцію сімейної системи загалом.

*Структура сім'ї* – склад і кількість членів родини, а також система сімейних відносин, що включає стосунки спорідненості, влади й авторитету, зв'язки горизонтальні (чоловік – дружина) й вертикальні (батьки – діти), рольову взаємодію як сукупність настановлень, норм і зразків поведінки, які характеризують одних членів сім'ї в їхньому ставленні до інших членів.

*Стиль сімейного виховання* – сукупність настановлень батьків, їх сприйняття і емоційного ставлення до дитини, а також відповідного поведіння з нею.

*Шлюб* – історично зумовлена, санкціонована й регульована суспільством форма взаємин між чоловіком та жінкою, яка визначає їхні права та обов'язки один до одного й дітей.

*Функції сім'ї* – особливі форми життєдіяльності родини, що пов'язані із задоволенням певних сімейних потреб.

---

## **ПИТАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ ТА САМОКОНТРОЛЮ**

---

1. Визначте ознаки сім'ї як соціального феномену.
2. Визначте ознаки родини як психологічного феномену.
3. Розкрийте основні етапи в розвитку інституту сім'ї.
4. Визначте проблематику психологічних досліджень родини та сімейних стосунків.
5. Розкрийте структуру сім'ї.
6. Зробіть психологічний аналіз функцій родини.
7. Визначте види сімей.
8. Розкрийте основні тенденції розвитку сучасної сім'ї.
9. Надайте психологічну характеристику етапів життєдіяльності сім'ї.
10. Визначте спільне та відмінне між поняттями «шлюб» і «сім'я».
11. Розкрийте фактори стабільності шлюбу і сім'ї.
12. Визначте специфіку різних підходів в описанні родини.
13. Розкрийте сутність психологічних концепцій шлюбу.
14. Опишіть різні форми організації шлюбно-сімейних стосунків у історичному контексті.
15. Розкрийте психологічний зміст моделей шлюбу.
16. Визначте мотиви вибору шлюбного партнера.
17. Визначте функціонально-рольову структуру сімейних стосунків.
18. Проаналізуйте деформації функціонально-рольової структури сім'ї.
19. Визначте альтернативні форми шлюбно-сімейних стосунків.
20. Розкрийте типи дисгармонійних сімей.
21. Визначте рівні подружньої сумісності.
22. Розкрийте психологічні особливості родинного спілкування.
23. Надайте характеристики критеріїв психологічного здоров'я сім'ї.



24. Визначте структуру готовності особистості до шлюбу та родинного життя.

25. Охарактеризуйте психологічні проблеми підготовки молоді до сімейного життя.

26. Розкрийте сутність феномену любові та її типів.

27. Визначте динаміку стосунків у любові.

28. Сформулюйте умови збереження емоційних стосунків між подружжям.

29. Визначте шляхи та засоби подолання подружнього несумісництва.

30. Визначте види, структуру та причини родинних конфліктів.

31. Визначте фактори й умови психічного ризику для майбутньої дитини.

32. Розкрийте роль сім'ї в соціалізації дитини.

33. Визначте психологічні механізми соціалізації дитини в родині.

34. Надайте характеристику особливостей стилів сімейного виховання.

35. Визначте вплив неадекватного батьківського ставлення до дитини на її психічний та особистісний розвиток.

36. Визначте причини неадекватного батьківського ставлення до дитини.

37. Визначте психологічні умови оптимізації стосунків батьків з дітьми.

38. Охарактеризуйте специфіку видів авторитету батьків і їх роль у становленні особистості дитини.

39. Розкрийте особливості стосунків і психічного розвитку дітей у багатодітних родин.

40. Визначте особливості стосунків у процесі всиновлення дитини.

41. Визначте вплив розлучення на дітей та колишнє подружжя.

42. Розкрийте зміст роботи практичного психолога з сім'єю.

43. Визначте проблематику психологічних порушень у родині.

44. Охарактеризуйте специфіку готовності психолога до роботи з сім'єю.

45. Визначте форми психолого-педагогічної допомоги родині.

46. Розкрийте методи вивчення сім'ї.

47. Розкрийте принципи психологічного консультування родини.
48. Розкрийте структуру процесу сімейного консультування.
49. Охарактеризуйте види психологічного консультування родини.
50. Визначте відмінні риси психологічного консультування і психотерапії.
51. Розкрийте механізми психологічної корекції сімейних стосунків.
52. Визначте принципи та стадії сімейної психотерапії.
53. Розкрийте психотерапевтичні підходи у сімейній психології.

---

## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

---

### Базова

1. Андреева Т.В. Психология современной семьи : монография / Татьяна Владимировна Андреева. – СПб. : Речь, 2005. – 436 с.
2. Бондарчук О.І. Психологія сім'ї / Бондарчук Олена Іванівна : [навчально-методичний комплекс]. – К. : Міленіум, 2003. – 24 с.
3. Дружинин В.Н. Психология семьи / Владимир Николаевич Дружинин. – М. : КСП., 1996. – 368 с.
4. Кісарчук З.Г. Психологічна допомога сім'ї / З.Г. Кісарчук, О.І. Єрмусевич. – Книга 1-3. : [навч. посіб.] – К. : Главник, 2006. – 128 с.
5. Основы психологии семьи и семейного консультирования : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под общ. ред. Н.Н. Посысоева. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – 328 с.
6. Психологія сімейних взаємин : навч. посіб. / [М.С. Корольчук, П.П. Криворучко, В.І. Осьодло та ін.] ; за заг. ред. М.С. Корольчука. – К. : Ніка-Центр, 2012. – 296 с.
7. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования : [учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений] / под ред. Е.Г. Силяевой : – 2-е изд-е, стереотип. – М. : Академия, 2004. – 192 с.
8. Синягина Н.Ю. Психолого-педагогическая коррекция детско-родительских отношений / Н.Ю. Синягина. – М. : ВЛАДОС, 2005. – 95 с.
9. Спиваковская А.С. Психотерапия: игра, детство, семья / Алла Семеновна Спиваковская. – Т.2. – М. : Апрель – Пресс; ЭКСМО-Пресс, 1999. – 464 с.
10. Целуйко В.М. Психологические проблемы современной семьи / Валентина Михайловна Целуйко. – Екатеринбург : У-Фактория, 2007. – 496 с.
11. Шнейдер Л.Б. Психология семейных отношений. Курс лекций / Лидия Бернгардовна Шнейдер. – М. : Апрель Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2000. – 512 с.
12. Эйдемиллер Э.Г. Психология и психотерапия семьи / Э.Г. Эйдемиллер, В. Юстицкий. – 2-е изд., расшир. и доп. – СПб.: Питер, 2000. – 656 с.

**Допоміжна**

1. Асмолов А.Г. Содействие ребенку – развитие личности / А.Г. Асмолов // Новые ценности образования. – 1995. – № 2. – С. 39–45.
2. Алешина Ю.Е. Социально-психологические методы исследования супружеских отношений : спецпрактикум по социальной психологии / Ю.Е. Алешина. – М.: Изд-во МГУ, 1987. – 120 с.
3. Батька не обирають (Проблеми відповідального батьківства в сучасній Україні). – К.: А.Л.Д., 1997. – 144 с.
4. Бондаренко О.Ф. Психологічна допомога особистості : навчальний посібник / О.Ф. Бондаренко. – Х. : Фолкс, 1996. – 237 с.
5. Бурлачук Л.Ф. Словарь-справочник по психодиагностике / Л.Ф. Бурлачук. – СПб.: Питер, 2000. – 528 с.
6. Бех І.Д. Особистісно-зорієнтоване виховання / Іван Дмитрович Бех : [науково-методичний посібник]. – К. : ІЗМН, 1998. – 204 с.
7. Варга А.Я. Роль родительского отношения в стабилизации детской невротической реакции / А.Я. Варга // Вестник МГУ. – 1985. – № 4. – С. 32–38.
8. Волкова А.Н. Методические приемы диагностики супружеских отношений / А.Н. Волкова, Г.М. Трапезникова // Вопросы психологии. – 1985. – №5. – С. 110–116.
9. Гишпенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? / Юлия Борисовна Гишпенрейтер. – М. : ЧеРо, 1997. – 240 с.
10. Гозман Л.Я. Процессы межличностного восприятия в семье / Под ред. Г.М. Андреевой, А.И. Донцова / Л.Я. Гозман // Межличностное восприятие в группе. – М. : Изд-во МГУ, 1981. – С. 210–232.
11. Головаха Е.И. Психология человеческого взаимопонимания / Е.И. Головаха. – К. : Политиздат Украины, 1989. – 189 с.
12. Гребенников И.В. Основы семейной жизни / И.В. Гребенников. – М. : Просвещение, 1991. – 158 с.
13. Захаров А.И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка / Александр Иванович Захаров : [книга для воспитателя детского сада]. – М. : Просвещение, 1986. – 128 с.
14. Захаров А.И. Психологические особенности диагностики и оптимизации взаимоотношений в конфликтной семье / А.И. Захаров // Вопросы психологии. – 1981. – № 3. – С. 58–68.

15. Бурлачук Л.Ф. Словарь-справочник по психодиагностике / Л.Ф. Бурлачук. – СПб. : Питер, 2000. – 528 с.
16. Волкова А.Н. Методические приемы супружеских отношений / А.Н. Волкова, Т.М. Трапезникова // Вопросы психологи. – 1985. – №5. – С. 110–116.
17. Гозман Л.Я. Процессы межличностного восприятия в семье / Под ред. Г.М. Андреевой, А.И. Донцова / Л.Я. Гозман // Межличностное восприятие в группе. – М. : Изд-во МГУ, 1981. – С. 210–232.
18. Головаха Е.И. Психология человеческого взаимопонимания / Е.И. Головаха. – К. : Политиздат Украины, 1989. – 189 с.
19. Гребенников И.В. Основы семейной жизни / И.В. Гребенников. – М. : Просвещение, 1991. – 158 с.
20. Добрович А.Б. Кто в семье психотерапевт? / А.Б. Добрович. – М. : Знание, 1985. – 80 с.
21. Захаров А.И. Психологические особенности диагностики и оптимизации взаимоотношений в конфликтной семье / А.И. Захаров // Вопросы психологи. – 1981. – № 3. – С. 58–68.
22. Каган В.Е. Преодоление: неконтактный ребенок в семье / В.Е. Каган. – СПб. : Фолиант, 1996. – 158 с.
23. Ковалев С.В. Психология современной семьи / С.В. Ковалев – М. : Просвещение, 1988. – 208 с.
24. Кон И.С. Психосексуальное развитие и взаимоотношения полов. Психология ранней юности / И.С. Кон. – Просвещение, 1989. – С. 212–236.
25. Кован Ф.А. Взаимоотношения в супружеской паре, стиль родительского поведения и развитие ребенка / Ф.А. Кован, К.П. Кован // Вопросы психологии. – 1988. – № 4. – С. 16–19.
26. Левицкий В.М. Психология семейных отношений / В.М. Левицкий. – К. : Феникс, 1991. – 124 с.
27. Левкович В.П. Социально-психологический подход к изучению супружеских конфликтов / В.П. Левкович, О.Е. Зуськова // Психологический журнал. – 1985. – Т. 6. – № 3. – С. 127–137.
28. Лэндретт Г.Л. Игровая терапия: искусство отношений / Г.Л. Лэндретт. – М. : Международная педагогическая академия, 1994. – 368 с.
29. Монахова А.Ю. Психолог и семья : активные методы взаимодействия / Александра Юрьевна Монахова. – Ярославль : Академия развития : Академия Холдинг, 2004. – 160 с.

30. Навайтис Г. Проблемы семьи, воспитания в семье и семейной психодиагностики / Г. Навайтис // Мир психологии. – 2003. – № 3. – С. 231 – 236.
31. Обозов Н.Н. Диагностика супружеских затруднений / Н.Н. Обозов, А.Н. Обозова // Психологический журнал, 1982. – Т. 2. – № 2. – С. 147–151.
32. Овчарова Р.В. Технологии практического психолога образования : Уч. пособие для студентов вузов и практических работников. – М. : ТЦ «Сфера», 2000. – 448 с.
33. Основи практичної психології / ред. В. Панка, Т. Титаренко, Н. Чепелевої. – К.: Либідь, 1999. – 536 с.
34. От Я до Мы : Азбука семейной жизни / Сост. В. Ковалев. – 2-е изд., доп. – М. : Педагогика, 1990. – 336 с.
35. Пезешкиан Н. Позитивная семейная психотерапия : Семья как терапевт / Н. Пезешкиан. – М.: Семья, 1993. – 332 с.
36. Популярная психология для родителей / Под ред. А.А. Бодалева. – М. : Педагогика, 1988. – 251 с.
37. Психология семейных отношений : конспект лекций / сост. С.А. Векилова. – М. : АСТ; СПб. : Сова, 2005. – 127 с.
38. Психотерапия : учебник/ Под ред. Б.Д. Карвасарского. – СПб. : Питер, 2007. – 672 с.
39. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы : теория и практика / Кьел Рудестам. – СПб. : Питер, 1999. – 384 с.
40. Сатир В. Как строить себя и свою семью / В. Сатир. – М. : Педагогика-Пресс, 1992. – 192 с.
41. Семиченко В.А. Мистецтво взаєморозуміння. Психологія та педагогіка сімейного спілкування / В.А. Семиченко, В.С. Заслуженюк. – К. : Веселка, 1998. – 214 с.
42. Семья в психологической консультации : Опыт и проблемы психологического консультирования / Под ред. А.А. Бодалева., В.В. Столина. – М. : Педагогика, 1998. – 254 с.
43. Семья: социально-психологические и этические проблемы: Справочник. – К.: Политиздат Украины, 1998. – 255 с.
44. Смехов А.В. Опыт психологической диагностики и коррекции конфликтного общения в семье / А.В. Смехов // Вопросы психологии. – 1985. – № 1. – С. 83–92.
45. Титаренко В.Я. Семья и формирование личности / В.Я. Титаренко. – М. : Мысль, 1987. – 342 с.

46. Торохтий В.С. Психологическое здоровье семьи и пути его изучения / В.С. Торохтий // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 1996. – № 3-4; 1997. – № 2; 1998. – № 3.

47. Уайт К.Г. Семья и здоровье / К.Г. Уайт. – Калининград, 1991. – 239 с.

48. Фрейд З. Очерки по психологии сексуальности / З. Фрейд. – К. : Здоровье, 1990. – 145 с.

49. Фримен Д. Техники семейной психотерапии / Д. Фримен. – Минск, 1999. – 48 с.

