

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка

Н.С.Славіна

Психологія сім'ї з основами сімейного консультування

Навчальний посібник

Кам'янець-Подільський – 2025

Рецензенти:

Михальська Світлана, доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри спеціальної та
інклюзивної освіти, Кам'янець-
Подільський національний
університет
імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-
Подільський

Антонова Зінаїда, кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та
педагогіки, Хмельницький
національний університет, м.
Хмельницький

*Рекомендовано до друку Вченою радою
Факультету спеціальної освіти, психології і соціальної роботи
Кам'янець-Подільського національного університету
імені Івана Огієнка,
(протокол № 4 від 31 березня 2025 року)*

Славіна Н.С.,

**С 47 Психологія сім'ї з основами сімейного
консультування : навчальний посібник / Укладач
Н.С.Славіна. Кам'янець-Подільський : ПП Медобори-2006,
2025. 132 с.**

У пропонованому навчальному посібнику охарактеризовано сучасну сім'ю, подано структуру, динаміку, види сімей, а також особливості подружніх відносин і проблеми стабільності шлюбу та сім'ї. Рекомендовано студентам, практичним психологам, зокрема посібник буде корисним для соціальних працівників, педагогів, соціологів, працівників інших професій у роботі із сім'єю та ін.

ЗМІСТ

Вступ

РОЗДІЛ I. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА МОДЕЛЬ

СІМЕЙНИХ

ВІДНОСИН

- 1.1. Функції сім'ї
- 1.2. Структура та динаміка розвитку сім'ї
- 1.3. Види сімей
- 1.4. Форми сімейних стосунків
- 1.5. Типи порушення поведінки
- 1.6. Основні типи виховання

РОЗДІЛ II. ПОДРУЖНІ ВІДНОСИНИ

- 2.1. Теорії вибору шлюбного партнера
- 2.2. Специфіка дошлюбного періоду
- 2.3. Фактори стабільності шлюбу і сім'ї
- 2.4. Кризисні періоди шлюбу
- 2.5. Подружні конфлікти
- 2.6. Розлучення як соціально-психологічний феномен

РОЗДІЛ III. ПРОБЛЕМИ СТАБІЛЬНОСТІ ШЛЮБУ ТА СІМ'Ї

- 3.1. Особливості подружнього спілкування та його вплив на стабільність сім'ї
- 3.2. Сутність поняття «психологічне здоров'я сім'ї»
- 3.3. Умови створення психологічно здорової сім'ї.

РОЗДІЛ IV. ОСНОВНІ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ МОДЕЛІ БАТЬКІВСЬКО-ДИТЯЧИХ ВЗАЄМОВІДНОСИН

- 4.1. «Психоаналітична» модель сімейного виховання
- 4.2. «Біхевіористична» модель сімейного виховання
- 4.3. «Гуманістична» модель сімейного виховання

РОЗДІЛ V. ОСНОВИ СІМЕЙНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

- 5.1. Специфіка сімейного консультування
- 5.2. Основні стадії сімейного консультування
- 5.3. Консультування сім'ї з приводу складностей у взаєминах із дітьми
- 5.4. Консультування в ситуації розлучення
- 5.5. Методики корекції дитячо-батьківських взаємин

РОЗДІЛ VI. ЗАВДАННЯ ТА ФОРМИ КОНТРОЛЮ ДО КУРСУ

4.1.Рекомендації до самостійної роботи

4.2.Орієнтовні питання для підготовки до модульної контрольної роботи

РОЗДІЛ VII. ДІАГНОСТИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ

4.1. Методика «Рольові очікування і домагання у шлюбі (РОД)».

4.2. Тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом»

4.3. Методика «Сімейна соціограма».

4.4. Опитувальник «Емоційна взаємодія подружжя».

4.5. Анкета «Характеристика сім'ї».

4.6. Тест «Методи родинного виховання».

4.7. Тест « Виховна позиція батьків стосовно дітей».

4.8. Тест «Підлітки про батьків».

4.9. Тест «Чи гарні ви батьки?».

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

ВСТУП

Сучасна сім'я та її проблеми є постійним об'єктом дослідження багатьох наук – психології, соціології, демографії, економіки та ін. Фахівці вивчають динаміку емоційних відносин у шлюбі, причини розлучення, особливості сімейного виховання.

Зміцнення сім'ї багато в чому залежить від її соціально-економічної та правової захищеності. Проте причини сімейних проблем часто криються в особливостях сімейного спілкування чи в індивідуальних характеристиках членів сім'ї, тобто мають психологічний характер.

Одним із важливих напрямків діяльності практичного психолога є надання психологічної допомоги сім'ї, яка насамперед залежить від особистості психолога та його життєвої позиції.

Мета посібника – ознайомити студентів з основними підходами в галузі психологічної допомоги сім'ї, методами та техніками, що є найбільш доцільними під час діагностики та у консультативній роботі із сім'єю.

Пропонований посібник розкриває суть психологічних досліджень сім'ї, які включають: вивчення факторів, які впливають на якість шлюбу, цикл розвитку сім'ї, рольову структуру сім'ї, розподіл влади між членами сім'ї, подружнє спілкування, установки на шлюб і сім'ю, детермінанти вибору шлюбного партнера, ефективність різних патернів виховання, психологічні особливості батьків та їх дітей тощо. В окрему тему дослідження виділено вивчення процесу і ефективності сімейного та шлюбного консультування. Широкий спектр даних, якими оперує психологія сім'ї, є основою для формування різного роду соціальних і психологічних програм та рекомендацій, спрямованих на допомогу сім'ї. Вони служать джерелом розробки наукових принципів підготовки спеціалістів, які працюють із сім'єю, здійснюючи корекційний вплив як на сім'ю загалом, так і на окремих її членів.

Розроблені та подані практичні заняття допоможуть студентам здобути навички проведення сучасних форм допомоги сім'ї.

У посібнику подано систематизоване уявлення про психологію сімейних відносин як розділу науки, який має свої теоретико-методологічні засади, закономірності, понятійний апарат, охарактеризовано типові проблеми подружніх та батьківсько-дитячих відносин.

У навчальному посібнику реалізовано цілісний підхід до дослідження сучасної сім'ї, узагальнено великий обсяг інформації щодо її життєдіяльності. Розглядаються тенденції розвитку сім'ї, пов'язані із поляризацією суспільства, девіантні та нетрадиційні форми сімейної організації, відображені в міжнародних класифікаціях нових типів сімей та інші питання.

Вивчення різних аспектів подружнього життя уможливило всебічне уявлення про сімейну ситуацію та дозволяє обумовити програму психологічної допомоги сім'ї.

Посібник стане у пригоді психологам, педагогам, соціологам, працівникам інших професій у роботі із сім'єю, а також буде корисним для студентів, магістрів, аспірантів, які опановують навчальні дисципліни «Психологія сім'ї», «Психологія особистості», «Психологія спілкування» тощо.

РОЗДІЛ І. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА МОДЕЛЬ СІМЕЙНИХ ВІДНОСИН

1.1. Функції сім'ї

Сім'я – осередок суспільства (мала соціальна група), найважливіша форма організації особистого побуту, яка основана на подружніх відносинах та родинних зв'язках, тобто відносинах між чоловіком та дружиною, батьками та дітьми, братами та сестрами, які проживають разом та ведуть спільне господарство.

Найважливіші характеристики сім'ї – це функції, структура та динаміка .

Сім'я виконує такі **функції**:

- **економічну**, що спрямована здебільшого на забезпечення матеріальних, господарсько-побутових потреб;
- **регулятивну**, що полягає в регулюванні стосунків між членами сім'ї на основі моральних норм через первинний соціальний контроль, реалізацію особистого авторитету і влади;
- **репродуктивну**, що спрямована на народження дітей і продовження людського роду;
- **сексуальну**, що передбачає реалізацію сексуальних стосунків подружжя, досягнення ними сексуального задоволення;
- **виховну**, що реалізується у трьох аспектах – первинна соціалізація дитини, постійний вплив дітей на їхніх батьків, а також систематичний виховний вплив сімейної групи на кожного свого члена;
- **комунікативну**, що задовольняє потреби членів сім'ї у спілкуванні і взаємодії один з одним і соціумом;

- **рекреативну**, що передбачає організацію дозвілля і відпочинку;
- **психотерапевтичну**, що реалізується в двох аспектах – «прогладжування» (ласка та увага один до одного) і «резонування» (розуміння і допомога один одному в оцінюванні позицій із важливих проблем, підтримування іншого в його самореалізації та особистісному розвитку).

1.2. Структура та динаміка розвитку сім'ї

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 його членів.

За **структурою влади** розрізняють авторитарні, демократичні та ліберальні сім'ї.

Авторитарна сім'я характеризується суворим беззаперечним підпорядкуванням одного подружжя іншому і дітей батькам. **Демократична сім'я** заснована на взаємній повазі членів сім'ї, спільному вирішенні всіх важливих питань. У **ліберальній сім'ї** спостерігається відстороненість, відчуженість членів сім'ї один від одного, байдужість до справ і почуттів іншого.

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 і в якій послідовності вони мають робити, виступаючи у взаємовідносинах. Так, роль матері передбачає насамперед виховання дітей. Стандарти взаємодій (норми) регламентують її поведінку,

тобто коли заохочувати або коли карати дитину. Якщо мати погано виконує свою роль, порушує норми взаємодії, це тягне за собою соціальні санкції – зовнішні (осудження оточуючих) або внутрішні (коли мати відчуває, що не любить дитину і карає себе за це).

Сімейні підсистеми – це диференційована сукупність сімейних ролей, що передбачає вибіркве виконання сімейних функцій.

Розглянемо найтипівіші **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 в 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 ініціативу та 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.

За стадією становлення розрізняють сім'ї:

- **молоді** (до 9 років), для яких істотним у психологічному аспекті є ставлення подружжя один до одного та до спільного життя;
- **середні** (10-19 років), які характеризуються стабільними сімейними стосунками, усталеним розподілом ролей, обов'язків, наявністю дітей, що підросли і є відносно самостійними;
- **зрілі** (понад 20 років), для яких характерне зростання значущості подружніх стосунків, зокрема завдяки наявності дітьми самостійності і незалежності.

Залежно від розподілу ролей виокремлюють **сім'ї традиційні** (патріархальні чи матріархальні), в яких один із членів подружжя є внутрішньо сімейним лідером, активнішою стороною в подружніх стосунках і відносинах із соціумом, та **егалітарні** (від фр. egalite – рівність), в яких ролі розподіляються з урахуванням конкретних інтересів і можливостей партнерів. При цьому спостерігаються вирівнювання функцій подружжя і відносно незалежне становище дітей.

Типологія сім'ї за **демографічною ознакою** визначається:

- кількістю дітей – багатодітна, середньодітна, малодітна, бездітна або подружжя сім'я;
- наявністю чи відсутністю шлюбної пари – повна чи неповна сім'я;
- наявністю чи відсутністю у складі сім'ї старших і побічних родичів – складна чи нуклеарна сім'я.

Дослідники вважають, що подружні стосунки постійно розвиваються та змінюються. Час від часу і відносинах подружжя можуть виникати деякі непередбачувані зміни, проте існують чимало закономірностей, нормативних змін, типових для розвитку шлюбу у часі. На зміну романтичному кохання в період залицяння приходить реалістичне уявлення про шлюб. Часто це призводить до конфронтації ідеалістичних

уявлень про шлюб. Після народження дітей з'являються нові радощі та піклування. Окремі стадії розвитку подружніх відносин співпадають з періодами виховання дітей, їх відділенням від батьків та можливим уходом з дому. Найбільш відома система «стадій», де в якості основної ознаки використовується факт наявності або відсутності дітей в сім'ї та їх вік. Е Дюваль, наприклад, виділив наступні фази у життєвому циклі сім'ї.

1. Зустріч майбутнього подружжя та емоційне тяжіння один до одного.
2. Прийняття та розвиток нових батьківських ролей.
3. Прийняття в сім'ю нової особистості (дитини). Перехід від суто подружніх стосунків у стосунки в трикутнику.
4. Вступ дітей у поза сімейні інститути (садочок, школа).
5. Прийняття батьками підліткового періоду дітей.
6. Експерименти з незалежністю дітей.
7. Підготовка до виходу дітей із сім'ї.
8. Вихід дітей із сім'ї, прийняття цього батьками, життя подружжя « очі в очі».
9. Прийняття факту виходу на пенсію та старіння.

1.3. Види сімей

Виділяють два види сімей:

1. Благополучні сім'ї
2. Неблагополучні сім'ї.

Благополучні сім'ї. Їх проблеми викликані внутрішніми протиріччями та конфліктами, які пов'язані з мінливими умовами життєдіяльності в соціумі:

- З надмірним прагненням захистити один одного, допомогти іншим членам сім'ї

- 3 неадекватністю співвідношення власних уявлень про сім'ю та тих соціальних вимог, що пред'являються до сім'ї на даному етапі соціального розвитку.

Неблагополучні сім'ї. Психологічні проблеми виникають через незадоволеність потреб одного або декількох членів сім'ї під впливом сильних внутрішньо сімейних та суспільно соціальних життєвих факторів. Головною проблемою таких сімей є становище дитини та відношення до неї батьків. В неблагополучних сім'ях у батьків часто проявляються різні психогенні відхилення: проекція на дитину власних небажаних якостей, жорстокість, нерозвиненість батьківських почуттів.

Неблагополучні сім'ї поділяються на:

- конфліктні
- кризисні
- проблемні

Конфліктні сім'ї. У взаємовідносинах батьків і дітей існують такі сфери, в яких інтереси, потреби, наміри та бажання членів сім'ї стикаються, при цьому виникають сильні та довготривалі негативні емоційні стани. Такий шлюб може зберігатись завдяки взаємним поступкам та компромісам.

Кризисні сім'ї. Протилежність інтересів та потреб членів сім'ї носить досить різкий характер та охоплює важливі сфери життєдіяльності сімейного союзу. Члени сім'ї займають непримиримі та навіть ворожі позиції по відношенню один до одного, при цьому вони не погоджуються ні на поступки ні на компроміси. Кризисні шлюби розпадаються чи знаходяться на межі розпаду.

Проблемні сім'ї. Для таких сімей характерна поява досить важких ситуацій, які здатні призвести до розпаду шлюбу. Наприклад, відсутність житла, відсутність засобів на утримання сім'ї та багато інших життєвих обставин.

1.4. Форми сімейних стосунків

Універсальність шлюбу та сім'ї пов'язана з обов'язком кожної істоти жити за природними законами і одночасно з обов'язком індивідуума вести корисне для суспільства життя. Унікальність шлюбу та сім'ї – це емоційний та кровно-родинний потенціал, це мистецтво жити разом. Міжособистісні взаємини, серед яких шлюбно-сімейні стосунки, посідають центральне місце у багатьох українських дослідників, складають психологічний простір життєвого світу особистості, визначаючи якість життя людини, обумовлюючи її суб'єктивне відчуття задоволеності собою та іншими. Саме шлюбно-сімейні стосунки забезпечують задоволення багатьох особистісних потреб, фрустрація яких призводить до викривлення у розвитку особистості та внутрішніх конфліктів, що роздирають людину зсередини.

Розрізняють форми шлюбно-сімейних стосунків та форми розвитку сімейних відносин [(«Сімейна психологія», Шнейдер Л.Б.)].

Дослідники визначають такі **форми шлюбно-сімейних взаємостосунків:**

1. Шлюбно-сімейні стосунки на основі чесної контрактної системи; для таких взаємостосунків характерно: партнери уявляють чого хочуть від шлюбу, допомагають вирішувати життєво-важливі проблеми один одному, емоційна прив'язаність – але не кохання. Негативною рисою є те, що така сім'я існує як економічна одиниця – не має польоту, емоційних переживань, існує максимальна особистісна свобода, а особистісна залученість у сімейні стосунки – мінімальна.

2. Шлюбно-сімейні стосунки на основі нечесного контракту.

Ознаками таких стосунків є: однобічність, коли кожний із партнерів намагається отримати свою користь від цього шлюбу.

3. Шлюбно-сімейні стосунки за примусом. При такій формі сімейних стосунків не має глибокого почуття; основою для таких стосунків може бути жалість, амбіційність або власне бажання володіти партнером; виключена свобода; психологічні основи деформовані, компроміси неможливі.

4. Шлюбно-сімейні стосунки як ритуал виконання соціально-нормативних установок, наслідування визначених суспільством стереотипів. Однак при таких формах стосунків є передумови для довгостроковості існування сім'ї та шлюбу, хоча при цьому не виключена випадковість шлюбу, а тому й випадковість розпаду.

5. Шлюбно-сімейні стосунки, освячені коханням. Вони є ідеальною формою взаємостосунків, які засновані на добровільності, повазі; діти народжуються в любові. При цьому зберігаються індивідуальність і самостійність, а також повна підтримка партнера.

Відштовхуючись від категорії «розвиток», вчені описують традиційні також квазісімейні форми розвитку шлюбно-сімейних відносин [(«Сімейна психологія», Шнейдер Л.Б.)].

Ознаками традиційних шлюбно-сімейних відносин є: одруженість (законний шлюб, юридично оформлений, фіксовані подружні відносини); обов'язкове бажання мати дітей; стабільність; чоловіча ідеологія (установка на домінування чоловіка); сексуальна вірність; гетеросексуальність; діадність.

До особливостей квазісімейних форм шлюбно-сімейних стосунків відносять: самотність, незареєстроване співмешкання, розлучення, повторні шлюби, відкритість шлюбу, тобто будова життя на основі теперішнього усвідомлений бездітний шлюб, хоча безплідність жінок є однією із найгостріших проблем сьогодення не тільки у нашій

країні, але також в усьому світі. За статистикою Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я, 10% жінок 18-44 років є безплідними; 25% жінок між 18-44 роками мають певні проблеми із вагітністю; частота чоловічого фактору в загальній групі подружніх пар з безпліддям складає біля 50%.

Дослідженням шлюбно-сімейних взаємостосунків приділяють увагу багато українських дослідників, таких як Л.М. Пучкова, М.Є. Жидко, О.С. Кочарян, О.В. Волошок, О.Ю. Сидоренко, О.С. Язвинська, Н.Є. Хлопоніна та ін. Важливу роль в організації сімейного життя відіграють шлюбно-сімейні настанови. Шлюбно-сімейні настанови формуються з раннього дитинства та в процесі соціалізації. На цей процес безпосередньо впливає батьківська сім'я, вона ж опосередковує пізніші впливи зовнішнього соціального оточення.

Форми взаємовідносин у сім'ї визначають, які проблеми можуть виникати в таких сім'ях. Здорові подружні взаємини, крім забезпечення життєдіяльності сімейного організму, обумовлюють розвиток кожного з партнерів і подружжя загалом, благополуччя сім'ї, успішність розвитку всіх її членів окремо і разом.

У працях, присвячених проблемам шлюбу та сім'ї, спостерігається суперечливість у критеріях успішності, адаптивності та функціональності родини. З одного боку сім'я традиційно визначається через її інституційні властивості (М. Гіренко, Т. Димнова, Н. Краснов, Т. Литкіна), а з іншого – дослідники акцентують увагу на деінституційному характері подружніх стосунків (С. Голод, А. Жвінклєне, В.Пищик та ін.). Як зазначає Л. Карцева, дослідники часто не уточнюють, про що саме йдеться – про сім'ю як соціальний інститут, або малу групу, або як систему, – і це породжує чимало суперечностей. У цьому сенсі найбільш адекватним є системний підхід, який розглядає шлюб як цілісну систему, метою якої є, з одного

боку, саморозвиток, а з іншого – стабілізація наявного стану справ.

1.5. Типи порушення поведінки

Дослідники Ц.П. Короленко та Т.О.Донських констатують провідну роль сім'ї в формуванні відхиленої поведінки особистості та шляхи її подолання. Вони виділяють 7 типів порушення поведінки.

Аддиктивна поведінка – прагнення відійти від реальності, зміна свого психічного стану через прийняття деяких речовин чи постійної фіксації уваги на певних предметах, що супроводжується розвитком інтенсивних емоцій. Процес набуває таких розмірів, що починає керувати життям людини, робить її безпорадною та безвольною.

Антисоціальна поведінка – скоєння дій, які протерічать етиці та моралі, безвідповідальність, ігнорування законів та прав інших людей.

Суїцидальна поведінка – підвищений ризик скоєння самогубства.

Конформістка поведінка – відсутність оригінальності в звичках, поглядах та принципах, прихильність до офіційних точок зору, некритичне ставлення до людей, які мають владу.

Нарцисична поведінка – це концепція власної грандіозності, яка проявляється в фантазіях та певних діях, підвищена чутливість до оцінок інших людей, відсутність достатнього почуття співпереживання.

Фанатична поведінка – сліпа прихильність до якоїсь ідеї, доктрини, нетерпимість до інших поглядів, може супроводжуватись діями насильницького характеру.

Аутистична поведінка – утруднення соціальних контактів, відірваність від дійсності, занурення в сферу власних мрій та фантазій.

