

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

*Факультет № 6
Кафедра соціології та психології*

**МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ
ДО СЕМІНАРСЬКИХ ТА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ
із навчальної дисципліни «Психологія сімейних стосунків»
вибіркових компонент
освітньої програми першого (бакалаврського) рівня вищої освіти**

053 Психологія (практична психологія)

Харків 2020

ЗАТВЕРДЖЕНО

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

СХВАЛЕНО

Вченою радою факультету № 6
Протокол від 16.09.20 № 6

ПОГОДЖЕНО

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

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

Розробник:

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

Рецензенти:

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

1. Розподіл часу навчальної дисципліни за темами

1.1. Розподіл часу навчальної дисципліни за темами (денна форма навчання)

Номер та назва навчальної теми	Кількість годин, відведених на вивчення навчальної дисципліни						Вид контролю
	Всього	з них:					
		лекції	Семінарські заняття	Практичні заняття	Лабораторні заняття	Самостійна робота	
Тема № 1: Сім'я як соціально-психологічний феномен	12	2				10	залік
Тема № 2 : Структура та основні характеристики сучасної сім'ї.	22	6	4	4		10	
Тема № 3 : Проблема стабільності шлюбу та сім'ї.	18	4	2	2		10	
Тема № 4 : Характеристика дошлюбного періоду та молоді родини.	14	2	2			10	
Тема № 5 : Сім'я та її вплив на формування особистості дитини	20	4		4		10	
Тема № 6: Сімейні конфлікти та їх характеристика.	18	4	2	2		10	
Тема № 7: Поняття розлучення та повторних шлюбів.	14	2	2			10	
Тема № 8: Сім'я як джерело психічної травматизації особистості.	12	2	2	2		6	
Тема № 9: Діяльність психолога щодо надання психологічної допомоги сім'ї	8	2				6	
Тема № 10: Сучасні методи психологічної корекції сім'ї сімейних стосунків:психологічне консультування і психотерапія.	12	4	2	2		4	

Всього за семестр № 6:	150	32	16	16	-	86	
-------------------------------	------------	-----------	-----------	-----------	----------	-----------	--

**1.2. Розподіл часу навчальної дисципліни за темами
(заочна форма навчання)**

Номер та назва навчальної теми	Кількість годин, відведених на вивчення навчальної дисципліни						Вид контролю
	Всього	з них:					
		лекції	Семінарські заняття	Практичні заняття	Лабораторні заняття	Самостійна робота	
Тема № 1: Сім'я як соціально-психологічний феномен	12	2				10	залік
Тема № 2 : Структура та основні характеристики сучасної сім'ї.	18	2	2	2		12	
Тема № 3 : Проблема стабільності шлюбу та сім'ї.	12		2			10	
Тема № 4 : Характеристика дошлюбного періоду та молоді родини.	10					10	
Тема № 5 : Сім'я та її вплив на формування особистості дитини	12			2		10	
Тема № 6: Сімейні конфлікти та їх характеристика.	24	2		2		20	
Тема № 7: Поняття розлучення та повторних шлюбів.	20					20	
Тема № 8: Сім'я як джерело психічної травматизації особистості.	10					10	
Тема № 9: Діяльність психолога щодо надання психологічної допомоги сім'ї	20					20	
Тема № 10: Сучасні методи психологічної корекції сім'ї сімейних стосунків: психологічне консультування і психотерапія.	12	2				10	
Всього за семестр № 6: 120	150	8	4	6	-	132	

2. Методичні вказівки до семінарських та практичних занять

Тема № 2. Структура та основні характеристики сучасної сім'ї.

Семінарське заняття. Загальні аспекти психології сім'ї.

Навчальна мета заняття: контроль, корекція й закріплення знань за темою «Загальні аспекти психології сім'ї».

Кількість годин – 4 години

Навчальні питання:

1. Функції, структура та динаміка сім'ї.
2. Рольова структура сім'ї.

Методичні вказівки. На початку семінарського заняття викладач привітає студентів, повідомляє тему, план та структуру заняття.

іраючи унікальний досвід сімейного міжособистісного спілкування.

Психологічні функції сім'ї пов'язані з розвитком її структурної організації, особливості сімейного устрою впливають на характер взаємодії її членів між собою та із зовнішнім оточенням(Фрімен,2001р.). Функція – це життєдіяльність сім'ї, пов'язана із задоволенням визначених потреб її членів. Виконання функцій сім'ї має значення не тільки для її членів та родичів але й для суспільства в цілому (Ейдемільер та ін.,2003). Дослідники виділяють два основні аспекти сімейного функціонування: актуальні функціональні обов'язки, які можуть бути делеговані членам сім'ї соціальним оточенням, та поведінкові феномени й процеси, які проявляються в сім'ї через міжособистісні взаємостосунки. Загальноприйнятої класифікації сімейних функцій на сьогоднішній день не існує, однак вчені визначають наявність взаємозалежності та взаємодоповнюваності.

До функцій сім'ї відносять: **репродуктивну** - біологічне відтворення й збереження потомства, продовження роду; проблема народжуваності пов'язана з протиріччям між фактором стабілізації сім'ї та умов життєзабезпечення дітей, з деформацією взаємостосунків між подружжям тощо; **виховну** - духовне відтворення населення. Сім'я формує особистість дитини, робить систематичний виховний вплив на кожного її члена протягом усього життя; вона включає самовиховання подружжя, взаємовиховання. **господарсько-побутову** (господарсько-економічну) - підтримка одними членами родини інших: неповнолітніх, старіючих, непрацездатних; пов'язана з харчуванням сім'ї, придбанням та утриманням домашнього майна, одягу, благоустрою помешкання, створенням домашнього затишку, організацією життя й побуту сім'ї, формуванням й витрачанням домашнього бюджету. **рекреативну** (від лат. recreatio – відновлення) - функція організації дозвілля - підтримка родини як цілісної системи; **функцію соціального контролю** - відповідальність членів родини за поведінку її членів у суспільстві, їхню діяльність, основу, що орієнтує, встановлює цінності й елементи культури, визнані в усьому суспільстві або в соціальних групах; **регенеративну** (від лат regeneratio - відродження) або соціально-статусну, пов'язану з наслідуванням статусу, прізвища, майна, соціального положення; **психотерапевтичну функцію** або емоційної підтримки – психологічний захист кожного члену сім'ї, його емоційна стабілізація.

Важливою характеристикою сім'ї є її структура. Як інституціональне утворення сім'я має комплекс соціальних функцій і ролей, заради яких суспільство створює, підтримує й охороняє цей соціальний інститут. Структура сім'ї (групи) розглядається з точки зору функцій, які виконують її члени, а також стосовно міжособистісних відносин у ній. Як правило, неформальні відносини визначаються почуттями, які члени родини випробовують один до одного, а формальні - обов'язками й характерами її членів, обумовленими спільною справою й метою життєдіяльності. Описуючи структуру сім'ї, як

правило, характеризують соціальні ролі (формальні і неформальні) і статус конкретних її членів, соціометричні позиції, що характеризують міжособистісні відносини. Іншими словами, дається характеристика актуального стану формальних і неформальних стосунків між членами сім'ї. Сім'ї як малій соціальній групі властиві динамічні параметри. Будь-які зміни життєдіяльності сім'ї (діяльність, спілкування, стосунки між її членами) можуть розглядатися як групові процеси. До групових процесів належать динамічні, тобто змінні показники соціального процесу взаємовідносин у сім'ї. Критеріями оцінки рівня згуртованості в сімейних відносинах виступають: ступінь єдності діяльності усіх членів сім'ї, моральнопсихологічна єдність, відповідність особистісних й сімейних прагнень, узгодження поглядів, схожість норм та цінностей, рівень розвитку особистісних якостей подружжя (контактність, стресостійкість), зміст соціально-психологічного клімату (переважаючий настрій, ступінь поступливості, довіра, наявність уваги і піклування). Здатність членів сім'ї до узгоджених дій – ключова характеристика, оскільки згода забезпечує необхідну спільність, єдність дій, спрямованих на досягнення мети. Ступінь узгодженості дій залежить від рівня згуртованості родини, спільних інтересів у її членів, соціальної ситуації, діяльності глави сім'ї (лідера). У той же час здатність діяти незалежно від сім'ї й впливати на її рішення характеризує соціальну силу кожного її члена як особистості. Благополуччя особистості у сім'ї забезпечує необхідні соціальні умови для її продуктивної життєдіяльності, самореалізації й саморозвитку. Дія групового тиску – усвідомлення приналежності до сім'ї спонукає людину поводитися певним чином і відповідно до очікувань навколишніх. Індивідуальним результатом групового тиску є конформність (конформізм). Психологи фіксують наявність змін у поглядах і поведінці людини, обумовлених особливостями конкретної сім'ї. Встановлення визначених стосунків між членами сім'ї. Соціальні стосунки можуть бути конвенціональними (формальними) і міжособистісними (неформальними). Ці два типи стосунків сполучаються в будь-якій соціальній групі. Сімейна супідрядність – психологічна характеристика єдності та взаємозв'язку індивідів у сім'ї, що проявляється на 3-х рівнях:

1) міжособистісний рівень проявляється в емоційній привабливості членів сім'ї, а також в особливостях психологічної сумісності; 2) рівень взаємин членів сім'ї до функцій, цілей та життєвих перспектив (цінносно-орієнтаційна єдність сім'ї тощо); 3) згуртованість (показник стійкості сім'ї до деструктивних явищ). Таким чином, родина має дві структури – формальну й неформальну. Вивчення цих структур (особливо неформальної) надає значиму інформацію про особливості сім'ї. Сім'ї як малій соціальній групі притаманні різні види комунікації, що полягають у взаємодії, обміні інформації між членами сім'ї. Спілкування має великий вплив на якість життєдіяльності сім'ї. Як свідчать українські дослідники проблеми сімей найчастіше ґрунтуються на відсутності знань та навичок безконфліктного спілкування та конструктивного розв'язання можливих суперечностей (Кошонько Г.А., 2005). Сім'я – складне утворення, багатофункціональне, але має чітку структуру, тобто сукупність постійних, стабільних зв'язків. В.А.Семіченко й В.С.Заслуженюк виділяють наступні найсуттєвіші характеристики структури: 1. Влада та її розподіл, співвідношення між формальною (дозволеною нормами сучасного суспільства) владою і неформальним лідером. 2. Комунікації (взаємозв'язки), тобто розподіл інформаційних потоків у родині. В будь-якій сім'ї взаємодія між окремими її членами має різну насиченість, тривалість та якісні особливості. 3. Рольова структура. Вивчаючи людську поведінку, психологи виявили, що існує набір ролей, у яких ми виступаємо в родині і в суспільстві. Всі ми буваємо Дорослим і Дитиною, Жертвою і Переслідувачем, Рятівником і Батьком. Згідно системного підходу, структура сім'ї – це склад сім'ї, кількість членів, а також сукупність її взаємостосунків. В поняття «структура сім'ї» входять: склад сім'ї; підсистеми різних рівнів – частини сімейної системи, що виконують у її межах відносно незалежні функції (Браун., Кристенсен, 2001); сім'я в цілому; підсистема батьків; дитяча підсистема; індивідуальні підсистеми. Основні

структурні параметри: 1) згуртованість – емоційна близькість між членами сім'ї, визначається як прихильність членів сім'ї один до одного, як емоційно члени сім'ї «пов'язані» в одне ціле; 2) ієрархія - характеризує стосунки домінування-підкорення в сім'ї. При дослідженні сім'ї дозволяє виявити ступінь впливу одних членів сім'ї на інших. 3) внутрішні та зовнішні межі – використовують для аналізу взаємостосунків сім'ї з соціальним оточенням, а також між підсистемами всередині сім'ї (індивідами, діадами, тріадами тощо), рольова структура сім'ї. Межі визначають структуру сім'ї, а тому й зміст її життя. Кожна сім'я набуває своїх власних правил, а межі таким чином набувають гнучкості й проникливості. Якщо зовнішні межі надто жорсткі, то відбувається мало обмінів між сім'єю і оточенням, створюється застій у системі. При надто слабких межах у членів сім'ї багато зв'язків із зовнішнім середовищем і мало між собою. Характер структурних проблем: а) міжпоколінні коаліції. Зазвичай, в сім'ї існують альянси між членами сім'ї для досягнення визначеної мети, вони є непостійними й залежать від ситуації. Але існують ситуації, коли альянси носять дезадаптивний характер (наприклад, двоє об'єднуються проти одного), тоді вони стають коаліціями - це угруповання із слабким членом родини проти того, хто здається більш сильним; б) реверсія ієрархії – перевернуті ієрархії, коли вертикальні коаліції стають більш сильними ніж вертикальні (наприклад, згуртованість у коаліції між кимось із батьків і дитиною більша ніж у батьків між собою). Представник структурного підходу в сімейній психотерапії С.Мінухін виявив наступну закономірність: горизонтальні коаліції функціональні (коли об'єднуються, наприклад, брати з сестрами), а вертикальні - дисфункціональні (наприклад, емоційно мати з дочкою знаходяться у більш близьких стосунках, ніж мати з батьком); в) тип незбалансованої сімейної структури. Сімейна система – це відкрита система, яка знаходиться в постійному взаємообміні з навколишнім середовищем. Вона є системою, що постійно самоорганізується. І як будь-яка інша система функціонує під впливом двох законів: гомеостазу і закону розвитку. Закон гомеостазу говорить: будь-яка система прагне до сталості. Стосовно сім'ї це означає, що будь-яка сім'я, у будь-який момент повинна зберігати свою незмінність. Зміни, які відбуваються у життєдіяльності сім'ї, навіть радісні, очікувані переживаються іноді членами сім'ї дуже болісно й тривалий час. За законом розвитку кожна сімейна система повинна пройти життєвий цикл – певну послідовність змін подій і стадій. Такі стадії і події проходить будь-яка сім'я (шлюб, зміна фізичного віку тощо). Таким чином, рівновага у сім'ї підтримується завдяки постійному переходу від гомеостазу до змін. Розрізняють два рівні змін у системі: зміни першого порядку і зміни другого порядку. Зміни першого порядку – це структурні зміни (один з членів сім'ї переїхав, помер тощо). Зміни другого порядку відбуваються у взаємостосунках членів сім'ї у зв'язку зі змінами першого порядку. Наприклад, після розлучення батьків змінюється склад родини, у зв'язку зі зміною місця проживання батька, видозмінюються і сімейні стосунки як між партнерами в минулому, так і між батьком й дітьми. Порушення структури сім'ї перешкоджає виконанню сім'єю своїх функцій, тобто порушення структури взаємостосунків є перепорою для задоволення ряду потреб одного з її членів сім'ї.

Динаміка сім'ї це зміна її структури і функцій залежно від етапів життєдіяльності. Сім'я не статична, з часом вона розвивається. Розвиток сім'ї відбивається у фазах її життєвого циклу(ЖЦС). Звичайне дослідження ЖЦС розпочинається з вивчення формування сім'ї в період залицяння і браку. Після цього у більшості випадків вона спочатку розширюється за рахунок дітей, що ростуть в ній, а потім скорочується, коли діти покидають будинок, щоб вступити в самостійне життя. Існують різні системи виділення основних етапів життєвого циклу сім'ї. Найбільш відомою є система стадій Е. Дюваля, в якій як основна ознака розмежування стадій використовується факт наявності або відсутності дітей в сім'ї і їх вік. При проходженні сім'ї від стадії до стадії вона переживає закономірні кризи розвитку, які називаються «нормативними». Саме у цих точках колишні способи досягнення цілей, що застосовувалися в сім'ї, вже не

задовольняють нові потреби. Дослідження свідчать, що пристосування до перехідних періодів відбувається хворобливо. У ці моменти сім'ї повертаються до ранніх моделей функціонування (механізм «регресії») або зупиняються у своєму розвитку, фіксуючись на певному етапі (механізм «фіксації»). Нерідко сімейні проблеми виявляються пов'язані не із зовнішніми стресогеними чинниками, а з регресією або фіксацією на попередній фазі ЖЦС.

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

У структурі сім'ї розрізняють структуру сімейних ролей, сімейні підсистеми і межі між ними, що є своєрідними механізмами, за допомогою яких сім'ї виконують свої функції. Структура сімейних ролей диктує членам сім'ї що, коли й у якій послідовності вони мають робити, вступаючи у взаємовідносини. 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. Сімейні підсистеми — це диференційована сукупність сімейних ролей, що передбачає вибіркоче виконання сімейних функцій. Основними параметрами рольової структури сім'ї вважається характер головування, що визначає характер відносин влади та підпорядкування, тобто ієрархічну вибудову сім'ї, а також розподіл ролей відповідно до тих завдань, які сім'я вирішує на певному етапі свого життєвого циклу. Роль — це нормативно схвалювана модель поведінки, що очікується від людини, котра займає певну соціальну позицію й позицію у міжособистісних взаєминах. Зміст ролі та її виконання регулюються нормами, тобто правилами, які вироблені групою, прийняті нею і яким необхідно підпорядковуватись для реалізації спільної діяльності групи. Існують правила, настанови, що стосуються як прийняття ролей, так і їх виконання. Має місце контроль виконання ролі та припису, як зовнішній, так і внутрішній. Призначення рольової структури сім'ї спрямоване на забезпечення рівноваги сімейної діяльності. Рольова структура сім'ї існує для виконання кожним членом сім'ї певних ролей. Така структура характеризує систему взаємодій і відносин членів сім'ї відповідно до традицій і звичаїв, що існують у суспільстві в цілому, найближчому соціальному оточенні і закріплених в особистому досвіді членів сім'ї. Рольова структура є однією з найважливіших характеристик сучасної сім'ї, що відображає те, які обов'язки виконує кожний з подружжя, наскільки жорстко вони пов'язані зі статтю, яким ступенем вони визначаються волею і бажаннями партнерів, а яким традиціями та іншими зовнішніми факторами. Розподіл ролей у сім'ї є компонентом сімейно-рольової взаємодії, яка являє собою сукупність установок, норм і зразків поведінки, що характеризують одних членів сім'ї в їхньому ставленні до інших її членів. Сімейні рольові очікування є похідними від моделей сімейно-рольового розподілу — традиційної, антитрадиційної, егалітарної, які виділяються з урахуванням статеворольової диференціації. Для успішності сімейного життя важливою є узгодженість уявлень про рольову поведінку й рольові очікування подружжя в контексті прийнятої моделі, а також гнучкість самої моделі, її здатність відповідати актуальним потребам життєдіяльності сім'ї.

В умовах сучасної сім'ї суперечливість сімейних ролей, вузькі межі їх виконання призводять до незадоволення особистісних потреб членів сім'ї, виступають причиною рольового перевантаження, рольових конфліктів (зокрема рольового конфлікту працюючої жінки). Неоднозначне розуміння подружжям сімейних ролей, невизначеність рольових очікувань, неузгодженість рольових очікувань і рольових домагань подружжя, співвідношення високого рівня рольових очікувань стосовно шлюбного партнера і низької оцінки його рольової поведінки виступають причиною незадоволеності сімейних рольових потреб подружжя і, як наслідок, є причиною сімейних конфліктів.

У кожній сімейній підсистемі існують певні правила, які визначають, хто і як виконує сімейні 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 сім'ї 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 сім'ї забезпечення моральної підтримки і сексуального задоволення, жвавого і цікавого спілкування один з одним і оточуючими.

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

Найтиповіші сімейні ролі для подружжя.

1. Відповідальний за матеріальне забезпечення сім'ї. Така роль визначає комплекс обов'язків, пов'язаних із забезпеченням сім'ї необхідним рівнем добробуту.
2. Хазяїн-господарка. Виконання цієї ролі передбачає організацію і 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 сімейної 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 з 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 сім'ї.

Розподіл ролей у сім'ї може змінюватися залежно від обставин (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 і потреби інших членів сім'ї. У рольовій структурі сім'ї розрізняють план міжособистісних ролей і план конвенційних ролей.

Конвенційні ролі зумовлюються соціокультурним оточенням, вони стандартизовані, визначають постійні права та обов'язки членів сім'ї, являючи собою перелік форм поведінки і способів їх реалізації. Конвенційні норми регулюються правом, мораллю, традиціями.

Міжособистісні ролі індивідуалізовані, детермінуються конкретним характером міжособистісних взаємин у сім'ї, вб

Теми рефератів та додаткові питання:

1. Історія розвитку психології сімейних стосунків.
2. Причини та наслідки еволюції сімейно-шлюбних стосунків.
3. Психологічний аналіз взаємостосунків у традиційній православній сім'ї.
4. Психологічний аналіз взаємостосунків у традиційній мусульманській сім'ї.
5. Відображення сім'ї у вітчизняній (художній) літературі.
6. Роль національних традицій у сімейних стосунках.

Література

1. Варга А.Я. Системная семейная психотерапия : краткий лекционный курс. СПб.: Речь. 2001. 144 с.
2. Опорний конспект лекцій з курсу «Психологія сім'ї» для студентів напряму підготовки 6.030103 «Практична психологія». Мукачєво: Вид-во МДУ, 2016р. 94с. Режимдоступа:<http://dspace.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/720/1/%D0%9C%D0%B0%D1%80%D1%86%D0%B5%D0%BD%D1%8E%D0%BA%20%D0%9C.%D0%9E.%20%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%20%D1%81%D1%96%D0%BC%27%D1%97.pdf>
3. Помиткіна Л.В. Психологія сім'ї. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Л.В. Помиткіна, В.В. Злагодух, Н.С. Хімченко Н.І.К.: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. 270 с. Режим доступа: http://shron1.chtyvo.org.ua/Pomytkina_Liubov/Psykholohiia_simji.pdf
4. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология семьи и семейная психотерапия.СПб.: Питер. 1999. 656 с.

Інформаційні ресурси в Інтернеті

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

Тема № 2. Структура та основні характеристики сучасної сім'ї.

Практичне заняття: Психологічні особливості шлюбу та сімейного життя.

Навчальна мета заняття: формування вмінь практичного використання методик дослідження розподілу ролей у сім'ї.

Кількість годин: 4 години

Навчальні питання:

1. Методика «Розподіл ролей у сім'ї» (Ю.Є.Альошина, Л.Я.Гозман, Є.М.Дубовська)
2. Тест задоволеність шлюбом (Ю.Є. Альошина, Л.Я. Гозман, Є.М. Дубовська).

3. Соціограма та генограма

Методи: тестування, дискусія.

Інструментарій: опитувальний лист, бланк відповідей, ручка.

Література

1. Васильченко О.М. Діагностика та корекція репродуктивної поведінки особистості: навчально-методичне видання. К.: 2012. 96с. Режим доступа: <http://divovo.in.ua/vasilechenko-olega-mikolayivna-diaagnostika-ta-korekciyareprod.html>
2. Опорний конспект лекцій з курсу «Психологія сім'ї» для студентів напряму підготовки 6.030103 «Практична психологія». Мукачево: Вид-во МДУ, 2016р. 94с. Режимдоступа:<http://dspace.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/720/1/%D0%9C%D0%B0%D1%80%D1%86%D0%B5%D0%BD%D1%8E%D0%BA%20%D0%9C.%D0%9E.%20%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%20%D1%81%D1%96%D0%BC%27%D1%97.pdf>
3. Ушакова І.М. Психологія сім'ї. Конспект лекцій. НУЦЗУ. 2017. Режимдоступа:http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/2067/Konspekt_lekcij_PsS.pdf
4. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология семьи и семейная психотерапия.СПб.: Питер. 1999. 656 с.

Інформаційні ресурси в Інтернеті

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

План проведення заняття:

I. Порядок проведення вступу до заняття. На початку заняття викладач привітав групу та познайомив з метою заняття. Заняття проводилось в формі дискусії та аналізу методик діагностики взаємовідносин подружжя.

II. Порядок проведення основної частини заняття.

1. Методика «Розподіл ролей у сім'ї» (Ю.Є.Альошина, Л.Я.Гозман, Є.М.Дубовська)

Текст опитувальника розподілу ролей у сім'ї

1. Від кого з вас 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 з вас 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 вас у першу чергу знайде, де можна зайняти велику суму грошей?

А. Це зробить дружина.

- Б. У першу чергу це зробить дружина, але й чоловік теж.
В. У першу чергу це зробить чоловік, але й дружина теж.
Г. Це зробить чоловік.
4. Хто у вашій сім'ї 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.
М. Частіше запрошує дружина.
5. Кого в сім'ї більше турбує затишок і зручність вашої квартири?
А. В основному чоловіка.
Б. Більшою мірою чоловіка, але й дружину теж.
В. Більшою мірою дружину, але й чоловіка теж.
Г. В основному 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.
М. Зазвичай це робить дружина.
7. Хто у вашій сім'ї вирішує, які газети й журнали виписувати?
А. Зазвичай вирішує дружина.
Б. Більшою мірою це залежить від дружини, але й від чоловіка теж.
В. Більшою мірою це залежить від чоловіка, але й від дружини теж.
Г. Зазвичай вирішує чоловік.
8. Із чиєї ініціативи ви частіше ходите в кіно, у театр?
А. З ініціативи чоловіка.
Б. В основному з ініціативи чоловіка, але буває, що й дружини.
В. В основному з ініціативи дружини, але буває, що й чоловіка.
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 відносинами?
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 відносинах; як ви вважаєте, від кого це може залежати у вашій сім'ї (вільно або 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 (відношення до неправди, обов'язковість виконання обіцянок, неможливість запізньєнь й ін.) є визначальними у вашій 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 у вашій 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 у вашій сім'ї ходить із дитиною в кіно, театр, на прогулянки й ін.?
- 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 у вашій 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 перемінити роботу на більш високо оплачувану, але менш цікаву. Хто це зробить у першу чергу?
- А. Це зробить дружина.
 - Б. Скоріше дружина, ніж чоловік.
 - В. Скоріше чоловік, ніж дружина.
 - Г. Це зробить чоловік.
17. Хто у вашій сім'ї 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 у вашій 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 у вашій сім'ї виникнуть грошові труднощі, то хто – чоловік, чи жінка, займеться пошуками додаткового заробітку?
- А. Це зробить чоловік.
 - Б. У першу чергу це зробить чоловік, але й дружина прийме в цьому участь.
 - В. У першу чергу це зробить дружина, але й чоловік прийме в цьому участь.
 - Г. Це зробить дружина.
20. Хто у вашій сім'ї планує, як і де провести відпустку
- А. В основному дружина.
 - Б. Частіше дружина, але й чоловік бере участь.
 - В. Частіше чоловік, але й дружина бере участь.
 - Г. В основному чоловік.
21. Хто у вашій сім'ї викликає представників різних ремонтних служб і веде з ними переговори!
- А. В основному це робить дружина.
 - Б. Частіше це робить дружина, але іноді й чоловік.
 - В. Частіше це робить чоловік, але іноді й дружина.
 - Г. Зазичай це робить чоловік.

Інтерпретація результатів методики. Обробка результатів зводиться до підрахунку, у якому ступінь тієї або іншої ролі реалізується чоловіком (або дружиною).

Нижче приводиться «ключ» методики (тобто розподіл питань по конкретних сімейних ролях).

Індекси по кожній сфері підраховуються як середнє арифметичне трьох питань.

У питаннях 1, 4, 5, 6, 8, 10, 11, 14, 15, 17, 18, 19 першому варіанту відповіді (А) приписується 1 бал, другому (Б) - 2 бали, третьому (В) - 3 бали, четвертому (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).

Підрахунок по сферах (з першої по сьому) ведеться 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 опитуваній сім'ї реалізується дружиною, чим нижче - тим більше реалізується чоловіком. Якщо величина близька до середнього значення, то дану роль обоє реалізують приблизно рівною мірою.

Найбільш повна інформація може бути отримана, якщо в опитуванні беруть участь обидва члени подружжя, тоді представляється можливість не тільки з'ясувати думку кожного з них про розподіл ролей у сім'ї, але й зіставити їхні відповіді на запропоновані питання.