50. Эйдемиллер Э.Г. Методы семейной диагностики и психотерапии: метод. пособие / Э.Г. Эйдемиллер. М. : Фолиум, 1996. – 48 с.

51. Эйдемиллер Э.Г. Семейный диагноз и семейная психотерапия. Учебное пособие для врачей и психологов / Э.Г. Эйдемиллер, И.В. Добряков, И.М. Никольская. – СПб.: Речь, 2006. – 352 с.

#### **Інформаційні ресурси**

1. <http://edu.bdpu.org>
2. <http://www.psychology.ru/Library>
3. <http://www.psycheya.ru>
4. <http://www.psychology.ru>
5. <http://www.psychologia.narod.ru>familia.htm>
6. <http://www.rutracker.org>forum/viewtopic.php>
7. <http://www.sovabooks.com.ua>psihologija-sem.uchebnoe-posobie>

---

# МЕТОДИ ТА МЕТОДИКИ ДІАГНОСТУВАННЯ РОДИНИ

---

## ОПИТУВАЛЬНИК РОЛЬОВИХ ОЧІКУВАНЬ І ДОМАГАНЬ В ШЛЮБІ (РОД)

(Олифирович Н.И., Зинкевич-Куземкин Т.А., Велента Т.Ф.  
*Психология семейных кризисов.* – СПб.: Речь, 2007. – С. 76–81.)

### Мета методики:

1. Уточнення уявлень подружжя про значимість у сімейному житті сексуальних стосунків, особистої сумісності чоловіка і дружини, батьківських обов'язків, професійних інтересів кожного з подружжя, господарсько-побутового обслуговування, моральної й емоційної підтримки, зовнішньої привабливості партнера. Ці показники, відображаючи основні функції сім'ї, складають шкалу сімейних цінностей (ШСЦ).

2. Уточнення уявлення подружжя про бажаний розподіл ролей між чоловіком і дружиною при реалізації сімейних функцій, об'єднаних шкалою рольових очікувань і домагань (ШРОД).

Таким чином, результати даної методики дозволяють виявити ієрархію сімейних цінностей подружжя, а так зробити висновок про соціально-психологічну сумісність в сім'ї.

### Опис методики

Методика «Рольові очікування й домагання в шлюбі» містить по 36 тверджень в кожному варіанті (чоловічому та жіночому) і складається з 7 шкал. Подружжю пропонується самостійно ознайомитися з набором тверджень, що відповідають їх статі, і висловити власне ставлення до кожного твердженням, використовуючи наступні варіанти відповідей: «Повністю згоден», «У цілому, це вірно», «Це не зовсім так», «Це невірно».

**Інструкція:** «Перед Вами ряд тверджень, які стосуються шлюбу, сім'ї, стосунків між чоловіком і дружиною. Уважно прочитайте твердження тексту й оцініть ступінь своєї згоди чи незгоди з ними. Вам пропонується 4 варіанти відповіді, що виражають ту чи іншу ступінь згоди чи незгоди з твердженням, а саме: «Повністю згоден», «У цілому, це вірно», «Це не зовсім так»,



«Це невірно». Обираючи варіант відповіді до кожного з тверджень, намагайтеся як можна 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 у шлюбі залежить від сексуальної гармонії подружжя.

3. Сексуальні стосунки – головне у відносинах чоловіка і дружини.

4. Головне у шлюбі – щоб у чоловіка і дружини було багато спільних інтересів.

5. Чоловік – це друг, який поділяє мої інтереси, думки, захоплення.

6. Чоловік – це насамперед друг, із яким можна поговорити про свої справи.

7. Найголовніша турбота чоловіка – забезпечити матеріальний достаток і побутовий комфорт родини.

8. Чоловік повинен займатися домашнім господарством нарівні з дружиною.

9. Чоловік повинен уміти доглянути 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 з того, хороший чи поганий він батько своїм дітям.

13. Мені подобаються енергійні, ділові чоловіки.

14. Я дуже ціную чоловіків, які серйозно захоплені своєю справою.

15. Для мене дуже важливо, як оцінюють на роботі ділові та професійні якості мого чоловіка.

16. Чоловік повинен вміти створювати в сім'ї теплу, довірливу атмосферу.

17. Для мене головне – щоб мій чоловік добре розумів і сприймав мене такою, яка я є.

18. Чоловік – це насамперед друг, який уважний до моїх переживань, настрою, стану.

19. Мені подобається, коли мій чоловік красиво й модно одягнений.
20. Мені подобаються статні, високі чоловіки.
21. Чоловік повинен виглядати так, щоб на нього було приємно дивитися.
22. Найголовніша турбота жінки – щоб усі в сім'ї були доглянуті.
23. Я завжди знаю, що потрібно купити для моєї родини.
24. Я збираю корисні поради для господарки: як готувати смачні страви, консервувати овочі та фрукти.
25. Головну роль у вихованні дитини завжди відіграє мати.
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 досягти значного місця в житті.
29. Я хочу стати гарним спеціалістом у своїй справі.
30. Я пишаюся, коли мені доручають складну і відповідальну роботу.
31. Близькі та друзі часто звертаються до мене за порадою, допомогою та підтримкою.
32. Оточуючі часто довіряють мені свої клопоти.
33. Я завжди щиро і з почуттям жалю втішаю й опікуюся тими, хто цього потребує.
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 у шлюбі залежить від сексуальної гармонії подружжя.
3. Сексуальні стосунки – головне у відносинах чоловіка і дружини.
4. Головне у шлюбі – щоб у чоловіка і дружини було багато спільних інтересів.
5. Дружина – це друг, який поділяє мої інтереси, думки, захоплення.

6. Дружина – це насамперед друг, із яким можна поговорити про свої справи.

7. Найголовніша турбота дружини – щоб у родині всі були нагодовані й доглянуті.

8. Жінка багато втрачає в моїх очах, якщо вона погана господиня.

9. Жінка може пишатися собою, якщо вона добра господиня у своєму будинку.

10. Я б хотів, щоб моя дружина любила дітей і була їм хорошою матір'ю.

11. Жінка, яка вважає материнство тягарем, неповноцінна.

12. У жінці головне, щоб вона була гарною матір'ю моїм дітям.

13. Мені подобаються ділові й енергійні жінки.

14. Я дуже ціную жінок, усерйоз захоплених своєю справою.

15. Для мене дуже важливо, як оцінюють на роботі ділові і професійні якості моєї дружини.

16. Дружина повинна насамперед створювати і підтримувати теплу, довірчу атмосферу.

17. Для мене головне – щоб моя дружина добре розуміла мене і сприймала таким, який я є.

18. Дружина – це насамперед друг, уважний і турботливий до моїх переживань, настрою, стану.

19. Мені подобається, коли моя дружина красиво й модно одягнена.

20. Я дуже ціную жінок, котрі 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 прибрати квартиру, полагодити побутову техніку.

25. Діти люблять гратися зі мною, охоче спілкуються, йдуть на руки.

26. Я дуже люблю дітей і вмю з ними займатися.

27. Я брав би активну участь у вихованні своєї дитини, навіть якщо б ми з дружиною вирішили б розлучитися.

28. Я прагну знайти своє місце в житті.

29. Я хочу стати гарним спеціалістом у своїй справі.

## ПСИХОЛОГІЯ СІМ'Ї

30. Я пишаюся, коли мені доручають важку й відповідальну роботу.

31. Близькі та друзі часто звертаються до мене за порадою, допомогою і підтримкою.

32. Оточуючі часто довіряють мені свої клопоти.

33. Я завжди щиро і з відчуттям жалю втішаю людей.

34. Мій настрій багато в чому залежить від того, як я виглядаю.

35. Я намагаюся носити той одяг, який мені пасує.

36. Я прискіпливо ставлюсь до крою костюма, фасону сорочки, кольору краватки.

### Бланк для реєстрації відповідей

Дата \_\_\_\_\_

П.І.П. \_\_\_\_\_

Стать \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_

Освіта \_\_\_\_\_

Стаж подружнього життя \_\_\_\_\_

Кількість і вік дітей \_\_\_\_\_

№	Повністю згоден	У цілому, це вірно	Це не зовсім так	Це невірно
1				
2				
...				
...				
36				

### Обробка отриманих результатів

Після виконання подружжям завдання відповіді чоловіка і дружини заносяться до таблиці «Консультаційне дослідження сімейних цінностей» (таблиця 3).

Таблиця 3

### Консультаційне дослідження сімейних цінностей

Шкала сімейних цінностей	№ твердження	Бал	№ твердження	Бал	Загальний показник (у балах)
1	2	3	4	5	6
Інтимно-сексуальна	1				
	2				
	3				
	=				

**Олена ГОРЕЦЬКА, Наталя СЕРДЮК**

1	2	3	4	5	6
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		18		
	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 підсумовуються окремо. За першими двома шкалами ці результати будуть підсумковими й переноситимуться в останній стовпець таблиці. Підсумкові бали решти п'яти шкал обчислюються як напівсума балів за підшкалами «очікування» і «домагання».

Рольові очікування – це настанова 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 «У цілому, 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 – 9.

Низькі оцінки за шкалою – 0–3 бали;

Середні оцінки за шкалою – 4–6 бали;

Високі оцінки за шкалою – 7–9 балів.

Інтерпретація шкал сімейних цінностей:

1. Інтимно-сексуальна шкала (твердження № 1–3) – шкала значимості сексуальних відносин у подружжі. Високі оцінки означають, що чоловік (дружина) вважає сексуальну гармонію важливою умовою подружнього щастя, ставлення до дружини (чоловіка) 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) (твердження № 4–6) відображає установку чоловіка (дружини) на особистісну ідентифікацію зі 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 родини. Ця шкала, як і всі наступні, має дві підшкали: «рольові очікування» й «рольові домагання». Підшкали «рольові очікування» (твердження № 7–9) – оцінки розглядаються як ступінь очікування від партнера активного вирішення побутових питань. Чим вищі оцінки за шкалою рольових очікувань, тим більше вимог пред'являє чоловік (дружина) до участі партнера в організації побуту, тим більше значення мають господарсько-побутові вміння та навички партнера. Підшкала «рольові домагання» (твердження № 22–24) відображає установки на власну активну участь у веденні домашнього господарства. Загальна оцінка за шкалою розглядається як оцінка чоловіком (дружиною) значимості побутової організації родини.

4. Батьківсько-виховна шкала дозволяє судити про ставлення подружжя до своїх батьківських обов'язків. Підшкала рольових очікувань (твердження № 10–12) показує вираженість установки чоловіка (дружини) на активну батьківську позицію шлюбного

партнера. Підшкала рольових домагань (твердження № 25–27) відображає орієнтації чоловіка (дружини) на власні обов'язки у вихованні дітей. Загальна оцінка шкали розглядається як показник значимості для чоловіка (дружини) батьківських функцій. Чим вище оцінка шкали, тим більше значення надає чоловік (дружина) ролі батька (матері), тим більше він (вона) вважає батьківство основною цінністю, що концентрує навколо себе життя родини.

5. Шкала соціальної активності відображає установку на значимість зовнішньої соціальної активності (професійної, суспільної) для стабільності шлюбно-сімейних стосунків. Підшкала «рольові очікування» (твердження № 13–15) вимірює ступінь орієнтації чоловіка (дружини) на те, що шлюбний партнер повинен мати серйозні професійні інтереси, відігравати активну суспільну роль. Підшкала «рольові домагання» (твердження № 28–30) ілюструє вираженість власних професійних потреб чоловіка (дружини). Загальна оцінка шкали виражає значимість позасімейних інтересів для чоловіка (дружини), що є основними цінностями в процесі міжособистісної взаємодії подружжя.

6. Емоційно-психотерапевтична шкала виражає установку на значимість емоційно-психотерапевтичної функції шлюбу. Підшкала «рольові очікування» (твердження № 16–17) вимірює ступінь орієнтації чоловіка (дружини) на те, що шлюбний партнер візьме на себе роль емоційного лідера в сім'ї в питаннях корекції психологічного клімату в родині, надання моральної та емоційної підтримки, створення психотерапевтичної атмосфери. Підшкала «рольові домагання» (твердження № 31–33) показує прагнення чоловіка (дружини) бути сімейним «психотерапевтом». Загальна оцінка шкали розглядається як показник значимості для чоловіка (дружини) взаємної моральної й емоційної підтримки членів сім'ї, орієнтації на шлюб як середовище, що сприяє психологічній розрядки і стабілізації.

7. Шкала зовнішньої привабливості відображає установку чоловіка (дружини) на значимість зовнішнього вигляду, його відповідність стандартам сучасної моди. Підшкала «рольові очікування» (твердження № 19–21) відображає бажання чоловіка (дружини) мати зовні привабливого партнера. Підшкала «рольові домагання» (твердження № 34–36) ілюструє установку на власну привабливість, прагнення модно і красиво одягатися. Загальна

оцінка – показник орієнтації чоловіка (дружини) на сучасні зразки зовнішнього вигляду.

### **Обробка й аналіз результатів припускає три етапи:**

1. Аналіз індивідуальних показників шкали сімейних цінностей, рольових очікувань і домагань чоловіка (дружини) проводиться на підставі підрахунку балів у таблиці «Консультаційне дослідження сімейних цінностей». У результаті підрахунку ми маємо дані, які:

– характеризують уявлення чоловіка (дружини) про ієрархію сімейних цінностей. Чим більша величина балу за шкалою сімейних цінностей, тим більш значима для чоловіка (дружини) ця сфера життєдіяльності родини.

– відображають орієнтацію дружини (чоловіка) на активну рольову поведінку шлюбного партнера (рольові очікування) і на власну активну роль у родині щодо реалізації сімейних функцій (рольові домагання).

2. Порівняльний аналіз уявлень про сімейні цінності й рольові настанови чоловіка і дружини. Для цього необхідно скласти таблицю, за допомогою якої визначається ступінь узгодженості сімейних цінностей подружжя (таблиця 4).

Узгодженість сімейних цінностей характеризується різницею балів показників шкали сімейних цінностей чоловіка і шкали сімейних цінностей дружини. Чим менша різниця, тим більша узгодженість уявлень подружжя про найбільш значимі сфери життєдіяльності сім'ї. Різниця до 3 балів не буде позначати проблемних взаємин, а більше 3 балів свідчить про досить високий ступінь конфліктності подружжя.

3. Визначення ступеня рольової адекватності подружньої пари в п'яти сферах міжособистісної взаємодії в родині (3–7 ШСЦ). Для цього необхідно скласти таблицю, у якій рольова адекватність чоловіка буде дорівнювати 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 5). Чим менша різниця, тим більша рольова адекватність чоловіка (дружини), і, отже, орієнтації дружини (чоловіка) на особисте виконання певної функції відповідають установкам чоловіка (дружини) на активну роль шлюбного партнера в родині.