1.6 Основні типи виховання

Назва	Емоційна близькість	Вимоги	Контроль, санкції	Модель спілкування
Демократичний (розумна любов; співпраця; авторитетний; ціннісне відношення з високою рефлексією)	Прийняття, тепло, любов	Справедливі, з обґрунтуванням заборон	На основі розумної турботи Діалог і співпраця	Особистісно орієнтована
Авторитарний (автократичний; диктат)	Частіше відсутній, хоча не виключається	Жорсткі, без пояснення причин	Жорсткий, часто некоректний; покарання	Дисциплінарна (окупаційна), погрозна

Гіперопіка (гіперпротекція ; домінуюча гіперопіка; симбіотичний «життя за дитину»)	Зайва турбота	Відсутні при численних заборонах і обмеженнях	Тотальний, надмірний	Прагн тісно емоці конта (дріб' опіка
Гіперопіка (гіперпротекція ; потураюча гіперопіка: «кумир сім'ї»)	Обожнювання, милування	Відсутні	Слабкий; вседозволені сть	«Жер сення (макс задов потре прим
Підвищена моральна відповідальніст ь (гіперсоціаліза ція)	Знижена увага	Високі	Можливі варіанти	Надмі закло майбу соціал статус учбов успіха

Анархічний (потураючий; ліберально- потурання)	Переривання емоційного контакту (іноді демонстративне) при порушеннях поведінки дитини	Відсутні або слабкі	Відсутній (виправдання поведінки)	Некри відно
Гіпопротекція (бездоглядність; індиферентність; мирне співіснування)	Байдужість; недолік тепла	Відсутні	Відсутній (байдужість)	«Не сть» (авт закр спіл
Емоційне відкидання (відчужений; відкидаючий; «попелюшка»; «маленький невдаха»)	Відсутній	Підвищені	Жорсткий, суворі покарання	Псих диста повна конта
Жорстоке поводження (агресивний)	Відсутній	Відкрита агресія	Жорсткий, позбавлення задоволень, приниження, побої	Антаг ворож приво повед

РОЗДІЛ II. ПОДРУЖНІ ВІДНОСИНИ

2.1. Теорії вибору шлюбного партнера

Бажання пояснити механізм шлюбного вибору призвело до утворення багатьох концепцій. Найбільшу популярність у зарубіжній психології отримали теорії комплементарних потреб Р.Уінчі, теорія «стимул-цінність-роль» Б. Мурстейна, інструментальна теорія вибору партнера Р. Сентерса, теорія «фільтрів» А. Керкгоффа та К. Девіса, «кругова теорія кохання» А. Рейса.

Теорії комплементарних потреб (доповнюючи потреби) Р. Уінчі – базується на принципі, що протилежності притягуються. Закохані повинні мати схожі соціальні риси та психологічно доповнювати один одного. Згідно цієї теорії, наприклад, владолюбному чоловіку може бути до вподоби скромна, тиха жінка, а спокійному та врівноваженому чоловіку, підійде енергійна та пряма жінка.

Інструментальна теорія вибору партнера Р. Сентерса – дослідник вважає, що людину притягує до того, чий потреби схожі з її власними чи доповнюють їх.

Теорія «стимул-цінність-роль» Б. Мурстейна отримала найбільшого поширення серед дослідників. Перша стадія – **стимул**, коли чоловік та жінка бачать один одного вперше, при цьому складається певна думка щодо зовнішності іншої людини, її розуму, умінні триматися в суспільстві. Якщо між партнерами виникла **атракція** – тобто перше враження було приємне, тоді вони переходять до другої стадії – **порівняння цінностей**. Партнери обговорюють свої погляди на життя, шлюб, чоловічі та жіночі ролі в сім'ї та виховання дітей. Чоловік та жінка можуть закріпити взаємні симпатії, чи зрозумів, що у них мало спільного, розривають відносини. Якщо взаємна симпатія, яка виникла на першій стадії, підкріплюється спільністю цінностей, то взаємовідносини

партнерів переходять на третю стадію. На третій стадії – **рольовій** – партнери перевіряють чи співпадає рольова поведінка одного очікуванням іншого.

Ідея існування деяких стадій у процесі вибору шлюбного партнера лежить в основі **теорії «фільтрів» А. Керкгоффа та К. Девіса**. Схематично такий процес можна представити як послідовне проходження через серію фільтрів, які поступово відсіюють людей із багатьох можливих партнерів та звужує індивідуальний вибір.

«Кругова теорія кохання» А. Рейса, пояснює механізм вибору шлюбного партнера через реалізацію 4 послідовних взаємопов'язаних процесів.

1. *Встановлення взаємозв'язку.* Мається на увазі легкість спілкування двох людей, іншими словами – наскільки «в одній тарілці» вони почувають себе в товаристві один одного.
2. *Саморозкриття.* Відчуття взаємозв'язку з іншою людиною, виникає почуття розслаблення та довіри.
3. *Формування взаємної залежності.* Поступово у чоловіка та жінки виникає та розвивається система взаємопов'язаних звичок, з'являється почуття необхідності один в одному.
4. *Реалізація основних потреб особистості,* якими на думку А. Рейса, є потреба в коханні та довірі. Розвиток почуття кохання йде у напрямі від першого процесу до четвертого.

2.2. Специфіка дошлюбного періоду

Результати багатьох досліджень показали: сукупність дошлюбних факторів, які спонукали молодих людей утворити подружжя, суттєво впливає на успішність адаптації їх в перші роки спільного життя на міцність шлюбу чи вірогідність розлучення. Такими дошлюбними факторами є:

- місце та ситуація знайомства молодих людей;
- перше враження один від одного (позитивне, негативне, індиферентне);
- хто був ініціатором пропозиції (хлопець, дівчина, батьки);
- час обдумування пропозиції;
- ситуація оформлення шлюбу;
- вік майбутньої пари;
- батьки та їх відношення до шлюбу своїх дітей;
- динамічні та характерологічні особливості подружжя.

Встановлено, що позитивно впливають на шлюбні відносини: знайомство на роботі або навчальному закладі, взаємне приємне перше враження, період залицяння від 1 до 1,5 року, ініціатива вступу у шлюб надходить від чоловіка, супроводження реєстрації шлюбу весільним святкуванням.

Спеціальних компенсуючих заходів потребують дошлюбні відносини, які мають **такі особливості**:

1. Випадковий характер знайомства. Дослідження показали, що більше 60% благополучних сімей познайомились на роботі чи в навчальному закладі.
2. Негативне чи індиферентне перше враження.
3. Короткий (до 6 місяців) чи довгий (більше 3 років) період залицяння. За короткий час залицяння молоді люди ще не можуть достатньо взнати один одного, якщо довгий час, то виникає

- монотонність, стереотипність відносин, що призводить до охолодження відносин.
4. Поява прямої чи непрямой ініціативи вступу у шлюб зі сторони жінки (вимушене або спровоковане). Насамперед – вагітність. Дослідження показали, що вірогідність розпаду таких сімей у 2рази вище, порівняно з іншими ситуаціями. По-перше, дошлюбна вагітність порушує процес адаптації чоловіка та жінки у шлюбі. По-друге, загострює економічне становище сім'ї.
5. Вік майбутньої пари. Це відноситься до тих молодих людей, які поспішають після закінчення школи, за деяких причин, вступити у шлюб. Найбільш благоприємний час для одруження дівчині – це 22-23 роки. Саме в цей час жіноча краса досягає свого розквіту, закінчується навчання та отримана професія. Хлопцю також не потрібно одружуватись в 16-18 років. Чоловічий організм дозріває пізніше жіночого: до 25 років будуть рости кістки, м'язи та формуватись характер. В останні роки прослідковується тенденція до «дорослішання» шлюбного віку. Все більше молодих людей прагнуть спочатку отримати професію, матеріальний достаток, кар'єра, власне житло, тому вважають оптимальний вік для одруження – 25-27 років.

2.3. Фактори стабільності шлюбу і сім'ї

Мотивація взяття шлюбу включає чотири **основних мотиви**:

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

Ієрархія цих мотивів визначає критерії вибору шлюбних партнерів.

Істотною підставою для одруження є кохання, любов. У психології любов – це інтенсивне, напружене і відносно стійке почуття суб'єкта, фізіологічно зумовлене сексуальними потребами і соціально сформованим прагненням бути своїми індивідуально значущими рисами з максимальною повнотою представленими в життєдіяльності іншого так, щоб пробуджувати в нього потреби у відповідному почутті такої самої інтенсивності, напруженості і стійкості.

Розрізняють дві моделі кохання: песимістичну та оптимістичну.

Теоретики **песимістичної моделі** підкреслюють момент залежності закоханого від об'єкта кохання і пов'язують кохання з негативними переживаннями. В такій парі не відбувається заміна «я» на «ми».

Оптимістичну модель кохання пов'язують з концепцією А. Маслоу та іншими представниками гуманістичної психології. Кохання в цій моделі характеризується зняттям тривожності та повним психологічним комфортом. Таке кохання робить людей щасливими та забезпечує можливість особистого росту.

Відповідно розрізняють зрілу і незрілу форми любові. У **зрілій любові** єдність подружньої пари досягається при збереженні цілісності їхньої особистості, індивідуальності, у

незрілій любові – за рахунок порушення цієї цілісності, як зазначає Е. Фром, симбіотичного зв'язку, коли партнери обирають позицію «жертви» і «тирана», крайнім проявом яких є мазохізм і садизм.

За дослідженнями Е. Ейдемільера, у сім'ях, де спостерігаються порушення в нормальній реалізації сімейних функцій (у так званих дисфункціональних сім'ях) і відповідно незадоволеність шлюбом, причини створення сім'ї були іншими.

Таблиця 2.3.1

Психологічні особливості створення
дисфункціональних сімей

Мотив вступу у шлюб у дисфункціональних сім'ях	Частка з опитаних шлюбних партнерів, %
Втеча від батьків	50
Почуття обов'язку	49
Самотність	26,6
Наслідування традицій (ініціатива батьків)	25
Любов, кохання	9,3
Пошук матеріальних благ	5,3
Помста колишньому коханому (ій)	3,1

Якщо при цьому мотивація вступу у шлюб є суперечливою, то риси шлюбного партнера (фізичні, особистісні тощо), які спочатку не помічалися, починають сприйматись особливо негативно, посилюючи дисфункцію сім'ї.

Отже, задоволеність шлюбом залежить також від узгодженості шлюбно-сімейної мотивації, яка багато в чому зумовлює його стабільність.

2.4 Кризисні періоди шлюбу

Існують два кризисних періоди в розвитку сімейних відносин.

Перший настрпає між 3 і 7 роками сімейного життя і продовжується в благо приємному випадку близько року. Його виникненню прияють такі **фактори**:

- зникнення романтичних настроїв, активне неприйняття контрасту в поведінці партнера в період закоханості і в повсякденному сімейному побуті;
- ріст числа ситуацій, в яких подружжя виявляють різні погляди на речі і тому не можуть прийти до згоди;
- більш часті прояви негативних емоцій, ріст напруження у відносинах між партнерами.

Другий кризисний період наступає між 7 та 25 роками сімейного життя. Він менш глибокий, ніж перший і може продовжуватись декілька років. Його виникнення часто співпадає із:

- приближенням періоду інволюції, з підвищенням емоційної нестабільності, страхами, появою різних соматичних захворювань;
- виникненням почуття самотності, пов'язаного з виходом дітей із сім'ї;
- посилюючою емоційною залежністю жінки, її переживаннями через швидке старіння, а також можливого прагнення чоловіка сексуально проявити себе на стороні « поки ще не пізно».

Отже, кризисні ситуації мають певні закономірності, які лежать в основі сімейних відносин. Для ефективного вирішення проблем не варто шукати провину в поведінці лише одного із партнерів. Ці закономірності потрібно знати та враховувати, коригуючи у відповідності з ними свою поведінку.

2.5 Подружні конфлікти

Конфлікт – це свідоме зіткнення, протистояння мінімум двох людей, груп їх взаємо протилежних, не співвідносних, виключаючи один одного потреб, інтересів, цілей, типів поведінки, відносин, суттєво значимих для особистості чи груп.

Конфлікти соціально обумовлені і опосередковані індивідуальними особливостями психіки людей. Вони пов'язані з гострими емоційними переживаннями – афектами. Учасники сімейних конфліктів часто не являються протилежними сторонами, які адекватно усвідомлюють свої цілі, скоріше вони жертви власних несвідомих особистісних особливостей.

Для сімейних конфліктів характерними є гостро неоднозначні і тому неадекватні ситуації, пов'язані з особливостями поведінки людей у конфліктах. Поведінка, яка демонструється, часто приховує істинні почуття і уявлення про конфліктну ситуацію та один про одного. В протіканні конфлікту як процесу виділяють чотири основних стадії:

1. виникнення об'єктивної конфліктної ситуації;
2. усвідомлення конфліктної ситуації;
3. перехід до конфліктної поведінки;
4. вирішення конфлікту.

Сімейні конфлікти часто пов'язані із прагненням людей задовольнити ті чи інші потреби чи створити умови для їх задоволення без врахування інтересів партнера. Причин для цього є багато. Це і різні погляди на сімейне життя, нереалізовані очікування та потреби, грубість, подружня невірність, фінансові труднощі тощо. Конфлікти, як правило, породжуються не однією причиною, а цілим комплексом

причин, серед яких умовно можна виділити основну – незадоволеність потреб подружжя.

Класифікація конфліктів на основі незадоволення потреб подружжя

1. Конфлікти, які виникають на основі незадоволення потреб в цінності та значимості свого «Я», порушення почуття гідності зі сторони іншого партнера, його неповажне ставлення.
2. Конфлікти, психічні напруження на основі незадоволення сексуальних потреб одного чи двох партнерів.
3. Психічні напруження, депресії, конфлікти через незадоволеність потреби в позитивних емоціях: відсутність турботи, уваги, піклування, розуміння, подарунків.
4. Конфлікти, сварки, пов'язані з пристрастями одного з партнерів до алкоголю, азартних ігор, які призводять до неекономічних затрат засобів сім'ї.
5. Конфлікти, фінансові протиріччя, які виникають на основі збільшених потреб одного з партнерів у розподіленні сімейного бюджету.
6. Конфлікти через незадоволення потреб подружжя в харчуванні, одязі тощо.
7. Конфлікти, які виникають у зв'язку із потребою у взаємодопомозі, взаємодопомозі, у веденні домашнього господарства, у вихованні дітей.
8. Конфлікти, які виникають на основі різних потреб та інтересів у проведенні відпочинку, різних хобі.

За ступенем небезпеки можна виділити:

безпечні – виникають при наявності об'єктивних труднощів, стомленості, стану «нервового зриву», швидко розпочавшись такий конфлікт може швидко завершитись. Про такий конфлікт говорять: «До ранку мине»;

небезпечні – суперечність виникає через те, що один із подружжя повинен, на думку іншого, змінити свою лінію поведінки по відношенню до родичів, відмовитись від деяких звичок, переглянувши життєві орієнтири, прийоми виховання, тобто ставиться проблема, яка потребує розрішення: поступатись або ні;

досить небезпечні – призводять до розлучення.

Зупинимось на мотивації цієї категорії конфліктів:

1. *Не зійшлись характерами* – мотив «суто психологічний». Гострота конфліктів та їх частота, сила емоційних вибухів, контроль за власною поведінкою, тактика та стратегія поведінки подружжя в різних конфліктних ситуаціях залежить від індивідуальних особливостей характеру. Кожна людина обирає способи, прийоми та методи діяльності, в залежності від особливостей свого характеру. Індивідуальний стиль поведінки – це система прийомів та способів дій, характерних для даної людини. Про це необхідно пам'ятати та не прагнути «перевиховувати», «переробляти» іншого партнера, а просто враховувати ці особливості особистості партнера.
2. *Подружні зради та сексуальне життя в шлюбі*. Зрада відображає протиріччя між подружжям, вона є результатом різних психологічних факторів. До зради призводить розчарування сімейним життям, дисгармонія статевих стосунків. Важливо пам'ятати, що сексуальна потреба може бути по-справжньому задоволена тільки на фоні позитивних емоцій та почуттів, які можливі при умові задоволенні емоційно-психологічних потреб (в коханні, в підтримці та

збереженні почуття власної гідності, психологічної підтримки, захисті, взаємодопомозі та взаєморозумінні). Якщо відсутнє задоволення цих потреб, посилюється відчуження, накопичуються негативні емоції та почуття, подружжя не розуміють один одного, сваряться або йдуть «на сторону».

3. *Побутове п'янство або алкоголізм.* Це традиційний мотив розлучень. При вживанні алкоголю один із подружжя створює в сім'ї ненормальну атмосферу та постійну основу для конфліктів та сварок. Виникають психотравмуючі ситуації для всіх членів сім'ї, а особливо для дітей. Виникають матеріальні труднощі, звужується сфера духовних інтересів, часто проявляється аморальна поведінка.

Виділяють декілька **типових моделей поведінки подружжя в між особистих внутрішньо сімейних конфліктах:**

Перша – прагнення чоловіка або дружини самоствердитись у сім'ї, наприклад, у ролі голови. Нерідко негативну роль відіграють «добрі» поради батьків. Прагнення самоствердитись часто охоплює всі сфери життєдіяльності і заважає правильно оцінити ситуацію в сім'ї. Кожне прохання, доручення сприймається, як спроба замахнутись на свободу та особистісну автономію.

Друга – зосередженість партнерів на своїх справах. Велику роль відіграє минулий досвід життя, звичок, друзів, небажання поступитись чим-небудь зі свого минулого, для нового спільного життя. Люди не завжди можуть перебудувати себе в потрібний напрямок. «А чому я повинен (а) відмовитись від своїх звичок?» → Конфлікт. Необхідно враховувати адаптаційний період: поетапне включення партнера в спільну діяльність.

Третя – дидактична. Один із подружжя постійно повчає іншого: як потрібно себе поводити, як потрібно жити. Ця

модель спілкування призводить до порушення співробітництва в сім'ї, стверджує систему спілкування «по вертикалі».

Четверта – «готовність до бою». Подружжя постійно знаходиться в стані напруги, пов'язаною із необхідністю відображати психологічні атаки: в свідомості кожного закріпилась неминучість сварок, внутрішньо сімейна поведінка будується як боротьба за перемогу в конфлікті. Сварки в сім'ї мають негативні наслідки і закріплюють у сім'ї емоційне неблагополуччя.

П'ята – «батьківська донька», «материн син». У процесі взаємовідносин чи в їхнє вирішення і в'яснення постійно втручаються батьки. Небезпека полягає в тому, що молоде подружжя обмежує свій особистий простір побудови відносин, не проявляє самостійності у спілкуванні, а керується лише загальними настановами та рекомендаціями батьків.

Шоста – заклопотаність. У спілкуванні між подружжям у стилі та побудові сімейних взаємовідносин постійно наявний в якості деякої домінанти стан заклопотаності, напруги, що призводить до дефіциту позитивних переживань.

2.6 Розлучення як соціально-психологічний феномен

Проблема розлучення знаходиться в тісному зв'язку із змінами типу відносин у сучасній сім'ї: нові моделі сім'ї породжують власні форми розриву цих відносин. Відомий вітчизняний соціолог Н.М. Римашевська вважає, що проблема розлучення та доля сім'ї в переломний момент життя суспільства набуває надзвичайно важливе значення. В останні роки в нашій країні зростає число розлучень при одночасному скороченні шлюбів, а позашлюбна народжуваність призводить до збільшення кількості неповних сімей. За даними демографів, близько половини чоловіків та жінок на протязі життя розривають шлюб. У середньому розпадається два з

кожних п'яти зареєстрованих шлюбів. Більше 30% розлучень припадає на молоді сім'ї, які прожили менше 5 років.

Дослідники виділяють такі **причини розлучення**:

- Закріплення економічної самостійності та соціальної незалежності жінки.
- Орієнтація при утворенні сім'ї на особисте щастя, перш за все на взаємне кохання, підвищені вимоги до партнера, якого вибрали по кохання.
- Недостатньо розвинене почуття обов'язку у одного з партнерів.
- Розпад сім'ї у випадку, коли кохання приноситься в жертву випадковому зв'язку.

Американський психолог А. Маслоу запропонував діалектичну модель процесу розлучення, яка включає в себе 7 стадій та відповідні терапевтичні методи допомоги учасникам.

1. Емоційне розлучення – руйнування ілюзій щодо подружнього життя, почуття незадоволеності, спроби контролювати партнера, прагнення уникати проблем. На цій стадії доцільна парна психотерапія подружжя або участь в груповій психотерапії.

2. Час роздумів та відчаю перед розлученням – цей період супроводжується біллю та відчаєм, злістю та страхами, суперечностями між почуттями та вчинками, відчуття порожнечі та хаосу. Партнери намагаються зробити так, щоб знову повернути кохання, отримати допомогу від друзів, членів сім'ї або церкви. На даній стадії психотерапевт може запропонувати подружню терапію для обох партнерів чи варіант групової психотерапії.

3. Юридичне розлучення – оформлення розриву відносин відбувається на формальному рівні. Ця стадія пов'язана не тільки із судочинством, але й з участю все більшої кількості людей в сімейних відносинах партнерів. На емоційному рівні подружжя або один з партнерів може

відчувати депресію, а поведінка може супроводжуватись суперечками, спробами самогубства, погрозами та прагненням до переговорів. Під час розлучення та в період правових суперечок партнери відчувають жалість до себе, безпорадність, почуття відчаю та злості.

4. Економічне розлучення – може викликати у одного із партнерів гнів або сум («Сім'ї немає, яке тепер значення мають гроші?»). Психотерапевтичний вплив може носити індивідуальний характер для дорослих і груповий для дітей.

