

5.2 Освітня компонента «психологія щасливої родини» як елемент психоедукації для здобувачів вищої освіти

В наш час статистика розлучень дуже не втішна і їх кількість постійно збільшується. На нашу думку одна з причин цього явища, особливо в перші роки шлюбного життя – відсутність знань побудови гармонійних стосунків у системі “чоловік -дружина”. Базові компоненти цих знань та умінь: розуміння сутності конфлікту та вміння переводити деструктивні його прояви в конструктивні; навички спілкування; елементарні психодіагностичні навички дослідження особистості та міжособистісної взаємодії; вміння керувати власним емоційним станом. Ідея цього курсу: надати здобувачам не психологічних спеціальностей базових знань з сімейної психології. Особливий акцент зробити на передшлюбному періоді, як такому, де можна зробити аналіз міжособистісних стосунків і спрогнозувати їх перспективність в аспекті побудови функціонального, благополучного шлюбу.

Мета вивчення розділу: Курс «Психологія щасливої родини» має на меті ознайомити здобувачів із головними теоретико-методологічними основами психології сім’ї, розкрити соціально-психологічну сутність сім’ї та її характеристики. Надати молоді необхідні знання та навички які є необхідними для побудови гармонійного, психологічно благополучного шлюбу.

Особливий акцент ставиться саме на факторах від яких залежить розбудова гармонійних «щасливих» подружніх стосунків. Тобто таких які надають можливість кожному з подружжя реалізувати себе у сфері сімейного життя.

Програма з освітньої компоненти «Психологія щасливої родини» побудована з урахуванням новітніх досягнень в області психології сім’ї а також соціальної психології, психології спілкування, конфліктології тощо. Максимальна увага приділяється висвітленню найбільш актуальних проблем психології сім’ї та сімейного консультування – динаміці сімейних відносин в сучасному суспільстві, закономірностям подружніх взаємин, причин їх

дестабілізації, проблемам сімейних конфліктів, соціально-психологічних факторів, що призводить до розлучення, методам психологічної допомоги сім'ям при дестабілізації сімейних відносин.

Зміст програми включає зіставлення нових підходів, що розробляються у вітчизняній психології, із загальним рухом у світовій науці. В процесі опанування курсом передбачається оволодіння здобувачами теоретичними основами розв'язання завдань профілактики подружніх девіацій та підвищення психолого-педагогічної компетентності подружньої пари; застосування методів діагностики сімейних стосунків у практичній діяльності; розробка рекомендацій щодо попередження конфліктів у сім'ї; проведення психологічної діагностики, спрямованої на вивчення особистісних особливостей обранців та сімейної взаємодії; демонстрація практичних навичок надання психологічної допомоги сім'ї.

Вступ до розділу. «Психологія щасливої родини» є вибірковою навчальною дисципліною з циклу професійної підготовки здобувачів вищої освіти. Рівень вищої освіти «бакалавр» та «магістр». Розглянуті здобувачами питання і феномени сімейної психології актуальні для майбутніх фахівців, що працюють в сфері «людина-людина», зокрема в освіті.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є чинники та закономірності виникнення, проявлення, розвитку особистісних, діадних та групових відмінностей у родинному середовищі.

Засвоєння знань із сімейної психології диктується вимогами повсякденної практики та необхідністю підвищення ефективності у сімейній взаємодії молоді. Тому даний курс побудований на основі формування систематизованого уявлення про еволюцію шлюбно-сімейних відносин, розкритті особливостей життєвого циклу сім'ї та закономірностей її динаміки, висвітленні чинників та концепцій дестабілізації шлюбно-сімейних відносин, окресленні моделей психологічно здорової сім'ї. Методи та форми проведення курсу: лекційні заняття, практичні, презентації, індивідуальні завдання, соціально-психологічний тренінг.

Текстова частина розділу.

