

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**на тему: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО СТВОРЕННЯ СІМ'Ї**

Виконала: студентка II курсу,
групи 8.0530-з
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Цвілій Крістіна Денисівна
Керівник: к.психол.н., доцент кафедри
психології Лукасевич О.А.
Рецензент: к.псих.н., доцент кафедри
психології Грединарова О.М.

Запоріжжя

2021

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« _____ » _____ 2021 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Цвілій Крістіна Денисівна _____

Тема роботи Соціально-психологічна готовність студентської молоді до створення сім'ї

керівник роботи Лукаsevич О.А. к.психол.н., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «30» липня 2021 року № 1137-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки визначити фактори і умови, що впливають на готовність студентської молоді до створення сім'ї і розробити програму її цілеспрямованого формування.

5. Перелік графічного матеріалу: 3 рисунка, 2 таблиці

.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Лукаsevич О.А., доцент		
Розділ 1	Лукаsevич О.А., доцент		
Розділ 2	Лукаsevич О.А., доцент		
Розділ 3	Лукаsevич О.А., доцент		
Висновки	Лукаsevич О.А., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-березень 2021 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2021 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2021 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	червень-липень 2021 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	вересень 2021 р.	Виконано
6	Написання висновків	жовтень 2021 р.	Виконано
7	Передзахист	листопад 2021 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2021 р.	Виконано

Студент _____ К.Д. Цвілій

Керівник роботи _____ О.А. Лукаsevич

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О.М. Грединарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 90 сторінок, рисунків 3, таблиці 2, джерел 56, додатка 2.

Об'єкт дослідження: готовність студентської молоді до створення сім'ї.

Предмет дослідження: Процес соціально-психологічної підготовки студентської молоді до створення сім'ї.

Мета: визначити фактори і умови, що впливають на готовність студентської молоді до створення сім'ї і розробити програму її цілеспрямованого формування.

Гіпотеза: якщо розробити і цілеспрямовано здійснювати спеціальну програму формування психологічної готовності молоді до сімейного життя, то можна забезпечити більш високий рівень цієї готовності, таким чином сприяти зниженню кількості розлучень у перший рік подружнього життя.

Методи дослідження: аналіз наукової літератури, систематизація теоретичного матеріалу, спостереження, психодіагностичні методи, тренінги, математична обробка експериментальних даних.

Наукова новизна роботи полягає у тому, що, вперше емпірично та теоретично обґрунтовано та чітко виділено основні складові стабільної сім'ї, мотиви її створення та типи прояву особистості у сімейному житті, що передбачає розробку програми стосовно формування психологічної готовності молоді до сімейного життя.

Матеріали полягає у розробці спеціальної програми тренінгових занять „Психологічна готовність молоді до сімейного життя“, використання якої сприяє формуванню готовності молоді до сімейного життя.

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ, СІМЕЙНЕ ЖИТТЯ, ШЛЮБ, МОЛОДЬ, РОЛЬОВІ ОBOB'ЯЗКИ, ЧОЛОВІК, ЖІНКА, ПОДРУЖЖЯ.

SAMMARY

Tsviliy K.D. Socio-psychological readiness of student youth to create a family

Master's qualification work: 90 pages, figures 3, table 2, sources 56, appendix 2.

Object of research: readiness of student youth to start a family.

Subject of research: The process of socio-psychological preparation of student youth to start a family.

Purpose: to determine the factors and conditions that affect the readiness of young people for family life and to develop a program of its purposeful formation.

Hypothesis: if you develop and purposefully implement a special program for the formation of psychological readiness of young people for family life, it is possible to ensure a higher level of this readiness, thus helping to reduce the number of divorces in the first year of marriage.

Research methods: analysis of scientific literature, systematization of theoretical material, observations, psychodiagnostic methods, trainings, mathematical processing of experimental data.

The scientific novelty of the work is that, for the first time empirically and theoretically substantiated and clearly identified the main components of a stable family, motives for its creation and types of personality in family life, which involves developing a program for the psychological readiness of young people for family life.

The materials consist in the development of a special training program "Psychological readiness of young people for family life", the use of which contributes to the formation of young people's readiness for family life.

PSYCHOLOGICAL READYNNESS, FAMILY LIFE, MARRIAGE, YOUTH, ROLE RESPONSIBILITIES, MAN, WOMAN, SPOUSE.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ СІМ'Ї У НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ.....	11
1.1. Поняття шлюбу і сім'ї	11
1.2. Сутність і структура сім'ї.....	14
1.3. Рольові обов'язки і функції сім'ї.....	18
1.4. Характеристика видів подружнього життя.....	23
РОЗДІЛ 2. ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО СТВОРЕННЯ СІМ'Ї.....	26
2.1. Поняття психологічної готовності до шлюбу	26
2.2. Основні складові стабільного сімейного життя	30
2.3. Виділення мотивів створення сім'ї.....	32
2.4. Типологія прояву особистості у сімейному житті.....	33
2.5. Адаптація до сімейного життя.....	35
РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО СТВОРЕННЯ СІМ'Ї	38
3.1. Рівень сформованості психологічної готовності студентської молоді до створення сім'ї	38
3.2. Розробка програми тренінгу „Психологічна готовність студентської молоді до створення сім'ї "	42
3.3. Доведення ефективності програми тренінгу „Психологічна готовність студентської молоді до створення сім'ї "	51
ВИСНОВКИ.....	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	58
ДОДАТКИ	62

ВСТУП

Актуальність дослідження. Шлюбно-сімейні відносини є провідними в людських взаєминах. І підготовка молоді до цих відносин становить великий інтерес для будь-якого цивілізованого суспільства. До другої половини XVIII століття питання підготовки молоді до шлюбно-сімейних відносин навіть не ставилися. Це не означає, що така підготовка не здійснювалася фактично. У рабовласницькому і феодальному суспільствах ця проблема розв'язувалася, в основному, самою родиною в процесі природного життя.

Характер шлюбно-сімейних відносин вимагає сьогодні від подружжя високого рівня морально-психологічної культури. Процес її формування складний, тривалий, багатобічний. І дуже важливо допомогти підростаючому поколінню в успішному розвитку необхідних особистісних якостей для майбутнього щасливого сімейного життя.

Збільшення в Україні кількості розлучень, скорочення народжуваності, відсутність знань, уявлень про сімейне життя висунули проблему підготовки молоді до майбутнього відповідального шлюбу в якості однієї з основних проблем суспільства, однією з форм зміцнення родини є поліпшення знань молодого покоління про соціально-психологічні процеси, що відбуваються при її становленні і розвитку.

Як показують дослідження І.В. Гребенникова [11], у більшості родин проблеми шлюбу не обговорюються навіть з досить дорослими дітьми. А якщо й обговорюються, то наголос робиться не на морально-психологічних, фізіолого-гігієнічних чи педагогічних аспектах, а на господарсько- економічних. Молоді люди, що вступають у шлюб, відсторонені в родині від домашніх турбот, не освоїли абетки господарювання, стикаючись із прозою життя, губляться, стомлюються, нерационально витрачають час, конфліктують. Залучення підростаючих дітей до посильної участі в домашніх справах - найважливіший шлях їхньої підготовки до сімейного життя.

Дослідження О.М. Сизанова свідчать про послаблення впливу батьків на підготовку дітей до майбутніх шлюбно-сімейних відносин, нерідко молоді люди

формують свої погляди під впливом засобів масової інформації, неформальних груп. Це пояснюється і тим, що шлюбно-сімейні відносини деяких батьків не можуть бути позитивним прикладом для молоді.

Результати багатьох досліджень свідчать про те, що участь батьків у підготовці дітей до сімейного життя в більшості випадків незначна. Приблизно 75% старшокласників не обговорюють з батьками питання взаємин з протилежною статтю, а також інші хвилюючі їх проблеми сімейного життя. Кожен четвертий із всіх старшокласників вважає, що в його батьків застарілі погляди і уявлення про взаємини між чоловіком і жінкою.

Від батьків, від успіху чи неуспіху їхнього власного шлюбу багато в чому залежить, яким буде ставлення до майбутнього шлюбу їхніх дітей. Гармонійні взаємини батька і матері, їхня турбота один про одного, про дітей, прагнення уникнути сварок і попередити конфлікт, працьовитість, повага один до одного - все це важливі передумови того, що вирості в такій атмосфері молоді люди створять міцну, щасливу родину. Соціологічні дослідження підтверджують, що благополуччя в батьківських родинх сприяє створенню щасливих шлюбів у дітей. Однак, на жаль, не у всіх родинх справи йдуть благополучно. тому надзвичайно важливим є свідомі дії психологів, педагогів і батьків, спрямовані на те, щоб молода людина одержала широкі можливості вибору прикладу, ідеалу сімейного життя.

Сьогодні родині потрібна психологічна допомога в підготовці підростаючого покоління до сімейного життя, а також комплексна допомога, що включала б у себе загально-соціальний, етичний, правовий, фізіолого-гігієнічний, педагогічний, естетичний і господарсько-економічний аспекти.

Підготовка до шлюбу і сімейного життя завжди була одним із головних завдань юнацького віку, особливо гострим є це завдання в даний час у суспільстві з деформованою шкалою цінностей, з перекрученими уявленнями про добро і зло, любов і вірність.

Питання підготовки молоді до сімейного життя прямо чи опосередковано торкалися багато педагогів і психологів. Так, питанням статевого виховання велику увагу приділяв відомий радянський педагог П.П. Блонський. Він доводив, що вивчення дитячої сексуальності і до сьогоднішнього дня балансує між двома

протилежними, але однаково невірними міфами - міфом про сексуально-байдужу дитину і фрейдистським міфом про дитину- еротомана. Обидва ці міфи вкрай шкідливо відображаються на сексуальній педагогіці: у першому випадку діти залишаються без усякого сексуального виховання, у другому - їм дають неправильне виховання, проблема дошлюбних статевих зв'язків, хочемо ми того, чи ні, ставиться життям і не може бути обійдена педагогами і психологами.

Підготовка молоді до сімейного життя повинна являти собою комплекс всебічних взаємодій молодих людей з батьками, педагогами, психологами, однолітками, з іншими людьми, із засобами масової інформації, у результаті яких відбувається усвідомлення особливостей взаємин, розвиток відповідних почуттів, формування уявлень, поглядів, переконань, якостей і звичок, пов'язаних зі шлюбом і сімейним життям.

Слід відмітити, що шлюбно-сімейних відносин торкаються соціальні зміни, що відбуваються в сучасному суспільстві.

По-перше, це зміна складу родини, зменшення її чисельності в результаті зниження народжуваності і зведення її до подружньої пари. Сучасна міська родина частіше буває малодітною (1-2 дитини), причому таке зрушення в репродуктивному відтворенні і відповідних соціально-психологічних установках є, очевидно, стійким і закономірним.

