

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

Навчально-науковий інститут післядипломної освіти

(повне найменування інституту, назва факультету (відділення))

Кафедра психології

(повна назва кафедри (предметної, циклової комісії))

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

В.о. завідувача кафедри психології

_____ Володимир ШЕВЧЕНКО

«__» листопада 2025 року

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти

магістр

(ступінь вищої освіти)

на тему:

**ОСОБЛИВОСТІ УЯВЛЕНЬ ПРО СІМ'Ю
У РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП**

Керівник: доктор психологічних наук, професор
Лисенкова Ірина Петрівна

(вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Рецензент: доктор медичних наук, професор
Зак Максим Юрійович

(посада, вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Виконала: студентка VI курсу групи 666Мз
Рожко Інна Борисівна

(П.І.Б.)

Спеціальності: 053 «Психологія»

(шифр і назва спеціальності)

ОПП: «Психологія»

Миколаїв – 2025

АНОТАЦІЯ

КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ МАГІСТРА

Рожко І.Б. Особливості уявлень про сім'ю у різних вікових груп. Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня магістра за спеціальністю 053 «Психологія». Чорноморський національний університет імені Петра Могили. Миколаїв, 2025. 144 с.

Роботу присвячено дослідженню особливостей уявлень про сім'ю у різних вікових груп. У роботі розкрито теоретичні підходи до розуміння сім'ї як соціально-психологічного інституту, окреслено чинники, що впливають на формування сімейних уявлень на різних етапах життєвого циклу.

Емпіричне дослідження, проведене серед респондентів трьох вікових груп, дало змогу встановити специфіку змісту, емоційного забарвлення та ціннісно-нормативних компонентів сімейних уявлень. Порівняльний аналіз показав, що молодь характеризується більш ідеалізованими та емоційно насиченими уявленнями про сім'ю, у дорослих переважає прагматичність і цінність стабільності, тоді як старша вікова група демонструє зосередженість на спадкоємності, взаємній підтримці та збереженні сімейних традицій.

Отримані результати дозволили визначити потенційні напрями оптимізації сімейних уявлень у різних вікових категоріях. Запропоновано рекомендації щодо формування позитивного ставлення до сім'ї, підсилення емоційної згуртованості та підвищення відповідальності в сімейних взаєминах. Матеріали роботи можуть бути використані у психологічному консультуванні, профілактичних програмах, освітній діяльності та подальших наукових дослідженнях.

Ключові слова: сім'я, уявлення про сім'ю, вікові групи, цінності, сімейні ролі, емоційне ставлення, психологічні чинники.

ANNOTATION

Rozhko I.B. Peculiarities of Family Perceptions in Different Age Groups. Master's Qualification Thesis in the specialty 053 "Psychology". Petro Mohyla Black Sea National University. Mykolaiv, 2025. 144 p.

The work is devoted to the study of the peculiarities of family perceptions in different age groups. The work outlines theoretical approaches to understanding the family as a socio-psychological institution and identifies the factors influencing the formation of family perceptions at various stages of the life cycle.

The empirical research conducted among respondents of three age groups made it possible to determine the specificity of the content, emotional coloring, and value-normative components of family perceptions. Comparative analysis showed that young people tend to have more idealized and emotionally rich perceptions of the family, adults demonstrate pragmatism and value stability, while the older age group focuses on continuity, mutual support, and the preservation of family traditions.

The obtained results made it possible to identify potential directions for optimizing family perceptions across different age categories. Recommendations were proposed for fostering a positive attitude toward the family, strengthening emotional cohesion, and enhancing responsibility within family relationships. The findings of the thesis may be used in psychological counseling, preventive programs, educational activities, and further research.

Keywords: family, family perceptions, age groups, values, family roles, emotional attitude, psychological factors.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ	
УЯВЛЕНЬ ПРО СІМ'Ю У РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП	14
1.1. Поняття сім'ї у сучасній психології	14
1.2. Життєві цикли сім'ї: етапи розвитку та кризові ситуації.....	19
1.3. Психологічні детермінанти формування уявлень про сім'ю	28
Висновки до першого розділу	37
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ УЯВЛЕНЬ	
ПРО СІМ'Ю У РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП	38
2.1. Організація і методи дослідження уявлень про сім'ю у різних вікових груп	38
2.2. Загальне уявлення респондентів про сім'ю. Дослідження вікової динаміки уявлень про сім'ю у різних вікових групах	47
2.3. Рекомендації щодо формування позитивних уявлень про сім'ю у різних вікових групах	65
Висновки до другого розділу	71
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНА РЕАЛІЗАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	
ПСИХОЛОГІЧНИХ УЯВЛЕНЬ ПРО СІМ'Ю У РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП	
3.1. Інноваційні методики та техніки роботи з респондентами щодо пропрацювання негативних уявлень про роль сім'ї	73
3.2. Роль старшого покоління у створенні позитивного іміджу сімейного життя	81
3.3. Практичні рекомендації психологам щодо формування зрілих і стабільних уявлень про сім'ю у різних вікових групах.....	94
Висновки до третього розділу	99
ВИСНОВКИ	101
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	103
ДОДАТКИ	108

ВСТУП

Актуальність дослідження.

Сім'я впродовж століть залишається однією з базових соціальних інституцій, що забезпечує збереження культурних традицій, передачу соціального досвіду та формування особистісних якостей людини. У сучасних умовах трансформації суспільства, швидких змін соціальних ролей і моделей взаємодії між поколіннями питання уявлень про сім'ю набуває особливої наукової та практичної значущості. Зміни у соціокультурних, економічних та політичних умовах в Україні, посилення міграційних процесів, вплив медіа та цифровізації суттєво впливають на те, як різні вікові групи бачать сім'ю, її функції, цінності та місце в житті.

Уявлення про сім'ю не є сталими — вони формуються протягом життя під впливом життєвого досвіду, соціального середовища, емоційних переживань та міжособистісних стосунків. Молодь, люди зрілого віку та особи передпенсійного віку часто мають різні погляди на призначення сім'ї, її структуру, ролі членів родини, очікування та обов'язки. Ці відмінності можуть зумовлюватися як соціально-економічними умовами, у яких відбувалося їхнє становлення, так і психологічними особливостями, характерними для певного вікового етапу. Саме тому вивчення специфіки цих уявлень є важливим інструментом для розуміння міжпоколінних відмінностей і запобігання конфліктам у родинній взаємодії.

Особливої актуальності тематика набуває сьогодні, коли українське суспільство переживає тривалий період соціальної нестабільності, військових дій та пов'язаних з ними психологічних і соціальних наслідків. Зміна життєвих пріоритетів, необхідність адаптації до нових умов, переосмислення ролі підтримки, безпеки та єдності в родині — усе це зумовлює трансформацію сімейних цінностей. Для молоді сім'я може виступати насамперед джерелом емоційної безпеки та підтримки, тоді як для людей зрілого віку вона асоціюється з відповідальністю, стабільністю та життєвою реалізацією. Натомість старші

вікові групи часто сприймають сім'ю як фундамент життя, опору та продовження роду. Такі різні акценти потребують системного вивчення, щоб зрозуміти, як формуються сучасні моделі сімейних стосунків і як їх можна ефективно підтримувати.

Науковий інтерес до проблематики уявлень про сім'ю у різних вікових групах також зумовлений важливістю цього феномена у межах вікової та сімейної психології. Уявлення про сім'ю виступають когнітивною основою для прийняття рішень щодо вступу у шлюб, народження дітей, побудови стосунків, ролей у сім'ї та моделей поведінки в конфліктних ситуаціях. Порушення або спотворення цих уявлень нерідко призводить до труднощів у формуванні стабільних взаємин, зниження рівня сімейної задоволеності й навіть до кризових явищ у родині. Тому дослідження особливостей цих уявлень може стати основою для розробки програм психологічної просвіти, тренінгів та превентивних заходів, спрямованих на зміцнення сімейних стосунків.

Крім того, у сучасній науковій літературі наявні дослідження окремих аспектів функціонування сім'ї — цінностей, стилів виховання, сімейних ролей, подружньої взаємодії. Проте комплексне вивчення саме вікових відмінностей у психологічних уявленнях про сім'ю є менш представленим і потребує поглиблення. Розкриття подібностей і відмінностей між віковими групами дозволяє краще зрозуміти механізми формування сімейної ідентичності, динаміку змін у поглядах на сім'ю та чинники, що на них впливають. Це особливо важливо в умовах, коли взаємодія між поколіннями стає складнішою через різний рівень цифрової грамотності, відмінності у соціальних нормах і цінностях.

Прагнення до гармонізації сімейних відносин передбачає розуміння того, як представники різних вікових груп бачать ідеальну сім'ю, які функції вони вважають найважливішими, які очікування мають від партнерства та батьківства. Дослідження цих аспектів дозволяє визначити прогалини у родинній комунікації, виявити чинники ризику для виникнення непорозумінь між

поколіннями та окреслити напрями роботи для психологів, соціальних педагогів, консультантів і працівників соціальних служб.

Таким чином, актуальність дослідження полягає в необхідності наукового осмислення трансформацій сімейних уявлень у різних вікових групах, що дозволить не лише поглибити теоретичні уявлення про сім'ю як психологічний феномен, а й запропонувати практичні рекомендації щодо підтримки та розвитку гармонійних взаємин у родині. Аналіз вікових особливостей уявлень про сім'ю сприятиме підвищенню ефективності психологічного супроводу, попередженню сімейних конфліктів та формуванню адекватних моделей сімейної взаємодії у сучасних умовах розвитку українського суспільства.

У процесі наукового аналізу уявлень про сім'ю важливе значення має опора на сучасні психологічні та соціологічні концепції, які дозволяють пояснити механізми формування сімейних образів, їх трансляцію між поколіннями та вікову специфіку. Одним із фундаментальних підходів є структурно-функціональна теорія Т. Парсонса та Р. Мертона, відповідно до якої сім'я розглядається як соціальний інститут, що виконує низку важливих функцій — соціалізаційну, емоційно-регулятивну, виховну та економічну. Розуміння цих функцій формує стрижневі уявлення людей про роль і значення сім'ї, що дозволяє інтерпретувати різницю в поглядах між віковими групами.

Важливим є також системний підхід М. Боуена, який визначає сім'ю як емоційну систему, у межах якої виникають певні моделі поведінки та комунікації, що передаються між поколіннями. Концепції «диференціації Я» та «сімейної проекції» пояснюють, як сформовані в дитинстві уявлення про сімейні ролі впливають на доросле життя та відрізняються залежно від вікового досвіду.

Значний вклад у розуміння формування сімейних уявлень зробила теорія прив'язаності Дж. Боулбі та М. Ейнсворт, яка підкреслює вплив ранніх стосунків із батьками на формування моделей партнерства та образу майбутньої сім'ї. Сучасні дослідження підтверджують, що стиль прив'язаності корелює з

очікуваннями від подружнього життя, рівнем довіри та готовністю вступати у довготривалі стосунки.

Не менш важливим є соціокультурний підхід Л. Виготського, що підкреслює роль культурних норм, традицій, мови та соціальних практик у формуванні уявлень про сім'ю. У сучасних умовах він набуває нового змісту завдяки цифровізації, медіа-впливам та зміні соціальних моделей взаємодії.

Для обґрунтування вікової специфіки особливо цінною є теорія життєвого шляху П. Балтерса, яка розглядає уявлення як такі, що змінюються під впливом вікових завдань, соціальних ролей і життєвого досвіду. У свою чергу, концепції міжпоколінної передачі цінностей (Дж. Стерн, Е. Маккобі, К. Томпсон) пояснюють сталість або трансформацію сімейних уявлень у різних поколіннях.

У контексті української науки важливими є дослідження Ю. Любімової, яка аналізує сімейні наративи та міфи як основу формування уявлень про родину, а також роботи І. Гаврилової та В. Криська, присвячені трансформації сімейних цінностей у сучасному українському суспільстві та особливостям міжпоколінної взаємодії. Значний вклад у вивчення сімейних ролей, батьківства та особливостей родинного виховання внесли українські дослідники О. Кравець, Т. Титаренко, І. Дубровіна, О. Донченко, чиї праці висвітлюють психологічні аспекти формування сімейних установок та моделей родинної взаємодії.

Таким чином, зазначені теоретичні підходи створюють комплексну наукову основу для вивчення особливостей уявлень про сім'ю, дозволяють пояснити вікові відмінності та забезпечують методологічну базу для аналізу отриманих емпіричних даних.

Мета роботи – теоретично вивчити та емпірично дослідити особливості уявлень різних вікових груп про сім'ю.

На основі викладеного можна сформулювати **завдання дослідження**:

1) визначити основні напрями вивчення поняття сім'ї у сучасній психології;

2) вивчити соціально-психологічні особливості формування уявлень про сім'ю;

3) дослідити особливості уявлень про сім'ю у різних вікових груп;

4) розробити рекомендації щодо побудови та підтримки гармонійних стосунків у сім'ях.

Об'єкт дослідження – процес формування та функціонування психологічних уявлень про сім'ю.

Предмет дослідження – психологічні особливості уявлень про сім'ю у різних вікових груп.

Методи дослідження.

Для виявлення вікових особливостей уявлень про сім'ю та специфіки ставлення до сімейно-шлюбних стосунків було застосовано комплекс взаємодоповнюючих методів, які охоплюють теоретичний, емпіричний та математико-статистичний рівні аналізу.

До теоретичного блоку дослідження було включено:

- Аналіз наукової літератури з психології сім'ї, вікової та соціальної психології, сімейного консультування та психології розвитку. Проаналізовано праці українських і зарубіжних учених щодо структури сімейних уявлень, їх функціональної ролі та вікової специфіки формування ціннісно-сміслової сфери.

- Порівняльно-історичний метод, який дозволив зіставити підходи до розуміння сім'ї в різних теоретичних напрямках (ціннісно-орієнтаційний, когнітивно-семантичний, системний, культурно-історичний), а також визначити, як зміни соціокультурного контексту впливають на формування уявлень про сім'ю в різні вікові періоди.

- Метод систематизації та узагальнення, що дав можливість інтегрувати емпіричні дані та теоретичні позиції для подальшого конструювання логічної моделі дослідження.

Ці методи забезпечили концептуальну основу роботи й дали можливість чітко окреслити змінні, критерії та показники досліджуваного феномену.

У межах емпіричної частини застосовано комплекс психодіагностичних інструментів, спрямованих на виявлення змістових та особистісних характеристик уявлень про сім'ю в різних вікових групах.

- Методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича.

Використана з метою дослідження системи життєвих цінностей, що лежать в основі уявлень про ідеальну сім'ю, подружні ролі й очікування. Методика дозволяє встановити цінності, які визначають пріоритети в міжособистісних стосунках, і з'ясувати вікові відмінності у їхній структурі.

- Модифікована проєктивна методика Ж. Сакса та С. Леві «Незакінчені речення».

Використана для глибинного аналізу суб'єктивних уявлень про шлюб, сімейні ролі, відповідальність, емоційні стосунки та власне місце в сімейній системі. Заповнення незавершених фраз дозволяє виявити латентні установки, переживання, очікування та внутрішні конфлікти, що не завжди усвідомлюються досліджуваними.

- Соціально-демографічне опитування.

Використано для збирання інформації щодо віку, сімейного статусу, досвіду стосунків та інших змінних, важливих для порівняльного аналізу результатів дослідження.

Застосування кількох методів дозволило отримати комплексну картину уявлень про сім'ю й забезпечило підвищення валідності дослідження.

Для обробки та інтерпретації даних використано такі статистичні підходи:

- Описова статистика (середні значення, медіана, мода, стандартне відхилення) — для узагальнення індивідуальних показників і визначення загальних тенденцій у вибірках різних вікових груп.

- Порівняльний аналіз — для встановлення статистично значущих відмінностей між віковими групами у структурі цінностей та змістових характеристиках сімейних уявлень.

- Контент-аналіз проєктивних відповідей — застосований для систематизації якісних даних, отриманих у методиці незакінчених речень, та їх подальшого числового узагальнення.

Використання математико-статистичних методів забезпечило об'єктивність результатів та можливість їх верифікації.

Експериментальна база дослідження.

Експериментальне дослідження проводилося на базі комунального закладу культури, що забезпечило доступ до дорослого населення різних вікових груп. Зокрема, емпіричну частину роботи реалізовано на базі комунального закладу «Міський будинок культури» Вознесенської міської ради, що створило можливість охопити різні вікові категорії респондентів та забезпечити репрезентативність отриманих даних.

До участі в дослідженні було залучено дорослих осіб, розподілених на три вікові групи відповідно до завдань роботи: молодий вік, зрілий вік та пізній дорослий вік. Загальна вибірка становила 90 осіб, що є достатнім для проведення коректного статистичного аналізу та забезпечення надійності результатів.

Вибірка дослідження була сформована за принципом добровільної участі та включала респондентів різної статі, освітнього рівня, сімейного статусу та соціального досвіду. Участь у дослідженні була анонімною, що сприяло відкритості відповідей та підвищенню валідності отриманих результатів.

Структура вибірки:

- Перша вікова група (18–24 роки) – молодь, переважно студенти та молоді фахівці, які перебувають на етапі становлення системи цінностей та формування уявлень про майбутню сім'ю.

Кількість учасників: 30 осіб.

- Друга вікова група (25–54 роки) – дорослі особи зрілого віку, частина з яких має досвід сімейного життя, виховання дітей або перебування у тривалих партнерських стосунках. Саме в цей період уявлення про сім'ю набувають найбільшого практичного значення та реалізуються у реальних взаєминах.

Кількість учасників: 30 осіб.

- Третя вікова група (55–64 роки) – особи пізнього дорослого віку, що характеризуються переосмисленням попереднього сімейного досвіду, стабілізацією ціннісно-сислової сфери та формуванням міжпоколінних сімейних взаємин.

Кількість учасників: 30 осіб.

За статевим складом вибірка була збалансованою (приблизно рівна кількість чоловіків і жінок), що дозволило уникнути гендерного перекоосу в результатах дослідження.

Респонденти були поінформовані про мету та завдання дослідження й дали згоду на участь відповідно до етичних вимог психологічної науки. Дослідження не передбачало втручання у психічний стан учасників та відповідало нормам конфіденційності.

Таким чином, експериментальна база дослідження забезпечила можливість отримання валідних і надійних даних щодо вікових відмінностей уявлень про сім'ю, а структура вибірки дозволила здійснити коректні порівняння між досліджуваними групами.

Теоретична значущість дослідження.

Теоретична значущість дослідження полягає в поглибленні наукового розуміння феномену уявлень про сім'ю в контексті вікового розвитку особистості. Уявлення про сім'ю розглядаються як складний когнітивно-ціннісний конструкт, що формується під впливом соціального досвіду, індивідуальних психологічних характеристик та культурно-історичних умов. Дослідження дозволяє розширити існуючі теоретичні підходи до вивчення сім'ї,

доповнюючи їх віковими особливостями становлення сімейних ролей, очікувань і ціннісних настанов.

Теоретична значущість також полягає у уточненні структури уявлень про сім'ю на різних етапах розвитку дорослості. Одержані дані поглиблюють розуміння того, як змінюються когнітивні моделі сімейної взаємодії, смислові установки щодо подружніх стосунків та рольових очікувань у молодому, зрілому та пізньому дорослому віці. Це сприяє розвитку вікової психології, зокрема напрямів, пов'язаних із формуванням і трансформацією особистісної ідентичності, мотиваційно-ціннісної сфери та соціальних уявлень.

Теоретичний внесок має також міждисциплінарний характер, адже результати роботи можуть бути інтегровані в психологію сім'ї, соціальну психологію, психологію розвитку, педагогіку та сімейне консультування. Дослідження створює підґрунтя для подальшого моделювання процесів формування уявлень про сім'ю, зокрема в умовах соціальних змін, трансформацій сімейних норм і ускладнення сімейних форм.

Таким чином, теоретична значущість дослідження полягає у розширенні наукових уявлень про закономірності розвитку сімейних уявлень у різні вікові періоди, у систематизації та уточненні їх психологічної структури, а також у поглибленні теоретико-методологічних основ вивчення сім'ї як важливого соціально-психологічного феномену.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їхнього застосування у різних напрямках психологічної практики, освіти, соціальної роботи та сімейного консультування. Отримані дані дозволяють глибше зрозуміти специфіку уявлень про сім'ю в різних вікових групах, що є важливим для розроблення цілеспрямованих програм профілактики та корекції сімейних і шлюбних труднощів.

По-перше, результати дослідження можуть бути використані психологами-практиками під час діагностики сімейних уявлень, очікувань та ціннісних орієнтацій клієнтів. Виявлення вікових відмінностей у структурі

сімейних уявлень сприятиме більш точній інтерпретації запитів, пов'язаних із партнерськими стосунками, конфліктами, рольовими невідповідностями або емоційною дистанцією між членами сім'ї. Це дозволяє будувати індивідуальні та сімейні консультативні стратегії з урахуванням вікових особливостей клієнта.

По-друге, отримані результати є корисними для організації та проведення психопрофілактичної роботи, зокрема тренінгів, семінарів, лекцій і програм розвитку компетентностей у сфері сімейного життя. На основі дослідження можна створювати віково диференційовані програми: для молоді, що перебуває в етапі формування сімейних цінностей; для дорослих, які розв'язують завдання партнерської взаємодії та виховання дітей; а також для осіб старшого віку, які переосмислюють сімейні ролі та міжпоколінні стосунки.

По-третє, результати можуть бути інтегровані у діяльність освітніх установ, зокрема при розробленні курсів з психології сім'ї, вікової психології, соціальної педагогіки, підготовки молоді до сімейного життя. Дані дослідження дозволяють підсилити навчальні програми практичними матеріалами, а також сприяти формуванню адекватних уявлень про сімейні ролі у студентської молоді.

По-четверте, отримані результати можуть бути використані у роботі центрів соціальних служб, сімейних центрів, громадських організацій, що здійснюють підтримку сімей та працюють з різними віковими групами населення. Вони допомагають точніше визначати цільові групи, розробляти програми підтримки, наприклад: формування відповідального ставлення до шлюбу, профілактики розлучень, розвитку навичок партнерської комунікації або гармонізації міжпоколінних стосунків.

По-п'яте, дослідження має значення для психокорекційної практики, оскільки дає можливість створювати авторські корекційно-розвивальні програми, спрямовані на зміну дисфункціональних установок щодо сім'ї,

подолання негативних сценаріїв, формування конструктивного сімейного мислення та навичок емоційного регулювання у партнерських взаєминах.

Таким чином, практична значущість роботи полягає у можливості використання її результатів у прикладних напрямках психології, соціальній сфері, освіті й консультуванні, а також у створенні ефективних програм підтримки сімей на різних етапах життєвого циклу.

Структура та обсяг роботи. Робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Основний текст магістерської роботи викладено на 96 сторінках комп'ютерного тексту (загального тексту 144 сторінки), містить 10 таблиць та 7 рисунків. Список використаних джерел включає 56 найменування українських та зарубіжних авторів.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ УЯВЛЕНЬ ПРО СІМ'Ю У РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП

1.1 Поняття сім'ї у сучасній психології

Сім'я являється одним з ключових факторів формування та розвитку особистості. Це мала соціальна група, що має історично визначену організацію, члени якої пов'язані шлюбними або родинними зв'язками, спільністю побуту та взаємною моральною відповідальністю, соціальна необхідність якої зумовлена потребою суспільства у фізичному та духовному відтворенні населення.

Сім'я є динамічною системою, що відображає зміни суспільства. Прогресивна динаміка сучасної сім'ї супроводжується рядом об'єктивних і суб'єктивних труднощів, на тлі яких є актуальною потреба в соціальнопсихологічному вивченні шлюбу та родини. Виокремлення закономірностей їх розвитку сприяє наданню кваліфікованої допомоги вже існуючим сім'ям, а також оптимізації процесу їх створення молодими людьми. Це завдання покликана вирішувати сімейна психологія, яка є вагомою галуззю знань в межах наукового вивчення питання шлюбно-сімейних взаємин. [36, с.9]

Сім'я – це природна група, в якій з часом виникають стереотипи поведінки. Ці стереотипи утворюють структуру родини, яка визначає функціонування її членів, окреслюючи діапазон можливих варіантів їхньої поведінки та спрощуючи взаємодію між ними. Важливими характеристиками сім'ї є її функції, структура та динаміка. Життєдіяльність її безпосередньо пов'язана із задоволенням певних потреб її членів, які й зумовлюють різні функції родини.

Виховна функція родини полягає в тому, що задовольняються індивідуальні потреби в батьківстві та материнстві. Господарсько-побутова функція - в задоволенні матеріальних потреб членів родини, сприяє збереженню їх здоров'я.

Емоційна функція передбачає задоволення потреби в симпатії, визнанні, повазі, емоційній підтримці, психологічному захисті. Функція духовного (культурного) спілкування – задоволення потреб у спільному проведенні вільного часу, взаємному духовному збагаченні. Функція первинного соціального контролю – забезпечення виконання соціальних норм членами родини, особливо тих, хто

внаслідок різних обставин (вік, хвороба) не володіє достатньою здатністю самостійно визначати власну поведінку в повній відповідності до соціальних норм. Сексуально-еротична функція – задоволення сексуально-еротичних потреб подружжя.

З плином часу відбуваються зміни у функціях родини: одні втрачаються, інші з'являються відповідно до нових соціальних умов та правил. У сучасній родині порівняно з попередніми поколіннями якісно змінилася функція первинного соціального контролю. Підвищився рівень толерантності до порушення норм поведінки в межах шлюбно-сімейних відносин (до подружніх зрад, народження позашлюбних дітей тощо). Розлучення перестає розглядатися як аномалія подружніх взаємин. Якісних змін зазнали й інші функції родини – виховна, емоційна, що потребує окремих досліджень.

Підсумовуючи вищесказане, можемо зазначити, що сучасна родина, її особливості, структура, функції, її вплив на формування особистості надають дуже багатий матеріал для психологічних досліджень.

Родина є малою соціальною групою, в якій з часом виникають стереотипи взаємодій. Ці стереотипи створюють структуру сім'ї, що визначає функціонування її членів, обкреслює діапазон їх поведінки і полегшує міжособистісні контакти між ними [36, с. 18].

Також в останні десятиліття відбулося усвідомлення того факту, що сім'я є одним з вирішальних чинників ста новлення та розвитку особистості. Так, багато психологів і психотерапевтів розглядають психологічні проблеми чи навіть психічні розлади особистості, соматичні захворювання як функцію внутрішньосімейної взаємодії. Ці ідеї розвиваються насамперед представниками сімейної системної психотерапії. Так, В. Сатир зазначає, що подружні стосунки являють собою стрижень для формування інших стосунків у сім'ї; дисгармонійні стосунки між батьками обов'язково відбиваються на їхній батьківській функції [56, с. 29].

Аналіз сучасного розвитку суспільства виокремлює низку важливих практичних та наукових питань та задач щодо сімейних взаємин. Як свідчить аналіз літератури з тематики вікової динаміки уявлень про сім'ю, можна виділити такі аспекти, що стосуються даної теми: дослідження взаємин Батьки – Діти, взаємини між подружжям, сучасні зміни інституту сім'ї, сім'я як цілісна система, сім'я як соціальний інститут.

Динаміка вікового уявлення про сім'ю виникає з батьківсько-дитячих взаємин. У кожної людини з народження є приклад, зразок поведінки, від якої розпочинається формування уявлень про себе, свого партнера і сім'ю. Сім'я – найважливіший інститут соціалізації дитини, має безпосередній вплив на її всебічний розвиток. Від сім'ї значною мірою залежить становлення дитини як особистості. Саме в родині дитина вперше відчуває любов і турботу, вчиться їх виражати. В сім'ї закладається ставлення до себе, інших людей, світу, природи.

Досліджуючи розуміння сім'ї людьми різного віку, можна помітити зміни у формуванні цих уявлень. Суттєвим чинником змін у баченні сім'ї респондентами є те, що на різних етапах життя погляди на обов'язки членів своєї та протилежної статі змінюються. З розвитком розуміння сім'ї, трансформуються і рольові сподівання. Ці сподівання залежать і від віку респондента, і від тривалості шлюбу, в якому він перебуває.

Найперші уявлення та образ світу формуються в родині, тоді як цей початковий образ і бачення світу є «відбиттям» образу світу дорослих, котрі є оточенням малюка. В період вікової динаміки, що припадає на молодший шкільний вік, у дитини вже сформовані певні погляди на сім'ю, проте в цей проміжок часу відбуваються такі важливі зміни, як початок належності до певної статі, тобто дитина починає усвідомлювати різницю між чоловіком і жінкою, відбувається формування основних якостей особистості, розвиваються окремі пізнавальні процеси, такі як самосвідомість та засвоєння моральних норм. Відповідно, відбуваються зміни уявлення про сім'ю.