Корифей сімейної психології, одна з засновниць сімейної психотерапії Вірджінія Сатир (*Satir, 1965*) зазначала: *«Сімейне життя нагадує айсберг. Більшість людей бачить лише його малу надводну частину і дуриє себе, думаючи, що бачить його цілком. Деякі здогадуються, що айсберг — децю більше, але не знають, що саме є його невидимою частиною. Не знаючи всіх тонкощів сімейного життя, можна направити його небезпечним курсом»*. Використовуючи цю глибоку метафору, зазначимо, що теоретичне та практичне наповнення освітньої компоненти націлене на висвітлення цієї підводної частини сімейного життя, того яке починається з передшлюбного «цукерково-букетного періоду».

Для вирішення цього масштабного завдання здобувачам було запропоновано розглянути такі теми до розгляду на заняттях:

1. Особливості дошлюбних стосунків: теорії вибору шлюбного партнера та мотиви вступу в шлюб. Кохання - як основа розбудови шлюбних стосунків. *Орієнтовна кількість годин: (лк. - 2 год., практ. – 4 год.)*

2. Фактори ризику розлучення та прогностично сприятливі чинники міцної родини. Суб'єктивна задоволеність шлюбом. Психодіагностика превентивної задоволеності шлюбом. *Орієнтовна кількість годин: (лк. - 2 год., практ. – 2 год.)*

3. **Життєвий цикл та класифікація родин.** Внутрішньосімейні кордони. Сімейні правила та міфи. Види внутрішньосімейних кордонів. Сімейні трикутники. *Орієнтовна кількість годин: (лк. - 2 год., практ. – 4 год.)*

4. Сімейні конфлікти. Шляхи вирішення та профілактика. Подружні проблеми. Кризові ситуації в житті подружжя. *Орієнтовна кількість годин: (лк. - 2 год., практ. – 4 год.)*

5. Самотність — як соціально-психологічний феномен. *Орієнтовна кількість годин: (лк. – 2 год., практ. – 2 год.)*

6. Психологічний тренінг «Я — щасливий сім'янин». *Орієнтовна тривалість тренінгу: 2–4 год.*

Таким чином загальна кількість годин/кредитів орієнтовно складає: 1 кредит / 30 годин.

Кожна тематика мала як теоретичний аспект так і практичний. Зупинимось на кожній з тем більш детально.

Тема 1. Особливості дошлюбних стосунків: теорії вибору шлюбного партнера; мотиви вступу в шлюб та фактори ризику у передшлюбному періоді. Кохання – як основа розбудови шлюбних стосунків.

У теоретичній (лекційній) частині розглядається значення та функції дошлюбного періоду. Акцентується, що саме цей період є фундаментом для пізнання психологічних особливостей особистостей, які мають намір стати подружньою парою. Особливу увагу приділено психологічним пасткам в яких можуть опинитись молоді люди, міфам про подружнє життя які заважають відкрито та щиро будувати стосунки. Розглядаються теорії обрання партнера по шлюбу, такі як “доповнення потреб”; інструментальна теорія вибору подружжя, яка також приділяє першорядну увагу задоволенню потреб, але при цьому стверджує, що одні потреби (наприклад, статева і потреба в приналежності) більш важливі, ніж інші, і що деякі потреби більш притаманні чоловікам, ніж жінкам, і навпаки (важливо обговорення у вигляді дискусії вказаної теорії). Розглядаються і інші погляди на шлюбну мотивацію, які можна об’єднати під назвою теорій гомогамії. Зокрема, висвітлюються «кругова теорія любові» А. Рейса (Reis, 1980), теорія "стимул-цінність-роль" та інші. Цікавою для обговорення із здобувачами представляється модель «фільтрів» Дж. Удри (Udry, 1974), в рамках якої вибір шлюбного партнера виступає як процес послідовного «відсіву» кандидатів через ієрархічну систему фільтрів все більш і більш упередженого, тобто задає все більш і більш жорсткі рамки і критерії відбору. Всі ці теорії розглядаються у контексті практичної значущості для здобувачів.

При розгляді мотивації до подружнього життя, важливо зазначити, що вступ у шлюб завжди полімотивований. Зазначаються і мотиви які є найбільш актуальними у сучасних родин. Акцентується увага не тільки на мотивах вступу у шлюб, але й на їх усвідомленні. Зазначається, що найбільш успішними є ті шлюби,

де превалювали мотиви спільних інтересів, духовної близькості та кохання. Проводяться дискусії із здобувачами, яка мотивація є найбільш доцільною для побудови буспінного шлюбу. Важливо для здобувачів навчитись технікам самоусвідомлення мотивацій, які рухають поведінку у передшлюбний період.