5. Встановлення балансу між батьківськими обов'язками та правами на опіку – покинутий партнер переживає відчуття самотності, шукає поради у друзів та близьких. Домогосподарки вимушені повертатись на роботу, відчуваючи почуття нового і страху перед тим, що не справляться з проблемами.

6. Час самодосліджень та повернення до рівноваги після розлучення – основна проблема цієї стадії – це самотність та суперечні почуття, які супроводжують її: нерішучість, оптимізм, жаль, смуток, збудження, цікавість. Поведінка набуває нової спрямованості, починається пошук нових друзів, з'являється активність, стабілізується новий стиль життя, формуються нові обов'язки для всіх членів сім'ї. На цій стадії можлива індивідуальна психотерапія для дорослих і дітей, а групова – для самотніх.

7. Психологічне розлучення – на емоційному рівні – це готовність до дій, довіра до себе, енергійність, самоцінність, незалежність, автономія. На поведінковому рівні – синтез нової ідентичності та закінчення психологічного розлучення, пошук нових об'єктів для кохання та готовність до тривалих відносин.

РОЗДІЛ III. ПРОБЛЕМИ СТАБІЛЬНОСТІ ШЛЮБУ ТА СІМ'Ї

3.1. Особливості подружнього спілкування та їхній вплив на стабільність сім'ї

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

У широкому розумінні під **адаптацією** (від лат. adapto – пристосовую) розуміється цілісна система активних спрямованих дій індивіда, що сприяють не тільки підтримці динамічної рівноваги в конкретних умовах, а також забезпечують можливість еволюції при їх зміні. У психології адаптація – це єдність двох процесів: **асиміляції** (у найзагальнішому розумінні зміни оточення для успішного пристосування) і **акомодації** (зміни самого себе з тією самою метою).

Отже, **психологічна сутність адаптації** полягає у взаємному уподібненні подружжя, узгодженні, зближенні думок, почуттів і поведженні на основі насамперед тих психологічних механізмів пізнання один одного, як ідентифікація і рефлексія.

Розрізняють такі **напрямки адаптації**:

- *матеріально-побутову*, що полягає в координації прав і обов'язків подружжя, формуванні моделей сімейного бюджету, що задовольняють обох;
- *морально-психологічну*, що ґрунтується на узгодженні інтересів, установок, ціннісних орієнтацій, світогляду;
- *інтимно-особистісну*, що передбачає гармонії, морально-психологічне задоволення інтимними стосунками.

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

Висновок про важливість ролі подружньої взаємодії, спілкування підтверджується дослідженнями В. Мет'юза і К. Міхановича, які виокремили десять найважливіших відмінностей між щасливими та нещасливими сім'ями.

Ознаки нещасливих сімей:

1. Не мають єдиної думки з багатьох питань та проблем.
2. Погано розуміють почуття один одного.
3. Говорять слова, що дратують іншого.
4. Часто відчуваються нелюбими.
5. Не звертають уваги один на одного.
6. Відчують незадоволену потребу в довірі.
7. Відчують потребу в людині, якій можна довіритись.
8. Рідко роблять компліменти один одному.
9. Змушені часто поступатись один одному.
10. Бажають, щоб їх любили сильніше.

Умови успішного сімейного спілкування:

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

Основною причиною порушення комунікації в сім'ї є перевантаженість спілкування вторинними функціями (посилена перевірка відповідності уявленням кожного із партнерів про себе, один про одного та їхні стосунки). При

цьому надмірно центроване на партнері ставлення до нього, сумнів у його вірності, підозра у зраді формують особливий психічний стан – ревності.

Розрізняють такі **види ревностей**:

- **тиранічні**, звичайно властиві авторитарним, егоїстичним, упертим людям, які, як правило, вважають свого партнера власністю, об'єктом для задоволення власних потреб;
- **від ущемлення**, притаманні людям, які страждають на комплекс неповноцінності (за А.Адлером), з тривожно-недовірливим характером;
- **звернені**, що виникають як захисний механізм – проекція своєї готовності до зради на партнера.

3.2.Сутність поняття «психологічне здоров'я сім'ї»

Загалом сукупність об'єктивних психологічних факторів стабільності шлюбу і сім'ї можна об'єднати в поняття **«психологічне здоров'я сім'ї»**. Під психологічним здоров'ям сім'ї розуміється інтегральний показник динаміки життєво важливих для сім'ї функцій, що виражає якісний аспект соціально-психологічних процесів, які відбуваються в ній.

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

- **норма**, що умовно визначається ступенем розвитку індивідуальних і групових процесів, у межах яких, з одного боку, спостерігаються узгодженість і задоволення потреб членів сім'ї, а з іншого боку – їхня соціальна (внутрішньо сімейна) активність;
- **відхилення від норми**, що характеризується перевагою індивідуальних процесів над соціальними (внутрішньо сімейними), частковою узгодженістю дій членів сім'ї;
- **відсутність психологічного здоров'я сім'ї** (психологічне нездоров'я), що полягає в її

нездатності самотійно коригувати дезорганізуючі дії її членів, переважанні внутрішньо сімейного дискомфорту і практично повній автономності дій членів сім'ї щодо задоволення суто індивідуальних потреб.

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

Отже, психологічно здорова сім'я (така, що успішно функціонує), створює умови для розвитку особистості та реалізації потенціалу кожного її члена, оптимальну модель для оволодіння соціальними навичками, що може бути перенесене в зовнішнє середовище.

3.3. Умови створення психологічно здорової сім'ї

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

1. **фізична і фізіологічна зрілість** майбутнього подружжя, коли чоловік здатний зачати, а жінка – виносити і народити здорову дитину;
2. **соціальна готовність**, яка означає, що майбутні шлюбні партнери є рівноправними членами суспільства, які спроможні виконувати соціальні ролі й обов'язки, готові взяти на себе відповідальність за себе та своїх дітей;
3. **етико-психологічна готовність**, що передбачає сформованість адекватних шлюбно-сімейних стосунків, уявлень майбутнього подружжя про шлюб і сім'ю, подружні і батьківські обов'язки;

уміння цінувати особистісні якості партнера; розуміння основ формування психологічно здорової сім'ї і наявність відповідних умінь;

4. **сексуальна готовність**, орієнтація на спільність сексуально-еротичних переживань із коханим партнером іншої статі, якому людина довіряє, і на чий довіру здатна відповідати, з якою вона хоче продовження роду і відпочинок.

Особливу роль у формуванні готовності до створення сім'ї відіграє етико-психологічна готовність, яка зумовлює здатність до шлюбу, тобто спроможність:

- турбуватися про іншу людину;
- співчувати, співпереживати іншому;
- спілкуватися на основі співпраці з іншими;
- бути терпимим (толерантним), сприймати іншу людину з її індивідуальними особливостями, звичками, навіть протилежними власним, вміння пристосовуватися до них.

Сексуальна готовність до шлюбу багато в чому зумовлена особливостями статевого виховання в сім'ї. Дослідження сучасної сім'ї свідчать про недостатній рівень готовності подружжя до шлюбу. При цьому особливо значущими є дві взаємозалежні проблеми: малодітність і розлучення. Дві третини розлучень припадає на перші п'ять років шлюбу, причому половина з них – на перший рік. Це спричинюється багатьма факторами: завищеними очікуваннями від шлюбу, особистісною незрілістю подружжя, комунікативною некомпетентністю та інше.

Тому крім стихійного формування готовності до шлюбу і сімейного життя як складової загального процесу становлення

особистості, як і раніше, актуальною є спеціальна **підготовка молоді до шлюбу і сімейного життя**, що передбачає:

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

РОЗДІЛ IV.

ОСНОВНІ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ МОДЕЛІ БАТЬКІВСЬКО-ДИТЯЧИХ ВЗАЄМОВІДНОСИН

4.1. «Психоаналітична» модель сімейного виховання

У класичному психоаналізі З. Фрейда центральне місце приділяється впливу батьків на психічний розвиток дитини. У перші роки життя дитини батьки (і особливо мати) – це ті особи, з якими зв'язані найважливіші ранні переживання. Звичайні повсякденні дії батьків по догляду за дитиною мають важливий психологічний ефект.

Спосіб і повнота задоволення біологічних потреб дитини на стадії грудного вигодовування, надання їй можливості одержання задоволення від сосання закладають основи довіри, прихильності, активності відносно інших людей на все подальше життя. Гнучкість, терпимість, розумна вимогливість батьків у процесі привчання дитини до туалету, до охайності, підтримка старань дитини контролювати себе сприяють появі адекватних форм саморегуляції, позитивної самооцінки, навіть творчого мислення.

Надмірне, недостатнє або неадекватне задоволення потреб і пред'явлення вимог на ранніх стадіях психосексуального розвитку приводить, на думку З. Фрейда, до явно виражених своєрідних відхилень в особистісному розвитку (наприклад, надовго фіксуються форми інфантильної, «залишкової» поведінки, складається «орально-пасивний» або «анально-утримуючий» тип особистості).

Особливе значення для складання структури особистості, для виникнення супер-его має характер відносин із батьками в три-шестирічному віці. Домінуючий психосексуальний конфлікт цієї стадії «Едипів комплекс» (у дівчаток –

«комплекс Електри») складається в переживанні почуття любові, неусвідомленого бажання мати батька протилежної статі та усунути батька своєї статі. До подолання комплексу, до складання більше зрілої структури особистості приводить, на думку Фрейда, ідентифікація з батьком власної статі, запозичення його норм і цінностей, збільшення подібності у вчинках та інтонаціях.

Саме перші три стадії розвитку особистості мають ключове значення. Спілкування з батьками в ранні роки, їхній вплив на способи рішення типових вікових протиріч, конфлікти й невдачі адаптації позначаються згодом, проявляються характерними проблемами вже в дорослої людини. Негативний дитячий досвід приводить до інфантилізму, егоцентричності, підвищеної агресивності, що становить особистісні передумови до утруднень у реалізації власної батьківської ролі, до неприйняття власної дитини. Відомо, що психологічне здоров'я людини залежить від того, як задовільнялися потреби її психічного розвитку в дитинстві. Для того, щоб людина виросла здоровою і ефективною, необхідно задовільнити її базові психологічні потреби: фізіологічні потреби – потреби, які людина має задовольняти, щоб вижити (базові потреби в їжі, воді, житлі тощо); потреби в безпеці, пов'язані із прагненням до стабільного, безпечного стану, захищеного від страху, болю, хвороб та ін; соціальні потреби, тощо. А якщо дитина народжується в сім'ї для того, щоб задовільняти потреби матері, батька або інших членів сім'ї, то вона не проходить всіх стадій психічного розвитку. Американський психолог Е. Еріксон розглядав становлення особистості людини впродовж всього її життя від народження до смерті. Виходячи спочатку із психоаналітичних посилок, він дійшов висновку про більше раціональну адаптацію людини до соціального оточення, про необхідність для кожного індивіда вирішувати, насамперед, не психосексуальні, а психосоціальні конфлікти, переборювати життєві труднощі.

При цьому в ранні роки людина зазнає істотного впливу з боку сім'ї, а пізніше – з боку більше ширшого соціального оточення: сусідів, однокласників, школи та інших соціальних інститутів, культурних й історичних умов.

На перших стадіях життєвого шляху дитина перебуває переважно в зоні батьківського впливу. Основи формування здорової особистості – базове почуття довіри до світу (внутрішня визначеність), автономність (самостійність, почуття можливостей, що розширюються, самоконтролю), ініціативність (здатність «атакувати» завдання заради переживання власної активності – рухової і соціальної) – складаються в умовах грамотної батьківської позиції (впевненості, надійності, заохочення самостійних дій) і збільшення контрольованого самою дитиною психологічного простору.

Важливо відзначити, що в зрілих роках виконання батьківської функції (у вузькому розумінні – стосовно власних дітей і в широкому – турботи про молодші покоління суспільства, про їхнє майбутнє) складає один із найголовніших напрямків особистісного розвитку. Продуктивність, генеративність дорослої людини, що розуміє, як допомогти дітям у їхньому становленні, протистояти інертності, застою, особистісній деградації в зрілості. Досягнення нащадків, дітей, онуків, учнів здійснюють важливий вклад у почуття особистісної самореалізації людини в старості.

Широке визнання одержала точка зору Е.Фромма на роль матері і батька у вихованні дітей, на особливості материнської і батьківської любові. Материнська любов безумовна: дитину любимо просто за те, що вона є. Це пасивне переживання, материнської любові не потрібно домагатися. Сама мати повинна мати віру в життя, не бути тривожною, тільки тоді вона зможе передати дитині відчуття безпеки. «В ідеальному випадку материнська любов не намагається перешкодити

дитині дорослішати, не намагається призначити нагороду за безпорадність»

1. Батьківська любов – це обумовлена любов, вона дуже потрібна, що важливо, її можна заслужити досягненнями, виконанням обов'язків, порядком у справах, відповідністю очікуванням, дисципліною.

2. Зріла людина будує образи батьків усередині себе: «У цьому розвитку від материнсько центрованої до батьківсько центрованої прихильності і їхньому остаточному синтезі складається основа духовного здоров'я і зрілості». Ключові поняття програми виховання із психоаналітичної точки зору: прихильність, безпека, встановлення близьких взаємин дітей і дорослих, створення умов для налагодження взаємодії дитини і батьків у перші годинники після народження.

Приклад із практики А. Варги: Дитина завжди їсть сама, тому що мати не може дивитися, як дитина повільно і неохайно їсть. Взагалі, коли мати не бачить, як дитина поводить себе з їжею, вона менше роздратовується і появляється шанс уникнути конфлікту. Останній конфлікт був пов'язаний ще з їжею. Мати кричала на дівчинку й трясла її за плечі, тому що вона цілу годину сиділа над млинцями, але так і не з'їла їх. Мати накричала на доньку: «Ти чому мені відразу не сказала, що не хочеш їсти цей млинець?! Я зварила би тобі яйце!». Такій матері необхідна підтримка психолога, психотерапевта. Її потрібно переконати, що вона – достатньо хороша мати, що вона робить все для своєї дитини, вона насправді любить свою дитину. Адже вона щоразу себе картає, страждає від почуття провини після необгрунтованого гніву на дитину. В її голові лунає голос її власної матері: «Тебе потрібно позбавити материнських прав!». Коли ви критикуєте, ви наче приєднуєтеся до її власної матері, з якою в неї важкі взаємини. Доки ця жінка не впевниться, що вона звичайна, достатньо гарна мати, вона не зможе стати функціональною матір'ю.

Д.В. Вінкот зупиняється на трансформації взаємин із дитиною в процесі її дорослішання. На його думку, батьківство, що розвивається, передбачає проходження етапів від повної втрати особистісної незалежності батька (матері) з появою маленької дитини до її відновлення в боротьбі з домаганнями підлітка. В результаті поруч із особистістю батька формується незалежна повноцінна особистість дитини.

Як на конкретний метод, психолог звертає увагу на співвідношення виховання в базисі «так» (знаходження можливостей вирішення ситуацій) і в базисі «ні» (введення поняття «не можна»), між якими повинен бути знайдений оптимальний баланс. Батько не повинен підмінювати матір, він має свою роль як у вихованні хлопчика, так і у вихованні дівчинки. Принциповими дослідник вважає такі питання:

- безпека дитини (зовнішня з боку світу та внутрішня, особистісна);
- ревності до братів і сестер;
- моменти переходів дитини з однієї ситуації розвитку в іншу (із сім'ї в дитячий садок, до школи);
- інфантильні звички, які пропонується розглядати як підпірки в складних ситуаціях і не викорінювати їх, а з'ясовувати причини затримки розвитку;
- підліткові провокації (крадіжки, поведінкові порушення) як перевірка надійності батьківського контролю та нагляду, який ще затребуваний.

Представник психоаналітичної педагогіки К. Бютнер розглядає не тільки традиційну для психоаналізу сферу сімейного виховання, але співвідношення сімейного та інституціонального виховання, зокрема зростаючий вплив відеофільмів, мультфільмів, ігор, індустрії іграшок та ін. Хоча важко говорити про якесь остаточне рішення цього хвилюючого багатьох батьків питання, але сама його постановка в умовах появи зовсім нових іграшок (типу «тамагочі»), захоплень («покемономанія») дуже актуальна.

4.2. «Біхевіористична» модель сімейного виховання

Коріння цього напрямку сягає в біхевіористичну психологію (Дж. Уотсон, Б.Ф. Скіннер). Основний акцент у цій моделі робиться на техніку поведінки і дисципліну дитини. Експериментальне вивчення появи нових форм поведінки в «живого шматочка м'яса, здатного давати невелике число простих реакцій», дозволило Дж. Уотсону та іншим біхевіористам дійти висновку про те, що психіка людини має мінімум уроджених компонентів, її розвиток залежить в основному від соціального оточення та умов життя, тобто від стимулів, що поставляють середовищем. Середовище розглядалося як безпосереднє оточення дитини, обстановка, що складається з конкретних життєвих ситуацій, які насамперед складаються із наборів різних стимулів і можуть бути розкладені на ланцюжки подразників. Зовнішні, середовищні впливи визначають зміст поведінки дитини, характер її розвитку. Тому важливо – особлива організація оточення дитини.

Дж. Уотсон підкреслює необхідність наукового підходу до виховання: «Людство безсумнівно значно покращилося б, якби могло призупинити років на двадцять народження дітей (крім дітей, що виховують із експериментальними цілями), і присвятити ці роки інтенсивному вивченню законів розвитку дітей, а потім на основі придбаних знань почати нове виховання, але більше науковими та більше досконалішими методами».

Центральна проблема концепцій соціального навчання, що виникли на основі класичного біхевіоризму, – соціалізація як процес перетворення споконвічно асоціальної гуманоїдної істоти в повноцінного члена людського суспільства, як просування від біологічного стану до соціального. Проблема придбання нової соціальної поведінки залишається основною. Як відбувається соціалізація, тобто передача форм поведінки,

норм, мотивів, цінностей, емоційних реакцій? Основна відповідь – це результат навчання.

Радикальний представник біхевіоризму Б. Скіннер визнавав два основних типи поведінки: респондентний (як відповідь на знайомий стимул) і оперантно, обумовлений та контрольований результатом, що іде за ним. Отже, на думку Скіннера, свободи волі особистості не існує, поведінка окремої людини перебуває під контролем соціального оточення. Розроблений ним метод послідовних наближень, або формування, заснований на підкріпленні поведінки, коли вона стає схожою на бажане (жетонна система винагороди).

А. Бандура – необіхевіорист, представник соціально-когнітивного напрямку у вивченні особистості, відповідаючи на запитання про механізми соціалізації, особливу роль відводив навчанню за допомогою спостереження, наслідування, імітації, ідентифікації та шляхом моделювання. Для нього батьківська поведінка – переважно модель для добування деяких загальних рис, правил поведінки, зразок для наслідування дитини в спробах вибудувати власну поведінку. Підкріплення необхідно для збереження поведінки, яка виникла на основі наслідування.

4.3. «Гуманістична» модель сімейного виховання

Один із найбільш відомих підходів до розуміння виховання в сім'ї розроблений А. Адлером, автором індивідуальної теорії особистості, який іноді розглядається як попередник гуманістичної психології.

Згідно А. Адлеру, людина – істота соціальна, розвиток особистості розглядається насамперед через призму соціальних відносин. У теорії особистості, розроблений А. Адлером, наголошується, що в кожній людині є вроджене почуття спільності, або соціальний інтерес (тобто природне прагнення до співробітництва), а також прагнення до

досконалості, у якому реалізується унікальність особистості та творчі властивості людського «я». Фундамент особистості, або стиль життя, що вибудовується та міцно закріплюється в дитинстві, заснований на зусиллях, що спрямовуються на подолання почуття неповноцінності, на компенсацію й вироблення переваги. Сімейна атмосфера, установки, цінності, взаємоповага членів сім'ї та здорова любов (насамперед матері) сприяють розвиткові в дитини широкого соціального інтересу. А. Адлер розглядає виховання не тільки з погляду користі для окремої сім'ї та дитини, але і як діяльність батьків, що відчутно впливає на стан суспільства загалом. Основними поняттями сімейного виховання, згідно А. Адлера, є: рівність, але не тотожність між батьками і дітьми як в області прав, так і в області відповідальності; співробітництво; природні результати.

Послідовником А. Адлера був педагог Р. Дрейкурс, що розвив і конкретизував погляди вченого, впровадив практику консультацій і лекцій для батьків. Завдання виховання батьками своїх дітей він вбачив у:

- повазі унікальності, індивідуальності та недоторканності дітей із самого раннього віку;
- розумінні дітей, проникненні в їхній спосіб мислення, умінні розбиратися в мотивах і значенні їхніх учинків;
- виробленні конструктивних взаємин із дитиною;
- знаходженні власних прийомів виховання з метою подальшого розвитку дитини як особистості.

Сформульовані Р. Дрейкурсом методи виховання як і раніше становлять інтерес для батьків. Батькам варто будувати свої взаємини із дітьми на їхній щирій підтримці, але не можна при цьому допускати безмежної свободи. У співробітництві з дитиною потрібно визначити обов'язки та її відповідальність. Установлені обмеження створюють у дитини почуття безпеки та надають упевненість у правильності своїх дій. Не варто

карати дітей, тому що покарання породжує таку ж озлобленість, як і примус; не можна кривдити словами.

Відхиляючи покарання як дисциплінарну міру, що включає перевагу однієї людини над іншим, батьки можуть використати інші корекційні прийоми: розвиток логічних наслідків, застосування заохочень.