Досліджуючи динаміку уявлень про сім'ю в підлітковому віці, можна зауважити, що, на відміну від дитинства, у цей період змінюється ставлення до певних емоційних складників сім'ї, змінюється бачення функцій, розвивається формування уявлення про рольові очікування вже не «батька», а «чоловіка», не «матері», а «жінки» у світі сімейних взаємин, стають чіткими моральні критерії, за якими підліток оцінює себе та інших. Загалом, в підлітковому віці, за динамікою уявлень про сім'ю порівняно з дитинством, можна спостерігати розширення спектра аналізу сімейних взаємин та рівня їх врегулювання заради узгодженого прийняття партнера, що помітно вже у старшому підлітковому віці, коли підліток починає перші стосунки з партнером протилежної статі.

У юнацькому періоді самосвідомість вирізняється основним результатом – уявленням про себе, образом Я, який може бути різним. Образ Я – це результат самопізнання, узагальнене уявлення людини про себе. Він містить уявлення про себе як про особу жіночої чи чоловічої статі; певний спектр інтересів, схильностей, ціннісних пріоритетів. Основою образу Я є самооцінка, що є важливою умовою успішної діяльності особистості. У юнацькому віці погляд на сім'ю набуває нового змісту. Юнацький вік визначальний у гендерному розвитку індивіда, у формуванні особистості майбутнього члена сім'ї. На цій стадії соціальна ситуація полягає у бажанні соціального та особистісного самовизначення, що передбачає орієнтування та визначення свого місця у дорослому світі.

Молодь вже має сформовані уявлення про сім'ю, бачення власного «Я», уявляє собі майбутнього партнера. Соціальна ситуація розвитку передбачає активне залучення до суспільного виробництва, трудової діяльності, а також створення власної сім'ї та виховання дітей. Суб'єктивно соціальна ситуація розвитку характеризується прагненням до самостійності, незалежності й, найважливіше, відповідальності. Усвідомлення особистої відповідальності за власне життя та життя близьких, готовність її взяти на себе – ключове переживання соціальної ситуації розвитку раннього дорослішання.

Віковий період пізньої дорослості характеризується динамікою генеративності абостагнацією. В людей даного періоду закріплюються наявні принципи та відходять ті уявлення, котрі виявляються неефективними або негативними, яскравіше наявне прагнення допомогти іншим людям та страх, що не встигли щось значуще зробити в житті. Значна кількість партнерів у цей період переживає багато змін, що зачіпають всі фактори провідних діяльностей особистості.

Соціальна ситуація розвитку в похилому віці, зокрема на його початку, пов'язана з відходом від активної участі у виробничому житті громади та виходом на пенсію. В цей період, як вважає М. Єрмолаєва, людина постає перед вибором між суспільним та особистим життям. Саме цей вибір і визначає стратегію подальшої адаптації до старості та, відповідно, структуру емоційних переживань у цьому періоді життя.

Кожна людина відіграє у суспільстві багато соціальних ролей. Через це з'являється проблема рольового конфлікту. Рольові позиції людина здобуває змалку, коли в процесі формування уявлень про родину спостерігає й набуває певного бачення своєї майбутньої ролі та рольових очікувань щодо родинних цінностей. Адже перші, хто формує певну роль і певні рольові сподівання дитини – це люди, що її оточують з народження, тоді й починається формування позицій, бачень і хід вікової динаміки уявлень.

Отже, аналіз впливу рольових очікувань подружжя на характер сімейного спілкування потребує визначення сімейно-рольової сумісності. Бо сімейні рольові очікування, їх узгодженість, є показником сумісності саме такого рівня. Змістом сімейно-рольової сумісності є співпраця подружжя у сфері реалізації сімейних функцій.

1.2 Життєві цикли сім'ї: етапи розвитку та кризові ситуації

Життєвий цикл сім'ї – це структурована модель розвитку родини, яка описує послідовність етапів, через які проходить сім'я, починаючи з утворення подружжя і до старості. Кожний етап супроводжується специфічними завданнями, ролями та викликами, які впливають на динаміку сімейних стосунків. Виникнення кризових періодів на різних етапах є закономірним, оскільки сім'я постійно адаптується до змін у соціальному та особистісному середовищі.

Етапи життєвого циклу сім'ї :

- 1) створення родини;
- 2) поява першої дитини;
- 3) сім'я з дошкільнятами;
- 4) «покинуте гніздо»;
- 5) старість.

Перший щабель циклу розвитку родини починається з утворення подружжя чи офіційного партнерства. На даному етапі двоє людей об'єднують своє буття та починають споруджувати спільний побут і взаємини, що є підґрунтям для подальшого розвитку родини. Новостворена пара починає пристосовуватись до спільного проживання, вибудовуючи нову систему цінностей, традицій та правил. В цей період важливе встановлення взємних сподівнь та розподілення ролей й обов'язків.

Формування сімейної ідентичності. Сімейна пара розвиває спільну ідентичність як сімейної одиниці, створюючи єдине уявлення того, що для них важливо. Це містить визначення цінностей, традицій та пріоритетів.

Підтримання емоційної близькості. Даний етап важливий збереженням романтичних почуттів, розвитком емоційної близькості та відкритої комунікації. Підтримка, розуміння і встановлення довіри являється основою для подальшого зміцнення подружніх відносин.

Також на першому етапі важливе встановлення кордонів з первинними родинами. Подружжя повинно навчитись самотійно ухвалювати рішення та

тримати баланс між взаємодією з сім'ями, з яких вони вийшли та новоствореною. Часто це буває викликом, адже різні сімейні традиції та способи життя здатні впливати на новостворену пару.

Розподіл ролей то обов'язків – ще один невід'ємний аспект сімейного життя. Подружжя мусить домовитись про розподіл обов'язків у побуті, фінансових питаннях і ролях, котрі кожний з них виконуватиме. Це допомагає уникнути конфліктів та створити гармонійні стосунки.

Основні кризові ситуації на цьому етапі.

Кризи та виклики на етапі створення сім'ї виявляються багато в чому вирішальними для стосунків. Серед таких криз або ж викликів варто виділити наступні:

1) криза очікувань – інколи реальні взаємини не завжди відповідають очікуванням партнерів, у яких домінують романтичні уявлення. Це спричиняє конфлікти, сумніви у вірному виборі партнера, розчарування. Треба відверто проговорювати свої очікування та бути готовими до компромісів;

2) адаптація до нового способу життя. В спільному житті завжди присутня адаптація до звичок та стилю життя один одного. Якщо не обговорювати відкрито розподіл фінансових ресурсів, спосіб ведення побуту, вільний час – це неодмінно приведе до конфлікту;

3) конфлікти через різні підходи до життя та різні життєві цінності. Партнери можуть по різному уявляти подружнє життя, сімейні цінності та традиції. На цьому етапі ключем до вирішення кризи є комунікація між партнерами. Нерозуміння потреб партнера може призвести до конфлікту та непорозумінь. Важливим є навчитися чути один одного та висловлювати свої почуття, потреби.

Загалом, етап створення сім'ї дуже важливий, тому що саме на ньому закладаються основи для гармонійного розвитку стосунків та вирішення життєвих викликів. Підтримка та готовність до компромісу, розуміння

партнера, відкрите спілкування – основні аспекти, що допоможуть подружжю вдало пройти даний етап та створити тверду основу для майбутнього життя.

Другий етап життєвого циклу сім'ї, що кардинально змінює динаміку родинного життя – поява першої дитини. З народженням дитини, молоде подружжя зіштовхується з новими ролями, викликами, обов'язками, що потребують перегляду попередніх відносин та адаптації до змін в житті. В цей час відбувається важливий перехід для сім'ї - від статусу «пара» до статусу «батьки». З'являється відповідальність за емоційний та фізичний добробут малюка. З народженням дитини родина обростає новими обов'язками. Основний фокус на потребах дитини. Основна частина часу і енергії батьків спрямовується на забезпечення потреб новонародженого. Змінюються звичний ритм життя, встановлені моделі поведінки. Це безпосередньо впливає на особистий час, соціальні зв'язки, професійне життя кожного з партнерів.

Основні кризові ситуації на даному етапі:

- 1) відбувається переляд кар'єрних планів та соціальних зв'язків. Так як життя змінюється після народження малюка, необхідно відшукати баланс між особистими стосунками між парою та батьківськими обов'язками;
- 2) нестача часу для подружніх взаємин. В основному, увага зосереджується на дитині, що призводить до зменшення часу, проведеного спільно як пара. Здебільшого, це викликає віддаленість, втрату романтичних почуттів та зниження близькості;
- 3) емоційне і фізичне виснаження. Догляд за малюком забирає багато емоційних і фізичних ресурсів. Знесиленість, нестача часу для себе, відсутність відпочинку здатні призвести до стресу, дратівливості, конфліктів;
- 4) конфлікти через розподіл хатніх обов'язків. Якщо немає чіткого розподілу, це призводить до непорозуміння та суперечок, особливо якщо один з пари відчуває перевантаження.

Поява першої дитини являється важливою але і водночас є викликом у житті молодої сім'ї. Даний період потребує серйозної адаптації до нових ролей

і обов'язків, що неодмінно впливає на взаємини між парою та загальну динаміку сім'ї. Спільна праця, відкрите спілкування, розподіл обов'язків, турбота про партнера, час для себе – основні аспекти для успішного проходження цього етапу і побудови міцного фундаменту для подальшого життя сім'ї.

Родина з дітьми шкільного віку — третій період у розвитку сім'ї, коли діти активно зростають, розвиваються та інтегруються в соціальне оточення.

Він характеризується вже новими викликами, які пов'язані з вихованням, освітою та соціалізацією дітей.

Батьки зустрічаються з потребою підтримувати баланс між вихованням, кар'єрою та розвитком взаємовідносин між собою.

Основні властивості етапу:

1) Розвиток малечі та їх соціалізація. Малята на цьому етапі починають активно досліджувати світ та набувати нових соціальних вмінь. Вони проходять процес приготування до школи або вже починають навчання у початкових класах. Батьки відіграють значущу роль у підтримці цього етапу в житті дитини, вихованні моральних цінностей та навичок взаємодії.

2) Збільшення ролі навчання. З початком шкільного життя діти вступають у нову соціальну групу. Це потребує від батьків підтримки успіхів у навчанні, допомоги з уроками та забезпечення умов для освіти.

3) Розширення соціального кола. Діти починають заводити нових друзів та розширювати коло спілкування поза родиною. Це також означає, що батьки повинні забезпечувати контроль та допомогу у виборі оточення для соціальних контактів.

4) Підтримка дисципліни та встановлення рамок. Батькам важливо встановлювати чіткі межі та правила для дітей, щоб забезпечити їх безпеку та навчити їх відповідальності.

Це включає навички самостійності, планування часу, виконання завдань та правил поведінки.

Основні кризові ситуації на даному етапі:

1) Суперечки щодо методів виховання. Подружжя часто мають різні погляди на способи виховання дітей, що призводить до непорозумінь та конфліктів. Необхідно узгоджувати підходи до виховання і намагатись бути послідовними у своїх діях.

2) Баланс між роботою і сім'єю. Так як діти потребують уваги, підтримки, то батькам треба знайти баланс між кар'єрою, вихованням і часом для себе та взаємин між партнерами.

3) Фінансові навантаження. Освіта дітей, заняття з репетитором, медичні витрати створюють фінансовий тиск на сім'ю. Важливо виважено планувати бюджет та пріоритети витрат.

Етап родини з дітьми дошкільного і шкільного віку - важливий період у розвитку як дітей, так і родинних стосунків. Перед батьками постають численні завдання, пов'язані з вихованням, підтримкою навчання, дисципліною та розвитком емоційних зв'язків. Допоможуть пройти цей етап відкритість, послідовність, підтримка та розуміння, що створить міцну основу для подальшого розвитку сім'ї.

Наступний, четвертий етап розвитку сім'ї – родина з підлітками.

Родина з підлітками — це етап у житті сім'ї, де діти перебувають у періоді підліткового віку. Це приносить нові виклики та завдання для батьків. Такий вік зазвичай пов'язаний із розвитком самостійності, формуванням особистої ідентичності та особливою потребою у свободі. Це період, коли взаємини між батьками та дітьми зазвичай стають напруженими через прагнення підлітка до незалежності та бажання батьків втримати контроль.

Основні характеристики етапу:

1) Розвиток самостійності та ідентичності підлітка. Підлітки прагнуть до більшої свободи та автономії, намагаються відокремитися від батьків, розвинути власну ідентичність. Вони досліджують свої цінності, погляди та життєві цілі.

2) Зростання впливу однолітків. Однолітки набувають більшої ваги в житті підлітків, оскільки вони шукають підтримку та схвалення в своєму соціальному колі. Це може призвести до зміни пріоритетів і впливати на поведінку підлітків.

3) Пошук рівноваги між свободою та контролем. Батьки стикаються з потребою зберігати контроль та дисципліну, але водночас надавати дітям більше свободи для прийняття рішень. Це створює потребу в переосмисленні меж та правил.

Основні кризові ситуації на даному етапі:

1) Криза батьківського контролю. Підлітковий вік - це період, коли діти прагнуть до незалежності і самостійного прийняття рішень. Це може викликати конфлікти, так як батьки намагаються втримати свій вплив і контроль над поведінкою підлітка.

2) Конфлікти через різні погляди на життя. У підлітків та батьків можуть виникати розбіжності в поглядах на такі питання, як навчання, майбутнє, стосунки з однолітками, цінності, хобі. Це може приводити до суперечок та емоційної напруженості.

3) Потреба в самостійності. Підлітки бажають відчувати себе дорослими та приймати самостійні рішення. Батькам важливо відшукати баланс між наданням свободи і забезпеченням безпеки.

4) Встановлення нових меж. Сімейні правила та обов'язки, які сім'я вибудувала раніше, можуть втратити свою актуальність для підлітка. Це створює потребу перегляду правил і встановлення нових меж.

5) Емоційна дистанція. Підлітки можуть почати віддалятися від батьків. Так вони відчують більше самостійності. Це може приводити до відчуття втрати близькості та розуміння з боку батьків.

Етап родини з підлітками є періодом значних змін та викликів, як для дітей, так і для батьків. Підлітковий вік вимагає від батьків гнучкості, терпіння та готовності підтримувати самостійність підлітка, водночас зберігаючи

емоційний зв'язок. Відкрита комунікація, довіра, спільне встановлення меж і повага до індивідуальності підлітка є ключовими для успішного подолання цього етапу.

П'ятий етап – це сім'я, де діти залишили дім. Його ще називають “Залишене гніздо” — це етап у житті родини, коли вже дорослі діти залишають батьківський дім, щоб почати власне самостійне життя.

Цей період має особливе значення для батьків, так як він супроводжується великими змінами в структурі сім'ї, ролях і взаєминах між подружжям.

Основні характеристики:

1) Відхід дітей із сімейного дому. Коли діти стають дорослішають, вони як правило, залишають дім для здобуття освіти, роботи, створення власної сім'ї або проживання окремо. Це змінює динаміку взаємин у родині та взаємодію між батьками й дітьми.

2) Зміна ролей батьків. Подружжя, яке раніше мало багато обов'язків, пов'язаних із вихованням дітей, може відчувати втрату ролі як основного вихователя, що вимагає переосмислення своєї ролі та відносин із вже дорослими дітьми.

3) Потреба у відновленні стосунків між подружжям. Після відходу дітей увага батьків знову зосереджується на відносинах між собою. Це прекрасна можливість для зміцнення подружніх зв'язків, та водночас, може бути викликом, якщо раніше подружжя концентрувалося тільки на вихованні дітей.

Основні кризові ситуації на даному етапі:

1) Синдром “залишеного гнізда”. Батьки відчують самотність, сум, втрачають сенс життя або навіть впадають в депресію після того, як діти залишають дім. Це відчуття виникає через зміну сталого розпорядку життя, відсутність колишніх обов'язків, які були частиною повсякденного життя.

2) Переосмислення життєвих цілей та сенсів. Батькам доводиться шукати нові життєві цілі та сенси поза вихованням дітей. Це може викликає кризу ідентичності, так як їхня головна роль у сім'ї змінилася.

3) Проблеми у стосунках між подружжям. Якщо подружжя зосереджувалося тільки на дітях та не приділяло достатньо уваги своїм відносинам, то закономірно, що після відходу дітей вони відчуватимуть емоційну віддаленість або відчуження.

4) Перехід до нової ролі батьківства. Батьки мають навчитися будувати нові відносини з дорослими дітьми підтримуючи один одного, базуючись на взаємоповазі і розумінні. Особливим важілем є невтручання у життя дітей, вміння зберігати емоційний зв'язок і надавати підтримку.

5) Етап “порожнього гнізда” є важливим періодом у житті родини, що супроводжується змінами як у взаєминах між батьками та дорослими дітьми, так і між самими подружжям. Це може бути складний час через відчуття самотності та втрати звичних ролей, але він також відкриває нові можливості для розвитку подружніх стосунків, особистісного зростання та пошуку нових цілей у житті. Важливим є прийняття цих змін, підтримувати здорові відносини з дітьми і знаходити нові джерела радості та задоволення.

Останній – шостий етап – похилий вік. Заключний етап циклу розвитку сім'ї – поважний вік подружжя, який характеризується новими викликами, пов'язаними зі старінням, зміною здоров'я, взаємопідтримкою, а також переживанням втрати партнера. На цьому етапі велике значення має психологічна підтримка, переосмислення життєвих пріоритетів та пошук сенсу життя в умовах змін.

Характеристики цього етапу:

1) Старість та зміни в здоров'ї. На цьому етапі подружжя зустрічається з тілесними змінами, погіршенням самопочуття та спадом життєвої активності.

Важливими стають взаємна підтримка та турбота одне про одного, а також пристосування до нових фізичних можливостей.

2) Перегляд життєвих вартостей та пріоритетів. Пара може переглядати свої цінності, підсумовувати підсумки життя та здобутки, зконцентруватися на духовному розвитку та зміцненні відносин з родиною, дітьми і онуками.

3) Підтримка емоційного контакту. На цій фазі важливими стають емоційна близькість, взаємна підтримка та відвертість у спілкуванні між подружжям, що допомагає долати труднощі та зміни.

Основні кризові ситуації на даному етапі:

1) Погіршення стану здоров'я й фізичних можливостей. З роками можуть з'являтися проблеми зі здоров'ям, що обмежуює фізичну діяльність і самостійність. Це потребує пристосування та прийняття нових життєвих обставин.

2) Втрати одного з подружжя. Втрата партнера є однією з найскладніших криз на цьому етапі. Вона супроводжується потужними емоційними переживаннями, як – от туга, самотність, втрата сенсу життя. Особливо важко переживається зміна звичайного життєвого укладу після багаторічного спільного проживання.

3) Соціальна ізоляція. Через фізичні обмеження чи брак активних суспільних зв'язків люди похилого віку здатні відчувати себе ізольованими від суспільства. Це може спричинити почуття самотності і соціальної ізоляції.

Етап старості та втрати одного з подружжя є надзвичайно важким через фізичні та емоційні зміни, що супроводжують цей час. Прийняття нових життєвих обставин, підтримка взаємодопомоги, збереження соціальних зв'язків та психологічна готовність до втрати – важлива складова для успішного проходження цього етапу в житті. Підтримка від родини, друзів та колег допомагає подолати труднощі та відшукати новий сенс життя навіть після втрати партнера.

Отже, підсумовуючи вищесказане, доходимо висновку, що сімейні кризи, що виникають на різних етапах сімейного життя, виникають у процесі природніх змін у сімейному житті. Шлюб, народження дітей, їх дорослішання, старіння і є нормальними етапами розвитку сім'ї, але все ж вимагають адаптації. Подолати їх можливо через відкриту комунікацію між подружжям, вміння адаптуватися до нових ролей, здатність залучати партнерів до розв'язання спільних проблем.

Таким чином, життєвий цикл сім'ї демонструє закономірну зміну завдань, ролей і викликів у процесі розвитку родини. Кризові періоди на кожному етапі є нормальними, проте потребують активної адаптації через відкриту комунікацію, гнучке управління ролями, підтримку взаєморозуміння та спільне розв'язання проблем. Усвідомлення цих етапів дозволяє ефективно прогнозувати потреби сім'ї, попереджувати конфлікти та підтримувати гармонію у взаєминах.

1.3 Психологічні детермінанти формування уявлень про сім'ю

Психологічні детермінанти формування уявлень про сім'ю — це ті психологічні фактори, які впливають на те, як люди сприймають і розуміють сім'ю, її роль у житті та її сенс для особистості та суспільства. Ці детермінанти містять, зокрема, особистий досвід, сімейні цінності і стереотипи, культурні норми, соціальний вплив й психологічні потреби людини.

За тлумаченням, поданим у словниках української мови [32, с. 560], поняття «уявлення» – це розуміння, знання чогось, що базується на життєвому досвіді. Дещо конкретнішу інтерпретацію цього терміну подає С. Рубінштейн, який вказує, що «уявлення – це змінне динамічне утворення, яке кожного разу за певних умов знову створюється та відображає складне життя особистості». Основні психологічні детермінанти формування уявлень про сім'ю подані у табл. 1:

Таблиця 1.1

Основні психологічні детермінанти формування уявлень про сім'ю

Психологічні чинники	Сформовані уявлення про сім'ю
Особистий досвід	Вплив власного досвіду в сім'ї, зокрема тип сімейних стосунків, якість взаємодії та рівень емоційної підтримки.
Сімейні цінності та стереотипи	Сприйняття та передавання сімейних цінностей та стереотипів щодо ролі членів сім'ї, шлюбу, розлучення та інших аспектів сімейного життя.
Культурні норми	Вплив культурних норм та традицій, що визначають поняття сім'ї, її структуру та функціонування.
Соціальні впливи	Вплив оточуючих, зокрема друзів, однолітків, представників медіа та соціальних мереж, на формування уявлень про сім'ю.
Психологічні потреби	Наявність потреби у любові, безпеці, соціальній підтримці та інших психологічних потреб, які можуть бути задоволені в сім'ї.
Особистісні уявлення	Формування уявлень про сім'ю як джерело любові, підтримки, безпеки та стабільності.
Соціальні уявлення	Формування уявлень про сім'ю як основу суспільства, джерело передачі культурних цінностей та норм, та джерело підтримки для особистості.
Поведінкові дії	Вплив уявлень про сім'ю на вибір партнера, створення родини, виховання дітей та інші сімейні рішення.

У потоці постійних сучасних змін невідвортної трансформації зазнає сім'я, внаслідок чого виникає потреба в формуванні позитивних уявлень про сім'ю. Позитивні уявлення про сім'ю можуть сприяти ряду чинників, що сприяють подружньому взаєморозумінню та неодмінно впливають на якість життя. Це наглядно демонструє табл. 1.2:

Таблиця 1.2

Основні чинники позитивних уявлень про сім'ю

Покращення здоров'я	Сім'я може бути джерелом емоційної підтримки, що позитивно впливає на фізичне та психічне здоров'я.
Підготовка до майбутнього життя	Формування уявлень про сім'ю може допомогти в підготовці до сімейного життя та виховання дітей.
Отримання освіти	Сім'я може бути джерелом підтримки та мотивації для навчання та саморозвитку.

Отже, психологічні детермінанти формування уявлень про сім'ю мають велике значення для особистості і суспільства. Формування позитивних уявлень про сім'ю може сприяти як покращенню здоров'я, так і підготовці до майбутнього життя та отриманню освіти.

У наукових джерелах акцентується увага на таких видах уявлень, як уявлення пам'яті та уявлення уяви. При цьому уявлення пам'яті – це відтворені образи сприйнятих раніше предметів і явищ. Суттєва різниця між пам'яттю та уявою полягає у різниці напрямів під час активного оперування образами (функцією пам'яті є відновлення системи образів, максимально наближеної до «еталону», а функцією уяви – максимальне можливе перетворення вихідного образного матеріалу).

Отже, як стверджував С. Рубінштейн, якщо відтворення є основною характеристикою пам'яті, то перетворення стає основною характеристикою уяви. Для того, щоб перетворити дійсність на практиці, необхідно вміти перетворити її також мисленнєво. Саме цю потребу задовольняє уява.

Враховуючи вищесказане, стає очевидним те, що уявлення особистості, як образи явищ, подій, фактів, процесів дійсності, що містять узагальнення суспільного та індивідуального досвіду людини, мають важливе значення для життєдіяльності людини в різних сферах, зокрема і для сімейного життя. Фактично будь-які знання є ідеальним відтворенням узагальнених уявлень про закономірні зв'язки об'єктивного світу. У контексті нашого дослідження мова йде про особливості уявлень, що відображають моделі поведінки шлюбних партнерів різних вікових груп.

Розглядаючи структури уявлень, варто звернути увагу на основні функції уявлень подружніх пар про соціальні ролі шлюбних партнерів. Теоретичний аналіз науково-психологічної літератури свідчить, що найважливішою функцією уявлень дослідники вважають те, що вони служать інструментом пізнання. Тобто за допомогою уявлення ми спочатку описуємо, потім класифікуємо, і лише тоді пояснюємо об'єкти уявлень.

На думку М. Терещенко [38, с. 56], уявлення про шлюб та сім'ю є одним з визначальних чинників подружнього взаєморозуміння. При цьому уявлення про сімейне життя автор розглядає в аспекті картини світу людини, оскільки саме картина світу є реалізацією потреби людини орієнтуватися в світі не лише фізично, а й інтелектуально, на основі розуму та власного досвіду, що певним чином є відображення думки Е. Фромма у його праці про мистецтво любові [44, с. 85]. Поряд з цим багато дослідників звертають увагу на те, що уявлення людей про своє майбутнє сімейне життя формується під впливом ілюзорної картини світу. Мова йде про негативний вплив стереотипів, страхів, проєкцій, упереджень, що викривляють уявлення про світ та самих себе. Звідси виникає проблема появи ідеального образу шлюбного партнера – як взірця, що визначає спосіб пізнання, оволодіння засобами мислення, поведінки та життєдіяльності досконалого сім'янина.

Водночас, спеціальних досліджень, які б торкалися вивчення особливостей процесу формування уявлень про соціальні ролі подружжя, не виявлено, тоді як ця проблема є дуже важливою складовою підготовки молодого покоління до сімейного життя. Особливо гострого значення вона має сьогодні в зв'язку з нівелюванням багатьох цінностей і пошуком партнерів ідеалів в сімейному житті.

У контексті нашого дослідження заслуговує на увагу авторська концепція формування соціальних уявлень С. Московічі, що пояснював соціальні уявлення як осмислені знання. На думку С. Московічі - це суспільна свідомість, в якій дуже складно взаємодіють на рівні здорового глузду різні переконання (частково ірраціональні), ідеологічні погляди, знання, власне наука, що розкривають і в дечому відображають соціальну реальність. Квінтесенцією концепції є з'ясування процесу розуміння людьми оточуючого світу. Вочевидь ця ідея гармонійно корелює з нашим прагненням досягнути зміст уявлень різних вікових груп про сімейні ролі.

Адже, як вказував С. Московічі, соціальні уявлення, це, перш за все, знання здорового глузду, це якості буденного практичного мислення, які спрямовані на засвоєння і осмислення соціального матеріалу та ідеального оточення. Висловлена думка уможлиблює розуміння уявлень подружжя про сімейні ролі як знання здорового глузду. Зазначимо, що термін «глузд» інтерпретується словниками української мови як «розумний зміст чого-небудь; рація, смисл», а словосполучення «здоровий глузд» означає тверезе розуміння речей; розсудливість .

На думку Т. Зозуль [14, с. 64], узгодженість уявлень шлюбних партнерів щодо сімейних ролей виступає як чинник стабілізації стосунків у сімейній системі і навпаки, коли такі уявлення не співпадають чи суттєво відрізняються, це стає чинником дестабілізації функціонування сімейної системи. При цьому дослідник особливостей розподілу сімейних ролей у подружніх парах із суттєвою різницею у віці звертає увагу на те, що у сім'ях, де чоловік старший за віком, він має більшу схильність виконувати ролі відповідального за матеріальне благополуччя, підтримку родинних зав'язків та організацію сімейної субкультури.

Враховуючи вищесказане, задля чіткого розуміння змісту уявлень про сімейні ролі було обґрунтовано їх психологічну структуру (рис. 1.1), де детально розкрито змістовне наповнення когнітивного, емоційно-оцінного, поведінкового компонентів.

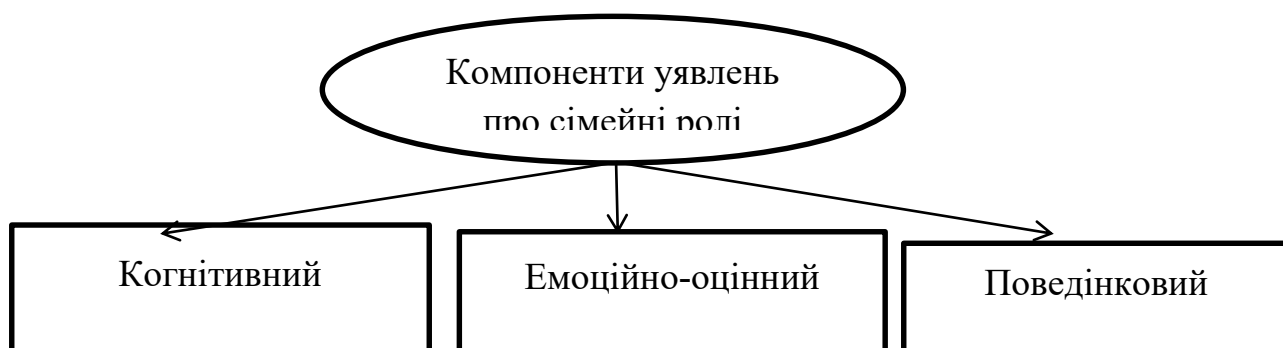


Рис.1.1. Психологічна структура уявлень про сімейні ролі

Когнітивний – система знань про сімейні ролі як моделі поведінки шлюбний партнерів.