Таблиця 4

**Узгодженість сімейних цінностей подружжя**

Сімейні цінності	Інтимно-сексуальна	Особистісна ідентифікація	Господарсько-побутова	Батьківсько-виховна	Соціальна активність	Емоційно-психотерапевтична	Зовнішня привабливість
	ШСЦч						
	ШСЦд						
	УСЦ						

Примітка: ШСЦч і ШСЦд – показники за шкалами сімейних цінностей чоловіка і дружини відповідно, УСЦ – узгодженість сімейних цінностей подружжя.

Таблиця 5

**Рольова адекватність подружжя**

Сімейні цінності	Рольові установки		РАч	Рольові установки		РАд
	Дд	Оч	Дд – Оч	Дд	Оч	Дд – Оч
Господарсько-побутова						
Батьківсько-виховна						
Соціальна активність						
Емоційно-психотерапевтична						
Зовнішня привабливість						
			$\Sigma=РАч$			$\Sigma=РАд$

Примітка: РАч – рольова адекватність чоловіка, РАд – рольова адекватність дружини; Дч і Дд – оцінки рольових домагань чоловіка і дружини відповідно; Оч і Од – 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 рольової невідповідності в подружній парі.

Неузгодженість очікувань і домагань шлюбних партнерів є конфліктогенним чинником, що дестабілізує міжособистісні стосунки у родині.

### **ШКАЛА ЛЮБОВІ Й СИМПАТІЇ**

*(Олифірович Н.И., Зинкевич-Куземкин Т.А., Велента Т.Ф. Психология семейных кризисов. – СПб.: Речь, 2007. – С. 196-197.)*

**Мета методики:** з'ясувати, що переважає у взаєминах із партнером: любов чи симпатія.

**Історія створення й опис методики.** Спочатку шкали любові й симпатії З. Рубіна являли собою 2 набори висловлювань, у кожен з яких входило 13 пунктів, потім – 9 пунктів. При складанні цих шкал З. Рубін виходив з певних теоретичних уявлень про внутрішню структуру вимірюваних феноменів. Зокрема важливими для вимірювання уявлялися три компоненти любові:

- 1) прихильність;
- 2) турбота;
- 3) ступінь інтимності відносин.

Шкала симпатії реєструє:

- 1) ступінь поваги;
- 2) ступінь захоплення;
- 3) ступінь сприйманого схожості об'єкта оцінки з

респондентом.

До остаточного варіанту методики, адаптованої Л. Гозманом і Ю. Алешіною, включено 14 пунктів (7 – до шкали любові, 7 – до шкали симпатії).

**Інструкція:** «Вашій увазі пропонуються наступні твердження, які стосуються Вас і Вашого чоловіка (Вашої дружини). До кожного твердження необхідно дібрати той варіант відповіді, який, на Вашу думку, найбільше відповідає сформованим стосункам з ним (нею). Варіанти відповіді такі: «це так»; «імовірно, це так»; «наверряд чи це так»; «це зовсім не так». Намагайтеся відповідати якомога відвертіше. Не затримуйтеся довго над обмірковуванням будь-якого твердження. Пам'ятайте: немає правильних і неправильних відповідей».

#### **Текст методики**

- 1) Я відчуваю, що можу довірити йому (їй) абсолютно все.
- 2) Коли ми разом, у нас завжди схожий настрій.

- 3) Я можу сказати, що він (вона) належить тільки мені.
- 4) Він (вона) дуже розумна людина.
- 5) Для неї (нього) я готовий(а) абсолютно на все.
- 6) У більшості випадків він (вона) подобається людям майже відразу ж після знайомства.
- 7) Коли мені погано, то хочеться поділитися тільки з ним (нею).
- 8) Я думаю, що ми з ним (нею) внутрішньо схожі один на одного.
- 9) Я відчуваю відповідальність за те, щоб йому (їй) було добре.
- 10) Мені хотілося бути схожим на нього (неї).
- 11) Мені приємно знати, що він (вона) довіряє мені більше за інших.
- 12) Він (вона) один (одна) з найчарівніших чоловіків (жінок), яких я знаю.
- 13) Мені було б дуже важко, якби довелося жити без нього (неї).
- 14) Я впевнений(а), що він (вона) добре до мене ставиться.

**Обробка результатів.** До шкалою любові відносяться наступні твердження: 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13. Шкала симпатії представлена твердженнями 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14.

Відповіді оцінюються наступним чином:

- відповідь «це так» оцінюється в 4 бали;
- відповідь «імовірно, це так» оцінюється в 3 бали;
- відповідь «наряд чи це так» оцінюється у 2 бали;
- відповідь «це зовсім не так» оцінюється в 1 бал.

Результати тесту підраховуються шляхом підсумовування відповідей по кожному твердженню. Результати за шкалами любові й симпатії підраховуються окремо. Вони можуть варіювати від 7 до 28 балів. Можливий підрахунок сумарного балу по обох шкалах, що характеризують загальний рівень емоційних стосунків в діаді (від 14 до 56 балів). Час заповнення методики – 5–7 хвилин.

## **МЕТОДИКА НА ВИЯВЛЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ДИСБАЛАНСУ В ЕМОЦІЙНИХ СТОСУНКАХ ПАРИ (за Д. ДЕЛІС)**

*(Андреева Т.В. Психология современной семьи. Монография / Татьяна Владимировна Андреева. – СПб.: Речь, 2005. – С. 434–435.)*

**Інструкція до тесту:** Ми можемо бути видатними діагностами в проблемах інших пар, але коли справа стосується наших власних

взаємин, ми стаємо сліпими. Щоб визначити, чи захоплені Ви парадоксом пристрасі, дайте відповідь на наступні питання:

### Текст методики

1. Чи є один з партнерів більш ревнивим, а ніж інший?
2. Чи чекає зазвичай один із партнерів, щоб інший подзвонив або повернувся додому?
3. Чи можна охарактеризувати одного з партнерів словом «хороший», а іншого – «поганий»?
4. Чи докладає один із партнерів більше зусиль для підтримки розмови і взагалі спілкування?
5. Чи говорить один із партнерів «Я люблю тебе» частіше, а ніж інший?
6. Один із партнерів більш привабливий для протилежної статі, а ніж інший?
7. Чи має один із партнерів тенденцію почуватися покинутим на вечірках, у той час як інший відчувається скутим, напруженим (або тимчасово «розкріпаченим»)?
8. Кар'єра одного із партнерів є більш вдалою, а ніж в іншого?
9. Чи має один із партнерів тенденцію відчувати занепокоєння й невпевненість у взаєминах, у той час як інший приймає їх як належне?
10. Чи дратується один з партнерів через те, як поводить ся інший на людях?
11. Якщо Ви не перебуваєте в шлюбі, чи піднімає один із партнерів питання про взаємні зобов'язання у шлюбі частіше, а ніж інший?
12. Якщо Ви перебуваєте у шлюбі, чи піднімає один з партнерів питання про народження дитини (або другого тощо) частіше, а ніж інший?
13. Чи дає один із партнерів іншому під час сварок такі визначення, як «зайнятий самим собою», «егоїстичний» або «неуважний», у той час як другий звинувачує його у «владарстві», «причіпках» і «вимогливості»?

### Обробка та інтерпретація результатів тесту

Якщо Ви відповіли «так» на 5–6 запитань, у ваших взаєминах існує елемент дисбалансу. Чим більше позитивних відповідей, тим більший дисбаланс.

**ОПИТУВАЛЬНИК РЕА  
(РОЗУМІННЯ, ЕМОЦІЙНЕ ТЯЖІННЯ, АВТОРИТЕТ)**

*(Слепкова В.И., Заєко Т.А. Практикум по психологической диагностике семейных отношений. Учебно-методический комплекс. – Мн.; 2003. – С. 76–80.)*

**Мета.** Опитувальник призначений для вимірювання ступеня розуміння, емоційної привабливості й поваги партнерів у шлюбі.

**Опис методики.** Опитувальник складається із 45 тверджень, які стосуються взаємин між партнерами в шлюбі. До тексту опитувальника закладено три шкали, відображені в назві методики: розуміння, емоційне тяжіння й авторитетність (повага). Кожна шкала включає по 15 питань-тверджень.

**Інтерпретація шкал:**

1) Розуміння (1–15 твердження) – це наявність у суб'єкта картини особистості партнера, суб'єктивне відчуття знання його особистих особливостей. Партнер, що має високе розуміння, не відчуває проблем інтерпретації поведінки, думок, почуттів і намірів партнера, і може легко враховувати їх при спілкуванні з іншим партнером. Той, хто має нерозуміння, характеризується відсутністю чіткої картини особистості партнера, утруднення в інтерпретації, поясненні його думок, почуттів, вчинків.

2) Емоційне тяжіння (16–30 твердження) – привабливість партнера, бажання спілкуватися з ним, мати з ним справи, терапевтичний вплив контакту на суб'єкта. Низькі оцінки по цій шкалі характеризують складності у спілкуванні партнерів, відчуття втоми один від одного.

3) Авторитетність (повага) (31–45 твердження) – показник того, наскільки партнер сприймається як особистість, наскільки суб'єкт розділяє його світогляд, інтереси, думки і приймає їх як еталон. Неповага – презирство до партнера як особистості.

**Інструкція:** «Вам запропоновано висловлювання про Ваше розуміння свого чоловіка (свої дружини). На ці питання можна відповісти: «так» (згоден, це так), «ні» (не згоден, це не так), або обрати відповідь «і так, і ні» (важко сказати точніше). Обравши відповідь «так», зазначте його знаком «+», відповідь «ні» – знаком «-», відповідь «не знаю» – знаком «+ -».

**Текст опитувальника**

1. Я легко читаю її (його) думки.
2. Я ледь-ледь вгадую її (його) настрій.

3. Я розумію її (його) без слів.
4. Мені важко передбачити, як вона (він) буде поводитися в певній ситуації.
5. Я добре знаю її (його) смаки і звички.
6. Мені важко передбачити її (його) думку з певного питання.
7. Я знаю, чого вона (він) хоче, 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 й 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'ясується, що я помилково її (його) зрозумів.
15. Мені важко сказати, що її (його) може засмутити чи порадувати.
16. На мене благотворно впливає навіть її (його) присутність.
17. Мені подобається слухати її (його) голос, дивитися на її (його) обличчя.
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 переносю розлуку з нею (ним).
24. Щось у її (його) зовнішності мені явно не подобається.
25. Поруч з нею (ним) я почуваюся себе легко й розкуто.
26. У її (його) присутності в мене піднімається настрій.
27. Поруч із нею (ним) я легко втомлююсь, дратуюся, виходжу з себе.
28. Я готовий(а) відкласти важливі справи, лише б побути з нею (ним) поряд.
29. Часто в мене з'являється бажання відпочити від неї (нього).
30. Я почуваюся краще, коли вона (він) відсутня(ній).

31. Я знаходжу в ній (ньому) багато особистих переваг, за які я її (його) поважаю як людину.

32. Серед моїх знайомих і близьких вона (він) – найавторитетніша для мене людина.

33. Коли мені важко щось вирішити, я найчастіше раджуся з нею (ним).

34. Вона (він) легко може мене переконати.

35. Я вважаю, що в неї (нього) багато слухних думок.

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 слухні 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 й оцінками.

44. Іноді мені здається, що вона (він) недалеко людина.

45. У неї (нього) є такі якості, які я хотів (хотіла) би бачити у себе.

**Обробка результатів.** Підрахунок балів здійснюється окремо за кожною шкалою відповідно до ключа:

• 2 бали ставиться:

– За відповідь «так» («+») у 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» («-») у 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, що не збігається з ключем.

Сума балів у межах однієї шкали є числовою мірою вимірюваного параметра. Таким чином, методика дозволяє виміряти міру розуміння, привабливості й поваги в шкалі 0–30 балів, де 0 і 30 – відповідно мінімальна і максимальна кількість балів за шкалою.

**МЕТОДИКА СІМЕЙНО-ОБУМОВЛЕНИЙ СТАН**

(Ейдемиллер Э., Юстицкис В. *Психология и психотерапия семьи.* – СПб. – 1999. – С. 553-554.)

**Мета.** Пропонована методика розроблена і спрямована на виявлення психотравмувальних станів дорослих і дітей, що проживають в одній родині. Вона дозволяє також отримати дані про обставини, що визначають досліджувані стани.

**Опис методики.** Вона являє собою інтерв'ю, спеціально спрямоване на з'ясування трьох станів – загальної задоволеності, нервово-психічної напруги й сімейної тривожності. Звідси й назва трьох оцінних шкал:

– З (загальна незадоволеність), Т (сімейна тривожність), Н (нервово-психічна напруга).

У кожній шкалі – по 4 субшкали, які повторюються через кожні три пункти (разом – 12 субшкал) Так, напруженість відображають наступні 4 субшкали: перевантаженості обов'язками, нервово-психічній втому, напруженості й розслабленості.

**Процедура опитування.** Психолог просить клієнта охарактеризувати власне місце в родині, власні відчуття в ній по всіх 12 субшкалах або дихотомію самопочуття.

Психолог: «Подумки поверніться додому в родину. Згадайте почуття, з якими Ви відкриваєте двері будинку, з якими згадуєте домашні справи на роботі. Як Ви себе почуваетесь у вихідні дні й вечорами? Загалом згадайте все Ваше сімейне життя. Яким Ви себе почуваете найчастіше? Відзначте це на шкалах».

**Бланк до методики «Сімейно-обумовлений стан»**

П.І.П. \_\_\_\_\_

Задоволеним	0								7	Невдоволеним	З
Спокійним	0								7	Стривоженим	Т
Напруженим	0								7	Розслабленим	Н
Радісним	0								7	Засмученим	З
Потрібним	0								7	Зайвим	Т
Відпочилим	0								7	Втомленим	Н
Здоровим	0								7	Хворим	З
Сміливим	0								7	Боязким	Т
Безтурботним	0								7	Заклопотаним	Н
Поганим	0								7	Хорошим	З
Спритним	0								7	Незграбним	Т
Вільним	0								7	Зайнятим	Н

Т - ; З - ; Н - ;



**Обробка результатів:** бали по шкалах, позначених однаковим індексом, сумуються. Стан констатується, якщо сума оцінок по 4 субшкалах перевищує чи дорівнює по З (загальна незадоволеність) 24 бали; по Н (нервово-психічна напруга) – 25 балів; по Т (сімейна тривожність) – 24 бали.