По-друге, змінилася рольова структура родини в сторону більшої симетричності функцій чоловіка і дружини, підвищення авторитету і впливу жінки-матері, зміни уявлень про „лідера родини", ослаблення авторитарних методів виховання і т. д.

По-третє, змінилися функції родини у бік її психологізації і інтимізації. По мірі того, як деякі старі економічні і соціальні функції родини (родина як виробнича одиниця, як осередок споживання і як інститут первинної соціалізації дітей) відмирають, чи то набувають підлеглого значення, підвищується цінність експресивних функцій, психологічної близькості, інтимності між членами родини.

Таким чином психологічна підготовка молоді до сімейного життя повинна бути комплексною, у тому числі включати в себе формування уявлень про різні сторони сімейного життя. При цьому необхідно враховувати вікові особливості

цього періоду, зокрема міжособистісні взаємини між юнаками і дівчатами, статево-рольову поведінку в юнацькому віці. Ефективність цієї роботи значною мірою залежить від особистості психолога, його життєвої позиції, поглядів, що мають ґрунтуватися на науковому підході до вивчення сім'ї.

Знання психологічних законів функціонування і розвитку сім'ї є основою підготовки психолога до цілеспрямованої діяльності, вивчення методів і прийомів роботи з молоддю, їх удосконалення, формування адекватних уявлень про сім'ю, яка здатна самостійно позитивно розв'язувати проблеми, що виникають.

Необхідність аналізу дошлюбних взаємин молодих людей, з метою їх підготовки до спільного життя і більш успішній адаптації до нових соціальних ролей спричинила вибір теми нашого дослідження, яка визначена у такій редакції: Проблема психологічної підготовки молоді до сімейного життя.

Об'єкт дослідження: студентської молоді до створення сім'ї.

Предмет дослідження: Процес соціально-психологічної підготовки студентської молоді до створення сім'ї.

Мета: визначити фактори і умови, що впливають на готовність молоді до сімейного життя і розробити програму її цілеспрямованого формування.

Гіпотеза: якщо розробити і цілеспрямовано здійснювати спеціальну програму формування психологічної готовності молоді до сімейного життя, то можна забезпечити більш високий рівень цієї готовності, таким чином сприяти зниженню кількості розлучень у перший рік подружнього життя.

Для досягнення мети і підтвердження гіпотези були поставлені такі завдання:

1. Проаналізувати наукову літературу з проблем сім'ї, її сутності, структури, функцій і видів подружнього життя.
2. Виділити основні складові психологічної підготовки молоді до сімейного життя.
3. Визначити рівень психологічної готовності до сімейного життя в експериментальній групі.
4. Розробити програму формування психологічної готовності молоді до сімейного життя.

5. Довести ефективність запропонованої програми.

У процесі виконання поставлених завдань були використані такі методи дослідження: аналіз наукової літератури, систематизація теоретичного матеріалу, спостереження, психодіагностичні методи, тренінги, математична обробка експериментальних даних.

Наукова новизна роботи полягає у тому, що, вперше емпірично та теоретично обґрунтовано та чітко виділено основні складові стабільної сім'ї, мотиви її створення та типи прояву особистості у сімейному житті, що передбачає розробку програми стосовно формування психологічної готовності молоді до сімейного життя.

Практичне значення роботи полягає у тому що дослідження виконано в рамках проєкту «Свідоме батьківство» спільно з соціальною службою ювенальної пробації, також у розробці спеціальної програми тренінгових занять „Психологічна готовність студентської молоді до створення сім'ї ", використання якої сприяє формуванню готовності молоді до сімейного життя.

Надійність і вірогідність результатів дослідження забезпечують: теоретико-методологічним обґрунтуванням вихідних теоретичних положень, використанням комплексу надійних і валідних психодіагностичних процедур, створення адекватних умов діагностування, поєднання кількісного та якісного аналізу емпіричних даних, застосування сучасних методів математичної статистики на базі пакету новітніх статистичних програм.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ СІМ'Ї У НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ

1.1. Поняття шлюбу і сім'ї

Людвіг ван Берталанфі зазначає, що „родина не є проста сума членів цієї родини, це насамперед певна мережа взаємин між всіма членами родини. Для того щоб зрозуміти стан родини, необхідно щось більше, ніж простий аналіз стану кожного окремого члена родини. Для цього необхідно проаналізувати всю сімейну систему як ціле”.

Дещо по-іншому визначає це поняття А.Н. Захаров, який доводить, що „у соціальній психології існує поняття „первинна група”. Зв'язки в цій групі будуються на безпосередніх контактах, на емоційному залученні її членів у справи групи, що забезпечує високий ступінь ототожнення й злиття її учасників. Такою первинною групою є родина - єдина група, що збільшується й розростається не завдяки залучення нових членів з зовні, а завдяки народженню дітей».

Відповідно до визначення Н.Я. Соловйова, „родина - мала соціальна група (осередок) суспільства найважливіша форма організації особистого побуту, заснована на подружньому союзі й родинних зв'язках, тобто відносини між чоловіком і дружиною, батьками й дітьми, братами й сестрами, і іншими родичами, що живуть разом і ведуть спільне господарство”.

Традиційно «ядром» родини вважають подружню пару з додаванням до нього дітей, родичів, батьків чоловіка й жінки.

Серед визначення родини, побудованих по категоріях сімейних відносин, виділяється визначення, дане А.Г. Харчевим [29], який вважає, що родина - це історично конкретна система взаємин між людьми, між батьками й дітьми., як малої групи, члени якої зв'язані шлюбними або родинними стосунками,

спільністю побуту й взаємною моральною відповідальністю, соціальна необхідність у якій обумовлена потребою суспільства у фізичному й духовному відтворенні населення.

Родина як складне утворення ставало об'єктом уваги різних розділів психології: соціальної, вікової, клінічної, педагогічної та ін. Предметом вивчення ставала родина як соціальний інститут, мала група й система взаємин.

Серед відносин, що спричинюють створення сім'ї, виділяють різні сторони сімейної життєдіяльності, починаючи від найпростіших і вкрай розширювальних і кінчаючи великими переліками ознак родини.

А.И. Антонов стверджує, що родину створюють батьки і діти, а шлюб виявляється легітимним визнанням таких відносин між чоловіком і жінкою, тих форм співжиття або сексуального партнерства, які супроводжуються народженням дітей. Він звертає увагу на просторову локалізацію родини - житло, будинок, власність - і економічну основу родини - суспільну діяльність батьків і дітей, що виходять за вузькі обрії побуту і споживання.

Між поняттям «шлюб» і «родина» існує тісний взаємозв'язок. Однак у суті цих понять є не мало особливого, специфічного. Так, вчені переконливо довели, що шлюб і родина виникли в різні історичні періоди. А.Г. Харчев [29] визначає шлюб «як історично мінливу соціальну форму відносин між жінкою й чоловіком, за допомогою якої суспільство упорядковує й санкціонує їхнє статеве життя й встановлює їх подружні й батьківські права і обов'язки».

У цьому визначенні ключовими моментами для поняття сутності шлюбу є подання про мінливість форм шлюбу, його соціальної репрезентації й ролі суспільства в його упорядкуванні і санкціонуванні, правовому регулюванні. Причому останнє забезпечується як прямими методами, так і непрямими (опосередкованими).

Так, у різних суспільствах встановлюється різний вік вступу до шлюбу, регулюються процедури оформлення шлюбу (наприклад, період з моменту подачі заяви до його офіційного оформлення, види й форми свідоцтв про одруження) і його розірвання. Статеве санкціонування також досить відомо. Наочним прикладом цього є обмеження можливостей репродуктивного поведіння в Китаї, чисельність якого перевищує 1 мільярд населення.

Родина є більш складною системою відносин, чим шлюб, оскільки вона, як правило, поєднує не тільки чоловіка й жінку, але і їхніх дітей, а також інших родичів або просто близьких і необхідних їм людей.

В історії людства змінилося чимало форм організації відносин між статями, як правило відповідно певному рівню соціально-економічного розвитку суспільства.

Для більш повного розкриття поняття родини, необхідно визначитись у типології сучасної родини.

Узагальнюючи, відмітні риси сучасних моделей родини, вітчизняний соціолог А.И. Антонов відзначає ряд істотних змін [29].

По-перше, відбулася перевага особистої вигоди індивіда і економічної діяльності як такої над цінностями споріднення, відділення споріднення від соціально-економічної діяльності. Так, для сучасної родини характерна деяка специфіка, пов'язана з тим, що має місце не перевага економічних потреб індивіда над цінностями споріднення, а їхній сплав, взаємопроникнення, що спостерігається у всіх сферах соціально-економічної діяльності: політиці, економіці, науці, навіть криміналі - зі створенням фірм, підрозділів в інтересах родини (часто на шкоду й за рахунок державних), відкриття рахунків, фондів на користь родичів, організація премій, форм навчання «своїм» та ін. У зв'язку із цим доречно вивести обговорення від переваги цінностей до їхнього змішання, коли родинне й загальнодержавне зливаються воєдино й виступають, як економічна самостійність і максимізація вигоди.

По-друге, для сучасної моделі родини характерний розподіл дому й роботи. Відбулося поширення споживчого типу родини, де загальносімейна діяльність доповнюється споживанням товарів і послуг позасімейних установ за рахунок зарплати, що добуває членами родини за порогом будинку. Однак у чинність соціокультурного поділу сімейних обов'язків жінки, що беруть участь у продуктивній позасімейній праці, продовжують господарювати - так назване „подвійне навантаження” сучасної жінки. Перехід від соціального до сімейно-побутового самообслуговування викликав трансформацію чоловічих і жіночих ролей у родині.

Розвиток західної родини пішло двома шляхами: а) феміністським шляхом боротьби за рівноправний розподіл сімейних функцій між чоловіком і дружиною; б) шляхом „раціоналізації й індустріалізації" ведення домашнього господарства (використання побутових приладів і різноманітної домашньої техніки, масовий перехід на послуги пралень, хімчисток, введення в домашню їжу напівфабрикатів і т.д.). Розвиток сучасної родини відрізняється якоюсь подвійністю: з одного боку, прагнення до „справедливого" поділу праці між чоловіком і дружиною при низькому рівні „технологізації" домашньої праці (мала кількість побутової техніки і її невисока якість), з іншого боку - бажання жити „по-господськи" (дворянський варіант сімейних відносин), із тривалими бесідами за столом, вишуканістю речей, вільним дозвіллям і т.д.) у сполученні з „селянським побутом" (6-метрова кухня, комунальні квартири, ручне прання та ін.) або проживання як би в „дворянському гнізді", але явно не із дворянськими вдачами й манерами.

Дуже своєрідним є для сучасної жінки рішення проблеми вирівнювання сімейних функцій у сфері сімейно-побутового самообслуговування.

По-третє, відбулося розмежування дому й позасімейного світу, первинності родини і знеособленості відносин у зовнішнім оточенні.

По-четверте, сучасній родині властива соціальна й географічна мобільність, пов'язана із самостійним і незалежним професійним і особистісним самовизначенням дітей без спадкування соціального статусу й професійної спеціалізації батьків.