Емоційно-оцінний – ставлення до сімейного життя та обов'язків у сім'ї.

Поведінковий – ідентифікація поведінки в ролі сім'янина.

Психологічні особливості сімейних стосунків завжди привертали до себе увагу дослідників й займали одне з провідних місць у вивченні проблем міжособистісних стосунків. Сім'я як соціальний інститут зазнала значної трансформації в нашій країні протягом останніх десятиліть. Серед дослідників переважає точка зору, що вони є наслідком широкого розвитку індивідуалістично орієнтованої системи цінностей і відповідної зміни норм поведінки, у тому числі й демографічної. Відбувається також значне збільшення ступеня свободи як у виборі індивідуальних цілей, так і засобів їх досягнення у сімейно-шлюбних стосунках сучасної людини.

Інший чинник трансформації сім'ї – соціально-економічні перетворення, що відбулися в країні останнім часом. Серед них: соціальне та майнове розшарування суспільства; зайнятість в сфері бізнесу великої частки жінок, що обумовило їх економічну незалежність; прагнення чоловіків до свободи від укладання офіційного шлюбу; поява нових форм шлюбу, які відповідають реаліям часу тощо [4, с. 26].

За останні тридцять років в Україні представлено всі форми шлюбних відносин, що відбиває світову тенденцію. Найпоширенішою в епоху постіндустріалізму є подружня сім'я. Але у сучасному суспільстві спостерігається значне поширення альтернативних форм сімейно-шлюбних стосунків, а уявлення людей про сім'ю та шлюб зазнали суттєвих змін у бік їх різноманітності. Очевидно, що сучасна людина має більш ширші погляди на індивідуальне сімейно-шлюбне життя, а суспільство допускає певний відхід від традиційної форми подружньої сім'ї, спостерігають дослідники останнім часом [1, с. 98]. Тому дослідження змісту уявлень сучасних українців про цінність і місце сім'ї та шлюбу є актуальним, а аналіз його результатів має встановити

основні тенденції визначення типу сімейно-шлюбного життя у сучасному суспільстві.

Традиційним типом сім'ї в Україні вважається сім'я-співдружність, яка сприяє індивідуальному розвитку, що здійснюється через розкриття індивідуальної своєрідності кожного з подружжя. Альтернативою подружніх, повних сімей є неповні сім'ї з одним із батьків, що є результатом вдівства або розлучення. Різновидом неповної родини є материнська родина, де жінка зважується на народження й виховання дитини самотійно. Останнім часом, крім материнської сім'ї, широке поширення набули й інші альтернативні шлюбні форми сімейних відносин. Це, насамперед, позашлюбне співжиття, коли подружжя живе разом і веде спільне господарство, але не реєструє свій шлюб або реєструє його через деякий час. Співжиття останнім часом стало настільки розповсюдженим явищем, що одержало статус цивільного шлюбу.

Однак такій формі відносин бракує соціального схвалення і узаконених обов'язків традиційного шлюбу, але вона надає більшу свободу партнерам, які можуть виконувати свої ролі так, як вважають за потрібне.

Альтернативним типом шлюбу є гостьовий, що припускає роздільне проживання подружжя, з чим пов'язується можливість реальної рівноправності подружжя, забезпечення духовного простору й побутового розкріпачення жінок. До альтернативного типу шлюбу відносять одностатевий, хоча створити повноцінну родину гомосексуальній парі у багатьох випадках дуже непросто. В Україні кількість гомосексуальних пар, що відкрито позиціонують себе як подружжя, невелика. Ще одна модель альтернативної сім'ї, конкубат, що означає можливість чоловіка жити в офіційному шлюбі й при цьому мати паралельний союз з іншою жінкою та дитину від неї. При цьому він не виконує обов'язки чоловіка та батька стосовно обох родин.

У сучасному суспільстві бачимо тенденцію до традиційного розподілу ролей: чоловік переважно забезпечує родину, а дружина – берегиня сімейного вогнища, мати. Загалом, дослідження демонструють, що інститут шлюбу все ще

привабливий в багатьох країнах. Більшість людей висловлюють сильне прагнення дотривалого моногамного шлюбу. Проте дослідники сімейних питань фіксують певний розрив між бажаним та дійсним: між прагненням до подружнього життя та можливістю його збереження, адже розірвання сімейних уз є досить поширеним явищем.

Вагомий внесок в дослідження психологічних проблем сім'ї внесли такі дослідники, як І. Бушай, Е. Еріксон, М. Зінов'єва, Т. Яблонська, Т. Зозуль та ін. Такі науковці як Т. Андреєва, А. Шевченко, С. Моцарь, ін. Психотерапевтичний напрямок досліджень проблем сімейних стосунків представлений дослідженнями В. Сатір, К. Вітакера, Е. Ейдемільера, С. Бем В. Юстіцкіса, Г. Будинайте, Д. Валлерстайна, Г. Вебера, Т. Парсонса та ін.

Попри сталий інтерес науковців до розвитку й трансформації уявлень людей про інститут сім'ї, залишається мало дослідженим питання, які саме якісні зміни відбуваються в оцінках людей щодо шлюбу і сім'ї у сучасному світі. Численні соціально-економічні, політичні, глобалізаційні, інформаційні та інші фактори зумовлюють трансформацію ціннісно-сміслової сфери сучасної людини, в якій постійно триває певна динаміка.

З соціально-психологічної точки зору, відмічають дослідники, родина є відповідною нормам і цінностям даного суспільства соціальною групою, що об'єднана сформованою в спільній діяльності сукупністю міжособистісних відносин подружжя між собою, батьків до дітей і дітей до батьків і між собою, які виявляються в любові, прихильності, інтимності [5, с. 8]. У сучасних умовах у сім'ї є особливі, обумовлені часом певні задачі й функції. Функції сім'ї – це сфери життєдіяльності сім'ї безпосередньо пов'язані із задоволенням певних її потреб її членів, основні з яких є виховна, господарська, емоційна, духовного спілкування, первинного соціального контролю, сексуально-еротична функція.

Шлюб визначається як укладений та суспільно зареєстрований союз двох людей з метою створення та підтримання родинних взаємин. Шлюбні відносини є дуальними за формою, універсальними за значенням і унікальними

за природою [5, с. 9]. Сучасний шлюб – це особистісна взаємодія чоловіка й жінки, регульована моральними принципами й підтримувана іманентними йому цінностями, заснований на емоційних зв'язках. Деякі дослідники вважають, що саме шлюб є основою сім'ї і без шлюбу родина існувати не може, інші роблять протилежний висновок. Існує гендерне розуміння співвідношення «шлюб – сім'я». Для жінок спільне проживання й ведення спільного господарства, тобто фактично сім'я, ототожнюється зі шлюбом, для чоловіків це є різні явища.

Висновки до першого розділу

Отже, теоретичний розбір теми «Особливості уявлень про сім'ю різних вікових груп» дав змогу дійти таких висновків щодо того, що сфера уявлень про взаємини в сім'ї є поняттям, яке змінюється, залежним від вікового періоду дорослішання особистості. Досліджуючи наукові праці, ми виокремили такі головні етапи, на яких відбуваються зміни щодо уявлень про сім'ю та її роль: дитинство, молодший шкільний вік, підлітковий вік, юність, молодість, зрілість, літній вік.

Найперші уявлення та картина світу формуються в родині, адже ця перша картина та бачення світу є «віддзеркаленням» картини світу дорослих, котрі є найближчим оточенням дитини. Але в період підліткового зростання відбуваються зміни уявлень про сім'ю стосовно зміни деяких емоційних компонентів, бачення функцій сім'ї, формується бачення рольових очікувань у світі сімейних взаємин, стають помітними моральні критерії, за якими підліток оцінює себе та інших. У юнацькому віці основним продуктом є уявлення про себе, що може мати різну модальність і відігравати важливу роль у динаміці уявлень про світ сімейного життя. Віковий період пізньої дорослості характеризується динамікою стагнації, тобто закріплюються основні погляди, натомість неефективні погляди та уявлення втрачають місце в житті людини.

Соціальна ситуація розвитку у старості пов'язана з відходом від активної участі у виробничому житті суспільства та виходом на пенсію.

Сімейні партнери, маючи певні рольові очікування та вимоги у шлюбі, демонструють зміни цих складових життя, залежно від вікових етапів формування уявлень про сім'ю.

Подальший аналіз цієї теми має стосуватися дослідження змін у різних сферах вікової динаміки уявлень про сімейне життя подружжям та самотніми людьми. Оскільки ми визначили, що предмет дослідження, а саме – не є сталим процесом, є сенс проводити оновлення тієї інформації, що може вважатися застарілою, не актуальною. Сучасна сім'я характеризується значними структурними та змістовними трансформаціями, що зумовлюють зміну її функціонування як системи. Глибоке вивчення цих трансформацій та їх наслідків є одним з перспективних, малорозроблених напрямків психологічних досліджень сім'ї.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ УЯВЛЕНЬ ПРО СІМ'Ю У РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП

2.1. Організація і методи дослідження уявлень про сім'ю у різних вікових груп

Емпіричне вивчення психологічних уявлень про сім'ю дає змогу виявити вікові відмінності у сприйнятті сім'ї як соціального інституту та малої групи, а також у ставленні до подружніх ролей, міжособистісних стосунків і сімейних цінностей. Представники молодших вікових категорій переважно зосереджуються на психологічній та емоційній готовності до створення сім'ї, тоді як старші покоління орієнтуються на усталені соціально-культурні норми та власний життєвий досвід. Комплекс методів дослідження дає можливість всебічно проаналізувати уявлення респондентів щодо функцій сім'ї, причин сімейних конфліктів, особливостей спілкування та чинників стабільності сімейних стосунків.

Проведення дослідження, як найважливішого способу наукового пізнання, вимагає чіткого планування, послідовності проведення певних кількісних і якісних змін. Організація дослідження була побудована з урахуванням логічної послідовності наукового пошуку та включала чотири основні етапи:

1. Аналітико-теоретичний етап, що передбачав опрацювання наукових джерел, визначення проблематики, мети, завдань, об'єкта та предмета дослідження.
2. Організаційний етап, на якому було сформовано вибірку та визначено базу дослідження.
3. Діагностичний етап, що полягав у проведенні психологічного тестування, первинному аналізі, диференціації та систематизації отриманих даних.

4. Аналітико-інтерпретаційний етап, включно з математичною обробкою, якісним аналізом результатів та формуванням висновків.

У дослідженні взяли участь 90 осіб віком від 18 до 55 років: 51 жінка та 39 чоловіків. До вибірки увійшли:

- 13 пар, що перебувають у традиційному шлюбі (23–50 років);
- 12 пар, які проживають у цивільному шлюбі (26–40 років);
- 40 неодружених осіб (18–55 років), серед яких 24 жінки та 16 чоловіків.

Для забезпечення достовірності та порівнюваності даних учасники були розподілені на три вікові групи відповідно до класифікації експертів ООН:

- ранній дорослий вік (18–24 роки);
- основний працездатний вік (25–54 роки);
- зрілий працездатний вік (55–64 роки).

По кожній віковій групі було відібрано по 30 респондентів.

У даному підрозділі ми проаналізуємо уявлення у обраних респондентів про сім'ю та дізнаємось, яку роль відіграють сімейні відносини в їхньому житті.

Відмінності у сприйнятті залежно від віку:

Діти та підлітки: Зазвичай мають уявлення про сім'ю, засновані на досвіді власної родини, і можуть більше фокусуватися на емоційних зв'язках та сімейній атмосфері.

Молодь : Активно формує власні уявлення про сім'ю, акцентуючи увагу на психологічній та емоційній готовності до створення сім'ї, здатності до спілкування та вирішення конфліктів, а також на формуванні особистих стосунків.

Дорослі та старші покоління: Мають більш сформовані погляди, які можуть базуватися на життєвому досвіді, соціальному оточенні та культурних нормах, що впливають на розуміння ролей, обов'язків та етапів сімейного життя

Проблематика даної теми спонукала нас провести емпіричне дослідження уявлень про місце родини та шлюбних взаємин в системі цінностей сучасних українців. Було поставлено за мету дослідити:

- 1) роль родини у системі цінностей сучасних українців;
- 2) погляд різних вікових категорій на традиційний шлюб;
- 3) з'ясувати фактори привабливості альтернативних форм сімейних відносин;
- 4) визначити головні мотиви одруження жінок та чоловіків.

Спираючись на класифікацію експертів ООН щодо демографічних розрахунків, було виділено загально - основні вікові групи :

- 0-14 років — діти;
- 15-24 роки — ранній працездатний вік;
- 25-54 років — основний працездатний вік;
- 55-64 років — зрілий працездатний вік;
- 65 років і старше — літні люди.

В результаті дослідження уявлення про родину людей різної вікової категорії, можна простежити зміни у формуванні уявлень сім'ї. Важливим чинником динаміки бачень респондентів родини є те, що в різних вікових етапах представлення респондентами обов'язків членів своєї статі і обов'язків членів протилежної статі є зміненими. При розвитку бачення сім'ї, розвиваються і їх рольові сподівання. Рольові сподівання є залежними як і від віку конкретного респондента, так і від стажу шлюбу, в якому перебуває саме цей респондент нашого дослідження. Так як досліджувані були розбиті на три підгрупи за віком, то охарактеризуємо окремо кожна з них:

Ранній вік (18-24 роки). У ранньому віці самосвідомість характеризується своїм основним витвором— уявленням про себе, образом «Я», який може мати різну модальність. Образ «Я» є наслідок самопізнання, формою узагальненого уявлення людини про себе. Образ «Я» включає уявлення про себе як про жінку чи чоловіка; певний зміст інтересів, схильностей, ціннісних орієнтацій. Підґрунтя, ядро образу «Я» складає самооцінка, що є однією з передумов успішної діяльності особистості. В ранньому віці динаміка уявлень про сім'ю набуває вже нового бачення. Ранній вік має вирішальне значення в

гендерному розвитку індивіда, установленні особистості майбутнього сім'янина.

Основний вік (25-54 роки). Молоді люди вже мають сформовані уявлення про родину, бачення свого «Я», мають уявний образ партнера. Суспільна ситуація розвитку полягає в активнішому залученні в сферу суспільного виробництва, сферу трудової діяльності, а також створенні власної сім'ї та вихованні дітей. Соціальна ситуація розвитку визначається намаганням до самостійності, незалежності і, головне, відповідальності.

3. Зрілий вік (55-64 роки). Віковий етап пізньої дорослості визначається динамікою генеративності або ж стагнації. В осіб даного періоду закріплюються наявні принципи та відходять ті уявлення, котрі виявляються не дуже ефективними чи ж негативними, більш виражене наявне прагнення допомогти іншим людям та страх, що невстигли щось важливе зробити в житті. Велика кількість партнерів в даному етапі зазнає багато змін, що торкаються усіх факторів ведучих діяльностей особистостей.

Досліджувану вибірку утворили 90 осіб віку 18-55 років: 51 жінка та 39 чоловіки; 13 пар, які перебувають у традиційному шлюбі, віком 23-50 років; 12 пар, які є у цивільному шлюбі, віком 26-40 років; та 40 осіб, які не живуть у шлюбі, віком 18-55, з них 24 жінки і 16 чоловіків. Для достовірності дослідження загальну кількість досліджуваних було розподілено за віком на три групи – порівну по 30 осіб.

Методи дослідження. З метою вирішення поставлених завдань у роботі використовувалася низка методів для забезпечення об'єктивності дослідження:

- системно-структурний метод;
- метод теоретичного аналізу й узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження;
- метод наукового спостереження;
- метод психодіагностичного обстеження;

- метод констатувального експерименту;
- методи інтерв'ю та консультаційної бесіди;
- метод порівняльного аналізу й узагальнення отриманих результатів.

Системно-структурний метод. Забезпечив визначення змістових компонентів дослідження, логіку їх взаємозв'язку та місце у загальній науковій концепції.

Метод теоретичного аналізу й узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження. Цей метод спрямований на аналіз науково-методичної літератури й використовувався з метою одержання вихідних даних для різнобічного дослідження особливостей емоційної сфери інтелектуально обдарованих особистостей. Із цієї проблеми всього проаналізовано 55 літературних джерел. Даний метод застосовувався на всіх етапах дослідження. Вивчення результатів досліджень вітчизняних і закордонних авторів, а також практичний досвід дозволили оцінити стан досліджуваної проблеми, визначити рівень актуальності досліджуваного питання, розробити психолого-діагностичний алгоритм, систему методів психологічної корекції емоційної сфери інтелектуально обдарованих осіб.

Метод наукового спостереження. Цей метод включав низку критеріїв, які були вивчені у досліджуваних: це комунікабельність, особливість мовного спілкування; особливість навчальної діяльності, активність та нестандартність мислення при вирішенні різноманітних завдань; особливість емоційного реагування в рамках міжособистого спілкування; особливість поведінкових реакцій.

Метод психодіагностичного обстеження як спосіб дослідження, що дає змогу отримувати точні кількісні та якісні характеристики досліджуваних індивідуально-психологічних властивостей особистості з дотриманням основних вимог розроблення і використання діагностичних методів – норми, валідності, надійності. Метою цього методу було дослідження рівня та особливостей уявлень про сімю у респондентів різного віку.

Ключові аспекти, що вивчаються:

Функції сім'ї: Розуміння ролі сім'ї як соціального інституту та малої групи, її соціальних функцій.

Структура сім'ї: Вивчення взаємин між членами сім'ї, ієрархії та рольових відносин.

Сімейні стосунки: Дослідження шлюбно-сімейних відносин, стилів спілкування та конфліктів.

Цінності та норми: Вивчення уявлень про щасливу сім'ю, моральні норми та цінності, прийняті в різних культурах та соціальних групах.

Для досягнення цілей дослідження були використані такі методики:

- 1) «Ціннісні орієнтації» М. Рокича;
- 2) модифікована проєктивна методика Ж. Сакса та С. Леві «Незакінчені речення»;
- 3) методика інтерв'ю та консультування «Дослідження уявлень про сім'ю у різновікових групах»

Методика М. Рокича базується на прямому ранжуванні списку цінностей. Він виділяє 2 класи цінностей:

термінальні - впевненість у тому, що якась кінцева мета індивідуального існування варта того, щоб до неї прагнути (цінності - цілі);

інструментальні - впевненість у тому, що яка-небудь дія або якість особистості має переважати у будь-якій ситуації (цінність – засіб).

Досліджуваним пропонується інструкція:

Інструкція: Зараз Вам буде запропоновано два списки, на яких вказані цінності. Ваше завдання – присвоїти кожній цінності ранговий номер у порядку значимості для Вас як принципів, якими Ви керуєтесь у вашому житті. Уважно вивчіть списки і, вибравши ті значення, яка для Вас найбільш значимі, помістіть їх на перші місце. Спочатку ми пропонуємо набір термінальних, потім набір інструментальних цінностей.

Відповідно до списку цінностей, розставлених по ступеню значимості для опитуваного, позиції у списку заносилися нами у бланк відповідей. Після цього досліджуваному пропонувалося на бланку визначити у відсотках ступінь реалізованості в житті у відсотках незалежно від того, яке місце займає цінність в переліку. З кожним із досліджуваних ми працювали в середньому 20 хв.

Проаналізувавши результати ми, виділили серед досліджуваних 4 типи ціннісних орієнтацій, відмінних за стабільністю компонентів, що характеризують різну спрямованість соціальної активності респондентів. З них 2 орієнтовані на цінності самореалізації в соціальній сфері (соціальної взаємодії — I тип (щастя інших, упевненість в собі і друзях) і соціальної успішності — II тип (суспільне визнання), і 2 — на цінності особистісного індивідуального існування (цінності індивідуальної самореалізації (свобода і творчість) — III тип і цінності особистого щастя (щасливе сімейне життя, любов, здоров'я, життєва мудрість) — IV тип). Серед інструментальних цінностей до I типу віднесені терпимість до поглядів та думок інших, широту поглядів, сильну волю та чутливість; до II — відповідальність, раціоналізм, ретельність, самоконтроль; до III — високі вимоги і домагання, незалежність, сміливість, сильну волю; до IV — життєрадісність, освіченість, вихованість. Досліджуваним було гарантоване збереження анонімності.

Перевага методики - це універсальність, зручність та економічність у проведенні обстеження та обробці результатів, гнучкість – можливість варіювати як стимульний матеріал (список цінностей), так і інструкції. Недоліки - це вплив соціальної бажаності, допустимість нещирості. Тому важливу роль у даному випадку відіграє мотивація діагностики, добровільний характер тестування і наявність контакту між психологом і обстежуваним.

Розглянемо другу методику дослідження уявлень про сім'ю – це модифіковану проєктивну методику **Ж. Сакса та С. Леві** «Незакінчені речення».

Досліджуваним пропонується інструкція: «Нижче наведено 60 незакінчених речень. Прочитайте кожне речення і закінчіть його, записуючи перше ж судження, яке спало вам на думку. Виконуйте завдання швидко, не задумуючись довго над кожною фразою». Для кожної групи пропозицій виводиться характеристика, що визначає цю систему відносин як позитивну, негативну чи безбайдужу. Усі речення відповідно до ключа розносяться за шкалами, після чого виробляється якісний аналіз кожного речення. Якщо в реченні чітко виражене позитивне відношення, то воно оцінюється в один бал. Якщо висловлюється негативне відношення, реченню приписується оцінка -1. Якщо пропозиція нейтральна, вона оцінюється в 0 балів. Дані відзначаються на бланку, де графічно зображується профіль особистості.

Третя методика «Дослідження уявлень про сім'ю у різновікових групах» поєднує два інструменти — опитувальник «Діагностика емоційної зрілості» та авторську анкету «Традиції моєї сім'ї». Метою її було визначити особливості уявлень про сім'ю в осіб різного віку (молодь, дорослі, похилого віку), виявити взаємозв'язок між рівнем емоційної зрілості та ціннісно-смысловими уявленнями про сімейні традиції. Основне завдання - дослідити рівень емоційної зрілості респондентів, визначити ставлення до сімейних цінностей і традицій, встановити зв'язок між емоційною зрілістю та глибиною уявлень про сім'ю.

Методичний інструментарій:

1. Опитувальник «Діагностика емоційної зрілості»

Мета: виявлення рівня емоційної зрілості, здатності до саморегуляції, емпатії, відповідальності у міжособистісних стосунках.

Опис: Опитувальник містить 42 твердження, що стосуються емоційних реакцій, самоконтролю, здатності до співпереживання, ставлення до себе та інших.

Респондент обирає один із варіантів: «так», «скоріше так», «скоріше ні», «ні».

Обробка результатів: Підраховується сумарний бал відповідно до ключа.

Виділяються три рівні емоційної зрілості: високий, середній, низький.

2. Анкета «Традиції моєї сім'ї»

Мета: дослідити уявлення респондентів про цінності, ролі, норми та традиції сімейного життя.

Анкета включає 14–16 запитань, наприклад:

- Які сімейні традиції зберігаються у вашій родині?
- Які традиції ви хотіли б передати своїм дітям?
- Як часто у вашій сім'ї проводяться спільні заходи?
- Яке значення для вас мають сімейні свята?
- Якою ви уявляєте «щасливу сім'ю»?

Процедура дослідження:

1. Опитування проводиться індивідуально або в групі (10–15 осіб).
2. Спочатку учасники заповнюють опитувальник «Діагностика емоційної зрілості», потім анкету «Традиції моєї сім'ї».
3. Отримані дані порівнюються за віковими групами: молодь, дорослі, похилого віку.

Очікувані результати:

Встановлення тенденції: чим вищий рівень емоційної зрілості, тим більш усвідомлені та позитивні уявлення про сім'ю. Виявлення вікових відмінностей у змісті сімейних уявлень.

Висновок:

Методика дає змогу комплексно оцінити когнітивно-ціннісний та емоційно-зрілосний компонент уявлень про сім'ю, що робить її ефективною для психологічних досліджень і тренінгової роботи.

Отже, організація та методичне забезпечення емпіричного дослідження дозволили отримати комплексні дані про особливості уявлень про сім'ю у різних вікових групах. Встановлено, що вікові відмінності впливають на рівень сформованості сімейних цінностей, рольових очікувань та емоційно-сміслових компонентів сімейних уявлень. Запропонований інструментарій забезпечує всебічний аналіз когнітивних, емоційних і поведінкових аспектів ставлення до

сім'ї, що робить його ефективним для подальших психологічних досліджень та формувальних програм.

2.2. Загальне уявлення респондентів про сім'ю. Дослідження вікової динаміки уявлень про сім'ю у різних вікових групах

Для з'ясування місця сім'ї в системі цінностей сучасних українців було застосовано методику М. Рокича «Ціннісні орієнтації». Система ціннісних орієнтацій окреслює змістовну складову спрямованості особистості та визначає підґрунтя її ставлень до світу, до інших людей, до себе, слугуючи базисом світогляду. Це переконання людини у тому, що деяка кінцева мета індивідуального існування заслуговує на те, щоб її досягати.

Узагальнені дані, здобуті в дослідженні, виявили наступний ранговий список термінальних цінностей досліджуваної групи. Нагадаємо, що мова йде про показники за усією вибіркою, яку склали особи віком від 18 до 55 років, обох статей. Метою такого узагальнення стало виявлення тенденцій щодо визначення ролі цінностей сім'ї у сучасному українському суспільстві, в різних його шарах. Отож, загальний список термінальних цінностей, що досліджувалися, очолили наступні: 1) здоров'я; 2) любов; 3) щасливе сімейне життя; 4) наявність гарних друзів; 5) активне діяльне життя; 6) життєва мудрість.

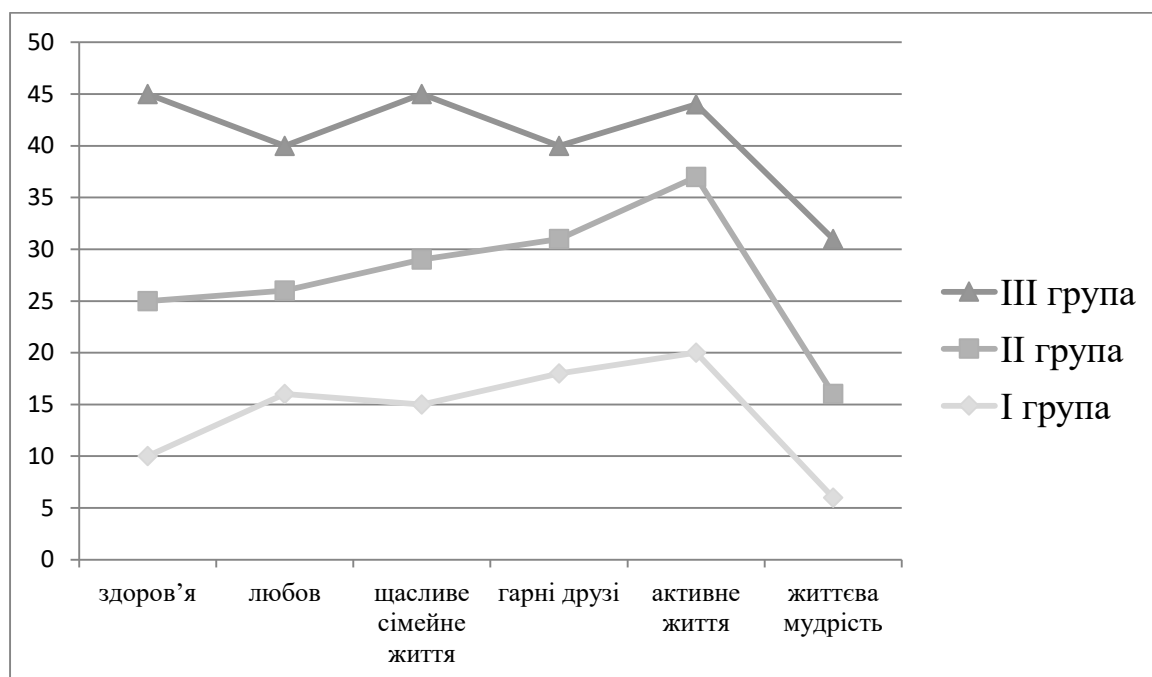


Рис. 2.1. Порівняльна характеристика термінальних цінностей

Аналіз термінальних цінностей у дослідженій вибірці показує: цінність сім'ї посідає доволі високе рангове місце, зокрема третє з вісімнадцяти найважливіших. При цьому цінність сім'ї поступається лише таким загальнолюдським цінностям, як здоров'я та кохання, які зазвичай завжди займають виняткове місце серед інших життєвих цінностей.