### **ОПИТУВАЛЬНИК РЕАКЦІЙ ПОДРУЖЖЯ НА КОНФЛІКТ**

*(Кочарян Г.С., Кочарян А.С. Психотерапия сексуальных расстройств и супружеских конфликтов. – М., 1994. – С. 107–111.)*

**Мета.** Методика дозволяє діагностувати сприйняття й розуміння подружжям один одного в конфліктній ситуації, а також індивідуально-специфічні захисні патерни подружжя.

**Опис методики.** Опитувальник складається з 89 тверджень, які поділяються на 8 шкал: неконструктивні установки на шлюб, депресія, протективні механізми, дефензивні механізми, агресія, соматизація тривоги, фіксація на психотравми, контрольна шкала. Велика частина тверджень була сформульована автором, ряд тверджень було взято з ММРІ, а також із опитувальника Р. Нігневіцького з діагностики особистісної ригідності.

**Інструкція:** «Мета опитувальника – з'ясувати Ваші погляди на деякі сімейні проблеми. Вам запропоновано низку тверджень. Якщо Ви згодні з твердженням, то поставте в опитувальному аркуші знак «+» проти відповідного номера твердження; якщо ж Ви не згодні, поставте знак «-». Уникайте відповідей на кшталт «складно відповісти». Питання занадто короткі, щоб у них містилися всі необхідні подробиці. Тому уявіть собі типові ситуації, звичайні для Вас, не замислюючись над деталями. Можливо, деякі твердження Вам буде складно віднести до себе, але спробуйте уявити себе в цій ситуації і дайте найбільш доцільну відповідь. Пам'ятайте, що «поганих» і «хороших» відповідей бути не може. Не намагайтеся справити своїми відповідями сприятливе враження. Ми знаємо, що Вам буде складно, але спробуйте відповісти якомога щиріше. Відповідь довго не обмірковуюйте – давайте першу-ліпшу, що спадає на думку. Не пропускайте питання, обов'язково відповідайте на кожне твердження».

### Текст методики

1. Не можна не рахуватися з настроєм дружини/чоловіка.
2. Я рідко відчуваю провину.
3. Я часто замислююся над тим, чого очікує від мене дружина/чоловік: яких слів, справ тощо.
4. Останнім часом у мене часто болить серце.
5. Після сварок я швидко приходжу в себе.
6. Останнім часом у мене часто буває таке відчуття, ніби голова стягнута обручем.
7. Ніколи не траплялося, щоб я нетактовно вчинив(ла) відносно викладача.
8. Рідко трапляється так, що я дорікаю дружину/чоловіка за старі помилки.
9. Я не маю жодних недоліків.
10. Я не можу швидко змінити лінію власної поведінки відносно дружини/чоловіка залежно від вимог ситуації.
11. Я майже ніколи не вплутуються у сварки в публічних місцях (у черзі, автобусі, кінозалі тощо).
12. Останнім часом мене часто турбує шлунок.
13. Мене стали дратувати знайомі, друзі, і я став(ла) частіше з ними сваритися.
14. Краще вдаватися до обману чи замовчування, ніж приймати радикальне рішення з сімейних проблем.
15. Я часто сам(а) собі неприємний(на).
16. За зло, яке мені заподіює дружина/чоловік, я відплачую їй/йому тим самим.
17. Ніколи не спізнався(ла) на роботу чи на навчання.
18. Часом мені так і хочеться вилятися.
19. У моєї(го) дружини/чоловіка практично немає переваг.
20. Дружина/чоловік часто навмисно хоче мене образити.
21. Я зазвичай дуже ретельно, у деталях продумую сформовану сімейну ситуацію.
22. Якщо сімейне життя не склалося, то краще відразу розлучитися.
23. У нас у сім'ї все гаразд, і я не зрозумію, чому моя(мій) дружина/чоловік незадоволена(ний).
24. У мене рідко буває поганий настрій.
25. Коли дружина/чоловік мене дуже ображає, я не можу довго цього забути.

26. Узагалі я непогана людина, але дружина/чоловік не гідна(ний) доброго ставлення до себе.

27. Мені часто шкода себе.

28. За останній час стан мого здоров'я не погіршився.

29. Я не бажаю обговорювати з дружиною/чоловіком мої недоліки: у неї/нього вистачає своїх.

30. Майже не буває, щоб я іронічно, з сарказмом жартував(ла) над дружиною/чоловіком.

31. Зазвичай я намагаюся не думати про конфлікт із дружиною/чоловіком, намагаюся не помічати її/його.

32. Мене багато що цікавить, я людина допитлива.

33. Часом у мене виникає таке відчуття, що я більше не учасник сімейних сварок і конфліктів, я немов би спостерігач.

34. Жодні справи (робота, навчання тощо) не знижують мого внутрішнього напруження, не дозволяють хоча б на час забути про сімейні проблеми.

35. У житті не було жодного випадку, щоб я порушив(ла) обіцянку.

36. Я часто поступаюся дружині/чоловіку, щоб покращити наші стосунки.

37. Часто буває так, що я довго не розмовляю з дружиною/чоловіком.

38. Вважають, що будь-які кардинальні рішення сімейних проблем небезпечні й неефективні: потрібно лише трохи змінити ситуацію, щоб було можна жити разом.

39. Декілька разів на тиждень мене стали турбувати неприємні відчуття під ложечкою.

40. Усе здається мені якимсь сірим, невиразним і однаковим.

41. Усе, що відбувається в моїй родині, страшенно неприємне, але я не самотній(ня) у своїх проблемах, і це мене трохи заспокоює.

42. Я міг(ла) би пробачити образу, нанесену мені дружиною/чоловіком, але не забути її.

43. У мене майже ніколи не буває бажання руйнувати й ламати все навколо.

44. Я часто замислююся, як на моєму місці зробила б інша людина.

45. У сімейному житті я завжди керуюся благими намірами, і дивно, що дружина/чоловік цього не розуміє.

46. Іноді я люблю трохи похвалитися.

47. Я розумію тих людей, які віддають значну частину часу родині.

48. Я часто думаю про те, що дитячий період мого життя був найкращим, і мені хочеться знову стати дитиною.

49. Сучасний шлюб не має жодної цінності: зазвичай люди одружуються лише за необхідності.

50. Мої думки і дії часто бувають уповільнені.

51. Надаю перевагу ухилянню від з'ясування стосунків з дружиною/чоловіком.

52. У мене рідко виникають роздратування і гнів по відношенню до дружини/чоловіка.

53. Через постійні сварки з дружиною/чоловіком я злий/зла на весь світ: можу зігнати роздратування на всякому, хто «підвернеться під руку».

54. Іноді на думку спадає таке, що в це ніколи не хочеться вірити.

55. Сучасні жінки/чоловіки не можуть бути гарними дружинами/чоловіками.

56. Останнім часом я став(ла) часто «відчувати» своє серце.

57. Зазвичай я не кажу дружині/чоловіку, що ми дуже різні за характером, темпераментом, інтересам.

58. Життя неодружених/незаміжніх чоловіків/жінок має значні переваги.

59. Останнім часом я значно більше став(ла) цікавитися тим, як зміцнити своє здоров'я (дієтою, бігом, йогою тощо).

60. Часто я відчуваю нереальність, неприродність своїх стосунків із дружиною/чоловіком.

61. Я рідко сумую.

62. Сформована сімейна ситуація мене пригнічує, але я не в змозі що-небудь зробити.

63. Зазвичай я заздалегідь продумую, як поводитись у складній сімейній ситуації.

64. Дехто вважає, що я буваю надто суворим(ою) до думок дружини/чоловіка, але я впевнений(а), що вона/він на це заслуговує.

65. Я завжди намагаюся зрозуміти дружину/чоловіка, незважаючи навіть на те, що вона/він таких спроб не робить.

66. Останнім часом я став(ла) більше дбати про своє здоров'я.

67. Більшість проблем, що виникають у сімейному житті, не мають однозначного вирішення.

68. Мені подобаються люди, з якими мені доводилося зустрічатися, навіть ті, яким я не симпатичний(на).

69. Часом я можу заподіяти душевний або фізичний біль дружині/чоловіку.

70. У моїй родині не все благополучно, але я вірю, що все буде так, як судилося.

71. Нічого особливого не сталося: посварилися, у житті всяке буває.

72. Я майже завжди можу стриматися і не наговорити зайвого, не зробити дружині /чоловіку неприємне.

73. Коли я отримую від кого-небудь лист, то завжди відповідаю того ж дня.

74. Останнім часом я часто й без причин став(ла) карати сина (дочку).

75. Я часто відчуваю свою даремність і безсилля.

76. На роботі я майже ніколи не вплютуються в сварки і конфлікти з співробітниками і керівництвом.

77. Мені зовсім не хочеться, щоб мене пожаліли, співчували мені.

78. Мені майже ніколи не хочеться сказати або зробити щонебудь приємне батькам своєї(го) дружини/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: надзвичайно спрощую її або, навпаки, ускладнюю.

82. Я часто злюся на своїх батьків і сварюся з ними.

83. Я нічого не можу зробити для поліпшення сімейної ситуації: це залежить не від мене, а є проявом загальної закономірності, характерної для сучасної сім'ї.

84. Хочеться кудись виїхати, забутись.

85. Не збираюся змінювати свої звички, навіть якщо вони не подобаються дружині/чоловіку.

86. Іноді трапляється, що я говорю неправду.

87. Я здатний(на) багато що зробити.

88. Мені часто кажуть, що я неправильно розумію свою/свого дружину/чоловіка.

89. У мене часто буває відчуття фізичної слабості.

**Ключ.** Кожна відповідь, що збігся з ключем, оцінюється в один бал.

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

### Опис шкал

*Шкала неконструктивних установок на шлюб (НУ)* діагностує такі види установок шлюбного партнера, які дезінтегрують сімейну структуру, перешкоджають терапевтичній реконструкції подружніх стосунків.

*Шкала депресії (Д)* включає твердження, що виражають 3 види депресії: класичну («загальмованість», сповільненість афекту й інтелекту), астеничну (слабкість, млявість тощо) й апатичну (зниження інтересу, байдужість), а також почуття провини, яке може включатися в депресію.

*Шкала протективних механізмів (ПМ)* діагностує той тип захистів, який призводить до недопущення в свідомість

психотравмуючої інформації (витіснення, заперечення ускладнень, регресія тощо).

*Шкала дефензивних механізмів (ДМ)* діагностує той тип захистів, який позначений як «реінтерпретаційної активність» – психотравматична інформація допускається у свідомість за рахунок її спотвореної реінтерпретації (раціоналізація, ізоляція, інтелектуалізація тощо).

У шкалу агресії (А) увійшли твердження, пов'язані як із прямою фізичною та вербальною агресією, так і зі змішаною.

У шкалу соматизація тривоги (СТ) включені твердження, що стосуються загальної соматизації (голова – серце – шлунок, загальна занепокоєність здоров'ям).

*Шкала фіксації на психотравмі (Ф)* включає твердження, що свідчать про «застрягання» афекту й інтелекту на психічній травмі.

Шкали опитувальника є внутрішньо погодженими, функціонально незалежними.

*Контрольна шкала* інтерпретується по сирих балах. Якщо клієнт, набирає 6 і більше балів, то опитувальник не інтерпретується. В іншому випадку необхідно підрахувати отримані дані («сирі» бали) і перевести їх у Т-бали по кожній шкалі (таблиця 5).

*Таблиця 5*

**Переклад «сирих» балів у Т-бали**

«Сирі» бали	Т-бали						
	НУ	Д	ПМ	ДМ	А	СТ	Ф
0	25	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	51	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				

Якщо досліджуваний набрав менше 30 балів, то вираженість ознаки низька, якщо 30–40 балів – спостерігається середня вираженість ознаки з тенденцією до низької, 60–70 балів – середня з тенденцією до високої виразності, понад 70 балів – ознака яскраво виражена.

### ХАРАКТЕР ВЗАЄМОДІЇ ПОДРУЖЖЯ В КОНФЛІКТНІЙ СИТУАЦІЇ

(Карелин А. Большая энциклопедия психологических тестов / А. Карелин. – М. : Эксмо, 2007. – С. 318–322.)

**Мета:** методика дозволяє охарактеризувати досліджувану подружню пару за рядом параметрів:

- найбільш конфліктогенні сфери подружніх взаєминах;
- ступінь згоди (або незгоди) в ситуаціях конфлікту;
- рівень конфліктності в парі.

**Опис методики.** Методика являє собою бланковий тест-опитувальник, що містить опис 32 ситуацій подружньої взаємодії, які носять конфліктний характер. Які відповіді респондентам (випробуваним) пропонується шкала можливих реакцій на певну ситуацію, до якої закладено дві ознаки: активність чи пасивність реакції та згоду/незгоду з партнером (стороною в конфлікті). Лівий полюс шкали – активне вираження незгоди, незгідне нейтральне ставлення, пасивне вираження згоди і, нарешті, правий полюс – активне вираження згоди. Розподілам шкали приписуються значення в балах відповідно від «-2» до «+2».

**Інструкція:** «У відносинах між подружжям досить часто бувають непорозуміння, зіткнення інтересів, суперечності. Вам пропонуються (нижче наводяться) досить типові ситуації (такі ж або майже такі ж виникають у кожної пари). Були вони, напевно, і у Вас. Будь ласка, оберіть той варіант із запропонованих відповідей (див. шкалу), який найбільшою мірою близький до того, як Ви поведетеся в подібних ситуаціях:

«-2» – Категорично не згодна (не згоден) з тим, що він (вона) робить і говорить у даній ситуації; активно висловлюю незгоду і наполягаю на своєму.

«-1» – Не згодна (не згоден) з тим, що він (вона) робить і говорить у даній ситуації, демонструю свою незадоволеність, але уникаю обговорення.



«0» – Нічого не задумую, не висловлюю власне ставлення, чекаю подальшого розвитку подій.

«+1» – У цілому згоден (згодна) з тим, що говорить він (вона) і не вважаю за необхідне висловлювати власне ставлення

«+2» – Повністю згоден (згодна) з тим, що він (вона) робить і говорить у даній ситуації, активно підтримую його (її) та схвалюю.

Не варто занадто довго замислюватися над вибором відповіді, оскільки в даному випадку не може бути відповідей «правильних» і «неправильних». Відзначте на відповідному аркуші номер того варіанта, який видався вам найбільш підходящим, і переходьте до наступної ситуації. Усі відповіді будуть збережені в таємниці».