2. Анкета «Сімейні ролі». Анкета є авторською модифікацією психотерапевтичної техніки «Рольова карткова гра» Р. Шерман, Н. Фредман і допомагає визначити внесок кожного члена сім'ї в організацію спільного життя (ролі-обов'язки), а також типові варіанти поведінки в конфліктних ситуаціях (ролі взаємодії). Крім того, анкета дозволяє побічно оцінити статус членів сім'ї і ступінь їх впливу на прийняття сімейних рішень.

Інструкція: Впишіть імена членів Вашої родини та відзначте кількістю зірочок, наскільки перераховані ролі характерні для кожного з них.

*** - його (її) постійна роль;

** - досить часто він (вона) це робить;

* - іноді це відноситься до нього.

Деякі зі згаданих ролей не властиві Вашій родині або ніколи не виконуються тим чи іншим її членом; в цьому випадку залиште графу порожньою. Можливо, у Вашій родині є свої унікальні ролі, відсутні в загальному списку, - допишіть їх.

Потім серед усього списку виділіть три ролі, які Ви вважаєте найбільш важливими для життя сім'ї. **Список ролей-обов'язків Ролі-обов'язки:** Організатор домашнього господарства, закупник продуктів, той, хто заробляє гроші, казначей, його величність, поганий виконавець всіх своїх обов'язків, прибирає квартиру, виносить сміття, кухар, прибирає зі столу після обіду, той, хто доглядає за тваринами, організатор свят і розваг, хлопчик на побігеньках, людина, яка приймає рішення, лагодити зламане та інші....

Ролі взаємодії: Буфер, посередник у конфлікті, любитель повболівати, прихильник суворой дисципліни, головний обвинувач, самотній вовк, тішить скривджених, ухиляється від обговорення проблеми, створює іншим неприємності, тримається осторонь від сімейних розбірок, той, хто приносить жертви заради інших, сімейний вулкан, той, хто ображається, юморист та інші....

III. Порядок проведення заключної частини заняття. У кінці заняття студенти пригадують усі основні моменти заняття, підводять підсумки, розповідають, що було для них важливим на занятті та що вони будуть використовувати надалі у роботі із сім'ями.

Тема № 3. Проблема стабільності шлюбу та сім'ї.

Семінарське заняття. Психологічні особливості шлюбу та сімейного життя.

Навчальна мета заняття: контроль, корекція й закріплення знань по даній темі.

Кількість годин – 2 години

Навчальні питання:

1. Шлюб. Види шлюбних відношень.
2. Умови стабільності шлюбу. Чинники розірвання шлюбу.
3. Подружня сумісність як основа стабільності сім'ї. Рівні подружньої сумісності.

Методичні вказівки. На початку семінарського заняття викладач привітає студентів, повідомляє тему, план та структуру заняття.

Шлюб. Види шлюбних відношень. Шлюб (імовірно від дієслова *брати*) або **шлюбний союз** - регульована суспільством (у тому числі державою) постійний зв'язок зазвичай між чоловіком і жінкою, як правило, заснована на особистих почуттях і сексуальних відносинах, що переслідує мету створення сім'ї.

Згідно Брокгаузу і Ефрону, «шлюб (шлюбний союз) - постійний союз чоловіка з жінкою з метою створення сім'ї та продовження роду». Люди, які перебувають у шлюбі, називаються подружжям або подружньою парою. Чоловік - чоловік, жінка - дружина. **Розрізняють наступні види шлюбних відносин.** Законний шлюб. Історично зумовлена, санкціонована й регульована суспільством форма взаємин між чоловіком та жінкою, яка визначає їхні права та обов'язки одного щодо іншого й щодо дітей. Шлюб тісно пов'язаний з сім'єю. Шлюб - це сімейний союз двох людей, зареєстрований у державному органі реєстрації актів цивільного стану.

Громадянський шлюб. Проживання чоловіка та жінки разом без реєстрації шлюбу у загсі. У такому шлюбі жінка не захищена юридично, вона живе за всіма правилами сім'ї, веде з громадянським чоловіком спільний бюджет, готує йому їжу, але являється йому дружиною. В такому шлюбі чоловік вважається вільним і не одруженим, а жінка рахує себе заміжною, і ні з ким не може завести стосунки.

Гостьовий шлюб. Гостьовий шлюб - це офіційно оформлені в РАГСі з штампом в паспорті, відносини двох людей, які вирішили проживати окремо, при цьому періодично зустрічаються один з одним для спільного проведення часу. Інший період часу подружжя живе вільним життям.

Духовний шлюб. Духовний шлюб - це надсоціальний, моногамний вид шлюбу, це добровільний і рівноправний союз тільки виключно чоловіка і жінки, який реєструється церквою. Шлюб, укладений за релігійними обрядами. Церковне одруження - християнське таїнство благословення нареченого і нареченої, які виявили бажання жити спільно, як чоловік і дружина протягом подальшого життя.

Умови стабільності шлюбу. Чинники розірвання шлюбу. 1. Якими були дошлюбні стосунки. Психологи стверджують, що на стабільність шлюбу, психологічний клімат у сім'ї впливають соціально-економічні та демографічні характеристики майбутнього подружжя. Серед них найчастіше виділяють житлові умови (розмір і комфортність житла), сімейний бюджет (розмір, джерела, розподіл), стаж дошлюбних стосунків, вік подружжя, їх освіта та рід занять і т. Д. Позитивно впливають на шлюб хороші матеріальні умови, зразкову рівність віку та

освіти подружжя, оптимальний період залицяння (від 1 до 1,5 років). У дошлюбний період з'являються деякі перспективні проблеми, що виявляються у шлюбі, які можна назвати як «родові травми». На долю шлюбу позначаються місце і ситуація знайомства; перше враження один про одного - позитивне, негативне, амбівалентне (і позитивне, і негативне), індиферентне (байдуже); тривалість і зміст періоду залицяння; ініціатор шлюбного пропозиції (чоловік, жінка, інші зацікавлені особи); час обмірковування шлюбного пропозиції; ситуація оформлення шлюбу.

2. Ступінь задоволеності шлюбом. Крім розглянутих вище психологічних факторів, на стабільність шлюбу також впливає задоволеність шлюбом, яка прямо і опосередковано залежить від того, в якій мірі і ступені в подружньому житті задовольняються емоційно-психічні потреби. Також, задоволеність шлюбом в чому залежить від сумісності - це подібність характерів, єдність інтересів, установок і цінностей, значення, яких найбільш важливо на початку шлюбу. Сумісність ж, заснована на вмінні враховувати інтереси іншої людини, є реальною гарантією успішного шлюбу.

3. Соціально-демографічні фактори. Крім розглянутих вище психологічних факторів необхідно відзначити, що існують також і соціально-демографічні фактори, що впливають на стабільність шлюбу. До них відносяться: житлові умови, сімейний бюджет, вік подружжя й різниця у віці, освіта і рід занять подружжя, кількість і вік дітей. Звичайно, можна припустити позитивний вплив на шлюб: гарних матеріальних умов, зразкового рівності віків подружжя, вищої освіти подружжя і т.п. Проте вплив зворотних значень цих характеристик не настільки виразно, так як соціальні особливості сім'ї обумовлюють її благополуччя не прямо, а, заломлюючись, через внутрішні умови, і компенсуються за рахунок подружньої сумісності і злагоди, сили подружніх почуттів, високої культури відносин і т.п. На жаль, зараз відпали багато факторів, що стабілізують сім'ю ззовні: економічна залежність жінки від чоловіка, юридичний, релігійний, моральний заборона або осуд розлучень. У цих умовах визначальне значення для стабільності шлюбу набувають лише внутрішні чинники взаємин, властиві сім'ї.

Чинники розірвання шлюбу. Особистісні мотиви розлучення. Зрада - найпопулярніша причина припинення шлюбного союзу. Крім зради, також виділяють окремо небажання народжувати дітей, брати участь у продовженні роду і створенні сімейного вогнища, що, як правило, пояснюється дуже раннім вступом у шлюб.

Матеріальний чинник. Соціальна захищеність як і раніше залишається однією з найголовніших соціальних проблем. Найчастіше, сварки в сім'ї виникають через грошових клопотів і матеріального благополуччя.

Несумісність характерів подружжя. У даний блок причин включається великий перелік спонукають чинників, які штовхнули подружжя до розлучення : неможливість домовитися, зрозуміти один одного, егоїстичні схильності, часті сварки, різні погляди на життя, немає взаємоповаги.

Побутові причини. До них можна віднести: алкоголізм, наркоманію, відсторонення від виховання дітей та участі в житті сім'ї. Також можуть мати місце насильство над дітьми і чоловіком, як фізичне, так і психологічне. Все це ставить сімейну осередок суспільства в досить складне становище, саме тому дані факти просто штовхають на розлучення. Крім цього, часто в особисті справи сім'ї втручаються треті особи: друзі, колеги, інші члени сім'ї. Через особистої неприязні

до одному з подружжя, ці люди найчастіше наговорюють, навіть не розуміючи, до чого слова можуть призвести.

Дисгармонія в сексуальних відносинах. Такі фактори рідко, але зустрічаються.

Подружжя сумісність як основа стабільності сім'ї. Рівні подружньої сумісності. Сімейна сумісність як здатність членів сім'ї узгоджувати свої дії, оптимізувати взаємостосунки в різних областях й видах спільної діяльності утворює багато рівнів. **Перший рівень – це фізична й психофізіологічна сумісність**, що передбачає тілесну сумісність, сумісність темпераментів, узгодженість сенсомоторних дій. Другий рівень – сексуальна сумісність. Сексуальна несумісність подружжя може стати причиною сварок і конфліктів й призвести до розлучення. Постійна фізична й емоційна незадоволеність призводить до роздратованості й може перейти в депресивні й невротичні розлади. Як пише Г.В.Старшенбаум, екстраверти раніше ніж інтроверти починають статеве життя, мають сексуальні контакти частіше та з більшою кількістю партнерів. Для них характерні сильний статевий потяг й сексуальна збудженість, виражена сексуальна винахідливість, діапазон використання техніки й умов проведення статевого акту. Вони надають великого значення еротичній любовній грі, швидше звикають до сексуальних стимулів й тому потребують частішої зміни ситуації й партнерів. Вони легко виражають свої сексуальні почуття, отримують більше задоволення від своєї сексуальності й не відчують у зв'язку з цим тривог і сумнівів. Їх сексуальні установки відкриті, агресивні й гармонійні. Стримані й загальмовані інтроверти характеризуються більш пуританським та ортодоксальним відношення до сексу. Вони схильні до індивідуалізації, тонким і стійким сосункам з акцентом на вірність, відданість й надійність, що часто супроводжується психологічними проблемами. Особливо несприятливим є сполучення агресивних партнерів або, навпаки, пасивно-підкорених типів: • Жінка-мати й чоловік-син. Вона захоплюється слабкими, хворими, невдахами, прагне опікати їх. Він психічно й фізично інфантильний, залежний, тривожний, примхливий. Вона навчає його сексуальним секретам, а він довготривалими й частими статевими актами задовольняє партнершу. • Агресивна жінка й чоловік мазохистського типу. Вона любить підкоряти чоловіків, носить чоловічу зачіску, одягається як чоловік. Він схильний до ідеалізації «сильної фінки», підкреслює її неперевершеність і свою залежність від неї, намагається заслужити її прихильність. • Агресивний чоловік й жінка мазохистського типу. Він схильний до елементів насильства, його судження безапеляційні, пестощі грубі й чуттєві, він любить завдавати біль і страждання. Вона прагне підкоритися «сильному чоловіку», хоче розчинитися в ньому, уявляє в своїх фантазіях, як він оволодіє нею, очікує в його пестошах напору, брутальності. • Чоловік-батько й жінка-дочка. Він цікавий, імпульсивний, має великий життєвий і сексуальний досвід, гарний психолог, знаток жіночої душі, турботливий і делікатний. Вона інфантильна, схильна до ідеалізації й обожнювання партнера. В пестошах цінує мистецтво, надає перевагу віддаватися партнеру, схильна до психологічних збуджуючих впливів: речових, музичних тощо. Він передає свій багатий сексуальний досвід, а вона позитивно діє на його сексуальність своєю молодістю й піклуванням. До інших категорій сексуальної несумісності партнерів відносять невідповідність будови тіла чоловіка й жінки: їх геніталії диспропорційні й статевий акт стає важким і болісним; також визначають наявність статевих дисфункцій партнерів, наприклад, імпотенція, фригідність. **Третій рівень –**

інтелектуальна сумісність. Чим ширше коло обговорюваних питань, чим частіше молоді люди вдаються до їх обговорення, тим більша ймовірність побудови ними в майбутньому гармонійних стосунків у родині. Порушення загальної комунікації, як правило, результат того, що подружжя не має взаєморозуміння, тобто їх розмови одноманітні. **Четвертий рівень – сумісність характерів.** Від характеру подружжя залежать міжособистісні стосунки, а також емоційнопсихологічний клімат у сім'ї. Чи буде конкретний шлюб благополучним або неблагополучним, стабільним чи не стабільним нерідко залежить від характерів партнерів. Своєрідність людини виявляється у характері людини. Як відомо, характер – це сукупність індивідуальних психічних властивостей, які проявляються у типовій для даної особистості діяльності, які відбиваються у типових обставинах і визначаються відношенням особистості до цих обставин. Окремі властивості характеру взаємопов'язані і утворюють цілісну й своєрідну єдність. Визначна організація якостей і властивостей утворюють структуру характеру. Дослідники стверджують, що про сумісність не може бути мови, якщо партнер: не може брати на себе відповідальність, в тому числі й фінансову; емоційно невірноважений, у зв'язку з перенесеною в дитинстві травмою; емоційно холодний (не вміє любити та відповідати на любов); постійно знаходиться в стані депресії або поганому настрої; жорстокий, легко розлючується (може застосувати силу); має сексуальні розлади, схильний до подружньої невірності; має пристрасть до алкоголю, наркоманії, сексу, азартним іграм; ще не прийшов до тями після попереднього роману. О.А.Каденко (2007) у дослідженні причин подружньої дезадаптації також зазначає, що дезадаптуючу роль відіграють наявні в подружжя дисгармонійні риси характеру та особистості: найчастіше у чоловіків це залежність, заниження самооцінки, незрілість особистості, злобність, егоїзм та черствість, у жінок – егоцентризм, небажання адаптуватися до оточення, невірність, брехливість. Відомо, що характер людини після 30 років не змінюється, але здорова особистість, використовуючи волюву регуляцію, може звести до мінімуму прояв своїх недоліків. Саме тому помилковою є думка про те, що людину у шлюбі можна змінити. Особистість може змінитися тільки маючи на це власне бажання і також за власним бажанням вона може регулювати свою поведінку. **П'ятий рівень – узгодженість функціонально-рольових очікувань.** Прийнято вважати, що узгодженість структури ролей та розподіл ролей серед партнерів забезпечує стабільність і благополуччя сім'ї. Відповідність рольових очікувань одного шлюбного партнера рольовим домаганням іншого визначаються як рольова адекватність подружжя. Оцінка подружжям рівня конфліктності в певній сфері сімейно-рольової взаємодії визначається в залежності від того, наскільки рольова поведінка шлюбного партнера співпадає з рольовими очікуваннями стосовно нього як виконавця певної сімейної ролі. **Шостий рівень – ціннісно-орієнтаційна єдність.** Майже з перших років подружнього життя індивідуальні цінності відіграють велику роль у подружніх стосунках. У кожного є інтереси, потреби, мета існування й засоби досягнення цієї мети і вони є найважливішими у житті. Якщо майбутній партнер не поділяє пріоритетів іншого, подружній союз не має шансів на успіх, навіть якщо в інших сферах люди ідеально підходять один одному (Злагодух В.В., Лесик В.В., 2009). Також, узгодженість ступеня значущості в багатьох сферах сімейних цінностей виявляється у загальній ціннісній узгодженості подружжя. Тенденція до узгодженості в ціннісному, а також у функціонально-рольовому плані може свідчити про особливу спрямованість на

партнера, яка характерна для узгодженої пари і виявляється у прагненні відповідати очікуванням партнера. Спрямованість на партнера може виконувати роль позитивного сімейного мотиватора, який виявляється у прагненні керуватися у сімейно-рольовій взаємодії інтересами шлюбного партнера, членів сім'ї та потребами сім'ї як цілого (Хлопоніна Н.Є., 2007). **Сьомий рівень сумісності – особистісна й соціальна зрілість подружжя.** Для гармонійного шлюбу необхідна особистісна й соціальна зрілість, підготовленість, активність й стійкість у професійній сфері, здатність матеріально забезпечувати сім'ю, готовність піклуватися про виховання дітей. Психологічно зрілих партнерів відрізняє почуття обов'язку, відповідальність за свою сім'ю, витримка, гнучкість, працелюбність та делікатність. Таким чином, гармонію сімейно-шлюбних стосунків з погляду на особистісні параметри визначають кілька основних елементів: емоційна сторона подружніх стосунків, ступінь прихильності; подібність їх уявлень, бачень себе, партнера, соціального миру в цілому; подібність передбачає у кожного з партнерів модель спілкування, поведінкові особливості; сексуальна й психофізіологічна сумісність партнерів; загальний культурний рівень, ступінь психічної й соціальної зрілості партнерів, збіг систем цінностей чоловіка й жінки. Велике значення у сімейно-шлюбних стосунках мають ціннісна й психофізіологічна сумісність подружжя. Всі інші види сумісності або несумісності піддаються динамічним змінам і можуть змінюватись у процесі взаємної адаптації членів сім'ї або в ході психокорекції та психотерапії. Ціннісна й психофізіологічна несумісність не піддається або дуже важко піддається корекції. Психофізіологічна, і зокрема сексуальна, несумісність здатна призвести до розпаду шлюбу.

Теми рефератів та додаткові питання:

1. Сімейне благополуччя як фактор психічного здоров'я людини.
2. Кризи розвитку шлюбу.
3. Наслідки розлучення.
4. Психологічні проблеми повторних шлюбів.
5. Сучасні моделі організації шлюбу та сім'ї.
6. Мотиви вступу до шлюбу в дисфункціональних сім'ях.

Література

Основна

1. Опорний конспект лекцій з курсу «Психологія сім'ї» для студентів напряму підготовки 6.030103 «Практична психологія». Мукачєво: Вид-во МДУ, 2016р. 94с. Режимдоступа:<http://dspace.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/720/1/%D0%9C%D0%B0%D1%80%D1%86%D0%B5%D0%BD%D1%8E%D0%BA%20%D0%9C.%D0%9E.%20%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%20%D1%81%D1%96%D0%BC%27%D1%97.pdf>
2. Помиткіна Л.В. Психологія сім'ї. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Л.В. Помиткіна, В.В. Злагодух, Н.С. Хімченко Н.І. К.: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. 270 с. Режим доступа: http://shron1.chtyvo.org.ua/Pomytkina_Liubov/Psykholohiia_simji.pdf
3. Психологія сім'ї: навч. посібник / [Поліщук В.М., Ільїна Н.М., Поліщук С.А., Мисник С.О., Савченко Ю.Ю. та ін.]; за заг. ред.В.М. Поліщука. [2-е вид.]. Суми: ВТД «Університетська книга», 2008.282 с.

4. Ушакова І.М. Психологія сім'ї. Конспект лекцій. НУЦЗУ. 2017. Режим доступу: http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/2067/Konspekt_lekcij_PsS.pdf
5. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология семьи и семейная психотерапия. СПб.: Питер. 1999. 656 с.

Допоміжна

1. Седих К.В. Психологія сім'ї : навч. посіб.. К.:ВЦ«Академія»,2015. 192 с.
2. Бондарчук О.І. Психологія сім'ї: Курс лекцій. К.: МАУП, 2001.96 с.
3. Кравець В. Психологія сімейного життя: В 2-х ч. Тернопіль, 1995. 695 с.
4. Седих К.В. Психологія сім'ї: Навчальний посібник . Полтава, 2013. 197с.
5. Целуйко В.М. ЦЗ4 Психология современной семьи : кн. для педагогов и родителей. М. : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2006. 287 с.

Інформаційні ресурси в Інтернеті

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

Тема № 3. Проблема стабільності шлюбу та сім'ї.

Практичне заняття: Психологічні особливості шлюбу та сімейного життя.

Навчальна мета заняття: формування вмінь практичного використання методик дослідження особливостей спілкування між подружжям.

Кількість годин: 2 години

Навчальні питання:

1.Особливості спілкування між подружжям. Методика міжособистісного спілкування подружжя (Ю.Є. Альошина, Л.Я. Гозман, Є.М. Дубовська).

2. Тест задоволеність шлюбом (Ю.Є. Альошина, Л.Я. Гозман, Є.М. Дубовська).

Методи: тестування, дискусія.

Інструментарій: опитувальний лист, бланк відповідей, ручка.

Література

Основна

1. Варга А.Я. Системная семейная психотерапия : краткий лекционный курс. СПб.: Речь. 2001. 144 с.
2. Опорний конспект лекцій з курсу «Психологія сім'ї» для студентів напряму підготовки 6.030103 «Практична психологія». Мукачево: Вид-во МДУ, 2016р. 94с.
Режимдоступа: <http://dspace.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/720/1/%D0%9C%D0%B0%D1%80%D1%86%D0%B5%D0%BD%D1%8E%D0%BA%20%D0%9C.%D0%9E.%20%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%20%D1%81%D1%96%D0%BC%27%D1%97.pdf>

3. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навч. посіб. / О. А. Столярчук. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с. Режим доступу: http://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/19502/1/O_Stoliarchuk_PSS_IL.pdf
4. Ушакова І.М. Психологія сім'ї. Конспект лекцій. НУЦЗУ. 2017. Режим доступу: http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/2067/Konspekt_lekcij_PsS.pdf
5. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология семьи и семейная психотерапия. СПб.: Питер. 1999. 656 с.

Допоміжна

1. Седих К.В. Психологія сім'ї : навч. посіб.. К.: ВЦ «Академія», 2015. 192 с.
2. Бондарчук О.І. Психологія сім'ї: Курс лекцій. К.: МАУП, 2001. 96 с.
3. Алёшина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. М.: Класс, 1999. 208 с.

Інформаційні ресурси в Інтернеті

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

План проведення заняття:

I. Порядок проведення вступу до заняття. На початку заняття викладач привітав групу та познайомив з метою заняття. Заняття проводилось в формі дискусії та аналізу методик діагностики взаємовідносин подружжя.

II. Порядок проведення основної частини заняття.

1. Особливості спілкування між подружжям. Методика міжособистісного спілкування подружжя (Ю.Є. Альошина, Л.Я. Гозман, Є.М. Дубовська).

Завдання розробки опитувача для аналізу особливостей спілкування між подружжям в потребах сімейного психологічного консультування поставили перед собою в середині 80-х рр. Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, Є. М. Дубовська. Основним завданням початкового етапу роботи над методикою стала проблема відбору специфічних характеристик, параметрів спілкування в сім'ї, які можна було б розглядати в якості основних шкал опитувача. Автори виходили з того, що спілкування як регулятор міжособистісних стосунків подружжя через багато своїх параметрів входить в характеристики, найбільшою мірою диференціюючи успішні і неуспіхи браки (сім'ї). Наприклад, відсутність налагодженої системи міжособистісного спілкування в парі, швидше за все, свідчить про те, що цей шлюб невдалий. Дефіцит комунікативних зв'язків між подружжям негативно позначається і на їх дітях: у них гірше за відношення з батьками, вони менш товариські, важче адаптуються до різних соціальних ситуацій і так далі. Але які характеристики і параметри спілкування подружжя найтісніше пов'язані з успішністю в сімейному житті? Видатні американські дослідники в області внутрісімейних стосунків Р. Левис і Дж. Спаніер створили модель якості шлюбу, де

спробували в найбільш систематизованому виді представити чинники, позитивно або що негативно впливають на його успішність. Спеціальна група змінних, виділених ними, описує те, як впливають на це різні характеристики спілкування. **Вони виділили вісім параметрів міжподружнього спілкування, які позитивно впливають на формування успішних стосунків між подружжям** [Альошина Ю. Є. та ін., 1987]:

1. Подружні стосунки тим краще, чим більше *саморозкриваються подружжя* в процесі спілкування. Це означає, що чоловік і дружина в успішному міжособистісному спілкуванні можуть бути щирими, довіряти один одному найглибші і заповітніші таємниці, не боячись неприйняття і засудження.
2. Наявність у подружжя як можна більшого числа *загальних очікувань і установок*, що проявляються в процесі спілкування. Через спілкування дружини повинні постійно відчувати свою схожість у відношенні до навколишнього світу і людей.
3. Чим більше *тонна невербальна комунікація* між подружжям, тим успішніше міжособові стосунки, тобто подружжя в щасливих браках не лише правильно розуміє те, що вони говорять один одному, але і «правильно читають» пози, погляди, жести, вирази обличчя.
4. Важливим чинником успішності міжособових стосунків подружжя є наявність в їх спілкуванні *загальних символів*, які можуть виступати в самій різній формі, — це свій, нікому іншому не зрозумілий, мова, наявність ласкавих прізвиськ і звернень, сімейні традиції і обряди та ін.
5. Чим *частіше успішне міжособистісне спілкування між подружжям*, тим краще їх міжособові стосунки в цілому. Це означає, що щасливі пари досить часто розмовляють і оцінюють розмови як «по-справжньому задушевні», довірчі, такі, що є для них яскравим свідченням єдності і взаєморозуміння.
6. У успішних браках через міжособове спілкування дружини постійно підтверджують свою *схожість в сприйнятті подружніх ролей*, а також позицій, займаних ними в сім'ї в цілому, і тих функцій і обов'язків, які кожен з них виконує щодня.
7. Найважливішою характеристикою успішних подружніх стосунків являється *наличие між подружжям глибокого взаєморозуміння*. Це означає, що кожен партнер приймає і не засуджує погляди і поведінку іншого, навіть якщо воно не у всьому відповідає його власному, йому не потрібно щось пояснювати або виправдовуватися.
8. Міжособове спілкування подружжя тим успішніше, *чим більше взаємною емпатии вони проявляють* в нім. Поза сумнівом, що без співпереживання, співчуття, співучасті успішне міжособове спілкування між подружжям неможливе.

Для створюваного опитувача з схеми Р. Левиса і Дж.Спанієра автори відібрали чотири параметри, які, з одного боку, якнайповніше характеризують успішне міжособистісне спілкування подружжя, а з іншої — є цілком доступними для виміру за допомогою опитувальника.

Цими параметрами стали: схожість в поглядах; загальні символи; довірчість спілкування; взаєморозуміння.

В процесі створення опитувальника до цих параметрів були додані ще два:

- психотерапевтичність спілкування та легкість спілкування.

Шкала **психотерапевтичності сімейного спілкування** характеризує, наскільки міжособистісне спілкування подружжя сприяє створенню комфортної і інтимної атмосфери в сім'ї. Шкала **легкості спілкування** показує, наскільки подружжю просто налагодити між собою контакт, почати і кінчити розмову, наскільки вільно почуває себе подружжя, спілкуючись один з одним.

Таким чином, опитувальник був складений з шести шкал. Остаточний варіант методики має 48 питань.

Інструкція

Дайте відповідь, будь ласка, на запропоновані нижче питання. Постарайтесь, щоб вибраний варіант відповіді якнайповніше відповідав саме Вашій точці зору на ситуацію, що склалася у Вашій сім'ї.

Текст опитувальника (мовою оригінала)

1. *Можно ли сказать, что вам с женой (мужем), как правило, нравятся одни и те же фильмы, книги, спектакли!*
 - А. Да.
 - Б. Скорее да, чем нет.
 - В. Скорее нет, чем да.
 - Г. Нет.
2. *Часто ли у вас в разговоре с женой (мужем) возникает чувство общности, полного взаимопонимания!*
 - А. Очень редко.
 - Б. Довольно редко.
 - В. Достаточно часто.
 - Г. Очень часто.
3. *Есть ли у вас любимые фразы, выражения, которые значат для вас обоих одно и то же, и вы с удовольствием используете их?*
 - А. Да.
 - Б. Скорее да, чем нет.
 - В. Скорее нет, чем да.
 - Г. Нет.
4. *Можете ли вы предсказать, понравится ли вашей жене (мужу) фильм, книга и т.п.?*
 - А. Да.
 - Б. Скорее да, чем нет.
 - В. Скорее нет, чем да.
 - Г. Нет.
5. *Как вы думаете, чувствует ли ваша жена (муж), нравится ли вам то, что она (он) говорит или делает, если вы прямо ей (ему) об этом не говорите!*
 - А. Практически всегда.
 - Б. Достаточно часто.
 - В. Довольно редко.
 - Г. Практически никогда.
6. *Рассказываете ли вы жене (мужу) о своих отношениях с другими людьми!*
 - А. Рассказываю практически все.
 - Б. Рассказываю достаточно много.
 - В. Рассказываю довольно мало.
 - Г. Не рассказываю практически ничего.
7. *Бывают ли у вас с женой (мужем) разногласия по поводу того, какие отношения поддерживать с родственниками!*
 - А. Да, бывают почти постоянно.
 - Б. Бывают довольно часто.