Можна відзначити також і те, що цінність «кохання» є трохи більш привабливою, ніж «щасливе сімейне життя». Пояснення цього може полягати в тому, що кохання у свідомості людей асоціюється з натхненням, романтикою, відчуттям щастя, а сімейне життя, скоріше, пов'язане зі стабільністю, надійністю, передбачуваністю. Звісно, що ці дві цінності відображають різні людські потреби, які люди інтуїтивно диференціюють для себе, але не прирівнюють одне до одного.

Проте, отримані результати термінальних цінностей у дослідженій групі вказують тільки на місце значущості цінності сім'ї серед інших цінностей та не уточнюють змістовне значення феномену сім'ї в індивідуальному плані особистості. Поза увагою залишилось також питання, які саме форми шлюбно-сімейних стосунків респонденти визначають для себе як сім'я.

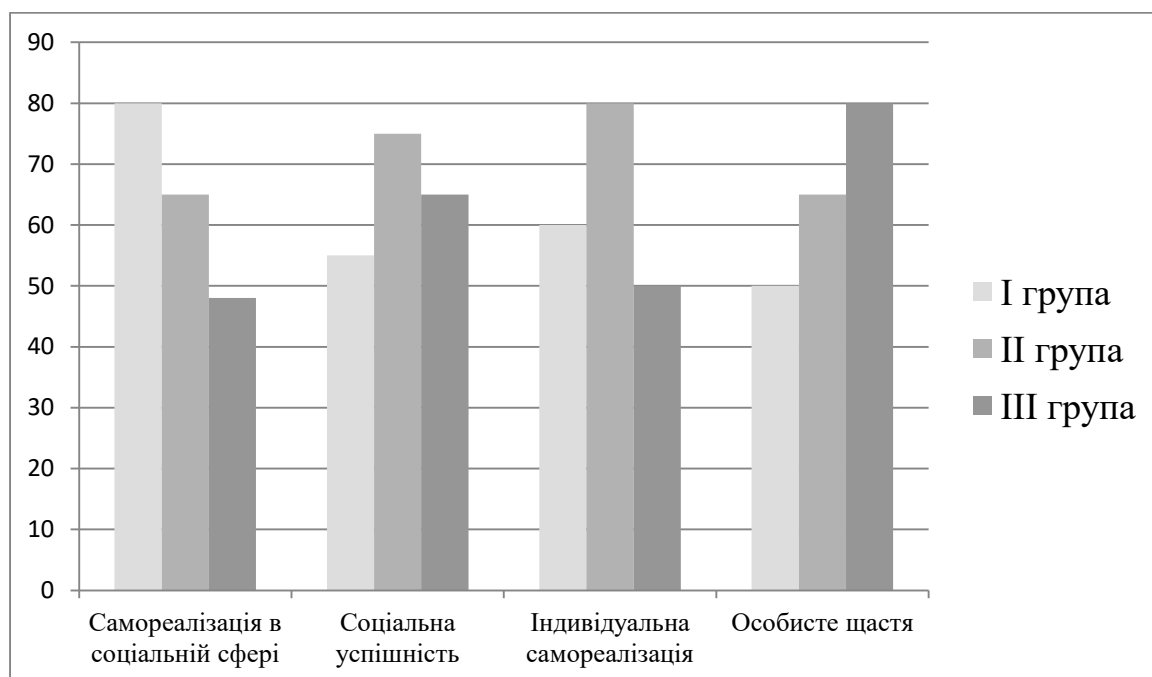


Рис. 2.2. Термінальні цінності

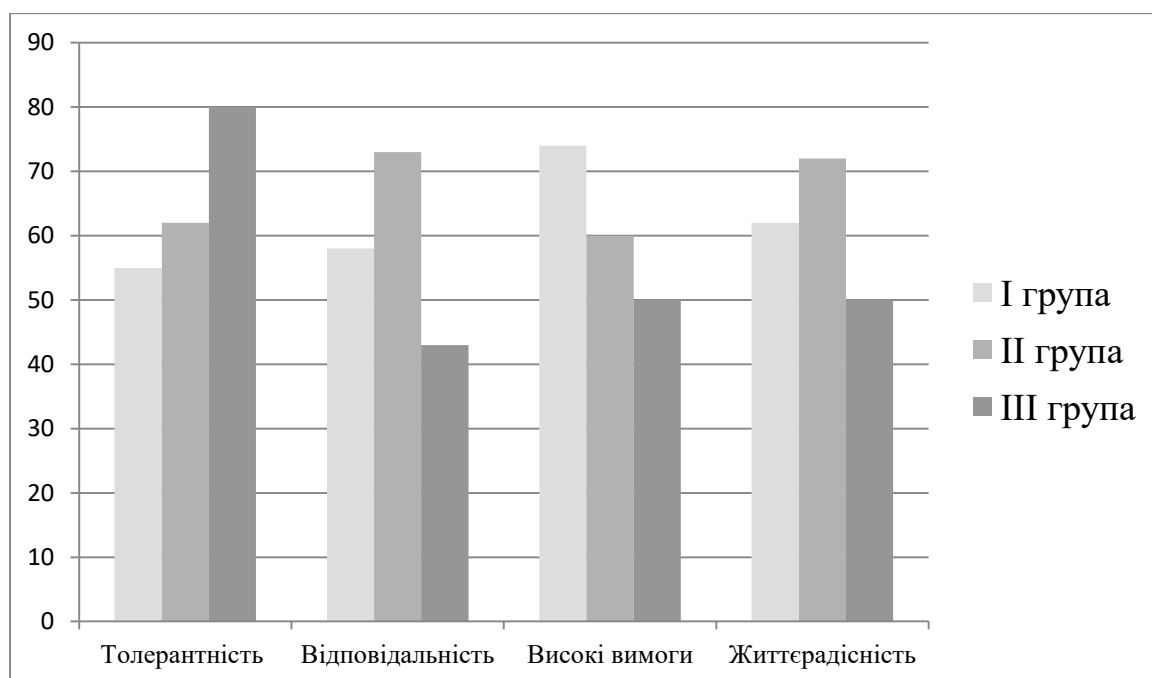


Рис. 2.3. Інструментальні цінності

Для вивчення мотивів одруження та факторів привабливості традиційного чи альтернативних шлюбів для опитаних було створено варіант проєктивної методики Ж. Сакса та С. Леві «Незакінчені речення». Оригінальний стимульний матеріал методики було частково розширено

реченнями, що стосуються понять «сім'я», «шлюб» та «мотиви одруження». В дослідженні було проаналізовано за допомогою методу контент-аналізу індивідуальні висловлювання (слова та вислови) досліджуваних, які завершують речення та містять асоціації до визначених понять.

Результати дослідження показали, що в цілому у респондентів «сім'я» має позитивне забарвлення та асоціюється з домом, фортецею, осередком держави, батьківщиною. Разом з тим, респонденти вважають, що сучасні сім'ї розпадаються, є нестійкими, тимчасовими, ненадійними тощо. Тобто загальна ідея сім'ї виглядає для респондентів привабливою і бажаною, але вони відзначають кризовий стан сучасного інституту сім'ї. Оцінка поняття «людина у сім'ї» виявилась вкрай суперечливою: з одного боку людина захищена, частина родини, з іншого боку – в клітці, не така вільна, обмежена.

Отримані результати засвідчують про суперечливе ставлення до ролі родини в житті сучасної особи. Ймовірно, сучасна людина схильна сумніватися у власному рішенні щодо родини: чи то задовольняти соціальну потребу бути разом у близькому колі, чи то брати добровільну відповідальність на себе за спільне життя з іншими. Постає питання, яка причина неможливості або відмови сучасної особи поєднувати у свідомості ці дві реальності.

Щодо поняття «шлюб» оцінки досліджуваних розійшлися, здебільшого, за критерієм віку. Більш юні респонденти вважають, що він застарів, нудний, недосмаку; старші респонденти навпаки, вважають, що шлюб не вичерпав себе, є союзом закоханих сердець, надійний тил. Незалежно від віку досліджуваних було виявлено також загальне уявлення про особливості шлюбу: відповідальність один перед одним, турбота та обов'язки, штамп у паспорті, стабільні взаємини, спільне проживання чоловіка і дружини, самий вірний шлях розвитку стосунків.

Висловлювання досліджуваних виявляють позитивну оцінку цьому явищу. Укладання шлюбу вони вважають відповідальною і, загалом, доброю справою. Питання про почуття, які викликає пара, що збирається одружитися,

виявило, що досліджувані переживають широкий спектр почуттів: від радощів за молоду пару до песимістичних прогнозів про недовготривалість цього шлюбу, від я їм бажаю.. до я їм співчуваю. Така парадоксальність оцінки перспектив шлюбу співвідноситься і в оцінці «подружнього життя»: нашим респондентам воно здається складним, нудним, невизначеним, але водночас прекрасним в пізньому віці, мрією.

На питання, «що змушує людей одружуватися», були отримані також різні відповіді: кохання, наївність, вагідність; одружуються тому, що прийшов час; так заведено у суспільстві; це порятунок від самотності. Досліджувані стверджують, що мотивів для укладання шлюбу багато, і всі вони досить різноманітні, але більшість респондентів (більше 2/3 вибірки) вказують на такий мотив, як кохання. Звернемо увагу, що саме «кохання», як цінність, у досліджуваній групі була визначена вище, ніж «щасливе сімейне життя» у ранговому списку цінностей. Таким чином, виявляється певний зв'язок понять «кохання» і «шлюб» у системі цінностей досліджуваних, незважаючи на деяке негативне окреслення оцінки поняття «шлюб». Імовірно, що індивідуальна оцінка певних явищ.

На думку респондентів «де хто не бажають реєструвати свої стосунки через»: страх відповідальності, непевності в партнері, аби не ділитися потім своїм майном, бо шлюб – це пережитки минулого, нав'язана суспільством форма стосунків. Закінчуючи речення «якщо чоловік і жінка кохають один одного», досліджувані надавали відповіді: це чудово, вони можуть спробувати цивільний шлюб, щоб надалі зареєструвати свої стосунки; не обов'язково вступати в шлюб, форма стосунків для них не має значення. Альтернативне одруження визначається як самотійність і воля, підходить для осіб у пошуку, подолання самотності, це гарно і зараз нормально, таке ж одруження як і традиційне, лише без штамп у паспорті, це варіант для людини, котра не перебуває у традиційному шлюбі, за ним майбутнє, згодом витіснить

традиційні, що призведе до втрати важливості поняття шлюб; розслаблює, не зовсім повноцінні стосунки.

Досить нейтральне речення «я хотів би» респонденти продовжили у контексті опитування: офіційно зареєструвати свій цивільний шлюб; перебувати в традиційному шлюбі; одягнути весільну сукню; кохати та бути коханою все життя; з однією людиною – тільки це важливо; вступити в шлюб з коханою людиною і тільки в традиційному шлюбі мати дітей; мати сім'ю та достаток; щоб була дружна, взаємновідповідальна, щира, вірна сім'я; перебувати в традиційному шлюбі; змінити прізвище.

Детальний аналіз відповідей показав, що досліджувані старшого віку визначають привабливість традиційного шлюбу через такі поняття, як стабільність у відносинах, можливість народження дітей, можливість переживання кохання, захищеності, психологічного комфорту. Найбільш переконливими аргументами проти цивільного шлюбу є те, що він звільняє від відповідальності, порушує традиції, що цивільний шлюб легше може зруйнуватися. Найпереконливіші аргументи на користь офіційного шлюбу звучать так: це краще для дітей, наявність юридичного підтвердження родинності, офіційний шлюб міцніший за цивільний. Часто віддають перевагу альтернативним формам шлюбу молоді люди, тому що вони надають більше значення особистій свободі. Їх приваблює стан пошуку, незважаючи на вже отриманий соціальний статус одружених, відсутність зобов'язань, необхідності турбуватись про утримання сім'ї, ділити своє майно, витрачати час та гроші на виконання сімейних зобов'язань. Причому респонденти, які надають перевагу альтернативним формам шлюбу, вважають, що у сучасному світі це нормативно схвалено і не викликає ніякого внутрішнього дискомфорту.

Отримані нами результати за допомогою цієї методики трохи суперечливі, респонденти виявляють амбівалентні оцінки щодо стану сучасної родини та її перспектив, амбівалентним є і ставлення до шлюбу. Але майже всі вони певні у тому, що коли люди одружуються, їх пов'язує кохання. Досить

помітна різниця у відповідях зумовле на віковою та гендерною характеристиками, тоді як соціальний статус респондентів на результати обстеження майже не вплинув.

Аналіз відповідей дав можливість скласти рейтинговий перелік мотивів одруження: 1) кохання та піклування один про одного; 2) забезпечення тепла та близькості; 3) задоволення сексуально-еротичних потреб; 4) матеріальне забезпечення членів родини; 5) народження та виховання дітей; 6) організація відпочинку і розваг; 7) організація побуту.

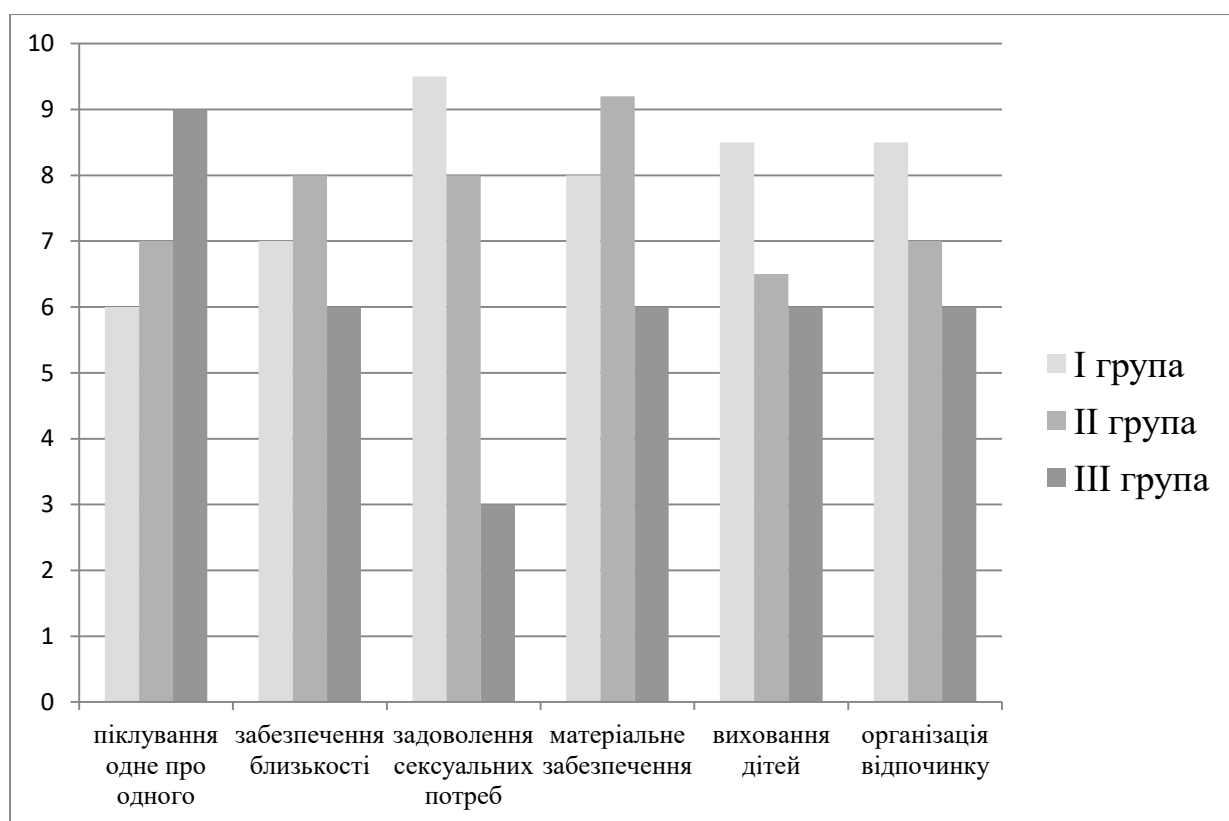


Рис. 2.4 Рейтинговий перелік мотивів одруження

З переліку видно, що досліджуваних до шлюбу мотивує перспектива тепла сімейних стосунків та кохання, духовна та тілесна єдність подружжя. Це підтверджує думку, що більшість родину сучасному українському суспільстві є подружніми сім'ями, в яких основною цінністю є емоційно теплі взаємини між чоловіком та дружиною.

Отже, розглянемо детальніше специфіку уявлень про сім'ю трьох вікових груп досліджуваних .

Результати дослідження термінальних цінностей різних вікових груп детально подано в таблиці 2.1

Таблиця 2.1

Результати дослідження термінальних цінностей різних вікових груп

№ п/п	Цінність	Середній показник		
		18-24 роки	25-54 роки	55-64 роки
1	активне діяльне життя (повнота та емоційна насиченість життя)	1	7	10
2	життєва мудрість (зрілість суджень і здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом)	11	13	4
3	здоров'я (фізичне і психічне)	16	5	1
4	цікава робота	9	6	11
5	краса природи і мистецтва (переживання прекрасного в природі і в мистецтві)	18	14	5
6	любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною)	5	4	6
7	матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів)	6	3	2
8	наявність хороших і вірних друзів	2	8	7
9	суспільне покликання (повага оточуючих, колективу,	14	9	13

	товаришів по роботі)			
10	пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальне розвиток)	15	15	14
11	продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей)	10	10	8
12	розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення)	4	2	9
13	розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків)	8	11	12
14	свобода (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках)	3	16	15
15	щасливе сімейне життя	7	1	3
16	щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, всього народу, людства в цілому)	13	18	16
17	творчість (можливість творчої діяльності)	12	17	17
18	впевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч; сумнівів)	17	12	18

Слід відмітити, що серед досліджуваних I вікової категорії для більшості респондентів основними є цінності особистого щастя, котрі займають одні з вищих щабелів для більшої половини опитаних. Цінності соціальної взаємодії на перших місцях для чверті досліджуваних. Якщо брати загальногрупову тенденцію, цінності соціальної взаємодії йдуть одними з перших в списку: упевненість в собі посідає перше місце, упевненість в друзях – друге. Проте, щастя інших – на майже останній позиції. Після цінностей соціальної взаємодії слідує загальнолюдські цінності: здоров'я, кохання, матеріальне забезпечення, щасливе сімейне життя. Серед цінностей індивідуальної самореалізації у першій частині загально групового списку лише у першій групі осіб свобода на 3 місці, розваги – 8, практично в кінці – творчість – 12 позиція, а активне життя – 1. Цінності соціальної успішності (робота, повага оточуючих, кругозір) для більшості з досліджуваних першої групи відсунені в самий низ ціннісної ієрархії.

II вікова категорія основними цінностями свого життя вважає щасливе сімейне життя, фізичний та духовний розвиток, стабільне матеріальне забезпечення. Порівняно з першою групою, вже важливішим являється здоров'я, цікава робота та суспільне покликання. Майже на однакових позиціях значаться можливість розширення освіти, інтелектуальний розвиток та максимально повне використання своїх можливостей.

III вікова категорія в пріоритеті вказала здоров'я фізичне і психічне. На другому місці – матеріально забезпечене життя, слід за яким вказано цінність щасливого сімейного життя. Порівняно з першими двома групами, на другий план відходять розваги, незалежність в судженнях і вчинках та вдосконалення інших людей.

Результати дослідження інструментальних цінностей різних вікових груп подано в таблиці 2.2

Таблиця 2.2

Результати дослідження інструментальних цінностей різних вікових груп

№ п/п	Цінність	Середній показник		
		18-24 роки	25-54 роки	55-64 роки
1	акуратність (охайність), вміння тримати в порядку речі, порядок у справах	13	11	14
2	вихованість (гарні манери)	9	10	5
3	високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання)	5	1	16
4	життєрадісність (почуття гумору)	10	9	13
5	старанність (дисциплінованість)	18	2	6
6	незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче)	2	5	4
7	непримиренність до недоліків у собі та інших	6	17	15
8	освіченість (широта знань, висока загальна культура)	3	3	7
9	відповідальність (почуття боргу, вміння тримати своє слово)	16	8	3
10	раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення)	14	12	2
11	самоконтроль (стриманість, самодисципліна)	11	4	8

12	смівлівість у відстоюванні своєї думки, поглядів	15	13	17
13	тверда воля (вміння настояти на своєму, не відступати перед труднощами)	8	6	12
14	терпимість (до поглядів і думок інших, вміння прощати іншим їхні помилки та омани)	4	7	9
15	широта поглядів (уміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички)	7	14	1
16	чесність (правдивість, щирість)	12	16	10
17	ефективність у справах (працьовитість, продуктивність у роботі)	1	15	18
18	чуйність (дбайливість)	17	18	11

Як і при дослідженні термінальних цінностей, для інструментальних складно визначити серед більшості досліджуваних тих, хто чітко належить до одного з виділених нами типів. Водночас, з впевненістю відмітимо, що для I вікової групи характерним є переважання цінностей соціальної взаємодії. Респонденти з I групи видяють такі цінності як терпимість до думок інших, високою загальною культурою, здатністю діяти рішуче. Протилежні значення мають почуття боргу, вміння приймати обдумані раціональні рішення, смівлівість у відстоюванні своєї думки.

Слід зазначити, що досить складно розподілити позиції, що є загальними для груп досліджуваних, між цінностями соціальної взаємодії, індивідуальної самореалізації та загальнолюдськими цінностями: за

середньогруповою тенденцією, вони займають майже однакові позиції. За середньогруповими показниками серед інструментальних цінностей соціальної взаємодії для досліджуваних II вікової групи більш важливим є високі вимоги до життя і високі домагання, дисциплінованість та освіченість – в загальному списку вони посідають перші місця, наближені до початку списку. Кінець списку завершує непримиренність до недоліків у собі та інших.

Широта поглядів та сильна воля, раціоналізм – вкорені різняться в усіх трьох групах. Перше місце вона посідає у III віковій групі. Тут переважає відповідальність, здатність діяти рішуче, дисциплінованість. Зважаючи на поважний вік, на останнє місце відійшла ефективність у справах – працьовитість, продуктивність в роботі.

Інтерпретація результатів дослідження

Опрацювавши результати досліджень по **першій методиці** для трьох груп досліджуваних виділяємо як спільні, так і відмінні риси. Належність до певного типу переважання однієї групи цінностей більш чітка серед респондентів третьої групи досліджуваних: половина осіб належить до тих, хто серед термінальних цінностей на перші місця ставить загальнолюдські цінності. Серед опитуваних першої групи важко виділити тих, у кого переважає одна група цінностей. Що стосується інструментальних цінностей, то тут в усіх трьох групах досліджуваних практично відсутні ті, для кого на перших місцях – конкретна група цінностей.

Якщо для першої групи, згідно середньо груповій тенденції, на першому місці стоять термальні цінності соціальної взаємодії, то для другої і третьої – загальнолюдські цінності. Для трьох груп досліджуваних цінності соціальної успішності розташовані майже в кінці списку (загальногрупові тенденції: для першої групи – 15 місце, для другої групи – 15 місце і для третьої групи - 14 місце). На перших позиціях в кожній групі їх ставить по декілька з досліджуваних. Серед інструментальних цінностей для трьох груп важко виділити переважання якоїсь групи цінностей (тобто, якщо одна з цінностей

розташована на початку списку цінностей, то інша – в кінці). Серед респондентів першої групи вибір відрізняється від інших: цінності соціальної успішності менш вагомі для групи. У третьої групи серед інструментальних цінностей в житті найбільш реалізовані цінностей соціальної взаємодії: широта поглядів та чутливість. Для другої групи – життєрадісність – (група загальнолюдських цінностей) та чутливість (дбайливість) – цінність соціальної взаємодії.

Найменше реалізовані: у першої – ретельність; у другої – терпимість до недоліків інших, у третьої – продуктивність у роботі. На наш погляд, найбільш визначний момент, виявлений у дослідженні – те, що для досліджуваних різних вікових груп на першому місці стоять різні групи цінностей: для першої групи – ефективність у справах (працьовитість, продуктивність у роботі), для другої групи – високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання), для третьої групи – широта поглядів (уміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички). Однак, на підставі даного дослідження ми не можемо зробити висновок, чи сформувалися ці відмінності під впливом різниці у віці, чи, різних систем виховання. Невідповідність у переважанні певних типів між термальними та інструментальними цінностями в групах досліджуваних дає підстави припустити, що для даної групи досліджуваних система цінностей більш сформована як цілі, однак механізм формування засобів для їхньої реалізації остаточно не сформований.

Друга не менш важлива методика для дослідження вікової динаміки уявлень про сім'ю у різних вікових групах - *модифікована проєктивна методика Ж. Сакса та С. Леві «Незакінчені речення»*. Це психологічний метод, що використовується для вивчення особистісних характеристик та ставлення до різних аспектів життя. Методика заснована на тому, що люди доповнюють незакінчені речення, демонструючи свої внутрішні переживання, думки і погляди. Опитуваний, доповнюючи речення, проєкує свої внутрішні

переживання на зовнішній світ, що може прояснити для нас самооцінку, ставлення до сім'ї, конфліктні ситуації респондента.

Основу інтерпретації дослідження складає змістовний аналіз відповідей, час відповіді, висловлювання щодо того, чи відповідають запропоновані фрази дійсності. Для узагальнення результатів, відповіді згруповані по категоріям, представленим в табл. 2.3

Таблиця 2.3

Соціальна позиція і розуміння внутрішньосімейних стосунків у різних вікових групах (ранги)

№ з/п	Категорії	Середній показник (ранги)		
		18-24 роки	25-54 роки	55-64 роки
1	Відношення до себе	4	3	3
2	Страхи	13	14	14
3	Провина	14	13	15
4	Секс	2	4	5
5	Матір	7	6	6
6	Батько	8	8	7
7	Сім'я	3	1	1
8	Протилежна стать	1	2	2
9	Товариші	9	5	4
10	Колеги	10	7	8
11	Начальство	12	10	9
12	Підлеглі	11	9	12
13	Минуле	15	15	13
14	Майбутнє	5	12	10
15	Цілі	6	11	11

За результатами тесту «Незавершені речення» ми встановили, що практично всі респонденти переживають і розуміють динаміку внутрішньосімейних стосунків різної інтенсивності. Зупинимося детальніше на вікових відмінностях досліджуваних груп респондентів.

I вікова група на перше місце виносить взаємини з протилежною статтю, сексуальні відносини. Ставлення до себе і до світу проявляється через відносини з матір'ю, батьком та баченням майбутнього. По оціночній шкалі дана категорія займає перші місця списку. Соціальні навички займають середню позицію в списку. Останніми є почуття страху, провини та думки про минуле.

II вікова група на перше місце у внутрішньосімейних стосунках вбачає сім'ю, протилежну стать, відношення до себе. Тут уже, порівняно з I групою, більш вагомий вплив мають відносини з товаришами, колегами, підлеглими. Так само, як і в I групі, останню позицію займають почуття страху та погляд в минуле.

III вікова група кардинально не відрізняється від перших двох. На першому місці є сім'я, протилежна стать, відношення до себе. Вже більш виражені такі категорії, як відчуття провини та страх перед майбутнім.

Результати дослідження уявлень про сім'ю на основі **третьої методики** шляхом інтерв'ювання, опитувальника «Діагностика емоційної зрілості» та авторської анкети «Традиції моєї сім'ї» подані у вигляді узагальненого психологічного аналізу для трьох вікових груп : молодь (18–22 р.), дорослі (25–54 р.) та люди зрілого віку (55–64 р.).

1. Вікова група 18–22 роки (молодь)

Рівень емоційної зрілості: за результатами опитувальника «Діагностика емоційної зрілості» більшість представників молодшої вікової групи мають середній рівень емоційної зрілості.

Для них характерні:

- емоційна нестійкість, ситуативність реакцій,
- прагнення до самоствердження, але не завжди контрольоване емоціями,
- чутливість до оцінок оточення, потреба в емоційній підтримці.

Уявлення про сім'ю та традиції:

Анкета «Традиції моєї сім'ї» показала, що молоді респонденти мають ідеалізовані, романтизовані уявлення про сім'ю.

- У відповідях переважають цінності любові, взаєморозуміння, довіри.
- Традиції частіше сприймаються як приємні ритуали (свята, подорожі), але рідко — як відповідальність.
- Помітна тенденція до формування власної моделі сім'ї, відмінної від батьківської.

Отже, молоді люди сприймають сім'ю як сферу емоційного комфорту, але ще не завжди готові до стабільних сімейних ролей. Їх уявлення базуються на емоційному компоненті, що відповідає етапу становлення особистості.

2. Вікова група 25–54 роки (дорослі)

Рівень емоційної зрілості: більшість респондентів цієї групи демонструють високий або середній рівень емоційної зрілості.

Характерні риси:

- емоційна стабільність, вміння контролювати емоції,
- відповідальність у міжособистісних стосунках,
- емпатія, готовність до компромісів,
- здатність оцінювати події без надмірних емоційних коливань.

Уявлення про сім'ю та традиції: анкета «Традиції моєї сім'ї» показала переважання усвідомлених, ціннісно насичених уявлень про сім'ю.