Окремо слід зупинитись на емоційній складовій шлюбу. А саме на коханні або його відсутності. Основну ідею обговорення цієї теми висвітлено у словах видатної психологині Сью Джонсон (Джонсон, 2016). Ось її визначення кохання: *“Любов не що інше, як найдосконаліший, безпомилковий еволюційний механізм, який дозволяє виживати людині як виду. І це не тому, що вона змушує нас розмножуватися і плодитися. Продовжити рід люди примудряються і без кохання! Але тому, що вона допомагає нам вибудовувати емоційні зв'язки з важливими та цінними для нас людьми – тими, хто стане тихою гаванню в бурхливому океані життя. Кохання – надійна опора, покликана забезпечити захист і підтримку, які так потрібні всім, щоб пережити неминучі злети та падіння”*. Тобто кохання немов каналізує весь негатив який в будь якому разі може виникати у міжособистому спілкуванні, особливо у сімейних конфліктах. Розглядаючи фундаментальні теорії Д. Боулбі, Е. Фромма, А. Маслоу та К. Хорні (Bowlby, 1969; Fromm, 1956; Horney, 1950), здобувачі усвідомлюють вагомість «буттєвого», зрілого, розбірливого кохання. Важливість для подружнього життя буттєвої любові, яка є альтруїстичною, в якій найцінніше– розвиток партнера, допомога та підримка, при збереженні своєї ідентичності, поваги до себе.

На практичних заняттях з даної тематики обов'язково обмірковується дискусійно або іншими методами прийняття групового рішення (мозковий штурм, групове інтерв'ю) значення теорій для аналізу дошлюбних стосунків та пріоритетів при обранні майбутніх сімейних партнерів. Окрім того здобувачі виконують таке завдання: вказують десять якостей, які є найважливішими на їх думку для «ідеальної» дружини і десять «ідеального» чоловіка. Тобто, ці якості повинні людині допомогти створити благополучну, міцну сім'ю. Треба пояснити чому вони важливі. Окрім того бажано оцінити по шкалі від 1 до 10 рівень цих якостей у себе. Вказане завдання надає можливість не тільки для самопізнання

але й для аналізу власних уявлень про важливі особистісні якості подружніх партнерів. Тобто здобувачі усвідомлюють очікування про свого обранця, що є частиною уявлень про майбутню ролину. У подальшому слухачі курсу можуть застосувати дане опитування із своїми обранцями та порівняти рівень співпадінь очікувань один від одного. При розгляді важливості емоційної сфери для благополучного шлюбу, проводиться самодіагностика, який вид кохання, найбільш прийнятний особисто для кожного. Відбувається групова дискусія, який вид кохання і чому є найбільш ефективний для гармонійних стосунків.

Тема 2. Фактори ризику розлучення та прогностично сприятливі чинники міцної родини. Суб'єктивна задоволеність шлюбом. Психодіагностика превентивної задоволеності шлюбом.

Подальше висвітлення ризиків розлучення логічно доповнює попередню тематику. Із здобувачами ґрунтовно розглядаються ряд емпірично виділених чинників в передшлюбний період які у подальшому несуть великі ризики розлучення. Розглядаються і прогностично-сприятливі чинники, які сприяють позитивному розвитку відносин у шлюбі. Зазначаються фактори успішного шлюбу за К. Роджерсом (*Rogers, 1975*). Слухачам курсу важливо досягти глибокого усвідомлення причинно-наслідкових зв'язків між вказаними чинниками та подальшим розвитком подружніх стосунків. Розглядається таке важливе поняття як суб'єктивна задоволеність шлюбом, в якому як на терезах розміщуються очікування від шлюбу та реальна поведінка партнера. Таким чином причинами низького рівня суб'єктивної задоволеності шлюбом є або незадоволеність адекватних потреб подружжя, або нереалістичні, надмірно завищені очікування щодо шлюбу та партнера. Практичною компонентою теми є діагностика превентивного задоволення шлюбом. При чому важливим є не тільки самі результати обстеження а і аналіз запитань методики “Превентивна задоволеність шлюбом”, оскільки вони висвітлюють чинники які студенти розглядали у теоретичні частині і мають можливість дослідити свій рівень позитивного ставлення до майбутнього шлюбу.