По-п'яте, система „сім'єцентризма» з орієнтацією на матеріальні блага, цінностями боргу, сімейної відповідальності, народження й виховання дітей, турботи про старість батьків, домінуванням авторитету батьків і родичів.

1.2. Сутність і структура сім'ї

Родина - осередок (мала соціальна група) суспільства, найважливіша форма організації особистого побуту, заснована на подружньому союзі й родинних зв'язках, тобто відносинах між чоловіком і дружиною, батьками й дітьми,

братами й сестрами й іншими родичами, що живуть разом і ведуть спільне господарство на основі єдиного сімейного бюджету. Життя родини характеризується матеріальними (біологічними, господарськими) і духовними (моральними, правовими, психологічними, естетичними) процесами.

Родина, як соціальна група, реалізує своє буття через певні види відносин, які є її підсистемами. Підсистеми мають добре помітну сукупність зв'язків і взаємодій. Серед них можуть бути виділені наступні:

1. Соціально-біологічні відносини в родині охоплюють рух чисельності й статеву вікової структури родини, сексуальні зв'язки, народжуваність і планування родини, родинні почуття, емоційний фактор у вихованні дітей, гігієну взагалі, гігієну статі й половою життя, фізичне вдосконалення як дітей, так і дорослих членів родини, проблему спадковості. Дослідженням цієї сфери життя родини займаються демографія, теорія фізичного виховання, сексологія, генетика, етнографія, психологія, соціологія. Суспільство із часу виникнення родини не знало не тільки кращої, але й рівної їй форми соціально-біологічної спадковості людського роду.

2. Господарсько-економічні відносини в нерозривному зв'язку із соціально-біологічними відносинами утворюють матеріальну основу буття родини й одночасно є господарсько-економічною основою як соціально-біологічної, так і культурної спадковості, тобто соціалізації. Вони включають ведення домашнього господарства, дотримання сімейного бюджету, матеріальне забезпечення неповнолітніх і непрацездатних, розподіл обов'язків у процесі ведення домашнього господарства й ряд інших.

3. Юридичні відносини охоплюють сферу мотивації шлюбу й розлучення, правового нормування майнових і особистих прав і обов'язків чоловіка й жінки, відносин між батьками і дітьми та іншими родичами, спадкування, усиновлення. Вони перейняті турботою держави про зміцнення родини, охороною інтересів матері й дитини, а також політикою соціалізації підростаючого покоління. На сучасному етапі розвитку суспільства ще не можна обійтися лише моральним нормуванням поведінки людей як у суспільстві, так і в родині. Доказом тому є справи, які розглядаються в різних судових інстанціях: про стягнення аліментів,

розірвання шлюбу, розділу майна, позбавлення батьківських прав, про всиновлення.

4. Моральні відносини. До них відносяться любов і борг (любов між чоловіками, любов батьків до дітей відповідні почуття дітей до батьків), чоловіча й жіноча гідність, як моральні цінності сімейних відносин, вся сфера ідейно-морального виховання й самовиховання, питання полового виховання підлітків, проблеми профорієнтації молоді, трудового виховання, ставлення до релігії, принцип колективізму в побуті. Моральні відносини - невід'ємна частина повсякденного сімейного життя. Подібно тому як у характері соціально-біологічних відносин укладена основа соціально-біологічної спадковості людського роду, так у моральних відносинах - основа культурної спадковості, соціалізації, здійснюваної в сучасній родині.

5. Психологічні відносини. Їх корні глибоко йдуть в об'єктивну необхідність спільного життя в родині, у якій людина є особливим неповторним психологічним світом. Це сфера співіснування різних психологічних світів особистостей, подолання психологічних протиріч між чоловіками, між батьками й дітьми, формування і розвиток найрізноманітніших почуттів, психологічних установок, психологічної сумісності, психологічного клімату. У цій сфері працюють психологи, педагоги, психотерапевти, соціологи.

6. Естетичні відносини примикають до моральних і психологічних і у взаємному проникненні утворюють основу культурної спадковості в родині. Сюди входять такі процеси, як естетичне виховання й самовиховання, естетика відносин, поведження, мови, одягу, житла; роль і місце здобутків літератури й мистецтва в житті родини; любов і дружба між батьками й дітьми; добре налагоджене сімейне життя, зручність сімейного побуту.

Спектр видів, форм і категорій сучасної родини досить різноманітний. Різні типи (категорії) родин по-різному функціонують у тих або інших сферах сімейних відносин. По-різному реагують вони на вплив різноманітних факторів сучасного буття.

Типології родин визначаються різними підходами до виділення предмета вивчення. Залежно від того, що саме береться за підставу типології, і виділяються конкретні типи родин. Дослідники проблем родини відзначають, що сучасні родини відрізняються між собою по наступних ознаках:

1. По кількості дітей: бездітна або інфертильна, родина, одnodітна, малодітна, багатодітна.

2. За складом: неповна родина, окрема, проста або нуклеарна, складна (родина декількох поколінь), велика родина, материнська родина, родина повторного шлюбу.

3. За структурою: с однією шлюбною парою з дітьми або без дітей; з одним з батьків чоловіка і жінки та інших родичів; із двома й більше шлюбними парами з дітьми або без дітей, з одним з батьків чоловіка й жінки й інших родичів або без них; з матір'ю (батьком) і з дітьми.

4. По типу верховенства в родині: егалітарні й авторитарні родини,

5. За сімейним побутом, укладу: родина - „віддушину"; родина дитиноцентричного типу; родина типу спортивної команди або дискусійного клубу; родина, що ставить на перше місце комфорт, здоров'я, порядок.

6. За однорідністю соціального складу: соціально гомогенні (однорідні) і гетерогенні (неоднорідні) родини.

7. За сімейним стажем: молодята; молода родина; родина, що чекає дитину; родина середнього віку; старшого подружнього віку; літні подружні пари.

8. За якістю відносин і атмосфері в родині: благополучна, стійка, педагогічно слабка, нестабільна, дезорганізована.

9. За географічною ознакою: міська, сільська, віддалена.

10. По типу споживчої поведінки: родини з „фізіологічним" або „наївно-споживчим" типом споживання (переважно з харчовою спрямованістю): родини з „інтелектуальним" типом споживання, тобто з високим рівнем витрат на купівлю книг, журналів, видовищні заходи й т.д., родини із проміжним типом споживання.

11. За особливими умовами сімейного життя: студентська родина, «дистантна» родина, «позашлюбна родина».

12. За характером проведення дозвілля: відкриті або закриті.

13. За соціальною мобільністю: реактивні родини, родини середньої активності й активні родини.

14. За ступенем кооперації спільної діяльності: традиційні, колективістські й індивідуалістичні.

15. За станом психологічного здоров'я: здорова родина, невротична родина, віктимогенна родина.

Звичайно ж, наведений перелік далеко не вичерпує всі різновиди родини. Не зачіпалася нами, наприклад, типологія поділу родин за їхньою матеріальною забезпеченістю, за педагогічним потенціалом та інших параметрах. Разом з тим молодим дружинам необхідно знати хоча б позначену вище градацію родин. Вона допоможе визначити тип власної родини, уникнути в ній зайвих конфліктів.

Кожну з категорії родин характеризують психологічні, соціально-психологічні явища, які відбуваються у ній, і процеси, властиві їй шлюбно-сімейні відносини, що включають психологічні аспекти предметно-практичної діяльності, коло спілкування і його зміст, особливості емоційних контактів членів родини, соціально-психологічні цілі родини й індивідуально-психологічні потреби її членів.

У родині формуються й розвиваються шлюбно-сімейні відносини як відбиття різноманітних міжособистісних контактів, і в цілому всієї системи цінностей і очікувань соціально-психологічного аспекту.

1.3. Рольові обов'язки і функції сім'ї

Поняття сімейної ролі як конкретизація соціальних ролей чоловіка, дружини, матері, батька, дітей і т.д. є по суті соціологічним. Опираючись на нього, соціальні психологи можуть досліджувати «особистісне фарбування», що здобувають сімейні ролі у конкретному прояві. Поняття соціально рольових обов'язків у вітчизняній науці спирається на визначення вітчизняних авторів про соціальну роль.

Соціальна роль розуміється насамперед як функція соціальної системи, модель поведінки, об'єктивно задана соціальна позиція особистості в системі об'єктивних або міжособистісних відносин.

Роль – це соціальна функція особистості, що відповідає прийнятим нормам, спосіб поведінки людей залежно від їхнього статусу, або позиції в суспільстві, у системі міжособистісних відносин.

Можливість включити членів пари в спільну діяльність з'являється у вигляді такого сполучення особистісних і поведінкових характеристик, які називаються рольовою відповідністю. Мова йде про відповідність один одному взятих на себе членами пари міжособистісних ролей і наявність бази для спільної взаємодії з іншими людьми і соціальної системи. База ця проявляється в певнім сполученні особистісних характеристик членів пари, наприклад, потреба в домінуванні в одного з партнерів, що сполучається з потребою в підпорядкуванні в іншого.

Соціально рольові обов'язки містять у собі:

1. Відповідальність за матеріальне забезпечення родини. Цей соціально рольовий обов'язок містить у собі насамперед різні справи й обов'язки, пов'язані із зароблянням грошей, забезпеченням родині адекватного для неї матеріального рівня добробуту. У дослідженнях різних вітчизняних вчених, крім даного позначення цієї ролі, часто використовується інше - „годувальник”. Численні дані свідчать, що ця роль сприймається як чоловіча, її реалізація у великому ступені лежить на плечах чоловіка.

2. Соціально рольовий обов'язок хазяїна - господарки. Традиційно ця роль містить у собі купівлю продуктів і готування їжі, догляд за одягом, забезпечення затишку, порядку і чистоти. У більшості культур ця роль закріплена за жінкою „матір'ю”, хоча в сучасній родині в цьому плані відбулися значні зрушення. Так, 70% чоловіків вважають, що ця роль повинна бути поділена між дружиною й чоловіком нарівно.

3. Роль відповідального за доглядом дитини укладається в діяльності по забезпеченню дитині фізичного й психічного комфорту (чистоти, їжі, тепла, оберігання від небезпеки й т.д.). Традиційні норми пропонують виконання цієї

ролі матері, хоча егалітарні норми, що широко поширилися в останні десятиліття, трохи похитнули це переконання.

4. Соціально рольовий обов'язок вихователя укладається в реалізації обов'язку, пов'язаного з розвитком дитини в компетентну, моральну й соціалізовану особистість. Батьки вчать дитину, що добре, що погано, прищеплюють відповідальність, акуратність, уміння поводитися правильно з іншими людьми, допомагають в навчанні. Реалізація цієї ролі в цілому визначається деякими специфічними факторами. Насамперед те, наскільки батьки взагалі включені в цю роль, залежить від їхнього рівня освіти (чим вище цей рівень, тим менше дітей у родині й тим більше уваги приділяють батьки вихованню своєї дитини). На підставі численних даних можна говорити про те, що ступінь включення чоловіка й дружин у виховання визначається в тому числі й статтю дитини. Якщо дитина хлопчик, то це функція частіше розподіляється між батьками нарівно, у випадку якщо в родині росте дівчинка, її вихованням займається насамперед мати.