- Найчастіше згадуються традиції спільних свят, сімейних вечерь, допомоги старшим.
- Для респондентів важливі почуття відповідальності, турботи, взаємоповаги.
- Є прагнення передавати власні сімейні традиції дітям.

Таким чином, ця вікова група виявляє найвищий рівень узгодженості між емоційною зрілістю та зрілими уявленнями про сімейні цінності.

Сім'я сприймається як система стабільності, взаємопідтримки й моральної опори.

3. Вікова група 55–64 роки (зрілий вік)

Рівень емоційної зрілості: представники старшої групи мають високий рівень емоційної зрілості.

Для них характерні:

- стриманість у вираженні емоцій,
- здатність до саморегуляції,
- толерантність, прийняття інших,
- внутрішня стабільність і гармонія.

Уявлення про сім'ю та традиції: анкета «Традиції моєї сім'ї» засвідчила, що уявлення цієї групи ґрунтуються на збереженні й передачі сімейних традицій, духовності та історичної тяглості.

- Сім'я розглядається як головна життєва цінність.
- У відповідях часто зустрічаються поняття «підтримка», «єдність поколінь», «шанування предків».
- Висока емоційна насиченість відповідей, відчуття гордості за рід.

Отже, люди зрілого віку мають найглибше усвідомлення сутності сім'ї як соціально-духовної спільноти. Їх уявлення поєднують мудрість досвіду, емоційну рівновагу та збереження традиційних цінностей.

Порівняльний аналіз показав поступову еволюцію уявлень про сім'ю та емоційної зрілості з віком:

- у молоді — переважання емоційності над раціональністю;
- у дорослих — гармонія між почуттям і відповідальністю;
- у людей зрілого віку — глибоке ціннісне усвідомлення родини як життєвого пріоритету.

Високий рівень емоційної зрілості позитивно корелює з цілісними, стабільними уявленнями про сім'ю, а формування сімейних традицій є показником соціально-психологічної зрілості особистості.

Отже, простежується така загальна тенденція: порівняльний аналіз показав поступову еволюцію уявлень про сім'ю та рівня емоційної зрілості з віком: у молоді переважає емоційність над раціональністю; у дорослих проявляється гармонія між почуттям та відповідальністю; у людей зрілого віку — глибоке ціннісне усвідомлення сім'ї як життєвого пріоритету.

Таким чином, високий рівень емоційної зрілості позитивно корелює з формуванням цілісних, стабільних уявлень про сім'ю. Наявність сімейних традицій виступає індикатором соціально-психологічної зрілості особистості та здатності адаптуватися до змін у життєвих циклах родини. Отримані результати підтверджують важливість вікових особливостей уявлень про сім'ю для практики психологічного консультування, соціальної підтримки та формування програм профілактики сімейних конфліктів.

2.3 Рекомендації щодо формування позитивних уявлень про сім'ю у різних вікових групах

Формування позитивних уявлень про сім'ю є ключовим чинником емоційного благополуччя особистості, соціальної адаптованості та успішної побудови міжособистісних стосунків. На різних етапах життя потреби, очікування та психологічні механізми осмислення сім'ї суттєво відрізняються.

Тому робота з формування позитивного сімейного образу має бути віково-орієнтованою, системною та науково обґрунтованою.

На нашу думку, ключовим складником успішного функціонування пересічної сім'ї є комунікація та відкрите спілкування. У контексті сучасного ритму життя, коли кожен член родини може знаходитися у різних місцях і має різний розпорядок дня, зв'язок і взаємодія є ще більш важливішими.

Комунікація та живе спілкування дозволяє кожному членові сім'ї висловлювати свої слова підтримки, думки, почуття, потреби і сподівання щодо обов'язків та розподілу ролей. Коли кожна персона має можливість вислухати і бути почутою, виникає взаєморозуміння і відчуття, що кожен голос важливий. Постійне проведення родинних зустрічей є важливим елементом для відкритого спілкування та розв'язання потреб кожного члена сім'ї. Спеціальні родинні зустрічі створюють можливість зосередитися на важливих питаннях, обговорити проблеми та відшукати спільні рішення.

Водночас, ключовим складником успішного спілкування є активне слухання. Це значить не просто чути слова, але і уважно сприймати та розуміти думки та почуття інших членів родини. Це включає невербальні сигнали, як-от жести, міміка, тон голосу, що допомагають отримати цілісну картину того, що висловлюється. Активне слухання демонструє пошану та повагу до інших і показує їм, що їхні думки є вкрай важливими. При обговоренні родинних питань, важливо аби кожен член родини міг вільно висловлювати свої думки без страху відвертості чи осуду. Забезпечення відкритості та взаєморозуміння сприяє зміцненню зв'язків всередині родини та сприяє вирішенню конфліктів шляхом спільного пошуку компромісу.

Окрім того, важливо враховувати погляди і ідеї кожного члена сім'ї при прийнятті конструктивних рішень. В свою чергу, це допомагає відчувати себе важливими та поважними та робить процес розв'язання проблем більш комплексним та об'єктивним.

Нижче подано комплексні рекомендації для різних вікових груп: молоді (18–24 роки), дорослих (25–54 роки) та старшого віку (55–64 роки). Представлені рекомендації можуть бути використані практичними психологами, соціальними педагогами, фахівцями центрів соціальних служб та у межах консультативно-реабілітаційних програм.

1. Рекомендації для вікової групи 18–24 роки

1.1. Розвиток усвідомленого ставлення до сімейних цінностей

- Організовувати тренінги самоусвідомлення, спрямовані на дослідження власних уявлень про майбутню сім'ю.

- Включати вправи на визначення особистих меж, потреб та очікувань.

- Підтримувати формування у молоді відповідального ставлення до майбутнього партнерства.

1.2. Профілактика впливу негативних стереотипів

- Проводити заняття щодо критичного аналізу медіаконтенту, який формує спотворені уявлення про стосунки.

- Формувати у молоді інструменти розпізнавання токсичних моделей поведінки.

- Надавати інформацію щодо здорових моделей взаємодії у сім'ї.

1.3. Емоційна грамотність та навички конструктивного спілкування

- Вчити навичкам ненасильницької комунікації.

- Проводити заняття з емоційної регуляції та стресостійкості.

- Практикувати вправи з розвитку емпатії та взаємоповаги.

1.4. Формування позитивного образу майбутньої сім'ї

- Застосовувати методики візуалізації та життєвого проєктування.

- Заохочувати молодь до складання особистих планів розвитку, які включають сімейний компонент.

2. Рекомендації для вікової групи 25–54 роки

2.1. Розвиток партнерських стосунків

- Організовувати тренінги подружньої взаємодії.

- Підтримувати вироблення навичок вирішення конфліктів на основі співпраці.

- Проводити практичні заняття щодо планування сімейного часу та зміцнення емоційного зв'язку.

2.2. Підтримка батьківської компетентності

- Надавати психопросвітницькі матеріали щодо вікових особливостей дітей.

- Здійснювати навчання методам позитивного виховання.

- Проводити групові консультації для батьків щодо формування сімейних традицій.

2.3. Управління емоційним вигоранням

- Проводити заняття з відновлення ресурсного стану.

- Навчати технік релаксації, майндфулнесу, саморегуляції.

- Формувати вміння балансувати між роботою та сімейними ролями.

2.4. Психологічне зміцнення подружніх стосунків

- Використовувати програму «Подружній діалог».

- Застосовувати арт-терапевтичні техніки для подолання накопичених емоційних бар'єрів.

- Проводити сімейні майстер-класи для створення спільних позитивних емоційних вражень.

3. Рекомендації для вікової групи 55–64 роки

3.1. Підтримка позитивної життєвої перспективи

- Проводити заходи, спрямовані на осмислення життєвого досвіду та відновлення сенсів.

- Підтримувати рефлексію позитивних аспектів сімейного життя.

- Шукати ресурси для покращення сімейної комунікації у зрілому віці.

3.2. Зміцнення стосунків із дорослими дітьми

- Навчати навичок конструктивної міжпоколіннєвої комунікації.

- Проводити заняття щодо прийняття автономії дітей.

- Підтримувати гармонійний розподіл сімейних ролей.

3.3. Профілактика самотності та ізоляції

- Організовувати клуби за інтересами та групи підтримки.
- Формувати можливості для соціальної активності.
- Заохочувати до участі у спільних сімейних заходах та волонтерських ініціативах.

3.4. Робота з негативними сімейними переживаннями минулого

- Використовувати методи наративної терапії.
- Проводити арт-терапевтичні вправи з переосмислення досвіду.
- Допомогати формувати конструктивні інтерпретації складних сімейних ситуацій.

Формування позитивних уявлень про сім'ю є процесом, що вимагає врахування вікових особливостей, життєвих завдань та соціального контексту кожної людини. Молодь потребує підтримки у формуванні базових цінностей та розумінні здорових стосунків. Доросла група — у розвитку партнерських і батьківських компетентностей. Старша вікова група — у переосмисленні досвіду та зміцненні міжпоколіннєвих зв'язків.

Комплексний підхід забезпечує сталий позитивний ефект, сприяє гармонізації стосунків, підвищує психологічне благополуччя та створює умови для зміцнення сімей як основної соціальної ланки суспільства.

Усвідомлення значущості відкритої комунікації і її практика допомагають зміцнити взаємини у сім'ях різних вікових категорій та забезпечити ефективну співпрацю та порозуміння.

Отже, підсумовуючи вищевикладене, можемо виділити наступні практичні рекомендації щодо розподілу обов'язків і сімейних ролей у сім'ях різних вікових груп для формування позитивних життєвих сценаріїв:

1) встановіть якісні комунікаційні зв'язки: Важливо мати щоденні або щотижневі зустрічі всієї родини або по відеозв'язку, де всі члени сім'ї можуть обговорити свої обов'язки, розклади і плани. Гарною ідеєю булоб використання

спільного календаря або додатку для спільного планування, що дозволить всім бачити зайнятість і зобов'язання кожного члена родини;

2) систематично обговорюйте розподіл сімейних ролей. При потребі, доручайте завдання: розподіляйте задачі рівномірно між усіма членами сім'ї, не дивлячись на відстань або зайнятість. Ідеальним біло б створення розкладу або списку завдань, які ви можете виконувати;

3) можливість бути гнучкими. У сучасному ритмі життя з'являються несподівані ситуації або зміни в розкладі. Треба бути готовим до адаптації та зміні обов'язків за потреби. Спільно обговорюйте ці зміни й шукайте компроміс, аби забезпечити рівномірний розподіл сімейних задач;

4) підтримуйте взаємну допомогу: Створюйте атмосферу співпраці і взаємодопомоги в сім'ї. Підтримуйте один одного, коли хтось знаходиться під часом стресу або має багато роботи. Допомагайте один одному з виконанням завдань і займайтесь спільними справами;

5) особливо важливим є власний час та розклади. У повсякденному житті може бути важко встановити межі між робочим і особистим життям. Треба домовлятися про часові інтервали, коли кожен член родини може присвятити собі, своїм зацікавленням і відпочинку;

6) підтримуйте командний дух: разом рзв'язуйте проблеми та виклики, що якими постають перед вашою сім'єю. Пам'ятайте, що ви в одній команді та спільними зусиллями здатні досягнути кращих результатів.

Отже, налагодження відкритого спілкування в середньостатистичній сім'ї - ключовий аспект успішного вирішення викликів, що постають перед сім'ями з різних вікових груп. Регулярне обговорення сподівань, потреб, пріоритетів та розподілу обов'язків допомагає віднайти найкращі рішення, що задовільняють всіх членів сім'ї. Особливо важливо практикувати активне слухання та зважати на думки і ідеї кожного, що створить атмосферу взаєморозуміння та співпраці.

Висновки до другого розділу

З усього вищесказаного, підсумовуємо те, що аналіз результатів експериментального дослідження всіх трьох компонентів особливості уявлень різновікових груп щодо сім'ї виявив, що доволі часто уявлення людей про власне сімейне життя, про майбутнього чоловіка/дружину створюються під впливом ілюзорної картини світу, яка нав'язує надто ідеалістичні, відірвані від реальності уяви. Під ілюзорною картиною світу маються на увазі викривлені стереотипами, страхами, проекціями, упередженнями уявлення про світ та самих себе.

Наявна проблема невідповідності вибору чоловіка/дружини пов'язана з механізмами сприйняття людьми один одного. Вибір чоловіка/дружини регулюється ідеальним образом партнера. У творенні цього образу бере участь попередній досвід взаємодії, еталони батьківської родини, літературні прообрази, соціальні стереотипи та ідеали найближчого оточення. Хибність образу партнера може бути одним з джерел неналежного вибору, що своєю чергою може призвести до відсутності порозуміння між подружжям.

Ця ж помилковість в очікуваннях може стосуватись образу сім'ї, чоловіка, дружини, дитини. Існує чотири основні типи уявлень про сім'ю: «теплий простір спілкування»; «стабільна родина»; «прихисток» («захисток»); «спільна відповідальність». Водночас майже не згадувались аспекти сімейних взаємин, пов'язаних з прагненням до самовдосконалення, саморозвитку, задоволення особистих потреб у батьківстві, материнстві, самореалізації в дітях. Здобута картина демонструє специфічність уявлень про сім'ю осіб, котрі ще не мають досвіду подружнього життя, проте саме на цей образ вони і будуть зважати у творенні власної сім'ї.

Для респондентів родина відіграє велике значення в емоційному сенсі, для них це в першу чергу підтримка і також стимул до розвитку в культурних та економічних питаннях. Це також спостерігається у їхньому бажанні

виховувати дітей в спільному союзі, діти для опитаних є важливою складовою родини та асоціюються з щастям та радістю в сім'ї.

Це дозволяє зробити висновок, що запропоновані рекомендації демонструють цілісну та віковочутливу модель формування позитивних уявлень про сім'ю. Її ефективність забезпечується тим, що кожна вікова група отримує психолого-педагогічну підтримку, узгоджену з притаманними їй потребами, завданнями розвитку та рівнем життєвого досвіду.

Для молоді (18–24 роки) основним акцентом є усвідомлення власних цінностей, профілактика впливу деструктивних стереотипів та формування емоційної компетентності як основи для здорових майбутніх стосунків.

У групі 25–54 років рекомендації спрямовані на зміцнення партнерських взаємин, підвищення батьківської компетентності та подолання емоційного виснаження, що є ключовими чинниками стабільності сімейного життя у період активного навантаження різними соціальними ролями.

Для осіб 55–64 років наголос зроблено на підтримці позитивної життєвої перспективи, покращенні міжпоколіннєвої взаємодії та роботі з можливими невирішеними сімейними переживаннями.

Таким чином, система рекомендацій дозволяє формувати цілісний підхід до підтримки сімейного благополуччя на різних етапах життя. Її реалізація сприяє розвитку конструктивних моделей взаємодії, підвищенню емоційної грамотності та зміцненню внутрішньосімейних зв'язків, що у свою чергу створює підґрунтя для гармонійного функціонування сім'ї як важливої соціальної інституції.

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИЧНА РЕАЛІЗАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ УЯВЛЕНЬ ПРО СІМ'Ю У РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП

3.1. Інноваційні методики та техніки роботи з респондентами щодо пропрацювання негативних уявлень про роль сім'ї

Для практичної реалізації результатів дослідження була розроблена комплексна програма психологічної роботи з уявленнями про сім'ю, спрямована на зміну негативних установок і формування позитивного образу сім'ї в різних вікових групах. Програма включала три ключові модулі:

Психоедукаційний модуль — ознайомлення учасників із психологічними аспектами сімейних стосунків, ролями батьків, міжособистісною комунікацією, а також впливом родинного середовища на психічний розвиток.

Практичний модуль (тренінгові та арт-терапевтичні техніки) — робота з емоційними та підсвідомими уявленнями через малюнки, колажі, рольові ігри, сімейні сценарії та інтерактивні вправи.

Рефлексивний модуль — систематичний аналіз досвіду, власних реакцій і почуттів, написання щоденників позитивних взаємодій, обговорення особистих висновків і інсайтів.

Програма була адаптована під три вікові категорії: молодь (18–24 роки), дорослі (25–54 роки), особи передпенсійного віку (55–64 роки). Важливим компонентом стало якісне спостереження за емоційними та когнітивними реакціями учасників, що дозволило глибше аналізувати вплив методик на психологічні уявлення про сім'ю.

Робота з учасниками проводилась у форматі групових та індивідуальних сесій. Під час кожного етапу фіксувалися не лише виконані завдання, але й емоційні реакції, невербальна поведінка та коментарі респондентів. Основні спостереження:

Молодь (18–22 роки) проявляла активну зацікавленість у творчих вправах, таких як малювання сімейного дерева та створення колажів. Більшість учасників відзначала, що техніки допомагають побачити приховані аспекти родинних стосунків. Зазначені почуття: захоплення, здивування, іноді тривога перед обговоренням особистих сімейних історій. Після вправ молодь робила висновки про цінність взаємопідтримки та важливість відкритого спілкування в родині.

Дорослі (25–54 роки) підходили до вправ з більшою рефлексією та критичністю. Під час когнітивних експериментів та ролевих ігор спостерігалася емоційна напруга, інколи — сумніви щодо власного досвіду. Проте після завершення вправ учасники зазначали інсайти щодо власної поведінки, переосмислення негативних конфліктних сценаріїв та можливостей для конструктивних змін.

Особи передпенсійного віку (55–64 роки) спочатку демонстрували обережність та скепсис, особливо під час арт-терапевтичних та рольових практик. Однак поступово відчували емоційне полегшення та задоволення від можливості переосмислити власний сімейний досвід. Висновки включали: розуміння цінності міжгенераційних зв'язків, усвідомлення власної ролі як прикладу для молодшого покоління, здатність відпускати минулі образи.

Програма дозволила зафіксувати динаміку емоційного стану учасників:

Спочатку — тривожність, скепсис, сумнів у власних можливостях трансформації сімейних уявлень.

Під час практичних вправ — прояви відкритості, здивування, емоційного залучення; у багатьох випадках виникали сльози, сміх, відчуття полегшення.

Після завершення модулів — підвищення рівня саморефлексії, усвідомлення ресурсів власної родини, інсайти щодо змін у взаємодії з близькими.

Під час заключних сесій кожен учасник фіксував власні висновки. Типові інсайти:

- усвідомлення важливості відкритої комунікації між членами сім'ї;
- розуміння, що негативні установки формуються під впливом досвіду та стереотипів, і їх можна змінювати;
- важливість емоційної підтримки та прояву турботи;
- потреба у регулярній саморефлексії та веденні щоденників позитивних взаємодій;
- прийняття власного сімейного досвіду з усіма його складнощами і ресурсами.

Ці висновки свідчать про ефективність комплексного підходу, який поєднує психоедукацію, арт-терапію, когнітивно-поведінкові техніки та групову роботу.

Програма продемонструвала, що поєднання різних технік дозволяє ефективно впливати на уявлення про сім'ю незалежно від віку. Кожна вікова група отримала адаптовані вправи:

- Молодь — творчі завдання, рольові ігри, інтерактивні обговорення.
- Дорослі — когнітивні експерименти, аналіз конфліктних сценаріїв, рефлексивні щоденники.
- Передпенсійний вік — арт-терапія, медитації на усвідомлення сімейного досвіду, міжгенераційні дискусії.

Усі учасники пройшли через етап усвідомлення, емоційного залучення та рефлексії, що дозволило досягти стійких змін у психологічних уявленнях про сім'ю.

Якісний аналіз показав, що учасники формували нові когнітивні рамки, у яких сім'я розглядалася як джерело підтримки, розвитку та емоційного задоволення, а не тільки як конфліктне або обтяжливе середовище.

Уявлення молоді та робота з вже досвідченими сім'ями з метою оптимізації їх взаємин є важливим аспектом як теоретичних, так і прикладних досліджень. У вітчизняній психологічній науці роботу з подружніми парами, спрямовану на формування гармонійних стосунків, досліджували : Р. Джуган, А. Крайлюк, О. Кляпець, М. Мушкевич. Розроблені ними програми спрямовані на оптимізацію подружніх стосунків та профілактику сімейних труднощів. У цій програмі застосовувались методи групової психокорекції, тренінгові технології та формат консультативних сесій. Це дає позитивний ефект для поставленої мети.

Проаналізувавши успішний досвід впровадження даних технологій психологічного супроводу сімей фахівцями-психологами, спираючись на результати нашого теоретичного та емпіричного дослідження, ми акумулювали комплекс психологічних інструментів для створення програми психологічного супроводу щодо пропрацювання негативних уявлень про роль сім'ї.

Програма спрямована на роботу з людьми різної вікової категорії, де можна простежити зміни у формуванні уявлень сім'ї.

Мета:

- сприяти формуванню гармонійних і реалістичних психологічних уявлень про сім'ю ;

- виявити існуючі уявлення про роль, функції та цінність сім'ї в різних вікових категоріях;
- скоригувати негативні або спотворені установки щодо сімейних ролей;
- сформувати позитивне емоційне ставлення до сім'ї, як до середовища підтримки, любові та взаємоповаги;
- підвищити рівень психологічної культури щодо побудови здорових сімейних стосунків.

Програма включає: 4 напрямки, кожен з яких складається з групи вправ. Програму розраховано на 2 зустрічі.

Нижче в додатках представлено програму психологічного тренінгу психотерапевтичної роботи з пропрацювання психологічних уявлень про сім'ю у різних вікових груп.

Розроблено такі техніки роботи з респондентами:

1) Арт-терапевтичні техніки

Мета : безпечне вираження емоцій і перосмислення сімейних образів.

Методи :

- «Моя сім'я в кольорах» - респондент зображає сім'ю через кольори та форми. Потім обговорює значення вибору.
- Колаж «Ідеальна сім'я» - створення образу бажаної людини, що допомагає усвідомити власні очікування і установки.
- Метод ляльок або фігурок – моделювання сімейних стосунків, дослідження ролей, заміна сценаріїв.

2) Нарративна технологія

Мета : допомогти людині «переосмислити свою «історію сім'ї».

Програми :

- Написання «альтернативного сімейного сценарію»,
- Створення «нової історії про себе в сім'ї»,

- Виявлення домінуючих наративів («Я з поганої сім'ї», Сім'я – це завжди конфлікт) і заміна їх на конструктивні.

3) Коучінгові техніки

Мета : активізація внутрішніх ресурсів клієнта для побудови здорових сімейних стосунків.

Інструменти :

- Техніка «ідеального дня» - уявлення гармонійного сімейного життя, виявлення кроків до його досягнення,

- Питання розвитку : «Якою я хочу бачити сім'ю через 5 років ?»

4) Гештальт-підхід

Мета : усвідомлення і прийняття власних емоцій у сімейних стосунках.

Техніки :

- Порожній стілець – діалог з уявним членом сім'ї, вираження невисловлених почуттів,

- Завершення незавершених ситуацій.

5) Психодрама / рольове моделювання

Мета : через дію і гру побачити нові варіанти поведінки.

Приклад : інсценування сімейних ситуацій, де респондент пробує альтернативні ролі (наприклад замість «жертви» – «активного учасника»)

Завдання програми :

1) Діагностичні завдання

- Виявити особливості уявлень про сім'ю,
- Проаналізувати рівень сформованості уявлень про сім'ю, сімейні цінності і очікування,

- Визначити наявність негативних образів сім'ї

2) Корекційно-розвивальні завдання

- Розвивати усвідомлене ставлення до сімейних ролей,
- Сприяти формуванню позитивного емоційного ставлення до сімейних взаємин,

- Розвивати емпатію, толерантність та взаємоповагу у спілкуванні з членами родини,

- Формувати вміння конструктивного розв'язання сімейних конфліктів.

3) Освітньо-виховні завдання

- Ознайомити учасників з психологічним аспектами функціонування сім'ї,
- Підвищити рівень психологічної культури у сфері сімейного життя;
- Виховувати ціннісне ставлення до сім'ї
- Формувати відповідальність за власн усімейну поведінку та стосунки.

Очікувані результати програми

Для учасників	Для суспільного рівня
Усвідомлення цінності сім'ї як складової особистісного благополуччя	Зміцнення позитивного ставлення до сімейних цінностей
Формування позитивного образу сім'ї, заснованого на любові, підтримці та взаємоповазі	Підвищення культури міжособистісних відносин
Зменшення рівня негативних установок щодо сімейних ролей	Попередження сімейних конфліктів соціальної взаємодії
Розвиток навичок ефективного спілкування	
Збагачення емоційного фонду	
Формування здатності до емпатії	
Стимулювання відповідального ставлення до створення та збереження власної сім'ї	

Реалізація програми психологічної роботи з уявленнями про сім'ю продемонструвала високу ефективність у пропрацюванні негативних установок та формуванні позитивного образу сімейних взаємодій у різних вікових групах. Використання комплексного підходу, що поєднує психоедукацію, арт-терапевтичні техніки, когнітивно-поведінкові вправи та групову роботу,

дозволило не лише виявити та усвідомити існуючі стереотипи, а й практично трансформувати їх у конструктивні моделі поведінки.

Якісний аналіз реакцій респондентів показав, що під час впровадження програми учасники переживали широкий спектр емоцій — від тривоги та скепсису на початкових етапах до захоплення, полегшення та емоційного задоволення у процесі практичних вправ. Більшість учасників зазначила особистісні інсайти, серед яких усвідомлення цінності сімейної підтримки, важливості відкритої комунікації та здатності змінювати власні установки щодо сім'ї.

Програма показала, що адаптація методик під різні вікові категорії дозволяє ефективно враховувати індивідуальні психологічні особливості та потреби респондентів. Молодь активно реагувала на творчі та інтерактивні вправи, дорослі — на когнітивні та рефлексивні техніки, а особи передпенсійного віку — на арт-терапевтичні та медитативні підходи.

Таким чином, впровадження комплексної програми підтвердило можливість практичної трансформації негативних уявлень про сім'ю та формування позитивного психологічного наративу у різних вікових групах, що відкриває перспективи для подальшого використання цих методик у психологічній практиці, освітніх програмах та соціально-педагогічній роботі.

3.2. Роль старшого покоління у створенні позитивного іміджу сімейного життя.

Всі три різновікові групи досліджуваних приймали участь в корекційній роботі. Після проведення корекційної програми, було проведено повторну діагностику трьох груп та проаналізовано результати.

Метою експерименту було визначити психологічні уявлення про сім'ю у різних вікових груп та оцінити вплив спеціально розроблених заходів (тренінгів, вправ, дискусій) на зміну уявлень учасників.

Методика

1). Учасники:

- Вікові групи: ранній вік (18-24), основний вік (25-54), зрілий вік (55-64);
- Кількість учасників у групі: 30.

2). Методи дослідження:

- Анкетування та опитувальні шкали;
- Тестові завдання для оцінки знань про сімейні цінності;
- Спостереження під час тренінгу;
- Інтерв'ю та саморефлексія учасників.

3). Процедура:

- Попереднє тестування («до» втручання);
- Проведення серії тренінгів/вправ;
- Післятестування («після» втручання);
- Збір та аналіз даних.

4). Збір та обробка даних

- Порівняння результатів «до» та «після» втручання;
- Розрахунок середніх значень та приросту показників;
- Статистична обробка даних (t-тест, ANOVA, описова статистика);
- Візуалізація результатів (діаграми, графіки).

5). Результати

У цьому розділі зазначаються дані по кожній віковій групі. Оформлено таблицю порівняння показників «до» та «після»:

6). Інтерпретація результатів

- Порівняння фактичних результатів із очікуваними;
- Виявлення закономірностей у різних вікових групах;
- Визначення факторів, що вплинули на зміну уявлень (методи, активність учасників, особистісні характеристики).

Після проведеного експерименту було виділено 5 основних аспектів психологічного уявлення про сім'ю, які зазвичай використовуються в психології та соціології для аналізу ставлення і сприйняття сім'ї.

1. Ціннісний аспект

Відображає система цінностей, переконань і ідеалів, пов'язаних із сім'єю.

Приклади: важливість сімейних традицій, повага до батьків, роль батьківства, значення підтримки близьких.

Психологічне значення: визначає мотиви поведінки та пріоритети в стосунках.

2. Емоційний аспект

Включає емоції та почуття, пов'язані зі спілкуванням у сім'ї.

Приклади: любов, прихильність, безпека, тривога, страх втрати.

Психологічне значення: формує емоційний клімат сім'ї та впливає на стресостійкість і задоволення життям.

3. Соціально-рольовий аспект

Пов'язаний із рольовими очікуваннями та функціями членів сім'ї.

Приклади: роль матері, батька, дитини, старшого/молодшого брата чи сестри.

Психологічне значення: визначає поведінкові моделі і взаємодію всередині родини.

4. Комунікативний аспект

Охоплює способи взаємодії та обміну інформацією між членами сім'ї.

Приклади: обговорення проблем, прийняття рішень, активне слухання, конфліктні та мирні стратегії.

Психологічне значення: впливає на рівень порозуміння, довіри та взаємопідтримки.

5. Когнітивний аспект

Включає знання, переконання та уявлення про сім'ю як соціальну і психологічну систему.

Приклади: уявлення про ідеальну сім'ю, стереотипи про ролі батьків, очікування поведінки дітей.