До показників, що впливають на ступінь суб'єктивної задоволеності шлюбом, відносять також стадії життєвого циклу сім'ї, подружній стаж,

подібність цінностей у подружжя, їх стать, трудова зайнятість, наявність в сім'ї дітей. Цю тематику запропоновано розглянути наступною.

Тема 3. Життєвий цикл та класифікація родин. Внутрішньосімейні кордони. Сімейні ролі, правила та міфи. Сімейні трикутники.

Важливість висвітлення даної теми пояснюється тим що, саме в батьківській родині, в Пра-ми системі, формуються навички, норми поведінки, моделі взаємодії, соціальні ролі, життєві сценарії та уявлення про сімейне життя й виховання дітей. Сім'я є ключовим середовищем і водночас важливим чинником, що впливає на соціалізацію, яка охоплює навчання сімейним комунікаціям та суспільним нормам поведінки. Оскільки людина з раннього віку перебуває в сім'ї, вона насамперед переймає способи взаємодії між партнерами та стиль сімейного виховання, а також моделі поведінки, включаючи гендерні, з рідної, тобто батьківської, сім'ї.

Подружні стосунки, рольові моделі, а також підходи до виховання дітей у батьківській сім'ї засвоюються особистістю як на свідомому, так і на підсвідомому рівнях, і надалі впливають на стосунки між подружжям та між батьками і дітьми. Так зокрема на думку С. Мінухіна (*Minuchin, 2007*), структура сімейних ролей наказує членам сім'ї, що, як, коли та у якій послідовності вони мають виконувати, вступаючи друг з одним у відносини.

У практичній частині даної теми здобувачам пропонується проаналізувати структуру батьківської родини, виявити ролі та функції членів сім'ї та спробувати зрозуміти власні уявлення та сценарії які є важливими наразі та будуть впливати на взаємодію при побудові подружніх стосунків у подальшому. Для цього задіяні: проективна методика “Живий будинок” Н. Кедрової (модифікація Е. Тараріної); “Кінетичний малюнок сім'ї” модифікація Р. Бернса і С. Кауфмана (*Burns R., Kaufman S., 1972*) та або методика “Намалюй сім'ю” (Харріс, 1963); методика «Незакінчені речення» (*Sacks, Levy, 1950*); сімейна геносоціограма (*Bowen, 1976*).

Тема 4. Сімейні конфлікти. Шляхи вирішення та профілактика. Подружні проблеми. Кризові ситуації в житті подружжя.

Коли ми говоримо про неблагополучні родини, як правило, маємо на увазі родини, члени яких постійно конфліктують між собою. Особливої емоційної напруги конфлікти набувають у період сімейних криз. У вказаній темі здобувачі навчаються розрізняти види сімейних конфліктів, аналізувати їх причини та головне: навчаються трансформувати деструктивні конфлікти у конструктивні.

У практичній частині застосовуються вправи які допомагають засвоїти ефективні шляхи виходу з конфлікту, рольові ігри, методики які допомагають партнерам зрозуміти один одного, зокрема працюють із технікою “Я-послання”. Спочатку надається теоретична довідка стосовно цього поняття, потім розбір прикладів, далі комунікації де відбувається міркування над тим чи це “Я-послання” або “Ти-послання”. Наприкінці здобувачі складають самостійно звернення у формі “Я-послання” у різних сімейних конфліктних ситуаціях. Для більш повного розкриття теми доцільно використати відеоконтент (мультфільми, фрагменти фільмів) та письмові описи конфліктних ситуацій у родинях в системах “чоловік-дружина” та “батьки-діти” для аналізу стратегій у конфліктних ситуаціях.