При вирішенні конкретних завдань психолог пропонує дотримувати таких принципів: невтручання батьків у конфлікти між дітьми; рівна участь всіх членів сім'ї в домашніх справах; розуміння кожним членом сім'ї того, що він сам відповідальний за порядок у своїй кімнаті та своїх речах. Особлива увага Р. Дрейкурс звертає на тлумачення негативної поведінки дітей, спрямованої на батьків і вчителів. При цьому форми неправильного поведінки розглядаються як помилкові підходи, використовуючи які діти намагаються знайти собі місце усередині родини або групи та забезпечити почуття причетності, безпеки і визнання. Негативна поведінка переслідує цілком певні цілі. Вимога уваги різними способами, у тому числі заподіюючи занепокоєння, викликаючи роздратування, особливо якщо в цьому діти бачать єдиний спосіб, щоб батьки їх помітили, займалися ними.

Демонстративна непокора є наслідком помилкового висновку дітей про те, що вони можуть самоствердитися, наполігши на виконанні своїх бажань, довівши свою силу в протистоянні із дорослим.

Помста, відплата, бажання заподіювати біль іншим іноді здаються дітям єдиним способом почувати себе «важливими», потрібними і значимими. Ствердження своєї неспроможності або неповноцінності, демонстрація справжнього або уявлюваного безсилля допомагають відмовлятися від спілкування, доручень, відповідальності. Багато дефектних типів поведінки – неуспішність, лінь, нічне нетримання сили, неправда, злодійство – можуть бути

вираженням прагнення до однієї із перерахованих цілей. Дорослий, висловивши дитині своє припущення про причини поганої поведінки, повинен уважно ставитися до його емоційних проявів, орієнтуватися на спонтанну реакцію, особливу посмішку або блиск в очах, рефлекс визнання. Потім у потрібний час можна спробувати розкрити зміст учинку в гіпотетичній, неосудливій манері. При такому підході діти можуть по-новому усвідомити свої дії, спираючись на логічні міркування дорослого.

У США та в інших країнах популярна модель сімейного виховання Т. Гордона, що одержав назву «Тренінг ефективності батьків» (ТЕБ). На її основі створено авторські варіанти психотренінгів, наприклад, американськими психологами Дж. Байярд і Р. Байярд, російськими – Ю. Б. Гиппенрейтер, В. Рахматшаєвої, які ми також будемо використати при описові такої моделі.

Оснoву поглядів Т. Гордона на сімейне виховання становить феноменологічна теорія особистості К. Роджерса, який вірив у споконвічну здатність людини до добра й досконалості. К. Роджерс стверджував, що людині властиві потреба позитивного відношення, що задовольняється, коли дитина зазнає схвалення та любов з боку навколишніх, і потреба самоповаги, що розвивається в міру задоволення першої потреби. Умовою здорового розвитку дитини є відсутність протиріччя між Я ідеальним (уявлення про те, як тебе люблять) і Я реальним (дійсним рівнем любові).

Найважливішими поняттями моделі сімейного виховання Роджерс вважав прояв щирих почуттів (і позитивних, і негативних) всіма членами сім'ї; безумовне прийняття своїх почуттів і почуттів близьких; відданість своєму внутрішньому Я.

Основні ідеї виховання К. Роджерса.

- Батьківська любов має різні рівні – це любов-турбота про тілесне благополуччя дитини й любов-турбота стосовно його

внутрішнього Я, до його здатності приймати індивідуальні рішення.

- Батьки повинні прагнути вплинути на цінності і переконання дітей, залишаючи за ними свободу вибору конкретних дій.
- Стиль спілкування в сім'ї повинен бути заснований на відкритості, волі, взаємоповазі.
- Потрібно навчити дитини самостійно справлятися із проблемами, поступово передаючи йому відповідальність за пошук і ухвалення рішення.
- Батьки повинні навчитися приймати допомогу від дітей. На думку К. Роджерса, для позитивної взаємодії із дітьми батькам необхідні три основних уміння: чути, що дитина хоче сказати батькам; виражати власні думки і почуття доступно для розуміння дитини; благополучно розв'язувати спірні питання так, щоб результатами були задоволені обидві конфліктуючі сторони.

Методи та прийоми виховання, розроблені Т. Гордоном.

- Будь-яка проблема вирішується батьками разом із дітьми, це дозволяє уникнути примусу та народжує в дитини бажання і надалі брати участь у справах сім'ї. Вирішення проблеми відбувається поступово: орієнтується та визначається сама проблема; продумуються варіанти її вирішення; зважується кожний варіант; вибирається найбільш придатний, підшукуються способи вирішення проблеми; оцінюється можливість успіху.
- Найважливіше питання для визначення лінії батьківської поведінки – чия проблема ? Варто проаналізувати, для кого рішення такої проблеми має безпосереднє значення – для батька або для дитини. Якщо проблема дитини, то він має право прийняти рішення та випробувати всі його наслідки, найближчі і віддалені.
- Метод моделювання – надання дитині зразка для наслідування в любові й турботі про своєму внутрішній Я.

- Заохочення, підтримка здатності дитини приймати самостійні рішення. Відмова від вимоги неухильного виконання своїх наставлянь дітьми.
- Рекомендується думати та говорити про своїх дітей у термінах конкретних особливостей і фактів їх поведінки, а не з погляду «перманентних» властивостей особистості, яким звичайно дається оцінка. Наприклад: «Роман не привітався з моїм другом» замість «Роман соромливий і нечемний»; «Катя забула свої речі у вітальні» замість «Катя неакуратна та неуважна до навколишніх».
- Реагувати на неприйнятне з батьківської точки зору поведінку дітей за допомогою Я-повідомлень, висловлень, що містять тільки вираження власних почуттів батька, але не обвинувачення, нотації, накази, попередження тощо. Наприклад: «Я занадто втомився, щоб грати з тобою» замість «Ти просто нестерпна дитина».

РОЗДІЛ V

ОСНОВИ СІМЕЙНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

5.1. Специфіка сімейного консультування

У сучасному суспільстві сімейне консультування є дуже поширеним і необхідним видом психологічної допомоги серед населення. Сімейні консультанти працюють у психологічних центрах, у консультаціях, загсах, у різних центрах психологічної служби, які діють у системі Міністерства соціального захисту та комітетів з охорони сім'ї і дитинства.

Практика сімейного консультування акумулює численні теоретичні та практичні дослідження проблем сім'ї таких учених як Ю.Є. Альошина, А.Я. Варга, С. Гледдінг, О.М. Єлізаров, Р. Кочюнас, О.Є. Сапогова, Л.Б. Шнейдер та багато ін. Особливістю сімейного консультування є твердження дослідників про те, що особистість клієнта необхідно розглядати у цілісній системі її сімейних зв'язків із подружжям, дітьми та батьками.

Предметом аналізу в рамках сімейного консультування є установки членів сім'ї, структура сім'ї, розподіл ролей всередині сім'ї, характер взаємозв'язків між її членами, процеси лідерства і розподілу влади, сімейні конфлікти тощо. Як відомо, консультативна психологія – це розділ науки, що містить систематичний опис процесу надання психологічної допомоги (консультування).

Мета психологічного консультування – допомогти клієнтам зрозуміти, що відбувається в їхньому життєвому просторі та осмислено досягти поставлених цілей на основі усвідомленого вибору при вирішенні проблем емоційного і міжособистісного характеру. Є чимало подібних визначень, проте всі вони включають кілька основних положень:

1. Консультування допомагає людині вибрати та діяти згідно власного розсуду.

2. Консультування допомагає навчатися новій адекватній поведінці.

3. Консультування сприяє розвитку особистості.

У консультуванні акцентується відповідальність клієнта, тобто визнається, що незалежний, відповідальний індивід здатний у відповідних обставинах приймати самостійні рішення, а консультант створює умови, які заохочують вольову поведінку клієнта.

Серцевиною консультування є «консультативна взаємодія» між клієнтом і консультантом, заснована на філософії «клієнт-центрованої» терапії (К. Роджерс). Отже, визначення психологічного консультування охоплює основні установки консультанта відносно людини взагалі та клієнта зокрема. Консультант приймає клієнта як унікального й автономного індивіда, за яким визнається та шанується право вільного вибору, самовизначення, право жити власним життям.

Сімейне консультування – це один із різновидів сімейної психотерапії, який має свої відмінні ознаки і межі терапевтичного втручання. Сімейне консультування розвивається паралельно із сімейною терапією, взаємно збагачуючи один одного. Відмінність сімейного консультування від сімейної терапії полягає насамперед у тому, що сімейне консультування не приймає концепцію хвороби; по-друге, у ньому акцентується на аналізові ситуації і аспектів рольової взаємодії у сім'ї; по-третє, воно покликане допомагати у пошуках особистісного ресурсу суб'єктів консультування і обговорення способів вирішення ситуації.

Основною метою, яка стоїть перед сімейним консультуванням, є вивчення проблеми члена або членів сім'ї для якісних змін взаємодії у ній і забезпечення можливості особистісного росту. Консультант повинен прагнути до виявлення індивідуальних причин сімейних дисгармоній і сприяти усуненню цих причин у конкретних ситуаціях.

Дослідники (Л.Б. Шнейдер, Р. Кочюнас) визначають такі ***основні принципи і правила сімейного консультування:***

1. Встановлення контакту між консультантом і клієнтом, який досягається за допомогою встановлення певної оптимальної дистанції, конструктивного спілкування та підбору відповідних прийомів проведення зустрічі.
2. Збір інформації про проблему клієнта та моделювання можливого результату, який досягається з'ясуванням кінцевої бажаної мети осіб, що звернулися за допомогою.
3. Обговорення психотерапевтичного контракту, що являється однією із найважливіших умов сімейного консультування. На цьому етапі обговорюється відповідальність сторін (з боку консультанта – безпека та результативність, з боку клієнта – активність, готовність до змін та ін.), умов винагороди, а також санкції за порушення сторонами умов контракту.
4. Уточнення проблеми клієнта та співставлення ресурсів сім'ї загалом і кожного члена зокрема.
5. Проведення власне консультації. На цьому етапі закріплюється віра клієнтів в успіх, з'ясовується, якого саме результату бажають клієнти, за допомогою візуалізації консультант допомагає клієнтам уявити нові стосунки чи ситуації.
6. «Екологічна перевірка». Консультант пропонує членам сім'ї уявити себе в подібній ситуації через 5-10 років та дослідити свій стан.
7. Наближаючись до завершення сімейного консультування, консультант докладає зусиль щодо переносу в реальне життя і збереження стійкості позитивних результатів. Це насамперед пов'язано із тим, що клієнти іноді потребують допомоги у перенесенні зрозумілих установок в реальне життя, а також повторних зустрічей із консультантом для підтримки впевненості у собі та у своїх вчинках.
8. Від'єднання. Це прийом індивідуальний для кожного консультанта, у випадку застосування якого сімейна пара

приходить до висновку, що консультант їм більше не потрібний.

У ситуації надання психологічної допомоги консультант опирається, насамперед, на особистісні ресурси свого клієнта та на свої особистісні ресурси; по-друге, на закономірності і психотерапевтичний потенціал спілкування як у діаді консультант-клієнт, так і в групі, в тому числі у сім'ї. Психолог-консультант апелює до розуму, емоцій, почуттів, потреб і мотивів клієнта, до його здібностей спілкуватися із людьми, використовуючи при цьому різні техніки, які використовують ці ресурси.

5.2. Основні стадії процесу консультування

Впродовж усього життя сім'я може зустрічатися і безперечно зустрічається з різними проблемами і кризами, які мають різну природу і походження від нормативних до ситуативних криз, що детально було розглянуто у попередніх розділах. Проте вчені і практики визначають два основних психологічних напрямки допомоги сім'ї: професійний та індивідуальний характер допомоги.

У разі професійної консультативної допомоги психолог будує свою роботу на засадах професійної підготовки в області індивідуального і сімейного консультування, індивідуальної і групової психотерапії, а також в області психології розвитку, психології особистості, соціальної і медичної психології та інших спеціальних дисциплін. Це підкреслює ту обставину, що людина може отримати кваліфіковану допомогу, а не лише корисну пораду, яку дають рідні та друзі.

Загальна модель професійної консультативної допомоги передбачає:

- 1) встановлення контакту із клієнтом, який здоровий із точки зору медицини, але відчуває ті чи інші неблагополуччя у сімейному житті, потребує допомоги та просить її;
- 2) проведення психологічної діагностики, спрямованої на з'ясування причин неблагополуччя і визначення можливих форм допомоги;
- 3) власне консультативна робота, корекційні чи психотерапевтичні заходи, спрямовані на зняття наявного неблагополуччя шляхом активації власних психологічних ресурсів клієнта або сім'ї загалом.

У разі застосування індивідуального підходу, психолог-консультант робить акцент на усуненні або профілактиці тих індивідуально- чи соціально-психологічних причин, які по-різному проявляються в різних сім'ях, призводячи до розпаду сім'ї, глибоким сімейним дисгармоніям, алкоголізму, невротичним захворюванням, зниженню якості сімейного виховання, а також розладами у поведінці та розвитку дітей. Саме тому об'єктом аналізу і впливу в рамках консультативної допомоги завжди є конкретна сім'я (або особистість) із притаманними тільки їй особливостями розвитку, реагування на життєві ситуації, способами вирішення конфліктів, планами тощо.

Психолог-консультант надає допомогу на прохання клієнтів із широким колом проблем: особливості темпераменту дитини, які не враховуються батьками, соматичні чи психічні захворювання, невдало сформований досвід спілкування у сім'ї, психічна травма, особливості виховного впливу чи особистості самих батьків, специфіка сімейної ситуації, характер спілкування і різні труднощі у контактах подружжя, в тому числі – сексуальні проблеми та ін. Це означає, що спеціалісти із консультування сім'ї повинні бути висококваліфікованими і надавати адекватну допомогу. Велика відповідальність лежить на фахівцеві за прийняття рішення. Тому в психології напрацьовано чимало моделей

проведення процедури консультування. Зазвичай процес прийняття рішень у ході консультування може складатися із таких етапів:

1. Діагностика (збір інформації про проблему клієнта).
2. Пошук причини, з якої можна було б розпочати (наприклад, втрата, невдача, почуття провини тощо).
3. Стратегія консультації (вибір прийнятної техніки) та побудова корекційної моделі допомоги.
4. Оцінка ефективності консультування та аналіз усіх етапів процесу.

Важливо, щоб наприкінці консультативного процесу у клієнта сформувалося відчуття можливості вирішення його проблеми та усвідомлення послідовності необхідних для цього дій.

5.3. Консультування сім'ї з приводу складностей у взаєминах із дітьми

Родина для дитини – перша і найважливіша школа людських взаємовідносин (Є.І. Артамонова, Е.В. Єкжанова, Є.В. Зирянова та ін.). У сім'ї визначається соціальна ситуація розвитку і формується «зона найближчого розвитку» дитини. Сім'я закладає систему її стосунків із близькими дорослими, особливості спілкування, способи і форми спільної діяльності, сімейні цінності та орієнтири. Формування вищої психічної діяльності дитини відбувається в ході її культурно-історичного розвитку, основи якого спочатку закладаються в батьківській родині (Л.С. Виготський).

Більшість звернень до психолога пов'язано із проблемами, що виникають у процесі виховання дітей. Звичайно, не завжди ці проблеми відображають справжній стан дитини в сім'ї і навіть зміст звернення до психолога. Часто батькам простіше звернутися до професіонала, посилаючись на труднощі з

вихованням дітей, ніж попросити допомоги у вирішенні своїх непростих «дорослих» проблем.

Практичним психологам відомо, що звернення батьків із приводу проблем, пов'язаних із вихованням дітей, мають свої особливості. Так, батьки дитини раннього віку консультуються рідко. Сплеск звернень у дошкільному віці дитини припадає на вік три роки і п'ять-шість років. Під батьківських потреб у кваліфікованій допомозі фахівця пов'язаний із навчанням у початковій школі, далі йде спад, і знову спостерігається збільшення кількості консультацій із приводу проблем із вихованням підлітків.

Запити батьків, які потребують консультації фахівця, мають декілька основних напрямків:

- 1) проблеми, пов'язані з вихованням дітей;
- 2) проблеми, зумовлені труднощами в розвитку і навчання дітей;
- 3) інтерес батьків до наявних у дітей здібностей; до особливостей підліткового віку;
- 4) проблеми професійного самовизначення;
- 5) особистісні проблеми дітей і підлітків, міжособистісне взаємодія в сім'ї і найближчому оточенні.

Всі ці напрямки батьківських запитів тісно пов'язані із статево-віковими особливостями дітей і, отже, мають свою специфіку, яка визначається статтю і віком дитини.

Дуже типова для дітей дошкільного віку оборонна агресія. Її специфічна особливість у тому, що вона супроводжується гнівом. А гнів – це реакція дитини на порушення значущої для неї системи вітальних цінностей (які для кожного можуть мати свої специфічні риси). Для одного значимим може бути лише факт фізичного образи, для іншого – забрана іграшка, для третіх – образливе слово. У результаті – дитина починає бурхливо протестувати.

Вчені визначають, що агресивна поведінка дитини пов'язана насамперед із оточенням, а не з його внутрішніми

мотивами, з якимось внутрішнім прагненням чинити так, а не інакше (В. Оклендер). Саме навчання культурним формам вираження гніву може бути профілактичним заходом і способом роботи з агресивною поведінкою. Агресивну поведінку не можна вважати прямим вираженням гніву, це, швидше, спроба уникнути прояву справжніх почуттів. Відомий ще один вид дитячої агресивності – «інструментальна агресія», яка переслідує певну мету: забезпечити, дістати те, що необхідно або бажано.

Основні зусилля фахівців у галузі подолання дитячої агресивності спрямовані на виявлення причин виникнення агресії та на пошук позитивних способів роботи з гнівом. Часто дослідниками виділяються чотири фази такої роботи:

- 1) представити дітям практично прийнятні методи для висловлення пригніченого гніву;
- 2) допомогти їм підійти до реального сприйняття почуття гніву, який вони можуть стримувати;
- 3) дати можливість прямого вербального контакту з почуттям гніву: нехай скажуть все, що потрібно сказати тому, кому слід;
- 4) обговорювати з ними проблему гніву: що змушує їх гніватися, як вони це виявляють, і як поведуться в цей час.

Молодший шкільний вік – наступний період сплеску батьківських запитів на консультацію у фахівця. Насамперед він пов'язаний із проблемами дезадаптації дитини в системі шкільного навчання. Допомогти батькам розібратися, чому так сталося, – завдання фахівця. Причини шкільної неуспішності на початкових етапах навчання мають як біологічний, так і соціальний характер.

До біологічних причин можуть можна віднести:

- низький темп психічної активності (коркова незрілість);
- дефіцит уваги із гіперактивністю (незрілість підкоркових структур);
- вегетативна лабільність на фоні соматичної ослабленості (в

силу незрілості або внаслідок ослаблення самої вегетативної нервової системи);

- загальна вегетативна незрілість;

- порушення в галузі функціонування окремих аналізаторів та їх міжаналізаторної взаємодії (незручна загальна і дрібна ручна моторика, незначне зниження слуху, недоліки мовного розвитку тощо);

- хронічні хвороби та постійні простудні захворювання дитини і, як наслідок, її загальна соматична ослабленість.

Серед соціально-психологічних причин частіше прослідковуються соціальна депривація, педагогічна занедбаність дитини, погані умови виховання і життєзабезпечення, жорстоко нормативний стиль сімейного виховання та інші психотравмуючі впливи середовища.

Передумовою до виникнення шкільної неуспішності може стати психологічна неготовність дитини до систематичної, цілеспрямованої роботи в умовах нової ситуації розвитку. Якщо причини запиту батьків реально пов'язані із навчанням дитини, необхідно всебічно розібратися у проблемі. Консультант повинен чітко розуміти межі власної компетентності. Дитину потрібно проконсультувати у таких фахівців, як психоневролог, невропатолог, вчитель-дефектолог, логопед. Якщо є підозри на труднощі, пов'язані із сенсорною недостатністю, тоді – у профільного спеціаліста (отоларинголога, сурдопсихолога, сурдопедагога, окуліста, тифлопедагога та ін.)

Підлітковий вік – найважчий для батьків, адже саме в цей період у них виникає безліч проблем з дітьми. Причиною непорозуміння може бути гіперопіка з боку батьків (Ю.Є. Альошина). Така позиція небезпечна тим, що часто призводить до неправильної оцінки власної дитини: батьки починають сприймати її поведінку як ненормальну, що викликає серйозні побоювання тощо.

5.4. Консультування у ситуації розлучення

У випадках звернення у консультацію подружжя з приводу розлучення дослідники (В.Ю. Меновщиков, Є.Є. Сапогова) розглядають два можливі варіанти:

1) один із подружжя прагне розлучення, інший – бажає його утримати, відмовити. Останній сподівається, звертаючись до консультанта, що психолог зробить щось таке, що збереже уже зруйнований шлюб. Але єдине, що може зробити для нього консультант – це допомогти змиритися із фактом вже розваленого шлюбу, опанувати нову для нього мікросоціальну ситуацію, віднайти нові ресурси для продовження та налагодження свого життя;

2) обоє подружжя, відчуючи, що їх відношення зайшли у глухий кут, все ж таки сумніваються у необхідності розлучення, навіть якщо один із них заявляє про це вголос, або вже вирішив піти та спробувати жити окремо. У цьому випадку консультант ще може допомогти кожному із подружжя в усвідомленні їх індивідуальних та спільних цілей і намірів, у насиченості новим ціннісним змістом життя разом, у переструктуруванні звичних сімейних паттернів поведінки, у відновленні емоційного зв'язку між ними.