5. Соціально рольовий обов'язок сексуального партнера. Ця роль містить у собі прояв різного роду активності в плані сексуального поведження. Традиційно вважається, що ініціює й визначає характер сексуальних відносин чоловік. При цьому результати опитувань свідчать про те, що чоловіки зацікавлені в активності жінок як сексуальних партнерів.

6. Соціально рольовий обов'язок організатора розваг. Виділення подібної ролі саме по собі відображає серйозні зміни в житті суспільства, оскільки ще 50 років тому про культуру дозвілля для широких верств населення не могло бути мови. Ця роль містить у собі висування різного роду ініціатив у сфері дозвілля, а так само активність, пов'язану з організацією виходів родини в гості, у кіно, планування й проведення відпустки й т.д.

7. Соціально рольовий обов'язок організатора сімейної субкультури. Поява цієї ролі, як і ролі організатора дозвілля, відображає корінні зміни, що відбуваються в суспільстві, і насамперед ріст культурного рівня в широких верствах населення, коли люди більше починають цікавитися наукою, мистецтвом, ходити в кіно, театри, музеї. Реалізація цієї ролі містить у собі

активність спрямовану на формування в членів родини певних культурних цінностей, досить різноманітних інтересів і захоплень.

8. Соціально рольовий обов'язок відповідального за підтримку родинних відносин містить у собі участь у сімейних ритуалах і церемоніях, організація спілкування з родичами, сприяння матеріальному забезпеченню, соціальному становленню членів родини. Реалізація цієї ролі традиційно покладається на обох, чоловіка й жінку, хоча трохи більшу активність повинна проявляти при цьому дружина. Треба відзначити, що останнім часом у світі спостерігається значне зниження значущості родинних зв'язків, при чому якщо молоді чоловік і жінка цілком задоволені кількістю родинних відносин, то літні вважають, що родинних відносин зараз недостатньо.

9. Соціально рольовий обов'язок „психотерапевта" є одним із найцікавіших і важливих у сучасній родині. Потрібно відзначити, що сама її поява викликана корінною зміною функцій родини, коли однією з основних стає задоволення потреби членів родини в підтримці, захисті, особистісному комфорті. Реалізація цієї ролі пов'язана з активністю, спрямованою на рішення особистісних проблем партнера - вислухати, прийняти, допомогти розібратися в проблемі, емоційно підтримати. Про величезне значення, що має ця роль у сучасній родині, свідчить уже той факт, що ступінь її реалізації членами родини тісно пов'язана із задоволенням чоловіка й жінки своїм шлюбом.

Соціальна сутність родини знаходить свій прояв у її функціях, найважливішими з яких є: репродуктивна, господарсько-споживча, виховна й відтворююча.

1. Репродуктивна функція родини - це відтворення в дітях чисельності батьків. Родина одночасно бере участь у кількісному і якісному відтворенні населення країни.

2. Господарсько-споживча функція родини охоплює різні аспекти сімейних відносин: ведення домашнього господарства, дотримання домашнього бюджету, керування родиною, проблему жіночої праці, соціалізації й т.д.

3. Виховна функція родини є однією з найважливіших. Сімейний колектив робить систематичний виховний вплив на кожного члена родини протягом всього його життя. Сімейне виховання дитини це своєрідне проектування його

особистості. Не можна виховувати, не знаючи, чого ж ми хочемо домогтися, яку особистість ми хочемо, виховати. Характер і глибина освоєння дитиною світу у вирішальній мірі залежать від батьків.

4. Відтворююча функція родини - це взаємна підтримка здоров'я, життєвого тону, організація дозвілля й відпочинку. Кожний член родини вправі сподіватися на спокійне, привітне, турботливе ставлення рідних і близьких. Родина є повсякденним, основним рекреаційним інститутом. Тут ми одержуємо й фізичну, і матеріальну, і моральну, і психологічну допомогу один від одного, скидаємо із себе ту напругу, якою „зарядилися" у суспільстві, у своєму особистісному, посадовому, професійному й цивільному функціонуванні. Саме від родини насамперед залежить наше соціальне здоров'я .

5. Комунікативна функція родини проявляється в задоволенні потреби людини у двох протилежних явищах - спілкуванні й самоті. Ззовні нав'язане, змушене спілкування (на вулиці, у міському транспорті, на роботі й т.д.) частіше всього не стільки задовольняє наші потреби в спілкуванні, скільки перевантажує їх. У повсякденному житті індивід дуже часто відчуває дискомфорт від необхідності спілкування з несимпатичними йому людьми. Інша справа домашня обстановка, де, як правило, ми спілкуємося з людьми, по-перше, соціально й психологічно близькими, а по-друге, де більш делікатно, шанобливо ставляться до нашої особистості. Тут задовольняється потреба в бажаному спілкуванні, у спілкуванні з рідними, близькими людьми, тобто потреба в інтимному спілкуванні, у взаєморозумінні.

6. Деякі соціологи виділяють також регулятивну функцію родини. Вона містить у собі систему регуляції відносин кожного члена родини один з одним, з іншими людьми, з усім суспільством. Регулятивна функція на перших стадіях формування й розвитку особистості дитини включена у виховну функцію. Але й стосовно дорослої людини регулятивна функція родини зберігається. Уже почуття приналежності родині значною мірою коректує поведження дорослих людей на роботі, у спілкуванні з іншими людьми. Сімейна людина, як правило, більш обачна у своїх діях, може бути, навіть більше консервативною, у всякому разі, менш динамічною в негативних проявах.

7. У світі гуманізації суспільства все більше зростає значення феліцитологічної функції родини. Якоюсь мірою вона поєднує, у собі всі інші функції, але в той же час є самостійною і повинна бути виділена, у тому розумінні, що цю функцію варто було б усвідомити й цілеспрямовано здійснювати в кожній родині. „Феліците" в перекладі з латинської на російську мову означає „щастя". Отже, феліцитологічна функція означає створення умов для щастя кожного члена родини.

1.4. Характеристика видів подружнього життя

На сьогодні, існує категорія людей, які ніколи не були одружені. Взагалі у молодих людей установка на шлюб зберігається, але число людей, що думають інакше, росте. Меншість, що скептично ставляться до інституту шлюбу, росте у всіх країнах цивілізованого світу.

Жити одному - це історично новий феномен, різка зміна, що відбулася і проявляється особливо яскраво в великих містах. Все більше чоловіків і жінок в репродуктивному віці вирішують жити самотньо. З погляду соціальної інфраструктури це стало можливим завдяки розвинутій мережі послуг і технічній допомогі великих містах.

На сьогодні існують такі види подружнього життя:

1. Незареєстрованне співжиття. Це форма неформальних шлюбно-сімейних відносин одержала поширення під назвою «цивільний шлюб», що термінологічно є невірним, тому, що саме законний, юридично оформлений шлюб і є цивільний, що фіксує реєстрація акту громадянського стану (РАГС).

Існує думка, що в такий шлюб вступають зовсім молоді пари, однак це не зовсім вірно. Дослідження показують, що в розвинених країнах близько 25% пар, що складаються в незареєстрованному співжитті, мають дітей у віці до 14 років.

2. Свідомо бездітний шлюб. 10% жінок в індустріально розвинених країнах не хочуть мати дітей. На Україні цей відсоток дорівнює 1%. В таких країнах росте добровільна стерилізація. Для України ж більше характерна масова абортізація.

3. Повторні шлюби. Досить розповсюджена альтернатива традиційним шлюбно-сімейним відносинам. Як правило, у результаті розлучення дитина залишається з матір'ю, і у випадку створення нової родини виникає проблема вітчимів. Вітчими оцінюють себе в ролі батька трохи нижче, ніж батьки по крові, вони займають більш пасивну роль стосовно дитини.

4. Відкритий шлюб. Головною його особливістю є негласний або озвучений договір про особисте життя. Основний конфлікт сучасного шлюбу складається в неможливості поєднання близькості й вільного особистісного росту. Метою відкритого шлюбу є збільшення відкритості, самовираження й автентичності відносин, збільшення толерантності партнерів один до одного. Прихильники відкритого шлюбу вважають, що якщо шлюб існує тільки на боргу, то він по суті себе вичерпав, крім того, у формі відкритого шлюбу вони вбачають можливість протестувати проти заборон церкви на розлучення.

5. Позашлюбний секс та інтимна дружба. В обох випадках мова йде про наявність позашлюбних зв'язків інтимного характеру. Однак перша припускає якусь участь у спільному веденні господарства і можливу появу позашлюбних дітей. Такий зв'язок чоловіка з незаміжніми жінками, що мають від нього дітей, називають конкубінатом. Неодмінно такий зв'язок пов'язаний з очікуванням того, що відносини в первинній парі будуть перервані й із цього зв'язку оформиться новий шлюб. Задоволеність шлюбом у первинній парі в таких ситуаціях так само не висока.

6. Свінгерство. Свінгерством називають обмін шлюбними партнерами. У цьому випадку дві подружні пари утворюють так названу „шведську" родину. З'явився такий обмін шлюбними партнерами в 70-і роки в Скандинавії. На сьогодні, такі альтернативні шлюбно-сімейні зв'язки характерні для 2% населення США.

7. Груповий шлюб, житлові співтовариства. Критика соціальних функцій родини, на початку 70-х років породило спроби протиставити їй альтернативу у вигляді групового шлюбу. Споконвічно груповий шлюб носив радикальний і чисто політичний характер, його зв'язували з наркотичними оргіями, груповим сексом і тероризмом. За тих часів груповий шлюб трансформувався в житлові

співтовариства й комуни. В. Сатир [] використав для їхнього позначення термін „колективна родина“. Житлові співтовариства дотепер більшою мірою сприяли формуванню екологічної свідомості й альтернативної споживчої поведінки, чим звичайні родини.

РОЗДІЛ 2

ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО СТВОРЕННЯ СІМ'Ї

2.1. Поняття психологічної готовності до шлюбу

Підготовка молоді до вступу в шлюб, до майбутнього сімейного життя - невід'ємна складова частина загальної системи виховання підростаючого покоління. Разом з тим ще недавно вважалося, що молодь по досягненню певного віку вже повністю готова до створення родини. Однак багато досліджень переконують нас у тім, це не так, і тому готовність юнаків і дівчин до вступу шлюб і створенню родини повинна стати метою психологічної роботи.