- В. Бывают достаточно редко.
 - Г. Нет, не бывают почти никогда.
8. *Насколько хорошо ваша жена (муж) понимает вас!*
- А. Очень хорошо понимает.
 - Б. Скорее хорошо, чем плохо.
 - В. Скорее плохо, чем хорошо.
 - Г. Совсем не понимает.
9. *Можно ли сказать, что ваша жена (муж) чувствует, что вы обижены или раздражены чем-то, но не хотите этого показать?*
- А. Да, это так.
 - Б. Вероятно, это так.
 - В. Вряд ли это так.
 - Г. Нет, это не так.
10. *Как вы считаете, рассказывает ли вам жена (муж) о своих неудачах и промахах!*
- А. Рассказывает практически всегда.
 - Б. Рассказывает достаточно часто.
 - В. Рассказывает довольно редко.
 - Г. Не рассказывает практически никогда.
11. *Бывает ли так, что какое-то слово или предмет вызывает у вас обоих одно и то же воспоминание!*
- А. Очень редко.
 - Б. Довольно редко.
 - В. Достаточно часто.
 - Г. Очень часто.
12. *Когда у вас неприятности, плохое настроение, становится ли вам легче от общения с женой {мужем}!*
- А. Да, практически всегда.
 - Б. Достаточно часто.
 - В. Довольно редко.
 - Г. Нет, почти никогда.
13. *Как вы думаете, есть ли темы, на которые жене (мужу) трудно и неприятно разговаривать с вами!*
- А. Таких тем очень много.
 - Б. Их довольно много.
 - В. Их достаточно мало.
 - Г. Таких тем очень мало.
14. *Бывает ли так, что в разговоре с женой (мужем) вы чувствуете себя скованно, не можете подобрать нужных слов!*
- А. Очень редко.
 - Б. Довольно редко.
 - В. Достаточно часто.
 - Г. Очень часто.
15. *Есть ли у вас с женой (мужем) семейные традиции!*
- А. Да.
 - Б. Скорее да, чем нет.
 - В. Скорее нет, чем да.
 - Г. Нет.
16. *Может ли ваша жена (муж) без слов понять, какое у вас настроение?*
- А. Практически никогда.
 - Б. Довольно редко.
 - В. Достаточно часто.
 - Г. Практически всегда.

17. *Можно ли сказать, что у вас с женой (мужем) одинаковое отношение к жизни?*
- А. Да.
 - Б. Скорее да, чем нет.
 - В. Скорее нет, чем да.
 - Г. Нет.
18. *Бывает ли так, что вы не рассказываете жене (мужу) новость, важную для вас, но к ней (нему) не имеющую прямого отношения?*
- А. Очень редко.
 - Б. Достаточно редко.
 - В. Довольно часто.
 - Г. Часто.
19. *Рассказывает ли вам жена (муж) о своем физическом состоянии?*
- А. Рассказывает почти все.
 - Б. Рассказывает достаточно много.
 - В. Рассказывает довольно мало.
 - Г. Не рассказывает почти ничего.
20. *Чувствуете ли вы, нравится ли вашей жене (мужу) то, что вы делаете или говорите, если она (он) прямо не говорит об этом?*
- А. Практически всегда.
 - Б. Достаточно часто.
 - В. Довольно редко.
 - Г. Практически никогда.
21. *Можно ли сказать, что вы согласны друг с другом в оценке большинства своих друзей?*
- А. Нет.
 - Б. Скорее нет, чем да.
 - В. Скорее да, чем нет.
 - Г. Да.
22. *Как вы думаете, может ли ваша жена (муж) предсказать, понравится ли вам тот или иной фильм, книга и т.п.!*
- А. Думаю, да.
 - Б. Скорее да, чем нет.
 - В. Скорее нет, чем да.
 - Г. Думаю, нет.
23. *Если вам случается совершить ошибку, рассказываете ли вы жене {мужу} о своих неудачах!*
- А. Не рассказываю практически никогда.
 - Б. Рассказываю довольно редко.
 - В. Рассказываю достаточно часто.
 - Г. Рассказываю практически всегда.
24. *Бывает ли так, что, когда вы находитесь среди других людей, жене (мужу) достаточно посмотреть на вас, чтобы понять, как вы относитесь к происходящему!*
- А. Очень редко.
 - Б. Довольно редко.
 - В. Достаточно часто.
 - Г. Очень часто.
25. *Как вы считаете, насколько ваша жена (муж) откровенна с вами?*
- А. Полностью откровенна.
 - Б. Скорее, откровенна (откровенен).
 - В. Скорее, неоткровенна.
 - Г. Совсем неоткровенна.
26. *Можно ли сказать, что вам легко общаться с женой (мужем)!*

- А Да.
 - Б. Скорее да, чем нет.
 - В. Скорее нет, чем да.
 - Г. Нет.
27. *Часто ли вы дурачитесь, общаясь друг с другом!*
- А. Очень редко.
 - Б. Довольно редко.
 - В. Достаточно часто.
 - Г. Очень часто.
28. *Бывает ли так, что после того, как вы рассказали жене (мужу) о чем-то очень для вас важном, вам приходилось пожалеть, что вы «сболтнули лишнее»!*
- А. Нет, практически никогда.
 - Б. Довольно редко.
 - В. Достаточно часто.
 - Г. Да, почти всегда.
29. *Как вы думаете, если у вашей жены (мужа) неприятности, плохое настроение, становится ли ей (ему) легче от общения с вами!*
- А. Нет, почти никогда.
 - Б. Довольно редко.
 - В. Достаточно часто.
 - Г. Да, практически всегда.
30. *Насколько вы откровенны с женой (мужем)!*
- А. Полностью откровенен (откровенна).
 - Б. Скорее, откровенен.
 - В. Скорее, неоткровенен.
 - Г. Совсем неоткровенен.
31. *Всегда ли вы чувствуете, когда ваша жена (муж) обижена (обижен) или раздражена (раздражен) чем-то, если она (он) не хочет вам этого показать?*
- А. Да, это так.
 - Б. Вероятно, это так.
 - В. Вряд ли это так.
 - Г. Нет, это не так.
32. *Случается ли, что ваши взгляды по какому-нибудь важному для вас вопросу не совпадают с мнением вашей жены (мужа)!*
- А. Очень редко.
 - Б. Довольно редко.
 - В. Достаточно часто.
 - Г. Очень часто.
33. *Бывает ли так, что ваша жена (муж) не делится с вами новостью, которая важна лично для нее (него), но к вам непосредственного отношения не имеет!*
- А. Очень часто.
 - Б. Довольно часто.
 - В. Достаточно редко.
 - Г. Очень редко.
34. *Можете ли вы без слов понять, какое у вашей жены (мужа) настроение!*
- А. Практически всегда.
 - Б. Достаточно часто.
 - В. Довольно редко.
 - Г. Практически никогда.
35. *Часто ли возникает у вас с женой (мужем) «чувство мы»!*
- А. Очень часто.
 - Б. Достаточно часто.

- В. Довольно редко.
 - Г. Очень редко.
36. *Насколько хорошо вы понимаете свою жену (мужа)?*
- А. Совсем не понимаю.
 - Б. Скорее плохо, чем хорошо.
 - В. Скорее хорошо, чем плохо.
 - Г. Полностью понимаю.
37. *Рассказывает ли вам жена (муж) о своих отношениях с другими людьми?*
- А. Не рассказывает практически ничего.
 - Б. Рассказывает довольно мало.
 - В. Рассказывает достаточно много.
 - Г. Рассказывает практически все.
38. *Бывает ли так, что в разговоре с вами жена (муж) чувствует себя напряженно, скованно, не может подобрать нужных слов?*
- А. Очень редко.
 - Б. Достаточно редко.
 - В. Довольно часто.
 - Г. Очень часто.
39. *Есть ли у вас тайны от жены (мужа)?*
- А. Есть.
 - Б. Скорее есть, чем нет.
 - В. Скорее нет, чем есть.
 - Г. Нет.
40. *Часто ли вы, обращаясь друг к другу, используете смешные прозвища?*
- А. Очень часто.
 - Б. Достаточно часто.
 - В. Довольно редко.
 - Г. Очень редко.
41. *Есть ли темы, на которые вам трудно и неприятно говорить с женой (мужем)?*
- А. Таких тем очень много.
 - Б. Их довольно много.
 - В. Их довольно мало.
 - Г. Таких тем очень мало.
42. *Часто ли у вас с женой (мужем) возникают разногласия по поводу того, как воспитывать детей?*
- А. Очень редко.
 - Б. Довольно редко.
 - В. Достаточно часто.
 - Г. Очень часто.
43. *Как вы думаете, можно ли сказать, что вашей жене (мужу) легко общаться с вами?*
- А. Да.
 - Б. Скорее да, чем нет.
 - В. Скорее нет, чем да.
 - Г. Нет.
44. *Рассказываете ли вы жене (мужу) о своем физическом состоянии?*
- А. Рассказываю почти все.
 - Б. Рассказываю достаточно много.
 - В. Рассказываю довольно мало.
 - Г. Не рассказываю почти ничего.
45. *Как вы думаете, приходилось ли вашей жене (мужу) жалеть, что она (он) рассказала (рассказал) вам что-то очень важное для нее (него)?*
- А. Практически никогда.

- Б. Довольно редко.
 - В. Достаточно часто.
 - Г. Практически всегда.
46. *Возникало ли у вас когда-нибудь чувство, что у вас с женой (мужем существует свой язык, не известный никому из окружающих!*
- А. Да.
 - Б. Скорее да, чем нет.
 - В. Скорее нет, чем да.
 - Г. Нет.
47. *Как вы считаете, есть ли у вашей жены (мужа) тайны от вас!*
- А. Да.
 - Б. Скорее да, чем нет.
 - В. Скорее нет, чем да.
 - Г. Нет.
48. *Бывает ли так, что когда вы находитесь среди других людей, жене (мужу) достаточно посмотреть на вас, чтобы понять, как вы относитесь к происходящему!*
- А. Очень часто.
 - Б. Достаточно часто.
 - В. Довольно редко.
 - Г. Очень редко.

Ключ віднесення питань до шкал:

1. *Довірчість спілкування* — питання: а) 6, 23, 25, 39, 44; б) 10, 19, 30, 37, 47.
2. *Взаєморозуміння між подружжям* — питання: а) 4, 20, 31, 34, 36; б) 5, 8, 9, 16, 22.
3. *Схожість в поглядах подружжя* — питання: 1, 17, 21, 32, 42.
4. *Загальні символи сім'ї* — питання: 3, 11, 15, 40, 46.
5. *Легкість спілкування між подружжям* — питання: 2, 14, 26, 27, 48.
6. *«Психотерапевтичність» спілкування* — питання: 12, 28, 29, 41, 45.

У усіх питаннях, перед номером яких стоїть «+», першій альтернативі(А) приписується значення 4 бали, другою(Б) — 3 бали, третьою(В) — 2 бали, четвертою(Г) — 1 бал. Якщо перед номером питання стоїть «-», то першій альтернативі(А) приписується значення 1 бал, другий(Б), — 2 бали, третьою(В) — 3 бали, четвертою(Г) — 4 бали.

По кожній з шкал підраховується індекс, значення якого дорівнює середньому арифметичному відповідей питання, що входять в шкалу.

Формули розрахунку індексу по шкалах опитувача «Особливості спілкування між подружжям»

Шкала	Схема підрахунку	Інтерпретація результатів
1. Довірчість спілкування	а) +6, 44, 25 -39, 23 б) +10, 19, 30 -37, 17	Чим вище бал, тим більше довірчий характер носить спілкування в сім'ї
2. Взаєморозуміння між подружжям	а) +4, 20, 31, 34 -36 б) +5, 8, 9, 22 -16	Чим вище бал, тим більше взаєморозуміння між подружжям
3. Схожість в поглядах подружжя	+1, 17, 32, 42 -21	Чим вище бал, тим більше схожі погляди подружжя

4. Загальні символи сім'ї	+3, 15, 40, 46 -И	Чим вище бал, тим більше підстав говорити про існування «сімейної» мови
5. Легкість спілкування між подружжям	+14, 26, 43 -2, 27	Чим вище бал, тим легше подружжю спілкуватися між собою
6. «Психотерапевтичність» спілкування	+12, 28, 29, 45 -41	Чем выше балл, тим «психотерапевтичніше» йде процес спілкування у сім'ї.

Методика може з успіхом використовуватися в усіх випадках, коли необхідно описати і проаналізувати процес внутрісімейного спілкування. Вона дає можливість чисельного вираження важливих характеристик спілкування між подружжям.

2. Тест задоволеність шлюбом (Ю.Є. Альошина, Л.Я. Гозман, Є.М. Дубовська).

У вітчизняній сімейній і консультативній психології однаково часто для виміру рівня задоволеності браком використовують опитувальник Ю. Є. Альошиной (Алешина Ю. Є., Гозман Л. Я., Дубовська Є. М., 1987) і опитувальник В. В. Століна (Столін В. В., Романова Т. А., Бутенко Г. П., 1984).

Нині в психології сім'ї виділена безліч характеристик, добре диференціюючих щасливі і нещасливі, вдалі і невдалі браки. У найбільш систематизованому виді ці характеристики представлені в моделі якості браку, створеній американськими дослідниками Р. А. Левисом і Дж. Б. Спаниером. Під поняттям якості браку ці автори особливим чином об'єднали усі параметри, що використовуються в конкретних дослідженнях, для диференціації вдалих і невдалих шлюбів — стабільність, задоволеність браком та ін. На підставі огляду більш ніж 200 робіт ними виділені 47 характеристик, найбільш тісно пов'язаних з високою якістю браку. Усі вони розбиті на три групи, що дістали назви: дошлюбні, соціально-економічні і внутрішньоподружні чинники. Більше двох третин з названих ними конкретних параметрів, що позитивно впливають на якість браку, носять суто психологічний характер.

Автори моделі якості шлюбу відмічають, що більшість виділених ними параметрів характеризують міру схожості і згоди в міжособистісних стосунках подружжя за різними параметрами. Саме цей принцип -принцип згоди — був покладений в основу більшості інструментів, призначених для виміру якості міжособистісних стосунків подружжя. Відмітимо, що таких тестів, особливо за кордоном, існує надзвичайно багато. Як приклад найбільш відомого і такого, що часто використовується можна привести тест Г. І. Лакі, призначеного для виміру рівня задоволеності партнерів своїм шлюбом. Підрахунок цього рівня робиться на підставі опитування респондента відносно рівня його задоволеності інтимним життям, якістю виконання сімейних ролей і обов'язків, а також міри згоди по основних сімейних проблемах. Досить часто для визначення рівня задоволеності шлюбом за кордоном використовуються також опитувальник характеру сімейних

стосунків К. Хербста, різні шкали, що характеризують внутрісімейні стосунки і задоволеність ними, і так далі.

Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман і Є. М. Дубовська опублікували тест на задоволеність шлюбом, який складається з 16 питань, де услід за тестом, створеним Г. І. Лакі, задоволеність зв'язується з суб'єктивним рівнем згоди з приводу різних важливих для подружжя питань спільного життя.

Питання тесту підбиралися так, щоб максимально відбивати оцінний компонент установки клієнтів на свій шлюб, що і розуміється авторами як власне задоволеність шлюбом. Пропонований варіант тесту отриманий на основі первинного набору з 44 питань. Усі 16 шкальних питань остаточного варіанту були самими «диференціюючими вибірку», змістовно досить наповненими і давали розподіл, близький до нормального.

Інструкція

Дайте відповідь на питання, що стосуються оцінки вашого шлюбу. Виберіть з варіантів відповідей найбільш відповідні для Вас.

Текст опитувальника (мовою оригінала).

1. *Как изменилось ваше чувство любви к жене (мужу) за время семейной жизни?*

- А. Усилилось.
- Б. Осталось прежним.
- В. Уменьшилось.
- Г. Исчезло.

2. *Если бы можно было вернуть прошлое, то вы..Р.*

- А. Не женились бы (не выходили замуж) совсем. Б. Выбрали бы совсем другого человека.
- В. Отдали бы предпочтение похожему на вашу супругу (супруга) человеку.
- Г. Выбрали бы опять настоящую супругу (супруга).

3. *Можно ли сказать, что у вас дружная семья\''?*

- А. Нет.
- Б. Скорее нет, чем да.
- В. Скорее да, чем нет.
- Г. Да.

4. *Можно ли сказать, что вы всегда согласны с женой (мужем) в оценке большинства ваших друзей?*

- А. Да.
- Б. Скорее да, чем нет.
- В. Скорее нет, чем да.
- Г. Нет.

5. *Как часто вы не согласны с женой (мужем) в том, какие отношения поддерживать с ее (его) и вашими родственниками?*

- А. Никогда не соглашаемся.
- Б. Довольно редко соглашаемся.
- В. Достаточно часто соглашаемся.
- Г. Всегда соглашаемся.

6. *Бывали ли у вас конфликты, имевшие серьезные и длительные последствия для семьи (уход одного из супругов и т.д.)?*

- А. Никогда.
- Б. 1 раз.
- В. 2 раза.
- Г. 3 раза и более.

7. *Как часто вы бываете недовольны тем, как ваша жена (муж) выполняет свои домашние обязанности?*

- А. Никогда не бываю доволен (довольна).
 Б. Редко доволен (довольна).
 В. Часто доволен (довольна).
 Г. Всегда доволен (довольна).
8. *Как часто вы не соглашаетесь друг с другом, когда и на что тратите деньги?*
 А. Всегда соглашаемся.
 Б. Достаточно часто соглашаемся.
 В. Довольно редко соглашаемся.
 Г. Никогда не соглашаемся.
9. *Как часто вы «действуете друг другу на нервы»?*
 А. Никогда.
 Б. Довольно редко.
 В. Достаточно часто.
 Г. Всегда.
10. *Часто ли вам не хочется возвращаться домой после работы?*
 А. Так бывает почти каждый день.
 Б. Так бывает достаточно часто.
 В. Так бывает довольно редко.
 Г. Такого практически не бывает.
11. *Появляются ли у вас когда-нибудь мысли о разводе!*
 А. Никогда.
 Б. Довольно редко.
 В. Достаточно часто.
 Г. Постоянно.
12. *Можно ли сказать, что вы чувствуете себя дома спокойно, уютно!*
 А. Нет.
 Б. Скорее нет, чем да.
 В. Скорее да, чем нет.
 Г. Да.
13. *Часто ли вы проявляете нежность, ласку по отношению жене (мужу)?*
 А. Постоянно.
 Б. Достаточно часто.
 В. Довольно редко.
 Г. Никогда.
14. *Часто ли ваша жена (муж) проявляет нежность, ласку по отношению к вам?*
 А. Никогда.
 Б. Довольно редко.
 В. Достаточно часто.
 Г. Постоянно.
15. *Хочется ли вам уехать куда-нибудь одному (одной) на какое-то время?*
 А. Нет, никогда.
 Б. Довольно редко.
 В. Достаточно часто.
 Г. Постоянно.
16. *Как вы оцениваете свой брак?*
 А. Неудачный.
 Б. Скорее неудачный, чем удачный.
 В. Скорее удачный, чем неудачный. Г. Удачный.

Оцінка результатів і підрахунок балів.

Звичайний час заповнення тесту — 5-10 хв. Результат по тесту підраховується шляхом підсумовування балів за відповіді з кожного питання. При

цьому першій альтернативі(А) приписується 0 балів, другою(Б) — 1 бал, третьою (В) — 2 бали, четвертою(Г) — 3 бали. Проте оскільки частина питань інвертовані, то, відповідно, інвертовані і оцінки: першій альтернативі(А) приписується 3 бали, другою(Б) — 2 бали, третьою(В) — 1 бал, четвертою — 0 балів. У наступній нумерації питань перед звичайними питаннями стоять плюси, а перед інвертованими — мінуси: -1, 4, 6, 8, 9, І, 13, 15; +2, 3, 5, 7, 10, 12, 14, 16.

Рівень задоволеності браком по цьому тесту може варіювати від 0 до 48.

При апробації цього тіста його авторами середнє по вибірці з 60 випробовуваних у віці від 21 до 54 років (середній вік чоловіків — 32,8 років, жінок — 27,8 років) склало 29,0. Стандартне відхилення — 9,9.

Тест був перевірений на надійність за критерієм стійкості. Стійкість тесту за критерієм повторного тестування на 30 випробовуваних дорівнює 0,765. Конструктивна(логічна) валидность була підрахована таким чином. 10 експертів(психологи, що займаються вивченням проблем сім'ї) заповнювали тест за респондента з високим і з низьким рівнями задоволеності шлюбом. Потім підраховувались значущість відмінностей середніх величин при заповненні тесту експертами за респондента з високим і низьким рівнями задоволеності браком. Відмінність середніх величин виявилася значимою на рівні $p = 0,001$.

ІІІ. Порядок проведення заключної частини заняття. У кінці заняття студенти пригадують усі основні моменти заняття, підводять підсумки, розповідають, що було для них важливим на занятті та що вони будуть використовувати надалі у роботі із сім'ями.

Тема № 4.: Характеристика дошлюбного періоду та молоді родини.

Семінарське заняття. Особливості функціонування сім'ї у дошлюбний період та період молоді родини.

Навчальна мета заняття: контроль, корекція й закріплення знань за даною темою.

Кількість годин – 2 години

Навчальні питання:

1. Психологічне завдання дошлюбного періоду.
2. Функції передшлюбного періоду.
3. Дошлюбні фактори ризику.
4. Молода сім'я її задачі і особливості. Соціально-психологічний портрет сучасної молоді сім'ї.
5. Етап-народження першої дитини.

Методичні вказівки. На початку семінарського заняття викладач привітає студентів, повідомляє тему, план та структуру заняття.

1. Психологічне завдання дошлюбного періоду, яке розв'язує кожна молода людина, полягає в необхідності фактично відокремити себе від батьківської сім'ї й водночас продовжувати залишатися пов'язаним із нею. У деяких культурах проблема такого протистояння розв'язується таким чином, що батьки самі вибирають шлюбного партнера своєму чаду. У міру підбору партнерів батьки стають найважливішим чинником у процесі прийняття рішення про шлюб. У цьому сенсі можна говорити не про два, а три фактори, що впливають на період залицяння в людини. Сучасна міська людина дуже залежить у шлюбному питанні від думки батьків. Навіть вибір на зло батькам – це залежний вибір.

Відомий також вибір "усією сім'єю", що здебільшого можна трактувати як "невротичний" вибір партнера.

Розглянемо особливості дошлюбного періоду. У психології сімейних взаємин прийнято виділяти дошлюбний і передшлюбний періоди. До особливостей дошлюбного періоду відносять весь життєвий сценарій людини від народження до шлюбу. До передшлюбного періоду відносять взаємодію зі шлюбним партнером до шлюбу. У передшлюбному періоді виокремлюють передшлюбне знайомство й передшлюбне залицяння.

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

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

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

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

Окремо описують якості чоловіків, сприятливі для вступу в шлюб:

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

Окремо описують якості жінок, сприятливі для вступу в шлюб:

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

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

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

- 1) накопичення спільних переживань і вражень;
- 2) пізнання один одного, уточнення й перевірку прийнятого рішення. Така перевірка інформативна, якщо вона стосувалася домашніх ситуацій, ситуацій переживання спільних труднощів і ситуації об'єднання зусиль. По суті, ідеться про передшлюбне "експериментування", у процесі якого перевіряється функціонально-рольова відповідність партнерів. Історично місце такого експерименту в передшлюбних стосунках відоме як заручини. На жаль, нині таке явище на старті сімейного життя відсутнє. Йому на зміну прийшло передшлюбне співжиття, що недостатньо інформативно. Молоді люди несвідомо перевіряють свої сексуальні сценарії. Однак сексуальна

сумісність не перевіряється, а формується. У цьому плані інтимна "удача" до шлюбу не є індикатором успішного сімейного життя, у тому числі й у сексуальному варіанті;

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

Психологічні умови оптимізації передшлюбного періоду включають:

- – рефлексію мотивів, взаємин і почуттів, як своїх власних, так і партнера;
- – заміну емоційного образу обранця на реалістичний;
- – здійснення передшлюбного інформаційного обміну, який передбачає з'ясування

деталей біографії та інформування про минуле особисте життя, стан здоров'я, здатності до дітородіння, про ціннісні орієнтації й життєві плани, про уявлення шлюбу та рольових очікувань. У процесі передшлюбного інформаційного обміну складаються докладні психологічні портрети молодих людей, особливості батьківських сімей (склад, структура, характер взаємин батьків, дитячо-батьківських родин). Безумовно, збір інформації не повинен перетворюватися на допит і слідчі дії. Ідеться про взаємне саморозкриття й довіру один до одного, коли хочеться розповісти про себе, поділитися своєю історією, думками, почуттями, мріями. Довіра породжує довіру, приховування інформації або приховані очікування можуть обернутися в шлюбі джерелами складних проблем. Характер передшлюбних стосунків, звичайно, переноситься в сімейне життя:

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

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

- – ранній вік наречених (на думку низки вітчизняних науковців, для чоловіка – до 20 років, для жінки – до 18), оскільки він продукує різноманіття перцептивних помилок і спотворень;
- – пізній вік (на Заході таким віком є для чоловіка 40-45 років, для жінок 30-35; в Україні, Росії для чоловіка – 30-32 роки, для жінки – 25-27);
- – перевищення віку дружини відповідно до віку чоловіка;
- – наявність у дружини вищої освіти;
- – міське походження;
- – гетерогенність статусу;
- – соціально-демографічну різницю в походженні;
- – відсутність братів і сестер у дружини;
- – відсутність сестер у чоловіка;
- – нестійкість стосунків до шлюбу;
- – негативне ставлення батьків до шлюбу;
- – дуже короткий або занадто тривалий період знайомства;
- – дошлюбну вагітність;
- – наявність друзів протилежної статі в одного з майбутнього подружжя.

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

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

4. Пару, яка проходить певний етап життєвого циклу сім'ї з часом певним чином трансформується; саме на другій стадії циклу (стадія «діади») сім'ю можна назвати молодою сім'єю. Молода сім'я має свої особливості, певну мету і задачі. Метою молодії сім'ї є : формування нової сімейної системи на основі укладення шлюбу. Завдання: • вироблення і узгодження загальних сімейних цінностей і сімейного устрою; • вирішення питань верховенства і встановлення лідерства; • розподіл ролей, прийняття відповідальності подружжя за їх виконання; • визначення фінансово-економічного статусу сім'ї, організація сімейного бюджету, вирішення територіальної проблеми сім'ї (проблеми проживання); • організація спільного дозвілля; • шлюбно-сімейна адаптація подружжя як пристосування до життя в сім'ї; • формування сімейної самосвідомості «Ми», вироблення загальної позиції відносно майбутнього сім'ї, планування основних життєвих цілей; • встановлення стосунків з розширеною сім'єю (батьками і родичами кожного з подружжя). Від успішності вирішення завдань формування нової сімейної системи істотним чином залежать життєстійкість сім'ї і її майбутнє. На зміну усвідомленню відношення «Я і Ти» приходить усвідомлення нової якості відносин — «Ми». Шлюбна адаптація розглядається як процес поступового пристосування подружжя до спільного життя на основі позитивних почуттів симпатії, любові, дружби і поваги один до одного. Шлюбна адаптація включає: 1) адаптацію до нових шлюбно-сімейних ролей і погодженої ролевої діяльності; 2) адаптацію до потреб, життєвих цінностей, інтересам і стилю життя чоловіка; 3) адаптацію до індивідуально-типологічних особливостей, характеру і особистим якостям партнера; 4) адаптацію до професійної діяльності партнера; 5) сексуальну адаптацію партнерів.