Дослідники зазначають, що коли клієнт важко переживає розлучення, яке вже відбулося, то фокус його проблеми зміщується від спроб утримати партнера до того, як будувати життя без нього.

Будь-яке розлучення, навіть бажане, – є серйозною травмою (Ю.Є. Альошина), яка ускладнюється необхідністю повної реорганізації життя (за отриманими даними, люди переживають розлучення як травму навіть через п'ять і більше років після нього) (G. Levinger, OS Moles, 1979). До розлучення більшість людей не уявляють, з чим вони можуть реально зустрітися. З цієї точки зору, багатьом у подібній ситуації буває корисно поспілкуватися зі спеціалістом про те, що і як

потрібно робити, переконатися, що варіанти можливі, і що є можливості і сили для їх здійснення. Проблеми, які стоять перед тими, хто розлучається, стосуються буквально всього: розподілу майна, реорганізації житлових умов, зміни взаємовідносин із друзями та родичами, з дітьми тощо.

Однією із відмінностей консультування у ситуації розлучення від інших проблем психологічної корекції є більш яскраво виражена інформаційна позиція консультанта. Важливо також, щоб психолог, розмовляючи з такими клієнтами, був добре обізнаним у різних юридичних аспектах проблеми розлучення, серед яких особливо важливими представляються різні питання, пов'язані з дітьми. Отже, у залежності від конкретної ситуації і тяжкості наслідків, консультант допомагає клієнтові перебудувати звичне життя так, щоб максимально відволіктися від неконструктивних роздумів по відношенню до життя до розлучення та усвідомити позитивні моменти теперішнього стану.

5.5. Методики корекції дитячо-батьківських та сімейних взаємин

На практичних заняттях студенти самостійно оволодівають методиками корекції дитячо-батьківських і подружніх стосунків. Після психологічного обстеження студенти складають протокол дослідження.

1. «Сімейна фотографія». Ця техніка використовується для роботи з будь-якою сім'єю, члени якої можуть вербально спілкуватися. Застосовується для вивчення структури сім'ї, ролей, комунікацій і внутрішньосімейних взаємин. Психологом аналізуються такі специфічні області внутрішньосімейних взаємин як влада, залежність, близькість, тривожність, чоловічі і жіночі ролі членів сім'ї.

2. «Сімейна скульптура» і «Сімейна хореографія». На основі соціометричних методик можна спостерігати і вивчати такі чинники як індивідуалізація, навички вирішення конфліктів, регуляція близькості-віддаленості тощо. Побудова скульптури вимагає від кожного члена сім'ї узагальнення свого власного сімейного досвіду, осмислення його та інтерпретацію.

3. «Рольова карткова гра» – метод визначення рольової поведінки, яка очікується від членів сім'ї та сприймається іншими членами цієї сім'ї як адекватна. Техніка «рольової карткової гри» є невербальною методикою, що виявляє ті ролі і обов'язки у внутрішньо сімейній взаємодії, які виконує кожен член сім'ї. Методика дозволяє виявити індивідуальні здібності та особливості членів сім'ї, негативні механізми і сімейну динаміку. Для проведення такої методики необхідно: 36 рольових карт (кожна роль друкується на окремій картці), папір, олівці і гумки, що скріплюють колоду карт для кожного учасника. Така методика дає можливість членам сім'ї в атмосфері позитивної групової роботи взяти на себе нові ролі і відкинути старі. Після проведення гри можливе обговорення, в якому досліджуються уміння сім'ї; негативні механізми, які виявляються; сімейна динаміка.

4. «Сімейний ритуал». Методика відноситься до структурних методик психокорекційної роботи у сімейних відносинах. Використовується для вирішення таких завдань: створення руху, зміни перспектив, перерозподіл влади, руйнування коаліцій, формування нових альянсів, прояснення меж між субсистемами, відкриття нових сторін своєї поведінки, нормалізація досвіду відповідно зайнятої певної позиції.

5. «Соціальний ритуал» – це система дій, спільно вироблених членами групи, у якій усі види поведінки визначено в строгій послідовності.

6. «Використання поезії» як інструмент, що дає можливість подружній парі виразити себе унікальним способом.

«Створення аналогічних ситуацій» – використання метафор, які допомагають клієнтам (сім'ям або окремим членам сім'ї) чіткіше визначити свою проблему для того, щоб її вирішити. Методика застосовується для кращого розуміння клієнтами самих себе, поліпшення взаємостосунків з оточуючими, подолання безперспективного спілкування, припинення боротьби за владу між членами сім'ї, зміни внутрішньосімейних взаємин.

7. «Екокарта» – метод опису місця такої сім'ї в розширеній сімейній системі та соціальному співтовариству. Велика увага приділяється тим зовнішнім і внутрішнім ресурсам, які доступні сім'ї.

8. «Солом'яна башта». Клієнтам пропонують узяти коробочку із соломкою, клейку стрічку та разом побудувати солом'яну башту. Працюючи, клієнти настільки захоплюються цією творчою роботою, що асоціюють себе із будівником власного сімейного осередку та розвивають відповідальність за кожну сходинку в цій будівлі.

9. «Сімейний простір». Ця методика уможливорює вивчення і використання сімейного простору для зміни внутрішньосімейних позицій.

10. «Подружня конференція» і «Сімейна рада» – зустрічі, які проводяться регулярно з подружньою парою або сім'єю, в рамках яких забезпечуються рівні можливості участі всіх членів сім'ї. Цей метод створено для поліпшення внутрішньосімейних взаємин та підвищення їх ефективності.

11. «Батьківський семінар» – зміна відношення людей до власного сімейного життя та завдань виховання. На семінарі удосконалюється сприйняття подружжям один одного, змінюється уявлення про власну дитину, розширюється палітра психолого-педагогічних прийомів впливу на дитину, які потім, вдома, у повсякденному житті, апробовуються батьками.

12. «Чесна боротьба». Порушення комунікацій між подружжям веде до спотворень і недостачі інформації, що породжує внутрішньоособистісну і міжособистісну напругу, утруднює задоволення потреб і взаємних очікувань. Такий стан призводить до появи агресивних негативних емоцій, тривале пригнічення яких (заради збереження «сімейного міфу») збільшує монотонні та стереотипні форми взаємодії, які ще більше фруструють членів сім'ї, внаслідок чого члени родини часто використовують невдалі форми зняття напруги у вигляді конфліктів із взаємними образами.

РОЗДІЛ VI. ЗАВДАННЯ ТА ФОРМИ КОНТРОЛЮ ДО КУРСУ

6.1. Рекомендації до самостійної роботи

Основні форми самостійної роботи студентів у процесі вивчення «Психології сім'ї з основами сімейного консультування»:

- опрацювання лекційного матеріалу та додаткове самостійне вивчення теоретичного матеріалу за підручниками та посібниками;

- підготовка до практичних та лабораторних занять та виконання позааудиторних завдань;

- використання комп'ютерної техніки для пошуку нової інформації стосовно нових методів та методик психодіагностики;

- підготовка до складання іспиту.

Тема 1. Сучасна сім'я та порушення її функціонування

1. Функції сім'ї.
2. Структура сім'ї.
3. Динаміка розвитку сім'ї.

Тема 2. Соціально-психологічна модель сімейних відносин

1. Види сімей.
2. Форми сімейних стосунків.
3. Типи порушення поведінки.
4. Основні типи порушення виховання.

Тема 3. Формування подружньої пари

1. Теорії вибору шлюбного партнера.
2. Теорія комплементарних потреб.
3. Інструментальна теорія вибору партнера.
4. Теорія «стимул-цінність-роль».
5. Кругова теорія кохання.

Тема 4. Специфіка дошлюбного періоду

1. Особливості дошлюбного періоду.
2. Дошлюбні фактори, які потребують компенсаторних засобів.

Тема 5. Фактори стабільності шлюбу і сім'ї

1. Основні мотиви взяття шлюбу.
2. Моделі кохання.
3. Форми кохання.
4. Мотиви вступу у шлюб в дисфункціональних сім'ях.

Тема 6. Кризисні періоди шлюбу

1. Перший кризисний період.
2. Другий кризисний період.

Тема 7. Подружні конфлікти

1. Класифікація конфліктів на основі незадоволення потреб подружжя.
2. Класифікація конфліктів за ступенем небезпеки.
3. Мотиви досить небезпечних конфліктів.
4. Типові моделі поведінки подружжя в між особистих внутрішньо сімейних конфліктах.

Тема 8. Розлучення як соціально-психологічний феномен

1. Основні причини розлучень.
2. Модель процесу розлучення (А. Маслоу).

Тема 9. Проблеми стабільності шлюбу і сім'ї

1. Особливості подружнього спілкування та їхній вплив на стабільність сім'ї.
2. Сутність поняття «психологічне здоров'я сім'ї».
3. Умови створення психологічно здорової сім'ї.

Тема 10. Основні психолого-педагогічні моделі

батьківсько-дитячих взаємовідносин

1. «Психоаналітична» модель сімейного виховання.
2. «Біхевіористична» модель сімейного виховання.
3. «Гуманістична» модель сімейного виховання.

Тема 11. Основи сімейного консультування

1. Специфіка сімейного консультування.
2. Основні стадії сімейного консультування.
3. Консультування сім'ї з приводу складностей у взаєминах із дітьми.
4. Консультування в ситуації розлучення.
5. Методики корекції дитячо-батьківських взаємин.

РОЗДІЛ VII. ДІАГНОСТИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ

МЕТОДИКА «РОЛЬОВІ ОЧІКУВАННЯ І ДОМАГАННЯ У ШЛЮБІ (РОД)» О. Волкової, Г. Трапезникової.

За допомогою методики РОД визначають уявлення подружжя:

- про значущість у сімейному житті сексуальних стосунків, особистісної згуртованості чоловіка і дружини, батьківських обов'язків, професійних інтересів кожного з подружжя, господарсько-побутової сфери, моральної й емоційної підтримки, зовнішньої привабливості партнерів (ці показники, що відбивають основні функції сім'ї, утворюють шкалу сімейних цінностей – ШСЦ);
- про бажаний розподіл ролей між чоловіком і дружиною при виконанні сімейних функцій (ці показники утворюють шкалу рольових очікувань і домагань – ШРОД).

Приладдя. Два набори по 36 карток із цупкого паперу (картону). На кожному картку наносять номер і текст тверджень набору. 4 картки-класифікатори з таким написом на кожній: «Цілком згодний», «Загалом це правильно», «Це не зовсім так», «Це неправильно».

Порядок роботи. Подружжю пропонується самостійно ознайомитися з набором тверджень, що відповідають їхній статі, з такою письмовою *інструкцією*: «Шановний(а) пане (пані)! На запропонованих Вам картках наведено різні твердження про шлюб, сім'ю, стосунки чоловіка і дружини. Вам надано чотири картки з варіантами відповідей: «Цілком згодний», «Загалом це правильно», «Це не зовсім так», «Це

неправильно». Уважно читаючи кожне твердження, розподіліть усі картки відповідно до цих чотирьох варіантів відповідей. Якщо Ви цілком поділяєте твердження, покладіть картку з цим твердженням під картку «Цілком згодний»; якщо вважаєте, що твердження правильне, але з невеликими застереженнями і доповненнями – під картку «Загалом це правильно»; якщо твердження здається Вам загалом неприйнятним, але з чимось Ви згодні – під картку «Це не зовсім так»; якщо категорично не згодні з твердженням – під картку «Це неправильно». Розподіляючи картки з твердженнями на чотири групи, намагайтеся висловлювати особисту думку, а не ту, яка побутує серед близьких і друзів. Дякуємо за участь у психологічному обстеженні». Після виконання подружжям завдання консультант реєструє відповіді чоловіка і дружини у протоколі консультаційного дослідження (див. форму 1).

Форма 1

Консультаційне дослідження сімейних цінностей

ПРОТОКОЛ

Прізвище, ім'я, по батькові _____

Вік _____ Сімейний стаж _____

Кількість дітей _____ Дата проведення заняття _____

Шкала сімейних цінностей (ШСЦ)	Номер картки	Оцінка, балів	Номер картки	Оцінка, балів	Загальний показник, балів
1	2	3	4	5	6
1. Інтимно-сексуальна	1				
	2				
	3				
	1 =				
2. Особистісна ідентифікація зі шлюбним партнером	4				
	5				
	6				
	1 =				
3. Господарсько-побутова	Очікування		Домагання		
	7		22		
	8		23		
	9		24		
	1 =		1 =		
4. Батьківсько-виховна					
	10		25		
	11		26		
	12		27		
	1 =		1 =		
5. Соціальна активність					
	13		28		
	14		29		
	15		30		
	1 =		1 =		

1	2	3	4	5	6
6. Емоційно-психотерапевтична					
	16		31		
	17		32		
	18		33		
	1 =		1 =		
Зовнішня привабливість					
	19		34		
	20		35		
	21		36		
	1 =		X =		

Інструкція. Варіант відповіді «Цілком згодний» оцінюється у 3 бали, «Загалом це правильно» – 2 бали, «Це не зовсім так» – 1 бал, «Це неправильно» – 0 балів. У протоколі консультант підсумовує бали за кожним показником ШСЦ. За двома першими показниками одержані результати будуть підсумковими, їх переносять в останню графу протоколу. Підсумкові бали інших показників обчислюють як напівсуму балів за підшкалами «Рольові очікування» і «Рольові домагання».

Інтерпретація шкали сімейних цінностей.

1. Значущість сексуальних стосунків у шлюбі. Високі оцінки (7–9 балів) означають, що чоловік (дружина) вважає сексуальну гармонію важливою умовою подружнього щастя; ставлення до дружини (чоловіка) істотно залежить від оцінки її (його) як сексуального партнера. Низькі оцінки (менш як 3 бали) інтерпретуються як недооцінка сексуальних стосунків у шлюбі.

2. Установка чоловіка (дружини) на особистісну ідентифікацію зі шлюбним партнером: очікування спільності інтересів, потреб, ціннісних орієнтацій, способів проведення дозвілля. *Низькі оцінки (менше, ніж 3 бали) припускають установку на особисту автономію.*

3. Установка чоловіка (дружини) на реалізацію господарсько-побутових функцій сім'ї. Підшкала «Рольові очікування» відбиває ступінь очікування від партнера активного вирішення побутових питань. Чим вищі оцінки за цією підшкалою, тим більше вимог висуває чоловік (дружина) до участі іншого в організації побуту і більше значення мають господарсько-побутові вміння і навички партнера. Підшкала «Рольові домагання» відображає установки на власну активну участь у веденні домашнього господарства. Загальна оцінка цієї шкали є оцінкою чоловіком (дружиною) значущості побутової організації сім'ї.

4. Ставлення чоловіка (дружини) до батьківських обов'язків. Підпікала «Рольові очікування» відображає окресленість установок дружини (чоловіка) на активну батьківську позицію шлюбного партнера. Підшкала «Рольові домагання» відображає орієнтацію чоловіка (дружини) на власні обов'язки щодо виховання дітей. Загальна оцінка цієї шкали є показником значущості для чоловіка (дружини) батьківських функцій. Чим вища оцінка шкали, тим істотніше значення має для чоловіка (дружини) роль батька (матері) і більшою мірою він (вона) вважає батьківство основною цінністю, що концентрує навколо себе життя сім'ї.

5. Установка чоловіка (дружини) на значущість зовнішньої соціальної активності (професійної, суспільний) для стабільності шлюбно-сімейних стосунків. Підшкала «Рольові очікування» відображає ступінь орієнтації чоловіка (дружини) на те, що у шлюбного партнера мають бути великі професійні інтереси, він має відігравати активну суспільну роль. Підшкала «Рольові

домагання» ілюструє вираженість власних професійних потреб дружини (чоловіка). Загальна оцінка шкали є показником значущості для чоловіка (дружини) позасімейних інтересів, що становлять основні цінності у процесі міжособистісної взаємодії подружжя.

6. Установка чоловіка (дружини) на значущість емоційно-психотерапевтичної функції шлюбу. Підшкала «Рольові очікування» відображає ступінь орієнтації чоловіка (дружини) на те, що шлюбний партнер візьме на себе роль емоційного лідера сім'ї в питаннях корекції психологічного клімату, надання моральної та емоційної підтримки, створення «психотерапевтичної атмосфери». Підшкала «Рольові домагання» ілюструє прагнення чоловіка (дружини) бути сімейним «психотерапевтом». Загальна оцінка шкали є показником значущості для чоловіка (дружини) взаємної моральної та емоційної підтримки членів сім'ї, орієнтації на шлюб як середовище, що сприяє психологічному розрядженню і стабілізації.

7. Установка чоловіка (дружини) на значущість зовнішнього вигляду, його відповідність стандартам, моді. Підшкала «Рольові очікування» відображає бажання чоловіка (дружини) мати зовні привабливого партнера. Підшкала «Рольові домагання» ілюструє установку на власну привабливість, прагнення модно і красиво вдягатися. Загальна оцінка шкали є показником орієнтації дружини (чоловіка) на сучасні зразки зовнішнього вигляду.

Обробка та аналіз результатів.

Передбачає три етапи.

1. Аналіз індивідуальних показників шкали сімейних цінностей, рольових очікувань і рольових домагань чоловіка (дружини), що відбувається на основі підрахунку балів у протоколі консультативного дослідження. У результаті консультант одержує такі дані:

- уявлення чоловіка (дружини) про ієрархію сімейних цінностей. Чим вищий бал за шкалою сімейних цінностей, тим більше значущою для чоловіка (дружини) є ця сфера життєдіяльності сім'ї;
- орієнтацію чоловіка (дружини) на активну рольову поведінку шлюбного партнера («Рольові очікування»), на власну активну роль у сім'ї щодо реалізації сімейних функцій («Рольові домагання»).

2. Порівняльний аналіз уявлень про сімейні цінності та рольові установки чоловіка і дружини. Для цього складають табл. Д. 1, за допомогою якої визначають ступінь узгодженості сімейних цінностей подружжя.

Таблиця Д. 1

Узгодженість сімейних цінностей подружжя

Показник	Сімейна цінність						
	Інтимно-сексуальна	Особистісна ідентифікація	Господарський побут	Батьківський виховання	Соціальна активність	Емоційно-психотерапевт	Зовнішня привабливість
ШСЦч							
ШСЦд							
УСЦ							

Примітка. ШСЦч, ШСЦд – показники за шкалами сімейних цінностей відповідно чоловіка і дружини; УСЦ – показник узгодженості сімейних цінностей подружжя.

Узгодженість сімейних цінностей характеризується різницею балів показників шкали сімейних цінностей чоловіка і шкали сімейних цінностей дружини. Чим менша різниця, тим вищий ступінь узгодженості уявлень подружжя про

найбільш значущі сфери життєдіяльності сім'ї. Якщо різниця не перевищує трьох балів, це свідчить про відсутність проблемних стосунків, а якщо різниця перевищує 7 балів, – про високий ступінь конфліктності стосунків.

3. Визначення ступеня рольової адекватності подружньої пари у п'яти сферах міжособистісної взаємодії в сім'ї (показники 3–7 ШСЦ). Для цього складають табл. Д.2, у якій рольова адекватність чоловіка дорівнюватиме різниці балів оцінок рольових домагань дружини і рольових очікувань чоловіка, а рольова адекватність дружини дорівнюватиме різниці балів оцінок рольових домагань чоловіка і рольових очікувань дружини. Чим менша різниця, тим більшою є рольова адекватність чоловіка (дружини) і, отже, орієнтація дружини (чоловіка) на особисте виконання певної функції відповідають установкам чоловіка (дружини) на активну роль шлюбного партнера в сім'ї.

Таблиця Д.2

Рольова адекватність подружньої пари

Сімейна цінність	Рольові установки		РА _ч	Рольові установки		РА
	Дд	Оц	Дд'' ^о ч	Дч	°д	Дч-Од
Господарсько-побутова						
Батьківськовиховна						
Інтимно-сексуальна						
Соціальна						
активність						
Емоційно-психотерапевтична						
Зовнішня привабливість			1=			

Примітка. РА_ч, РА_д – рольова адекватність відповідно чоловіка і дружини; Д_ч, Д_д – оцінка рольових домагань відповідно чоловіка і дружини; 0_ч, 0_д – оцінка рольових очікувань відповідно чоловіка і дружини.

За результатами застосування методики консультант складає консультаційний висновок і розробляє конкретні рекомендації для подружньої пари. Аналізуючи ступінь узгодженості сімейних цінностей чоловіка і дружини, консультант зосереджує увагу подружжя на сімейних цінностях, що характеризуються найменшим збігом, оскільки їх неузгодженість є однією з причин рольової невідповідності в подружній парі. Неузгодженість очікувань і домагань

шлюбних партнерів є конфліктогенним фактором, що дестабілізує міжособистісні стосунки в сім'ї.

Перед заключною бесідою з подружжям консультант має з'ясувати із кожним найдоцільнішу форму подавання інформації про результати обстеження (окрема бесіда з кожним із подружжя або спільне обговорення результатів). З метою унаочнення результатів дослідження про узгодженість сімейних цінностей і рольову адекватність подружжя консультант, як правило, застосовує діаграми.