### **Текст методики**

#### **Варіант для дружини**

1. Ви запросили своїх родичів у гості. Чоловік, знаючи про це, пізно повернувся додому. Вас це засмутило, і після відходу гостей Ви висловлюєте чоловікові своє невдоволення, а він не може зрозуміти його причини. Ви ...

2. Чоловік уже багато разів обіцяв зробити Вам щось вдома, але, як і раніше, нічого не зроблено. Ви ...

3. Ви довго стояли в черзі в магазині. Продавець весь час відволікалася, ображала покупців. Коли підійшла Ваша черга, чоловік, на Ваш погляд, занадто різко почав говорити з нею. Ви неприємно здивовані його тоном. Ви ...

4. Уже пізно, дитині час лягати спати, але їй не хочеться, а чоловік намагається вкласти її в ліжко. Ви втручаєтесь і дозволяєте дитині ще трохи пограти, кажучи, що завтра вихідний. Чоловік наполягає. Ви ...

5. Ви домовилися вихідний провести разом удома. Але несподівано Вам зателефонували батьки й покликали до себе. Ви відразу ж почали збиратися. Чоловік незадоволений, що порушилися спільні плани. Ви ...

6. У чоловіка поганий настрій. Ви здогадуєтесь, що в нього неприємності на роботі, хоча він нічого не говорить. Ви намагаєтесь викликати його на розмову, але він ухиляється від неї. Ви ...

7. Ви з чоловіком запрошені на день народження друга, грошей на подарунок недостатньо. Вам здається, що саме чоловік у цьому місяці витратив їх занадто багато. Ви ...

8. Ваша подруга ділиться з Вами і Вашим чоловіком своїми проблемами і переживаннями. Одне із зауважень чоловіка, на Ваш погляд, випадає із загального тону розмови й образливе для співрозмовниці. Ви ...

9. Вам обом треба затриматися на роботі, і тому нікому побути з дитиною. Ви вважаєте, що Ваші справи важливіші, і це повинен робити чоловік, але він не погоджується. Ви ..

10. Ви почали ремонт квартири. Несподівано виявилось, що він обійдеться дорожче, ніж Ви припускали. Чоловік з самого початку скептично ставився до Ваших планів, а тепер ще сердиться на Вас за непередбачені витрати. Ви ...

11. У Вас є улюблене заняття. Чоловік радить долучити до цієї справи дитину. Ви вважаєте, що вона буде Вам заважати, а чоловік продовжує наполягати. Ви ...

12. Ви збираєтеся піти з дому у справах. А чоловік хоче з Вами поговорити і незадоволений, що Ви відмовляєтеся затриматися на кілька хвилин. Ви ...

13. З юності у Вас залишилося багато друзів-чоловіків. Ви із задоволенням спілкуєтеся з ними, вони заходять до Вас в гості. У чоловіка всі ці візити викликають невдоволення. Ви ...

14. Ви зайшли до чоловіка на роботу. Його не виявилось на місці, і, поки Ви його чекали, Вам явно вдалося завоювати симпатії його колег-чоловіків. Вас здивувала негативна реакція чоловіка. Ви ...

15. Вам здається, що чоловік не на те витрачає гроші. Ось він знову купив непотрібну, на Ваш погляд, річ, але чоловік вважає, що вона необхідна вдома. Ви ..

16. Ви просите чоловіка допомогти дитині зробити уроки, бо самі гірше знайомі з цим предметом, а чоловік продовжує займатися своїми справами, відсилає дитину до Вас, кажучи, що йому ніколи. Ви ...

17. Останнім часом на роботі Ви багато спілкуєтеся з одним із Ваших колег. Ви часто дзвоните один одному, згадуєте про нього в розмовах з чоловіком. Йому це не подобається. Ви ...

18. Ви випадково зустріли стару подругу, розговорилися з нею, і вона вмовила Вас зайти до неї додому. Ви пробули з нею весь вечір і пізно повернулися додому. Чоловік турбувався і, коли Ви повернулися додому, висловив Вам незадоволення. Ви ...

19. За кілька днів до зарплати знову виник розмова про те, що грошей не вистачає. Чоловік вважає, що Ви недостатньо робите для забезпечення сім'ї. Ви ...

20. Ви провели вечір із новими друзями, які подобаються чоловікові, але Вам не дуже симпатичні. На Ваш погляд, з ними було нуднувато, але Ви намагалися це не показувати, але по дорозі додому чоловік несподівано висловив своє невдоволення тим, як Ви поводитися з його друзями. Ви ...

21. Ваш чоловік збирається до своїх старих друзів у гості. Вам хотілося б піти з ним, але він не пропонує цього. Ви ...

22. У вас є улюблене захоплення, якому Ви приділяєте вільний час. Чоловік не поділяє цього інтересу й навіть висловлює відкрите невдоволення. Ви ...

23. Чоловік покарав дитину, але Вам здається, що вчинок не настільки серйозний, і Ви починаєте гратися з дитиною. Чоловік незадоволений цим. Ви ...

24. В гостях у друзів Вас познайомили з привабливою жінкою. Ваш чоловік протягом всього вечора сидів поруч з нею, танцював і про щось жваво розмовляв. Вас це зачепило. Ви ...

25. Ви збиралися провести неділю вдома, але виявилось, що чоловік обіцяв друзям відвідати їх. Вам дуже не хочеться йти. Ви ...

26. Ви розповіли подрузі про свої сімейні проблеми. Чоловік дізнався про це і був дуже незадоволений, оскільки вважає, що не варто розповідати всім і кожному про подібні речі. Ви ...

27. Чоловік давно просив захити йому штани. Сьогодні він хотів би їх одягти, але вони не готові. Він висловлює своє невдоволення, незважаючи на те, що знає, що Вам було ніколи. Ви ...

28. Знайомий Вашої родини вже не вперше підвів Вас, і Ви вважаєте за необхідне висловити невдоволення. Чоловік каже, що не варто надавати цьому великого значення. Ви ...

29. У Вас поганий настрій, і Вам хочеться поділитися з чоловіком своїми переживаннями, сумнівами. Ви намагаєтеся поговорити 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 дещо чоловікові, 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 вже не вперше ставить його в незручне становище. Ви ...

31. Увечері Ви збираєтеся разом із чоловіком подивитися телевізор, проте ваші інтереси перетинаються, бо обом Вам хочеться дивитися передачі на різних телеканалах. Кожен із Вас наполягає на своєму. Ви ...

32. Ви обговорюєте з друзями плани спільного відпочинку. Чоловік несподівано починає різко виступати проти Вашої пропозиції. Ви ...

### Варіант для чоловіка

1. Ви запросили своїх родичів у гості. Дружина, знаючи про це, несподівано пізно повернулася додому. Вас це засмутило і після відходу гостей Ви висловлюєте дружині своє засмучення, а вона не може зрозуміти причини невдоволення. Ви ...

2. Дружина давно обіцяла зробити дещо по дому і знову нічого не зробила. Ви ...

3. Ви довго стояли в черзі в магазині. Продавець весь час відволікалася, лаялася. Коли підійшла Ваша черга, дружина, на Ваш погляд, занадто різко стала говорити з нею. Ви неприємно здивовані її тоном. Ви ...

4. Уже пізно, дитині час лягати спати, але їй не хочеться, а дружина все намагається відправити її в ліжко. Ви втручаєтесь і дозволяєте дитині пограти ще, кажучи, що завтра вихідний. Дружина наполягає на своєму. Ви ...

5. Ви домовилися вихідний провести вдома. Але несподівано Вам зателефонували батьки й покликали до себе. Ви відразу ж стали збиратися. Дружина залишилася незадоволена тим, що Ваші спільні плани зруйновано. Ви ...

6. У дружини поганий настрій. Ви здогадуєтесь, що у неї неприємності на роботі, хоча вона нічого не говорить. Ви намагаєтесь викликати її на розмову, але вона йде від бесіди. Ви ...

7. Ви з дружиною запрошені на день народження друга, грошей на подарунок недостатньо. Вам здається, що саме дружина в цьому місяці витратила надто багато грошей. Ви ...

8. Ваш друг ділиться з Вами і Вашою дружиною власними проблемами й переживаннями. Одне із зауважень Вашої дружини, на Ваш погляд, випадає із загального тону розмови й образливе для співрозмовника. Ви ...

9. Вам обом необхідно затриматися на роботі, і нікому побути з дитиною. Ви вважаєте, що Ваші справи важливіші, і це повинна зробити дружина, але вона не погоджується. Ви ...

10. Ви почали ремонт квартири. Несподівано виявилось, що він обійдеться дорожче, ніж Ви припускали. Дружина з самого початку скептично ставилася до Ваших планів, а тепер дуже сердита на Вас за непередбачені витрати. Ви ...

11. У Вас є улюблене заняття, дружина радить залучити до цього дитину. Ви ж вважаєте, що дитина буде Вам заважати, а дружина продовжує наполягати на своєму. Ви ...

12. Ви збираєтеся піти з дому у справах, а дружина хоче з Вами поговорити й незадоволена, що Ви відмовляєтеся затриматися хоча б на кілька хвилин. Ви ...

13. З юності у Вас залишилося безліч подруг. Ви із задоволенням спілкуєтеся з ними, вони заходять до Вас в гості. У дружини ці візити викликають невдоволення. Ви ...

14. Ви зайшли до дружини на роботу. Її не виявилось на місці, і, поки Ви її чекали, Вам явно вдалося завоювати симпатії її колеґінок. Вас здивувала негативна реакція дружини. Ви ...

15. Вам здається, що дружина періодично не на те витрачає гроші, ось вона купила непотрібну, на Ваш погляд, річ, але дружина вважає, що вона необхідна вдома. Ви ...

16. Ви просите дружину допомогти дитині зробити уроки, бо самі менше знайомі з цим предметом, а вона продовжує займатися своєю справою і відсилає дитини до Вас, кажучи, що їй ніколи. Ви ...

17. Останнім часом на роботі Ви багато спілкуєтеся з однією з Ваших співробітниць. Ви часто дзвоните один одному, згадуєте про неї в розмовах з дружиною. Їй це явно неприємно. Ви ...

18. Ви випадково зустрілися зі своїм старим приятелем, розговорилися з ним, і він умовив Вас зайти до нього додому. Ви пробули з ним весь вечір і пізно повернулися додому. Дружина турбувалася і, коли Ви повернулися, висловила Вам своє невдоволення. Ви ...

19. За кілька днів до зарплати знову виникла розмова про те, що грошей не вистачає. Дружина вважає, що Ви недостатньо робите для забезпечення родини. Ви ...

20. Ви провели вечір із новими друзями, які подобаються дружині, але Вам не дуже симпатичні. На Ваш погляд, з ними було нуднувато, але Ви намагалися цього не показувати. По дорозі додому дружина несподівано висловила своє невдоволення тим, як Ви поводитися з її друзями. Ви ...

21. Ваша дружина збирається до своїх старих друзів у гості. Вам хотілося б піти з нею, але вона не пропонує цього. Ви ...

22. У Вас є улюблене захоплення, якому Ви приділяєте вільний час, дружина не розділяє цього інтересу, навіть висловлює відкрите невдоволення. Ви ...

23. Дружина покарала дитину, але Вам здається, що проступок не настільки серйозний, і Ви починаєте гратися з дитиною. Дружина незадоволена цим. Ви ...

24. У гостях Вас познайомили з цікавим чоловіком. Ваша дружина протягом усього вечора сиділа поруч із ним, танцювала тільки з ним і про щось жваво розмовляла. Вас це зачепило. Ви ...

25. Ви збираєтеся провести неділю вдома, але виявляється, що дружина обіцяла друзям відвідати їх. Вам дуже не хочеться йти. Ви ...

26. Ви розповіли другу про Ваші сімейні проблеми, дружина дізналася про це і була дуже незадоволена, оскільки вважає, що не варто розповідати всім і кожному про подібні речі. Ви ...

27. Дружина давно просила Вас відремонтувати праску. Сьогодні вона хотіла нею скористатися, але не змогла. Вона висловила Вам своє невдоволення, не зважаючи на те, що знає, що Вам було ніколи. Ви ...

28. Знайома Вашої родини вже не вперше раз підвела Вас, і Ви вважаєте, за необхідне висловити невдоволення відкрито. Дружина каже, що не варто надавати цьому великого значення. Ви ...

29. У Вас поганий настрій, і Вам хочеться поговорити з дружиною і поділитися своїми переживаннями і сумнівами, але вона не помічає Вашого стану й відповідає, що поговорити можна пізніше, а зараз їй ніколи. Ви ...

30. Приятелька дружини зателефонувала і попросила Вас передати дружині дещо, як тільки та повернеться додому. У Вас було багато справ, і Ви згадали про це тільки пізно ввечері. Дружина була дуже незадоволена і різко сказала, що Ваша необов'язковість ставить її в незручне становище вже не вперше. Ви ...

31. Увечері Ви збираєтеся разом із дружиною дивитися телевизор, проте ваші інтереси перетинаються – Вам хочеться дивитися передачі на різних програмах. Кожен із Вас наполягає на своєму. Ви ...

32. Ви обговорюєте плани спільного відпочинку з друзями, і дружина несподівано починає різко виступати проти будь-якої Вашої пропозиції. Ви ...

**Обробка й інтерпретація результатів.** Вивчення конфліктів подружніх пар дозволило виділити 8 сфер, у яких найчастіше відбуваються зіткнення:

1. Проблеми стосунків із родичами та друзями.
2. Питання, пов'язані з вихованням дітей.
3. Прояв прагнення до автономії.
4. Порухення рольових очікувань.
5. Неузгодженість норм поведінки.
6. Прояв домінування одного з подружжя.
7. Прояви ревнощів.
8. Розбіжності у ставленні до грошей.

Усі ситуації групуються у вісім блоків таким чином:

Номер блоку	Номери ситуацій
1	1, 5, 8, 20
2	4, 11, 16, 23
3	6, 18, 21, 22
4	2, 12, 27, 29
5	3, 26, 28, 30
6	9, 25, 31, 32
7	13, 14, 17, 24
8	7, 10, 15, 19

Крім того, ситуації можуть бути розділені на дві групи на основі «винного в конфлікті». Слово «провина» береться в лапки, оскільки йдеться не про реальну винуватість (яку часто взагалі важко виявити), а про привід до сварки:

У ситуаціях № 4, 5, 9, 10, 11, 13, 14, 17, 18, 19, 22, 23, 26, 27, 31 більшою мірою у виникненні конфлікту «винен» респондент.

У ситуаціях № 1, 2, 3, 6, 7, 8, 12, 15, 16, 20, 21, 24, 25, 28, 29, 32 такий привід дав чоловік (дружина).