В унікальності людського буття, у неповторності його особистісних якостей є дві сторони: страх загубитися, залишитися непоміченим, непотрібним; і бажання перебороти самотність, стати цінним, потрібним, улюбленим і незамінним. Чим більш потрібно і цінною відчуває себе людина, тим більше в неї шансів перебороти самотність. К. Юнг стверджував, що серйозною причиною щиросердечних розладів і захворювань є „блокування психічної енергії". Любов і родина рятує від самотності, дає можливість повного (не тільки сексуального) прийняття людини. Саме родина представляє людині всі ресурси для самоактуалізації.

Серед факторів, що визначають стабільність молодих людей. Н.В. Маляров виділяє готовність молоді до шлюбу. Це система соціально-психологічних установок особистості, що визначає емоційно-психологічне відношення до цінностей шлюбу.

Готовність до шлюбу - інтегральна категорія, що включає цілий комплекс аспектів:

1. Формування певного морального комплексу - готовність особистості прийняти на себе нову систему зобов'язань стосовно свого шлюбного партнера, майбутніх дітей.

2. Підготовленість до міжособистісного спілкування й співробітництва. Родина є малою групою, для нормального її функціонування потрібна погодженість ритмів життя чоловіка й жінки.

3. Здатність до самовідданості стосовно партнера. Здатність до такого почуття включає здатність до відповідної дійсності, яка базується насамперед на якостях і властивостях актуалізму люблячої людини.

4. Наявність якостей, пов'язаних із проникненням у внутрішній світ людини, - емпатійний комплекс. Важливість цього аспекту пов'язана з тим, що шлюб за своїм характером стає більш психологічним у чинність витонченості людини як особистості. У зв'язку із цим зростає роль психотерапевтичної функції шлюбу, успішній реалізації якої сприяє розвиток здатності до співпереживання, проникнення в емоційний світ партнера.

5. Висока естетична культура почуттів і поведження особистості.

6. Уміння розв'язувати конфлікти конструктивним способом, здатність до саморегуляції власної психіки й поведження. Е.С. Калмиков вважає, що вміння конструктивно вирішувати міжособистісні конфлікти, використовувати їх для розвитку міжособистісних відносин чоловіка й жінки відіграє вирішальну роль у процесі взаємного пристосування молодят.

Серед багатьох аспектів проблеми формування психологічної готовності молоді до сімейного життя в якості одного з найважливіших можна виділити правильне розуміння молоддю ролі родини й шлюбу в сучасному суспільстві, що у свою чергу пов'язане з особливостями формування у них установок, орієнтації на вступ у шлюб.

Навіщо людині родина? Це питання задають собі зрілі люди, дорослі люди, але досить часто молоді. У той же час поняття „родина” має для кожної особистості свій внутрішній зміст. Для дитини це його батьки й родичі, що беруть участь у його вихованні. Для парубка родина - це насамперед він і його молода дружина, а потім діти.

Родина забезпечує людині повний психолого-фізіологічний комфорт, виконує функції „емоційного притулку”. У родині людина випробовує відчуття своєї корисності і цінності. Маса людських трагедій відбуваються на хвилі

відчуття людиною своєї „непотрібності“. Родина дозволяє кожному відчути свою унікальність, свою неповторність, свою „потребу“ у повному обсязі.

Кожна людина фатально й безмежно самотня в цьому світі. Ми приходимо й ідемо, наше перебування в цьому житті триває досить короткий час. Сучасна людина живе з відчуттям тимчасовості свого перебування в цьому світі.

Крім потреби бути коханим, кожна людина сама прагне любити. Замолоду намір одружитися викликаний насамперед прагненням молодих людей бути постійним об'єктом своєї закоханості, мрією про тривалу духовну й фізіологічну інтимність. Тут родина створює можливість для прояву почуттів гуманізму й любові. Орієнтація на шлюб є найважливішою ціннісною орієнтацією молодих людей перед вступом у шлюб і в перші роки спільного життя. Рано чи пізно в чоловіка й жінки з'являється потреба мати дітей, прагнення бути батьками. Дана потреба реалізується у формах материнства й батьківства.

Отже для чого потрібна родина:

- щоб було на кого обпертися;
- щоб було з ким порадитися;
- щоб був хтось поруч, чиєю думкою дорожать;
- щоб був хтось поруч, хто не залишить у біді;
- щоб був хтось, з ким по-справжньому добре;
- щоб був хтось поруч хто розділяє такі ж цінності;
- щоб був хтось, хто не буде заздрити;
- щоб був хтось, з ким можна разом радіти успіхам;
- щоб був хтось поруч, кому можна довіряти;
- щоб був хтось, хто у важку хвилину допоможе й захистить;
- щоб був хтось, хто дивиться на речі подібним образом;
- щоб був хтось, хто врівноважував би слабкості.

Все перераховане вище й становить у сукупності образ родини як надійного притулку у світі бурхливих політичних, економічних, технологічних, кліматичних і інших складностей життя.

Шлюб як психологічне відношення між статями включає як обов'язкову умову як саму по собі моральність, так і вибірковість індивідуальної й статевої любові. Тільки така любов робить шлюб моральним, а отже, соціальним за своєю

природі, здатним стати основною продуктивною функцією родини. Подружній і батьківський борг, відповідальність визначають характер взаємин між членами родини: чоловіком і жінкою, батьком - матір'ю - дитиною.

Разом з тим сучасний шлюб все більше орієнтований на задоволення потреб в інтимному й неформальному спілкуванні. За результатами одного із соціологічних опитувань, можливість ніколи не мати дітей турбує тільки 38% сучасних студенток, і тільки 24% молодих сучасниць згодні з тим, що бути гарною дружиною й матір'ю - головне покликання жінки.

У такий спосіб ще один не прийнятний елемент у підготовці молоді до сімейного життя включає установку, орієнтацію на дітородіння й обзаведення максимальним числом дітей у родині. Що дають діти?

1. Роблять чоловіка й жінку родичами. За допомогою дитини чоловік і жінка стають - батьком і матір'ю, тобто біологічними родичами.

2. Дитина дає батькам можливість відкрито проявляти почуття любові й емоційного самовираження (рідного малюка можна погладити, потискати, поцілувати куди завгодно, обійняти, з ним можна повозитися й т.д.).

3. Дитина змушує батьків підвищувати свій культурно освітній рівень. Пізнавальна активність малюків виявляє, що дорослі багато чого не знають: мама відсилає до папи, а папа обіцяє подивитися в словнику. Навчання дітей у школі, „де перший клас більше інституту“, взагалі змушує батьків заново вчитися й як не дивно, багато чому вчитися у своїх дітей.

4. Дитина виступає якимось етичним регулятором, вона змушує дорослих стримувати свої негативні емоції, контролювати свою мову, стежити за манерами й поведінням. Цікаво, що такий „контролер“ у родині іноді дуже корисно й благотворно впливає на батьків і розвиває їхній самоконтроль.

5. Дитина дозволяє дорослим повернутися в їхнє власне дитинство, як би вдруге його пережити.

6. Дитина в родині забезпечує партнерство - спочатку по іграх, потім по веденню господарства й іноді розділяє й продовжує професійні захоплення батьків.

7. Дитина є потенційною опорою й підтримкою в старості.

2.2. Основні складові стабільного сімейного життя

Аналіз дії існуючих брачно-сімейних відносин показує, що більшість фахівців, що займаються проблемами родини й сімейного виховання, вважають головною умовою стійкого існування шлюбу й родини моральний рівень людей, що включає насамперед той або інший ступінь усвідомленості моральних норм. Рівень розвитку моральної свідомості людини значною мірою визначає його діяльність і поведження в сфері сімейних відносин.

Шлюб є добровільною справою двох молодих людей, які навіть при наявності економічної залежності від батьків нерідко не радяться з ними щодо своїх намірів. Говорячи про шлюб, не можна забувати про те, що бажання вступити в шлюб і ступінь готовності до нього - це далеко не однакові поняття. На думку психологів, морально-психологічна підготовленість особистості до шлюбу означає сприйняття цілого комплексу вимог, обов'язків і соціальних стандартів поведження, якими регулюється сімейне життя, а саме:

- готовність прийняти на себе нову систему обов'язків стосовно свого шлюбного партнера, майбутніх дітей і відповідальність за їхню поведінку;
- розуміння прав інших членів сімейного союзу, визнання принципів рівності в людських відносинах;
- прагнення до повсякденного спілкування й співробітництва, узгодженню взаємодії із представником протилежної статі, що у свою чергу припускає високу моральну культуру;
- уміння пристосуватися до звичок і рис характеру іншої людини і розуміння його психічних станів.

Ці вимоги реалізуються в різних родинах по різному. На підставі цього очевидного факту з'являється поняття „здатність до шлюбу“, що припускає кілька складових.

- здатність піклуватися про іншу людину, самовіддано йому служити, активно робити добро;

- здатність співчувати, співпереживати, тобто „входити" в емоційний світ партнера, розуміти його радості й прикраси, переживання й невдачі, поразки й перемоги, знаходити духовну єдність із іншою людиною;

- здатність до кооперації, співробітництва, міжособистісного спілкування, наявність навичок і вмінь у здійсненні багатьох видів праці, організація домашнього господарства й розподілу;

- висока етнічна й психологічна культура, що припускає вміння бути терпимим і поблажливим, великодушним і добрим, приймати іншу людину з усіма недоліками, придушувати власний егоїзм.

Всі ці здатності є показниками вміння людини швидко змінити свою поведінку відповідно до мінливих обставин, проявляти терпимість, стабільність і передбачуваність своєї поведінки, здатність до компромісу. Міцність і доля шлюбу залежать від багатьох факторів. Адже поєднуються в родину дві особистості з їх складними психологічними й фізіологічними особливостями. Для людей, що перебувають у шлюбі, дуже важливо бути зрілими в соціально-психологічному відношенні особистостями. Така зрілість не досягається одразу й залежить від багатьох факторів. По-перше, виділяється потреба в психологічній готовності й здатності до виконання ролі чоловіка й дружини, а потім батька й матері. Кожна соціальна роль включає певні очікування, які пред'являються до її виконавця. Тому готовність до ролі чоловіка й дружини означає чітке знання цих очікувань (тобто прав і обов'язків) і бажання виконувати їх. Крім психологічної готовності, найважливішими складовими родини є функціонально-рольові зв'язки між чоловіком і жінкою. У недалекому минулому саме чоловік виконував найбільш важку фізичну роботу й ніс моральну відповідальність за благополуччя родини. На сьогодні, існує помітний розрив між традиційними поняттями про „чоловічі" і „жіночі" сімейні ролі і реальному розподілі обов'язків у родині. Реально в більшості звичайних родин основні домашні турботи бере на себе жінка. Це нерідко породжує психологічну напругу, особливо в молодих родин. Отже, фактором стабільності родини може служити однаковий розподіл обов'язків.

2.3. Виділення мотивів створення сім'ї

Практика показує, що сучасні молоді люди, використовуючи слова К.В'яземського, і «жити квапляться, і почувати поспішають».