5. Етап-народження першої дитини. Особливий період життя молодої сім'ї настає після народження дитини-первістка. Поява першої дитини можна назвати фактором, який веде до серйозних змін у житті сім'ї. Ця подія неминуче призводить до зміни стилю життя сім'ї, яка сформувалась в обох подружжя інтересів і звичок, до необхідності оволодіння важкими соціальними ролями батька і матері. З народженням дитини різко зростають фізичні та емоційні навантаження подружжя, пов'язані з порушенням сну і звичного укладу життя, фінансовими витратами, підвищеною напруженості і конфліктами з приводу розподілу обов'язків та дотримання певного порядку. До цікавих висновків в результаті свого дослідження прийшла Ю. Є. Альошина (1985). Коли в родині з'являється дитина, догляд і турбота про нього відразу ж лягають на плечі матері, сприяючи тому, що сімейні ролі починають розподілятися відповідно до статі подружжя. Чоловік при цьому більше орієнтований на події, що відбуваються поза сім'єю, його роль більш інструментальна, а дружина відповідає за все, що відбувається всередині будинку, виконуючи традиційно жіночу експресивну роль. Таким чином, після народження першої дитини відбувається посилення поло-рольової диференціації. Народження дитини супроводжується не тільки зміною структури соціальних потреб подружжя, а й переорієнтацією професійних потреб. Народження дитини може служити також непрямою причиною зміни професійних планів молодого батька. Перехід до заміжжя і материнства призводить до зміни поглядів на сімейно-побутові обов'язки. В цілому задоволеність шлюбом молодих матерів висока, незважаючи на те, що ідеальні уявлення про розподіл побутових і батьківських обов'язків і їх реальне виконання сильно розходяться (за деякими пунктами, такими, наприклад, як спілкування з дітьми - в два і більше рази). Таким чином, в уявленнях сімейних чоловіків і жінок спостерігається деяка тенденція до спільного виконання ролей, проте як і раніше домінує загальна установка на те, що сімейні обов'язки, включаючи виховання дітей, - доля жінок, чоловіки в більшості відчувають себе відповідальними тільки за одну роль - матеріального забезпечення. А. Я. Варга (1989) відзначає ще одну особливість функціонування сім'ї в цей період - зменшення вільного часу, а саме і проведеного подружжям спільно. Якщо раніше чоловік і дружина, як правило, проводили дозвілля разом, то тепер це часто доводиться робити поодиночки, так як один з подружжя повинен залишатися з дитиною, особливо якщо немає батьків або родичів, здатних на час їх підміняти. Крім того, погіршується якість міжособистісного спілкування в сім'ї, на нього

відводиться менше часу, воно ускладнюється різними обов'язками, пов'язаними з дітьми. На скорочення часу, який подружжя приділяють одне одному і своїм захопленням, а також на проблеми комунікативного і сексуального характеру, на збільшення конфліктів вказують і американські автори (Osofski JD, Osofski HJ, 1984, Крайг Г., 2002). Можна зробити висновок, що народження дитини дійсно веде до серйозних змін в сімейному житті. Це період, коли подружжю необхідно оволодіти новими для них соціальними ролями - батька і матері. Відбувається різке зменшення вільного часу, доходу на одну людину, посилюється поло-рольова диференціація, переорієнтуються професійні потреби молодих батьків. Сім'я неминуче повинна перебудуватися, щоб відповідати новим вимогам.

Теми рефератів та додаткові питання:

1. Схарактеризуйте розвиток стосунків у дошлюбній парі.
2. Психологічні умови оптимізації взаємостосунків у передшлюбний період.
3. Психологія емоційних стосунків як основа сімейного життя.
4. Психологи А.Добрович і О. Ясіцкая «пастки закоханості».
5. Що таке сімейна самосвідомість ?
6. Які завдання встають перед молодою сім'єю ?
7. В чому полягають завдання молодої сім'ї ? 4. Окресліть головні причини, що спонукають високий рівень конфліктності саме в період «стадії діади» ?
8. Що можна зробити в боротьбі зі вторинною сімейною адаптацією ?
9. В чому полягає фундаментальна відмінність пострадянських сімей від європейської або американської сім'ї.

Література

1. Опорний конспект лекцій з курсу «Психологія сім'ї» для студентів напряму підготовки 6.030103 «Практична психологія». Мукачєво: Вид-во МДУ, 2016р. 94с.
Режим доступа: <http://dspace.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/720/1/%D0%9C%D0%B0%D1%80%D1%86%D0%B5%D0%BD%D1%8E%D0%BA%20%D0%9C.%D0%9E.%20%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%20%D1%81%D1%96%D0%BC%27%D1%97.pdf>
2. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навч.посіб. / О. А. Столярчук. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с. Режим доступа:http://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/19502/1/O_Stoliarchuk_PSS_IL.pdf
3. Ушакова І.М. Психологія сім'ї. Конспект лекцій. НУЦЗУ. 2017. Режим доступа:http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/2067/Konspekt_lekcij_PsS.pdf
Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология семьи и семейная психотерапия. СПб.: Питер. 1999. 656 с.

Допоміжна

1. Ковалев С.В. Психология современной семьи : Информ.-метод. материалы к курсу "Этика и психология семейной жизни М. : Просвещение, 1988. 208 с.
2. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е. И. Артамонова, Е. В. Екжанова, Е. В. Зырянова и др.; Под. Ред. Е. Г. Силяевой. М.: Издательский центр «Академия», 2002.- 192с.
3. Психологія сімейних взаємин: навч.посіб./[М.С. Корольчук, ПП. Криворучко, В.І. Осьодло та ін.]; заг.ред.М.С. Корольчука. К.:Ніка-Центр, 2010. 296 с.
4. Седих К.В. Психологія сім'ї : навч. посіб.. К.:ВЦ«Академія»,2015. 192 с.

Інформаційні ресурси в Інтернеті

1. Пошукова система Google Scholar <http://scholar.google.com/>

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

Тема № 5. Сім'я та її вплив на формування особистості дитини.

Практичне заняття. Особливості взаємовідносин батьків та дітей.

Навчальна мета заняття: сформувати у студентів уявлення щодо складності процесу виховання та взаємодії з батьками; обговорення результатів практичного заняття.

Час проведення - 4 години (денна форма навчання); 0 годин (заочна форма навчання).

Навчальні питання:

1. Вербальна і невербальна комунікативна взаємодія батьків та дітей. «Вправа неформальне спілкування».
2. Зміна неадекватних батьківських позицій. Переорієнтація контролю. Вправа «Обережок обов'язків».
3. Батьківські позиції і стилі взаємодії між батьками та дітьми. Вправа. «Присідання».
4. Турбота батьків про себе є необхідною умовою гармонізації взаємостосунків з дітьми. Вправа. «Про кого я дбаю».
5. Гармонізація взаємин в сім'ї. Вправа «Сімейний герб і гімн»
6. Підведення підсумків заняття. Прощання з групою за допомогою вправи «Подарунки групі».

Методи: дискусія.

Інструментарій: Ватмани, олівці, фломастери, фарби, серветки, стрічка, м'яка іграшка, картонні коробки, пляшки з водою, папір.

Література.

1. Опорний конспект лекцій з курсу «Психологія сім'ї» для студентів напряму підготовки 6.030103 «Практична психологія». Мукачєво: Вид-во МДУ 2016р. 94с. Режим доступу: <http://dspace.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/720/1/%D0%9C%D0%B0%D1%80%D1%86%D0%B5%D0%BD%D1%8E%D0%BA%20%D0%9C.%D0%9E.%20%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%20%D1%81%D1%96%D0%BC%27%D1%97.pdf2>. Помиткіна Л.В. Психологія сім'ї. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Л.В. Помиткіна, В.В. Злагодух, Н.С. Хімченко Н.І.К.: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. 270 с. Режим доступу: http://shron1.chtyvo.org.ua/Pomytkina_Liubov/Psykholohiia_simji.pdf
3. Психологія сім'ї: навч. посібник / [Поліщук В.М., Ільїна Н.М., Поліщук С.А., Мисник С.О., Савченко Ю.Ю. та ін.]; за заг. ред. В.М. Поліщука. [2-е вид.]. Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. 282 с.

4. Ушакова І.М. Психологія сім'ї. Конспект лекцій. НУЦЗУ. 2017. Режим доступу: http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/2067/Konspekt_lekcij_PsS.pdf
5. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология семьи и семейная психотерапия. СПб.: Питер. 1999. 656 с.

Інформаційні ресурси в Інтернеті

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

План проведення заняття:

I. Порядок проведення вступу до заняття.

Заняття проводилось в тренінговій формі. На початку заняття тренер привітав групу та познайомив з метою заняття. За допомогою психологічної вправи познайомився зі всіма членами групи.

II. Порядок проведення основної частини заняття.

1. Вербальна і невербальна комунікативна взаємодія батьків та дітей. «Вправа неформальне спілкування».

Група ділиться на «батьків» і «дітей». «Діти» виходять за двері, кожен вигадує проблему, з якою він хотів би звернутися до «батьків». * Взаємовідносини з однолітками, педагогами ... * Нерозділене кохання.....* Нерозуміння з боку* Прохання ... * Або просто обговорити якусь подію ...

«Батьки» ж отримують інструкцію не реагувати на прохання дитини під приводом; * зайнятості, * втоми і та ін.

Протягом декількох хвилин йде рольове програвання ситуацій. Потім учасники міняються ролями. Однак нові «батьки» отримують протилежну інструкцію: відреагувати на слова дитини максимальною увагою, чуйністю, запропонувати свою допомогу і підтримку. Обговорення почуттів учасників завершується визначенням понять формального (закритого, байдужого, нещирого) і неформального (відкритого, емпатійного, щирого) спілкування.

Важливим батьківським умінням є ефективне схвалення або підтримка. Якщо похвала спрямована на оцінку особистості людини, ставить цю оцінку в пряму залежність від результатів діяльності і тим самим знижує самооцінку в разі невдач - то підтримка спрямована на визнання проміжних результатів та особистісного внеску в їх досягнення, тим самим сприяючи підвищенню самоповаги дитини і дорослого.

Зворотній зв'язок: Як ви почувалися в ролі дитини і в ролі батька?

2. Змінна неадекватних батьківських позицій. Переорієнтація контролю. Вправа «Обережок обов'язків».

Одного з батьків запитують, чи зможе він пройти по позначеній на підлозі лінії. (Без нічого проходить по лінії.) Потім дають йому в руки 1 коробку, що

символізують різного роду обов'язки, які «повинен» виконувати батько. З оберемком цих «обов'язків» пройти по лінії вже куди складніше. А потім ще кілька. Інтерпретуючи цю алегорію, батьки приходять до висновку про те, що надмірна завантаженість обов'язками по відношенню до дитини не дозволяє бачити перспектив, «зашумленість» виховну стратегію, позбавляючи її цілісності і гармонійності (можна в одну з коробок покласти пляшки з водою). Зворотній зв'язок: Як ви себе почували виконуючи завдання? Що для вас були ці коробки?

3. Батьківські позиції і стилі взаємодії між батьками та дітьми. Вправа. «Присідання». Розбитися на пари і трійки за допомогою Вправи «Молекули»

Батьки працюють в парах: необхідно стати один до одного спиною, спертися на партнера так, щоб і одному, і іншому було досить зручно. Потім без допомоги рук пари повинні присісти і встати, що можливо зробити тільки при рівномірному розподілі навантаження між учасниками взаємодії. (Як взаємодія між батьками). Присідання в трійках (як взаємодія в сім'ї коли з'являється дитина). Усвідомлення ступеня рівноправності в актуальних взаєминах з дитиною. Зворотній зв'язок: Чи вийшло? Чи зручно було? Хто взяв керівництво процесом на себе? Як відбувалося взаємодія в трійках?

4. Турбота батьків про себе є необхідною умовою гармонізації взаєностосунків з дітьми. Вправа. «Про кого я дбаю». Необхідно скласти список людей, про яких кожен учасник дбає на даному етапі свого життя. Як правило, люди забувають вести до цього списку себе, на що і покликане звернути увагу дану вправу.

5. Гармонізація взаємин в сім'ї. Вправа «Сімейний герб і гімн». Ведучий розповідає учасникам про те, що з давніх пір люди складають герб своєї сім'ї з різних символів, які відображають в лаконічній формі життєву філософію, головну цінність сім'ї. Учасникам в парах "батько - дитина" пропонується намалювати свій герб, це не обов'язково має бути щось конкретне, може бути поєднання кольорів, геометричних фігур, кольорових плям та ін.

Потім всі малюнки викладаються в центрі кола на підлозі і ведучий пропонує кожному розповісти про свій герб, що він символізує. При цьому необхідно запитати учасників про їхні почуття під час розповіді про свої герби (коли всі учасники висловлюються, групі запропонувати - якщо є бажання, щось змінити у своєму гербі).

Поруч з гербом пропонується написати свій життєвий девіз. Девіз повинен бути коротким і відображати суть життєвих устремлінь, позицій, ідею або мету родини. Після завершення роботи йде обговорення. Питання для обговорення: Що нового дізналися учасники групи про себе та інших? Які почуття вони відчують зараз? Чим би хотіли поділитися один з одним?

Примітка: малювання має бути спільним. Зображення герба і девізу змушують сконцентруватися на головному і загальному, що цінують в житті діти і батьки, чим дорожать. В ході заняття основні вправи змінювались на розминки.

III. Порядок проведення заключної частини заняття. У кінці заняття студенти пригадують усі основні моменти заняття, підводять підсумки, розповідають, що було для них важливим на занятті та що вони будуть використовувати надалі у роботі із сім'ями. Прощання з групою за допомогою вправи «Подарунки групі».

Опис вправи. Учасники встають у тісне коло так, щоб торкатися плечика своїх сусідів. Кожен кладе руки до них на плечі. Ведучий в цьому ж колі. Він починає

повільно розгойдувати коло вправо-вліво, супроводжуючи це розповіддю: «Уявімо собі, що наш тренінг проходив на кораблі. Ми стоїмо на ньому, нас обдуває легкий морський бриз, під ногами м'яко погойдується палуба. Корабель наближається до порту - скоро наш тренінг завершиться, ми зійдемо з палуби на береги вирушимо кожен своїм шляхом. Але зараз, поки ми ще всі разом, на кораблі, давайте подумаємо, що ми могли б один одному подарувати, щоб наше подальше життя була цікавішою, легше, успішніше, креативніше. Давайте скажемо, що кожен з нас дарує групі. Я, наприклад, дарую вам оптимізм і впевненість у собі ...» Далі кожен з учасників висловлюється, що він хотів би подарувати групі. Зрозуміло, що мова тут йде не стільки про матеріальних предметах, скільки про якихось «віртуальних» подарунках: якостях особистості, життєвих позиціях, різного роду побажаннях. Коли обмін подарунками завершений, ведучий продовжує: «Ну от, наш корабель успішно прибув в порт. Зараз ми зійдемо на берег - з тренінгу в реальне життя. Але перш ніж зробити цей крок, давайте скажемо один одному "спасибі", побажаємо успіхів і нагородимо себе за успішне плавання оплесками!» Психологічний зміст вправи. Ритуал, що дозволяє завершити тренінг красиво і на позитивні емоційній ноті.

Тема № 6. : Сімейні конфлікти та їх характеристика.

Семінарське заняття. Специфіка сімейних конфліктів та їх попередження та подолання.

Навчальна мета заняття: контроль, корекція й закріплення знань за даною темою.

Кількість годин – 2 години

Навчальні питання:

- 1.Різновиди та основні причини сімейних конфліктів
- 2.Класифікація та основні категорії сімейних конфліктів (за В.Сисенко).
- 3.Ревнощі, подружня зрада та феномен «прощення» в сімейних стосунках.

Методичні вказівки. На початку семінарського заняття викладач привітає студентів, повідомляє тему, план та структуру заняття.

Учасники сімейних конфліктів часто не є протиборчими сторонами, що адекватно усвідомили свої цілі, скоріше вони жертви власних неусвідомлюваних особистісних особливостей і неправильного, такого, що не відповідає реальності, бачення ситуації і самих себе. Для сімейних конфліктів характерні вкрай неоднозначні і тому неадекватні ситуації, пов'язані з особливостями поведінки людей у конфліктах. Демонстрована поведінка часто маскує справжні почуття і уявлення про конфліктну ситуацію і один про одного. Так, за грубими і гучними зіткненнями подружжя можуть ховатися прихильність і любов, а за підкресленою ввічливістю - емоційний розрив, хронічний конфлікт, іноді й ненависть. Сімейні конфлікти зазвичай пов'язані з прагненням людей задовольнити ті чи інші потреби або створити умови для їх задоволення без урахування інтересів партнера. Причин для цього дуже багато. Це і різні погляди на сімейне життя, і нереалізовані очікування і потреби, грубість, зневажливе ставлення, подружня невірність, фінансові труднощі і т.д. Конфлікт, як правило, породжується не однією, а комплексом причин, серед яких умовно можна виділити основну - наприклад незадоволені потреби подружжя.

Класифікація конфліктів на ґрунті незадоволених потреб подружжя (за В. А. Сисенко). 1. Конфлікти, суперечки, що виникають на основі незадоволеної потреби в цінності і значущості свого «я», порушення почуття гідності з боку іншого партнера, його

зневажливе, зневажливе ставлення. 2. Конфлікти, суперечки, психічні напруги на базі незадоволених сексуальних потреб одного або обох подружжя. 3. Психічна напруга, депресії, конфлікти, сварки через незадоволені потреби одного або обох подружжя в позитивних емоціях: відсутність ласки, турботи, уваги, розуміння гумору, подарунків. 4. Конфлікти, сварки, пов'язані з пристрастю одного з подружжя до спиртних напоїв, азартних ігор і іншим гіпертрофованим потребам, що призводить до неекономних і неефективних, а часом і марних витрат коштів сім'ї. 5. Фінансові розбіжності, що виникають на основі перебільшених потреб одного з подружжя у розподілі бюджету, утримання сім'ї, вкладу кожного з партнерів в матеріальне забезпечення сім'ї. 6. Конфлікти, сварки, сварки через незадоволення потреб подружжя в харчуванні, одязі, у пристрої домашнього вогнища і т.д. 7. Конфлікти, що пов'язані з потребою у взаємодопомозі, взаємопідтримці, у співпраці з питань розподілу праці в сім'ї, ведення домашнього господарства, догляду за дітьми. 8. Конфлікти, суперечки, сварки на ґрунті різних потреб та інтересів у проведенні відпочинку та дозвілля, різних хобі.

Використання категорії «потреба» в теорії подружнього конфліктності дозволяє перейти до мотивів та інтересів, негативних і позитивних емоцій, до аналізу різних видів депресивних та інших патологічних станів, неврозів, джерелом яких можуть бути сімейні негаразди. Категорії стабільність-нестабільність шлюбу, його конфліктність-безконфліктність також залежать від задоволення потреб подружжя, особливо емоційнопсихологічних.

За ступенем небезпеки для сімейних уз конфлікти можуть бути: безпечними – небезпечними особливо небезпечними (призводять до розлучень). Мотивація особливо небезпечних конфліктів. 1. Не зійшлися характерами - 2. Подружні зради і сексуальне життя в шлюбі. 3. Побутове пияцтво та алкоголізм. У внутрішньосімейному конфлікті найчастіше винні обидві сторони. Залежно від того, який внесок і яким чином подружжя вносять у розвиток конфліктної ситуації, виділяють кілька типових моделей поведінки подружжя в міжособистісних внутрішньосімейних конфліктах (В. А. Кан-Калик, 1995). Перша - прагнення чоловіка і дружини самоствердитися в сім'ї, наприклад у ролі голови сім'ї. Друга - зосередженість подружжя на своїх справах. Третя - дидактична. Четверта - «готовність до бою». П'ята - «татковою дочка», «мамин синочок». Шоста - заклопотаність.

Уникнути багатьох помилок дозволяє дотримання основних принципів спільного подружнього життя. : • Реально дивитися на суперечності, що виникають до шлюбу і після його укладення. • Не будувати ілюзій, щоб не розчаруватися, оскільки даний момент навряд чи буде відповідати тим нормам і критеріям, які були заздалегідь сплановані. • Не уникати труднощів. Спільне подолання важких ситуацій - прекрасна можливість швидше дізнатися, наскільки обидва партнери готові жити за принципом двостороннього компромісу. • Пізнавати психологію партнера. Щоб жити в злагоді, треба розуміти один одного, пристосовуватися, а також уміти «догоджати» один одному. • Знати ціну дрібницям. Невеликі, але часті знаки уваги цінніші і значущі, ніж дорогі подарунки, за якими деколи криється байдужість, невірність і ін. • Бути терпимим, уміти забувати образи. Людина соромиться деяких своїх помилок і не любить згадувати про них. Не слід нагадувати про те, що одного разу порушило взаємини і що варто було б забути. • Вміти розуміти і передбачати бажання і потреби партнера. • Не нав'язувати свої вимоги, оберегати гідність партнера. • Розуміти користь тимчасової розлуки. Партнери можуть набриднути один одному, а розлука дозволяє зрозуміти, наскільки сильно любиш свою другу половину і як її в даний час не вистачає. • Слідкувати за собою. Неакуратність, безладність народжують неприязнь і можуть спричинити за собою серйозні наслідки. • Мати почуття міри. Уміння спокійно і доброзичливо сприймати критику. Важливо підкреслювати в першу чергу гідності партнера, а потім в доброзичливій формі вказувати на недоліки. • Усвідомлювати причини і наслідки невірності. • Не впадати у відчай. Зіткнувшись зі стресовою ситуацією в подружньому житті, було б невірно «гордо»

розійтися і не шукати виходу. Але ще гірше зберігати хоча б зовнішню рівновагу шляхом принижень і загроз.

Конструктивне вирішення подружніх конфліктів містить наступні кроки: 1. Підготовчий крок «потрібне місце, потрібний час»; 2. Опис проблеми (описувати, а не звинувачувати); 3. Рішення проблеми (чіткість і конкретність); 4. Заключний крок (разом ми зможемо!).

Ревнощі — цей сумнів у вірності (чи знання про невірність) коханої людини. Ревнощі переживатимуться однаково болісно і гостро, незалежно від того, чи є обґрунтовані ці сумніви або ні. Ревнощі не є невід'ємним супутником любові — в стосунках, для яких характерні любов, довіра, повага, ревнощах немає місця.

Виділяють три варіанти проявів ревнощів : • ситуатійно обумовлена; • як характерна риса особи; • як прояв психозу. 2. Розрізняють декілька типів ревнощів, залежно від особистісних особливостей «ревнивців» : • власницька, або тиранічна; • конкурентна; • від ущемленості; • обернена; • прищеплена. При цьому для усіх типів «ревнивців» осіб характерна невпевненість в собі, певне почуття неповноцінності в тій або іншій сфері життя. 3. Виділяють різні типи реакцій ревнощів : • за критерієм норми — нормальні і патологічні; • за змістом — когнітивні, афективні, поведінкові; • за типом переживання — активні і пасивні; • по інтенсивності — помірні, глибокі, важкі. 4. Порушення спілкування між подружжям пов'язане з різноманітними і стійкими труднощами в спілкуванні подружжя, що супроводжуються внутрішньою напругою, негативними емоціями, почуттям психологічного дискомфорту. В якості джерел порушень спілкування зазвичай виділяють психологічний (особистий) і комунікативний аспекти. Психологічний (особистий) аспект пов'язаний з особистісними особливостями одного або обох членів подружжя, що проявляються на рівні акцентуації характеру (агресивність, тривожність, педантичність, істеричність, тощо); Комунікативний аспект пов'язаний з недостатньою комунікативною компетентністю (невміння чітко і зрозуміло, і однозначно формулювати повідомлення. Навміння слухати, давати зворотній зв'язок, вміння виражати свої почуття). Подружня зрада. Причини подружніх зрад Позашлюбні зв'язки зазвичай пов'язані з різноманітними причинами психологічного, соціально - побутового, нейрофізіологічного, емоційного, інтелектуального і морального порядку. У кожному окремому випадку ці причини мають суб'єктивний характер, що визначається не тільки специфічними випадковостями й обставинами, а й особистісними особливостями партнерів.

Найбільш поширеними причинами і мотивами чоловічих зрад є наступні: 1. загострена статевая потреба, яка задовольняється з малознайомими партнерками, або в короткочасних, «швидкоплинних» зв'язках з давніми знайомими, товаришами по службі, дружинами друзів і т.д. 2. провокування статевих зв'язків тимчасовою відсутністю дружини. Довга розлука з дружиною часто розцінюється як достатня підстава для пошуків тимчасової її заміни; 3. вплив «випадкових» обставин. Алкогольне сп'яніння, особливо легка його ступінь, підсилює статевий потяг і послаблює внутрішні заборони. 4. любов до іншої жінки. Секс у цьому випадку є як би само собою зрозумілою деталлю в складному механізмі людських відносин, побудованих на любові; 5. ініціатива і наполегливість жінки. Чоловіку «кодекс честі» не дозволяє образити даму відмовою, а самому - розписатися в «нездатності». 6. самоствердження: чоловіче самолюбство тішиться числом сексуальних перемог, які їм життєво необхідні. 7. помста (за приниження, за зраду). 8. бажання зміни вражень, прагнення до різноманітності відчуттів, почуттів і вражень. 9. «Нагорода собі за успіх».

Жіноча невірність - це втеча від не влаштовують подружніх відносин. Жінок у шлюбі розчаровує, що чоловік не надає належної емоційної підтримки, не приділяє дружині ні часу, ні уваги, не виражає любові і не допомагає в домашніх справах, тому вона шукає підтримки на стороні. *Основні причини жіночої невірності:* 1. незадоволеність у шлюбі; 2. помста чоловікові за зраду; 3. бажання відчувати себе знову коханою і відчувати

свою значимість, підвищити самооцінку; 4. продовжити відчуття молодості, «запалити» себе, випробувати сильні почуття; 5. відчуті свою владу над чоловіком і задовольнити сексуальну потребу; 6. задовольнити цікавість і поміняти старого чоловіка на нового; 7. поступка в ділових відносинах з кар'єрних міркувань. 8. секс - подяка за добре ставлення до себе, за надану послугу; 9. спосіб заробити гроші. Можна виділити ряд мотивів невірності, що властиві представникам обох статей. Перш за все, це спалювана любов: зрада обумовлена відсутністю взаємного почуття. Досить типовою причиною подружньої невірності є тотальний розпад сім'ї. У даному випадку зрада - це фактично створення нової сім'ї, коли колишня з тих чи інших причин сприймається нежиттєздатною. Подружня невірність може бути пов'язана з серйозною і деколи важкою проблемою сучасного шлюбу, коли подружжя живе в різних місцях.