Заклучну бесіду консультант повинен побудувати так, щоб подружжя на основі отриманих уявлень кожного з них про рольову взаємодію в сім'ї прийняло спільне рішення про необхідність оптимального розподілу сімейних функцій з обов'язковим урахуванням індивідуальних потреб та інтересів як чоловіка, так і дружини.

Методика «Рольові очікування і домагання у шлюбі»

Жіночий варіант

1. Настрій і самопочуття людини залежать від задоволення її сексуальних потреб.
2. Щастя у шлюбі залежить від сексуальної гармонії подружжя.
3. Сексуальні стосунки – головне у відносинах чоловіка і дружини.
4. Головне у шлюбі, щоб чоловік і дружина мали багато спільних інтересів.
5. Чоловік – це друг, що поділяє мої інтереси, думки, захоплення.
6. Чоловік – це насамперед друг, з яким можна поговорити про свої справи.
7. Найголовніша турбота чоловіка – забезпечити матеріальний добробут і побутовий комфорт сім'ї.
8. Чоловік має виконувати хатню роботу нарівні з дружиною.

9. Чоловік повинен уміти обслуговувати себе, а не чекати, що дружина візьме на себе всі турботи про нього.
10. Чоловік має ходити коло дітей не менше, ніж дружина.
11. Я хотіла б, щоб мій чоловік любив дітей.
12. Про чоловіка я роблю висновок, зважаючи на те, добрий чи поганий він батько.
13. Мені подобаються енергійні, ділові чоловіки.
14. Я дуже ціную чоловіків, які серйозно захоплені своєю справою.
15. Для мене дуже важливо, як оцінюють на роботі ділові і професійні якості мого чоловіка.
16. Чоловік повинен уміти створювати в сім'ї теплу, довірливу атмосферу.
17. Для мене головне, щоб мій чоловік добре розумів мене і сприймав такою, яка я є.
18. Чоловік – це насамперед друг, що уважно і турботливо ставиться до моїх переживань, настрою, стану.
19. Мені подобається, коли мій чоловік красиво і модно одягнений.
20. Мені подобаються показні, високорослі чоловіки.
21. Чоловік має виглядати так, щоб на нього було приємно подивитися.
22. Найважливіша турбота жінки – щоб у сім'ї всі були доглянутими.
23. Я завжди знаю, що потрібно купити для моєї сім'ї.
24. Я збираю корисні поради господарці: як готувати смачні страви, консервувати овочі, фрукти.
25. Головну роль у вихованні дитини завжди відіграє мати.
26. Я не боюся труднощів, пов'язаних із народженням і вихованням дитини.
27. Я люблю дітей та із задоволенням займаюся з ними.
28. Я прагну посісти гідне місце в житті.
29. Я хочу стати фахівцем.

30. Я пишаюся, коли мені доручають важку і відповідальну роботу.
31. Близькі друзі часто звертаються до мене за порадою, з проханням допомогти і підтримати.
32. Оточуючі часто звертаються до мене зі своїми бідами.
33. Я завжди щиро і зі співчуттям втішаю та опікую людей, які цього потребують.
34. Мій настрій багато в чому залежить від того, як я виглядаю.
35. Я люблю красиво одягатись, носити прикраси, користуватись косметикою.
36. Я надаю великого значення своєму зовнішньому вигляду.

Чоловічий варіант

1. Настрій і самопочуття людини залежать від задоволення її сексуальних потреб.
2. Щастя у шлюбі залежить від сексуальної гармонії подружжя.
3. Сексуальні стосунки – головне у відносинах чоловіка і дружини.
4. Головне у шлюбі, щоб у чоловіка і дружини було багато спільних інтересів.
5. Дружина – це друг, що поділяє мої інтереси, думки, захоплення.
6. Дружина – це насамперед друг, з яким можна поговорити про свої справи.
7. Найголовніша турбота дружини – годувати і доглядати всіх у сім'ї.
8. Жінка може впасти в моїх очах, якщо вона добра господиня.
9. Жінка може пишатися собою, якщо вона хороша господиня.
10. Я хотів би, щоб моя дружина любила дітей.
11. Жінка, яка вважає за обтяжливе бути матір'ю, є неповноцінною.

12. Для мене головне в жінці, щоб вона була доброю матір'ю моїм дітям.
13. Мені подобаються ділові та енергійні жінки.
14. Я дуже ціную жінок, які серйозно захоплені своєю справою.
15. Для мене дуже важливо, як оцінюють на роботі ділові і професійні якості моєї дружини.
16. Дружина повинна насамперед створювати і підтримувати теплу, довірчу атмосферу в сім'ї.
17. Для мене головне, щоб моя дружина добре розуміла мене і сприймала таким, який я є.
18. Дружина – це насамперед друг, який уважно і турботливо ставиться до моїх переживань, настрою, стану.
19. Мені дуже подобається, коли моя дружина красиво і модно вдягнена.
20. Я дуже ціную жінок, що вміють красиво вдягатися.
21. Жінка має виглядати так, щоб на неї звертали увагу.
22. Я завжди знаю, що потрібно купити для моєї сім'ї.
23. Я люблю господарювати.
24. Я можу робити ремонт квартири, лагодити побутову техніку.
25. Діти люблять грати зі мною, охоче спілкуються.
26. Я дуже люблю дітей і вмію з ними займатися.
27. Я брав би активну участь у вихованні своєї дитини, навіть якби ми з дружиною вирішили розлучитися.
28. Я прагну посісти гідне місце в житті.
29. Я хочу стати фахівцем.
30. Я пишаюся, коли мені доручають важку і відповідальну роботу.
31. Близькі і друзі часто звертаються до мене за порадою, з проханням допомогти і підтримати.
32. Оточуючі часто звертаються до мене зі своїми бідами.
33. Я завжди щиро і зі співчуттям втішаю та опікую людей, які цього потребують.

34. Мій настрій багато в чому залежить від того, як я виглядаю.
35. Я намагаюся вдягати те, що мені личить.
36. Я прискіпливо ставлюсь до крою костюма, фасону сорочок, кольору краватки.

ТЕСТ-ОПИТУВАЛЬНИК

«ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ШЛЮБОМ»

(В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко)

Тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом» призначений для експрес-діагностики ступеня задоволеності шлюбом, а також ступеня узгодженості- неузгодженості задоволеності шлюбом конкретної подружньої пари. Опитувальник може застосовуватися індивідуально в консультативній практиці і масово для з'ясування задоволеності шлюбом тієї чи іншої соціальної групи.

Опитувальник є одновимірною шкалою, що складається із 24 тверджень, які належать до різних сфер: сприйняття себе і партнера, думки, оцінки, установки тощо. Кожному твердженню відповідають три варіанти відповіді.

Інструкція опитуваному. Уважно читайте кожне твердження і вибирайте один з трьох запропонованих варіантів відповідей. Намагайтеся уникати проміжних відповідей типу «важко сказати», «важко відповісти».

Текст опитувальника

1. Коли люди живуть так близько, як це спостерігається в сімейному житті, вони неминуче втрачають взаєморозуміння і гостроту сприйняття іншої людини:
 - а) правильно;
 - б) важко сказати;
 - в) неправильно.

2. Ваші подружні відносини приносять вам:
- а) скоріше занепокоєння і страждання;
 - б) важко відповісти;
 - в) скоріше радість і задоволення.
3. Родичі і друзі оцінюють ваш шлюб:
- а) як удалий;
 - б) щось середнє;
 - в) невдалий.
4. Якби ви могли, то змінили б щось у характері свого чоловіка (дружини):
- а) багато чого;
 - б) важко сказати;
 - в) нічого.
5. Одна із проблем сучасного шлюбу полягає в тому, що все набридає, у тому числі також сексуальні стосунки:
- а) правильно;
 - б) важко сказати;
 - в) неправильно.
6. Коли ви порівнюєте своє сімейне життя із сімейним життям друзів і знайомих, вам здається, що ви:
- а) більш нещасливі, ніж інші;
 - б) важко сказати;
 - в) щасливіші від інших.
7. Життя без сім'ї, близької людини – надто дорога ціна за цілковиту свободу:
- а) правильно;
 - б) важко сказати;
 - в) неправильно.
8. Ви вважаєте, що без вас життя вашого чоловіка (дружини) було б неповноцінним:
- а) так;
 - б) важко сказати;
 - в) ні.

9. Сподівання більшості людей щодо шлюбу якоюсь мірою не справджуються:

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

10. Тільки безліч різних обставин заважає подумати вам про розлучення:

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

11. Якби повернути час, коли ви одружувалися, то вашим чоловіком (дружиною) міг би стати:

- а) хто завгодно, тільки не теперішній чоловік (дружина);
- б) важко сказати;
- в) можливо, що саме теперішній чоловік (дружина).

12. Ви пишаєтеся, що така людина, як ваш чоловік (дружина), поруч з вами:

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

13. На жаль, недоліки вашого чоловіка (дружини) часто переважають його (її) достоїнства:

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

14. Основні перешкоди для щасливого подружнього життя найімовірніше криються:

- а) у характері вашого чоловіка (дружини);
- б) важко сказати;
- в) скоріше у нас обох.

15. Почуття, з якими ви одружувалися:

- а) підсилилися;
- б) важко сказати;
- в) ослабли.

16. Шлюб знижує творчі можливості людини:
 - а) правильно;
 - б) важко сказати;
 - в) неправильно.
17. Можна сказати, що ваш чоловік (дружина) має достоїнства, що компенсують його (її) недоліки:
 - а) так;
 - б) важко сказати;
 - в) ні.
18. На жаль, у вашому шлюбі не все гаразд з емоційною підтримкою один одного:
 - а) правильно;
 - б) важко сказати;
 - в) неправильно.
19. Вам здається, що ваш чоловік (дружина) часто робить дурниці, говорить невлад, недоречно жартує:
 - а) правильно;
 - б) важко сказати;
 - в) неправильно.
20. Життя в сім'ї, як вам здається, не залежить від вашої волі:
 - а) правильно;
 - б) важко сказати;
 - в) неправильно.
21. Ваші сімейні відносини не внесли в життя порядку й організованості, на які ви очікували:
 - а) правильно;
 - б) важко сказати;
 - в) неправильно.
22. Помиляються ті, хто вважає, що саме в сім'ї людина найменше може розраховувати на повагу:
 - а) правильно;
 - б) важко сказати;
 - в) неправильно.

23. Як правило, товариство вашого чоловіка (дружини) є для вас приємним:
а) правильно;
б) важко сказати;
в) неправильно.
24. Щиро кажучи, у вашому подружньому житті немає і не було жодного світлого моменту:
а) правильно;
б) важко сказати;
в) неправильно.

Ключ

1в, 2в, 3а, 4в, 5в, 6в, 7а, 8а, 9в, 10в, 11в, 12а, 13в, 14в, 15а, 16в, 17а, 18в, 19в, 20в, 21 в, 22а, 23а, 24в.

Порядок підрахунку. Якщо обраний опитуваним варіант відповіді (а, б, чи в) збігається із наведеними у ключі, йому нараховується 2 бали; проміжний варіант (б) – 1 бал, якщо відповідь не збігається з наведеними у ключі – 0 балів. Потім підраховують сумарний бал. Можливий діапазон тестового бала – від 0 до 48. Високий бал свідчить про задоволеність шлюбом. При цьому за розподілом балів розрізняють такі сім'ї: 0–16 – абсолютно неблагополучні; 17–22 – неблагополучні; 23–26 – скоріше неблагополучні; 27–28 – перехідні; 29–32 – скоріше благополучні; 33–38 – благополучні; 39–48 – абсолютно благополучні.

МЕТОДИКА «СІМЕЙНА СОЦІОГРАМА»

«Сімейна соціограма» відноситься до малюнкових проєктивних методик (автор Е.Г. Ейдемілер). Вона уможлиблює виявити положення суб'єкта в міжособистісних стосунках і характер комунікації в сім'ї – прямий або опосередкований.

Дослідженням пропонують бланк із намальованим колом діаметром 11см.

Інструкція: «на аркуші перед Вами зображено коло. Намалуйте в ньому себе та членів своєї родини у формі кружечків та підпишіть їх іменами». Члени родини виконують це завдання не радячись один з одним.

Критерії, за якими проводиться оцінка результатів психодіагностики

1. число членів сім'ї, потрапили в площу кола;
2. величина кружечків;
3. положення кружечків відносно один одного;
4. дистанція між кружечками.

Оцінюючи результат за першим критерієм, дослідник співвідносить число членів родини, зображених дослідженням, з реально існуючим. Можливо, що родич, з яким суб'єкт знаходиться в конфліктних стосунках, не потрапить в велике коло, він буде «забутий». Водночас хтось із сторонніх, тварин, улюблених предметів може бути зображеним в якості члена родини.

Далі ми звертаємо увагу на величину кружечків. Великий, в порівнянні з іншими, кружечок «Я» говорить про достатню самооцінку, менший – про занижену. Величина кружечків інших членів родини говорить про їхню значимість в очах дослідженого.

За третім критерієм. Якщо досліджений ставить свій кружечок в центрі кола, то це може говорити про

егоцентрично спрямовану особистість, якщо розташовує себе внизу, в стороні від інших членів сім'ї – це переживання емоційної відстороненості.

Найбільш значимі члени родини зображаються у вигляді великих за розмірами кружечків в центрі або в верхній частині тестового поля.

Четвертий критерій. Віддаленість одного кружечка від інших може говорити про конфліктність стосунків в сім'ї, емоційне відторгнення дослідженого. Своєрідне «злипання», коли кружечки накладаються один на один, стикаються або знаходяться один в одному, свідчить про не, диференційованість «Я» у членів родини, наявності симбіотичних зв'язків.

ОПИТУВАЛЬНИК «ЕМОЦІЙНА ВЗАЄМОДІЯ ПОДРУЖЖЯ»

Шановні члени подружжя!

Оцініть, використовуючи п'ятибальну шкалу, достовірність наступних тверджень:

- 5- абсолютно вірно;
- 4- у більшості випадків вірно;
- 3- у деяких випадках вірно;
- 2- не зовсім вірно;
- 1- абсолютно не вірно.

Тестовий матеріал

1. Я відразу помічаю, коли в моєї дружини (чоловіка) немає настрою.
2. Коли мій партнер ображається, то неможливо зрозуміти через яку причину.
3. Коли моєму партнеру боляче, то мені здається, що я теж відчуває його біль.
4. Мені часто буває соромно за мого партнера.
5. Щоб не зробив мій партнер, я буду кохати його.

6. Підтримання емоційного контакту з партнером – складна проблема для мене.

7. Я рідко підвищую голос на партнера.

8. Якщо часто партнерові приділяти багато уваги, то це може йому набриднути.

9. Я часто даю зрозуміти партнерові, що вірю, в його сили.

10. Поганий настрій мого партнера, не може виправдовувати його негативну поведінку.

11. Я легко можу заспокоїти свого партнера.

12. Почуття мого партнера для мене загадка.

13. Я розумію, що мій партнер може грубо поводитись, щоб приховати образ.

14. Часто я не можу розділяти радість мого партнера.

15. Коли я дивлюсь на свого партнера, то відчуваю закоханість й ніжність, навіть коли його поведінка не зовсім мені подобається.

16. Я багато бажав (ла) би змінити в своєму партнерові.

17. Мені подобається роль чоловіка (дружини).

18. Мій партнер рідко спокійно реагує на мої вимоги.

19. Я часто співвідношу свої інтереси з інтересами партнера.

20. Якщо мій партнер розлютився, я вже не можу його заспокоїти.

21. Я відчуваю відношення свого партнера до інших людей.

22. Часто я не можу зрозуміти, чому у мого партнера поганий настрій.

23. Мій настрій часто залежить від настрою мого партнера.

24. Мій партнер часто поводить себе так, що це мене пригнічує.

25. Ніщо не заважає мені кохати мого партнера.

26. Я відчуваю, що виховувати мого партнера надто складно для мене.

27. Я намагаюсь весь вільний час проводити з дружиною (чоловіком).

28. У конфліктних ситуаціях з партнером я завжди намагаюсь стримуватись.

29. Я часто говорю своєму партнерові, що високо оцінюю його старання та досягнення.

30. Навіть коли дружина (чоловік) втомлені, всі справи по господарству повинні доводитись до кінця.

31. У мене виходить позитивно впливати на настрій партнера.

32. Часто мій партнер здається мені бездушним, і я не можу зрозуміти, що він відчуває.

33. Я завжди розумію, через що в моєї дружини (чоловіка) не має настрою.

34. Коли в мене хороший настрій, капризи мого партнера не можуть його зіпсувати.

35. Я відчуваю, що мій партнер кохає мене.

36. Мене турбує те, що мій шлюбний партнер є не таким, яким мені хотілось би його бачити.

37. Я вірю, що можу справитись з більшістю проблем у шлюбних стосунках.

38. Часто в нас з дружиною (чоловіком) виникає взаємне невдоволення.

39. Мені часто хочеться догоджати бажанням партнера.

40. Я не заохочую дрібні успіхи партнера.

41. Даремно вимагати від партнера допомоги по господарству, якщо він втомився.

42. Я не в змозі змінити поганий настрій мого партнера.

43. Мені достатньо тільки поглянути на партнера, для того щоб відчути його настрій.

44. Часто радість партнера здається мені безпричинною.

45. Я легко заражаюсь радістю свого партнера.

46. Я дуже втомлююсь від спілкування зі своїм партнером.

47. Я багато прощаю своєму партнерові через кохання до нього.

48. Я набагато менше здатний (на) конструктивно вирішувати конфліктні ситуації в сім'ї, чим очікував.

49. У мене часто виникає гармонія у стосунках з партнером.

50. Я намагаюсь позбавлятися особистих недоліків у взаємодії з партнером.

51. Я часто хвалю свого партнера.

52. Я ніколи не порушую розпорядок дня свого партнера.

53. Коли мій партнер втомлюється, я намагаюсь дати йому відпочити.

54. Мені важко зрозуміти бажання свого партнера.

55. Я легко можу здогадатись, що турбує мого партнера.

56. Іноді я не розумію, як партнер може образитись через дрібниці.

57. Я отримую задоволення від спілкування з партнером.

58. Не завжди легко прийняти мого партнера таким, який він є.

59. Мені вдається переконати партнера змінити свої погляди.

60. Наші розмови з партнером часто закінчуються сваркою.

61. Я терпеливо відношусь до недоліків партнера.

62. Я часто буваю суворим зі своїм партнером.

63. Краще не відвідувати гостей, коли в партнера поганий настрій.

64. Коли партнер стурбований, мені буває важко допомогти йому.

65. Я майже не помиляюся при визначенні настрою свого партнера.

66. Мені важко буває зрозуміти зміни в настрої свого партнера.

Опитувальник для подружжя є діагностичним, який уможливило виявити ступінь вираження кожної окремої характеристики взаємодії в кожній конкретній діаді. Опитувальник включає 66 тверджень, які стосуються особливостей подружніх стосунків; партнерської чутливості, ставлень до партнера і характер подружньої взаємодії. Твердження опитувальника були підібрані з метою виявлення таких характеристик:

Блок чуттєвості (від 5 до 15 балів):

Здатний сприймати стан партнера (1, 23, 45, 12, 34, 56);

Розуміння причин виникнення стану (13, 35, 57, 2, 24, 46);

Здатність до співпереживання (3, 25, 47, 14, 36, 58).

Блок емоційного прийняття (від 5 до 20 балів):

Виникнення почуттів у взаємодії з партнером (15, 37, 59, 4, 26, 48);

Безумовне прийняття (5, 27, 49, 16, 38, 60);

Ставлення до себе як до шлюбного партнера (17, 39, 61, 6, 28, 50);

Емоційний фон взаємодії (7, 29, 51, 18, 40, 62).

Блок поведінкових проявів емоційної взаємодії (від 5 до 20 балів):

Намагання до узгодження дій (19, 41, 63, 30, 52);

Надання емоційної підтримки (9, 31, 53, 20, 42, 64);

Орієнтація на стан партнера при взаємодії з ним (21, 43, 65, 10, 32, 54);

Вміння впливати на стан партнера (11, 33, 55, 22, 44, 66).

Кожна характеристика діагностувалась за допомогою 6 тверджень, три з яких мали позитивний характер (перші три, що вказані у дужках) - згода з даними твердженнями свідчить про високий ступінь вираження якості, і три - негативний (друга трійка тверджень в дужках) згода з даними твердженнями означає низьку ступінь вираження якості.

Ступінь своєї згоди з запропонованими твердженнями можна було виразити за допомогою п'ятибальної шкали (від абсолютно вірно до абсолютно невірно).

Отже, члени подружніх пар шість раз виражали ступінь своєї згоди зі твердженнями, що відображали характеристику взаємодії. Використання тверджень із позитивною та негативною спрямованістю, дозволило виявити суперечливі судження подружжя і підвищувало достовірність отриманої оцінки.