Результати досліджень отримують шляхом розрахунку загального індексу (середнє арифметичне по кожному блоку). Значення індексів змінюються від «-2» до «+2». Негативне значення індексу говорить про негативну реакцію респондента в конфліктних ситуаціях, позитивні – про позитивні реакції. Значення, близькі до «+1» (або до «-1») підкреслюють пасивний характер поведінки при сімейних непорозуміннях, а близькі до «+2» (або до «-2») – про активну позицію в цій ситуації.

Отримані результати дають можливість говорити і про загальний рівень конфліктності в парі. Чим ближче значення загального індексу до -2, тим більш конфліктний характер носить взаємодія подружжя.

Методика може бути використана як з метою дослідження, так і при діагностиці з метою подальшої корекції подружніх взаємин.

### МЕТОДИКА ДІАГНОСТИКИ БАТЬКІВСЬКОГО СТАВЛЕННЯ

(Карелин А. Большая энциклопедия психологических тестов / А. Карелин. – М. : Эксмо, 2007. – С. 306–309.)

**Мета.** Тест-опитувальник батьківського ставлення є психодіагностичним інструментом, орієнтованим на виявлення батьківського ставлення в осіб, що звертаються за психологічною допомогою з питань виховання дітей і спілкування з ними.

Батьківське ставлення розуміється як система різноманітних почуттів по відношенню до дитини, поведінкових стереотипів, що практикуються у спілкуванні з нею, особливостей сприйняття і розуміння характеру й особистості дитини, її вчинків.

### Структура опитувальника

Опитувальник складається з 5 шкал:

1. «*Прийняття-відкидання*». Шкала відображає інтегральне емоційне ставлення до дитини. Дотримання одного полюса шкали передбачає, що батькам подобається дитина такою, якою вона є. Батьки поважають її індивідуальність, симпатизують дитині, прагнуть проводити багато часу разом з нею, схвалюють її інтереси і плани. На іншому полюсі шкали батьки, які сприймають свою дитину поганою, непристосованою, невдахою. Їм здається, що дитина не досягне успіху в житті через низькі здібності, невеликий розум, погані схильності. Здебільшого батьки відчують до дитини злість, роздратування, образу. Вони не довіряють дитині і не поважають її.

2. «*Кооперація*» – соціально бажаний образ батьківського ставлення. Змістовно ця шкала розкривається так: батьки зацікавлені у справах і планах дитини, намагаються у всьому допомогти їй, співчують. Батьки високо оцінюють інтелектуальні та творчі здібності дитини, відчують гордість за неї. Вони заохочують ініціативу й самостійність дитини, намагаються бути з нею на



рівних. Батьки довіряють дитині, намагаються стати на її точку зору в суперечливих питаннях.

3. «Симбіоз» – шкала відображає міжособистісну дистанцію у спілкуванні з дитиною. При високих балах по цій шкалі можна вважати, що батьки прагнуть до симбіотичних стосунків із дитиною. Змістовно ця тенденція описується так: батьки почуваються з дитиною єдиним цілим, прагнуть задовольнити всі потреби дитини, відгородити її від труднощів і неприємностей. Батьки постійно відчують тривогу за дитину, яка здається їм маленькою й беззахисною. Тривога батьків підвищується, коли дитина починає автономізуватися через обставини, бо з власної волі батьки не надають дитині самостійності ніколи.

4. «Авторитарна гіперсоціалізація» – відображає форму й напрямок контролю за поведінкою дитини. За високого балу за цією шкалою в батьківському ставленні чітко проглядається авторитаризм. Батьки вимагають від дитини беззастережного послуху й дисципліни. Вони постійно намагаються нав'язати дитині свою волю й не в змозі розуміти її точку зору. За прояви непослуху дитини суворо карають. Батьки пильно стежать за соціальними досягненнями дитини, її індивідуальними особливостями, звичками, думками, почуттями.

5. «Маленький невдаха» – відображає особливості сприйняття й розуміння дитини батьками. За високих значень за цією шкалою в батьківському ставленні є прагнення її інфантилізувати, приписати особисту й соціальну неспроможність. Батьки бачать дитину молодшою порівняно з реальним віком. Її інтереси, захоплення, думки й почуття здаються батькам несерйозними, дитина стає непристосованою, неуспішною, відкритою для поганих впливів. Батьки не довіряють їй, нарікають на неуспішність і невмілість. У зв'язку з цим батьки намагаються захистити дитину від труднощів життя і строго контролювати її дії.

#### **Текст опитувальника**

1. Я завжди співчуваю своїй дитині.
2. Я вважаю своїм обов'язком знати все, що вона думає.
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, бо вони її травмують.

6. Я відчуваю до неї прихильність.
7. Гарні батьки захищають дитину від труднощів життя.
8. Моя дитина часто неприємна мені.
9. Я завжди намагаюся допомогти своїй дитині.
10. Бувають випадки, коли принизливе ставлення до неї приносить велику користь.
11. Мене прикро за дитину.
12. Вона нічого не доб'ється в житті.
13. Мені здається, що діти глузують з моєї дитини.
14. Моя дитина часто робить такі вчинки, які, крім презирства, нічого не варті.
15. Для свого віку вона трішки незріла.
16. Моя дитина поводиться погано спеціально, щоб дійняти мене.
17. Вона вбирає в себе все погане немов «губка».
18. Мою дитину важко навчити гарних манер за всіх намагань.
19. Дитину слід 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 її житті.
22. До моєї дитини «липне» все погане.
23. Вона не досягне успіху в житті.
24. Коли в компанії знайомих говорять про дітей, мені трохи соромно, що моя дитина не така розумна і здібна, як мені б хотілося.
25. Я її жалію.
26. Коли я порівнюю свою дитину з однолітками, вони здаються мені дорослішими і в поведінці, і в судженнях.
27. Я із задоволенням проводжу з дитиною весь свій вільний час.
28. Я часто шкодую про те, що моя дитина росте й дорослішає, і з ніжністю згадую її маленькою.
29. Я часто ловлю себе на ворожому ставленні до неї.
30. Я мрію про те, щоб моя дитина досягла всього, що мені не вдалося у житті.
31. Наше подружжя повинне пристосовуватися до неї, а не навпаки.
32. Я намагаюся виконувати всі прохання моєї дитини.
33. При прийнятті сімейних рішень треба враховувати її думку.

34. Я постійно цікавлюся життям своєї дитини.
35. У конфлікті з дитиною я часто можу визнати, що вона по-своєму права.
36. Діти рано дізнаються, що батьки можуть помилятися.
37. Я завжди спостерігаю за дитиною.
38. Я відчуваю до неї приязнь.
39. Основні причини примхів моєї дитини – егоїзм, упертість і лінь.
40. Неможливо нормально відпочити, якщо проводити відпустку з дитиною.
41. Найголовніше, щоб у дитини було спокійне й безтурботне дитинство.
42. Іноді мені здається, що моя дитина не здатна ні на що гарне.
43. Я розділяю захоплення своєї дитини.
44. Вона може вивести з себе кого завгодно.
45. Я розумію причини засмучення своєї дитини.
46. Вона часто дратує мене.
47. Виховання дитини – суцільне нервування.
48. Суворе дисципліна в дитинстві розвиває сильний характер.
49. Я не довіряю своїй дитині.
50. За суворе виховання діти дякують згодом.
51. Іноді мені здається, що я ненавиджу свою дитину.
52. У моєї дитини більше недоліків, а ніж переваг.
53. Я поділяю її інтереси.

#### **«Ключ» до опитувальника**

1. Прийняття-відкидання: 3, 4, 8, 10, 12, 14, 15, 16, 18, 20, 24, 26, 27, 29, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 49, 52, 53, 55, 56, 60.
2. Образ соціальної бажаності поведінки: 6, 9, 21, 25, 31, 34, 35, 36.
3. Симбіоз: 1, 5, 7, 28, 32, 41, 58.
4. Авторитарна гіперсоціалізація: 2, 19, 30, 48, 50, 57, 59.
5. «Маленький невдаха»: 9, 11, 13, 17, 22, 28, 54, 61.

#### **Порядок підрахунку тестових балів**

При підрахунку тестових балів за всіма шкалами враховується відповідь «вірно».

Високий тестовий бал за відповідними шкалами інтерпретується як:

- Відкидання

## ПСИХОЛОГІЯ СІМ'Ї

- Соціальна бажаність
- Симбіоз
- Гіперсоціалізація
- Інфантилізація.

Тестові норми наводяться у вигляді таблиць відсоткових рангів тестових балів за відповідними шкалами.

### 1 шкала

«Сирий бал»	0	1	2	3	4	5	6	7	8
Відсотковий ранг	0	0	0	0	0	0	0,63	3,79	12,02
«Сирий бал»	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Відсотковий ранг	31,0	53,79	68,35	77,21	84,17	88,60	90,50	92,40	93,67
«Сирий бал»	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Відсотковий ранг	94,30	95,50	97,46	98,10	98,73	98,73	99,36	100	100
«Сирий бал»	27	28	29	30	31	32			
Відсотковий ранг	100	100	100	100	100	100			

### 2 шкала

«Сирий бал»	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Відсотковий ранг	1,57	3,46	5,67	7,88	9,77	12,29	19,22	31,19	48,82	80,93

### 3 шкала

«Сирий бал»	0	1	2	3	4	5	6	7
Відсотковий ранг	4,72	19,53	39,06	57,96	74,97	86,63	92,93	96,65

### 4 шкала

«Сирий бал»	0	1	2	3	4	5	6
Відсотковий ранг	4,41	13,86	32,13	53,87	69,30	83,79	95,76

### 5 шкала

«Сирий бал»	0	1	2	3	4	5	6	7
Відсотковий ранг	14,55	45,57	70,25	84,19	93,04	96,83	99,37	100

## МЕТОДИКА ДІАГНОСТИКИ СИБЛІНГОВОГО СПІЛКУВАННЯ

(Алешина Ю.Е., Гозман Л.Я., Дубовская Е.М. Социально-психологические методы исследования супружеских отношений. - М. - 1991. - С. 111-115.)

Запропонована методика являє собою модифікований варіант методики «Діагностика подружнього спілкування» (Ю. Альошина, Л. Гозман, Е. Дубовська). Модифікація виконана М.В. Кравцевою.

**Мета.** Методика орієнтована на виявлення наступних характеристик спілкування: довірливість і взаєморозуміння у спілкуванні сиблінгів, схожість поглядів, загальні символи сім'ї, легкість спілкування між сиблінгами, психотерапевтичність спілкування.

**Інструкція:** «Дайте відповіді на запропоновані нижче запитання. Намагайтеся, щоб обраний варіант відповіді найбільш повно відповідав саме Вашій точці зору на ситуацію, що склалася у Вашій родині».

### **Текст методики**

1. Чи можна сказати, що тобі з сестрою (братом), як правило, подобаються одні й ті ж фільми, книги, спектаклі?

- а) так; б) переважно так;  
в) переважно ні; г) ні.

2. Чи часто в тебе в розмовах із сестрою (братом) виникає почуття взаємності, повного взаєморозуміння?

- а) дуже рідко; б) досить рідко;  
в) досить часто; г) дуже часто.

3. Чи є у вас улюблені висловлювання, які мають для вас обох одне й те ж значення, і ви із задоволенням використовуєте їх?

- а) так; б) переважно так;  
в) переважно ні; г) ні.

4. Чи зможеш ти передбачити, чи сподобається твоїй сестрі (брату) фільм, книга тощо?

- а) так; б) переважно так;  
в) переважно ні; г) ні.

5. Чи відчуває твоя сестра (брат), що тобі подобається те, що вона (він) говорить або робить, коли ти безпосередньо їй (йому) про це не говориш?

- а) майже завжди; б) досить часто;  
в) досить рідко; г) майже ніколи.

6. Розповідаєш ти сестрі (брату) про свої стосунки з іншими людьми?

- а) розкажую практично все; б) розповідаю досить багато;  
в) розповідаю досить мало; г) не розповідаю практично нічого.

7. Чи бувають у тебе з сестрою (братом) розбіжності на ґрунті того, які стосунки необхідно підтримувати з друзями?

- а) так, майже постійно; б) досить часто;  
в) досить рідко; г) ні, майже ніколи.

8. Наскільки добре твоя сестра (брат) розуміє тебе?  
а) дуже добре; б) переважно добре;  
в) переважно погано; г) зовсім не розуміє.
9. Твоя сестра (брат) відчуває, що ти засмучений (а) або роздратований (а) чимось, але не бажає цього показувати?  
а) так; б) напевно, так;  
в) навряд чи так; г) ні, це не так.
10. Розповідає тобі сестра (брат) про свої невдачі та промахи?  
а) практично завжди; б) досить часто;  
в) досить рідко; г) практично ніколи.
11. Чи буває так, що якесь слово чи предмет викликає у вас обох одні й ті ж спогади?  
а) дуже рідко; б) досить рідко;  
в) досить часто; г) дуже часто.
12. Коли в тебе неприємності чи поганий настрій, тобі стає легше від спілкування з сестрою (братом)?  
а) практично завжди; б) досить часто;  
в) досить рідко; г) практично ніколи.
13. Як ти думаєш, чи є теми, на які сестрі (брату) важко й неприємно розмовляти з тобою?  
а) дуже багато; б) досить багато;  
в) досить мало; г) дуже мало.
14. Чи буває так, що в розмові з сестрою (братом) ти відчуваєшся скуто, не можеш дібрати потрібних слів?  
а) дуже рідко; б) досить рідко;  
в) досить часто; г) дуже часто.
15. Чи є у вашій сім'ї традиції, до яких ви з сестрою (братом) однаково ставитеся?  
а) так; б) переважно так;  
в) переважно ні; г) ні.
16. Чи може твоя сестра (брат) без слів зрозуміти, який у тебе настрій?  
а) практично ніколи; б) досить рідко;  
в) досить часто; г) практично завжди.
17. Чи можна вважати, що в тебе з сестрою (братом) однакове ставлення до життя?  
а) так; б) переважно так;  
в) переважно ні; г) ні.

18. Чи буває так, що ти не розповідаєш сестрі (брату) новину, важливу для тебе, але до неї (нього) не має прямого відношення?

- а) дуже рідко; б) досить рідко;  
в) досить часто; г) дуже часто.

19. Розповідає тобі сестра (брат) про свій фізичний стан?

- а) розповідає практично все; б) розповідає досить багато;  
в) розповідає досить мало; г) не розповідає практично нічого.