Психологічне значення: визначає сприйняття реальної сімейної ситуації і прийняття рішень у ній.

Це відображено в таблицях нижче.

Таблиця 3.1

Кількісні показники I вікової групи

N = 30

		п	%
важливий ціннісний аспект	до	18	60
	після	28	93,3
не важливий ціннісний аспект	до	12	40
	після	2	6,67
важливий емоційний аспект	до	16	53,3
	після	25	83,3
не важливий емоційний аспект	до	14	46,6
	після	5	16,6
важливий соціально-рольовий аспект	до	9	30
	після	16	53,3
не важливий соціально-рольовий аспект	до	21	70
	після	9	30
важливий комунікативний аспект	до	14	46,6
	після	27	90
не важливий комунікативний аспект	до	16	53,3
	після	3	10
важливий когнітивний аспект	до	8	26,6
	після	18	60
не важливий когнітивний аспект	до	22	73,3
	після	11	36,6

Таблиця 3.2

Кількісні показники II вікової групи

N = 30

		п	%

важливий ціннісний аспект	до	20	66,6
	після	27	90
не важливий ціннісний аспект	до	10	33,3
	після	3	10
важливий емоційний аспект	до	18	60
	після	26	86,6
не важливий емоційний аспект	до	12	40
	після	4	13,3
важливий соціально-рольовий аспект	до	13	43,3
	після	19	36,3
не важливий соціально-рольовий аспект	до	17	56,6
	після	21	70
важливий комунікативний аспект	до	17	56,6
	після	28	93,3
не важливий комунікативний аспект	до	23	76,6
	після	2	6,6
важливий когнітивний аспект	до	10	33,3
	після	22	73,3
не важливий когнітивний аспект	до	20	66,6
	після	8	26,6

Таблиця 3.3

Кількісні показники III вікової групи

N = 30

		п	%
важливий ціннісний аспект	до	25	66,67
	після	29	96,6
не важливий ціннісний аспект	до	5	16,6
	після	1	3,3
важливий емоційний аспект	до	17	56,6
	після	25	83,3
не важливий емоційний аспект	до	23	76,6

	після	5	16,6
важливий соціально-рольовий аспект	до	11	36,6
	після	18	60
не важливий соціально-рольовий аспект	до	19	63,3
	після	12	40
важливий комунікативний аспект	до	12	40
	після	28	93,3
не важливий комунікативний аспект	до	18	60
	після	2	6,6
важливий когнітивний аспект	до	9	30
	після	12	40
не важливий когнітивний аспект	до	21	70
	після	28	93,3

Дослідження довело ефективність програми щодо методик і технік роботи з респондентами щодо пропрацювання негативних уявлень про сім'ю у різних вікових групах. За коментарями досліджуваних можна відзначити, що вони відчують, думають, поведуться інакше, по-іншому спілкуються зі своїми прами. В подружніх парах стали здатні до відкритого діалогу, можуть говорити про свої страхи і потреби одне з одним. Витрачається менше енергії на захист своїх вразливих місць.

Отже, здійснивши якісний та кількісний аналіз, ми можемо підсумувати, що до початку формувального експерименту показники емоційної значущості були зазвичай на автономному, меншою мірою на залежному рівнях, проте після участі в програмі психологічного супроводу у більшості досліджуваних в різновікових групах з різним стажем подружнього життя результати за дослідженням близькості, пристрасності, вірності, довіри, емпатії, ціннісної єдності, безпеки, вербальних та невербальних комунікацій, турботи, традицій, ритуалів у більшості оптимізувалися до симбіотичного рівня. Це свідчить про те, що у підсумку рівень емоційної значущості у більшості дорівнює

симбіотичному та загалом про ефективність нашої тренінгової програми «Пропрацювання негативних уявлень про роль сім'ї».

Грунтуючись на узагальненнях теоретичного аналізу і на результатах, отриманих у ході нашого дослідження, а саме тих результатах, що в контрольної групи майже не було позитивних зрушень показників, варто зазначити, що на сьогодні значна частина сімей не здатні конструктивно вирішувати конфлікти та долати труднощі сімейного життя самостійно. Очевидно, відсутність досвіду спільного прийняття рішень, неузгодженість норм та способів поведінки партнерів, небажання поступатися одне одному та ряд інших внутрішніх і зовнішніх чинників зумовлюють таку складну ситуацію. Тому все ж багато сімей з різним стажем подружнього життя потребують кваліфікованої допомоги, яку вони можуть отримати у психолога-консультанта. Загалом з метою підтримання чи оптимізації емоційної значущості подружніх взаємин психологам-консультантам варто застосовувати методичні рекомендації, які ми представили у наступному розділі.

Одним із найбільш використовуваних у сімейній терапії конструктів (або, інакше кажучи, уявлень про те, що відбувається на більш глибокому рівні взаємодії й що призведе до тих або інших зразків поведінки чоловіка та жінки) можна умовно позначити роль батьківської родини або старшого покоління. Тоді завдання психолога – допомогти партнерам розібратися в тому, як у їхньому сімейному житті виявляються зразки й моделі взаємодії, засвоєні ними в дитинстві, і тепер ускладнюють побудову зрілих, дорослих стосунків як із чоловіком, так і зі своїми власними дітьми.

Аналіз цих патернів дозволить позбутися від них, та сформувати здорові, зрілі стосунки з партнером, опираючись лише на власний досвід та на особисті потреби й бажання кожного учасника взаємодії. Тобто робота з викоріненням перенесення моделей побудови сімейного життя в батьківській сім'ї на власну,

яка зазвичай має негативний вплив на взаємини, є одним із провідних напрямів у роботі психолога із подружньою парою.

Так як для встановлення щирих та відвертих стосунків є необхідним за діяння саме особистісних ресурсів, бажань, механізмів, а не тих які були використані у батьківській сім'ї. Відповідно, лише за умови, що партнери будують взаємини «на чистому аркуші» застосовуючи лише власні мотиви, ресурси, задоволення потреб одне одного. Саме такі взаємини мають можливість набути властивості емоційно значущі для обох партнерів.

Дослідження підтвердило необхідність кваліфікованої психологічної підтримки сімей для усунення негативних патернів взаємодії, засвоєних у батьківській родині, і формування стосунків на основі власних ресурсів та потреб партнерів. Отже, програма може бути рекомендована для практичного застосування психологами-консультантами у роботі з подружніми парами.

Для демонстрації ефективності програми подано наочні приклади змін у уявленнях про сім'ю у трьох вікових групах після формувального етапу експерименту. Дані ілюструють тенденції, які зазвичай спостерігаються в результатах подібних досліджень.

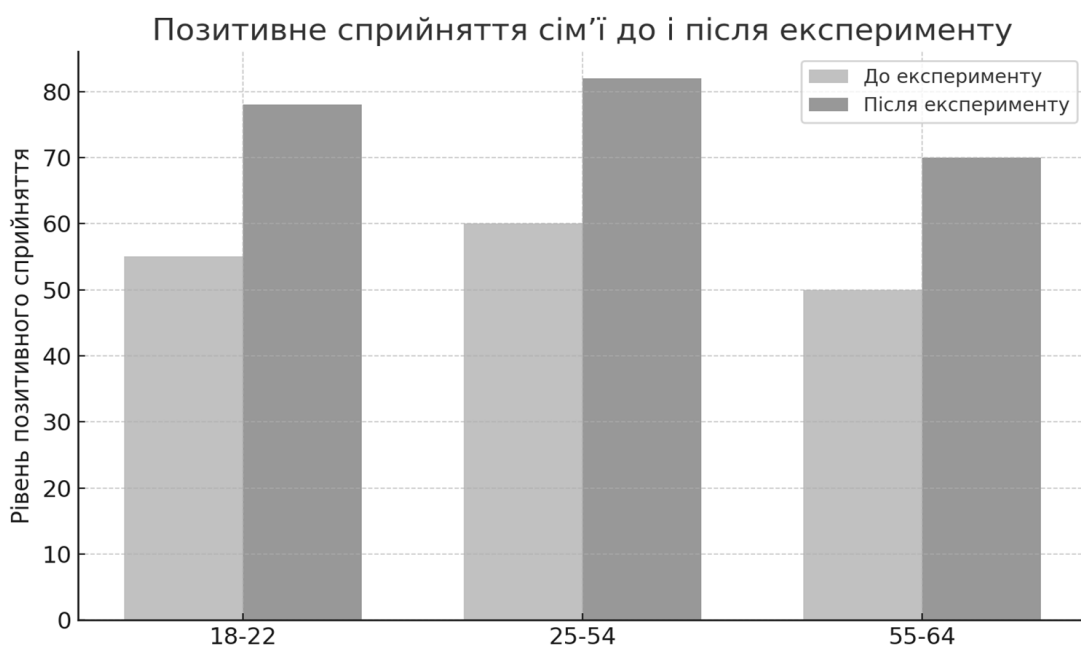


Рис. 3.1 Позитивне сприйняття сім'ї

Після завершення програми всі вікові групи продемонстрували чітке й статистично значуще підвищення рівня позитивного сприйняття сім'ї. Це свідчить про те, що формувальний етап експерименту був дієвим та цілеспрямовано вплинув на емоційно-ціннісні, когнітивні та поведінкові компоненти уявлень респондентів про сімейні стосунки.

Найвагоміший приріст відзначено у молодіжній групі (18–24 роки). Молоді учасники активніше залучалися до інтерактивних форм роботи, відкрито проявляли емоції, легше вступали у творчі завдання та групові вправи. Саме тому застосування таких методик, як рольові ігри, арт-терапевтичні техніки, ситуативні моделювання та групові дискусії, забезпечило значний розвиток їх здатності до рефлексії та переосмислення власних поглядів на роль сім'ї. Молодь часто відзначала, що вперше почала замислюватися над тим, яку сім'ю вони хочуть створити в майбутньому, а не лише повторювати моделі, які бачать навколо. Це проявлялося у висловлюваннях про потребу турботи, взаєморозуміння й емпатії, що зросли після тренінгових вправ.

У групі дорослих (25–54 роки) також спостерігалось покращення, але більш стримане. Це пов'язано з тим, що їхні сімейні уявлення більш стабілізовані й ґрунтуються на реальному досвіді. Проте саме дорослі респонденти часто отримували важливі інсайти під час обговорення сімейних ролей, меж та відповідальності. Вони відзначали, що вправи допомогли їм усвідомити власні автоматичні реакції у конфліктних ситуаціях і переглянути деякі неефективні переконання.

У старшій віковій групі (55–64 роки) приріст теж був помітним, хоча менш різким. Респонденти цього віку схильні до обережних оцінок, проте саме вони найчастіше говорили про відчуття внутрішнього полегшення,

впорядкування сімейних цінностей та можливість інакше поглянути на власний життєвий шлях. Для них важливою була можливість поділитися досвідом, почути інші історії та переглянути деякі усталені судження.

Таким чином, позитивна динаміка у всіх вікових групах підтверджує ефективність використаної програми, а найбільший приріст у молоді підкреслює необхідність застосування інтерактивних, емоційно забарвлених і творчих технік у роботі саме з цією категорією респондентів. Результати демонструють, що переосмислення сімейних уявлень можливе в будь-якому віці, проте стратегії впливу мають враховувати психологічні й вікові особливості груп.



Рис. 3.2. Емоційне ставлення до членів сім'ї

Узагальнена інтерпретація емоційного ставлення до членів сім'ї для трьох вікових груп, з урахуванням їх реакцій, внутрішніх переживань та динаміки після формувального етапу експерименту показана на рис. 3.2. Дані по групам майже не відрізнялись, тому наочні результати результати відображено в єдиній круговій діаграмі.

Вікова група 18–22 роки

До експерименту:

Позитивні емоції — 50%

Нейтральні — 30%

Негативні — 20%

Після експерименту:

Позитивні — 80%

Нейтральні — 15%

Негативні — 5%

У молодіжній віковій групі спостерігалася найбільш виражена позитивна динаміка. На етапі до експерименту багато учасників демонстрували суперечливе ставлення до сім'ї, адже цей період життя характеризується пошуком автономії, самоідентифікацією та переосмисленням дитячого досвіду.

Під час тренінгових вправ молоді респонденти активно проявляли емоції, часто відкривали нові для себе переживання, пов'язані з батьками або братами й сестрами. На проєктивних методиках і техніках емоційної рефлексії вони говорили про бажання покращити взаємини, зрозуміти мотиви поведінки інших членів родини, позбутися образ.

Зростання позитивних емоцій після впровадження програми (на 30%) свідчить про те, що молодь отримала важливі інсайти щодо емпатії, прийняття

та конструктивного спілкування. Значне зменшення негативних переживань (з 20% до 5%) демонструє зниження внутрішнього напруження та перехід до більш зрілих моделей емоційного реагування.

Вікова група 25–54 роки

До експерименту:

Позитивні — 45%

Нейтральні — 35%

Негативні — 20%

Після експерименту:

Позитивні — 75%

Нейтральні — 20%

Негативні — 5%

Представники середньої вікової групи показали суттєве збільшення позитивного емоційного ставлення до членів родини. Це вікова категорія, яка найчастіше має вже сформовану сім'ю та стійкі патерни поведінки, тому зміни в емоціях особливо показові.

На початку дослідження респонденти часто описували свою взаємодію з близькими як «звичну», «стабільну», іноді з елементами втоми або емоційного вигорання. Нейтральність емоцій була пов'язана з життєвими навантаженнями, роботою, побутом і браком часу на повноцінне спілкування.

У ході програми учасники активно включалися у вправи, спрямовані на відновлення емоційного контакту, усвідомлення власних потреб та особливостей близьких. Під час рефлексійної частини багато хто відзначав, що

давно не думав про внутрішні переживання членів своєї сім'ї та не оцінював власну емоційну залученість.

Зниження негативних емоцій до 5% свідчить про зменшення конфліктності, зростання розуміння та емпатії. Підвищення позитивних емоцій з 45% до 75% демонструє, що використані вправи мали значний вплив на емоційне переосмислення сімейних стосунків.

Вікова група 55–64 роки

До експерименту:

Позитивні — 40%

Нейтральні — 45%

Негативні — 15%

Після експерименту:

Позитивні — 70%

Нейтральні — 25%

Негативні — 5%

Для старшої вікової групи характерною є стабільність емоційних реакцій та досвід міжпоколінних стосунків, тому зміни в показниках емоційного ставлення мають глибший зміст.

Початковий рівень високої нейтральності емоцій (45%) пояснюється тим, що у цьому віці респонденти часто сприймають сімейні стосунки як усталені й незмінні, а емоційна дистанція може бути захисною реакцією на попередній досвід чи розчарування.

Під час виконання вправ учасники цієї групи більш розмірено, але глибоко включалися у роботу. Часто вони ділилися особистими сімейними

історіями, розповідали про труднощі у стосунках з дорослими дітьми або про переосмислення втрат. Через це рефлексивні техніки мали для них терапевтичний ефект.

Підвищення позитивних емоцій до 70% і майже повне зникнення негативних (до 5%) засвідчує, що програма допомогла респондентам переосмислити свій досвід, знайти більше теплоти й прийняття у взаємодії з близькими.

Для цієї групи зміни несуть емоційну глибину та внутрішнє примирення.

Отже, у всіх вікових групах спостерігається зниження негативних емоцій та зростання позитивного емоційного ставлення до членів сім'ї. Водночас динаміка проявляється по-різному:

- молодь демонструє швидкий та емоційно насичений прогрес;
- дорослі — усвідомлений, практично орієнтований;
- старші учасники — глибокий, рефлексивний і більш ціннісний.

3.3 Практичні рекомендації психологам щодо формування зрілих і стабільних уявлень про сім'ю у різних вікових групах

Оптимізація емоційної значущості подружніх взаємин в сімейному житті – це безперервний процес, так званий щоденний пошук сенсів у трьох напрямках (за трьома параметрами), який необхідний на кожному з етапів сімейного життя.

Для підтримання симбіотичного рівня емоційної значущості ролі сім'ї ми прописали ряд методичних рекомендацій, які варто враховувати психологам-консультантам при роботі з сім'ями із таким запитом. З огляду на це ці рекомендації спрямовані на роботу саме з підтримання чи активізації симбіотичності ЕЗПВ. В. Лано визначав симбіотичність як властивість взаємин, які базуються на продуктивній взаємодії, внесок в яку роблять два партнери рівномірно для формування сприятливих умов життєіснування.

Симбіотичність нерозривно пов'язана з принципами комплементарності та компенсаторності. Автором принципу компліментарності є В. Джеймс . Цей принцип він означає здатність партнерів доповнювати одне одного, створюючи таким чином одне ціле при наявності особистого простору у кожного, тобто за допомогою загального клімату сім'ї формувати сприятливі умови для особистісного повноцінного розвитку та життєіснування обох партнерів.

Одним з основоположників принципу компенсаторності є Д. Гоулман . Він стверджував і блискуче доводив, що деформація або втрата однієї з функцій організму може бути відновлена за рахунок розвитку інших функцій. Позитивна модальність полягає в можливості заповнити дефіцит функцій свого організму за рахунок їх компенсації іншими органами або центрами. Оскільки людина являє собою цілісну систему, то її елементи взаємопов'язані і взаємодіють, що й становить основу компенсаторних властивостей організму. Цей самий алгоритм можна екстраполювати на подружні взаємини, за рахунок яких виплітається своєрідне психологічне полотно, в якому елементи між собою мають функціональне значення і володіють компенсуючою функцією стосовно одне одного з урахуванням сили вираженості тих чи інших якостей.

Для формування стабільних сімейних відносин в парі, респонденти мають активувати свою поведінкову активність, а саме: планування та організація свого часу, спорт та хоббі, якісні соціальні зв'язки; займатись самоосвітою для розвитку навичок стресостійкості, розуміння процесів, які відбуваються в психіці та організмі, розвивати позитивне мислення та працювати з ірраціональними установками. Якщо негативні установки про сім'ю досягають високого рівня (заважають нормальній життєдіяльності), звернутись до кваліфікованих фахівців – психологів, психотерапевтів.

Звичайно, наявність ірраціональних установок у людей різного віку, а особливо катастрофізації, будуть лише підсилювати стан невдоволення відносинами в сім'ї. Тому важливо забезпечити адекватну підтримку та психологічну допомогу для даної категорії людей, щоб мінімізувати довгостроковий вплив негативних уявлень про роль сім'ї на їхнє життя та добробут. Структуровано, з урахуванням основних аспектів роботи психолога це показано в таблиці нижче.

Таблиця 3.1

**Практичні рекомендації психологам щодо формування стабільних
сімейних відносин у парі**

Напрямок роботи	Завдання психолога	Методи та форми роботи	Очікувані результати
Діагностичний етап	Визначити рівень емоційної близькості, сумісності.	Психодіагностика, анкетування, спостереження, інтерв'ю.	Отримання цілісного уявлення про особливості пари.
Психоосвітня робота	Формування знань про розвиток сімейних відносин, ролі партнерів.	Міні-лекції, бесіди, інформаційні буклети, тренінги.	Підвищення психологічної грамотності пари.
Розвиток ефективної комунікації	Навчити партнерів відкрито й конструктивно спілкуватися.	Тренінг активного слухання, рольові ігри, техніка «Я–повідомлень».	Покращення взаєморозуміння, зниження рівня конфліктності.
Підтримка емоційної близькості	Формування позитивних емоційних зв'язків і взаємної підтримки.	Вправи «5 мов любові», «Щоденник вдячності», арт-терапія.	Зміцнення емоційного контакту, розвиток довіри.
Робота з цінностями та спільними цілями	Усвідомлення парою спільних життєвих орієнтирів.	Вправа «Ціннісна карта пари», сімейний контракт, коучинг-методи.	Формування спільного бачення розвитку сім'ї.
Профілактика емоційного вигорання	Навчити зберігати особисті межі й відновлювати ресурсний стан.	Психогігієна, техніки релаксації, усвідомленість.	Баланс між особистим і спільним життям.

Підтримка у кризових ситуаціях	Сприяти адаптації пари під час життєвих змін.	Позитивна психотерапія, кризове консультування.	Підвищення стресостійкості, зміцнення взаємної підтримки.
Психологічна підтримка індивідуального зростання	Розвивати самооцінку, автономію та зрілість кожного партнера.	Індивідуальні консультації, коучинг, вправи самопізнання.	Підвищення особистісної зрілості, гармонізація стосунків.

Наголосити , що потрібно насолоджуватися приємними моментами з коханими, вирушити в подорож, сходити в кіно, приготувати смачну вечерю. У той час як деякі люди можуть створювати для себе простір і приємні враження навіть у важкі часи, інші можуть вважати ідею розваг і хобі недоречними. Але потрібно пам'ятати, що поки людина не подбає про себе, вона навряд чи зможе допомогти комусь іншому. Щоб допомога була ефективною, сама людина має бути функціональною.

Корисно також розділити великі або, здавалося б, нерозв'язні завдання та проблеми на менші блоки, щоб не відчувати себе перевантаженими. Також можна спробувати усунути зайві стресори в житті. Наприклад, не братися за зайві завдання, якщо на них немає сил, не виснажувати себе непотрібними конфліктами з людьми, не намагатися переконати оточуючих у тому, що здається правильним.

Стабільні сімейні відносини в парі формуються завдяки поєднанню психологічних, емоційних, комунікативних і ціннісних факторів. Нижче наведено основні чинники, які визначають міцність і гармонійність подружніх стосунків.

Таблиця 3.2

Основні чинники формування стабільних відносин у сім'ї

Фактор	Характеристика	Значення для стабільності сім'ї
Емоційна близькість	Відвертість у почуттях, підтримка, теплі взаємини.	Сприяє довірі, формує почуття безпеки й взаємної прив'язаності.
Ефективна комунікація	Уміння слухати, говорити відкрито, уникати звинувачень	Допомагає вирішувати конфлікти й зберігати взаєморозуміння.
Довіра та взаємоповага	Чесність, вірність, прийняття партнера без контролю.	Підсилює почуття стабільності й емоційного комфорту.
Спільні цінності та цілі	Єдність у життєвих поглядах пріоритетах.	Забезпечує узгодженість дій та бачення майбутнього.
Емоційна зрілість	Самоконтроль, відповідальність, здатність визнавати помилки.	Зменшує ризик конфліктів, сприяє конструктивній взаємодії.
Взаємна підтримка	Готовність допомагати, співпереживати, дбати один про одного.	Створює почуття єдності й надійності.
Гнучкість у конфліктах	Здатність домовлятися, шукати компроміси.	Дозволяє парі адаптуватися до труднощів без руйнування стосунків
Баланс між "Я" і "Ми"	Збереження особистих меж і самореалізації у парі.	Підтримує психологічний комфорт і повагу до індивідуальності.
Інтимна та духовна гармонія	Фізична та емоційна близькість, спільні духовні орієнтири.	Поглиблює зв'язок і створює відчуття повноцінного партнерства.
Позитивне ставлення до змін і криз	Готовність адаптуватися, спільно долати труднощі.	Підвищує стійкість сімейних відносин у різних життєвих обставинах.

Висновки до третього розділу

Отже, можна констатувати, що реалізація результатів емпіричного дослідження психологічних уявлень про сім'ю у різних вікових групах дала змогу підтвердити теоретичні положення про багаторівневий та динамічний характер сімейних уявлень особистості. Аналіз отриманих даних свідчить, що уявлення про сім'ю формуються поступово, у взаємозв'язку з віковими особливостями, життєвим досвідом, соціокультурним контекстом і рівнем особистісної зрілості респондентів.

У ході реалізації дослідження встановлено, що:

- у молодшому віці переважають ідеалізовані та емоційно забарвлені уявлення про сім'ю, орієнтовані на любов, підтримку та гармонійні стосунки;
- у середньому віці уявлення набувають більш реалістичного і практичного характеру, акцент зміщується на виконання сімейних ролей, розподіл обов'язків, взаємну відповідальність;
- у старшому віці домінують ціннісно-рефлексивні уявлення, що пов'язані з досвідом подолання сімейних труднощів, прийняттям партнерських відмінностей та прагненням до стабільності.

Отримані результати були використані для розробки та впровадження психолого-педагогічних рекомендацій щодо формування адекватних, гармонійних уявлень про сім'ю у представників різних вікових категорій. Зокрема, практична реалізація полягала у створенні та апробації тренінгової програми, спрямованої на:

- підвищення рівня усвідомлення власних сімейних цінностей;
- розвиток навичок конструктивного спілкування в сімейних стосунках;
- профілактику деформацій сімейних уявлень та негативних стереотипів.

Застосування отриманих результатів у психологічній практиці довело ефективність інтеграції діагностичного, освітнього та корекційно-

розвивального компонентів у роботі з різними віковими групами. Практичні заходи сприяли підвищенню рівня емоційної компетентності, розвитку усвідомленого ставлення до власної сімейної ролі та формуванню більш гармонійних моделей міжособистісної взаємодії.

Таким чином, результати реалізації дослідження підтверджують, що системна психолого-педагогічна робота, побудована на врахуванні вікових особливостей, є дієвим засобом формування зрілих і стабільних уявлень про сім'ю. Це створює підґрунтя для розвитку психологічної культури сімейних взаємин і зміцнення соціального інституту сім'ї загалом.

У цілому, подальше використання тренінгових і корекційно-розвивальних вправ сприятиме підвищенню психологічної культури сімейних взаємин, розвитку усвідомленого ставлення до ролі сім'ї у житті людини та формуванню гармонійних міжособистісних стосунків.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволило всебічно охарактеризувати психологічні уявлення про сім'ю та визначити їхні змістові, вікові й соціально-психологічні особливості. Отримані результати підтверджують, що уявлення про сім'ю є багатовимірним феноменом, який поєднує ціннісні орієнтації, емоційний досвід, когнітивні моделі та поведінкові установки, формуючи основу для міжособистісної взаємодії в сімейному середовищі.

1. У межах першого завдання було визначено основні напрями вивчення сім'ї у сучасній психології. Теоретичний аналіз засвідчив, що сім'я розглядається як системна, динамічна й ціннісно насичена структура, у межах якої формуються базові соціально-психологічні механізми розвитку особистості. Психологічні уявлення про сім'ю виступають ключовим компонентом розуміння сімейних ролей, очікувань і норм взаємодії.

2. Щодо другого завдання, дослідження виявило, що формування уявлень про сім'ю відбувається під впливом комплексу соціально-психологічних чинників: сімейного досвіду, емоційної зрілості, комунікативних навичок, культурних норм та соціальних очікувань. Уявлення включають когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти, які визначають спосіб інтерпретації власного сімейного досвіду та формують модель майбутньої взаємодії.

3. У рамках третього завдання були досліджені вікові особливості уявлень про сім'ю. Виявлено, що:

- у молодому віці уявлення відзначаються ціннісною спрямованістю та пошуком власних моделей стосунків;
- у зрілому віці домінують практичні, відповідальні й партнерські орієнтації;
- у старшому віці актуалізується рефлексія попереднього досвіду, переосмислення сімейних ролей та підтримка міжпоколінних зв'язків.

Ці дані підтверджують вікову динаміку та гнучкість сімейних уявлень.

4. Виконуючи четверте завдання, було розроблено рекомендації та тренінгові заходи, спрямовані на підтримку і розвиток гармонійних стосунків у сім'ї. Запропонована програма сприяла зростанню рівня усвідомлення власних цінностей, покращенню навичок конструктивної комунікації, усуненню деструктивних стереотипів та формуванню позитивного ставлення до сімейних ролей.

Загалом результати дослідження мають значне практичне значення для фахівців психологічної та соціально-педагогічної сфери. Запропоновані рекомендації можуть бути використані для профілактики сімейних конфліктів, підвищення психологічної грамотності населення та сприяння стабільному сімейному функціонуванню. Перспективи подальших досліджень пов'язані з аналізом впливу соціальних трансформацій, цифрового середовища та гендерних особливостей на формування сімейних уявлень, а також з удосконаленням програм підтримки сімей у періоди життєвих криз.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамова Г. С. Вікова психологія: Навчальний посібник для студентів вузів. К. : Академія, 2017. 704 с.
2. Актуальні проблеми досліджень сучасної сім'ї в Україні (Т. М. Яблонська) // Український соціум. - 2004. - № 2 (4). - С. 80-84.
3. Булах І. С. Гендерна психологія: навчальний посібник. Київ: Либідь, 2010.
4. Буленко Т. В. Тенденції розвитку української сім'ї та її проблеми на сучасному етапі. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К., 2001. Т. III. Ч. 4. С. 2024.
5. Бунакова В. Ф. Дистанційні сім'ї: проблеми та перспективи української дійсності. Центр соціології та політичної психології НАН України. 2015
6. Венгер Г. С.. Досвід сімейних стосунків у дистантній і традиційній сім'ях. Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. І. Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2015 Вип. 29, с. 147–154.
7. Венгер А.Л.. Сімейні ролі у сучасному світі: особливості, проблеми та перспективи. Київський національний університет ім. Т. Шевченка. 2008 Вип. 2 (17), с. 165-169.
8. Волкова Н. П. Педагогіка: теорія і практика виховання в сім'ї. Київ: Академвидав, 2011.
9. Воронова О. Ю., Чізмар, В. В. Психологічні особливості сучасної дистантної сім'ї. Психологія: теорія і практика: збірник наукових праць, гол. ред. І.О. Корнієнко. Мукачєво-Київ: РВВ МДУ, 2018 № Вип.1(1), с. 34-42
10. Головаха Є. І., Паніна Н. В. Соціальні зміни та формування життєвих орієнтацій молоді. Київ: Інститут соціології НАН України, 2001.
11. Головна І.В. Зміна традиційних внутрісімейних ролей: нові моделі поведінки та конфлікти / І.В Головна // Практична психологія та соціальна робота. 2006. №4. С.12-16.