Психодіагностичний аспект представлений тестом К. Томаса «Типи поведінки у конфліктних ситуаціях». Після проведення методики здобувачам пропонується описати декілька конфліктних ситуацій з власною участю, які підтверджують результати тестування (або навпаки спростовують). Це допомагає проаналізувати власні превалюючі поведінкові стратегії у конфліктних ситуаціях.

Тема 5. Самотність – як соціально-психологічний феномен.

Самотність з наукового погляду — одне з найменш розроблених соціальних та психологічних понять. У рамках даного курсу, самотність розглядається, не як важке емоційне переживання та відчуття розриву з оточуючими а як поведінка, соціальний стан, який активно обирається самою особистістю на період який необхідний людині для самопізнання та самореалізації. Самотність - це час на визначення своїх життєвих цілей та розуміння яким вона бажає бачити свого партнера, своє подружнє життя. Тільки

психологічно зріла людина може побудувати психологічно зрілі, партнерські стосунки, з врахуванням потреб та цілей кожного.

В практичній частині використовуються вправи та психодіагностичні методики націлені на самопізнання. Наприклад вправи: “За що я себе люблю”, “Метафори” та інші.

Тема 6. Завершальним етапом курсу є проведення соціально-психологічного тренінгу “Я - щасливий сім’янин”. Мета тренінгу: акцентувати увагу на тому, що щаслива родина можлива лише коли щасливий кожен її член. Окрім того тренінг має допомогти у саморефлексії стосовно отриманої інформації та продовжити формування навичок психологічно грамотного сімейного спілкування та посилення мотивації до їх використання у реальному житті.

Тренінг проводиться на заключному етапі, оскільки здобувачі вже достатньо ознайомлені із найважливішими аспектами сімейної взаємодії, напрямками створення та розвитку психологічно благополучної родини. Для прикладу продемонстровано фрагмент практичного кейсу «Я - щасливий сім’янин».

Як було зазначено вище, тренінг проводиться на заключному етапі, оскільки здобувачі вже достатньо ознайомлені із найважливішими аспектами сімейної взаємодії, напрямками створення та розвитку психологічно благополучної родини.

Враховуючи мету тренінгу та рівень підготовленості здобувачів, однією з його «родзинок» є вправа у вигляді рольової гри «Складні сімейні ситуації».

Мета: навчання кращому розумінню сімейних партнерів, усвідомлення себе як майбутнього сім’янина на більш змістовному рівні, враховуючи і будову сім’ї та функцій, формування навичок взаємопорозуміння. Тривалість вправи: орієнтовно 30 хв.

Обладнання: варіанти складних ситуацій, наприклад, прийняти важливе спільне рішення при обмалі часу. Обговорення: що допомогло або навпаки заважало у вирішенні ситуації, які ресурси були задіяні, які варіанти ще можливі при вирішенні тощо.

Наступна вправа яка пропонується учасникам тренінгу «Зроби комплімент».

Мета: акцентувати увагу на вагомості здатності розуміти та цінувати себе, на важливості вміння пишатися собою. А також на розумінні для психічного здоров'я особистості важливості задоволення потреби у любові та повазі у сімейному спілкуванні. Тривалість вправи: орієнтовно 30 хв.

Інструкція: «Ми почали наш курс з важливо дефініції, що щасливий шлюб починається та можливий лише коли всі члени родини у ньому щасливі. Любити та цінувати себе є першим і найважливішим кроком до цього. Почнемо! Зробіть 10 компліментів собі. Старайтесь, щоб вони були індивідуальні, саме для вас». У подальшому можливо продовження вправи, а саме зробити комплімент іншому учаснику тренінгу, також наголошуючи на важливості підкреслити особистісні, індивідуальні якості партнера по вправі.

Обговорення: що ви відчували коли робили собі та іншим компліменти, чи складно було і чому, чому важливо бути уважним як до себе та до своїх близьких людей.

Висновки та узагальнення. Враховуючи мету та завдання вибіркової освітньої компоненти «Психологія щасливої родини» кожне навчальне заняття проходило з елементами соціально-психологічного тренінгу і мало як інформаційну (теоретичну) частину, так і практичну (у тому числі психодіагностика властивостей особистості, які є важливими для сімейного життя, психологічні вправи, дискусії). Окремо слід виділити і завдання для самостійної роботи, поза межами аудиторії, оскільки психологічні вправи, техніки, методики запропоновані у курсі потребують глибоких роздумі та рефлексії. Тобто інформаційна частина обов'язково підкріплюється практичною частиною та самостійною роботою здобувачів.