Феномен прощення в психології подружніх стосунків. Накопичення образ в подружніх стосунках є величезною проблемою, що змінює життя сім'ї в гіршу сторону. Це відбивається в спілкуванні, в якостях характеру членів сім'ї, обтяжує їх, виявляється в депресивних станах, недовіру один до одного і тривожності. Вирішення цієї проблеми дуже важливо для психології сімейних відносин. Прощаючи, людина приймає рішення: - відмовитися від негативних думок, емоцій, поведінкових проявів відносно кривдника, - заохочувати позитивні думки, емоції і прояви поведінки відносно цього кривдника. У цьому сенсі прощення і прийняття його являє собою позитивний психологічний досвід, сприяє гармонізації шлюбу. Для того щоб глибше розібратися в цій проблемі спробуємо визначити контекст, в якому прощення має місце, виявити, що перешкоджає прощенню, прояснити питання про те, що вважати прощенням, а що ні. Р. Енрайт перераховує кілька ознак, що визначають контекст міжособистісних відносин, в якому прощення виявляється доречним: 1. Прощення слідує за невинуватим особистим утиском з боку іншої людини. Збиток повинен бути заподіяна тому, хто прощає, і не повинен перевищувати межі нашого стандартного уявлення про справедливість. 2. Образа повинна бути об'єктивною реальністю. Деякі вважають, що всі події - нейтральні, і ми просто негативно інтерпретуємо деякі з них. Але існує така річ, як об'єктивне порушення принципів моралі в людських взаєминах. 3. Прощення визначається почуттям справедливості. Щоб здійснити прощення на практиці, ображений повинен мати почуття справедливості для оцінки того, чи мала місце образа. Виходить, що прощення і справедливість не є взаємодоповнюючими поняттями. 4. Кривдник не обов'язково діє навмисно. 5. Не завжди абсолютно ясно, хто кривдник, а хто - потерпілий. Часто відносини розвиваються так, що люди ранять одне одного. Наприклад, дружина в міру своєї зайнятості приділяє мало уваги чоловікові, а потім дізнається про його зраду. У цьому випадку вина лежить на обох, і в прощенні потребують обидва. Дані роздуми отримали ряд заперечень проти такого психологічного розуміння пробачення: - Прощення є прояв слабкості. Коли людина прощає, це означає, що він не в силах відстояти своє право на справедливе рішення проблеми, що виникає в міжособистісних стосунках. - Прощення - протилежність справедливості. Простивши, людина позбавляється можливості домагатися справедливості, і, що ще гірше, несправедливість увічнюється. Наприклад, дружина, пробачила рукоприкладство чоловікові, ризикує знову опинитися жертвою. - Прощення - вияв прагнення до вияву переваги. Прощаючий використовує своє «милосердя» для того, щоб підняти себе над тим, кого він прощає. Це може перерости в якийсь шантаж, коли «милосердний» нагадуватиме кривдникові, що той «у боргу» перед його великодушністю. Ф. Ніцше розглядає прощення як прояв неповаги. Прощення означає, що ми, пробачивши, не вважаємо інших відповідальними за власні вчинки; іншими словами, ми вважаємо їх не здатними слідувати моральним принципам. Міжособистісне прощення означає прощення однієї людини іншою. Людина, якій заподіяли глибокий біль, часто бореться проти кривдника (навіть якщо це відбувається лише в думках і почуттях); але ображений повинен припинити боротьбу проти кривдника і здійснити безкорисливий дар любові, як прояв гуманізму. Інше визначення, дане Норттом (North), є чітким, але не дуже точним:

прощення є подолання негативних афектів і суджень по відношенню до кривдника. Це не заперечення власної правоти в цих судженнях, а спроба поглянути на кривдника зі співчуттям, милосердям і любов'ю, в той час як він, здавалося, має бути позбавлений права на них. «Прощай ворогам своїм». «Зрозуміти - значить пробачити». Прощення - НЕ забування. Глибока образа вкрай рідко стирається зі свідомості. Прощення - не примирення або відновлення будь-яких спільних відносин. Прощення є глибокою особистою реакцією. Примирення ж - це спільне перебування двох людей, смиренність. Можна пробачити оскорбляючого дружина, не шукаючи відплати, але не примиритися доти, поки він / вона не змінить свого оскорбляючого поведінки. Прощення включає готовність до примирення або очікування в надії на перетворення в кривдника. Але примирення, звичайно ж, може бути результатом прощення. Прощення - це внутрішня особистісне звільнення. Воно активно і вимагає енергії. Це боротьба за звільнення іншого, в той час як скривджена сам перебуває у стані гніву. Справжнє прощення - моральний акт і тому не може ґрунтуватися на аморальних мотивах. Найбільш вірогідним мотивом постійного розвитку прощати повинен бути «агапе», моральна, орієнтована на інших любов, а також смирення і готовність визнати скривдженого. На думку В. Даля «прощення» бере витоки від слова «простий», що означає «порожній», «порожній». Саме ж слово «прощати» означає «робити простим від гріха, провини, боргу», «звільняти від зобов'язання, кари, милувати». Ще одним цікавим значенням цього слова є «звільняти від мук, страждань, хвороби», зцілювати, заспокоювати. Спеціальним днем духовного очищення було (і залишається) «Прощена неділя», коли всі просили вибачення у всіх, «відмиваючи» від «гріхів вільних і невольних». Прощаючись із близькими, подорожній кланявся тим, кого залишав, і казав: «Не згадуйте лихом». Вважалося, що гріхи, прощені людьми, і в «іншому світі» не будуть зараховані Богом. Р. Енрайт показав, що в розумінні прощення дорослим властиво: - Прощення на виконання вимог релігії. - Прощення як засіб досягнення соціальної гармонії: я прощаю, оскільки це відновить соціальну гармонію і хороші відносини в суспільстві. - Прощення як любов: я прощаю без жодних умов, з любові до того, хто мене образив, оскільки повинен відчувати щирю любов до іншої людини і його поведінка, що зачіпає мене, не відбивається на моїй любові до нього. ЕФЕКТ ОТРИМАННЯ ПРОЩЕННЯ виражається в: - покращенні відносин з скривдженим; - ослабленні самоприниження, самогноблення; - покращенні думки про скривджену сторону; - позитивних внутрішніх і моральних змінах. Прощення - моральний акт, який лікує біль міжособистісних образ, що включає готовність до примирення, подолання негативних афектів і суджень по відношенню до кривдника, вповні афективну, когнітивну і поведінкову сфери, і є вільним вибором особистості. Як не складно перевернути сторінку в подружніх стосунках і дозволити чоловікові почати з чистого листа, ще складніше ніколи не робити цього. Прощення - складний процес, що вимагає сил і енергії, і що дарує цінне зцілення від образ, що шкідливо впливають на психічне і фізичне здоров'я людини. Прощення подібно рятувального кола, який в ситуації образи не дасть потонути в потоці гніву і агресії, і позбавить нас від несення тяжких мук образ через все життя. І образений і кривдник виграють від щирого вибачення, дарованого з любов'ю і прийнятого зі смиренням. Але не можна примусити людину проявити милосердя - потрібно сприяти розумінню того, що являє собою прощення, і заохочувати його в сімейній практиці. Отже, подружні конфлікти – це не перепона для щасливого сімейного життя, а необхідна його умова.

Теми рефератів та додаткові питання:

1. Поміркуйте, чи можливо уникнути конфліктів в подружніх стосунках ?
2. Чи погоджуєтесь ви з думкою, що найважливішим є не попередження конфліктів, а їх вирішення ?
3. Проаналізуйте найбільш «популярні» причини сімейних конфліктів.

Література

1. Опорний конспект лекцій з курсу «Психологія сім'ї» для студентів напряму підготовки 6.030103 «Практична психологія». – Мукачево: Вид-во МДУ 2016р. 94с. Режим доступу: <http://dspace.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/720/1/%D0%9C%D0%B0%D1%80%D1%86%D0%B5%D0%BD%D1%8E%D0%BA%20%D0%9C.%D0%9E.%20%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%20%D1%81%D1%96%D0%BC%27%D1%97.pdf>
2. Помиткіна Л.В. Психологія сім'ї. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Л.В. Помиткіна, В.В. Злагодух, Н.С. Хімченко Н.І. – К.: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. 270 с. Режим доступу: http://shron1.chtyvo.org.ua/Pomytkina_Liubov/Psykholohiia_simji.pdf
3. Психологія сім'ї: навч. посібник / [Поліщук В.М., Ільїна Н.М., Поліщук С.А., Мисник С.О., Савченко Ю.Ю. та ін.]; за заг. ред. В.М. Поліщука. [2-е вид.]. Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. 282 с.
4. Райгородский Д.Я. Психология и психотерапия семейных конфликтов. М, 2008. - 736 с.
5. Ушакова І.М. Психологія сім'ї. Конспект лекцій. НУЦЗУ. 2017. Режим доступу: http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/2067/Konspekt_lekcij_PsS.pdf
6. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология семьи и семейная психотерапия. СПб.: Питер. 1999. 656 с.

Інформаційні ресурси в Інтернеті

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

Тема № 6. : Сімейні конфлікти та їх характеристика.

Практичне заняття. Особливості взаємовідносин батьків та дітей.

Навчальна мета заняття: сформувати у студентів уявлення щодо складності конфліктів у сім'ї; обговорення результатів практичного заняття.

Час проведення - 2 години

Навчальні питання:

1. Техніка «Конструктивної суперечки» С: Кратохвіла.
2. Опитувальник «Реакція подружжя на конфлікт» А. С. Кочаряна.

Методи: дискусія.

Інструментарій: ручка та зошит

Література.

1. Опорний конспект лекцій з курсу «Психологія сім'ї» для студентів напряму підготовки 6.030103 «Практична психологія». – Мукачево: Вид-во МДУ 2016р. 94с. Режим доступу: <http://dspace.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/720/1/%D0%9C%D0%B0%D1%80%D1%86%D0%B5%D0%BD%D1%8E%D0%BA%20%D0%9C.%D0%9E.%20%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%20%D1%81%D1%96%D0%BC%27%D1%97.pdf>
2. Помиткіна Л.В. Психологія сім'ї. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Л.В. Помиткіна, В.В. Злагодух, Н.С. Хімченко Н.І.К.: Вид-во Нац. авіац. ун-ту

- «НАУ-друк», 2010. 270 с. Режим
 доступу: http://shron1.chtyvo.org.ua/Pomytkina_Liubov/Psykholohiia_simji.pdf
3. Психологія сім'ї: навч. посібник / [Поліщук В.М., Ільїна Н.М., Поліщук С.А., Мисник С.О., Савченко Ю.Ю. та ін.]; за заг. ред. В.М. Поліщука. [2-е вид.]. Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. 282 с.
4. Райгородский Д.Я. Психология и психотерапия семейных конфликтов. М, 2008. - 736 с.
5. Ушакова І.М. Психологія сім'ї. Конспект лекцій. НУЦЗУ. 2017. Режим
 доступу: http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/2067/Konspekt_lekcij_PsS.pdf
6. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология семьи и семейная психотерапия. СПб.: Питер. 1999. 656 с.

Інформаційні ресурси в Інтернеті

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

План проведення заняття:

I. Порядок проведення вступу до заняття.

Заняття проводилось в тренінговій формі. На початку заняття тренер привітав групу та познайомив з метою заняття. За допомогою психологічної вправи познайомився зі всіма членами групи.

II. Порядок проведення основної частини заняття.

Конструктивна суперечка характеризується: конкретним обговоренням конкретного предмета конфлікту, відсутністю узагальнень, перенесення розмови на інші галузі взаємодій, посилань на минуле тощо; — активністю обох сторін, їх залученістю до ситуації, зацікавленістю в розмові; — чітким, відкритим викладом своїх позицій і увагою до позиції та доводів опонента, бажанням зрозуміти їх; — дотриманням етичних принципів поведінки сторін по відношенню одне до одного; — використанням тільки ділових аргументів щоб уникнути всього того, що зачіпає особистість іншого. Взаємодія має бути динамічною, щоб у співрозмовника не виникало почуття втоми, закінчуватися на позитивній ноті (або якщо вже цього не вийшло, то перериватися) і завершуватися обов'язковим підкресленням досягнутого в обговоренні.

Результати суперечки необхідно проаналізувати й оцінити, вважаючи її вдалою, якщо: — партнери одержали якусь нову інформацію, щось уточнили у своєму баченні ситуації або позиціях один одного; — змогли хоча б частково зняти напруженість у взаєминах; — дійшли до більшого взаєморозуміння і зближення своїх позицій; — змогли розв'язати проблеми, усунути протиріччя.

Ситуаційно-рольові ігри, в яких можна відпрацьовувати техніку «Конструктивної суперечки»:

Дезертирство. Грають двоє: чоловік і дружина. Один із них запросив друзів, а інший, знаючи про це, раптом пізно повернувся додому.

Запрошення до батьків. Грають двоє: чоловік і дружина, які домовилися вихідний день провести вдома. Раптом подзвонили батьки одного із них і покликали подружжя в гості. Той, чий це батьки, одразу ж почав збиратися, із чим інший не згоден.

Вихід із дому. Грають двоє: чоловік і дружина. Один із них збирається піти кудись із дому, а інший хоче поговорити і незадоволений тим, що той відмовляється затриматися.

Пізнє повернення. Грають двоє: чоловік і дружина. Один із них зустрів свого старого друга (подругу), зрозуміло, однієї з них статі, хоча цікаво загострити ситуацію за рахунок того, що друг протилежної статі. Зайшов до нього (до неї) і пізно повернувся додому.

Ремонт. Грають двоє: чоловік і дружина. Один із них був ініціатором ремонту квартири, до чого інший ставився досить скептично. Зненацька виявилось, що ремонт обійдеться набагато дорожче, і той, хто був проти нього, наполягає на припиненні робіт.

Справи домашні. Грають двоє: чоловік і дружина. До сьогоднішнього моменту склалося так, що всі справи по дому виконує один із членів подружжя. Йому це набридло, і він вирішує «включити» ледаря до домашніх клопотів.

Дірки в бюджеті. Грають двоє: чоловік і дружина. У сім'ї систематично не вистачає грошей до зарплати, причому основним марнотратом є один із членів подружжя, із чим другий завжди був не згодний, а нині наполягає на відкритому обговоренні.

Дрібне лагодження. Грають двоє: чоловік і дружина. Один із них дещо вже просив іншого зробити якийсь дрібний ремонт (защити сорочку, відремонтувати праску), але от зараз він зібрався скористатися предметом ремонту і виявилось, що нічого не зроблено.

Посидь із дитиною. Грають двоє: чоловік і дружина. Обом потрібно затриматися на роботі й комусь посидіти з дитиною, причому кожен вважає, що його справи важливіші. Друг чи подруга. Грають троє: чоловік, дружина і друг (подруга). Подруга (друг) ділиться з одним із членів подружжя своїми проблемами та переживаннями, які інший член подружжя всерйоз не сприймає. Перший член подружжя цим явно незадоволений і в присутності друга (подруги) приступає до обговорення.

Сімейні проблеми. Грають троє: чоловік, дружина і друг (подруга). Один із членів подружжя починає обговорювати з подругою (другом) сімейні проблеми, чим інший чоловік явно незадоволений, і невдоволення це він відкрито висловлює.

Третій зайвий. Грають троє: чоловік, дружина і третій (третя). У гостях у друзів один із членів подружжя познайомився і якось дуже тісно зійшовся із цим (цією) третьою (третьою): протягом усього вечора сидів з ним (нею) поруч, танцював і жваво розмовляв. Інший член подружжя вирішує обговорити ситуацію.

2. Опитувальник «Реакції подружжя на конфлікт» А. С. Кочаряна.

III. Порядок проведення заключної частини заняття. У кінці заняття студенти пригадують усі основні моменти заняття, підводять підсумки, розповідають, що було для них важливим на занятті та що вони будуть використовувати надалі у роботі із сім'ями.

Тема № 7.: Поняття розлучення та повторних шлюбів.

Семінарське заняття. Розлучення у сім'ї та проблема повторних шлюбів.

Навчальна мета заняття: контроль, корекція й закріплення знань по даній темі.

Кількість годин – 2 години

Навчальні питання:

1. Розлучення як ненормативна сімейна криза та причини розлучень.
2. Повторні шлюби.

Методичні вказівки. На початку семінарського заняття викладач привітає студентів, повідомляє тему, план та структуру заняття.

У сучасній європейській сім'ї психологічне розлучення - це не просто розпад шлюбних відносин, це дестабілізація всього життєвого укладу. Основними причинами розлучень є: (у %) : • Матеріальні, побутові проблеми . • Пияцтво одного з подружжя • Ослаблення

цінності сім'ї для нинішнього покоління. • Подружня невірність . • Психологічна несумісність - • Одноманітність і нудьга сімейного життя. • Нове кохання. • Відсутність дітей. • Інше. Примітно, що жінки більш схильні вважати причиною розлучень матеріальні труднощі, пияцтво і ослаблення цінності сім'ї, а чоловіки швидше нове захоплення, несумісність і нудьгу сімейного життя. До основних причин зростання розлучень можна віднести: • зміна функцій сім'ї, а саме господарської (економічної) сторони. • жінка може заробляти більше, ніж чоловік, і ставати як би більш незалежною; • успіхи в досягненні рівноправності між статтями (фемінізм); • відсутність негативних стереотипів у розлучених; • звільнення від класових, релігійних та національних забобонів; • зміна темпу і стилю життя в урбанізованому суспільстві; • диференційованість життєвого циклу ; • зростання тривалості життя; • посилення міграційних процесів; • зниження впливу батьків на вибір людини. Наслідком цього є велика кількість «ранніх», поспішних шлюбів.

З практичної точки зору видається більш доцільним поділ на періоди, в яких подружжю може знадобитися консультаційна та терапевтична допомога: період перед розлученням; період розлучення; період після розлучення. 1. Період перед розлученням. Основною метою цього періоду є досягнення продуманого, відповідального рішення незалежно від того, чи прагнуть подружжя зберегти дисгармонійний шлюб чи ні. У цей період ще можна попередити подачу заяви на розлучення або взяти його назад, якщо воно вже подане. Подружжю доцільно з'ясувати стосунки подружжя до розлучення як такого, а також мотивації їх вирішення розлучитися. 2. Період розлучення. Це період, коли подружжя вже прийняли рішення про розлучення. На цьому етапі розлучається подружжя слід стримувати свої емоції, направити їх до спільного вирішення конкретних проблем, пов'язаних з розлученням, що є найбільш доцільним для обох сторін, і враховуючи, насамперед, інтереси і проблеми дітей Емоційний стан подружжя характеризується почуттями гніву і печалі, страху, провини, злості, бажанням відплати. Їм можна протиставити прагнення примиритися з втратою, почуття власної відповідальності, розвиток самостійності і формування нових цілей. Результатом цього періоду є згода з розлученням обох подружжя. Якщо рішення про розлучення було прийнято односторонньо, то партнер вважає його ініціатора винним і знову виникає відчуття втрати, зневаги, безсилля люті або безпорадності. Предметом суперечок і розбратів можуть стати питання майнового розділу або турботи про дітей. До юридичних питань відносяться розділ майна і квартири, виплата аліментів, визначення дітей до одного з батьків і укладення угоди про зустрічі з ними колишнього чоловіка. Більшість питань краще вирішувати на основі взаємної домовленості, наприклад питання про відвідування дітей або розподіл майна. 3. Період після розлучення. Основним завданням цього періоду є стабілізація становища і досягнення обома членами подружжя самостійності в нових умовах життя. Необхідно оволодіти новою ситуацією, що виникла при розриві подружніх відносин, і запобігти можливі невротичні і депресивні реакції, що мають тенденцію до фіксації в цих умовах.

Фактори, що входять до групи ризику розлучень: конфліктні відносини (розлучення) батьків одного з подружжя; - спільне проживання з батьками одного з подружжя на їх житловій площі; - пізній або ранній вік вступу в шлюб; - деідеалізація партнера; - висока особистісна конфліктність одного або обох членів подружжя; - нерівний рівень освіти та соціального статусу подружжя; - професійна зайнятість жінки, в т. ч. «бікар'єрна сім'я»; - вимушене роздільне проживання подружжя (відрядження, роз'їзди, так звана «дистантна» сім'я); - зради, сексуальна незадоволеність у шлюбі; - відсутність довіри в сімейних відносинах; - безпліддя одного з подружжя, неможливість мати дітей; - дошлюбна вагітність (так звані «стимульовані» шлюби); - народження дитини в перші (1-2) роки шлюбу; - спільне проживання з батьками, тощо; - вживання алкоголю і наркотиків.

Типи повторних шлюбів (за С.Кратохвілом) : 1) шлюб, де один із членів подружжя раніше був у шлюбі, а інший не був у шлюбі; 2) шлюб розлучених людей, що раніше

перебували у шлюбі; 3) шлюб який беруть вдовці і вдови. Статистика свідчить, що 1993 р. на 1000 реєстрацій в загсах припадало 361 чоловік і 338 жінок, що вступали в шлюб повторно. Повторні шлюби досить поширена альтернатива традиційним шлюбно-сімейним стосункам. Як правило, в результаті розлучення дитина залишається з матір'ю, і в разі створення нової сім'ї виникає проблема вітчимів. Вітчими оцінюють себе в ролі батька нижче, ніж батьки по крові. Вони виконують більш пасивну роль по відношенню до дитини, вважаючи останнього менш щасливим. Але з цією оцінкою не пов'язані ні мати, ні діти. Результати лонгітюдних досліджень показують, що значущих відмінностей немає. Завдання повторного шлюбу визначаються основною метою – це створення умов для об'єднання декількох сімей для утворення нової сімейної системи: • Визначення нових кордонів сімейної системи, складу сім'ї, сімейних правил, норм сімейної взаємодії; • Створення нової рольової структури сім'ї з урахуванням попереднього досвіду головування, розподілу ролей, здійснення функції контролю; • Формування нової сімейної самосвідомості, сімейної культури, сімейної історії. Люди, що готуються до життя в змішаній родині, повинні постійно пам'ятати, що у кожного члена нової сім'ї було минуле життя і багато чого з того, що відбувається з ним сьогодні, має свої корені в минулому. Труднощі, що чекають подружжя у другому шлюбі, дуже залежать від віку дітей. Якщо діти ще маленькі (не старше двох-трьох років), минуле життя, може бути, не зробить на них такого сильного впливу, яке вона справляє на більш старших. Якщо діти вже дорослі, то новий шлюб на них може не вплинути. Якщо сімейні справи втягують дітей в грошові, майнові і тому подібні проблеми, тут важливо досягти взаємних угод. Відомі випадки, коли старші діти чинили опір новому шлюбу батьків, тому що побоювалися можливих грошових труднощів.

Теми рефератів та додаткові питання:

1. Хто з вітчизняних та зарубіжних науковців займався питанням вивченням і дослідженням розлучення, розірвання шлюбно-сімейних стосунків?
2. Які почуття, зазвичай, супроводжують процес розлучення?
3. Які існують негативні і позитивні наслідки розлучення?
4. З якими психологічними проблемами зустрічається неповна сім'я?
5. Які головні психологічні проблеми повторного шлюбу?
6. Висвітлити та прокоментувати негативні наслідки розлучення для чоловіків, жінок, дітей.

Література

1. Опорний конспект лекцій з курсу «Психологія сім'ї» для студентів напряму підготовки 6.030103 «Практична психологія». Мукачєво: Вид-во МДУ 2016р. 94с. Режим доступу: <http://dspace.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/720/1/%D0%9C%D0%B0%D1%80%D1%86%D0%B5%D0%BD%D1%8E%D0%BA%20%D0%9C.%D0%9E.%20%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%20%D1%81%D1%96%D0%BC%27%D1%97.pdf>
2. Помиткіна Л.В. Психологія сім'ї. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Л.В. Помиткіна, В.В. Злагодох, Н.С. Хімченко Н.І. К.: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друку», 2010. 270 с. Режим доступу: http://shron1.chtyvo.org.ua/Pomytkina_Liubov/Psykholohiia_simji.pdf
3. Психологія сім'ї: навч. посібник / [Поліщук В.М., Ільїна Н.М., Поліщук С.А., Мисник С.О., Савченко Ю.Ю. та ін.]; за заг. ред. В.М. Поліщука. – [2-е вид.]. Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. 282 с.
4. Райгородский Д.Я. Психология и психотерапия семейных конфликтов. М, 2008. - 736 с.
5. Ушакова І.М. Психологія сім'ї. Конспект лекцій. НУЦЗУ. 2017. Режим доступу: http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/2067/Konspekt_lekcij_PsS.pdf
6. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология семьи и семейная психотерапия. СПб.: Питер. 1999. 656 с.

Інформаційні ресурси в Інтернеті

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

Тема № 8. Сім'я як джерело психічної травматизації особистості.

Семінарське заняття. Особливості функціонування сфер життєдіяльності сім'ї.

Навчальна мета заняття: контроль, корекція й закріплення знань за даною темою.

Кількість годин – 2 години

Навчальні питання:

1. Поняття про внутрішню картину сім'ї.
2. Роль сценарію в життєдіяльності сім'ї.
3. Особливості міжособистісних комунікацій в сім'ї.
4. Сім'я: структура та інтеграція.
5. Рольові аспекти життєдіяльності сім'ї.

Методичні вказівки. На початку семінарського заняття викладач привітає студентів, повідомляє тему, план та структуру заняття.

1. Поняття про внутрішню картину сім'ї.

Внутрішня картина сім'ї - сукупність уявлень, що змінюють один одного в типових ситуаціях повсякденного життя сім'ї. Цей складний механізм потрібний для успішного функціонування сім'ї. ВКС, управляючи сприйняттям сімейних ситуацій, істотно впливає на сімейні стосунки - може обмежувати розвиток особистості, привести до порушень сімейних стосунків, а значить порушити психологічне здоров'я сім'ї.

Особливості внутрішньої картини сім'ї :

- Внутрішня картина сім'ї існує в досвіді ще до моменту зіткнення з ситуацією;
- Внутрішня картина сім'ї ситуаційна - коли клієнт характеризує сім'ю, стикається з проблемою, приймає рішення перед уявним поглядом проходять певні сімейні ситуації;
- Внутрішня картина сім'ї селективна - відбиває окремі аспекти життєдіяльності сім'ї;
- Внутрішня картина сім'ї складається із складних, системно організованих і відносно стійких утворень.

В ролі організуючого начала виступає сукупність(послідовність) сценаріїв повсякденного життя сім'ї. Окрім цього внутрішня картина сім'ї формує наївні сімейні постулати і процеси каузальної атрибуції.

2. Роль сценарію в життєдіяльності сім'ї.

Сімейний сценарій - уявлення індивіда про певні типові, більш менш часті сімейні ситуації(обстановка, питання-відповіді, варіанти розвитку подій, емоції). Сімейні сценарії лежать в основі взаємних почуттів, виникненні і рішенні сімейних проблем. Вони дозволяють членам сім'ї передбачати ті або інші події життя, а також організовують сприйняття індивіда. Для психолога вивчення сімейного сценарію - ключ до розуміння функціонування сім'ї, процесу ухвалення рішень зокрема. Для правильного ухвалення рішень потрібна дезавтоматизація сімейного сценарію. Процес активізації сімейного представлення впливає на ухвалення рішення. Особливо важливо:

- число активізованих сценаріїв(яка кількість сценаріїв типових ситуацій виникне у свідомості - чим їх більше, тим адекватніше рішення);
- послідовності активізації сімейних сценаріїв - однобічність або різносторонність процесу активації(і позитивно і негативно забарвлені представлення);
- міра конкретизації сімейних представлень - чим картина яскравіша, конкретніша, насичена деталями, тим сильніший емоційний відгук вона викличе і тим сильніше її вплив на рішення, що приймається. Високий рівень конкретизації створює необхідні умови для уявного експерименту;
- психологічність сімейного уявлення - міра, в якій сімейні уявлення відбивають почуття і інші психологічні стани дійових осіб сімейного сценарію.

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

Примітивізм сімейних уявлень – уявлення відрізняються стереотипністю, поверхністю, схемністю, непсихологічною.

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

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

Наївні сімейні постулати - буденні судження членів сім'ї про закономірності сімейного життя, які представляються ним очевидними і якими вони керуються у своїй поведінці. Ці судження є психологічними, оскільки містять твердження про психологічні якості особи(«усі жінки легковажні», «в щасливих сім'ях не буває суперечок»). Сімейні постулати і представлення тісно взаємозв'язані, роблять взаємний вплив і при роздумі про що-небудь і при оцінці реальної поведінки. Сімейні постулати спрямовують процеси активізації представлень і сполучають загальні представлення з уявленнями про свою сім'ю - привносять «зовнішній світ» до своєї сім'ї. Для діагностики сімейних уявлень Е. Г. Ейдемільер розробив методику «Наївна сімейна психологія».

3. Особливості міжособистісних комунікацій в сім'ї.

Формування внутрісімейної комунікації - завдання перших років життя сім'ї - припускає вироблення правил взаємодії між подружжям, т. е. знаходження міри їх емоційної близькості і способів рішення конфліктів і визначення меж сім'ї, а також правил взаємодії сім'ї із зовнішнім світом.