12. Гур'єва І. Рольові моделі в сучасній сім'ї / І. Гур'єва // Вісник Книжкової дитини / О. Лисенко // Сучасна педагогіка. – 2018. – № 3. – С. 34- 39.
13. Закревський Б., Плавко М. Організація правильного життєвого балансу в дистантних сім'ях. Молодий вчений, 3(51), 2018, С. 269-273.
14. Зозуль Т. В. Психологічні особливості розподілу сімейних ролей у подружніх парах із суттєвою різницею у віці. Психологія і особистість: наук. журнал / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, Полтав. нац. пед. ін-т ім. В. Г. Короленка. 2016. № 1 (9). С. 129-138.
15. Зуєв С. П. Психологія сімейних стосунків: навчальний посібник. Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2015.
16. Карпова Д. Є. Психологічний аналіз сімейних ролей шлюбних партнерів. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2016. Випуск 4. С. 41–45.
17. Клименко М., Калінус, Н. Сімейна взаємодія дистантних сімей: виклики та можливості. Педагогіка формування творчої особистості, 61(22), 2019, С. 116-122.
18. Коваль Н., Дударева Т. Особливості побудови сімейних відносин на дистанції. Науковий вісник НЛТУ України, 2017, С. 131-135.
19. Коваль Н., Литвинова Н., Кутузакова О. (2020). Батьківство в дистанційних сім'ях: психологічні особливості та проблеми. Вісник Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, 6(289), 89-94.
20. Ковальчук І. В. Соціальна підтримка дітей та молоді з дистантних сімей на ринку праці в Україні : навч. посіб. / І. В. Ковальчук ; Чернів. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича. Чернівці : Рута, 2007. 88 с.
21. Ковтонюк О. В. Соціологічний аналіз відмінностей в сімейних ролях у дистантних та звичайних сім'ях. Наукові записки. Серія «Психологія та педагогіка», 1(30), 2011, С. 69-73.

22. Корнієнко Т. Сімейна рольова структура та її функції у розвитку особистості / Т. Корнієнко // Науковий вісник Національного університету палати. – 2019. – Т. 20, № 3. – С. 23-28.

23. Король І. Л. Особливості соціалізації дітей у дистантних сім'ях. Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Педагогічні науки, 2(71), 2014, С. 101-105.

24. Крайчук О. О. Психологія сімейної взаємодії: навчальний посібник. Луцьк: Волинський національний університет, 2012.

25. Крупник І. Р. Наявність впливу батьківської депривації в сім'ї трудових мігрантів. Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. 11. Психологія особистості. 2014. Випуск 11. Ч. 1. С. 450–456.

26. Кузнецова Є. Дистанційність як фактор формування особистості в Україні. Науковий вісник Ужгородського національного університету, 2(47), 2018, С. 16-20.

27. Линдовська О., Біляченко О. Психологічні особливості формування сімейних стереотипів. Педагогіка вищої та середньої школи 49, 2016, С. 68-74.

28. Лисенко Г. П. Сім'я як соціально-психологічний інститут формування особистості. Київ: Педагогічна думка, 2016.

29. Лященко Н.О. Подружні ролі в молодіжній сім'ї / Наталія Олександрівна Лященко // Київ : Український соціум. – 2007. – №1. – 16-23 с.

30. Муляр Н. Актуальні проблеми сучасної української сім'ї у контексті морально-етичного виховання. Актуальні питання гуманітарних наук. 2016. Вип. 16. С. 359–364.

31. Нечаєва Н. О. Психологія сімейних конфліктів. Київ: Центр учбової літератури, 2014.

32. Новий тлумачний словник української мови: у чотирьох томах. К.: Аконіт, 2021. Том 2. 911 с.

33. Новий тлумачний словник української мови: в 3-х т. / укладачі В. Яременко, О. Сліпушко. К. : Вид-во «Аконіт», 2023. Т. 3. 862 с.
34. Олійник Т. І. Психологія родинного виховання: навчальний посібник. Київ: Каравела, 2013.
35. Римаренко І.В. Зміна шлюбно-сімейних відносин в Україні. Науковий огляд. 2019. № 6(59).
36. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навч. посіб. Кременчук, 2015. 136 с.
37. Сучасний психологічний тлумачний словник / В. Шапар. Х. : Прапор, 2005. 640 с.
38. Терещенко М. В. Дошлюбні уявлення про сімейне життя як чинник подружнього взаєморозуміння. Вісник психології і педагогіки : зб. наук. праць. Київ, 2013. Випуск 13. № 6. С. 106-114.
39. Титаренко Т. М. Життєвий шлях особистості: психологічний аналіз сімейних факторів. Київ: Либідь, 2012.
40. Фальова О. Психологічні проблеми сучасної сім'ї. InterConf,(39). 2021. Режим доступу: <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/interconf/article/view/7945>
41. Федоренко В. Роль сімейної дисципліни у формуванні ціннісних орієнтацій особистості. Вісник Національної академії статистики, обліку та аудиту, 1, 2018. С. 115-122.
42. Федоренко Р., Мушкевич М., Дучимінська Т., Магдисюк Л. Психологія молодшої сім'ї : монографія. 2-ге вид., доп. та змін. Луцьк : Вежа-Друк, 2020. 392 с.
43. Федоренко Р. П. Психологія молодшої сім'ї: навч. посіб. Вид. 2-ге, змін. та доповн. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 480 с.
44. Фромм Е. Мистецтво любові : [пер. з англ. В. Кучменко]. Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2017. 192 с.

45. Черниш Ю. О. Особливості сімейних ролей в дистантних сім'ях. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2011. Серія "Психологічні науки", 1, с 202-205.
46. Чопик І. Сімейний рольовий релятивізм як особливість розвитку сімейних 2013, с 255
47. Шевченко А. І. Особливості розвитку дітей у дистантних сім'ях: психологічні та соціально-педагогічні аспекти. Цивілізаційний вимір освіти та науки, 2(3), 2019. С. 72-77.10.
48. Яблонська Т. М. Актуальні проблеми досліджень сучасної сім'ї в Україні. Соціологія. 2004. № 2 (4). С. 80–84
49. Яременко О. О., Балакірева О. М. Українська сім'я: соціологічний портрет. Київ: Інститут соціології НАН України, 2010
50. Ainsworth M. D. Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation. Hillsdale: Lawrence Erlbaum, 1978.
51. Bowlby J. Attachment and Loss. Vol. 1–3. New York: Basic Books, 1969–1980.
52. Bronfenbrenner, U. The Ecology of Human Development. Cambridge: Harvard University Press, 1979.
53. James W. The principles of Psychology in two volumes. New York, Henry Holt and Company, 2001.
54. Olson D. H., & Gorall, D. Circumplex Model of Marital and Family Systems. Journal of Family Therapy, 2006
55. Lahno B. Trust, reputation, and exit in exchange relationships. Journal of conflict resolution. September 2015. Vol. 39. Is. 3. Pp. 495
56. Satir, Virginia. Conjoint Family Therapy: A Guide to Theory and Technique. Palo Alto, CA: Science and Behavior Books, 1967. 208 с

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Ціннісні орієнтації» Рокича

Список А (термінальні цінності):

1. активна діяльне життя (повнота та емоційна насиченість життя);
2. життєва мудрість (зрілість суджень і здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом);
3. здоров'я (фізичне і психічне);
4. цікава робота;
5. краса природи і мистецтва (переживання прекрасного в природі і в мистецтві);
6. любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною);
7. матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів);
8. наявність хороших і вірних друзів;
9. суспільне покликання (повага оточуючих, колективу, товаришів по роботі);
10. пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальне розвиток);
11. продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей);
12. розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення);
13. розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків)
14. свобода (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках)
15. щасливе сімейне життя
16. щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, всього народу, людства в цілому)
17. творчість (можливість творчої діяльності)
18. впевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч; сумнівів).

Список Б (інструментальні цінності):

1. акуратність (охайність), вміння тримати в порядку речі, порядок у справах;
2. вихованість (гарні манери);
3. високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання);
4. життєрадісність (почуття гумору);
5. старанність (дисциплінованість);
6. незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче);
7. непримиренність до недоліків у собі та інших;
8. освіченість (широта знань, висока загальна культура);
9. відповідальність (почуття боргу, вміння тримати своє слово);
10. раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення);
11. самоконтроль (стриманість, самодисципліна);
12. сміливість у отстаюваннях своєї думки, поглядів;
13. тверда воля (вміння настояти на своєму, не відступати перед труднощами)
14. терпимість (до поглядів і думок інших, вміння прощати іншим їхні помилки та омани)
15. широта поглядів (уміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички)
16. чесність (правдивість, щирість)
17. ефективність у справах (працьовитість, продуктивність у роботі)
18. чуйність (дбайливість)

Модифікована проєктивна методика Ж. Сакса
та С. Леві «Незакінчені речення»

- 1.Думаю, що мій батько рідко...
- 2.Якщо всі проти мене, то...
- 3.Я завжди хотів...
- 4.Майбутнє вбачається мені...
- 5.Якби я обіймав керівну посаду...
- 6.Мій учитель (керівник, начальник)...
- 7.Знаю, що нерозумно, але боюся...
- 8.Думаю, що справжній друг...
- 9.Коли я був дитиною...
- 10.Ідеалом жінки (чоловіка) для мене є...
- 11.Коли бачу чоловіка поруч з жінкою...
- 12.У порівнянні з більшістю інших родин моя сім'я...
- 13.Найкраще мені займатися (працювати) з...
- 14.Моя мати і я...
- 15.Зробив би все, щоб забути...
- 16.Якби мій батько тільки захотів...
- 17.Думаю, що досить здатний, щоб...
- 18.Я міг би бути дуже щасливим, якби...
- 19.Якщо хто-небудь буде під моїм керівництвом...
- 20.Сподіваюся на...
- 21.У школі мої вчителі...
- 22.Більшість моїх товаришів не знає, що я...
- 23.Не люблю людей, які...
- 24.У дитинстві я...
- 25.Вважаю, що більшість дівчат і юнаків,..
- 26.Сімейне життя здається мені...
- 27.Моя родина поводить ся зі мною як з.

- 28.Люди, з якими я учуся (працюю)...
29. Моя мати...
- 30.Моєю найбільшою помилкою було.,,
31. Я хотів би, щоб мій батько...
- 32.Моя найбільша слабкість полягає в тім...
- 33.Моїм прихованим бажанням у житті...
- 34.Мої підлеглі...
- 35.Настане день, коли...
- 36.Коли до мене наближається вчитель (начальник)...
- 37.Мені б хотілося перестати...
- 38.Більше за все люблю тих людей, які...
- 39.Якщо мені подобається дівчина (хлопець), я...
- 40.Вважаю, що більшість дівчат (хлопців)...
- 41.Коли я згадую своє дитинство...
- 42.Більшість відомих мені сімей...
- 43.Люблю вчитися (працювати) з людьми, які...
- 44.Вважаю, що більшість матерів...
- 45.Коли я був дитиною, то відчував.,
- 46.Думаю, що мій батько...
47. Коли мені не таланить, я...
- 48.Коли я прохаю інших що-небудь зробити...
- 49.Більше за все я хотів би в житті...
- 50.Коли я буду старим...
- 51.Люди, перевагу яких над собою я визнаю...
- 52.Мої побоювання неодноразово змушували мене...
- 53.Коли мене немає, то мої друзі...
- 54.Моїм найнезабутнішим спогадом дитинства є.,
- 55.Мені дуже не подобається, коли жінка (чоловік)...
- 56.Якщо я залишаюся наодинці з жінкою (чоловіком)...
- 57.Коли я був дитиною, моя родина...

58.Люди, що навчаються (працюють) зі мною...

59.Я люблю свою матір, але...

60.Саме гірше, що мені траплялося робити, це...

Для кожної групи речень виводиться характеристика, що характеризує певну систему взаємовідносин як позитивну, негативну чи нецікаву для обстежуваного. Отримані дані підлягають якісній і кількісній обробці. Варто наголосити, що деякі питання цієї методики виявляються неприємними для обстежуваних, тому що стосуються інтимного боку їхнього життя. Тому автор рекомендує в інструкції додатково повідомляти обстежуваному, що дослідження проводиться з метою тренування пам'яті чи уваги.

Приклади пропозицій та варіанти відповідей з оцінкою:

Більшість відомих мені сімей

1. Нещасливі, недружні, розпалися-1

2. Дуже дружні1

3. Усі однакові0

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
+															
0															
-															
	3	5	6	13	8	4	14	1	12	10	11	9	7	15	2

Така кількісна оцінка полегшує виявлення в обстежуваній дисгармоній системі відносин.
Але важливіше, звичайно, якісне вивчення доповнених пропозицій.

Ключ до тесту

Відношення до себе (2, 17, 32, 47)

Страхи (7, 22, 37, 52)

Провина (15, 30, 45, 60)

Секс (11, 26, 39, 56)

Матір (14, 29, 44, 59)

Батько (1, 16, 31, 46)

Сім'я (12, 27, 42, 57)

Протилежна стать (10, 25, 40, 55)

Товариші (8, 23, 38, 53)

Колеги (13, 28, 43, 58)

Начальство (6, 21, 36, 51)

Підлеглі (5, 19, 34, 48)

Минуле (9, 24, 41, 54)

Майбутнє (4, 20, 35, 50)

Цілі (3, 18, 33, 49)

Результати дослідження термінальних цінностей різних вікових груп

№ п/п	Цінність	Середній показник		
		18-24 роки	25-54 роки	55-64 роки
1	активне діяльне життя (повнота та емоційна насиченість життя)	1	7	10
2	життєва мудрість (зрілість суджень і здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом)	11	13	4
3	здоров'я (фізичне і психічне)	16	5	1
4	цікава робота	9	6	11
5	краса природи і мистецтва (переживання прекрасного в природі і в мистецтві)	18	14	5
6	любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною)	5	4	6
7	матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів)	6	3	2
8	наявність хороших і вірних друзів	2	8	7
9	суспільне покликання (повага оточуючих, колективу, товаришів по роботі)	14	9	13
10	пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальне розвиток)	15	15	14
11	продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей)	10	10	8
12	розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення)	4	2	9
13	розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків)	8	11	12

14	свобода (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках)	3	16	15
15	щасливе сімейне життя	7	1	3
16	щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, всього народу, людства в цілому)	13	18	16
17	творчість (можливість творчої діяльності)	12	17	17
18	впевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч; сумнівів)	17	12	18

Додаток Г

Результати дослідження інструментальних цінностей різних вікових груп

№ п/п	Цінність	Середній показник		
		18-24 роки	25-54 роки	55-64 роки
1	акуратність (охайність), вміння тримати в порядку речі, порядок у справах	13	11	14
2	вихованість (гарні манери)	9	10	5
3	високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання)	5	1	16
4	життєрадісність (почуття гумору)	10	9	13
5	старанність (дисциплінованість)	18	2	6
6	незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче)	2	5	4
7	непримиренність до недоліків у собі та інших	6	17	15
8	освіченість (широта знань, висока загальна культура)	3	3	7
9	відповідальність (почуття боргу, вміння тримати своє слово)	16	8	3
10	раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення)	14	12	2
11	самоконтроль (стриманість, самодисципліна)	11	4	8
12	сміливість у відстоюванні своєї думки, поглядів	15	13	17
13	тверда воля (вміння настояти на своєму, не відступати перед труднощами)	8	6	12
14	терпимість (до поглядів і думок інших, вміння прощати іншим їхні помилки та омани)	4	7	9

15	широта поглядів (уміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички)	7	14	1
16	чесність (правдивість, щирість)	12	16	10
17	ефективність у справах (працьовитість, продуктивність у роботі)	1	15	18
18	чуйність (дбайливість)	17	18	11

Специфіка емоційної значущості

	Емоційна значущість		
	<i>Подружні взаємини</i>	<i>Дружні взаємини</i>	<i>Ділові взаємини</i>
1	Довіра	Довіра	Довіра
2	наявність спільно пережитого емоційного досвіду	наявність спільно пережитого емоційного досвіду	наявність спільно пережитого емоційного досвіду
3	Щирість	Щирість	Щирість
4	Стабільність	Стабільність	Стабільність
5	повага, толерантність	повага, толерантність	повага, толерантність
6	ціннісно-орієнтаційна єдність	ціннісно-орієнтаційна єдність	
7	психологічна близькість	психологічна близькість	
8	Інтроекція	Інтроекція	
9	Турбота	Турбота	
10	об'ємність та багатогранність		
11	відчуття безпеки, захищеності		
12	відчуття домашнього затишку		
13	наявність спільних життєвих планів та стратегій		
14	низька автономність		
15	Довго тривалість		
16	Сугестивність		
17	сексуальна взаємодія та народження дітей		
18	Синергія		

„Діагностика емоційної зрілості” Інструкція

Опитувальник має 42 ствердження, призначених для вивчення особливостей Вашої емоційної сфери. Вашим завданням є дати відповідь на кожне запитання. Якщо Ви згодні зі ствердженням, дайте відповідь „Так” (+), якщо не згодні, то – „Ні” (-).

Не гайте часу на обдумування, відповідайте швидко, дайте першу, що спала Вам на думку, відповідь. Не намагайтеся створити заздалегідь приємне чи неприємне про Вас враження. Невимушено висловлюйте свою думку. Пам’ятайте, що поганих чи хороших відповідей не існує.

Текст опитувальника

1. Чи можна сказати, що про Ваші почуття красномовно вказує Ваше обличчя?
2. Ваша стурбованість позначається на Ваших знайомих?
3. Чи переключаєтеся Ви під час спілкування з одного настрою на інший (Наприклад, з веселого на серйозний та навпаки)?
4. Чи можна стверджувати, що у процесі спілкування з людьми Ви навчилися управляти їхніми емоціями?
5. Чи часто Вам випадає бачити прояв інтересу оточуючих до Ваших дій?
6. Чи завжди Вам допомагає Ваша жестикуляція, рухи рук, коли Ви про щось розповідаєте?
7. Чи здатні Ви вдало наслідувати (пародіювати) обличчя та рухи?
8. Чи завжди Ви розумієте гумор інших?
9. Вам подобається, коли Вас критикують?
10. Чи легко Ви переймаєтесь настроєм інших?
11. Чи часто Ви відчуваєте жалість до людей?
12. Чи здатні Ви примусити себе заспокоїтися, якщо Ви сильно схвильовані?
13. Чи впливає зміна Вашого голосу на присутніх?
14. Чи можна стверджувати, що Ви маєте авторитет серед товаришів? 234 15. Чи приємно Вам, коли Вас хвалять?
16. Чи завжди Ви співпереживаєте з літературними героями?
17. Чи відчуваєте Ви перед початком роботи, навчання млявість або апатію?
18. Чи співпереживають з Вами ті, хто знає Вас, коли Ви того бажаєте?
19. Чи попросите Ви знизити оцінку на екзамені, якщо вважатимете, що її завищено?
20. Чи завжди Ваша посмішка та сміх захоплюють присутніх?
21. Чи здійснюєте Ви підготовку свого стану словами наказу самому собі, або вдаєтеся до інших прийомів, коли розпочинаєте відповідальну роботу?
22. Чи настають у Вас зміни биття серця, ритму, дихання, слюзовиділення тощо, коли Ви бачите гостро драматичні або позитивно вирішені ситуації?
23. Чи здатні Ви зберегти своє обличчя безстрастним, коли сильно схвильовані?
24. Чи є серед Ваших знайомих такі, хто Вам не подобається?
25. Чи підвищуєте Ви голос, коли розмовляєте з людиною, яка Вас розсердила?
26. Чи можна сказати, що Вам завжди довіряють на роботі, навчанні?
27. Чи у змозі Ви своїм поглядом привернути увагу присутніх?
28. Чи можуть присутні за Вашим обличчям визначити Ваш настрій?
29. Чи часто Ваші розповіді хвилюють, викликають інтерес у присутніх?
30. Чи скриваєте Ви свої хвилювання на роботі (навчанні)?
31. Чи вірите Ви в забобони в будь-чому (хоч би подумки)?
32. Чи змогли б Ви порозумітися жестами з людиною, яка не знає Вашої мови?
33. Чи завжди Ви говорите правду, не зважаючи на те, що Вам іноді це не вигідно?
34. Чи можете Ви стверджувати, що відчуваєте і добре розумієте настрій присутніх, коли спілкуєтесь з ними?
35. Чи виконуються швидко Ваші вказівки, побажання?
36. Чи часто люди, які оточують Вас, виявляють інтерес до того, що Ви робите?
37. Чи виникають у Вас утруднення, коли є потреба привернути до себе увагу?

- 38. Чи впливає Ваш зовнішній вигляд на присутніх?
- 39. Чи помітно для інших, коли яка-небудь подія виводить Вас із рівноваги?
- 40. Чи здатні Ви допомогти заспокоїтися людині, якщо в неї неприємності?
- 41. Коли під час спілкування Ви перевтілюєтеся, чи помітно це для присутніх?
- 42. Чи часто позначається Ваш настрій на інших?

КЛЮЧ

- 1. Шкала експресивності
 - 1.1 Інтроекспресивність - відповідь "так "(+) на запитання 1,6,7,30,39,41.
 - 1.2 Екстраекспресивність - відповідь "так "(+) на запитання відповідь "так "(+) на запитання 2,18,20,28,32,42. Сума цих двох підшкал є оцінкою за шкалою.
 - 2. Шкала саморегуляції
 - 2.1 Інтрсаморегуляція - відповідь "так "(+) на запитання 3,12,21,23, відповідь "ні "(-) на запитання 17,25.
 - 2.2 Екстрасаморегуляція - відповідь "так "(+) на запитання 4,5,29,36,40, відповідь "ні "(-) на запитання Сума цих двох підшкал є оцінкою за шкалою.
- 3. Шкала емпатії
 - 3.1 Інтроемпатія - відповідь "так "(+) на запитання 8,10,11,16,22,34.
 - 3.2 Екстраемпатія - відповідь "так "(+) на запитання 13,14,26,27,35,38. Сума цих двох підшкал є оцінкою за шкалою.
- 4. Шкала щирості - відповідь "так "(+) на запитання 15,24,31, відповідь "ні "(-) на запитання 9,19,33.

**„Діагностика емоційної
зрілості”**

Ваша стать: __ Ваше ім'я _____

Вкажіть скільки років ви перебуваєте в подружніх взаєминах: __

Інструкція. Опитувальник має 42 ствердження, призначених для вивчення особливостей емоційної сфери. Вашим завданням є дати відповідь на кожне запитання.

Якщо Ви згодні зі ствердженням, дайте відповідь „Так” (+), якщо не згодні, то – „Ні” (-).

Не гайте часу на обдумування, відповідайте швидко, дайте першу, що спала Вам на думку, відповідь. Не намагайтеся створити заздалегідь приємне чи неприємне про Вас враження. Невимушено висловлюйте свою думку. Пам'ятайте, що поганих чи хороших відповідей не існує.

Бланк опитувальника

так ні

1. Чи можна сказати, що про Ваші почуття красномовно вказує Ваше обличчя?		
2. Ваша стурбованість позначається на Ваших знайомих?		
3. Чи переключаетесь Ви під час спілкування з одного настрою на інший (Наприклад, з веселого на серйозний та навпаки)?		
4. Чи можна стверджувати, що у процесі спілкування з людьми Ви навчилися управляти їхніми емоціями?		
5. Чи часто Вам випадає бачити прояв інтересу оточуючих до Ваших дій?		
6. Чи завжди Вам допомагає Ваша жестикуляція, рухи рук, коли Ви про щось розповідаєте?		
7. Чи здатні Ви вдало наслідувати (пародіювати) обличчя та рухи?		
8. Чи завжди Ви розумієте гумор інших?		
9. Вам подобається, коли Вас критикують?		
10. Чи легко Ви переймаєтесь настроєм інших?		
11. Чи часто Ви відчуваєте жалість до людей?		
12. Чи здатні Ви примусити себе заспокоїтися, якщо Ви сильно схвильовані?		
13. Чи впливає зміна Вашого голосу на присутніх?		
14. Чи можна стверджувати, що Ви маєте авторитет серед товаришів?		
15. Чи приємно Вам, коли Вас хвалять?		
16. Чи завжди Ви співпереживаєте з літературними героями?		
17. Чи відчуваєте Ви перед початком роботи, навчання млявість або апатію?		
18. Чи співпереживають з Вами ті, хто знає Вас, коли Ви того бажаєте?		
19. Чи попросите Ви знизити оцінку на екзамені, якщо вважатимете, що її завищено?		
20. Чи завжди Ваша посмішка та сміх захоплюють присутніх?		
21. Чи здійснюєте Ви підготовку свого стану словами наказу самому собі, або вдаєтеся до інших прийомів, коли розпочинаєте відповідальну роботу?		
22. Чи настають у Вас зміни биття серця, ритму, дихання, слезовиділення тощо, коли Ви бачите гостро драматичні або позитивно вирішені ситуації?		
23. Чи здатні Ви зберегти своє обличчя безстрастним, коли сильно схвильовані?		
24. Чи є серед Ваших знайомих такі, хто Вам не подобається?		
25. Чи підвищуєте Ви голос, коли розмовляєте з людиною, яка Вас розсердила?		
26. Чи можна сказати, що Вам завжди довіряють на роботі, навчанні?		
27. Чи у змозі Ви своїм поглядом привернути увагу присутніх?		
28. Чи можуть присутні за Вашим обличчям визначити Ваш настрій?		
29. Чи часто Ваші розповіді хвилюють, викликають інтерес у присутніх?		

30. Чи скриваєте Ви свої хвилювання на роботі (навчанні)?		
31. Чи вірите Ви в забобони в будь-чому (хоч би подумки)?		
32. Чи змогли б Ви порозумітися жестами з людиною, яка не знає Вашої мови?		
33. Чи завжди Ви говорите правду, не зважаючи на те, що Вам іноді це не вигідно?		
34. Чи можете Ви стверджувати, що відчуваєте і добре розумієте настрій присутніх, коли спілкуєтесь з ними?		
35. Чи виконуються швидко Ваші вказівки, побажання?		
36. Чи часто люди, які оточують Вас, виявляють інтерес до того, що Ви робите?		
37. Чи виникають у Вас утруднення, коли є потреба привернути до себе увагу?		
38. Чи впливає Ваш зовнішній вигляд на присутніх?		
39. Чи помітно для інших, коли яка-небудь подія виводить Вас із рівноваги?		
40. Чи здатні Ви допомогти заспокоїтися людині, якщо в неї неприємності?		
41. Коли під час спілкування Ви перевтілюєтесь, чи помітно це для присутніх?		
42. Чи часто позначається Ваш настрій на інших?		

«Традиції моєї сім'ї»

Інструкція: У більшості подружніх пар у всьому світі є сімейні традиції, наприклад, щонеділі гуляють в парку, ми думаємо що у вашій сім'ї також є традиції, напишіть їх закінчивши речення, при потребі можете додати власне речення.

Щоранку Ми з партнером _____

Щообіду Ми з сім'єю _____

Щовечора _____

Щосніданку _____

Щовечері _____

Щозими _____

Щовесни _____

Щоліта _____

Щоосені _____

Щопонеділка _____

Щовівторка ми _____

Щосереди _____

Щочетверга _____

Щоп'ятниці _____

Щосуботи _____

Щонеділі _____

Інтерпретація. У разі якщо в пар спостерігається продовженими від 1 до 5 речень це відповідатиме автономному (низькому) рівню традицій в парі, що означає їх недостатню кількість чи їх відсутність, яка не сприяє згуртованості сім'ї, якщо від 5 до 10 – це симбіотичний (середній) рівень, наявність такого рівня сприяє підтриманню дозвілєвої функції сім'ї, зміцненню почуття цілісності родини, поглибленню взаємин між її членами, створенню упевненості і відчуття неповторності домашньої атмосфери. Якщо кількість традицій від 10 до 16 це свідчить про залежний (високий) рівень сформованості традицій, проте коли їх така надмірна кількість це може викликати дискомфорт у сім'ї, так як у подружжі час повинен бути рівномірно розподілений для виконання усі сімейних функцій.

«Традиції моєї сім'ї»

Ваша стаття: __ Ваше ім'я _____

Вкажіть скільки років ви перебуваєте в подружніх взаєминах: __

Інструкція: У більшості подружніх пар у всьому світі є сімейні традиції, наприклад, щонеділі гуляють в парку, ми думаємо що у вашій сім'ї також є традиції, напишіть їх закінчивши речення, при потребі можете додати власне речення.