Значну частину в освітній компоненті займає психодіагностичний блок мета якого є самопізнання та вміння користуватись психодіагностичним інструментарієм для діагностики власної родини. Використовувались як опитувальники так і проективні методики.

Велике значення в даній дисципліні приділено практичним заняттям на яких шляхом виконання вправ формуються вміння та навички саморефлексії, саморегулювання емоційної сфери, спілкування, вирішувати конфлікти тощо.

ПЕРЕЛІК ЗАПИТАНЬ ГАРАНТОВАНОГО РІВНЯ ЗНАНЬ:

1. Теорії вибору шлюбного партнера
2. Функції та структура сім'ї
3. Життєвий цикл та класифікація родин
4. Сімейні ролі та внутрішньо сімейна рольова структура
5. Мотивація вступу у шлюб
6. Сімейні конфлікти та їх види.
7. Шляхи вирішення та профілактика сімейних конфліктів
8. Аналіз практичного кейсу з сімейної проблематики: визначення причин проблеми та напрацювання шляхів її вирішення.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

1. Скласти казку для спільного обговорення подружжям.
Проблема: перестали розуміти один одного; постійно конфліктуємо; тощо.
Пояснити позитивний ефект вашої казки. Тобто, що можуть зрозуміти сімейні партнери? Чи виявлять ефективні способи справлятися із труднощами, вирішувати проблеми? Можливо з'являться теми для обговорення?

Орієнтовна схема казки

1. *Про кого буде історія? Жив -був або жили -були...*
2. *Де жили?*
3. *Якими були?*
4. *Чим займались? Що любили робити?*
5. *Які були у них стосунки? Які були труднощі (наприклад У них був ворог, який шкодив. Навіщо?).*

6. *І ось одного разу...наприклад, вони вирушили у подорож...або хтось, щось трапилось....*

7. *Вони зустріли мудрого радника (друга, казкового персонажа) Чим він їм допоміг? Можливо дав магічний предмет?*

8. *Як це їм допомогло?*

9. *Як вони справились із труднощами? (Чи був покараний наприклад, ворог?). Що вони для цього зробили?*

10. *Щасливий кінець. Або як далі склалось їх життя?*

2. Техніка “А зате”. *Легко бути оптимістом. Завжди щось постійно відбувається!*

Техніка “А зате...” це техніка “ротягування мислення”. Допомогає не зациклюватись на негативі. Це немов засвоєння життєвих уроків. Дозволяє побачити цей позитив у вашому житті. Коли щось йде не так...Подумайте про негативну ситуацію або стан (образа, незадоволення, злість, провину...). Назвіть ці ситуації. Найдіть в ній три “плюси”. Три зате. Навіть якщо вони, ці позитивні сторони зовсім маленьки. Наприклад: Мене кинув чоловік...

А зате це відбулось зараз, а не через 10 років, коли вже будуть діти...або через тридцять коли вже життя прожите і я буду одна...

А зате в мене час знайти іншу, гарну, вірну та свою дійсно людину...

Зате мене навчила ця ситуація важливим речам, наприклад, цінувати стосунки, цінувати себе.....

3. Скласти генограму власної родини. Дослідити три покоління. Пра-батьки (бабусі-дідусі), батьки, ви (та сиблінги). Спробувати знайти закономірності та моделі поведінки у сімейній взаємодії.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

Створіть 10 запитань для діагностики сімейних (або дошлюбних) стосунків.

Наприклад: запитання які виявляють мотивацію вступу у шлюб, поглядів партнерів на сімейне життя, бачення розподілу сімейних обов'язків, сімєних ролей, стратегій поведінки у конфліктах, уявлення про виховання дітей,

взаємовідносин із батьками чоловіка та дружини, питання бюджету родини, у кого кошти і хто розподіляє. Проаналізуйте кожне запитання. Поясніть чому саме ці запитання ефективні та доцільні. Це можуть бути непрямі (опосередковані), відкриті та проєктивні запитання.