Визначення оптимальної дистанції в спілкуванні залежить від здатності кожного з партнерів знайти свої власні межі. Партнерам із зрілою ідентичністю

вдається уникнути «злиття» або емоційної холодності в стосунках, між ними виникає інтимність. Під інтимністю розуміється багатопланове почуття, куди входить переживання близькості з іншою людиною без переживання втрати в собі; здатність довіритися іншій людині без «змішування», себе з ним. Сімейна інтимність припускає загальну «історію» і традиції : це загальні переживання і спогади подружжя; особлива мова, натяки, ласкаві прізвиська і т. п. Встановлення такого інтимного простору допомагає молодій сім'ї позначити і зміцнити, свої зовнішні межі.

Інтимність, проте, має на увазі встановлення дистанції в спілкуванні, т. е. визначення того, які з важливих життєвих областей(сфера переживань, різні види діяльності, міжособистісні стосунки і т. п.) і в якому ступені можуть бути доступні іншому. Вони повинні з'ясовувати, в яких сферах життя і якою мірою вони впливатимуть один на одного так, щоб це влаштовувало обох. Міжособистісна дистанція, оптимальна для одного, може здаватися занадто великою для іншого, такою, що викликає у нього почуття власної непотрібності. В цьому випадку психологічна допомога спрямовується на усвідомлення власних особових меж і на вироблення домовленості про відкриті і закриті один для одного області. Встановлення прийнятної для обох дистанції в спілкуванні в дуже великому ступені визначатиме відчуття успішності браку.

Перед подружжям також встає питання про те, наскільки «природно» вони повинні поводитися один з одним, який трансформується в питання про те, чи треба робити якісь зусилля, щоб краще виглядати(наприклад, як одягатися удома, чи користуватися косметикою), чи слід дотримуватися якихось ритуалів в поведінці(подавати пальту, пропускати в двері), чи потрібно намагатися приховувати свій поганий настрій і т. п.

Наступне важливе завдання - вироблення способів вирішення конфліктів. Знайдені шляхи примирення можуть не влаштовувати одного з подружжя або обох. Наприклад, дружина виявляє, що вихід з конфлікту можливий, тільки якщо вона визнає свою повну неправоту, або чоловік помічає, що сварка припиняється тільки після того, як він зробить дружині дорогій подарунок, і т. п. Таким чином в цей період знаходження шляхів згоди дружини можуть вчитися маніпулювати один з одним за допомогою хвороб, або за допомогою сили. Ці маніпуляції стають звичними способами взаємодії пари і можуть бути однією з головних причин невдоволення браком, яка зазвичай позначається як несхожість характерів.

Психологічна допомога сім'ї в цьому випадку обов'язково повинна включати виявлення найбільш типових способів вирішення конфліктів, міри їх манипулятивності і заміну їх на менш деструктивні взаємодії.

На формування внутрісімейної комунікації великий вплив може робити «шлюбна угода». П. Мартін і К. Сэйджер розглядають «подружній контракт» як несформований індивідуальний договір, що включає надії і обіцянки, які приносить кожен з партнерів, що одружуються. Це уявлення індивіда про те, як повинен вести в себе в сім'ї він сам і як повинен поводитися чоловік. Воно може стосуватися усіх аспектів сімейного життя, включаючи несімейні контакти, кар'єру, фізичне здоров'я, гроші і т. д. Угода має взаємний характер, оскільки містить те, що кожен припускає дати і що хоче отримати. Невербалізовані неусвідомлювані і внутрішньо конфліктні(що базуються на невротичних потребах) шлюбні угоди перешкоджають формуванню внутрісімейної комунікації.

Спілкування подружжя у благополучних сім'ях характеризують відкритість, інтимність, довіра один одному, високий рівень взаємної симпатії, конструктивність, рефлексивність, гнучкий, демократичний характер розподілу ролей в сім'ї, моральна і емоційна підтримка. В. Метьюз і К. Миханович описали умови успішного сімейного спілкування : відкритість, відсутність у подружжя таємниць, заборонених тем, можливість відверто висловити свої думки, проявити почуття; підтвердження в процесі спілкування позитивного уявлення про партнера; активний трансактний обмін, постійне обговорення думок, почуттів, вражень; ситуативна адекватність, обумовленість форм спілкування конкретною ситуацією.

Розглянемо порушення комунікаційного процесу в сім'ї.

«Відхилена комунікація» - численні порушення спілкування, які були виявлені при дослідженні проблемних сімей. Це : спотворення мови у батьків, схильність до односторонньої комунікації(замість діалогу — монологи), відсутність зорового контакту, несподівані виходи з контакту, коли член сім'ї, що спілкується, просто забуває про процес спілкування, обертається спиною або без попередження починає займатися чим-небудь іншим.

Встановлено, що особливо важливою виявляється не наявність цих відхилень, а їх загальна маса в тій або іншій сім'ї.

Парадоксальна комунікація(*«подвійний зв'язок»*) має місце, якщо по комунікаційному каналу одночасно слідує два взаємовиключні повідомлення і кожне з них має бути сприйняте як істинне. Наприклад, член сім'ї заявляє, що щось йому дуже цікаве, не відриваючись при цьому від газети. Будь-яка розумна реакція на неї приречена бути помилковою. Особливо деструктивна форма парадоксальної комунікації, де до суперечливого(парадоксальному) повідомлення додається і заборона помічати(чи, принаймні, коментувати) його суперечність.

«Замаскована комунікація» проявляється в маскуванні, затушовуванні того, що відбувається в сім'ї : один член сім'ї підтверджує зміст того, що говорить і що дійсно відчуває інший, але в той же час відкидає інтерпретацію, яку той пропонує. В результаті інформаційна роль повідомлення зводиться до нуля. Наприклад, дитина скаржиться, що йому погано, а батько йому відповідає: «Ти не можеш так говорити, адже у тебе все є. Просто ти невдячний».

Е. Г. Ейдемільером детально вивчено питання про *комунікаційні бар'єри* - ті порушення в міжособистісному інформаційному спілкуванні, які перешкоджали проходженню інформації.

Комунікаційна проблема — це така ситуація в житті сім'ї, коли у одного з членів сім'ї існує певна потреба; задоволення цієї потреби залежить від дій іншого члена сім'ї; ці дії мали б місце, якби член сім'ї, що має потребу передав певну інформацію(прохання, натяк і т. п.); проте така передача неможлива в силу яких-небудь психологічних особливостей цієї особи; потреба зберігається, незважаючи на неможливість її задоволення.

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

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

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

- інформаційно-дефіцитний - протікає у формі уявної комунікації індивіда, що має проблему, з тим, від кого залежить її рішення. Результат комунікації залежить від уявлення про інше, від взаємовідносин. Ці представлення - перший бар'єр комунікації, інформація про потребу не передається або передається частково і тому залишається незрозумілою;
- етап замішувально-перекручувальної комунікації - член сім'ї намагається виразити своє прохання або вимогу, але спотворює причину споживи, або не робить це прямо. Це дозволяє легалізувати потребу, але викликає нові проблеми - сприяє спотворенню представлень членів сім'ї про особу один одного, погіршуються взаємовідносини;
- поведінково-комунікаційний етап - член сім'ї з незадоволеною потребою переходить до маніпулювання стосунками в сім'ї(чинить психологічний тиск, змушуючи поступити певним чином). На перший план виходять методи взаємного впливу, а комунікаційна проблема перетворюється на міжособистісний або внутрішній конфлікт, що травмує психіку члена сім'ї.

Причини порушень комунікації складні і різноманітні: неусвідомленість процесу комунікації; відсутність комунікаційної уваги; невміння виразити свої почуття в адекватній формі; перевантаження комунікації побічними функціями(найважливіша з них - управління представленням тієї особи, до якої адресовано повідомлення, про того, що говорить і про стосунки з ним); порушення уявлення про адресата комунікації(потрібно уміти враховувати вік і інтелектуальний рівень співрозмовника і передбачати його реакцію на повідомлення).

Методи дослідження міжособистісних стосунків в сім'ї. «Спільний тест Роршаха» спрямований на виявлення структури і динаміки міжособистісної взаємодії в сім'ї. *Техніка спрямованої рефлексії конфліктної події* В. А. Смехова дозволяє визначити суб'єктивне сприйняття сімейних конфліктів.

4. Сім'я: структура та інтеграція.

Виділяють наступні механізми інтеграції : реінтегруючий механізм рішення сімейних проблем, механізм «спільності долі», механізм емоційною ідентифікацією з сім'єю(стосунки симпатії).

Реінтегруючий механізм рішення сімейних проблем

Реінтегруюче рішення забезпечує досить високу міру інтеграції потреб індивіда з його сім'єю на основі реструктурування його позиції в сім'ї. До того як проблема була розв'язана, подружжя об'єднували їх почуття один до одного, а проблема розділяла їх. Після рішення їх об'єднують і почуття, і розв'язана проблема, і нові мотиви інтеграції з сім'єю. Вирішення цієї проблеми породжує певні стійкі способи поведінки(правила). Чим більше таких проблем вирішила сім'я, тим вище її міцність.

Дезінтегруючими можуть бути наступні рішення:

- відмова від рішення - подружжя віддає перевагу подальшій боротьбі за лідерство в сім'ї);
- взаємна поступка - кожен з подружжя до якоїсь міри стримує свої домагання на лідерство, кожен отримує тільки половину того, що йому потрібно;
- відмова одного з подружжя від домагань на лідерство - це приводить одного члена сім'ї до безмежного самопожертвування, іншого - до віри в те, що однією своєю присутністю в сім'ї він вже робить усіх щасливими;
- пряма дезінтеграція .- кожен поводить так, як вважає потрібним.

Інтеграція сім'ї передусім залежить від її схильності шукати і вміння знайти реінтегруюче рішення.

Для того, щоб знайти реінтегруюче рішення, сім'я повинна пройти відповідні *етапи*: 1. Установка на проблему - розпізнавання ситуації як проблемною(а не просто як незадовільною).

2. Інформаційне забезпечення вирішення проблеми - включення уявлень про сім'ю і особу один одного.

3. Мотиваційне забезпечення рішення сімейних проблем.

4. Включення евристичних і критичних процесів в ході розгляду проблеми, висунення і оцінки різних шляхів її рішення Розподіл ролей(еврист, критик, стимулятор, виконавець) між членами сім'ї, що обговорюють проблему, має бути таке, щоб усі види діяльності кимось виконувалися і кожен мав ясне уявлення про вирішення проблеми в цілому і про свою роль в ній.

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

Здатність сім'ї до рішення сімейних проблем має два важливі наслідки: в сім'ї створюються структурні передумови для розвитку особистості і посилюється інший механізм інтеграції - «спільності долі»

Механізм «спільності долі».

Цей механізм сімейної інтеграції охоплює соціально-психологічні процеси в сім'ї, в силу яких :

1. У членів сім'ї формуються представлення, навички, звички саме сімейного, а не індивідуального задоволення різних потреб. У їх свідомості сімейне життя представляється найбільш природним, зручним способом задоволення їх потреб.
2. Зміцнення сім'ї, турбота про її благо - збільшення сімейного бюджету, поліпшення побутових умов усієї сім'ї - сприймається членами такої сім'ї як найпростіший і природніший шлях задоволення власних потреб, а турбота про сім'ю - як турбота і про себе.
3. Розвивається «сімейна довіра» - потиріччя пом'якшуються або знімаються за рахунок взаємних поступок або добровільної поступки однієї із сторін. Той, що поступається упевнений, що, по-перше, його поступка буде кінець кінцем корисна і йому самому; по-друге, що в інший час і в іншій ситуації аналогічно поведуться і інші члени сім'ї; по-третє, що його поступливістю не зловживуть, не перетворять її на правило і що вона буде сприйнята з почуттям вдячності.
4. Встановлюється високий рівень взаємної емпатії. Взаємна довіра породжує відвертість, а вона у свою чергу — здатність добре уявляти собі внутрішній світ іншого.

У сім'ях, де описаний механізм інтеграції не розвинений або порушений виражена тенденція задовольняти широке коло потреб поза сім'єю і незалежно від неї, мало загальних планів і справ. Тут виражена взаємна довіра «в кредит».

Е. Г. Ейдемільер виділяє джерела нерозвиненості або порушень цього механізму : «фобія сімейності», яка проявляється в страху вступити в міцне сімейне взаємовідношення; дуже згуртована батьківська сім'я, керована владною особою — батьком або матір'ю з сильним характером.

Сім'я з нерозвиненістю механізму «спільності долі» не обов'язково є нестабільною, її інтеграція досягається за рахунок чогось іншого. Сім'я такого типу дуже чутлива до умов життя.

*Соціально-психологічний механізм
«емоційнішої ідентифікації з сім'єю»*

Провідну роль у функціонуванні цього механізму сімейної інтеграції грають емоційні стосунки симпатії між членами сім'ї. Любов, симпатія, прихильність можуть тримати сім'ю разом, незважаючи на те що її члени абсолютно не уміють вирішувати свої сімейні проблеми і не можуть домовитися ні з одного питання.

Стосунки симпатії - це передусім потужне джерело мотивації до участі в сім'ї. Ці стосунки - важливий чинник взаєморозуміння, що обумовлює велику взаємну відвертість, наростання емпатії.

Описаний механізм зближення представлень тих осіб, які переживають позитивні почуття один до одного. Звідси - значення стосунків симпатії в профілактиці і пом'якшень міжособистісних конфліктів в сім'ї. Стосунки симпатії нейтралізують стани фрустрації, що виникають в міжособистісних стосунках, у тому числі і в сім'ї. Людині, яка симпатична, якого люблять, багато що прощається; легше проходить адаптація до фруструючих особливостей його особи.

До складу цього механізму «відношення симпатії» входять:

- емоції і почуття, що лежать в основі відношення симпатії
- *стимули симпатії* - особливості особи іншого, взаємовідносин з ним, здатні викликати почуття симпатії;
- *стимульний образ* - важлива не наявність окремих особових особливостей у об'єкту симпатії, а певне поєднання цих особливостей, що становить цілісний образ характеристики якого залежать від складної сукупності умов виховання, від психологічних характеристик тих людей, з якими він був пов'язаний (особливо в дитинстві), від характеру його взаємовідносин з цими людьми.
- *зв'язок з іншими мотивам* - з батьківським і сексуальним інстинктами.

Механізми сімейної інтеграції грають значну роль в житті сім'ї, забезпечуючи її психологічний імунітет до фруструючих обставин і порушень життєдіяльності. Сімейна психотерапія спрямована на корекцію і вдосконалення цих механізмів.

5. Рольові аспекти життєдіяльності сім'ї.

Структура сімейних ролей пропонує членам сім'ї, що, як, коли вони повинні робити, вступаючи один з одним в стосунки. Поняття роль включає актуальна поведінка, бажання, цілі, переконання, почуття, соціальні установки, цінності і дії, які очікуються або приписуються людині. Воно тісно пов'язане з нормами (що повинне виконуватися) і санкцій (реакції на виконання/невиконання ролі). Одна і та ж людина повинна уміти гнучко функціонувати відразу в декількох ролях, інакше виникають рольові конфлікти і сімейна дисфункція.

Вимоги, що пред'являються до ролей і системи ролей : 1. Цілісність ролі. 2. Сукупність ролей повинна забезпечувати задоволення потреб індивіда в повазі, визнанні, симпатії. Так, роль чоловіка покладає на нього не лише обов'язок матеріально забезпечувати свою дружину, але і надає йому право чекати від неї любові, прихильності і ін. 3. Важливо, щоб виконувані ролі відповідали можливостям індивіда. Коли вимоги непосильні, виникає психічна напруга і тривога (із-за невпевненість в здатності впоратися з роллю). 4. Система повинна задовольняти потреби не лише носія конкретної ролі, але і інших членів сім'ї.

У нормально функціонуючих сім'ях структура сімейних ролей цілісна, динамічна і носить альтернативний характер.

Проте нерідко сімейні ролі являються патологізуючими (ПР). В силу своєї структури і змісту вони чинять психотравмуючу дію на членів сім'ї. Це ролі «сімейного козла відпущення», «сімейного мученика, без залишку того, що жертвує собою в ім'я близьких», «хворого члена сім'ї», психологічно вигідні його родичам. Розглянемо механізми виникнення ПР.

Наприклад, в центрі «сім'я-фортеця» - індивід з параноїальними реакціями, що використовує свій вплив в сім'ї для прийняття його уявлень про те, що «все проти нас». Це перебудовує стосунки в сім'ї - з'являються ролі «вождя», «сوراتників»; сім'я змінює свої стосунки з сусідами, з іншими сім'ями, з родичами, з державою. Мотивами, спонукаючими індивіда до виникнення в сім'ї ПР, являється маскуванню певних особових недоліків : прагнення захистити особову позитивну самооцінку усупереч цим недолікам(приклад, сім'я з «антисексуальною ідеологією»); прагнення задовольнити потреби, що суперечать моральним представленням індивіда і усієї сім'ї(«сім'я-фортеця» виникає для реалізації бажання безроздільного панування в сім'ї).

Частим приводом для переходу до ПР — зміна уявлень про особу одного з членів сім'ї (він же найчастіше виявляється жертвою) або про завдання сім'ї по відношенню до одному або декількох її членів. Мотиви виникнення ПР такого типу являються прагнення задовольнити власну потребу за допомогою іншої особи(«дитина — надія сім'ї»). Може діяти механізм проекції — неусвідомлюваний наділ іншого властивостями, властивими цій особі(наприклад, агресивності), — «Це не я до нього погано відношусь, це він агресивний» — виникає роль «важкого підлітка».

Психолог, зіткнувшись з тим, що сім'я пацієнта підтримує незвичайні стосунки з оточенням або наполегливо убачає у одного з членів сім'ї недоліки і негативні якості, яких він не має, або якщо сім'я здійснює контролюючу опіку одного зі своїх членів, повинна перевірити, чи немає системи ПР і чи не являється це наслідком дій одного з членів сім'ї. Руйнування в ході сімейної психотерапії будь-якого з цих умов веде до того, що ПР стає неможливим. Наприклад, послаблення впливу індивіда, зацікавленого в переході до системи ПР, призводить до послаблення або руйнування цієї системи. Завдання психотерапевта - руйнування системи ПР в сім'ї. Е. Г. Ейдемільер для цієї мети використав методику «Розширення впливу».

Теми рефератів та додаткові питання:

1. Принципи організації ефективної комунікації сім'ї.
2. Конфлікти подружжя, їх причини.
3. Порушення структурно-ролевих аспектів життєдіяльності сім'ї.
4. Особливості видів порушень сімейних уявлень.
5. Психологічні причини стійкості порушених уявлень.
6. Проблема розділення власті в сім'ї.
7. Роль порушень структурно-рольового аспекту життєдіяльності сім'ї в виникненні психічних порушень у дітей і підлітків.
8. Роль порушень механізмів інтеграції сім'ї в виникненні психічних порушень у дітей і підлітків.

9. Роль порушень системи взаємного впливу членів родини в виникненні психічних порушень у дітей і підлітків.

Література

1. Опорний конспект лекцій з курсу «Психологія сім'ї» для студентів напряму підготовки 6.030103 «Практична психологія». Мукачєво: Вид-во МДУ 2016р. 94с. Режим доступа: <http://dspace.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/720/1/%D0%9C%D0%B0%D1%80%D1%86%D0%B5%D0%BD%D1%8E%D0%BA%20%D0%9C.%D0%9E.%20%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%20%D1%81%D1%96%D0%BC%27%D1%97.pdf2>.
- Помиткіна Л.В. Психологія сім'ї. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Л.В. Помиткіна, В.В. Злагодух, Н.С. Хімченко Н.І.–К.:Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. 270 с. Режим доступа:http://shron1.chtyvo.org.ua/Pomytkina_Liubov/Psykholohiia_simji.pdf
3. Психологія сім'ї: навч. посібник / [Поліщук В.М., Ільїна Н.М., Поліщук С.А., Мисник С.О., Савченко Ю.Ю. та ін.]; за заг. ред.В.М. Поліщука. [2-е вид.]. Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. 282 с.
4. Ушакова І.М. Психологія сім'ї. Конспект лекцій. НУЦЗУ. 2017. Режим доступа:http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/2067/Konspekt_lekcij_PsS.pdf
5. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология семьи и семейная психотерапия. СПб.: Питер. 1999. 656 с.

Інформаційні ресурси в Інтернеті

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

Тема №8. Сім'я як джерело психічної травматизації особистості.

Практичне заняття. Проблема розподілу ролей у сім'ї та адаптація та згуртованість як показник функціонування родини.

Навчальна мета заняття: сформувати у студентів уявлення щодо складності процесу виховання та взаємодії з батьками; обговорення результатів практичного заняття.

Час проведення - 2 години

Навчальні питання:

1. Методика на визначення особливостей розподілу ролей в сім'ї (Ю.Е. Альошина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская)
2. Шкала сімейної адаптації та згуртованості (FACES-3)

Методи: дискусія.

Інструментарій: ручка, зошит

Література.

1. Опорний конспект лекцій з курсу «Психологія сім'ї» для студентів напряму підготовки 6.030103 «Практична психологія». Мукачєво: Вид-во МДУ 2016р. 94с. Режим доступу: <http://dspace.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/720/1/%D0%9C%D0%B0%D1%80%D1%86%D0%B5%D0%BD%D1%8E%D0%BA%20%D0%9C.%D0%9E.%20%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%20%D1%81%D1%96%D0%BC%27%D1%97.pdf>
2. Помиткіна Л.В. Психологія сім'ї. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Л.В. Помиткіна, В.В. Злагодух, Н.С. Хімченко Н.І.К.:Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. 270 с. Режим доступу:http://shron1.chtyvo.org.ua/Pomytkina_Liubov/Psykholohiia_simji.pdf
3. Психологія сім'ї: навч. посібник / [Поліщук В.М., Ільїна Н.М., Поліщук С.А., Мисник С.О., Савченко Ю.Ю. та ін.]; за заг. ред.В.М. Поліщука. [2-е вид.]. Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. 282 с.
4. Ушакова І.М. Психологія сім'ї. Конспект лекцій. НУЦЗУ. 2017. Режим доступу:http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/2067/Konspekt_lekcij_PsS.pdf
5. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология семьи и семейная психотерапия. СПб.: Питер. 1999. 656 с.

Інформаційні ресурси в Інтернеті

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

План проведення заняття:

I. Порядок проведення вступу до заняття.

Заняття проводилось в тренінговій формі. На початку заняття тренер привітав групу та познайомив з метою заняття. За допомогою психологічної вправи познайомився зі всіма членами групи.

II. Порядок проведення основної частини заняття.

III. Порядок проведення заключної частини заняття. У кінці заняття студенти пригадують усі основні моменти заняття, підводять підсумки, розповідають, що було для них важливим на занятті та що вони будуть використовувати надалі у роботі із сім'ями.

1. Методика на визначення особливостей розподілу ролей в сім'ї (Ю.Е. Альошина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская). Дана методика дозволяє вивчити розподіл ролей у сім'ї: виховання дітей, емоційний клімат у сім'ї, організація розваг, роль хазяїна або хазяйки, сексуальний партнер, організація сімейної субкультури. Чим вище бал, тим більшою мірою дана роль в сім'ї реалізується дружиною, чим нижче - реалізується чоловіком. Якщо величина близька до середнього значення, то, отже, цю роль обоє реалізують приблизно в рівній мірі. Найбільш повна інформація може бути отримана, якщо в опитуванні беруть участь обоє з подружжя, тоді трапляється нагода не тільки з'ясувати думку кожного з них про розподіл ролей в сім'ї, а й зіставити їхні відповіді на запропоновані запитання.

Неузгодженість ж позицій подружжя при оцінці розподілу ролей в сім'ї може стати показником конфліктних моментів (явних чи прихованих) у відносинах між ними.

2. Шкала сімейної адаптації та згуртованості (FACES-3). Шкала створена Д.Х. Олсон, Дж. Портнером, І. Лави в 1985 р і адаптована М. Перре в 1986 р У 1990 р Є.Г. Ейдемільлер познайомився в Кракові на третьому Міжнародному конгресі з сімейної психотерапії з Аріста Ван Шліппе, психологом з ФРН, який закінчував докторську дисертацію по сімейній психотерапії. А.В. Шліппе розповів Є.Г. Ейдемільлер, що відомий дослідник сімей Д.Х. Олсон запропонував "кругову модель" (CIRCUMFLEX MODEL) функціонування сім'ї, що включає три найважливіших параметра сімейного поведінки: згуртованість, адаптацію та комунікацію. Д.Х. Олсон також розробив опитувальник для дослідження цих процесів. Був проведений обмін: Є.Г. Ейдемільлер подарував А.В. Шліппе свій опитувальник "Аналіз сімейних взаємин" (АСВ), а той, у свою чергу, надіслав в дар методику FACES-3. Переклад був здійснений співробітниками Науково-дослідного психоневрологічного інституту ім. В. М. Бехтерева. Шкали серії FACES дозволяють швидко, ефективно і достовірно оцінити процеси, що відбуваються в сімейній системі, і намітити мішені психотерапевтичного втручання. FACES-3 - третій варіант шкал серії FACES. Вона розроблена для оцінки двох основних параметрів в "круговій моделі" функціонування сім'ї - сімейної згуртованості і сімейної адаптації. Методика 152 стандартизована на вибірці з 1100 безпроблемних сімей (молоді подружні пари, батьки і підлітки, батьки на інших стадіях життєвого циклу). В ідеалі необхідно застосовувати цю методику для дослідження всіх членів сім'ї, здатних її заповнити, включаючи підлітків з 12 років, що допоможе оцінити їх комунікацію. Методика містить список тверджень (від 1 до 20). Завдання випробуваного полягає в тому, щоб двічі оцінити кожне твердження за ступенем його вираженості за п'ятибальною шкалою. У першому випадку випробовуваний повинен оцінити реальне сімейне функціонування, у другому - таке, яким хотілося б його бачити, тобто ідеальне. При обробці підраховується кількість балів, отриманих підсумовуванням парних і непарних тверджень. Кількість балів, отримана при додаванні непарних пунктів, визначає рівень сімейної згуртованості, а парних - сімейної адаптації. Тип сімейної системи визначається двома параметрами - сумарними оцінками за шкалами згуртованості і сімейної адаптації відповідно до норм оцінок, стандартизованими на різних вибірках. Різниця між ідеальними і реальними оцінками за двома шкалами (згуртованості і адаптації), як уже говорилося, визначає ступінь задоволеності випробуваного сімейним життям. Проте, з огляду на культурні відмінності, автори вважають, що якщо нормативні очікування членів сімей підтримують екстремальне поведінка по одному або двом вказаним параметрами, то ці сім'ї будуть надійно функціонувати до тих пір, поки всі їх члени будуть задоволені цими очікуваннями. Таким чином, сім'я може мати свою власну нормативну базу, що, наприклад, характерно для делінквентних систем.

Тема № 10. Сучасні методи психологічної корекції сім'ї сімейних стосунків: психологічне консультування і психотерапія.

Семінарське заняття. Комунікаційна модель психологічного консультування сім'ї.

Навчальна мета заняття: контроль, корекція й закріплення знань по даній темі.

Кількість годин – 2 години

Навчальні питання:

1. Комунікаційна модель психологічного консультування сім'ї:

- 1.1. Робота з спотвореннями чужих повідомлень
- 1.2. Робота з викреслюванням і узагальненням.
- 1.3. Робота з неконгруентними посланнями
- 1.4. Робота психолога-консультанта з подружніми конфліктами.
- 1.5. Робота психолога-консультанта з проблемами виховання дітей в сім'ї.
- 1.6. Робота психолога-консультанта з батьківсько-юнацькими конфліктами.

Методичні вказівки. На початку семінарського заняття викладач привітає студентів, повідомляє тему, план та структуру заняття.

Комунікаційна модель психологічного консультування:

Основні представники: Бейтсон Григорі (Bateson Gregory). Вацлавик Пол (Watzlawick Paul). Сатір Вірджинія (Satir V.). Бендлер Ричард. Гриндер Джон.