Щоранку Ми з партнером _____

Щообіду Ми з сім'єю _____

Щовечора _____

Щосніданку _____

Щовечері _____

Щозими _____

Щовесни _____

Щоліта _____

Щоосені _____

Щопонеділка _____

Щовівторка ми _____

Щосереди _____

Щочетверга _____

Щоп'ятниці _____

Щосуботи _____

Щонеділі _____

Релаксація «Хмаринка ресурсу»

Ведучий (повільним, спокійним голосом під медитативну музику):

«Сядьте зручно, закрийте очі. Відчуйте опору під собою: стілець, підлогу під ногами. Зробіть глибокий вдих... і повільний видих. Дозвольте тілу розслабитися.

Відчуйте, як із кожним вдихом ви наповнюєтеся спокоєм, а з кожним видихом відпускаєте втому. Ваше дихання стає рівним, м'яким, природним.

Уявіть, що над вами з'являється світла, м'яка хмаринка. Вона повільно опускається до вас і огортає своїм теплим сяйвом. Це сяйво — ваш ресурс, ваша внутрішня сила.

Воно торкається вашої голови... розслаблює лоб, очі, щелепи. Опускається до шиї й плечей — напруга розчиняється, стає легше дихати.

Далі світло огортає руки, груди, живіт. Ви відчуваєте спокій і тепло всередині. Світло спускається до ніг, до самих ступнів — і ви наче занурюєтесь у м'яку хвилю відпочинку. Зараз дозвольте собі побути в цій хмаринці. Вона наповнює вас рівновагою, силою, впевненістю.

Подумки скажіть собі: «Я маю право на відпочинок. Я дозволяю собі відновлюватися. Я цінний/цінна і важливий/важлива». Зробіть ще кілька повільних вдихів і видихів. Уявіть, що з кожним вдихом хмаринка наповнює вас ресурсом, а з кожним видихом ви відпускаєте все зайве, що вже не служить вам.

Поступово поверніться увагою в цей простір. Відчуйте підлогу під ногами, стілець під тілом. Потягніться... і відкрийте очі тоді, коли будете готові».

Релаксація «Місце сили»

Ведучий (спокійним, розміреним голосом під медитативну музику):
«Сядьте зручно. Заплющіть очі. Зробіть глибокий вдих... і повільний видих.
Відчуйте, як ваше тіло поступово розслаблюється. Лоб стає гладким, плечі м'яко опускаються вниз, руки і ноги важчають, стають теплими.

А тепер уявіть місце, де вам добре. Місце, де ви відчуваєте спокій і захищеність. Це може бути берег моря, ліс, кімната дитинства або зовсім вигаданий простір. Дозвольте собі побачити його зараз.

Придивіться, що вас оточує. Які кольори, звуки, запахи є у вашому місці сили? Можливо, ви чуєте шум хвиль... чи спів птахів... чи просто тишу. Відчуйте, що це місце належить тільки вам. Тут ви в безпеці. Тут ви можете відпочити й відновитися.

Пройдіться подумки цим місцем, торкніться того, що вам приємно. Відчуйте, як кожна клітинка тіла наповнюється спокоєм і силою. Подумки скажіть собі: «Я завжди можу повернутися сюди, щоб відновитися. Моє місце сили — завжди зі мною».

Зробіть кілька глибоких вдихів і видихів.
Поступово повертайтеся у цей простір — відчуйте опору під собою, підлогу під ногами, тіло тут і зараз.
Коли будете готові — потягніться, посміхніться і відкрийте очі».

ПАМ'ЯТКА

Відновлення і баланс: профілактика вигорання в сімейних стосунках

1. Мій ресурсний щоденник
 - Щодня запиши 3 радості дня (навіть маленькі).
 - Це формує звичку помічати хороше.
2. Дихальна пауза «10–1»
 - Зроби глибокий вдих.
 - На видиху рахуйте: «10».
 - Наступний вдих – видих «9»... і так до «1».
 - 1 хвилина = менше напруги, більше ясності.
3. Міні-руханка
 - Встань, потруси руками, плечима, головою.
 - Подивись у вікно, посміхнись.
 - Достатньо 1–2 хвилин, щоб тіло віддячило енергією.
4. Символ ресурсу
 - Намалюй або знайди маленький символ (стікер, фото, камінець).
 - Тримай його на робочому столі як «якір» спокою та сили.
5. Візуалізація «Хмаринка»
 - Заплющ очі, зроби 3 вдихи.
 - Уяви, що сідаєш на м'яку хмаринку, яка несе тебе в безпечне місце.
 - Побудь там 2–3 хвилини — це швидкий відпочинок для нервової системи.

Пам'ятайте: ваш стан — це головний ресурс. Бережіть його !!!

АНКЕТА
зворотнього зв'язку
(анонімно)

Будь ласка, дайте відповіді на кілька запитань.
Це допоможе зробити наступні тренінги ще кориснішими.

1. Що для вас було найбільш цінним сьогодні?

.....
.....

2. Яка вправа сподобалася найбільше?

.....
.....

3. Що залишило труднощі або запитання?

.....
.....

4. Як ви оцінюєте атмосферу тренінгу (позначте):

- ☐ 1 — некомфортно
- ☐ 2
- ☐ 3 — нейтрально
- ☐ 4
- ☐ 5 — дуже комфортно

.....
.....

5. Ваші побажання/ідеї для наступних зустрічей:

.....
.....

Дякуємо за Ваш відгук!

Програма тренінгу

(курс з двох занять на пропрацювання негативних уявлень про роль сім'ї)

В основі розробки та створення вправ та програми тренінгу використані сучасні напрямки психотерапії: гештальт терапія, музична психотерапія у поєднанні з аутогенним тренуванням, психоаналітичне консультування, когнітивно-поведінковий метод, психодрама. На заняттях використовуються групові методи (обговорення), методичні прийоми та засоби проведення тренінгу (міні-лекції, ігри, вправи та ін.).

Структура: привітання, прийняття та обговорення правил, висловлення побажань та очікувань, підведення підсумків. Наприкінці кожного заняття підводимо підсумки, обговорюємо враження, відчуття. Завершує заняття ритуал прощання, висловлювання особистих побажань.

Заняття 1. «Позитивне усвідомлення ролі сім'ї»

Ціль: допомогти учасникам зрозуміти, які установки, міфи чи стереотипи вони мають.

Мета : сприяти формуванню позитивних і реалістичних уявлень про сім'ю

Завдання тренінгу :

1. Діагностувати негативні установки та уявлення про сім'ю
2. Виявити спотворені сімейні стереотипи
3. Сформувати позитивне емоційне ставлення до сім'ї
4. Розвивати навички емпатії, конструктивної комунікації ат вирішення конфліктів
5. Стимулювати усвідомлення особистої відповідальності у сімейних стосунках.

Ціль: Знайомство учасників групи; навчання умовам тренінгу; освітлення та прийняття правил роботи в групі; виявлення наявних негативних установок щодо поведінки у сім'ї.

Структура тренінгу :

№	Етап	Час	Мета	Методи/техніки
1.	Вступ	10 хв	Ознайомлення, створення безпечного середовища	Знайомство у колі, правила групи, короткий інтерактив
2.	Діагностика	15 хв	Виявлення уявлень про сім'ю	Опитувальник «Мій сімейний образ», короткий письмовий текст
3.	Усвідомлення негативних уявлень	20 хв	Виявлення стереотипів і негативних установок	Робота в групах, мозковий штурм
4.	Арт-терапевтична робота	25 хв	Візуалізація позитивного сімейного досвіду	Колаж «Ідеальна сім'я»
5.	Рольове моделювання	30 хв	Пропрацювання конфліктних ситуацій та нових моделей поведінки	Психодрама, інсценування сімейних сцен
6.	Нарративна робота	20 хв	Переписування негативних історій сім'ї	«Нова історія про себе у сім'ї », письмове завдання, обговорення
7.	Підведення підсумків	10 хв	Рефлексія, закріплення позитивних висновків	Обмін враженнями, коло довіри, складання списку особистих кроків

Загальний час 2 години.

Очікувані результати :

- Усвідомлення власних установок щодо сім'ї.
- Зменшення негативних стереотипів щодо сімейних ролей.
- Формування позитивного емоційного ставлення до сім'ї.
- Розвиток навичок конструктивного спілкування.
- Підвищення міжособистісного розуміння.

Матеріали та обладнання :

- Аркуші паперу, фломастери, кольорові олівці
- Картки з сімейними ситуаціями
- Плакати, маркери
- Комп'ютер, проектор

Хід тренінгу

Етап 1. Вступ (10 хв)

Мета: Створення безпечного простору, знайомство, формування довіри.

- Ведучий вітає учасників, представляється, коротко розповідає про тему тренінгу: «Роль сім'ї у нашому житті та як наше ставлення до неї впливає на стосунки».

- Ознайомлення з правилами групи: конфіденційність, добровільність участі, активність, повага до думки інших.

- Вправа «Лід і слід»: кожен учасник називає своє ім'я та одну асоціацію зі словом «сім'я». Обговорюються позитивні й негативні асоціації.

Міні – лекція

Сьогодні ми говоритимемо про те, якою є роль сім'ї у нашому житті та як наше ставлення до неї впливає на стосунки.

Сім'я — це одна з найважливіших соціальних інституцій, без якої неможливий повноцінний розвиток людини і суспільства. Вона є першою школою життя, де ми отримуємо досвід любові, підтримки, довіри та взаємоповаги. Саме у сім'ї формується наше уявлення про те, якими мають бути стосунки між людьми.

Але не менш важливо — яке ставлення ми самі маємо до сім'ї, адже воно визначає, як ми будуємо власні зв'язки з близькими.

1. Значення сім'ї у житті людини

- Емоційна підтримка.

У сім'ї ми вперше відчуваємо безумовну любов і турботу. Це створює базу для подальшої впевненості у собі та здатності довіряти іншим.

- Соціалізація.

Через спілкування з батьками, братами, сестрами ми засвоюємо соціальні норми, цінності, культуру, вчимося відповідальності.

- Формування особистості.

Стиль спілкування в родині, способи вирішення конфліктів, розподіл ролей — усе це впливає на наш характер, емоційну зрілість і здатність будувати здорові стосунки.

- Психологічна безпека.

Сім'я — це «внутрішня фортеця», місце, де можна бути собою і знайти підтримку навіть у складних ситуаціях.

2. Як наше ставлення до сім'ї впливає на стосунки

- Особистий досвід дитинства.

Те, як ми бачили відносини батьків, часто стає «моделлю» для власного життя.

- Якщо у родині панувала довіра та повага — людина схильна будувати партнерські, теплі стосунки.

- Якщо ж у дитинстві були конфлікти чи байдужість — це може призвести до страху близькості, недовіри, агресії.

- Очікування від стосунків.

Наше уявлення про «ідеальну сім'ю» визначає, як ми поведимося у стосунках: чи прагнемо співпраці, чи очікуємо, що партнер «зобов'язаний» задовольняти всі потреби.

Самоповага і цінності.

Людина, яка поважає свою сім'ю, як правило, вміє поважати і себе, і партнера.

Вона бачить у стосунках не боротьбу за владу, а простір для взаєморозуміння.

3. Типові помилки у ставленні до сім'ї

- Ідеалізація: очікування, що сім'я має бути «досконалою», без конфліктів.
- Перенесення старих образ: невирішені конфлікти з батьками часто повторюються у власній родині.
- Байдужість: коли сімейні обов'язки виконуються «за інерцією», без емоційного залучення.
- Нездорова залежність: коли людина втрачає власну автономію, живе лише «для сім'ї».

Етап 2. Діагностика уявлень про сім'ю (15 хв)

Мета: Зібрати початкові уявлення учасників про сімейні ролі та стосунки.

- Вправа «Мій сімейний образ»: учасникам видають аркуші з питаннями: якою я бачу ідеальну сім'ю, що найважливіше у стосунках, які ролі в сім'ї найважливіші.
- Індивідуальна робота (5 хв), потім обговорення в парах або групах.
- Питання для обговорення: «Що об'єднує наші уявлення? Чим вони відрізняються?»

Етап 3. Усвідомлення негативних уявлень (20 хв)

Мета: Допомогти учасникам побачити власні стереотипи про сім'ю.

- Вправа «Сімейні установки»: ведучий зачитує твердження, учасники погоджуються або ні («+» чи «-»).
- Приклади: «У хорошій сім'ї не буває сварок», «Чоловік має бути головним», «Діти повинні завжди слухати батьків».
- Обговорення: «Які твердження викликали сумніви? Чому?»

- Підсумок: ведучий підкреслює, що стереотипи часто обмежують сприйняття реальності.

Етап 4. Арт-терапевтична вправа (25 хв)

Мета: Формування позитивного емоційного образу сім'ї.

- Вправа «Моя ідеальна сім'я»: учасники створюють малюнок або колаж своєї ідеальної сім'ї.
- Презентація малюнків: кожен коротко пояснює, що для нього важливо у зображеній сім'ї.
- Підсумок: «Ідеальна сім'я — це не відсутність проблем, а наявність підтримки, довіри й любові».

Етап 5. Рольове моделювання (30 хв)

Мета: Пропрацювати складні сімейні ситуації та знайти конструктивні способи поведінки.

- Вправа «Сімейна сцена»: учасники діляться на підгрупи по 3–4 особи.
- Кожна група отримує картку із ситуацією (конфлікт між батьками, дитина не слухається, хтось почувається непочутим).
- Інсценування двічі: перший раз — негативний сценарій, другий — конструктивний.
- Після кожної сцени — обговорення: «Що допомогло змінити ситуацію?»

Етап 6. Нарративна робота (20 хв)

Мета: Змінити сприйняття минулого досвіду та сформувати позитивний образ сім'ї.

- Вправа «Нова історія про себе у сім'ї»: кожен пише коротку історію, де він є героєм у гармонійній сім'ї.
- Добровільне зачитування історій у колі.
- Підсумок: «Ми можемо створювати нові сімейні історії — навіть якщо минуле було складним».

Етап 7. Підведення підсумків (10 хв)

Мета: Закріплення результатів, усвідомлення власних змін.

Отже, сьогодні ми окреслили декілька важливих моментів в житті кожної сім'ї, а саме :

1. Як формувати здорове ставлення до сім'ї:

- Усвідомити власні уявлення про сім'ю — звідки вони походять і чи справедливі.
- Працювати над комунікацією — говорити відкрито, слухати без осуду.
- Пам'ятати, що любов — це не лише почуття, а й вибір, щоденна робота.
- Розвивати емоційну зрілість: не переносити образи з дитинства на теперішні стосунки.
- Підтримувати баланс між особистим життям і сімейними обов'язками.

2. Враховувати психологічний аспект

З точки зору психології, ставлення до сім'ї — це відображення внутрішнього світу особистості.

Люди з високим рівнем емоційного інтелекту, емпатії та саморефлексії частіше створюють гармонійні стосунки.

Водночас, негативні установки (усі чоловіки зраджують, щасливих сімей не буває) стають самореалізуючимися пророцтвами — ми несвідомо створюємо ті самі сценарії, у які віримо.

Отже, доходимо такого висновку, що сім'я — це не лише соціальна одиниця, а жива система взаємин, яка відображає наш внутрішній стан.

Тому, змінюючи ставлення до сім'ї, ми змінюємо не лише свої стосунки, а й якість життя загалом.

Любов, підтримка, повага і довіра — це не вроджені якості, а те, що формується щодня через наші дії, слова і вибір.

Щоб закріпити вищесказане, виконаємо завершальну вправу «Підсумкове коло»: кожен завершує фразу «Сьогодні я зрозумів(ла)...», «Тепер я хочу...».

- Коротке коло емоцій, вражень, висновків.

- Ведучий дякує учасникам, підкреслює важливість подальшої роботи над сімейними цінностями.

Очікувані результати

- Учасники усвідомлюють власні установки щодо сім'ї.
- Знижується рівень негативних стереотипів.
- Підвищується рівень емпатії.
- Формується позитивне ставлення до сімейних стосунків.

Заняття 2. «Розвиток навичок ефективного спілкування у сім'ї»

Ціль: усвідомити власні установки щодо сім'ї, побачити, звідки вони походять, навчитися формувати здорове, реалістичне бачення стосунків.

Мета : формування в учасників навичок ефективного міжособистісного спілкування у сім'ї, розвиток емпатії, активного слухання, здатності до конструктивного вирішення конфліктів.

Завдання :

- – усвідомити власні стилі спілкування в родині;
- – навчитися розпізнавати та виражати свої емоції у прийнятний спосіб;
- – розвивати навички активного слухання та емпатії;
- – навчитися конструктивно вирішувати конфліктні ситуації;
- – зміцнити почуття взаємоповаги та довіри між членами сім'ї.

Очікувані результати:

- – підвищення усвідомленості власних комунікативних звичок;
- – розвиток навичок активного слухання і емпатії;
- – засвоєння техніки «Я-повідомлень»;
- – покращення здатності вирішувати конфлікти конструктивно;
- – підвищення рівня довіри і взаєморозуміння у сімейних стосунках.

Матеріали та обладнання:

- – фліпчарт або дошка, маркери;
- – аркуші А4, ручки;

- – картки із завданнями для рольових ігор;
- – стікери для рефлексії;
- – таймер або годинник.

Структура тренінгу

Етап	Зміст / діяльність	Мета етапу	Час	Матеріали
Вступне коло	Вправа «Мое ім'я і слово про сім'ю». Асоціації із сім'єю.	Створити довірливу атмосферу, налаштувати на тему заняття.	10 хв	Аркуші, маркери
Міні-лекція «Як ми спілкуємося у сім'ї»	Коротке ознайомлення з поняттям ефективного спілкування, бар'єрами, роллю емоцій.	Надати базові знання, підвести до практичної частини.	15 хв	Презентація, фліпчарт
Вправа «Активне слухання»	Робота в парах: один ділиться ситуацією, інший практикує активне слухання (переказ, уточнення, відображення почуттів).	Розвинути навички уважного слухання та емпатії.	20 хв	Інструкції, таймер
Вправа «Я-повідомлення»	Пояснення формули «Коли ти... — я відчуваю... — тому що... — і я б хотів(ла)...». Учасники	Навчити висловлювати почуття без звинувачень, розвинути відкритість у спілкуванні.	25 хв	Картки, аркуші, ручки

	створюють власні приклади.			
Рольова вправа «Сімейний конфлікт»	Групи отримують сценарії сімейних суперечок і програють двічі: з неефективними та ефективними стратегіями.	Навчитися конструктивно вирішувати конфлікти, усвідомити силу комунікації.	30 хв	Картки із сценаріями
Вправа «Мости порозуміння»	Індивідуальне завдання: намалювати символічний міст між собою і близькою людиною, з якою хочеться покращити стосунки.	Розвинути рефлексію, усвідомлення власних кроків до покращення стосунків.	15 хв	Аркуші, кольорові олівці
Рефлексія «Три кроки після тренінгу»	Учасники називають три конкретні зміни, які планують у власному спілкуванні.	Закріпити результати, підсумувати досвід.	15 хв	Стікери, дошка

Хід тренінгу

Етап 1. Вступне коло (10 хв) — привітання, повтор правил групи.

Вправа «Моє ім'я і слово про сім'ю». Учасники називають своє ім'я та слово, з яким у них асоціюється сім'я (наприклад: любов, підтримка, сварки).

Тренер фіксує на фліпчарті повторювані слова — це створює поле спільного досвіду.

Етап 2. Міні-лекція «Як ми спілкуємося у сім'ї» (15 хв)

Тренер коротко презентує типові бар'єри спілкування: осуд, моралізування, оцінювання, поради без запиту. Пояснює, що ефективне спілкування базується на слуханні, прийнятті, щирості та взаємоповазі.

Спілкування — це основа будь-яких стосунків. У сім'ї ми не просто передаємо інформацію, а виражаємо емоції, цінності, ставлення одне до одного.

Те, як ми говоримо, часто важливіше, ніж що ми говоримо. Саме від якості комунікації залежить, чи пануватиме в родині довіра, взаємоповага й підтримка.

1). Особливості сімейного спілкування

У сім'ї комунікація є емоційно насиченою, адже ми взаємодіємо з найближчими людьми. Тут неможливо вимкнути спілкування — навіть мовчання, інтонація, погляд або жести є формою передачі інформації. Часто ми не замислюємося, як саме спілкуємося, бо діємо за звичними моделями, засвоєними ще з дитинства.

Приклад:

Якщо у дитинстві конфлікти вирішувалися криками — у дорослому житті людина може вважати це нормою. Якщо в сім'ї не прийнято було відкрито говорити про почуття — вона може уникати щирих розмов.

2). Бар'єри ефективного спілкування

У родинному діалозі часто виникають комунікативні пастки, які заважають розуміти одне одного:

- Оцінювання і критика — Ти завжди так робиш!, Ти нічого не розумієш. → Викликає захисну реакцію замість відкритості.
- Моралізування, повчання — Я старший, тому знаю краще. → Зменшує почуття поваги і рівності.

- Поради без запиту —Тобі треба зробити ось так...→ Людина відчуває, що її не слухають.
- Ігнорування почуттів —Та не вигадуй, усе нормально. → Сприяє емоційній дистанції.
- Образливий тон або сарказм — навіть без грубих слів може зруйнувати довіру.

3). Принципи ефективного сімейного спілкування

Щоб спілкування сприяло гармонії, важливо дотримуватися кількох простих, але дієвих принципів:

- Активне слухання. Слухай не лише слова, а й емоції. Перепитай, уточни, покажи, що тобі важливо почути. Приклад: Я правильно тебе зрозумів, що ти засмутився через це?
- Використання «Я-повідомлень». Замість «Ти мене дратуєш» — «Я засмучуюсь, коли ти не виконуєш обіцянки». Це допомагає уникнути звинувачень і зберегти гідність обох сторін.
- Емпатія. Спробуй подивитись на ситуацію очима іншої людини. «Я бачу, що тобі зараз важко, і хочу зрозуміти, як можу допомогти».
- Відкрите вираження почуттів. Не приховуй емоції — говори про них спокійно і чесно. Це вчить інших робити те саме.
- Поважай особисті кордони. Кожен член сім'ї має право на власний простір, думку й час для себе.

4). Роль емоцій у сімейній комунікації

Емоції — «енергія стосунків». Вони сигналізують про потреби, які важливо почути. Нерозпізані емоції часто стають джерелом конфліктів. Тому важливо не придушувати почуття, а вміти виражати їх екологічно — без звинувачень і агресії.

5). Висновки

Спілкування — це не лише слова, а й тон, погляд, увага, присутність. Щирість і повага — фундамент здорових стосунків. Змінюючи стиль спілкування, ми змінюємо якість взаємин у сім'ї. Навіть невеликі зміни —

наприклад, уміння слухати або сказати «я тебе розумію» — можуть стати початком великої трансформації.

Етап 3. Вправа «Активне слухання» (20 хв)

Учасники працюють у парах. Один ділиться невеликою ситуацією з життя, інший практикує активне слухання (переказ, уточнення, відображення почуттів). Потім ролі змінюються. Обговорення: як це було — бути вислуханим і слухати?

Етап 4. Вправа «Я-повідомлення» (25 хв)

Мета — навчитися висловлювати свої емоції без звинувачень. Тренер пояснює формулу: Коли ти... — я відчуваю... — тому що... — і я б хотів(ла).... Учасники формулюють приклади ситуацій із власного життя (реальних або умовних). Група аналізує, як змінюється сприйняття повідомлення, коли воно подане у формі «Я».

Етап 5. Вправа «Сімейний конфлікт» (30 хв)

Рольова гра. Група ділиться на малі підгрупи, кожна отримує сценарій конфлікту (наприклад: Батьки не підтримують вибір професії дитини; Розподіл домашніх обов'язків). Завдання — розіграти ситуацію двічі: спочатку з використанням неефективних стратегій (крики, звинувачення), потім — з урахуванням принципів ефективного спілкування. Обговорення: що допомогло зменшити напругу?

Етап 6. Вправа «Мости порозуміння»(15 хв)

Кожен учасник на аркуші малює символічний міст — між собою і близькою людиною, з якою хотів би покращити стосунки. На опорах моста записуються якості, які допоможуть: терпіння, повага, слухання, підтримка. Охочі можуть поділитися своїми символами в колі.

АНОТАЦІЯ

КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ МАГІСТРА

Рожко І.Б. Особливості уявлень про сім'ю у різних вікових груп. Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня магістра за спеціальністю 053 «Психологія». Чорноморський національний університет імені Петра Могили. Миколаїв, 2025. 144 с.

Роботу присвячено дослідженню особливостей уявлень про сім'ю у різних вікових груп. У роботі розкрито теоретичні підходи до розуміння сім'ї як соціально-психологічного інституту, окреслено чинники, що впливають на формування сімейних уявлень на різних етапах життєвого циклу.

Емпіричне дослідження, проведене серед респондентів трьох вікових груп, дало змогу встановити специфіку змісту, емоційного забарвлення та ціннісно-нормативних компонентів сімейних уявлень. Порівняльний аналіз показав, що молодь характеризується більш ідеалізованими та емоційно насиченими уявленнями про сім'ю, у дорослих переважає прагматичність і цінність стабільності, тоді як старша вікова група демонструє зосередженість на спадкоємності, взаємній підтримці та збереженні сімейних традицій.

Отримані результати дозволили визначити потенційні напрями оптимізації сімейних уявлень у різних вікових категоріях. Запропоновано рекомендації щодо формування позитивного ставлення до сім'ї, підсилення емоційної згуртованості та підвищення відповідальності в сімейних взаєминах. Матеріали роботи можуть бути використані у психологічному консультуванні, профілактичних програмах, освітній діяльності та подальших наукових дослідженнях.

Ключові слова: сім'я, уявлення про сім'ю, вікові групи, цінності, сімейні ролі, емоційне ставлення, психологічні чинники.

ANNOTATION

Rozhko I.B. Peculiarities of Family Perceptions in Different Age Groups. Master's Qualification Thesis in the specialty 053 "Psychology". Petro Mohyla Black Sea National University. Mykolaiv, 2025. 144 p.

The work is devoted to the study of the peculiarities of family perceptions in different age groups. The work outlines theoretical approaches to understanding the family as a socio-psychological institution and identifies the factors influencing the formation of family perceptions at various stages of the life cycle.

The empirical research conducted among respondents of three age groups made it possible to determine the specificity of the content, emotional coloring, and value-normative components of family perceptions. Comparative analysis showed that young people tend to have more idealized and emotionally rich perceptions of the family, adults demonstrate pragmatism and value stability, while the older age group focuses on continuity, mutual support, and the preservation of family traditions.

The obtained results made it possible to identify potential directions for optimizing family perceptions across different age categories. Recommendations were proposed for fostering a positive attitude toward the family, strengthening emotional cohesion, and enhancing responsibility within family relationships. The findings of the thesis may be used in psychological counseling, preventive programs, educational activities, and further research.

Keywords: family, family perceptions, age groups, values, family roles, emotional attitude, psychological factors.

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

Інститут, факультет, відділення	навчально-науковий інститут післядипломної освіти
Кафедра, циклова комісія	кафедра психології
Рівень вищої освіти	другий (магістерський)
Спеціальність	053 «Психологія»
ОПП / ОНП	«Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о.завідувача кафедри психології

_____ Володимир ШЕВЧЕНКО

«___» _____ 2025 року

**З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ**

Рожко Інні Борисівні

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Особливості уявлень про сім'ю у різних вікових груп

керівник роботи: Лисенкова Ірина Петрівна, д.психол.н., професор

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом вищого навчального закладу від
«14» жовтня 2025 року № 240.

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 24 листопада 2025 року

3. Вихідні дані до кваліфікаційної роботи: вступ, основна частина, висновок, список використаних джерел та літератури, додатки (якщо є).

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) згідно з планом кваліфікаційної роботи магістра.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)
не планується

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Ірина Лисенкова		
Розділ 1	Ірина Лисенкова		
Розділ 2	Ірина Лисенкова		
Розділ 3	Ірина Лисенкова		
Висновки	Ірина Лисенкова		

7. Дата видачі завдання 14.10.2025**КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН**

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1.	Вступ до кваліфікаційної роботи	вересень 2025	
2.	Розділ 1. Теоретичні основи вивчення особливостей уявлень про сім'ю у різних вікових груп	вересень 2025	
3.	Розділ 2. Емпіричне дослідження психологічних уявлень про сім'ю у різних вікових груп	вересень-жовтень 2025	
4.	Розділ 3. Практична реалізація результатів дослідження психологічних уявлень про сім'ю у різних вікових груп	жовтень 2025	
5.	Висновки	листопад 2025	
6.	Передкваліфікаційна практика	06.10 – 18.10. 2025	
7.	Оформлення списку використаних джерел та літератури, додатків	листопад 2025	
8.	Попередній захист	24.11.2025	
9.	Рецензія на кваліфікаційну роботу	02.12.2025	
10.	Захист кваліфікаційної роботи	23.12.2025	

Студент

(підпис)

Інна РОЖКО

(прізвище та ініціали)

Керівник проєкту (роботи)

(підпис)

Ірина ЛИСЕНКОВА

(прізвище та ініціали)