ДІАГНОСТИЧНИЙ КОМПОНЕНТ ПРОГРАМИ

1. Методика «Превентивна задоволеність шлюбом» С.В. Ковальова. (Джерело: Заморуєва В.В. Діти без сім'ї: підготовка до життя. К.: Шк. Світ, 2011. С. 48-49)

Методика націлена на для виявлення рівня позитивного ставлення до майбутнього шлюбу. дозволяє визначити, ступінь задоволеності респондентів майбутнім шлюбом. Тест складається з десяти запитань, які стосуються ключових понять сімейної поведінки. Максимальна кількість «сирих» балів – 30. Результати відповідей інтерпретуються у відсотках: 0 – 33% – низький рівень; 34 – 65% середній рівень; 66 – 100% високий рівень превентивної задоволеності шлюбом.

2. Методика «Незакінчені речення» (Sacks, Levy). Джерело: Психологу для роботи. Діагностичні методики. : збірник / [уклад.: М.В. Лемак, В.Ю. Петрище]. – Ужгород : Видавництво Олександра Гаркуші, 2012. С.363-366 .

Ця проєктивна методика містить у собі 60 незакінчених речень, в яких доповнення, здійснювані обстежуваним, регламентовані й залежать від змісту початку фрази. Вони можуть бути розділені на 15 груп по 4 речення в кожній, що характеризують тією чи іншою мірою систему відносин обстежуваного до родини, представників своєї або протилежної статі, до статевого життя, до вчителів, начальства і підлеглих. Деякі групи речень мають відношення до страхів і побоювань, до наявного почуття провини, свідчать про відношення обстежуваного до минулого і майбутнього, торкаються сфери взаємин з батьками і друзями, життєвих цілей.

3. “Живий будинок” Н. Кедрової (модифікація Е. Тараріної).

Вказана проєктивна техніка дозволяє діагностувати суб'єктивне сприйняття людиною психологічного простору сімейних відносин. Дозволяє за досить

короткий час визначити роль кожного члена сім'ї для респондента, а також зрозуміти, яку роль у своїй сімейній системі особистість відводить собі, прояснює реальні відносини із близькими людьми та допомагає виявити актуальні конфлікти у сімейній ситуації для їх подальшого ефективного вирішення.

4. Методика К. Томаса “Типи поведінки у конфліктних ситуаціях”.

У опитувальнику з виявлення типових форм поведінки в конфліктній ситуації К. Томас описує кожен п'ять можливих варіантів: конкуренція, ухилення, пристосування, компроміс та співробітництво. У методиці вони згруповані в 30 пар, у кожній з яких респонденту пропонується вибрати те судження, яке є найбільш типовим, характерним для його поведінки.

5. “Кінетичний малюнок сім'ї” модифікація Р. Бернса і С. Кауфмана.

6. Тест “Намалюй сім'ю” (Д. Харріс).

Вказані дві малюнкові проєктивні методики дозволяють прояснити для респондента власне бачення як батьківської так і майбутньої, вже своєї родини. Це стосується: критеріїв вибору шлюбного партнера, емоційного компоненту сприйняття родини, взаємовідносин членів сім'ї, моделей спілкування, подружньої та батьківської поведінки, стратегій у конфліктних ситуаціях, бажаності та кількості дітей, спільної діяльності у побуті тощо.

7. Сімейна генограма та її побудова.

Сімейна генограма відноситься до графічних методів діагностики комунікації в сім'ї і взаємин між її членами і виявлення причин можливих складних життєвих ситуацій в родині. В основі методи покладено припущення, що сім'ї повторюють самі себе, тобто, що відбувається в одному поколінні, повторюється в наступному. Мета методики: за допомогою побудови діаграми, що відображає історію сім'ї як мінімум протягом трьох поколінь, прояснити, як зразки поведінки та внутрішньосімейних взаємин транслуються з покоління до покоління; як події, які стають сімейними святами, хвороби членів родини, їх професійні та інші досягнення, нагороди, розлучення, переїзди впливають на поведінкові зразки респондента, на відносини у внутрішньосімейних актуальних

стосунках. Генограма дозволяє отримати цілісну картину життя родини. Проаналізувавши генограму родини, можна з'ясувати, зокрема, на чому базується вибір подружжям один одного.