Акцент в цій моделі робиться на дослідженні параметрів ефективної або неефективної, деструктивної комунікації усередині сім'ї і особових основ порушень комунікації. Досліджуються вербальна (слова) і невербальна (міміка, поведінка) комунікації, можливості розбіжності між ними, причини і механізми неправильної розшифровки чужого повідомлення. В рамках цього підходу можна виділити наступні три напрями роботи:

Робота із спотвореннями чужих повідомлень. У періоди стресу люди мають тенденцію придумувати для себе думки і відчуття іншої особи, пов'язувати це з визначеними зовні реєстрованими реакціями іншої особи. На основі цього зв'язку надалі люди мають схильність тлумачити поведінку іншого і поступати так, якби придумане було насправді. Люди самі заподіюють собі біль і створюють труднощі, приписуючи різні помилкові інтерпретації поведінці навколишніх осіб, живучи в цьому віртуальному світі. Набуваючи навичок в «читанні» чужих думок, такі люди деколи створюють довгі ланцюжки, прирівнюючи ті або інші поведінкові реакції іншого до того значення, яке вони додали цим реакціям раніше в ситуації стресу. Цей феномен називається складною рівністю.

Стратегія психологічної роботи із спотвореннями чужих повідомлень. Подружжя спонукають до деноменалізації - перевірці свого розуміння чужих послань, сигналів, розшифровці їх іншому: «Запитайте свою дружину, що вона відчуває зараз. Ви боїтеся? Що може трапитися, якщо ви зробите це? Згадайтеся!»

Робота з викреслюваннями і узагальненнями. Для систематизації і організації свого безпосереднього досвіду люди намагаються створювати внутрішню картину миру, логічну, несуперечливу. При цьому частина інформації може викреслюватися, втрачатися, люди можуть занадто узагальнювати реальну картину миру. Зрештою виходить спотворений образ дійсності, що заважає деколи ефективно діяти в світі. Психолог допомагає клієнтові зробити його картину миру об'єктивнішою, наприклад, питань, що починаються словами: «Що», «Як», «Хто». Наприклад: «Як ви дізнаєтеся, що робите дружину нещасною?», «Що говорить на користь того, що вас неможливо любити?».

Коли особа спілкується конгруентно, то всі послання, які вона робить різними способами (за допомогою тіла, тону голосу, слів), співпадають за своєю суттю. Вони доповнюють одне інше і не міняють свого змісту залежно від способу послання. **Неконгруентне спілкування** - коли послання, які людина посилає за допомогою свого тіла, тону голосу або слів, не співпадають. Окремим випадком не

конгруентності повідомлення є подвійний зв'язок (double bind). Значущий інший (наприклад, батько) передає людині одночасне два повідомлення, одне з яких заперечує інше. При цьому слухач не має можливості висловлюватися з приводу отриманих повідомлень, щоб уточнити, на яких з них реагувати, тому він постійно перебуває в стані невпевненості і одночасно не може вийти з ситуації, в яку потрапив. Наприклад: хлопчикові говорять, що він повинен бути сміливим, мужнім, добиватися успіху у всьому, і в той же час його лають і карають за прояв цих якостей. Це може привести до його усунутості від реальності, відходу в себе, появу психопатологічних симптомів. Г. Бейтсон говорив: «Дитина, що одночасно отримала два повідомлення: «тебе чекають» і «не заважай батькам», - потенційний пацієнт психіатричної клініки».

Причини неконгруентних послань. Неконгруентне повідомлення - сигнал про фрагментарність особи людини, що здійснює комунікацію. Суб'єкт має більш, ніж одну єдину модель поведінки, і ці моделі конфліктують між собою. Частини особи, що продукують суперечливі послання, суть несталі моделі світу, які індивід до кінця не інтегрував в єдине ціле. У сім'ї, де є члени, що посиляють не конгруентні повідомлення, низка тем обговорення може викликати внутрішній конфлікт. Це хворобливо, тому правилом комунікації в сім'ї може стати заборона обговорення певних тем (говорити про секс, грошові проблеми - непристойно, непривабливо; не можна говорити про свою незадоволеність - «завжди залишайся задоволеним»). Заборона на обговорення ряду тем перешкоджає особовому зростанню членів сім'ї. Якщо в цих сім'ях і бувають результати взаємодії, то вони випадкові, хаотичні, здебільшого деструктивні. Члени таких сімей, як правило, відрізняються низькою самооцінкою. В. Сатир говорить: «Моя методика – розповісти те, що бачила, і запитати, що відбувається. Критерій ефективності роботи - підвищення ступеня відвертості сім'ї». Крім того, здійснюється аналіз того, яку репрезентативну систему людина використовує (аудіальну, візуальну, кінестетичну) і що вона намагається повідомити в рамках кожної системи, що вона при цьому відчуває.

Робота психолога-консультанта з подружніми конфліктами.

Сучасні шлюбно-сімейні стосунки, як було зазначено раніше, не можуть бути статичними. Вони постійно змінюються під дією внутрішніх (ситуації, погляди та переживання членів родини) та зовнішніх (соціально-економічні умови в суспільстві, поради друзів, установки колег та ін.) чинників. Підсилюють цей вплив і фінансові, житлові, майнові, професійні та інші проблеми. Тому питань, з якими можуть звертатися до сімейного консультанта, може бути безліч. Л.Б. Шнейдер назвала їх ненормативними. В першу чергу сюди належать питання, що обумовлені наступними критичними ситуаціями:

- конфлікти різного походження;
- хвороба одного з подружжя;
- смерть;
- ревності та зрада;
- розлучення;
- втрата роботи чи інфляція;
- арешт;
- стихійні явища природи та ін.

Кожна з цих ситуацій при неконструктивному вирішенні може завершитися болісно для всіх членів сім'ї та руйнацією існуючої соціальної групи. Ускладнює завдання психологу той факт, що сім'ю необхідно розглядати як цілісну систему з

установками не лише конкретного подружжя, а й особливостями прабатьківської сім'ї. У цій ситуації консультанту необхідно бути обізнаним стосовно багатьох суміжних питань. Спробуємо окреслити загальні рекомендації проведення консультативної бесіди в означених ситуаціях.

Сімейні конфлікти – це взаємні негативні стосунки, що виникають при зіткненні бажань, позицій, інтересів. У родині конфлікт може виникати тоді, коли обидві сторони намагаються заволодіти одним і тим самим об'єктом чи зайняти одне і те ж саме місце, грати несумісні ролі. Успішно функціонуючі родини відрізняються не відсутністю або низькою частотою конфлікту, а малою їх глибиною та відносною безболісністю.

С.В. Ковальов стверджував, що справжні причини конфлікту важко визначити через ряд психологічних моментів.

По-перше, в будь-якому конфлікті раціональний початок, як правило, послаблюється високою емоційною інтенсивністю.

По-друге, первинна основа конфлікту може бути надійно схована та психологічно захищена в глибині підсвідомості та проявлятися назовні лише у вигляді прийнятних для "Я-концепції" кожного з подружньої пари мотивувань.

По-третє, конфлікт може починатися на будь-якій із ланок сімейних взаємин (знання-емоції-поведінка), котрі складають замкнене коло. Наприклад, власне когнітивний конфлікт уявлень стосовно виконання сімейних функцій виявляється у вигляді неприємних емоцій та породжує певні дії. Така ситуація сприяє накопиченню нової інформації. Рух по колу повторюється, а конфлікт поглиблюється. Такий хід розгортання конфлікту називається коловою каузальністю (збігом випадковостей) сімейних взаємин.

Консультант повинен враховувати, що гострота конфлікту, сила емоційних сплесків, тактика та стратегія поведінки подружжя залежить від їх *індивідуальних особливостей, темперамента, характеру та гендерних якостей*. Наприклад, більш конфліктними є м'які, витончені та фемінні чоловіки. Серед жінок менш конфліктними є ті, які володіють багатою уявою та творчим потенціалом. Крім того, існує так званий універсально-конфліктний тип особистості, для якої стан конфронтації та протистояння так само природний, як для когось іншого – мирне існування. Такі люди характеризуються хронічною несумісністю та їм властиво викликати напруження в оточуючих.

Не менш важко жити і з погано адаптивним астеніком чи впертим песимістом-резонером. Шлюб з останнім може витримати людина, яка здатна, не звертаючи уваги на його присутність, реалізувати себе в роботі, в турботі про дітей, контактах з друзями, активних захопленнях цікавою справою. У випадку шлюбу з астеніком, партнер повинен уміти розпізнавати, коли саме треба проявити уважність та делікатність, а коли твердість та настійливість, щоб той не почав тероризувати швидкою втомлюваністю всіх членів сім'ї. Таким чином, визначивши несумісність індивідуальних особливостей подружжя, основний вектор роботи буде спрямований на вироблення нових стратегій поведінки та розвиток різноманітних реакцій.

Крім того, психологу слід враховувати характер сприйняття конфліктної ситуації подружжям, роль кожного з членів родини під час виконання сімейних ролей та в конфліктних ситуаціях, циклічність сварок і т.д.

Як видно з вище зазначеного, основною причиною поглиблення конфліктної ситуації є невміння чи небажання подружжя підтримувати гідний тон розмови.

Психолог-консультант може полегшити свою роботу, якщо врахує, що повноцінному спілкуванню подружжя та підвищенню значущості один для одного сприяє наступне:

- 1) Пробудження інтересу до улюблених тем розмови партнера, що дозволить поступово перейти і до інших предметів обговорення;
- 2) Балансування розмови та витримування паузи дасть можливість партнеру сформулювати чи закінчити думку;
- 3) Використання бесіди для того, щоб поділитися новинами, краще пізнати та зрозуміти чоловіка чи жінку. Це створює емоційну близькість. Адже, зазвичай, люди бояться зрозуміти один одного, що призводить до серйозного руйнівного процесу – невмінню пристосуватись до потреб партнера;
- 4) Безроздільна увага партнерів один до одного під час розмови. Адже переключення уваги на інші об'єкти чи ведення розмови з паралельним переглядом телевізора неабияк виводить із рівноваги партнера.

Наступну критичну ситуацію в сім'ї може спровокувати *невиліковна хвороба одного з подружжя, дітей чи пристарілих батьків*. У таких випадках консультанту слід бути максимально щирим, але й обережним при поясненні особливостей перебігу хвороби та правил догляду за хворим. Адже на практиці йому може зустрітись діагноз чи назви ліків, з якими він не знайомий. До того ж сам клієнт може недостатньо володіти інформацією про діагноз члена родини. Від самої інформації, що буде повідомлена консультантом, залежить сценарій побудови подальшого життя клієнта.

Звертаючись з приводу хвороби члена сім'ї, клієнт частіше намагається розвантажитися від моральних зобов'язань, якими він сам себе оточує. Цим самим людина прирікає себе на страждання, не допускаючи навіть думки про розлучення чи окреме проживання з хворим. У розповіді клієнта часто міститься прохання про дозвіл на негативні думки чи вираження своїх емоцій у якийсь прийнятний спосіб.

Консультанту слід створити умови для уважного вислуховування клієнта та його самостійного просування до прийняття рішення. Вербалізуючи власні труднощі та сумніви, клієнту краще буде оцінювати ситуацію ззовні. Слід допомогти розібратися в істинних переживаннях, а також знайти компромісні рішення, щоб змінити ситуацію та не завдати собі моральної шкоди. Це може бути у випадку, коли окреме проживання можливе і це не буде заважати клієнтові турбуватися про хворого. У протилежному випадку може бути й так, що догляд за хворим наповнює змістом життя самого клієнта. В такому випадку завдання консультанта може полягати у ствердженні позиції клієнта та навчанні його конструктивним способам поведінки з хворим.

Часто зустрічається ситуація, коли клієнт скаржиться на зміни в характері хворого: дратівливість, нетерплячість, скарги на дефіцит уваги і т.д. Клієнт намагається обрати спосіб впливу на хворого. Консультанту слід розпитати про ставлення в родині до хвороби. Нерідко рідні, дізнавшись про сумну звістку, оточують надмірною турботою члена родини, що занедужав, практично позбавляючи його можливості самостійно пристосуватися до ситуації. З часом гіперопіка зникає, а хворий залишається сам на сам зі своїми проблемами. Вихід з такої ситуації може полягати у вірі в те, що людина зможе пристосуватися до своєї складної ситуації. Клієнт має навчитися демонструвати навички здорового ставлення до власного життєіснування, без акцентування уваги на хворобі та переживаннях стосовно невизначеного майбутнього. Важливим моментом

підтримки хворого є доручення йому посильних справ, орієнтування на самостійне обслуговування, що дозволить зберігати життєві сили та не піддаватися недугу. Клієнту слід якомога детальніше спланувати свої дії. Різкий перехід до нового стилю спілкування може спровокувати розвиток відчуття "тягаря".

Окремим питанням в сімейному консультуванні стоїть *проблема втрати одного з подружжя через смерть*. По-різному слід будувати консультацію у разі, якщо смерть сталася раптово чи внаслідок довготривалої хвороби. Тут є багато спільного, але різниця полягає в тому, що переживання смертельної хвороби передбачає проходження разом з помираючим декількох стадій помирання (заперечення, роздратування, торг, депресія, прийняття). Проте не варто тут зупинятись на особливостях надання психологічної допомоги у цьому разі, оскільки це є більше сферою кризового консультування.

У разі раптової смерті людини до психолога звертаються за допомогою у переживанні втрати. Тут консультант в першу чергу має справу з екстреною психологічною допомогою та роботою з емоціями клієнта.

У ситуації втрати одного з подружжя, клієнт, який звернувся до психолога, переживає ряд послідовних стадій. Вони можуть не мати чітких кордонів та обмежень у часі, але послідовність їх завжди незмінна. Серед них виокремлюють наступні. У цей час клієнта необхідно супроводжувати у процесі виходу з негативних емоцій, бо ситуація може вийти з під контроль. Навіть сильні духом люди можуть почати зловживати алкоголем та снодійними чи допускати думки про самогубство. Вони думають про можливість передбачити та запобігти горю. Можуть перекладати провину на когось (лікарів, рідних, учасників події) або на себе;

1. Протест. Клієнт має підвищену роздратованість. Намагається задати собі питання: "За що мені це?". Сердиться, що йому доводиться змінювати свій спосіб життя чи вирішувати, можливо, навіть суперечливі юридичні питання, пов'язані з майном. У разі фінансових труднощів ситуація може ускладнюватися. Психолог може акцентувати на тому, що це нормальні прояви переживання втрати, а не зосереджуватися на визначенні далеких перспектив майбутнього. Консультант має бути орієнтований на покроковому вирішенні всіх труднощів, що виникають на цьому етапі життя людини.

2. Депресія та уникання. На цій стадії людина уникає суспільства. Важливо дати їй можливість проговорити спогади про минуле з близькою людиною. Може виникати відчуття провини. Простежуються всі симптоми депресії. На цій стадії людині надзвичайно важлива підтримка з боку родичів та друзів, але без надмірної гіперопіки.

3. Відновлення. Людина повертається у звичну колію пореному. Одна бере на себе більше нових обов'язків, а інша поступово входить у робочий ритм. Важливо, щоб це було пов'язано зі спілкуванням. Якщо професійна діяльність клієнта не пов'язана з роботою в групі, то таку групу має замінити психолог. При цьому важливо створити атмосферу планування, постановки цілей, аналізу результатів. Спочатку це мають бути недовготривалі наміри, а потім з'являються нові деталі та термін виконання поставлених завдань. Крім того, психолог має враховувати такі індивідуальні психологічні особливості людини: темперамент, екстра/інтровертованість, систему цінностей, стійкість мотивації, ставлення до провідного виду діяльності і т.д.

Додамо, що ситуація смерті в родині викликає набагато більше емоційних переживань, коли шлюб був сповнений конфліктами, аніж у стабільних родинях. Тому консультанту важливо розпізнати ступінь переживання членами родини втрати. Часто люди створюють собі ілюзію того, що їм емоційно важко та дійсно в це вірять. Тоді доводиться працювати не лише з переживанням втрати, а й допомагати здійснювати пошук власних почуттів клієнта.

Серед інших ситуацій, коли до психолога звертаються за допомогою, особливе місце займає *проблема ревнощів*. Найбільш розповсюдженою точкою зору серед терапевтів стосовно проблеми ревнощів є та, що це проблема самого "ревнивця". Відповідно до цього робота спеціаліста полягає у спрямуванні клієнта на "перебудову" ставлення до реальності. Консультативна бесіда має базуватися на кількох значущих особливостях, які консультант враховує про взаємодії з клієнтом, у запиті якого є скарги на незадоволеність своїми сімейними стосунками через ревнощі. Серед них наступні:

1) Особистісні особливості "ревнивця". Відомо, що до переживань чи сумнівів у свій привабливості більше схильні люди емоційно нестійкі, такі, які мають низьку самооцінку чи епілептоїдні риси характеру. Людина, яка не може опанувати свої страхи та віднайти у собі підкріплюючі мотиви, схильна до ревнощів. Тому психологу більше доведеться працювати з інтимно- особистісною сферою клієнта-ревнивця, аніж з обома членами подружжя.

2) Загалом у роботі зі стороною, для якої ревнощі є характерною рисою особистості, важливо спонукати клієнта до аналізу своїх почуттів та сприяти звиканню до стану невпевненості, якого не потрібно боятися.

3) Особистісні риси того, кого ревнують. Змалювати один збірний образ, характерний для людини, яка викликає відчуття ревнощів, практично неможливо. Прийнято вважати, що людина активна, схильна до знайомств, брехні та зі слабо розвиненими моральними принципами, складає враження непостійної та схильної до зради. Звичайно, такі ситуації можуть провокувати недовіру та ревнощі. Проте, це може бути не більше ніж стереотипне уявлення про об'єкт ревнощів, тобто потенційного зрадника. Так приревнувати можливо будь-кого.

4) Сумісність партнерів стосовно розвитку почуття ревнощів. Наприклад, шлюб чоловіка, який схильний до різних знайомств, зі спокійною, об'єктивною та самодостатньою жінкою, може і не викликати ревнощів. Тому психологу слід оцінити серйозність та реалістичність звинувачень. Адже проблема може бути перебільшена клієнтом.

5) Ревнощі можуть бути ситуативно обумовленими. Бувають випадки, коли клієнт – "ревнивець" – веде вимушено замкнений спосіб життя, а його партнер вимушений часто спілкуватись з різними людьми і подорожувати. Тоді людина втягується у замкнене коло власних переживань. Замість раціонального пояснення такі емоції доповнюються здогадками і виснажують людину. Але ситуація загалом може не мати реального підґрунтя.

У цілому робота психолога з проблемою ревнощів частіше полягає у аналізі егоїстичних переживань. Людина, яка не бажає втрачати набуте, нібито переживає заздрість до того, хто потенційно може відібрати це. Тому слід створити умови для того, щоб подружжя чи окремих клієнт визначили свої страхи та побоювання стосовно можливих втрат внаслідок ситуації зради. Потім необхідно оцінити значущість вербалізованого. Можливо, цей алгоритм дозволить зняти емоційну напругу та визначити реалістичність підозр клієнта. У разі, якщо припущення

стосовно зради матимуть реальне підґрунтя, слід підвести клієнта до конструктивних переговорів.

Таким чином, комбінації з названих критичних ситуацій у контексті тієї чи іншої сімейної історії вимагають абсолютно індивідуального підходу до кожного клієнта.

Ще однією ситуацією, що призводить подружжя чи окремих клієнтів до консультанта, є *переживання ситуації розлучення*. З вирішення цієї проблеми існує дуже багато літератури. Загальний алгоритм роботи з парою, яка розлучається, на консультації зводиться до установки, що розлучення це не просто факт розриву між подружжям, а переформатування всього їх установленого життєвого простору.

Образ сім'ї інтегрується у всі сфери особистості людини. Розпад такої Я-концепції призводить до тяжких переживань та наслідків. Тим більше, якщо зміст сімейного життя був сповнений позитивними та значущими подіями, в цей процес було витрачено значну частину життя. Типи реагування, як і стратегії поведінки, з якими психологу частіше доводиться працювати, у разі припинення стосунків, можуть бути різними. Це залежить від специфіки процесу розлучення (форми, глибини, тривалості, кількості залучених учасників).

Серед найбільш розповсюджених стратегій поведінки у ситуації розлучення можна виокремити наступні:

1) Вороже-ненависна. Партнер демонструє свою неприязнь, а паралельно втягує в ситуацію всі можливі засоби, щоб повернути чоловіка чи дружину. Останньому намагаються довести, як неправильно той вчинив.

2) Загострення кохання. Прояви штучно посиленних почуттів для налагодження доброзичливих стосунків. Наступним кроком буде розмова про почуття та бажання оновити почуття. Психолог має розуміти, що явно нав'язлива поведінка може вказувати не стільки на бажання реанімувати сімейне життя, скільки виправдати себе та визначитися у подальшому житті.

3) Об'єктивне прийняття реальності. Зведення до мінімуму негативних переживань та надання можливості партнеру змиритися з фактом розлучення та почати нове життя. Психолог у таких випадках забезпечує супровід всіх стадій розлучення з метою мінімізації втрат та несприятливого впливу на дітей.

Таким чином, будь-які руйнівні тенденції у родині забирають доволі велику частину життя людини. Проте втрати ніколи не бувають даремними. Не потрібно працювати над витісненням травмуючої ситуації. У пам'яті клієнтів має залишатися їх особистий досвід. Основним завданням психолога-консультанта є вироблення на основі пережитого позитивного потенціалу для подальшого розвитку.

Робота психолога-консультанта з проблемами виховання дітей в сім'ї.

Консультування батьків та педагогів щодо взаємодії з дітьми різного віку.

У сфері взаємин батьків та педагогів з дошкільнятами особливо важливо пам'ятати про вразливість та динамічність дитячої психіки, про наявність сенситивних (найбільш сприятливих) періодів у віковому розвитку дитини, про специфіку переживання криз у різних віковий період.

Так, наприклад, розв'язання проблеми трирічної вікової кризи і пов'язаним з нею погіршенням взаємин дитини з батьками, вимагає спрямувати зусилля на з'ясування специфіки (особливостей) індивідуального фізичного та психічного розвитку дитини, розгляду конкретних ситуацій, в яких дитина поводить себе агресивно чи викликає особливе занепокоєння батьків.

Під час аналізу стресогенних факторів важливо звернути увагу батьків на раптовість та несподіваність реакцій, проговорити можливі профілактичні заходи, які б попередили розвиток нейротичності та ворожості з боку дитини.

Доречно з'ясувати також можливі причини гіперактивності або, навпаки, підвищеної пасивності дітей дошкільного віку. Для цього важливо провести попередню діагностику на встановлення типу нервової системи та темпераменту. Нерідко причини конфліктів містяться у неадекватних способах вирішення якогось питання або ж простої неуважності батьків до дитячого настрою чи інтересів.

Досить болючою залишається **проблема суттєвих розбіжностей між батьками і педагогами з приводу методики навчання і виховання дитини дошкільного віку**. Можна розробити план проведення консультації на цю тему, де за круглим столом розглянути найбільш раціональні і доречні способи розв'язання тієї чи іншої проблеми, організувати психологічний лекторій тощо.

Однієї з поширених проблем є небажання дитини, що досягла семирічного віку, навчатися в школі. Причини криються здебільшого в неготовності дитини до школи, яка включає інтелектуальні, мотиваційні та емоційні аспекти. Під час консультування важливо проаналізувати мотиви неадекватної поведінки дитини, соціальну ситуацію її розвитку, а також специфіку підготовки дитини до школи в сім'ї. На основі такого обговорення можна розробити відповідні рекомендації щодо подальшої взаємодії з дитиною, можливо, порекомендувати зустрітися зі спеціалістами-медиками чи дефектологами.

Процедура проведення консультування з проблеми погіршення поведінки дітей передбачає врахування індивідуальних особливостей батьків, їх готовність до змін, а також психолого-педагогічну культуру. Нерідко позитивні результати дає і додаткове діагностування батьків (наприклад, тестування на з'ясування типу ставлення батьків до дитини).

Специфіка проведення психологічного консультування батьків щодо раннього виявлення і розвитку здібностей у дітей передбачає: врахування умов психічного розвитку дитини, її близького соціального оточення, особливостей індивідуального розвитку, наявності психічних травм тощо. Спільно з батьками вирішується питання навчання дітей (тип школи, рівень навантаження, кваліфікація педагогів).

Психолого-педагогічне консультування батьків дітей молодшого шкільного віку передбачає врахування нормативних психічних новоутворень (рефлексія, довільність, внутрішній план дій), включення дитини у процес учіння, специфіку взаємин з однокласниками, статус дитини в сім'ї. В ході консультування доводиться враховувати цілий ряд об'єктивних і суб'єктивних обставин, через які в дітей виникають проблеми з навчанням у школі та можуть складатися погані взаємини з однолітками. Практичні рекомендації з виявлення й усунення цих причин мають складатися в процесі діалогу з батьками та за наявності необхідної інформації від учителів. Психологічне консультування батьків дітей цього віку має бути спрямоване на оптимізацію батьківського впливу та підвищення їхнього авторитету.

Основними чинниками розвитку особистості молодшого школяра є ставлення дорослих до шкільної успішності, дисципліни, старанності учнів, дитячих звичок. Думка вчителя для молодшого школяра є найбільш істотною та безапеляційною. Школярі звертаються до вчителя з найрізноманітніших проблем — від випадкових, ситуативних до болючих особистісних (наприклад, конфлікти в сім'ї, розлучення батьків). Тому важливо, щоб педагог був емпатійною, чутливою людиною, зміг

відділити суттєве від ситуативного, а в разі необхідності - звернутися по допомогу до психолога.

Вирішення психолого-педагогічних проблем дітей підліткового віку має також цілий ряд особливостей. До типових конфліктів між батьками і підлітками можна віднести: неадекватне соціальне поводження підлітків, небажання підлітка спілкуватися зі своїми батьками, ділитися з ними своїми думками і переживаннями, розповідати про те, що з ними відбувається: зниження навчальної активності, погіршення результатів навчання в школі, неадекватність самооцінки тощо. Вступ у підлітковий вік не передбачає входження дитини у нову групу (якщо не йдеться про значущу групу поза школою). Передбачається подальший розвиток особистості за нових умов, оскільки сама група підлітків стає іншою (в результаті інтеграції соціальних і психологічних змін).

Психологу в роботі з підлітками варто пам'ятати, що суттєві зміни у структурі особистості підлітка відзначаються, перш за все, зрушеннями у самосвідомості. Підліток починає уявляти себе дорослим, намагається виражати нову життєву позицію як у ставленні до себе, так і до інших та світу в цілому. В такій ситуації підліток часто заявляє про свої права — на самостійні рішення, на вибір друзів, на проведення вільного часу. Він ображається, опирається, захищається всіма відомими йому методами, інколи викликаючи обурення та протест дорослих.

Суперечність між само-ставленням підлітка та ставленням дорослого часто є джерелом тривалих конфліктів та відчуження. Практичні дії, спрямовані на корекцію відчуження підлітка, в першу чергу від його батьків, передбачають як індивідуальну, так і групову роботу, спрямовану на підвищення рівня саморегуляції підлітків, навчання їх способам конструктивного розв'язання проблем, підвищення стресостійкості, зниження тривожності та агресивності, поліпшення соціалізації в суспільстві.

У бесідах з батьками необхідно звертати увагу на складність перебігу вікових криз. Так, наприклад, у підлітковому віці вона часто ускладнюється стилем взаємодії в сім'ї, проявами індивідуальності дитини, її здоров'ям та опосередковується соціальною ситуацією (статусом у школі, взаєминами з друзями, системою оцінювання вчителів тощо). В процесі консультації потрібно налаштовувати батьків на позицію співробітництва, спільного вирішення сімейних проблем, а підлітків - на довіру, врахування досвіду батьків, без-оцінне ставлення до позиції, що відрізняється від їх власної, вчити аналізувати власні і чужі вчинки, зменшуючи категоричність суджень.

Головне завдання консультанта - зняти психологічний бар'єр, налаштувати на готовність до співпраці, звертати увагу на мотивацію людських вчинків, а не лише на їх результати.