На сьогодні, провідним мотивом вступу в шлюб є «любов». Однак, називаючи «любов» як мотив шлюб, молоді люди, очевидно, вкладають у це слово різні змісти. Т.А. Флоренська виділяє три різних тлумачення цього слова: любов як сексуальний потяг, любов як потреба бути коханим і любов як здатність любити. Розглянемо ці тлумачення окремо.

1. Домінування полового потяга. Гіпертрофія статевого потягу веде до утворення сексуальної домінанти, що захоплює всі життєві чинності людини, перетворюючи його в раба своїх потягів. Це стає перешкодою для психічного й духовного розвитку людини. Ототожнення любові з фізіологією найчастіше відбувається з тими дітьми, які виростили в родині з несприятливими подружніми відносинами. Принциповий „механізм" для гіпертрофії сексуальної потреби залишається таким же, як у випадку гіпертрофії потреби в алкоголі. Т.А. Флоренська доводить, що такі люди не здатні до створення родини, тому що у них занадто сильна потреба в зміні „об'єктів" задоволення сексуальної потреби. Таку ситуацію фахівці в області психології сімейних відносин характеризують як „сімейну моногамію".

2. Потреба бути коханим. Ця потреба властива кожній людині із самого раннього дитинства. Однак нерідко потреба бути коханим залишається спрямованою винятково на себе. Така однобічна потреба бути коханим і нездатність до любові є психологічним захистом від почуттів підвищеної тривожності, незадоволеності, що йдуть коріннями в раннє дитинство. Ця невротична по суті потреба, проявляється в підвищеній вимогливості - любові до себе, ревності, і, посиленому бажанні привернути увагу до себе. Підвищена потреба бути коханим і визнаним виражається у хворобливих реакціях на неуспіх, підвищеному рівні домагань, що не відповідає реальним можливостям людини. Ця неспроможність у любові, нездатність любити в сполученні із сильною потребою бути улюбленим проявляється в бурхливих афектах. Такі

люди в шлюбі постійно зайняті з'ясуванням відносин, а не справами, яких так багато в шлюбі.

3. Здатність любити. Здатності любити розглядається на різних рівнях - від взаємного почуття до безкорисливої самовідданої любові, здатної пережити відсутність взаємності - така людина вірна в любові й надійна у родині. Якщо почуттєві задоволення неминуче приводять до пересичення, то любов – це інше, кохана людина не набридає, вона розкривається все глибше й глибше. Люди, які кохають утворюють один організм, роз'єднання якого подібно смерті.

2.4. Типологія прояву особистості у сімейному житті

Дослідження в соціальній психології дозволили виявити такі типи особистості у сімейному житті:

2. Демократ. Це людина врівноважена, реалістично ставиться до життя і людей. Особистість сильна, наділена високим почуттям відповідальності перед родиною й суспільством, завжди готова безкорисливо прийти на допомогу, людина обов'язкова що вміє тримати своє слово, і в той же час делікатна, досить терпимо ставиться до недоліків оточуючих, вміє поважати чужу думку, інтереси і потреби.

3. Трудівник. Це надзвичайно старанний, самовідданий трудяга, що і не дуже вміє, і не дуже бажає занадто багато говорити, більше любить конкретні справи, винятково сумлінно виконує покладені на нього обов'язки, „тягне свою лямку", та й іншому допомогти може. Зайнятий своєю справою, він мало уваги приділяє іншим сторонам життя.

4. Добряга. Це самовіддана, скромна, терпима до багатьох речей людина, практично позбавлена надмірних амбіцій, завжди схильна прислужитися іншим людям. Не рідко досить наївна і трохи пасивна, у всякому разі, не відрізняється особливою ініціативністю.

5. Самовідданий Це людина, яка абсолютно не вміє навіть подумати про себе. Він готовий терпіти, що завгодно й нескінченно вдячно за найменшу

прихильність до нього з боку опікуваної їм людини. Він піде на повні заперечення себе аби тільки зберегти спільне життя зі своїм обранцем.

6. Егоїст це людина, що користується іншими як чимось природним, уникаючи будь-яких зусиль для того, щоб хоча б у відповідь зробити щось приємне для інших. Він печеться тільки про свої зручності, думаючи тільки про свої блага. Іноді він „пристроюється" до якої-небудь справи, але сам по собі воно його не цікавить, воно потрібно йому лише для того, що б почувати себе причетним і використати це прикриття для експлуатації інших людей.

7. Романтик. Люди подібного типу живуть найчастіше своїми мріями, а не реальними ідеалами, звичайно мало пристосовані до повсякденного життя й від того завжди незадоволені дійсністю.

8. Авантюрист. Основні інтереси даного типу людей спрямовані найчастіше на постійний пошук любовних пригод, любовних переживань. Вони веселі й безтурботні, не дуже замислюються про майбутнє й, як правило, неприборкані у своїх інтимних запитах.

9. Індивідуаліст. Це така людина, яку називають «відлюдьком» тобтою він не схильний і не здатний жити серед інших людей. Його не можна назвати ні злим, ні добрим, тому що він не хоче втручатися в чужі справи, проблеми. Разом з тим не терпить ніякого втручання з боку інших людей у його справи. Він сам по собі, нітрохи не має наміру терпіти якісь незручності з боку інших людей, їхні недоліки.

10. Сварливий. Люди такого типу, навпаки, ніяк не можуть утриматися від втручання в справи інших неминуче вносять постійне занепокоєння в будь-яку групу, у будь-який колектив. Вони здається, тільки й чекають конфліктів, незгоди, порушень, безладдя, звичайно всім незадоволені, нісенітні і постійно вступають у перепалку з іншими людьми.

11. Калькулятор Це розважлива людина, що не звикла ділити що-небудь задарма. Щоб не робила така людина, вона повинна обов'язково мати якусь вигоду від цього. Він не може, не вміє дарувати безкорисливо, а може тільки продавати (бажано з вигодою для себе) або, у крайньому випадку, хоча б еквівалентно обмінювати свої послуги на відповідні дії партнера.

12. Догматик. Люди такого типу складають враження чогось робото-подібного, зарядженого на все життя одною-єдиною й досить примітивною програмою. Звичайно це не гнучка за своєю натурою людина, що діє подібно до бездушного автомата, не здатна на зміни, відступи від своєї програми, на поступки, дуже жорстока у своїх звичках. Якщо він товариський, то вкрай нудотний, але не рідко ці люди досить замкнуті й дотримуються вироблених у них стереотипів поведження й думки.

13. Диктатор. Це людина, головна мета якої наказувати іншим людям, придушувати їхні пристрасті, бажання, підкоряти їх своїй волі. У крайньому випадку, хоча б „виправляти“, „виховувати“, повчати інших людей. Він не терпить ніяких заперечень із боку партнера, особливо якщо той перебуває на більш низькому рівні соціальної ієрархії. Тільки влада більш сильного диктатора він переносить досить легко і часто навіть із задоволенням. Але відносини рівності на скільки-небудь тривалий період для нього практично неприйнятні.

2.5. Адаптація до сімейного життя

Шлюбно-сімейну адаптацію варто розглядати як поступовий процес пристосування чоловіка й жінки один до одного і до сімейного життя, результатом якого повинно бути формування стійкого сімейного укладу, розподіл побутових і психологічних ролей, вироблення прийняттого стилю спілкування, вироблення прийомів розв'язання й профілактики конфліктів і розбіжностей. Визначення взаємин з мікро оточенням по типу відкритої або закритої групи.

Своєрідну концепцію шлюбно-сімейної адаптації запропонував В.А. Лисенко. Основу її представляють особливості характеру чоловіка й жінки і їхніх адаптаційних можливостей, що впливають звідси. Автор виділяє 4 групи людей по ступеню й рівню адаптації.

- 1 високоадаптовані особистості;
2. середньоадаптовані;
3. низькоадаптовані;

4. дезадаптивні

До загальних адаптаційних особливостей відносяться:

- здатність до співробітництва;
- здатність до спілкування;
- здатність до раціонального й емоційного розуміння інших людей;
- здатність до самоконтролю;
- уміння вибрати адекватний тип поведінки залежно від умов і обставин.

Розвиток цих здатностей значною мірою, на думку В.А. Лисенко, визначає успішність шлюбно-сімейної адаптації.

Структура адаптації особистості в сфері шлюбно-сімейних відносин визначається в такий спосіб:

- адаптація фізіологічна, у тому числі сексуальна;
- адаптація до темпераменту, характеру партнера;
- адаптація до сімейних ролей, до нових обов'язків, прав, до поділу праці в шлюбному союзі;
- адаптація до потреб, інтересів, звичок, образу й стилю життя шлюбного партнера;
- адаптація до основних цінностей життя, „життєвої філософії“, розуміння мети й сенсу життя партнера.

Особливого розгляду вимагає питання про критерії адаптивності чоловіка й жінки. Розглянемо як критерій адаптації інтегральний показник, що складається із тривалого шлюбного стажу (об'єктивного показника) у сполученні з рівнем задоволеності подружніми відносинами (суб'єктивними показниками). Задоволеність шлюбно-сімейними відносинами відображає число результативності всіх процесів, що відбуваються в родині, у тому числі й адаптаційних. Отже, висока оцінка шлюбу може розглядатися як показник того, що в родині вирішені завдання адаптивного періоду: формування структури родини, розподілу функцій (або ролей) між чоловіком і дружиною, вироблення загальних сімейних цінностей на тій рівні, що задовольняє дану подружню пару.

Таким чином, шлюбно-сімейну адаптацію необхідно розглядати як складний, багаторівневий цілісний процес взаємного пристосування чоловіка й

жінки один до одного й до сімейного життя. У змістовному плані це процес являє собою єдність наступних компонентів:

1. Пристосування до шлюбного партнера, що припускає:

- фізіологічну адаптацію;
- адаптацію до темпераменту, характеру партнера;
- адаптація до інтересів, потреб, звичок, образу й стилю життя шлюбного

партнера.

2. Пристосування до сімейного життя, життєвої філософії партнера, побутових і психологічних ролей, до нових обов'язків і прав, до поділу праці в шлюбному союзі.

Компоненти другої групи вивчені у вітчизняній психології недостатньо, хоча грають досить істотну роль у загальному процесі пристосування до шлюбно-сімейних відносин. Якщо адаптація до партнера можлива й у період дошлюбного знайомства, то адаптація до вимог сімейного життя відбувається лише після укладення шлюбу в умовах спільного проживання, ведення господарства й т.п.

РОЗДІЛ 3

ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО СТВОРЕННЯ СІМ'Ї

3.1. Рівень сформованості психологічної готовності студентської молоді до створення сім'ї

Експериментальна частина роботи виконана в рамках проєкту «Свідоме батьківство» спільно з соціальною службою ювенальної пробації.

Для проведення констатуючого експерименту було відібрано групу студентів факультету СПП різних спеціальностей у кількості 30 осіб, які знаходяться у тривалих стосунках.

Вибірку склали: 15- хлопців і 15 дівчат віком від 18 до 23 років .