8. Опитувальник "Досвід близьких стосунків" (Brennan, Clark, Shaver, 1998; адаптація М. Казанжи та Ю. Вторнікової, 2022). Казанжи М., Вторнікова Ю. Україномовна адаптація комплексу методик діагностики прив'язаності особистості.

Тест містить 28 тверджень, 24 з яких складають дві рівноважні за кількістю пунктів шкали: шкала тривожності у відносинах та шкала уникнення близькості у відносинах; їх поєднання утворює певний тип прив'язаності в континуумі від надійного до боязкого типу. Методика дозволяє прояснити свої власну побудову стосунків із близькими людьми, знайти причини складних стосунків у яких відсутня довіра.

9. Вісбаденський опитувальник позитивної терапії і сімейної терапії (WIPPF) Н. Пезешкіана та Х. Дайденабаха, адаптований Л. Сердюк (2022). Опитувальник дозволяє виявити моделі наслідування якими керується людина у сімейному житті та виявити основні причини конфліктних реакцій особистості при взаємодії у системі "чоловік -дружина".

Глосарій

Життєвий цикл родини – головні етапи (події) виникнення, розвитку та завершення існування сім'ї.

Комплімент – приємне висловлювання, схвалення іншої особистості при спілкуванні. Позитивне підкреслення зовнішніх характеристик, дій людей або особистісних якостей.

Конфлікт (від лат. Conflictus – зіткнення) у сімейній психології визначається як зіткнення протилежно спрямованих, несумісних одна з одною тенденцій в міжособистісних стосунках членів родини, пов'язане з негативними емоційними переживаннями.

Конфліктна ситуація – таке співвідношення людських інтересів, яке створює підґрунтя для реального протистояння між соціальними суб'єктами.

Любов, кохання – це вище почуття, і здатність любити іншу людину, а також можливість бути коханим. Любов – це такий вид відносин між людьми, який не допускає панування однієї людини над іншою або беззаперечного підпорядкування одного іншому.

Нуклеарна сім'я - складається з подружжя з дітьми або без дітей (або одного з батьків з дітьми).

Роль соціальна (фр. role - список) – соціальна та психологічна характеристика особистості, це спосіб поведінки людини у групі, в системі міжособистісних відносин.

Самотність – важкий психічний стан, зазвичай супроводжується поганим настроєм і важкими емоційними переживаннями.

Сім'я – єдина та унікальна група, в якій з дитинства оптимально та природно задовольняються як біологічні, так і психічні потреби людини.

Сімейна історія – поняття, яке описує хронологію значущих подій життя сім'ї протягом кількох поколінь.

Сімейні правила – підстави на яких будується життя сім'ї. Стосуються різних сторін сімейного життя: розподіл ролей, функцій і місць в ієрархії родини тощо.

Сімейні сценарії – це уявлення про звичайні, присутні у всіх сім'ях справи. Це моделі для наслідування поведінки у власній родині. Сценарії можуть впливати на вік вступу в шлюб, кількість шлюбів, кількість дітей, відношення до спільного життя та інше.

Сімейні трикутники – такі взаємини, коли одна людина залучається до відносин двох інших членів сім'ї з метою їх оптимізації.

Сімейні цінності – це вироблений, схвалюваний і культивований сімейною свідомістю ідеал, в якому містяться абстрактні уявлення про атрибути належного в різних сферах життєдіяльності.

Спілкування – основна форма специфічної взаємодії людини з іншими людьми, які виступають як члени єдиної спільноти. Під спілкуванням

розуміється реальність людських стосунків, яка передбачає будь-які форми спільної діяльності людей.

Субсистеми сім'ї – підгрупи всередині сім'ї, об'єднані навколо будь-якої внутрішньосімейної чи позасімейної діяльності.

Я-послання – звернення, в якому людина без звинувачень говорить іншому про свої почуття та бажання. Описує свої почуття та формулює свої побажання.