20. Чи подобається твоїй сестрі (брату) те, що ти робиш або говориш, коли вона (він) прямо не говорить про це?

- а) практично завжди; б) досить часто;  
в) досить рідко; г) практично ніколи.

21. Чи можна сказати, що ви згодні один з одним в оцінках своїх друзів?

- а) ні; б) переважно ні;  
в) переважно так; г) так.

22. Чи може твоя сестра (брат) передбачити, сподобається тобі той чи інший фільм, книга?

- а) так; б) переважно так;  
в) переважно ні; г) ні.

23. Чи розповідаєш ти сестрі (брату) про невдачі?

- а) практично ніколи; б) досить рідко;  
в) досить часто; г) практично завжди.

24. Коли ви перебуваєте в компанії, сестрі (брату) достатньо подивитися на тебе, щоб зрозуміти, як ти ставишся до того, що відбувається?

- а) дуже рідко; б) досить рідко;  
в) досить часто; г) дуже часто.

25. Наскільки твоя сестра (брат) щира й відверта з тобою?

- а) повністю; б) переважно так;  
в) переважно ні; г) ні.

26. Тобі легко спілкуватися з сестрою (братом)?

- а) так; б) переважно так;  
в) переважно ні; г) ні.

27. Чи часто ви пустуете, спілкуючись один з одним?

- а) дуже рідко; б) досить рідко;  
в) досить часто; г) дуже часто.

28. Після того, як ти розповів (ла) сестрі (брату) про щось дуже важливе для тебе, чи не доводилося шкодувати про це?

- а) практично ніколи; б) досить рідко;  
в) досить часто; г) практично завжди.

29. Як ти вважаєш, коли у твоєї сестри (брата) неприємності, поганий настрій, чи стає їй (йому) легше від спілкування з тобою?

- а) практично ніколи; б) досить рідко;  
в) досить часто; г) практично завжди.

30. Наскільки ти щирий, відвертий із сестрою (братом)?

- а) повністю; б) не завжди;  
в) переважно нещирий; г) нещирий.

31. Чи завжди ти відчуваєш, коли твоя сестра (брат) розчарований (а) або роздратований (а) чимось, але не хоче тобі цього показувати?

- а) так; б) напевно, це так;  
в) навряд чи це так; г) ні, це не так.

32. Чи трапляється, що твої погляди з якого-небудь важливого для тебе питання не збігаються з думкою твоєї сестри (брата)?

- а) дуже рідко; б) досить рідко;  
в) досить часто; г) дуже часто.

33. Твоя сестра (брат) ділиться з тобою новиною, яка важлива особисто для неї (нього), але до тебе безпосереднього відношення не має?

- а) дуже рідко; б) досить рідко;  
в) досить часто; г) дуже часто.

34. Чи можеш ти без слів зрозуміти, який у твоєї сестри (брата) настрій?

- а) практично завжди; б) досить часто;  
в) досить рідко; г) практично ніколи.

35. Чи часто виникає у тебе з сестрою (братом) почуття єдності, згуртованості, так званого «ми»?

- а) дуже часто; б) досить часто;  
в) досить рідко; г) дуже рідко.

36. Наскільки добре ти розумієш свою сестру (брата)?

- а) зовсім не розумію; б) переважно погано;  
в) переважно добре; г) повністю розумію.

37. Чи розповідає тобі сестра (брат) про свої взаємини з іншими людьми?

- а) практично нічого; б) досить мало;  
в) досить багато; г) практично все.

38. Чи буває так, що в розмові з тобою сестра (брат) відчуває себе напружено, скуто, не може дібрати потрібних слів?

- а) дуже рідко; б) досить рідко;  
в) досить часто; г) дуже часто.



39. Чи є в тебе таємниці від сестри (брата)?

- а) є; б) переважно є;  
в) переважно немає; г) немає.

40. Чи часто ви, спілкуючись один з одним, використовуєте смішні назви, прізвиська?

- а) дуже часто; б) досить часто;  
в) досить рідко; г) дуже рідко.

41. Чи є теми, на які тобі складно й неприємно говорити з сестрою (братом)?

- а) дуже багато; б) досить багато;  
в) досить мало; г) дуже мало.

42. Чи часто у тебе з сестрою (братом) виникають розбіжності з питань виховання вас батьками?

- а) дуже рідко; б) досить рідко;  
в) досить часто; г) дуже часто.

43. Чи можна сказати, що твоїй сестрі (брату) легко спілкуватися з тобою?

- а) так; б) переважно так;  
в) переважно ні; г) ні.

44. Чи розповідаєш ти сестрі (брату) про свій фізичний стан?

- а) розповідаю практично всі; б) розповідаю досить багато;  
в) розповідаю досить мало; г) не розповідаю практично нічого.

45. Чи доводилося твій сестрі (брату) шкодувати, що вона (він) не розповів (ла) тобі щось дуже цікаве і важливе для нього (неї)?

- а) практично ніколи; б) досить рідко;  
в) досить часто; г) практично завжди.

46. Чи виникало коли-небудь відчуття, що в тебе з сестрою (братом) існує власна мова, невідома нікому з навколишніх?

- а) так; б) переважно так;  
в) переважно ні; г) ні.

47. Чи є у твоєї сестри (брата) таємниці від тебе?

- а) так; б) переважно так;  
в) переважно ні; г) ні.

48. Чи буває так, що коли ви знаходитесь серед інших людей, тобі достатньо подивитися на сестру (брата), щоб зрозуміти, як вона (він) ставиться до того, що відбувається?

- а) дуже часто; б) досить часто;  
в) досить рідко; г) дуже рідко.

**Ключ:**

1. Довірливе спілкування
  - а) +6, +18, -23, +30, -39, +44;
  - б) +10, +19, +25, -33, -37, -47;
2. Взаєморозуміння між сиблінгами
  - а) +4, +20, -24, +31, +34, -36;
  - б) +5, +8, +9, -16, +22, +48;
3. Подібність поглядів брата і сестри  
+1, -7, +17, -21, +32, +42;
4. Загальні символи сім'ї  
+3, -11, +15, +35, +40, +46;
5. Легкість спілкування між сиблінгами  
-2, +14, +26, -27, +38, +43;
6. Психотерапевтичне спілкування  
+12, -13, +28, -29, -41, +45;

**Обробка результатів.** У всіх номерах запитань зі знаком «+» першій альтернативі приписується 4 бали, другій – 3, третій – 2, четвертій – 1. У всіх номерах запитань зі знаком «-» – у зворотному порядку.

За кожною шкалою підраховується індекс, значення якого дорівнює середньому арифметичному значенню, що входять до шкали запитань. Чим вищий бал, тим більшою мірою виражений показник шкали. Максимальне число балів за шкалою – 4.

Шкали «довірливого спілкування» і «взаєморозуміння між сиблінгами» поділяються на дві субшкали:

- а) оцінка респондентом себе за цією ознакою;
- б) оцінка респондентом партнера.

Вони підраховуються окремо.

**Характеристика шкал опитувальника**

1. Довірливість спілкування: шкала виявляє ступінь довіри у спілкуванні сиблінгів, що виражається в функціонуванні мотивів здатності покластися на віру й совість іншого, вірити братові / сестрі, довіряти свої таємниці, свої справи, покластися на них повною мірою. Безпосередньо пов'язана зі згодою з питань вірувань і цінностей.

2. Взаєморозуміння між сиблінгами: шкала виявляє розуміння сиблінгами один одного, знання інтересів, настроїв іншого, можливість передбачити і зрозуміти поведінку брата / сестри в певних ситуаціях, реакції на певні події.

3. Подібність поглядів: шкала розрахована на визначення єдності поглядів або розбіжностей в оцінці питань, пов'язаних із ціннісними виборами, світоглядною позицією, колом інтересів, ставленням до життя, сприйняттям навколишнього світу (людей, предметів культури і тощо).

4. Загальні символи сім'ї: оцінюється існування у сиблінгів об'єктів, висловлювань, що мають для них одне й те ж значення, викликають одне й те ж почуття, спогад, ставлення. Спілкування може здійснюватися за допомогою «власної мови», почуття єдності, згуртованості, так званого «ми».

5. Легкість спілкування: припускає виникнення почуття спільності, взаєморозуміння у взаємодії, відсутність скутості, напруженості, легкість спілкування.

6. Психотерапевтичність спілкування: оцінює те, якою мірою спілкування з братом / сестрою є підтримуючим, приносить полегшення в ситуаціях, пов'язаних із неприємностями, складними життєвими обставинами. Психотерапевтична функція спілкування неможлива без певного рівня довіри та взаєморозуміння.

### **ТЕСТ-ОПИТУВАЛЬНИК «ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ШЛЮБОМ»**

**(автори В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко)**

*(Психологія сімейних взаємин : навч. посіб. / [М.С. Корольчук, П.П. Криворучко, В.І. Осодло та ін.] ; за заг. ред. М.С. Корольчука. – К. : Ніка-Центр, 2010. – С. 234–237.)*

**Мета:** тест призначений для експрес-діагностики ступеня задоволеності шлюбом, а також ступеня узгодженості-неузгодженості задоволеності конкретної подружньої пари.

#### **Опис методики.**

Опитувальник є одновимірною шкалою, що складається з 24 тверджень, які належать до різних сфер: сприйняття себе і партнера, думки, оцінки, установки тощо. Кожному твердженню відповідають три варіанти відповіді.

Опитувальник може застосовуватись індивідуально в консультативній практиці і масово для з'ясування задоволеності шлюбом членів тієї чи іншої соціальної групи.

**Інструкція:** «Уважно читайте кожне твердження і вибирайте один з трьох запропонованих варіантів відповідей. Намагайтеся уникати проміжних відповідей типу «важко сказати», «важко відповісти»».

### Текст опитувальника

1. Коли люди живуть так близько, як це спостерігається в сімейному житті, вони неминуче втрачають взаєморозуміння і гостроту сприйняття іншої людини:

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

2. Ваші подружні відносини приносять вам:

- а) скоріше занепокоєння і страждання;
- б) важко відповісти;
- в) скоріше радість і задоволення.

3. Родичі і друзі оцінюють ваш шлюб:

- а) як вдалий;
- б) щось середнє;
- в) невдалий.

4. Якби ви могли, то змінили б щось у характері свого чоловіка (дружини):

- а) багато чого;
- б) важко сказати;
- в) нічого.

5. Одна з проблем сучасного шлюбу полягає в тому, що все набридає, у тому числі й сексуальні стосунки:

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

6. Коли ви порівнюєте своє сімейне життя із сімейним життям друзів і знайомих, вам здається, що ви:

- а) більш нещасливі, ніж інші;
- б) важко сказати;
- в) щасливіші від інших.

7. Життя без сім'ї, близької людини – надто дорога ціна за цілковиту свободу:

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

8. Ви вважаєте, що без вас життя вашого чоловіка (дружини) було б неповноцінним:

- а) так;
- б) важко сказати;
- в) ні.

9. Сподівання більшості людей щодо шлюбу частіше не справджуються:

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

10. Тільки безліч різних обставин заважає подумати вам про розлучення:

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно

11. Якби повернути час, коли ви одружувалися, то вашим чоловіком (дружиною) міг би стати:

- а) хто завгодно, тільки не теперішній чоловік (дружина);
- б) важко сказати;
- в) можливо, що саме теперішній чоловік (дружина).

12. Ви пишастесь, що така людина, як ваш чоловік (дружина), поруч з вами:

- а) так;
- б) важко сказати;
- в) ні.

13. На жаль, недоліки вашого чоловіка (дружини) часто переважають його (її) достоїнства:

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

14. Основні перешкоди для щасливого подружнього життя найімовірніше криються:

- а) у характері вашого чоловіка (дружини);
- б) важко сказати;
- в) скоріше у нас обох.

15. Почуття, з якими ви одружувалися:

- а) підсилилися;
- б) важко сказати;
- в) ослабли.

16. Шлюб знижує творчі можливості людини:

- а) так;
- б) важко сказати;
- в) ні.

17. Можна сказати, що ваш чоловік (дружина) має достоїнства, що компенсують його (її) недоліки:

- а) так;
- б) важко сказати;
- а) ні.

18. На жаль, у вашому шлюбі не все гаразд з емоційною підтримкою один одного:

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

19. Вам здається, що ваш чоловік (дружина) часто робить дурниці, говорить не влад, недоречно 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 порядку й організованості, на які ви очікували:

- а) так;
- б) важко сказати;
- в) ні.

22. Поміляються ті, хто вважає, що саме в сім'ї людина найменше може розраховувати на повагу:

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

23. Як правило, товариство вашого чоловіка (дружини) є для вас приємним:

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

24. Щиро кажучи, у вашому подружньому житті немає і не було жодного світлого моменту:

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

### **Обробка результатів**

*Ключ:* 1в, 2в, 3а, 4в, 5в, 6в, 7а, 8а, 9в, 10в, 11в, 12а, 13в, 14в, 15а, 16в, 17а, 18в, 19в, 20в, 21в, 22а, 23а, 24в.

Якщо обраний варіант відповіді (а, б, чи в) збігається з наведеними у ключі, нараховується 2 бали; проміжний варіант (б) – 1 бал, якщо відповідь не збігається з наведеними у ключі – 0 балів. Потім підраховують сумарний бал. Можливий діапазон тестового бала – від 0 до 48. Високий бал свідчить про задоволеність шлюбом. При цьому за розподілом балів розрізняють такі сім'ї:

- 0–16 – абсолютно неблагополучні;
- 17–22 – неблагополучні;
- 23–26 – скоріше неблагополучні;
- 27–28 – перехідні;
- 29–32 – скоріше благополучні;
- 33–38 – благополучні;
- 39–48 – абсолютно благополучні.

### **МЕТОДИКА «РОЗПОДІЛ РОЛЕЙ У СІМ'Ї»**

**(автори Ю. Альошина, Л. Гозман, Є. Дубовська)**

*(Андреева Т.В. Психология современной семьи. Монография. – СПб.: Речь, 2005. – С. 427-431.)*

**Мета:** методика призначена для діагностики особливостей розподілу ролей між подружжям у сім'ї.

**Інструкція:** «Просимо Вас відповісти на ряд питань, що стосуються деяких моментів організації сімейного життя. Для кожного питання пропонується набір варіантів відповідей. Виберіть ту відповідь, яка в більшій мірі відображає Ваші ідеальні уявлення про розподіл ролей у сім'ї. Всі Ваші відповіді зберігаються в таємниці».