Можна запропонувати підліткам вести щоденні записи спостережень за своєю поведінкою, виділяючи те, що їм найбільше сподобалось, а що викликало неприємні емоції.

Щодо консультування юнаків і дівчат старшого шкільного віку, то можна виділити типові випадки і ситуації звертання до консультації батьків старшокласників, а також їх самих. Серед них:

- погані взаємини між старшокласниками та їхніми батьками, послаблення впливу на прийняття рішень дітьми;
- невдоволення батьків тим, як їхні діти вибирають собі друзів, особливо стосунками між статями;

- розбіжності між батьками і дітьми щодо вибору дитиною майбутньої професії, нездатність відшукати адекватні способи досягнення згоди;
- відсутність спільних інтересів, небажання дітей проводити час разом із батьками;
- конфлікти між розлученою матір'ю (батьком) і дорослою дитиною через те, що в родині з'явився новий чоловік (нова жінка), конфліктні ситуації як наслідок поганих взаємин між дорослими дітьми від різних батьків в одній і тій же родині .

Робота психолога-консультанта з батьківсько-юнацькими конфліктами.

Специфіка психологічного консультування юнаків полягає у наданні їм психологічної допомоги у визначенні себе в межах життєвого простору: соціальному, життєвому, професійному та моральному. Так, активізація життєвого самовизначення юнацтва може реалізовуватися психологом-консультантом у ході консультативної *бесіди* (теми: "Плани на майбутнє", "Способи досягнення цілей", "Труднощі у постановці життєвих завдань"), що покликані привернути увагу юнаків до самоаналізу власних життєвих прагнень та цілей на майбутнє; *аналізу психомалюнків* (теми: "Я в майбутньому", "Дорога мого життя"), котрі спрямовані на усвідомлення життєвих цілей та планів на подальше майбутнє; *ціннісно-орієнтованих ігор* ("Життєва перспектива", "Цілі життя", "Мій життєвий шлях"), що сприяють усвідомленню життєвих завдань на подальше майбутнє та допомагають визначитися із засобами їх практичної реалізації.

З метою допомоги в усвідомленні юнаками цілей власного життя психолог-консультант може скористатися методикою "Незавершених речень", зміст яких необхідно продовжити:

1. Я дуже хочу, щоб у моєму житті відбулося....
2. Я буду щасливим тоді, коли....
3. Щоб здійснити власну мрію, я зроблю....
4. Якщо я досягну поставленої цілі, то я відчуватиму...
5. Щоб досягти поставлених цілей мені не вистачає....
6. Мої життєві цілі на найближчі п'ять років полягають у тому, щоб....

Орієнтація юнаків у пошуках провідних життєвих цілей також може здійснюватися психологом-консультантом за допомогою методу мозкового штурму, який спрямований на виявлення найбільш актуальних проблем щодо планування ними власного майбутнього. Юнакам слід запропонувати подумати над запитаннями: Для чого я живу? У чому полягає сенс мого життя? Що я отримую від життя (цінності, переживання, досвід)? Що я міг би змінити у своєму житті? Надалі пропонується виявити провідні життєві цілі, ціннісні орієнтири, що в подальшому сприятимуть їх продуктивному самовизначенню та успішній самореалізації.

• Ефективність професійної самореалізації юнацтва вирішується психологом-консультантом за допомогою обговорення разом з юнаками наступних тем: "Майбутня професія", "Твій професійний вибір", "Світ професій"), що мають на меті допомогти їм визначитися з вибором професії; *інформаційних повідомлень* ("Професійні інтереси та схильності", "Існуючі вимоги до професій та спеціальностей", "Престижні професії"), метою яких є ознайомлення з існуючими професіями та вимогами щодо них; *індивідуальних бесід* ("Моя майбутня професія", "Мої інтереси та схильності", "Вплив батьків на вибір професії"), спрямованих на активізацію уваги до свідомої професійної самореалізації; *психомалюнків* (теми:

"Майбутня професія", "Я – професіонал своєї справи"), з метою допомоги в усвідомленні значущості професійного вибору в їхньому подальшому житті; *рольових ігор*, що актуалізують увагу у напрямку поглиблення знань щодо майбутнього професійного покликання; *роботи в групах* (портрети професій – колаж, малюнки, вірші), метою яких є поширення уявлень щодо вимог стосовно конкретної професії.

З метою активізації ціннісного самоставлення юнаків психолог-консультант може запропонувати написання і обговорення *міні-творів* (теми: "Хто Я?", "Мій психологічний портрет", "Світ мого "Я"), метою яких є формування навичок самопізнання, позитивного самоставлення та самоприйняття; *продовження висловлювань* ("Мої позитивні сторони...", "Я поважаю себе за...", "Друзі вважають мене...", "Мені в собі подобається...", "Краще за все у мене виходить..."), що сприяють поглибленню самоаналізу, усвідомленню власних позитивних якостей; *інформаційних повідомлень* (теми: "Самоповага", "Самооцінка", "Впевненість в собі"), які покликані привернути увагу до усвідомлення власної самоцінності; *психомалюнків* (теми: "Я в минулому", "Я зараз", "Я – реальне", "Я – ідеальне"), що сприяють активізації процесів самопізнання, саморозуміння та самоаналізу власного "Я".

Психологічне консультування з питань морального самовизначення юнацтва може здійснюватися з використанням методу моделювання життєвих ситуацій з метою розвитку в них автономної моралі та усвідомлення власних моральних переконань в критичних ситуаціях. Юнакам пропонується уявити себе учасниками життєвих подій і виявити можливі способи реагування на них. Наприклад: *"Уяви, що ти йдеш темною вулицею і раптом чуєш відчайдушний крик про допомогу. Попереду – вуличний ліхтар. Ти підходиш ближче. Біля нього стоїть і плаче дівчина, в якій злодій вкрав гаманець. Твої дії. Чи будеш ти наздоганяти злочинця?"*.

Використання означених методів у консультуванні надає змогу опосередковано впливати на систему цінностей юнацтва, сприяти розвитку у них стійких моральних переконань. Важливим у процесі консультування є також обговорення і розкриття змісту таких моральних понять як добро і зло (Що таке добро? Що таке зло? Добро і зло як моральні антиподи); справедливість та несправедливість (Як боротися з несправедливістю? Справедливість і несправедливість); обов'язок (Обов'язок і бажання. Поняття обов'язку як усвідомлення системи вимог суспільства); відповідальність (Поняття відповідальності як якості особистості, що характеризується прагненням і вмінням оцінювати свою поведінку з точки зору користі або шкоди для суспільства); совість (Совість і самооцінка власної поведінки та вчинків) і сором (Поняття сорому як прояву совісті); честь і гідність (Поняття честі та гідності людини).

Важливо відмітити, що знання, отримані в процесі консультування, стають основою формування їх морального світогляду, моральних норм і принципів та виступають в якості критеріїв оцінки не лише поведінки оточуючих, а й власних вчинків. Поведінка, яка відповідає моральним нормам і правилам, має сприйматися юнаками як єдино можлива, і як така, що стає основою їх життєвих переконань та відображає саму сутність їх особистості.

Активізація морального світогляду та автономної моралі юнаків здійснюється психологом-консультантом в межах обговорення наступних тем: "Моральний вибір поведінки в проблемних ситуаціях", "Цінності життя", "Доброта", "Щастя та

радість в нашому житті", метою яких є привернення їх уваги до усвідомлення власних моральних переконань; *бесіди* (теми: "Обов'язок", "Совість", "Честь", "Гідність"), що покликані сприяти духовно-моральному розвитку їх особистості; *вирішення моральних дилем* (тематика: взаємини з друзями, знайомими, однокласниками), метою яких є формування в юнаків особистісних мотивів моральної поведінки у проблемних ситуаціях.

В процесі консультування юнаків з метою розвитку в них здатності до критичного аналізу власних моральних вчинків, психологу слід акцентувати увагу на тому, що безліч людей здійснювали дії, які залишали в їх душі неприємні відчуття або за які їм соромно. Надалі в консультативній бесіді необхідно з'ясувати: "Чому так відбувалося в їх житті?" Адже нерідко причинами таких дій є внутрішні суперечності, які заважають робити так, як хочеться насправді, а поведінка всупереч своєму "Я" викликає внутрішній дискомфорт. Психолог має пояснити, що не слід одразу лякатись і думати про себе погано, оскільки відомою є істина – людина вчиться на помилках. А кожна помилка – це життєвий урок, тому сенс життя полягає в постійному самовдосконаленні, встановленні гармонії з довкіллям, у духовному збагаченні особистості.

Типовими запитам юнаків у консультативній практиці є питання, що стосуються сфери міжособистісного спілкування, особистісного зростання, дружби, кохання і закоханості, зниження емоційного напруження, налагодження взаємин з батьками.

Консультування у сфері оптимізації міжособистісних взаємин юнацтва пов'язане з виявленням причин психологічних труднощів у спілкуванні з однолітками, зокрема, реалізацією потреби в індивідуальній інтимній дружбі, розширенням сфери дружніх взаємостосунків. Психолог-консультант аналізує витоки означених проблем, допомагає виявити неусвідомлені внутрішні конфлікти, що нерідко зумовлені переживанням непотрібності, самотності, прагненням отримати емоційне тепло, розуміння та визнання власної значущості у середовищі однолітків.

Консультування юнаків із проблем чоловічо-жіночої дружби, кохання і закоханості полягає в змістовному аналізі психологом-консультантом разом із юнаками видів любові, болючих переживань зради, розчарування від стосунків з протилежною статтю, психологічних аспектів сексуальності, моделей чоловічої та жіночої поведінки у взаємостосунках.

Діяльність психолога-консультанта з питань особистісного розвитку пов'язана з подоланням почуття неповноцінності та вибором індивідуального життєвого шляху. З метою вирішення означених запитів в консультативній бесіді слід використовувати методи гештальту-терапії ("пустий стілець"), трансактного аналізу (актуалізація моделі поведінки "Дорослий"), тренінгові вправи з розвитку сензитивності комунікативних навичок, впевненості у собі, подолання соціальних страхів та внутрішньої тривоги і занепокоєності.

Консультування з нормалізації емоційних станів юнацтва покликане зменшити в них нервово-психічне напруження, пов'язане з неадекватністю самооцінки та рівня домагань, несформованістю світогляду, відсутністю пошуку конкретних життєвих цілей та устремлінь. В означеній ситуації психолог-консультант допомагає розібратися в мотивах поведінки юнаків та їх наслідках, подолати відчуття внутрішнього хаосу, самотності та порожнечі.

Консультавання з питань налагодження взаємостосунків юнаків з батьками пов'язане з виробленням толерантного ставлення у вирішенні проблем та конфліктів стосовно задоволення власних матеріальних та побутових потреб, надмірної опіки або авторитаризму, завищених вимог і очікувань. Консультативна допомога батькам полягає в тому, щоб допомогти їм переглянути та переосмислити свої уявлення про виховання, позбутися невиправданих та неефективних методів впливу, звільнитися від власних психологічних проблем, які заважають налагодити доброзичливі взаємини з юнаками. Індивідуальні консультації з батьками стосуються вирішення конфліктних ситуацій, особливостей емпатійного розуміння батьками поведінки юнаків, надання їм допомоги у побудові життєвих планів. Тренінги батьківської ефективності, партнерського спілкування, спрямовані на ознайомлення та навчання батьків основам сімейного виховання, надання допомоги у засвоєнні адекватних поведінкових реакцій на вчинки власних синів та доньок, поліпшення атмосфери сімейного спілкування. Доцільним є застосування у консультаванні елементів бібліотерапії, які сприятимуть поширенню знань про розв'язання проблем у вихованні через ідентифікацію з героями; використання техніки Т. Гордона "Я-повідомлення" з метою навчання батьків висловлювати власні негативні емоції, невдоволення та образи; ігрові вправи, спрямовані на ознайомлення батьків із ефективними методами спілкування з своїми дітьми.

Отже, допомога батькам покликана зменшити емоційне напруження, непорозуміння та конфлікти у стосунках з юнаками, активізувати творчий підхід до їх самовизначення та саморозвитку, забезпечити необхідні умови для подальшої успішної самореалізації та самоздійснення.

Підсумовуючи вище зазначене, ми з'ясували, що специфіка консультативної допомоги юнакам залежить від їх запиту, який зумовлює застосування психологом-консультантом певних напрямів консультативної практики залежно від виявленої проблеми. Точний вибір стратегії консультативної діяльності забезпечує більш глибоке вирішення існуючих їх життєвих негараздів. Так, допомога юнакам у пошуках шляхів виходу із депресивних станів та кризових ситуацій, що пов'язані з розвитком їх особистої відповідальності, почуттям власної гідності, здатності до встановлення і підтримки доброзичливих міжособистісних взаємин, перш за все, полягає у безумовному позитивному ставленні до них та емпатії. Психолог-консультант має ставити акцент на їх зверненні до власного внутрішнього світу, формуванні реалістичності очікувань стосовно себе та інших, переживанні ситуацій "тут і тепер", проявах власної унікальності. Найбільш важливі методи, що використовуються у роботі з юнаками: підбадьорювання стосовно життєвих негараздів та труднощів; вербалізація змісту травматичних переживань та їх відреагування; підсумування, послідовний аналіз та вироблення "нових" способів поведінки.

Звернення до психолога інколи зумовлене намаганням юнаків навчитися долати внутрішні конфлікти, що зазвичай пов'язані з почуттям тривоги, страхом смерті, протистоянням соціальній ізоляції, розвитком здатності до прийняття вольових рішень, навичок самодопомоги та реалізації життєвих вмінь. Метою консультавання є допомога в усвідомленні ними власної відповідальності, внутрішньої свободи, потенціалу, унікальності. Найбільш дієвим у роботі з юнаками є активізація процесу їх самопізнання, акцентування на усвідомленні своєї унікальності; позбавлення від страхів і тривог; пошук сенсу життя; корекція непослідовних, суперечливих суджень, що заважають життєіснуванню.

В окремих ситуаціях допомога молодій людині може концентруватися на її бажанні позбутися психологічної залежності від значущих дорослих, референтних однолітків і стати внутрішньо вільною та незалежною. У цьому випадку консультант має актуалізувати усвідомлення юнаками самих себе, власних можливостей та тілесних відчуттів, емоційних переживань, нав'язливих думок та способів задоволення потреб. Допомога зосереджується на поглибленні саморозуміння, розвитку відповідальності, усвідомлені життєвих виборів, вирішенні психологічних проблем, що блокують особистісне зростання.

Глибині запити юнаків можуть стосуватися подолання ірраціональності мислення, стресогенних обставин та хибних звичок. Найбільш ефективним у консультативній бесіді є використання наступних методів: обговорення ірраціональних поглядів стосовно життєвих труднощів; аналіз раціонально-емотивного уявлення з метою зміни хибних когніцій; виконання дій, що викликають страх і тривогу та заважають в накресленні життєвих планів; самоаналіз власних світоглядних переконань та установок.

Життєві негаразди юнаків також можуть бути пов'язані із досягненням автономії, спонтанності, становленням позиції Дорослого, зміною життєвих сценаріїв та установок. Психолог-консультант у цьому випадку обговорює та узгоджує мету консультування, шляхи її досягнення, акцентує увагу на особистісних змінах і відповідальності. Найбільш доцільним є аналіз психологом ранніх спогадів юнаків, обговорення їх емоційних і поведінкових реакцій в "кризовий" період.

Іноді глибинні запити стосуються зміни неадаптивних способів поведінки (агресивність, тривожність). Психолог-консультант в окремих ситуаціях може виступати в ролі експерта, активізуючи зміни в їх думках і поведінці. Корекційний вплив у консультативній бесіді досягається за рахунок використання позитивних підкріплень та заохочень (акцент на діях і вчинках, що виявляють їх успішність у життєвих сферах); вправ на тілесне розслаблення та зняття стимулів, що викликають тривогу і емоційну напругу; прийняття відповідальності за власну поведінку і вчинки.

Активізація пошуків сенсу життєіснування юнаків пов'язана з розширенням самоусвідомлення ними провідних життєвих цінностей та виробленням навичок постановки цілей на майбутнє. Це може реалізуватися консультантом у ході інтерв'ювання: Чи задоволений ти своїм життям? Що в житті для тебе найдорожче? Чи є в тебе особисті плани? Які саме? Що в твоєму житті залежить від тебе? Чого ти домогся власними силами? Чого ти найбільше хочеш досягти у своєму житті? Від кого залежить здійснення твого бажання? Які з життєвих цінностей для тебе найважливіші: а) комфортні житлові умови; б) цікава робота; в) власне здоров'я; г) матеріальна забезпеченість; д) здоров'я близьких та рідних; е) надійні та доброзичливі друзі; є) створення власної родини; ж) навчання; з) власний бізнес. У чому полягає цінність твого життя: а) знайти кохання; б) мати надійних друзів; в) здобути цікаву професію; г) стати порядною та чесною людиною; д) бути корисним для суспільства; е) досягти матеріального добробуту; є) насолоджуватися життям; ж) створити сім'ю; з) зробити кар'єру.

Отже, завдання консультативної допомоги, що вирішуються психологом-консультантом у роботі з юнаками, пов'язані перш за все з їх самовизначенням в межах життєвого простору: соціальним, життєвим та професійним. Реалізація психологічної підтримки особистості юнацького віку спрямовується на розвиток позитивного ціннісного самоставлення, самоприйняття, вибір життєвого шляху,

визначення власної системи цінностей, смислів, самоствердження у професійній діяльності та налагодження міжособистісних взаємин з дорослими і однолітками як своєї, так і протилежної статі.

Теми рефератів та додаткові питання:

1. Основні принципи роботи сімейного консультанта.
2. Актуальність роботи сімейного консультанта в сучасній Україні.
3. Основні положення психоаналітичної моделі консультування.
4. Модель біхевіористського консультування сім'ї. Корекція спілкування партнерів.
5. Системна сімейна терапія. Методи діагностики й корекції.
6. Трансакційна модель консультування Е. Берна.
7. Стратегічна модель консультування сім'ї.
8. Модель психологічного консультування сім'ї, яка базується на досвіді.
9. Оцінка ефективності консультування сім'ї.

Література

1. Опорний конспект лекцій з курсу «Психологія сім'ї» для студентів напряму підготовки 6.030103 «Практична психологія». Мукачєво: Вид-во МДУ 2016р. 94с. Режим доступу: <http://dspace.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/720/1/%D0%9C%D0%B0%D1%80%D1%86%D0%B5%D0%BD%D1%8E%D0%BA%20%D0%9C.%D0%9E.%20%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%20%D1%81%D1%96%D0%BC%27%D1%97.pdf2>.
- Помиткіна Л.В. Психологія сім'ї. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Л.В. Помиткіна, В.В. Злагодух, Н.С. Хімченко Н.І. К.:Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. 270 с. Режим доступу:http://shron1.chtyvo.org.ua/Pomytkina_Liubov/Psykholohiia_simji.pdf
3. Психологія сім'ї: навч. посібник / [Поліщук В.М., Ільїна Н.М., Поліщук С.А., Мисник С.О., Савченко Ю.Ю. та ін.]; за заг. ред.В.М. Поліщука. [2-е вид.]. Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. 282 с.
4. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология семьи и семейная психотерапия. СПб.: Питер. 1999. 656 с.

Інформаційні ресурси в Інтернеті

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

Тема № 10. Сучасні методи психологічної корекції сім'ї сімейних стосунків: психологічне консультування і психотерапія.

Практичне заняття. Комунікативна модель роботи з сім'ями.

Навчальна мета заняття формування у студентів уявлень про специфіку комунікативної моделі роботи з сім'ями .

Кількість годин- 2 години

Навчальні питання:

- 1.1. Робота з спотвореннями чужих повідомлень
- 1.2. Робота з викреслюванням і узагальненням.
- 1.3. Робота з неконгруентними посланнями
- 1.4. Робота психолога-консультанта з подружніми конфліктами.
- 1.5. Робота психолога-консультанта з проблемами виховання дітей в сім'ї.
- 1.6. Робота психолога-консультанта з батьківсько-юнацькими конфліктами.

Література**Основна**

1. Помиткіна Л.В. Психологія сім'ї. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Л.В. Помиткіна, В.В. Злагодух, Н.С. Хімченко Н.І. К.: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. 270 с. Режим доступу: http://shron1.chtyvo.org.ua/Pomytkina_Liubov/Psykholohiia_simji.pdf
2. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навч.посіб. / О. А. Столярчук. Кременчук: ПП Щербатих О.В., 2015. 136 с. Режим доступу:http://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/19502/1/O_Stoliarchuk_PSS_IL.pdf
3. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология семьи и семейная психотерапия. СПб.: Питер. 1999. 656 с.

Допоміжна

1. Седих К.В. Психологія сім'ї : навч. посіб.. К.:ВЦ«Академія»,2015. 192 с.
2. Бондарчук О.І. Психологія сім'ї: Курс лекцій. К.: МАУП, 2001. 96 с.
3. Алёшина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. М.: Класс, 1999. 208с.

Інформаційні ресурси в Інтернеті

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

Методи: дискусія.

Інструментарій: ручка, зошит.

План проведення заняття:

I. Порядок проведення вступу до заняття. На початку заняття викладач привітав групу та познайомив з метою заняття. Заняття проводилось в формі дискусії та аналізу комунікаційної моделі роботи з сім'ями.

II. Порядок проведення основної частини заняття. Студенти розділяються на підгрупи, де мають обговорювати роботу з спотвореннями чужих повідомлень, роботу з викреслюванням і узагальненням, роботу з неконгруентними посланнями, роботу психолога-консультанта з подружніми конфліктами, роботу психолога-консультанта з проблемами виховання дітей в сім'ї, роботу психолога-консультанта з батьківсько-юнацькими конфліктами. Через деякий час кожна підгрупа презентує

свої результати. Після презентацій всіх груп проводиться групове обговорення результатів роботи.

III. Порядок проведення заключної частини заняття. У кінці заняття студенти обговорюють усі основні моменти заняття, підводять підсумки, розповідають, що було для них важливим на занятті та що вони будуть використовувати надалі у роботі із сім'ями, які психокорекційні програми будуть використовувати для надання психологічної допомоги.

3. Рекомендована література (основна, допоміжна), інформаційні ресурси в Інтернеті

Основна

1. Варга А.Я. Системная семейная психотерапия : краткий лекционный курс. СПб.: Речь. 2001. 144 с.
2. Васильченко О.М. Діагностика та корекція репродуктивної поведінки особистості: навчально-методичне видання. К.: 2012. 96 с. Режим доступа: <http://divovo.in.ua/vasilechenko-olega-mikolayivna-diagnostika-ta-korekciya-reprod.html>
3. Максимова Н.Ю. Соціальна робота з сім'єю : підручник Київ : ВПЦ "Київ.ун-т", 2015. 350с.
4. Опорний конспект лекцій з курсу «Психологія сім'ї» для студентів напряму підготовки 6.030103 «Практична психологія». Мукачєво: Вид-во МДУ, 2016р. 94с. Режим доступа: <http://dspace.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/720/1/%D0%9C%D0%B0%D1%80%D1%86%D0%B5%D0%BD%D1%8E%D0%BA%20%D0%9C.%D0%9E.%20%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%20%D1%81%D1%96%D0%BC%27%D1%97.pdf>
5. Помиткіна Л.В. Психологія сім'ї. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Л.В. Помиткіна, В.В. Злагодух, Н.С. Хімченко Н.І.– К.: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. 270 с. Режим доступа: http://shron1.chtyvo.org.ua/Pomytkina_Liubov/Psykholohiia_simji.pdf
6. Психологія сім'ї: навч. посібник / [Поліщук В.М., Ільїна Н.М., Поліщук С.А., Мисник С.О., Савченко Ю.Ю. та ін.]; за заг. ред.В.М. Поліщука. [2-е вид.]. Суми: ВТД «Університетська книга». 2008. 282 с.
7. Радчук Г.К., Тиунова О.В. Сімейне виховання. Освітній тренінг для батьків: навчально-методичний посібник. Тернопіль Навч. книга. Богдан, 2010. 120с. Режим доступа: <https://bohndan-books.com/upload/iblock/7c0/7c04b9302071ac775c93aaf17c1e4acb.pdf>
8. Райгородский Д.Я. Психология и психотерапия семейных конфликтов. М, 2008. 736 с.
9. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навч.посіб. / О. А. Столярчук. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с. Режим доступа: http://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/19502/1/O_Stoliarchuk_PSS_IL.pdf
10. Ушакова І.М. Психологія сім'ї. Конспект лекцій. НУЦЗУ. 2017. Режим доступа: http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/2067/Konspekt_lekcij_PsS.pdf
11. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология семьи и семейная

психотерапия.СПб.: Питер. 1999. 656 с.

Допоміжна

1. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. М.: Класс, 1999.208с.
2. Андреева Т.В. Психология семьи: Учебное пособие Монография. СПб.: Речь, 2007. 384 с.
3. Бондарчук О.І. Психологія сім'ї: Курс лекцій. К.: МАУП, 2001. 96 с.
4. Дружинин В.Н. Психология семьи. СПб. : Питер, 2007. 176 с.
5. Елизаров А.Н. Основы индивидуального и семейного психологического консультирования: Учебное пособие. М.: «Ось», 2003. 336 с.
6. Елизаров А.Н. Психологическое консультирование семьи: Учебное пособие. М.: «Ось», 2004. 400 с.
7. Захарова Г.И. Психология семейных отношений: Учебное пособие. Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2009. 63с.
8. Карабанова О.А.Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: Учебное пособие. М.: Гардарики, 2005. 320 с.
9. Ковалев С.В. Психология современной семьи : Информ.-метод. материалы к курсу "Этика и психология семейной жизни М. : Просвещение, 1988. 208 с.
10. Кравець В. Психологія сімейного життя: В 2-х ч. Тернопіль, 1995. 695 с.
11. Крюкова Т. Л., Сапоровская М.В., Куфтяк Е.В. Психология семьи: жизненные трудности и совладение с ними. СПб., Речь, 2005. 240 с.
12. Малкина-Пых И.Г. Семейная терапия. М.: Изд-во Эксмо, 2006.
13. Навайтис Г. Семья в психологической консультации М. : Моск. Психологосоц. ин-т, 1999 : Воронеж. НПО МОДЭК. 224 с.
14. Овчарова Р.В. Психология родительства . М. : Академия, 2005. 368 с.
15. Олифинович Н.И., Зинкевич-Куземкина Т.А., Валента Т.Ф. Психология семейных кризис сов. СПб.: Речь, 2007. 360 с.
16. Основы психологии семьи и семейного консультирования: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под общ. ред. Н.Н. Посысоева. М.: Издво ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. 328 с.
17. Программа тренинговых занятий по теме: «Детско-родительские» : методические рекомендации / сост. Л.А. Дубовицкая. ХантыМансийск: Принт –Класс, 2010. 66с.
18. Прохорова О.Г. Основы психологии семьи и семейного консультирования: Учебно-методическое пособие по курсу / Под общей редак-цией Торохтий В.С. Москва, 2005. 398 с
19. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е. И. Артамонова, Е. В. Екжанова, Е. В. Зырянова и др.; Под. Ред. Е. Г. Силяевой. М.: Издательский центр «Академия», 2002. 192с.
20. Психологія сімейних взаємин: нав.посіб./[М.С. Корольчук, ПП. Криворучко, В.І. Осьодло та ін.]; заг.ред.М.С. Корольчука. К.:Ніка-Центр, 2010. 296 с.
21. Седих К.В. Психологія сім'ї : навч. посіб.. К.:ВІЦ«Академія»,2015. 192 с.
22. Семейная психология : учеб. пособ. для вузов / Л.Б. Шнейдер. Изд. 3-е. М. : Академ. проект; Екатеринбург : Деловая книга, 2007. 736 с.
23. Фонталова Н.С.Психология семьи и семейное консультирование : учеб. Пособие Иркутск : Изд-во БГУЭП, 2013 Иркутск : Изд-во БГУЭП, 2013. 136с.

Інформаційні ресурси в Інтернеті

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