Дослідження проводилось за методикою „Рольові очікування і домагання у шлюбі (РОД)", розробленою О. Волковою і Г. Трапезниковою [7, 73]. За допомогою методики РОД визначають уявлення подружжя про значущість у сімейному житті сексуальних стосунків, особистісної згуртованості чоловіка і дружини, батьківських обов'язків, професійних інтересів кожного з подружжя, господарсько-побутової сфери, моральної й емоційної підтримки, зовнішньої привабливості партнерів (ці показники, що відбивають основні функції сім'ї, утворюють шкалу сімейних цінностей - ШСЦ) а також є можливість дізнатися про бажаний розподіл ролей між чоловіком і дружиною при виконанні сімейних функцій (ці показники утворюють шкалу рольових очікувань і домагань - ШРОД).

Для проведення дослідження здійснювалась спеціальна підготовка, а саме необхідне приладдя, яке складає: два набори по 36 карток з цупкого паперу (картону). На кожну картку наносять номер і текст тверджень набору. 4 картки-класифікатори з таким написом на кожній: „Цілком згодний", „Загалом це правильно", „Це не зовсім так", „Це неправильно". Молодим парам було запропоновано самостійно ознайомитись з набором тверджень.

Результати констатуючого експерименту щодо рівня рольових домагань у шлюбі представлені на рис. 3.1.2.

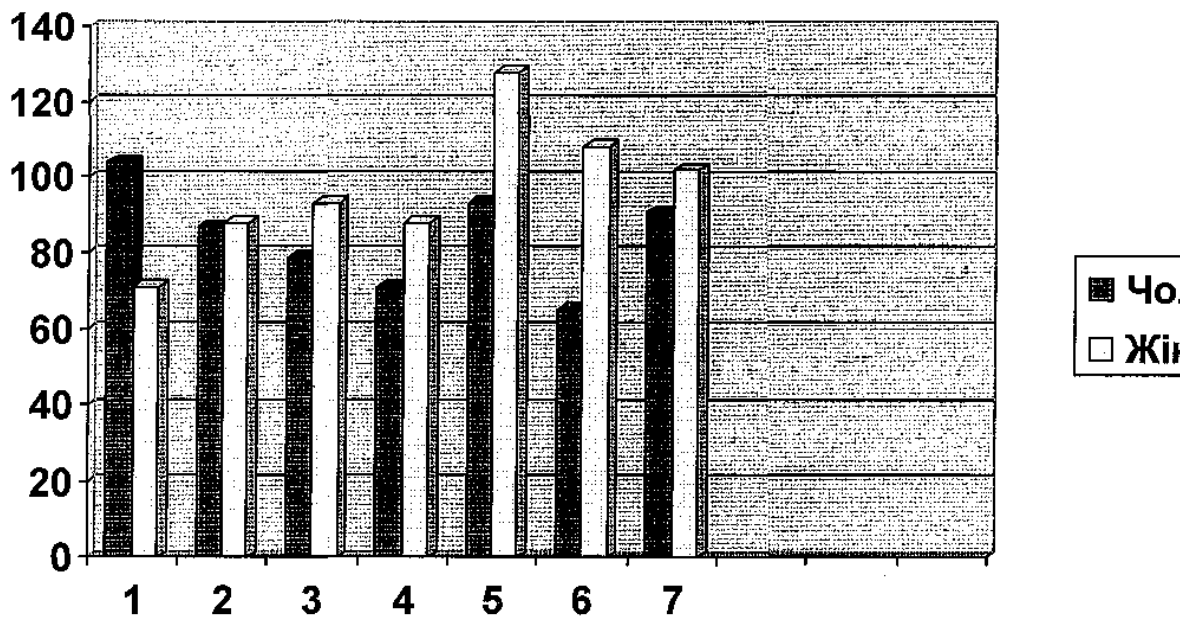


Рис. 3.1. Рівень рольових домагань у шлюбі

- 1 - сексуальні відносини;
- 2 - особистісна ідентифікація;
- 3 - господарсько-побутові цінності;
- 4 - батьківсько-виховна функція;
- 5 - соціальна активність;
- 6 - емоційно- терапевтична функція;
- 7 - зовнішня привабливість.

Дослідження рольових домагань у шлюбі показало, що у сексуальних відносинах у чоловіків (104 бали) рівень домагань набагато вищий, ніж жінок (71 бал). Особистісна ідентифікація у чоловіків і жінок майже на однаковому рівні (відповідно 87 і 88 балів). Господарсько-побутова діяльність для жінки (93 бали) більш значуща, ніж для чоловіка (79 балів). Батьківсько- виховні функції жінка (88 балів) бере на себе більше ніж чоловіки (70 балів). Домагання щодо соціальної активності у жінок набагато вищий (128 балів), ніж у чоловіків (93 бали). Рівень домагань у емоційній підтримці у шлюбі у жінок набагато вищий (108 балів), ніж у чоловіків (65 балів). Домагання у зовнішній привабливості у жінок 102 бали, а у чоловіків 91 бал, що свідчить про несуттєву різницю у даних домаганнях..

Порівняльний аналіз індивідуальних показників шкали сімейних цінностей, рольових очікувань і рольових домагань чоловіка і дружини і перевірка їх на узгодженість показують, що загальний рівень узгодженості за виділеними показниками невисокий. Порівняльні дані узгодженості сімейних цінностей подружжя представлені в таблиці 3.1

Таблиця 3.1

Узгодженість сімейних цінностей подружжя

Показник	Сімейні цінності													
	Інтимно-сексуальна		особистісна ідентифікація		Господарсько-побутова		Батьківськo-виховна		Соціальна активність		Емоційно-психотерапевтична		Зовнішня привабливість	
	о/д	о/д	о/д	о/д	о/д	о/д	о/д	о/д	о/д	о/д	о/д	о/д	о/д	О/д
ШСЦ (чоловіки)	104/	104/	89/	87/	107/	79/	104/	70/	82/	93/	107/	65/	91/	91/
ШСЦ (дружини)	/71	/71	/88	/91	/93	/105	/87	/111	/28	/85	/108	/87	/102	/88
УСЦ (різниця)	33	33	1	4	14	26	17	41	46	8	1	22	11	3

Примітка: ШСЦ (ч), ШСЦ (д) - показники за шкалами сімейних цінностей відповідно чоловіка і дружини. УСЦ - показник узгодженості сімейних цінностей подружжя. О - очікування. Д - домагання.

За методикою О. Волкової і Г. Трапезникової, якщо різниця не перевищує 3 балів, це свідчить про відсутність проблемних стосунків, а якщо різниця перевищує 7 балів, то це свідчить про високий ступінь конфліктності стосунків.

Як видно з таблиці 3.1. узгодженість інтимно-сексуальних стосунків слабка: очікування чоловіка не відповідають домаганням дружини і навпаки (різниця 23 бали). Узгодженість в особистісній ідентифікації висока (різниця становить 1 - 4 бали). В цьому плані конфліктність відсутня. Господарсько-побутові очікування і домагання не співпадають (різниця становить 14-26 балів), що свідчить про те, як видно з рисунка 3.1.3., що і чоловік і дружина очікують від партнера в господарських справах набагато більше, ніж пропонують з свого боку.

Завдяки цьому конфліктні стосунки очевидні. У вихованні дітей погляди на свої очікування і домагання мають ще більшу розбіжність: у обох очікування набагато перевищують домагання (різниця становить 17-41 бали). Соціальна активність подружжя не викликає проблем у стосунках. В емоційно-психотерапевтичному плані очікування чоловіка і домагання жінки майже співпадають (різниця 1 бал), а очікування дружини зовсім не співпадають з домаганнями чоловіка (різниця становить 22 бали).

В плані зовнішньої привабливості, навпаки, домагання дружини значно вищі, ніж цього очікує чоловік, а домагання чоловіка майже співпадають з очікуваннями дружини. Таким чином, серед виділених сімейних цінностей найбільш проблемними виявились: погляди на інтимно-сексуальні відносини; погляди на господарсько-побутові аспекти подружнього життя; відношення до виховання дітей; формування позитивного емоційно-терапевтичного клімату в сім'ї як суттєвої цінності. Враховуючи проблеми, які мають місце у молодих сімей, була розроблена спеціальна програма тренінгових занять, спрямованих на усвідомлення кожним учасником значущості узгодженості очікувань і домагань один від одного у сімейному житті і на-працюванні ними відповідного досвіду у змодельованих ситуаціях спеціальні бесіди, обґрунтування окремих вчинків, думок, позицій по закінченню кожного тренінгового заняття спрямовані на формування у молодих людей здатності переносити досвід набутий на тренінгових заняттях, у повсякденне подружнє життя.

Дослідження рівня сформованості психологічної готовності до сімейного життя дозволило зробити наступні висновки:

Рівень готовності до сімейного життя, навіть на рівні їх віку, невисокий. Це означає, що традиційною системою освітньо-виховного процесу здатність до подружнього життя формується недостатньо з багатьох причин, найсуттєвішими з яких є недоліки сексуального виховання, необізнаність у господарсько-побутових справах сімей, неготовність до батьківської відповідальності, низька соціальна активність, велика увага до зовнішньої привабливості і байдужість до внутрішнього змісту партнера.

2. Аналіз результатів дослідження дає підстави стверджувати, що процес формування готовності до сімейного життя сам по собі успішно не формується.

Потрібна цілеспрямована робота у цьому напрямку самих молодих людей при активній допомозі психологів.

3. Визначені у процесі констатуючого експерименту причини низького і рівня психологічної готовності до сімейного життя, дійшли, що цей процес мусить бути цілеспрямованим, керованим та психологічно забезпеченим відповідною підтримкою і допомогою з боку психологів, тому ми вважали за доцільне розробити для них відповідну програму тренінгових занять з чітким визначенням мети, завдань, основних напрямків, форм і методів роботи, які б допомагали молоді у набутті певного досвіду у цьому напрямку. Ми вважаємо, що таке програмне забезпечення буде сприяти цілеспрямованому і більш успішному формуванню у молоді психологічної готовності до сімейного життя.

3.2. Розробка програми тренінгу „Психологічна готовність студентської молоді до створення сім'ї ”

Підготовка молоді до сімейного життя в цілому повинна являти собою комплекс всебічних взаємодій молодих людей з батьками, педагогами, психологами, однолітками, з іншими людьми у результаті яких відбувається усвідомлення особливостей взаємин, розвиток відповідних почуттів, формування уявлень, поглядів, переконань, якостей і звичок, пов'язаних зі шлюбом і сімейним життям. Слід відмітити, що шлюбно-сімейних відносин торкаються соціальні зміни, що відбуваються в сучасному суспільстві.

По-перше, це зміна складу родини, зменшення її чисельності в результаті зниження народжуваності і зведення її до подружньої пари. Сучасна родина частіше буває малодітною (1-2 дитини), причому таке зрушення в репродуктивному відтворенні і відповідних соціально-психологічних установках є, очевидно, стійким і закономірним.