АНКЕТА «ХАРАКТЕРИСТИКА СІМ'Ї»
(для діагностики сімейно-шлюбної системи)

Критерії та показники стабільності сім'ї	Тип проблемної сім'ї				
	Сім'я в якій один із подружжя схильний до зради	Сім'я, яка знаходиться на етапі розлучення	Сім'я з важкохворим	Сім'я, члени якої отримують погрози	Сім'я, яка переживає смерть одного зі своїх членів
А. Стан здоров'я членів сім'ї та наявність у них шкідливих звичок					
Здорові всі члени сім'ї					
Відсутні зловживання спиртними напоями					
Відсутні зловживання іншими шкідливими речовинами					
Б. Ступінь ефективності організації домашнього господарства:					
Наявність житла					
Наявність належних побутових умов					
Задоволені					

сть подружжя розподілом господарсь ко- побутових обов'язків у сім'ї					
Відсутність фінансових труднощів					
В. Характер особистісних взаємостосунків подружжя:					
Взаємна довіра та повага					
Взаємодоп омога та підтримка					
Відповідніс ть поведінки членів сім'ї очікувань один одного					
Відсутність ревнощів					
Г.Рівень емоційних взаємостосунків подружжя:					
Рівень вияву чуттєвості у міжособист існих					

стосунках					
Рівень вияву емоційного прийняття					
Рівень вияву поведінков их проявів емоційних взаємостос унків					
Д. Рівень задоволеності подружжя шлюбом:					
високий					
середній					
низький					

МЕТОДИКА ДІАГНОСТИКИ САМООЦІНКИ Ч.Д. СПІЛБЕРГЕРА, Ю.Л. ХАНІНА

Мета: Дослідження рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність) і рівня тривожності як стійкої характеристики (особистісна тривожність). Тест може застосовуватися для осіб у віці від 16 років.

Порядок дослідження. Текст методики зачитується експериментатором або пред'являється респонденту список на заздалегідь приготовлених бланках. Текст складається із двох шкал, по 20 тверджень у кожній, роздільно оцінюючу реактивну й особистісну тривожність. Респонденти, відповідаючи на твердження першої частини опитувальника (№ 1-20), вибирають один із чотирьох варіантів відповідей: 1) ні, це не так; 2) мабуть, так; 3) вірно; 4) цілком правильно. Напроти номера твердження записують число, що відповідає обраній відповіді. Для другої частини опитувальника (твердження № 21-40) варіанти відповідей інші: 1) ні, це не так; 2) мабуть, так; 3) вірно; 4) зовсім, вірно.

Інструкція. «Вам буде зачитано низку тверджень. Уважно прослухавши кожне з них, виберіть із чотирьох можливих відповідей один, що найбільш підходить, на вашу думку. Напроти номера твердження запишіть число, що відповідає обраній вами відповіді. Для тверджень із 1 по 20 варіанти відповідей такі: 1) ні, це не так; 2) мабуть, так; 3) вірно; 4) цілком правильно. Після того, як будуть зачитані всі пропозиції першої частини, пропонуються нові варіанти відповідей: «Для наступних 20 тверджень, які будуть вам запропоновані, варіанти відповідей інші: 1) ні, це не так; 2)

мабуть, так; 3) вірно; 4) цілком правильно завжди. Ви так само вибираєте той, який найбільше вам підходить і записуєте відповідне йому число».

Інструкція: Прочитайте уважно кожне з наведених нижче пропозицій і закресліть цифру у відповідній графі справа залежно від того, як ви себе почуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних і неправильних відповідей немає.

№	твердження	ні, це не так	мабуть, так	вірно	Цілковито вірно
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3	Я перебуваю в напрузі	1	2	3	4
4	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5	Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
6	Я засмучений	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9	Я не задоволений собою	1	2	3	4
10	Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Я впевнений в собі	1	2	3	4
12	Я нервую	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я напружений	1	2	3	4
15	Я не відчуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4

17 Я стурбований	1	2	3	4
Я дуже збуджений і мені не				
18 по собі	1	2	3	4
19 мені радісно	1	2	3	4
20 Мені приємно	1	2	3	4

Шкала особистісної тривожності (ОТ)

Інструкція: Прочитайте уважно кожне з наведених нижче пропозицій і закресліть цифру у відповідній графі справа залежно від того, як ви себе почуваєте зазвичай. Над питаннями довго не думайте, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.

№ твердження	ні, це не так	мабуть, так	вірнo	Цілковито вірнo
21 Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22 Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23 Я легко можу заплакати	1	2	3	4
Я хотів би бути таким же				
24 щасливим, як і інші	1	2	3	4
Нерідко я програю через те, що				
недостатньо швидко приймаю				
25 рішення	1	2	3	4
Зазвичай я відчуваю себе				
26 бадьорим	1	2	3	4
Я спокійний, холонокровний і				
27 зібраний	1	2	3	4
Очікувані труднощі зазвичай				
28 дуже тривожать мене	1	2	3	4
29 Я дуже переживаю через	1	2	3	4

дрібниці				
30 Я цілком щасливий	1	2	3	4
Я приймаю все дуже близько				
31 до серця	1	2	3	4
Мені не вистачає впевненості в				
32 собі	1	2	3	4
Зазвичай я відчуваю себе в				
33 безпеці	1	2	3	4
Я намагаюся уникати				
34 критичних ситуацій	1	2	3	4
35 У мене буває хандра	1	2	3	4
36 Я задоволений	1	2	3	4
Всякі дрібниці відволікають і				
37 хвилюють мене	1	2	3	4
Я так сильно переживаю свої				
розчарування, що потім довго				
38 не можу про них забути	1	2	3	4
39 Я врівноважена людина	1	2	3	4
Мене охоплює сильне				
занепокоєння, коли я думаю				
40 про свої справи і турботи	1	2	3	4

Обробка даних:

Підраховується сума чисел, записаних при відповіді на твердження: №№ 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18 – (1), потім сума інших чисел: №№ 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20 – (2). Потім обчислюється показник рівня реактивної тривожності: $PT = 1-2 + 35$.

Аналогічним образом підраховується рівень особистісної тривожності: $OT = 1-2 + 35$.

де 1 – сума чисел-відповідей на твердження №№ 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

2 – сума інших чисел по пунктах №№ 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Якщо отримана сума менше 30 – це показник низької тривожності,

31–45 – помірна тривожність,

46 і більше – висока тривожність.

ТЕСТ

«МЕТОДИ РОДИННОГО ВИХОВАННЯ»

Мета: визначити психологічну атмосферу в родині учня, намітити шляхи корегування родинного виховання дитини.

Респонденти: батьки учнів.

Обладнання: роздруковані бланки тесту, ручки чи олівці.

Інструкція: респонденти мають обрати варіант відповіді, який найбільш співпадає з їхньою думкою.

Запитання	Відповіді		
Чи можете ви	Можу й завжди А	Можу, але не завжди так Б	Не можу В

1. У будь-який момент зупинити всі свої справи та зайнятися дитиною			
---	--	--	--

Запитання		Відповіді		
Чи можете ви		Можу й завжди А	Можу, але не завжди так Б	Не можу В
2. Порадитися з дитиною, незважаючи на її вік				
3. Зізнатися дитині в помилці, припущеної стосовно неї				
4. Вибачитися перед дитиною у випадку своєї неправоти				
5. Володіти собою й зберігати самовладання, навіть якщо вчинок дитини вивів вас із себе				
6. Поставити себе на місце дитини				
7. Повірити хоча б на хвилину, що ви добра фея (прекрасний принц)				
8. Розповісти дитині повчальний випадок зі свого дитинства, що показує вас у вигідному світлі				
9. Завжди втримуватися від уживання слів і висловів, які можуть ранили дитину				
10. Пообіцяти дитині виконати її бажання в обмін на її гарну поведінку				
Запитання		Відповіді		

Чи можете ви	Можу й завжди А	Можу, але не завжди так Б	Не можу В
11. Виділити дитині один день, коли вона може робити, що бажає, поводитися, як хоче, і ні в що не втручатися			
12. Не відреагувати, якщо ваша дитина вдарила, грубо штовхнула або просто не- заслужено скривдила іншу дитину			
13. Устояти проти дитячих прохань і сліз, якщо ви впевнені, що це каприз, ско- роминуюча примха			

Обробка отриманих результатів.

Підрахувати бали за такою шкалою:

Варіант «А» — 3 бали;

Варіант «Б» — 2 бали;

Варіант «В» — 1 бал.

Якщо ви набрали від 30 до 39 балів, виходить, дитина – найбільша цінність у вашому житті. Ви прагнете не тільки зрозуміти, але також пізнати її. Ставитеся до неї з повагою, дотримуетесь найбільш прогресивних принципів виховання та постійної лінії поведінки. Інакше кажучи, ви дієте правильно та можете сподіватися на гарні результати.

Сума від 16 до 30 балів: турбота про дитину – для вас питання першорядної важливості. Ви маєте здатності вихователя, але на практиці не завжди застосовуєте їх послідовно й цілеспрямовано. Часом, ви надто суворі, в інших випадках – надто м'які. Крім того, ви схильні до компромісів, які послабляють виховний ефект. Вам належить серйозно замислитися над своїм підходом до виховання дитини.

Кількість балів складає менше 16: це свідчить про те, що у вас серйозні проблеми з вихованням дитини. Вам бракує або знань, або бажання і прагнення зробити дитину особистістю, а можливо, того та іншого. Вам слід звернутися про допомогу до фахівців: педагогів та психологів, познайомитися з публікаціями із питань сімейного виховання.

ТЕСТ «ВИХОВНА ПОЗИЦІЯ БАТЬКІВ СТОСОВНО ДІТЕЙ»

Мета: визначити психологічну атмосферу в родині учня, визначити виховну позицію батьків стосовно дітей, намітити шляхи ко регування родинного виховання дитини.

Респонденти: батьки учнів.

Обладнання: роздруковані бланки тесту, олівці чи ручки.

Інструкція: відповідаючи на запитання тесту, батьки мають обирати варіані відповіді, що найбільш співпадає з їхньою думкою.

1. Ваша дочка просить перемкнути телевізор з фільму, що вам дуже подобається, на програму рок-музики. Що ви робите?
 - а) Виконуєте прохання та слухаєте рок-музику разом з нею.
 - б) Відповідаєте, що їй прийдеться зачекати, поки скінчиться фільм.
 - в) Обіцяєте купити для неї портативний телевізор.
 - г) Записуєте фільм на відеокасету, а дочці дозволяєте слухати рок-музику.
2. Ви бачите у своїх дітях:
 - а) Людей, рівних вам.
 - б) Тих, хто може допомогти вам знову пережити молодість.
 - в) Маленьких дорослих.
 - г) Тих, хто постійно потребує ваших добрих порад.
3. Яку зачіску ви носите?
 - а) Ту, що найбільше вам пасує.
 - б) Ту, що відповідає останній моді.
 - в) Ту, що копіює зачіску рок-зірки.
 - г) Ту, що копіює стиль сина (дочки).
4. Поговоримо про ваш вік:
 - а) Ваші діти знають, скільки вам років і ставляться до вас відповідно цього.

- б) Ви волієте не підкреслювати різницю у віці між вами та вашою дитиною.
 - в) Ви приховуєте свій вік від дітей.
 - г) Ви зазначаєте дитині, що вона має в усьому слухати вас, адже у вас багатший життєвий досвід.
5. Як ви одягаєтеся?
- а) Наслідуйте стиль рок-зірки, якою захоплюється сина (дочка).
 - б) Намагаєтеся дотримуватися стилю сина (дочки), вважаючи, що це допоможе встановити більше тісний зв'язок між вами.
 - в) Обираєте той одяг, що пасує вам найбільше.
 - г) Дотримуетесь молодіжної моди, тому що так ви почуватися молодше і комфортніше.
6. Як ви вчините, якщо помітите, що син-підліток зробив пірсінг вуха?
- а) Вважатимете, що це його особиста справа.
 - б) Почнете кепкувати з його «жіночності».
 - в) Скажете, що це модно, не бажаючи, щоб він вважав вас старомодним.
 - г) Зробите і собі пірсінг.
7. Син (дочка) включає музику на повну гучність, а ви:
- а) Затикаєте вуха ватою й робите свої справи.
 - б) Зменшуєте гучність.
 - в) Дозволяєте, «якщо йому (їй) вже так хочеться».
 - г) Жалієтесь, що музика буквально б'є вас по голові?
8. При суперечці з дітьми ви:
- а) Рідко говорите, що вони помиляються, побоюючись, як би вони не стали відкидати вас зовсім.
 - б) Погоджуєтеся змінити позицію, тому що подальша суперечка марна.
 - в) Залишаєте останнє слово за дітьми, не бажаючи з ними сваритися.
 - г) Погоджуєтеся з ними, якщо вони дійсно праві.
9. Діти запросили в гості однолітків і ви:
- а) Надаєте свободу: нехай роблять, що хочуть.

- б) Складаєте їм компанію, прагнучи триматися на рівних.
 - в) Запитуєте гостей, чи вважають вони своїх батьків товариськими.
 - г) Ні в що не втручаєтеся, але даєте зрозуміти, що завжди поруч, на випадок, якщо щось трапиться.

10. Діти збираються на святкову прогулянку в центр міста, але вас не запрошують. Ви:

- а) Не дивуєтеся, розуміючи, що їм із вами буде нудно.
- б) Засмучуєтеся, тому що хотіли провести час разом із ними.
- в) Ображаєтеся, тому що вони не хочуть розділити з вами свої веселощі.
- г) Обурюєтеся, тому що заздалегідь вже склали програму святкового відпочинку.

11. Чому ви намагаєтеся триматися із дітьми на рівних?

- а) Щоб бути з ними в добрих стосунках.
- б) Тому що це допомагає скоротити різницю у віці.
- в) Тому що це зміцнює родинні зв'язки.
- г) Тому що для вас це природно.

12. Свої відносини з дітьми будете так:

- а) Поводитесь з ними, як з дорослими.
- б) Поводитесь з ними, як з маленькими.
- в) Намагаєтеся бути їхнім приятелем.
- г) Поводитесь так, як належить батькам.

Обробка отриманих результатів.

Підрахувати бали, користуючись наступною таблицею:

Запитання	Варіанти відповідей і бали			
	а)	б)	в)	г)
1	3	0	2	1
2	3	2	1	0
3	0	2	1	3
4	1	3	2	0
5	2	3	0	1
6	0	1	2	3
7	1	0	2	3
8	3	1	2	0

Запитання	Варіанти відповідей і бали			
	а)	б)	в)	г)
9	1	3	2	0
10	0	2	1	3
11	3	2	1	0
12	2	1	3	0

25-36 балів. Ви, напевно, думаєте, що весело проводите час із дітьми, намагаючись бути з ними на рівні у всьому. Але це зараз. Пізніше ви можете за це поплатитися. Ви взяли на себе роль приятеля власних дітей, забувши про свою роль наставника. Але бути просто приятелем недостатньо. Діти потребують керівництва. Вам треба зрозуміти, що з різницею у віці нічого зробити не можна, і важливо усвідомити, що саме ви покликані бути опорою своїх дітей.

24-14 балів. Ваші діти, схоже, так і не знають, як же їм правильно з вами триматися. Ви явно намагаєтеся їм у всьому потурати, а потім, коли вам це потрібно, намагаєтеся виступити в ролі суворих батьків. Рано чи пізно ви захочете наполягти на своєму в чомусь важливому, і це викличе в дітей розгубленість, гнів і непокору. Але ви зайшли не так далеко й можете перестати грати в приятеля, щоб виявити дітям зразок зрілої й відповідальної поведінки. І нехай вас не турбує, що діти перестануть любити вас, якщо ви станете затверджувати себе в батьківській ролі.

Менше 13 балів. Так тримати! Ви запекло намагаєтеся зрозуміти та оцінити вічно мінливі потреби і настрої своїх дітей, іноді піддаєтеся спокусі поступитися їм. У цьому немає нічого поганого, тому що, зважаючи на все, ви досить розумні і знаєте, як будувати відносини з дітьми саме на ваших, а не їхніх умовах. Суперечки неминучі, однак діти вас люблять, поважають і, головне, бачать у вас люблячих та надійних батьків.

ТЕСТ «ПІДЛІТКИ ПРО БАТЬКІВ»

(за методикою Шафера)

Мета: виявити установки, поведінки і методи виховання батьків так, визначити, як бачать своїх батьків діти підліткового віку.

Респонденти: учні від 14 років.

Обладнання: роздруковані бланки тесту, ручки або олівці.

Інструкція: перед початком експерименту учню пояснюють суть та мету дослідження, після чого йому подається наступна інструкція:

* Просимо тебе оцінити, виходячи із власного досвіду, які із зазначених положень найбільше характерні для твоїх батьків. Для цього уважно прочитай кожне ствердження, не пропускаючи жодного з них. Якщо ти вважаєш, що ствердження повністю відповідає виховним принципам твого батька (або матері), обведи цифру «2». Якщо ти вважаєш, що дане висловлювання частково підходить для твого батька (або матері), обведи цифру «1». Якщо ж на твою думку ствердження не ставиться до твого батька (або матері), то обведи цифру «0».

Потім підліткові видають реєстраційний бланк для заповнення окремо на кожного з батьків. Принципової різниці між формулюваннями висловлювань немає: по відношенню до матері всі ствердження представлені в жіночому роді, а стосовно батька — у чоловічому. Причому бланки заповнюються окремо, спочатку, наприклад, заповнюється бланк, у якому відбиваються виховні принципи матері, потім цей бланк здається учителю й тільки після цього видається аналогічний бланк, де зазначені положення повинні бути оцінені підлітком уже по відношенню до батька.

Методика Шафера базується на положенні про те, що виховний вплив батьків (так, як це описують діти) можна охарактеризувати за допомогою трьох факторних змінних: прийняття — емоційне відкидання, психологічний контроль — психологічна автономія, прихований контроль — відкритий контроль. При цьому прийняття тут має на увазі безумовно позитивне ставлення до дитини не залежно від очікувань батьків.

Емоційне ж відкидання розглядається як негативне ставлення до дитини, відсутність до нього любові й поваги, а подекуди й просто ворожість. Поняття

психологічного контролю позначає як певний тиск і навмисне керівництво дітьми, так і ступінь послідовності в здійсненні виховних принципів.

Опитувальник для підлітків

Прізвище ____ ім'я ____ по батькові

№ з/п	Мій батько (моя мати)	Так	Частково	Немає
1	Дуже часто посміхається мені	2	1	0
2	Категорично вимагає, щоб я засвоїв, що я можу робити, що не можу	2	1	0
3	Має недостатню терплячість стосовно мене	2	1	0
4	Коли я йду, сам вирішує, коли я повинен повернутися	2	1	0
5	Завжди швидко забуває те, що сам говорить або наказує	2	1	0
6	Коли в мене поганий настрій, радить мені заспокоїтися або розвеселитися	2		0
7	Вважає, що для мене повинне існувати багато правил, які я зобов'язаний виконувати	2	1	0
8	Постійно скаржитися комусь на мене	2	1	0
9	Надає мені стільки волі, скільки мені потрібно	2	1	0
10	За одне й те саме один раз карає, а інший — пробачає	2	1	0
11	Дуже любить робити що-небудь разом зі мною	2	1	0
12	Якщо призначає яку-небудь роботу, то вважає, що я повинен робити тільки її, поки не закінчу	2	1	0

Продовження таблиці

№ з/п	Мій батько (моя мати)	Так	Частково	Немає
13	Починає гніватися та обурюватися із приводу будь-якої дрібниці, що я зробив	2	1	0
14	Не вимагає, щоб я запитував у нього дозволу, щоб іти туди, куди захочу	2	1	0
15	Відмовляється від багатьох своїх справ залежно від мого настрою	2	1	0
16	Намагається розвеселити та надихнути мене, коли мені сумно	2	1	0
17	Завжди наполягає на тому, що за всі мої провини я повинен бути покараний	2	1	0
18	Мало цікавиться тим, що мене хвилює та чого я хочу	2	1	0
19	Дозволяє мені йти, куди хочу щовечора	2	1	0
20	Має певні правила, але іноді дотримується їх, іноді ні	2	1	0
21	Завжди з розумінням вислухує мої погляди та думки	2	1	0
22	Стежить за тим, щоб я завжди робив те, що мені сказано	2	1	0
23	Іноді викликає в мене відчуття, що я йому противний	2	1	0
24	Практично дозволяє мені робити все, що мені подобається	2	1	0

Продовження таблиці

№ з/п	Мій батько (моя мати)	Так	Частково	Немає
25	Змінює свої рішення так, як мені йому зручно	2	1	0
26	Часто хвалить мене за що-небудь	2	1	0
27	Завжди точно хоче знати, що я роблю, де перебуваю	2	1	0
28	Хотів би, щоб я став іншим, змінився	2	1	0
29	Дозволяє мені самому вибирати собі справи по душі	2	1	0
30	Іноді дуже легко мене прощає, а іноді — ні	2	1	0
31	Намагається відкрито показати, що любить мене	2	1	0
32	Завжди стежить за тим, що я роблю на вулиці або в школі	2		0
33	Якщо я зроблю що-небудь не так, постійно й скрізь говорить про це	2	1	0
34	Надає мені багато свободи. Рідко говорить «повинен» або «не можна»	2	1	0
35	Непередбачений у своїх учинках, якщо я зроблю що-небудь погане або гарне	2		0
36	Вважає, що я повинен мати власну думку	2	1	0
37	Завжди ретельно стежить за тим, яких друзів я маю	2	1	0

Заакінчення таблиці

№ з/п	Мій батько (моя мати)	Так	Частково	Немає
38	Не буде зі мною говорити, поки я сам не почну, якщо до цього я його чимсь ображу або роздрагую	2	1	0
39	Завжди легко мене пробачає	2	1	0
40	Хвалить і карає дуже не-послідовно: іноді занадто багато, а іноді занадто мало	2	1	0
41	Завжди знаходить час для мене, коли це мені необхідно	2	1	0
42	Постійно вказує мені, як поводитися	2	1	0
43	Цілком можливо, що, по суті, мене ненавидить	2	1	0
44	Проведення канікул я планую за власним бажанням	2	1	0
45	Іноді може скривдити, а іноді буває добрим і вдячним	2	1	*' 0
46	Завжди відверто відповість на будь-яке питання, про що б я не запитав	2	1	0
47	Часто перевіряє, чи все я зробив, як він сказав	2	1	0
48	Як мені здається, гребує мною	2	1	0
49	Не втручається в те, чи прибираю я свою кімнату (або куточок) — це моя власність	2	1	0
50	Дуже неконкретний у своїх бажаннях і вказівках	2	1	0

Обробка отриманих результатів

Після того, як підліток заповнив обидва бланки (на батька і матір), всі отримані дані зводяться на «оцінний аркуш». Потім, по кожному параметру підраховується арифметична сума сирих балів (P02 — позитивний інтерес, БІК — директивність, Н05 — ворожість, автономність і №0 — непослідовність). Далі сирі бали переводяться в стандартизовані відповідно до таблиць. Стандартизовані дані розташовуються від 1 до 5 і нормою є середнє значення, тобто 3.