#### **Бланк методики**

ППП (код) \_\_\_\_\_

Вік \_\_\_\_\_ Стать \_\_\_\_\_

Дата дослідження \_\_\_\_\_

Місце роботи (навчання) \_\_\_\_\_

#### **Текст опитувальника**

1. Від кого залежать інтереси й захоплення сім'ї?

А. В основному це залежить від чоловіка.

Б. Це більшою мірою залежить від чоловіка, але й від дружини теж.

В. Це більшою мірою залежить від дружини, але й від чоловіка теж.

Г. В основному це залежить від дружини.

2. Від кого більшою мірою залежить настрої у сім'ї?  
А. В основному настрої залежить від дружини.  
Б. Більшою мірою настрої залежить від дружини, але й від чоловіка теж.  
В. Більшою мірою настрої залежить від чоловіка, але й від дружини теж.  
Г. В основному настрої залежить від чоловіка.
3. Якщо виникне необхідність, хто з подружжя у першу чергу знайде, де можна зайняти велику суму грошей?  
А. Це зробить дружина.  
Б. Це зробить дружина, але й чоловік теж.  
В. Це зробить чоловік, але й дружина теж.  
Г. Це зробить чоловік.
4. Хто в родині частіше запрошує в дім гостей?  
А. Частіше запрошує 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 турбує затишок і зручність у будинку?  
А. В основному чоловіка.  
Б. Більшою мірою чоловіка, але й дружину теж.  
В. Більшою мірою дружину, але й чоловіка теж.  
Г. Частіше дружину.
6. Хто з вас частіше першим цілує й обіймає іншого?  
А. Зазвичай це робить чоловік.  
Б. Зазвичай це робить чоловік, але й дружина теж.  
В. Зазвичай це робить дружина, але й чоловік теж.  
Г. Зазвичай це робить дружина.
7. Хто в родині вирішує, які газети й журнали виписувати?  
А. Зазвичай вирішує дружина.  
Б. Зазвичай це вирішує дружина, але й чоловік теж.  
В. Зазвичай це вирішує чоловік, але й дружина теж.  
Г. Зазвичай вирішує чоловік.
8. За чиєю ініціативою ви частіше ходите в кіно, театр?  
А. З ініціативи чоловіка.  
Б. В основному за ініціативою чоловіка, але й дружини теж.  
В. В основному за ініціативою дружини, але й чоловіка теж.  
Г. З ініціативи дружини.



9. Хто у вашій сім'ї грає з маленькими дітьми?

- А. В основному дружина.
- Б. Частіше дружина, але й чоловік теж.
- В. Частіше чоловік, але й дружина теж.
- Г. В основному чоловік.

10. Від кого у вашій родині залежить взаємна задоволеність інтимними взаєминами?

- А. В основному це залежить від чоловіка.
- Б. Більшою мірою це залежить від чоловіка, але й від дружини теж.
- В. Більшою мірою це залежить від дружини, але й від чоловіка теж.
- Г. В основному це залежить від дружини.

11. Майже всі подружні пари час від часу зазнають труднощів в інтимних взаєминах: як ви вважаєте, від кого це може залежати (вільно чи мимоволі) 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 й правила (ставлення до брехні, обов'язковість виконання обіцянок, неможливість запізньєнь тощо) повинні бути визначальними у родині?

- А. Життєві принципи дружини.
- Б. Як правило, дружини, але в деяких випадках і чоловіка.
- В. Як правило, чоловіка, але в деяких випадках і дружини.
- Г. Життєві принципи чоловіка.

13. Хто в родині стежить за поведінкою маленьких дітей?

- А. В основному це робить дружина.
- Б. Частіше це робить дружина, а іноді й чоловік.
- В. Частіше це робить чоловік, а іноді й дружина.
- Г. В основному це робить чоловік.

14. Хто в сім'ї ходить із дитиною в кіно, театр, на прогулянки?

- А. В основному це робить чоловік.
- Б. Частіше це робить чоловік, але й дружина теж.
- В. Частіше це робить дружина, але й чоловік теж.
- Г. В основному це робить дружина.

15. Хто в сім'ї більшою мірою 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 собі таку ситуацію: в обох з вас з'явилася можливість змінити роботу на більш високооплачувану, але менш цікаву. Хто повинен зробити це в першу чергу?

- А. Це зробить дружина.
- Б. Скоріше дружина, ніж чоловік.
- В. Скоріше чоловік, ніж дружина.
- Г. Це зробить чоловік.

17. Хто у родині займається повсякденними 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 в сім'ї має більше підстав ображатися на байдужість, черствість, безтактність іншого?

- А. Чоловік.
- Б. Більшою мірою чоловік, ніж дружина.
- В. Більшою мірою дружина, ніж чоловік.
- Г. Дружина.

19. Якщо в сім'ї виникнуть грошові труднощі, то хто з подружжя займеться пошуками додаткового заробітку?

- А. Це зробить чоловік.
- Б. У першу чергу це зробить чоловік, але й дружина теж.
- В. У першу чергу це зробить дружина, але й чоловік теж.
- Г. Це зробить дружина.

20. Хто в родині 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 в сім'ї викликає представників різних ремонтних служб і веде з ними переговори?

- А. Зазвичай це робить дружина.
- Б. Частіше це робить дружина, але іноді й чоловік.
- В. Частіше це робить чоловік, але іноді й дружина.
- Г. Зазвичай це робить чоловік.

### **Обробка результатів**

Обробка результатів зводиться до підрахунку, у якому ступінь тієї чи іншої ролі реалізується чоловіком (або дружиною).

Нижче приводиться «ключ» до методики (розподіл питань за сімейними ролями).

У питаннях №1, 4, 5, 6, 8, 10, 11, 14, 15, 17, 18, 19 першій альтернативі (А) приписується 1 бал, другій (Б) – 2 бали, третій (В) – 3 бали, четвертій (Г) – 4 бали. В інших питаннях значення приписуються у зворотному порядку, тобто в питаннях №2, 3, 7, 9, 12, 13, 16, 20, 21 (А = 4 бали, Б = 3 бали, В = 2 бали, Г = 1 бал).

Сфери розподілу ролей:

1. Виховання дітей (питання № 9, 13, 14)
2. Емоційний клімат у родині (питання № 2, 15, 18)
3. Матеріальне забезпечення родини (питання №3, 16, 19)
4. Організація розваг (питання № 4, 8, 20)
5. Роль «господаря», «господині» (питання № 5, 17, 21)
6. Сексуальний партнер (питання № 6, 10, 11)
7. Організація сімейної субкультури (питання № 1, 7, 12)

Підрахунок за сферами проводиться в такий спосіб (у дужках – номери питань, на їхнє місце треба вписати кількість отриманих по даному питанню балів):

$$1) (9 + 13 + 14) : 3 =$$

$$2) (2 + 15 + 18) : 3 =$$

$$3) (19 + 3 + 16) : 3 =$$

$$4) (20 + 8 + 4) : 3 =$$

$$5) (17 + 5 + 21) : 3 =$$

$$6) (10 + 6 + 11) : 3 =$$

$$7) (1 + 7 + 12) : 3 =$$

Чим вище бал, тим більшою мірою дана роль в сім'ї реалізується дружиною, чим нижче – тим більше реалізується чоловіком. Якщо величина близька до серединного значення, то, дану роль обоє реалізують приблизно однаково.

### **МЕТОДИКА «МІЙ ЛИСТ ПРО ДРУЖИНУ (ЧОЛОВІКА)»**

*(Олифірович Н.И., Зинкевич-Куземкин Т.А., Велента Т.Ф. Психология семейных кризисов. – СПб.: Речь, 2007. – С. 88–89.)*

Методика «Мій лист про дружину (чоловіку)», автором якої є С.А. Білорусів (1998), являє собою варіант відомого у психології

методу «Незакінчені речення». Вона сконструйована з урахуванням ситуації сімейного консультування.

**Мета.** Методика дозволяє подружжю, що звернулося за психологічною допомогою, систематизувати взаємні претензії, образи, оцінки один одного. Тому, на думку автора, доцільно використовувати її на перших етапах консультування, бо в методиці міститься структурована інформація, яка може також виявитися цінною для консультанта, надати можливість оцінити ситуацію та зробити висновок про проблему подружньої пари.

Одним із завдань при роботі за методикою «Мій лист про дружину (чоловіку)» може бути прояв уявлень подружжя один про одного, шлюб, а також про основні його труднощі та проблеми. Прочитавши бланк і заповнивши його, чоловік зможе краще зрозуміти, уявити і, можливо, змінити ставлення до дружини. При складанні тексту методики автор керувався досягненнями «наративної теорії», відповідно до якої життя як окремої людини, так і сім'ї можна уявити у вигляді історії, до якої будуть використані універсальні принципи тлумачення. Якщо в момент звернення до фахівця історія може бути інтерпретована як кульмінація трагедії або драми, то метою консультанта буде допомога її учасникам переказати її для себе в іншому розповідному ключі.

**Опис методики.** Подружжю, що прийшло на сімейну консультацію, пропонується в мовчки заповнити однакові заздалегідь підготовлені бланки з пропущеними словами. Їхнє завдання – вставити пропущені слова. У середньому час заповнення становить близько 30 хвилин. Після цього подружжя обмінюються «Листами» й читають їх.

«Лист» починається з актуалізації уявлень про дошлюбий період. Спогади дозволяють позитивно налаштуватися на подальше обговорення подружніх стосунків. Методика відновлює в пам'яті перше враження про майбутнє, яке, найімовірніше, було позитивним, а також призводить до необхідності задуматися про систему особистісних цінностей і очікувань у цей період. Надалі проясняється ставлення до різноманітним аспектам шлюбу: цілі, час, проведений разом, ставлення до родичів тощо. Так чи інакше, заповнюючи стандартний бланк доводиться постійно повертатися до

власного сприйняття того, що відбувається, до ступеня реалізації очікувань, до відповідальності за особистий вибір.

Останній блок методики присвячений оцінці сьогоденного стану сімейного життя й можливих варіантів розвитку подій. Ключовим словом тут є «вихід». Воно підкреслює, що сім'я переживає кризу і одночасно має ресурси для його подолання. Відповідальність у цій ситуації ділять між собою обидва з членів подружжя, що погодилися написати листи. Їх уявлення про способи вирішення ситуації, що склалася, можуть бути подібними або, навпаки, сильно різнитися. Завданням психолога є допомога в оцінці реалістичності пропонувананих рішень і підтримки подружжя в пошуку найбільш адекватного виходу зі сформованої ситуації.

Методика може бути використана в сімейному консультуванні та терапії.

**Бланк «Мій лист про дружину (чоловіка)»**

Що я можу розповісти про саму \_\_\_\_\_ для мене людину, мого партнера по шлюбу.

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, по-моєму, – \_\_\_\_\_

Наші батьки – \_\_\_\_\_

Вступаючи в цей шлюб, найбільше мені хотілося, щоб у нас \_\_\_\_\_

Для цього \_\_\_\_\_

Мені здається, мій партнер по шлюбу хотів \_\_\_\_\_

Мої очікування \_\_\_\_\_

## ПСИХОЛОГІЯ СІМ'Ї

У цілому наш шлюб \_\_\_\_\_

Іноді ми \_\_\_\_\_

Тоді я \_\_\_\_\_

Ревнощі по відношенню до партнера в шлюбі я \_\_\_\_\_

Ми розуміємо один 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  
самому собі, що в мене є проблеми. Почати з себе: по-перше, я \_\_\_\_\_  
по-друге, у мене \_\_\_\_\_  
по-третє, мені – \_\_\_\_\_

Існують речі, які я сприймаю як негативні якості мого  
сімейного партнера. Наприклад, мені абсолютно нестерпно, коли \_\_\_\_\_

Втім, я можу миритися з тим, що \_\_\_\_\_

На його (її) місці, я ніколи б не \_\_\_\_\_

З позитивних рис мого партнера три головні для мене – це: \_\_\_\_\_

Робота для мого партнера – це \_\_\_\_\_,  
а про себе я можу сказати, що моя мета – \_\_\_\_\_

---

---

З розваг я волію \_\_\_\_\_  
тут мій партнер \_\_\_\_\_

Якщо в момент весілля рейтинг партнера в моїх очах становив 10 балів, то останнім часом – \_\_\_\_\_ балів. Наші труднощі найбільше пов'язані з \_\_\_\_\_ сферою. Причина цього в тому, що людина, з якою виявилася пов'язане моє життя, могла б бути \_\_\_\_\_

---

Наші погляди на сімейне життя практично \_\_\_\_\_

Коли ми разом, ми рідко \_\_\_\_\_

Друзі і родичі для нас – це джерело \_\_\_\_\_

Залишається додати, що у ставленні до дітей \_\_\_\_\_

---

Мені здається, що найкращим виходом було б \_\_\_\_\_

---

---

З любов'ю \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_ 20 року

Після того, як подружжя завершить свої листи, наступний період обдумування, пошуку нової форми поведінки. Найбільш правильною психотерапевтичною практикою в такому випадку буде підтримка подібної «креативної паузи», за винятком ситуацій, коли в подружжя не виникає питань, спрямованих на прояснення тих чи інших нюансів написаного іншим партнером.

Якщо подружжю при заповненні бланка листа не вистачає місця і вони пишуть між рядками, старанно коментуючи власну позицію, то найчастіше це свідчить про зацікавленість і глибоку рефлексивну залученість. У той же час деякі пропонувані до заповнення проміжки листа іноді залишаються порожніми, що дає підстави припустити наявність проблемних зон у певній галузі. У такому випадку рекомендується обговорення відповідних тем.

*Наукове видання*

**Горецька Олена Віталіївна  
Сердюк Наталя Іванівна**

## **ПСИХОЛОГІЯ СІМ'Ї**

*Навчальний посібник  
для студентів спеціальності  
«Практична психологія», «Початкова освіта»*

**Коректор З.І. Вовчок**  
Комп'ютерна верстка та дизайн обкладинки С.К. Акімов

*Надруковано з оригінал-макету, наданого авторами*

Підписано до друку 25.12.2014 р.  
Формат 60x84/16. Папір офсетний.  
Гарнітура "Book Antiqua". Друк – лазерний.  
Ум.-друк. арк. !!! Обл.-вид. арк. !!!  
Наклад 300 прим. Зам. № !!!

---

Видавництво та друк Ткачук О.В.  
71100, Запорізька обл., м. Бердянськ, вул. Кірова, 52/49, 53  
Тел. (097) 918-66-41, (066) 106-29-93; e-mail: Tizdat@gmail.com  
<http://izdatelstvo.at.ua>

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до  
Державного реєстру видавців, виготівників і  
розповсюджувачів видавничої продукції  
ДК № 3377 від 29.01.2009 р.