Якщо за параметрами вийшло 1-2 бали, то можна говорити, що він слабо виражений, якщо ж 4-5 — то вимірювана якість виражена цілком чітко. Потім будуються оцінні профілі відносин як до матері, так і до батька, на спеціальному бланку.

Інтерпретація шкал

Оцінка матері сином

Шкала позитивного інтересу

Насамперед психологічне прийняття матері хлопці-підлітки бачать у відносно критичному підході до них. Підлітки часто випробовують необхідність у допомозі та підтримці матері, у більшості випадків приймають її, думки, схильні погоджуватися з нею. Такої ж форми поведінки, як владність, підозрілість, тенденція до лідерства заперечуються. У той же час сини не чекають від матері надмірного конформізму, аж до тенденції «іти на повідку». Проте, просто компетентної поведінки, дружнього способ спілкування та нормальних емоційних контактів виявляється недостатньо для того, щоб підліток міг стверджувати, що мати випробовує стосовно нього позитивний інтерес. Вони тягнуться до сильної, дорослої та самостійної людини.

Шкала директивності

Директивність матері стосовно сина підлітки бачать у нав'язуванні їм почуття провини стосовно неї, її деклараціям і постійним нагадуванням про те, що «мати жертвує всім заради сина», повністю бере на себе відповідальність за все, що зробив, робить і буде робити дитина. Матір'ю як би стверджується споконвічна залежність її статусу та оцінки навколишніх від відповідності сина «еталону дитини», при цьому можливість інших варіантів самовираження виключена. Отже, мати прагне будь-яким способом виключити неправильну поведінку сина, щоб «не

вдарити в бруд обличчям». Простої ж форми прояву чуйності, прояву симпатії, що викликають позитивні емоційні відносини, негативно корелюють із директивною формою взаємодії матері й підлітка.

Шкала ворожості

Ворожість матері у відносинах із сином-підлітком характеризується її агресивністю й надмірною суворістю в міжособистісних відносинах. Орієнтування матері винятково на себе, її самолюбство, зайве самоствердження, як правило, виключають прийняття дитини. Він сприймається, насамперед, як суперник, якого необхідно придушити, щоб затвердити свою значимість. Так, емоційна холодність до підлітка маскується й найчастіше видається за стриманість, скромність, дотримання «етикету» і навіть підпорядкованість йому. У той же час може спостерігатися яскраво виражена підозрілість, схильність до надмірної критики на адресу сина й навколишніх, метою якої є прагнення принизити дитину в очах оточуючих. Поряд із цим, постійно (в основному на вербальному рівні) демонструється позитивна активність, відповідальність за долю сина.

Шкала автономності

Автономність матері у відносинах із сином розуміється їм як диктат, повний захват влади, навіть деяка маніакальність щодо цього, що не визнає ніяких варіацій. Мати при цьому не сприймає дитину як особистість, зі своїми почуттями, думками, бажаннями та прагненнями, вона являє собою «сліпу» силу влади та амбіцій, якій всі зобов'язані підкорятися, незважаючи ні на що. При цьому адаптивна форма авторитету матері, заснована на довірі та повазі, а також прийнятні форми твердості і різкості (коли вони враховують ситуацію), виявляються не характерними для автономності матерів у відносинах із синами-підлітками. Також, на думку синів, ні емоційна прихильність, ні дружній стиль спілкування не можуть бути пов'язані з відгородженістю матері від справ сина.

Шкала непослідовності

Непослідовність проведеною матір'ю лінії виховання оцінюється підлітками як якесь чергування (залежно від ступеня інформативної значимості) таких психологічних тенденцій, як панування сили та амбіцій і покірність (в адаптивних формах), делікатність і альтруїзм та недовірлива підозрілість.

Причому всі вони мають тенденцію до екстремальних форм прояву (амплітуда коливань максимальна).

Оцінка батька сином

Шкала позитивного інтересу

Позитивний інтерес у відносинах із сином розглядається як відсутність грубої сили, прагнення до нероздільної влади в спілкуванні з ним.

Підлітки говорять про позитивний інтерес у випадках, коли батьки прагнуть досягти шанування їхнього батьківського авторитету, не вдаючись до декларацій догм. Психологічне сприйняття сина батьком засновано насамперед на довірі. При подібних відносинах характерно знаходити істину в суперечці, прислухаючись до різних аргументів і віддаючи перевагу логіці здорового глузду. Тут повністю заперечується конформізм будь-якого роду.

Шкала директивності

Директивність у відносинах із сином батько проявляє у формі тенденції до лідерства, шляхом завоювання авторитету, заснованого на фактичних досягненнях і домінантному стилі спілкування. Його влада над сином виражається головним чином у керуванні та своєчасній корекції поведінки дитини, крім амбіційної деспотичності. При цьому він дуже чітко дає зрозуміти дитині, що заради його благополуччя жертвує деякою наявною в нього часточкою влади; що це не просто заступництво, а прагнення вирішувати все мирно, незважаючи на ступінь подразнення.

Шкала ворожості

Жорстокі батьки завжди погоджуються із загальноприйнятою думкою, занадто дотримуються конвенцій, прагнуть задовольнити вимоги інших бути «гарним» батьком і підтримувати позитивні відносини. Виховуючи, вони намагаються вимуштрувати свого сина відповідно до прийнятого в даному суспільстві й у даній культурі уявленням про те, якою повинна бути ідеальна дитина.

Батьки прагнуть розвивати в синах різні здібності, що найчастіше призводить до непосильного навантаження на юнацький організм. Поряд із цим проявляється повна залежність від думки навколишніх, страх і безпорадність, неможливість протистояти їм. Одночасно батько стосовно сина суворий і педантичний. Підліток постійно перебуває в стані тривожного очікування низької оцінки його діяльності й покарання батьківським відкиданням до формулі: «Як ти смієш не відповідати тому, що чекають від тебе, адже я жертвую всім, щоб зробити з тебе людину». Відразу звучить постійне невдоволення, скептичне ставлення до досягнень сина, що неминуче знижує мотивацію його діяльності.

Шкала автономності

Автономність батька у відносинах із сином проявляється у формальному ставленні до виховання, у зайвій неупередженості в процесі спілкування. Взаємодія ґрунтується на позиціях сили й деспотичності. Батько «корегує» сина тільки у випадках, коли той що-небудь накоїв, причому навіть на розбирання того, що трапилося, як правило, «бракує часу». Батько занадто зайнятий собою, щоб заглиблюватись у життя й проблеми сина. Про них він дізнається тільки з прохань дитини допомогти або порадити в тому чи іншому питанні. Його не цікавлять захоплення сина, коло його знайомств, навчання в школі, він тільки робить вигляд, що це його турбує. Часто його просто дратує, коли син звертається до нього. На його думку син «сам повинен все знати».

Шкала непослідовності

Непослідовність застосовуваних батьком виховних заходів щодо відношення до їхніх синів-підлітків останні бачать у непередбачуваності, неможливості передбачати, як їхній батько відреагує на ту або іншу ситуацію, подію — суворо покарає сина за дрібні провини або злегка пожурить за що-небудь суттєве, просто прийнявши завірення останнього в тому, що це більше не повториться. Такий батько або довго та педантично буде «промивати кісточки», або прийме на віру завірення сина в невинності та ін.

При порівнянні практики матерів і батьків хлопцями-підлітками виявляються наступні характерні розходження. При психологічному прийнятті батьками сина, у батьків, на відміну від матерів, домінує відсутність тенденції до лідерства, оскільки вони прагнуть досягти довіри й шанування свого авторитету, не вдаючись до сили. Матері лише у виняткових випадках дозволяють собі авторитаризм у міжособистісних відносинах «заради блага» дитини. У той же час у матерів як позитивний інтерес хлопчики відзначають критичний підхід до них і надмірне піклування, тоді як у батьків більше виражені незалежність і твердість позицій.

За шкалою директивності в матерів, у порівнянні з батьками, на перший план виступає тенденція до заступництва, оскільки матері більше схильні впливати на дітей індуктивною технікою. Також матері готові піти на компроміс заради досягнення своєї мети, тоді як батьки віддають перевагу авторитету сили.

Ворожість матерів відрізняється від аналогічної характеристики батьків тим, що в матерів вона проявляється в результаті боротьби за свою незалежність, а в батьків— це скоріше тенденція до комфортності стосовно навколишніх.

Автономність матерів і батьків заснована на деспотичній «сліпій» владі, що не терпить потурання, однак у матерів помічений акцент на відсутності вимог-заборон відносно підлітків, а в батьків — відгородженість. У тих та інших відсутня навіть тенденція до заступництва, хоча батьки можуть у вигляді виключення відірватися від справ і звернути увагу на прохання підлітка.

Непоследовність же в проведенні лінії виховання в обох батьків однаково оцінюється підлітками як тенденція до екстремальних-суперечливих форм прояву з максимальною амплітудою вираження. Причому в матерів протилежністю силі й недовірі є поступливість, а в батьків довірливість і конформізм.

Оцінка матері дочкою

Шкала позитивного інтересу

Позитивне ставлення до дочки з боку матері, засноване на психологічному прийнятті, описується підлітками-дівчинками, як ставлення до маленької дитини, яка постійно вимагає уваги, турботи, допомоги, що сама по собі мало що може.

Такі матері часто схвалюють звернення дочок про допомогу у випадках суперечок або яких-небудь ускладнень, з одного боку, і обмеження самостійності — з іншого. Поряд із цим, дівчинки відзначають фактор потурання, коли мати перебуває немов «на побігеньках» і прагне задовольнити будь-яке бажання дочки.

Шкала директивності

Описуючи директивність своїх матерів, дівчинки-підлітки відзначали суворий контроль з їхнього боку, тенденцію до легкого застосування своєї влади, заснованої на амбіціях і не приймаючи при цьому вираження власної думки дочки. Такі матері більше покладаються на суворість покарання, уперто вважаючи, що вони «завжди праві, а діти ще занадто малі, щоб судити про щось».

Шкала ворожості

Ворожість матерів їхніми дочками-підлітками описується як підозріле ставлення до сімейного середовища та дистанція стосовно її членів (зокрема, до дітей). Підозріла поведінка та відмова від соціальних норм призводять їх, як правило, до відгородженості й піднесення себе над іншими.

Шкала автономності

Автономність матерів виключає яку-небудь залежність від дитини, її стану, вимог. Заперечуються також будь-які форми турботи й опіки стосовно дочок. Такі матері оцінюються підлітками як поблажливі, невимогливі. Вони практично не заохочують дітей відносно рідко та мляво роблять зауваження; не звертають уваги на виховання.

Шкала непослідовності

Під непослідовністю виховної практики з боку матері дівчинки розуміють різку зміну стилю, прийомів, що представляють собою перехід від дуже суворого — до ліберального та, навпаки, перехід від психологічного прийняття дочки до емоційного відкидання її.

Оцінка батька дочкою

Шкала позитивного інтересу

Дочки описують позитивний інтерес батька як батьківську впевненість у собі, в тому, що не горезвісна батьківська суворість, а увага до підлітка, теплота та відкритість відносин між батьком і дочкою-підлітком є проявом щирого інтересу. Психологічне сприйняття дочки характеризується відсутністю різких перепадів від уседозволеності до суворох покарань, тобто домінують теплі дружні відносини із чітким усвідомленням границь того, що можна та чого не можна. Батьківські заборони ж у цьому випадку діють тільки на тлі батьківської любові.

Шкала директивності

Дівчатка-підлітки представляють директивність батька як образ «твердої чоловічої руки», готової стиснутися в кулак, вказати дитині на її місце в суспільстві та, зокрема, у родині. Директивний батько направляє дівчину на правильний шлях, змушуючи її підкорятися нормам і правилам поведінки, прийнятим у суспільстві й певній культурі, вкладаючи в її душу заповіді моралі.

Шкала ворожості

У цьому випадку мова йде про такий несприятливий тип батьківського ставлення до дочки, як сполучення надмірної вимогливості, орієнтованої на еталон «ідеальної дитини» і такої, що відповідає занадто твердій залежності. Все це призводить до порушень взаємовідносин між батьком і дочкою-підлітком, що у свою чергу зумовлює підвищений рівень напруженості, нервозності та нестабільності підлітка.

Шкала автономності

Дівчатка-підлітки описують автономність батьків, як претензію на лідерство, причому лідерство недосяжне, недоступне для взаємодії з ним. Він представляється людиною відгородженою від проблем родини немов невидимою стіною, що існує паралельно з іншими членами родини. Батькові абсолютно все одно, що відбувається навколо, його дії найчастіше не узгоджуються з потребами й запитами близьких, інтереси яких повністю ігноруються.

Шкала непослідовності

Тут батько представляється людиною зовсім непередбаченою. З досить високим ступенем імовірності в його поведінці можуть проявлятися зовсім суперечливі психологічні тенденції, причому амплітуда коливань — максимальна.

Отже, характерні розходження в оцінках виховної практики матерів і батьків дівчинками-підлітками виглядають у такий спосіб. При позитивному інтересі та психологічному прийнятті в матерів, на відміну від батьків, на перший план виступає довіра та підлеглість. У батьків же домінує впевненість у собі і відсутність твердості, авторитарності у відносинах з дочкою, що виключає виховання за допомогою силового тиску.

Директивність матерів заснована винятково на амбіційних претензіях до влади та твердого контролю за поведінкою дочки, а директивність батьків поряд із цим, виражається ще також залежно від думки навколишніх і самозакоханості.

При ворожості, емоційному відкиданні в матерів виявляється впертий конформізм і слабовольна залежність від думки навколишніх, що виходить із претензій батька на провідні позиції. У батьків же при ворожій виховній практиці стосовно дочки-підлітка на перший план виступає жорстокість і самоствердження владою та силою.

Автономність із боку матерів відрізняється відсутністю добрих людських відносин і відгородженістю від проблем та інтересів дочки, а в батька автономність виражається в його беззастережному лідерстві в родині та у неприступності спілкування з ним для дочки.

При непослідовній виховній практиці в контексті суперечливості проявів характеристики батьків і матерів представляються однаковими.

Розходження лише в таких тенденціях, як самодостатнє самоствердження з ворожою непримиренністю в батьків і підпорядкованістю та недовірою — у матерів.

ТЕСТ «ЧИ ГАРНІ ВИ БАТЬКИ?»

Мета: допомогти батькам об'єктивно оцінити свої методи виховання дитини.

Респонденти: батьки учнів.

Обладнання: роздруковані бланки тесту, ручки чи олівці.

Інструкція: батьки мають уважно прочитати кожне ствердження і обрати один із запропонованих варіантів відповіді: «так», «ні» або «не знаю».

1. На деякі вчинки дитини ви часто реагуєте «вибухом», а потім шкодуєте про це.
2. Іноді ви користуєтеся сторонніми допомогою або порадами, коли не знаєте, як реагувати на поведінку вашої дитини.
3. Ваша інтуїція та досвід — кращі радники у вихованні вашої дитини.
4. Іноді вам трапляється довіряти дитині таємницю, яку ви нікому іншому не розповіли б.
5. Вас ображає негативна думка інших людей про вашу дитину.
6. Вам трапляється просити в дитини пробачення за свою поведінку.
7. Ви вважаєте, що дитина не повинна мати секретів від своїх батьків.

8. Ви помічаєте розходження між своїм характером і характером дитини, що іноді дивують (радують) вас.
9. Ви занадто сильно переживаєте неприємності або невдачі своєї дитини.
10. Ви можете утриматися від придбання цікавої іграшки для дитини (навіть якщо у вас є гроші), тому у дитини й так що повно іграшок.
11. Ви вважаєте, що до певного віку кращий виховний аргумент для дитини — фізичне покарання (ремінь).
12. Ваша дитина саме така, про яку ви мріяли.
13. Ваша дитина завдає вам більше турбот, ніж радості.
14. Іноді вам здається, що дитина вчить вас нових думок і поведінки.
15. У вас конфлікти із власною дитиною.

Обробка отриманих результатів.

За кожну відповідь «так» на запитання: 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, а також «ні» на запитання 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15 слід нарахувати по 10 балів. За кожні «не знаю» нарахувати по 5 балів.

100-150 балів. Ви маєте у своєму розпорядженні більше можливостей правильно розуміти власну дитину. Ваші погляди та думки — союзники в рішенні різних виховних проблем. Вас можна визнати прикладом, гідним наслідування. Для ідеалу вам не вистачає одного маленького кроку. Ним може стати думка вашої дитини.

50-99 балів. Ви перебуваєте на правильному шляху до кращого розуміння власної дитини. Свої тимчасові труднощі або проблеми з дитиною ви можете вирішити, не виходячи із себе. І не намагайтеся виправдатися бракуванням часу або складною вдачею вашої дитини. Є кілька проблем, на які ви маєте вплив, тому постарайтеся використати свій потенціал. І не забувайте, що розуміти — це не завжди означає приймати. Не тільки дитину, але також власну особистість.

0-49 балів. Здається, співчувати можна швидше вашій дитині, ніж вам, оскільки ви не є її добрим другом та провідником на важкій дорозі одержання

життєвого досвіду. Але ще не все втрачено. Якщо ви дійсно хочете щось зробити для вашої дитини, спробуйте змінити своє ставлення до неї. Може, ви знайдете когось, хто вам допоможе в цьому.

Отримані результати мають бути уважно та неквапливо осмисленими, узагальненими, розставлені акценти. І вже на цій основі вчитель має планувати подальшу навчально-виховну роботу з конкретним учнем, враховуючи виявлені показники.

\

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

Основна література:

1. Бондарчук О. І. Психологія сім'ї: курс лекцій. Київ : МАУП, 2001. 96 с.
2. Кісарчук З.Г. Єрмусевич О. І. Психологічна допомога сім'ї: навчальний посібник. Київ : Главник, 2006. 128 с.
3. Максимова Н. Ю. Сімейне консультування : навчальний посібник. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал», 2011. 304 с.
4. Мілютіна К.Л. Тренінг сімейного консультування. Київ : Шкільний світ, 2002. 112с.
5. Славіна Н.С., Онуфрієва Л.А. Психологія сім'ї з основами сімейного консультування : навчальний посібник. Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2019. 106 с.

Допоміжна:

6. Булах І.С., Кузьменко В.У., Помиткін Е.О. Консультативна психологія: підручник. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2014. 482 с.
7. Панок В.Г. , Чаплак Я.В., Романовська Д.Д. Психоконсультативні стратегії діяльності практичного психолога системи освіти: навчально-методичний посібник. Чернівці : ЧНУ ім. Ю. Федьковича. 2010. 232с.
8. Сімейне консультування: Навчальний посібник. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал», 2011. 304 с.
9. Чаплак Я.В. Основи психологічного консультування: навчально-методичний посібник. Чернівці : ЧНУ ім. Ю. Федьковича. 2011. 248с.

10. Федоренко Р.П. Практикум з психологічного консультування: навчально-методичний посібник. Луцьк : Вежа, 2009. 105с.
11. Федоренко Р.П. Психологія молодії сім'ї та сімейна криза: монографія. Луцьк : Вежа, 2007. 195с.
12. Федоренко Р.П. Психологія суїциду: навчальний посібник. Луцьк : Вежа, 2011. 234с.
13. Цимбалюк І.М. Психологічне консультування та корекція : навчальний посібник. Київ : Професіонал, 2007. 544с.
14. Психотерапія: Хрестоматія / укладач Ю.Р. Сидорик. Київ : Професіонал, 2006. 235с.
15. Титаренко Т.М. Кризове психологічне консультування : програма навчального курсу. Київ : Міленіум, 2009. 64с.

Інтернет-ресурси:

- 1.Електронний каталог бібліотеки Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. URL : <https://library.kpnu.edu.ua/ufd/>
2. Інформаційна база професійного інструментарію фахівців психологічної служби системи освіти України. URL : https://docs.google.com/document/d/1jjQzAxFTFXdzVBaYu5OxcpqMz9gxhmtz_IsEJDisfnM/edit
3. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського. URL : <http://www.nbuv.gov.ua/node/2116>
4. Психологічна служба : Психологічна підтримка дітей URL : <https://mon.gov.ua/ua/osvita/pozashkilna-osvita/psihologichna-sluzhba>
5. Хмельницький обласний навчально-методичний центр