По-друге, змінилася рольова структура родини в сторону більшої симетричності функцій чоловіка і дружини.

По-третє, змінилися функції родини у бік її психологізації і інтимізації, підвищується цінність психологічної близькості, інтимності між членами родини.

Таким чином психологічна підготовка молоді до сімейного життя повинна бути комплексною, у тому числі включати в себе формування уявлень про різні сторони сімейного життя. При цьому необхідно враховувати вікові особливості цього періоду, зокрема міжособистісні взаємини між юнаками і дівчатами, статеворольову поведінку в юнацькому віці.

Враховуючи все вище зазначене, була розроблена спеціальна програма „Психологічна готовність молоді до сімейного життя”, спрямована формування адекватних уявлень про родину доцільно використовувати активні методи навчання, зокрема тренінги. Кожній молодій людині необхідно допомогти придбати систему знань про сімейне життя, усвідомити свою відповідальність як майбутнього сім'янина, розвинути навички повноцінного міжстатевого спілкування, навчити адекватних способів поводження з протилежною статтю, допомогти розкрити свій внутрішній потенціал у вираженні почуттів, емоцій.

Основним завданням тренінгової роботи є гармонізація всіх трьох підструктур особистості-когнітивної (уточнення, конкретизація і розширення системи знань про себе і сімейного життя, свого „Я” - образу майбутнього сім'янина), афективної (вироблення позитивного самовідношення, адекватне оцінювання своїх можливостей і потенціалу у сімейному житті) і поведінкової (закріплення власної „Я” - концепції в конкретних ситуаціях взаємодії і спілкування з протилежною статтю).

Необхідність формування в процесі навчання емоційних, когнітивних і поведінкових аспектів особистості вимагає перегляду принципів побудови системи навчання і розробки нових її форм. При цьому конструювання нових спеціалізованих форм навчальної діяльності робилося на основі природних її форм, пов'язаних з формуванням значеннєвої сфери особистості. Розробляючи програму тренінгу, ми спиралися на комплекс психолого-педагогічних методів, що містять елементи психодіагностики і психотерапії, ситуаційно- рольові ігри, тренінгові техніки і прийоми, які застосовуються в різних психологічних і психотерапевтичних школах: гештальттерапії, психодрамі, трансактному аналізі.

В програму було включено теоретичну і практичну частину.

Завданням теоретичної частини було розширення і збагачення знань молоді про родину і шлюб, особливості життєдіяльності і рольову структуру родини,

права і обов'язки членів сім'ї, різноманіття сімейних функцій. Пропонована нами теоретична частина програми складається з 3 частин: 1) „Родина починається з „Я“, 2) „Я“ і інші в родині. Міжособистісні відносини“, 3) „Уявлення про родину і шлюб“ і розрахована на 24 години. Даний теоретичний курс спрямовано на створення образу сучасної родини, усвідомлення якостей, необхідних людині для сімейного життя, формування об'єктивних критеріїв оцінки свого сімейного життя і своєї особистості як чоловіка і батька, дружини і матері. Заняття проходили у формі лекцій, бесід і дискусій.

В програмі передбачено три площини очікуваних змін (когнітивну, емоційну і поведінкову). Тому конкретними завданнями групового тренінгу вибрані такі:

1. Зміни у пізнавальній сфері (когнітивний аспект) - кожен учасник тренінгу повинен усвідомити:

- особливості свого поведіння й емоційного реагування;
- як він виглядає збоку, як сприймається його поведіння іншими;
- особливості міжособистісної взаємодії з протилежною статтю;
- міжособистісні конфлікти і їхні причини;
- більш глибокі причини переживань, способи реагування, починаючи з дитинства;

- умови й особливості формування системи відносин у сімейному житті.

2. Зміни у емоційній сфері - кожен учасник тренінгу повинен:

- навчитися щирості у відношенні до себе, до людей протилежної статі; навчитися більш точно розуміти і вербалізувати свої почуття;
- модифікувати спосіб переживань, емоційного реагування, сприйняття самого себе і своїх відносин із протилежною статтю.

3. Зміни у поведінковій сфері - кожен учасник тренінгу повинен:

- оволодіти навичками більш щирого, глибокого і вільного спілкування з протилежною статтю;

- розвинути форми поведінки, пов'язані з відповідальністю, співробітництвом, взаємодопомогою;

- закріпити нові форми поведінки, зокрема ті, котрі будуть сприяти адекватній адаптації і функціонуванню в майбутньому сімейному житті;

- виробити і закріпити адекватні форми поведінки і реагування в сімейному житті на основі досягнень у пізнавальній і емоційній сферах.

Тренінгова робота з визначення молоддю своїх життєвих планів й усвідомлення перспективи по створенню майбутньої родини має ряд наступних переваг:

- груповий досвід допомагає рішення міжособистісних проблем;
- група відбиває суспільство в мініатюрі, у ній моделюється система взаємин і взаємозв'язків, характерна для реального життя учасників;
- можливість одержання зворотного зв'язку і підтримки від людей з подібними проблемами;
- у групі людина може навчитися новим умінням, експериментувати з різними стилями відносин серед рівних партнерів;
- у групі учасники можуть ідентифікувати себе з іншими, „зіграти" роль іншої людини для кращого розуміння її і себе, і для знайомства з новими ефективними способами поведінки;
- група полегшує процеси саморозкриття, самодослідження і самопізнання.

Тренінгова робота з підготовки до сімейного життя будувалася на базових загальноприйнятих принципах:

- принцип „тут і тепер", що орієнтує на аналіз процесів, що відбуваються у групі в даний момент, сприяє глибокої рефлексії учасників, розвиває навички самоаналізу;
- принцип „щирості і відкритості", що сприяє одержанню та наданню іншим чесного зворотного зв'язку, тобто цієї інформації, що так важлива кожному учаснику і яка запускає не тільки механізми самосвідомості, але і механізми міжособистісної взаємодії в групі.;
- принцип „Я", що забезпечує концентрацію уваги на процесах самопізнання, самоаналізу і рефлексії, учить брати відповідальність на себе і приймати себе таким, який є;
- принцип "активності", який має на увазі обов'язкову активну участь всіх у тому, що відбувається на заняттях;

- принцип "конфіденційності", що забезпечує створення атмосфери психологічної безпеки і саморозкриття, і полягає в нерозголошенні того, про що говориться в групі щодо конкретних учасників [12].

Пропонована тренінгова програма „Психологічна готовність до сімейного життя" складається з двох взаємозалежних тематичних блоків.

Перший блок поєднує заняття, присвячені усвідомленню учасниками деяких своїх особистісних особливостей, визначенню своєї власної ідентичності, формуванню адекватних міжособистісних відносин між юнаками і дівчатами, оптимізації міжособистісного спілкування. Він повинен містити вправи, спрямовані на розвиток психологічних можливостей особистості, її соціально-перцептивних і комунікативних здібностей, усвідомлення звичних способів спілкування з протилежною статтю, аналіз помилок у міжособистісній взаємодії. Особливе значення в цьому блоці приділяється системі прийомів невербальної комунікації, відпрацьовуванню навичок оптимального спілкування і взаємодії з протилежною статтю.

Другий блок орієнтований на усвідомлення учасниками себе в системі сімейних взаємин, спілкування і діяльності. На цьому етапі основний акцент робиться на відпрацьовування вправ, спрямованих на розвиток широкого кола здібностей, навичок і умінь, необхідних для сімейного життя, вивчення психологічних основ спілкування в родині, закріплення нових поведінкових моделей.

Кожне заняття складається з декількох частин:

1. Вітання.
2. Опитування самопочуття - занурення учасників тренінгу в атмосферу "тут і тепер", рефлексія своїх емоційних і фізичних станів, повідомлення своїх думок і очікувань стосовно майбутнього заняття.
3. Пропозиція ведучим теми заняття.
4. Групова дискусія.
5. Розминальні вправи.
6. Основна частина - практичні вправи, обговорення цих вправ, рефлексія.
7. Підведення підсумків заняття - висловлення учасників по колу про свій актуальний стан, осмислення проробленої роботи.

8. Резюмування ведучого.

9. Прощання.

Незважаючи на розмаїтість конкретних вправ, прийомів і технік, використовуваних у тренінговій роботі при розробці програми слід спиратися на базові методи тренінгу. До таких базових методів традиційно відносять групову дискусію і ситуаційно-рольові ігри. Крім того, до числа базових методів доцільно додати техніки невербальної взаємодії, що розвивають сприйнятливність до "мови тіла".

Групову дискусію в "психологічному тренінгу" використовували для спільного обговорення якого-небудь спірного питання, що дозволяє прояснити (можливо, змінити) думки, позиції й установки учасників групи в процесі безпосереднього спілкування. В психологічній літературі виділяють:

- тематичні дискусії, у яких обговорюються значущі для всіх учасників тренінгової групи проблеми;
- біографічні, орієнтовані на минулий досвід;
- інтеракційні, матеріалом яких служать структура і зміст взаємин між учасниками групи.

Метою використання групових дискусій у тренінгу було як надання можливості учасникам побачити обговорювану тему з різних сторін - уточнити взаємні позиції, зменшити опір сприйняттю нової інформації, так і використання її як способу групової рефлексії через аналіз індивідуальних переживань, що підсилює згуртованість групи й одночасно полегшує саморозкриття учасників тренінгу. Крім цього розв'язувався і ряд проміжних цілей, таких як актуалізація і вирішення прихованих конфліктів, усунення емоційної упередженості в оцінці позиції партнера шляхом відкритих висловлювань, надання можливості учасникам виявити свою компетентність і тим самим задовольнити потребу у визнанні і повазі.

Не менше значення в тренінговій роботі надавалось ігровим методам, що включають ситуаційно-рольові, творчі, організаційно-діяльнісні, імітаційні ігри. Використання ігрових методів у тренінгу є надзвичайно продуктивним, тому що гра створює нову модель світу, прийнятну для її учасників. У рамках цієї моделі

задається нова уявлювана ситуація, змінюються семантичні змісти предметів і дій.

У психології практично загальноприйнятою є точка зору, відповідно до якої гра виступає ефективним засобом соціалізації й адаптації до обставин життя, нейтралізації стресопороджуючих навантажень. У середовищі психологів інтерес до гри є вже традиційним.

На першій стадії групової роботи ігри використовувалися як спосіб подолання скутості і напруженості учасників, як умова безболісного заняття "психологічного захисту". Частково ігри виступали інструментом діагностики і самодіагностики, що дозволяло ненав'язливе, м'яко, легко виявити труднощі у спілкуванні і серйозні психологічні проблеми. Завдяки грі інтенсифікується, як свідчить практика, процес навчання, закріплюються нові поведінкові навички, знаходяться недоступні раніше способи оптимальної взаємодії з однолітками, закріплюються вербальні і невербальні комунікативні уміння.

Виконуючи у створених ситуаціях ті чи інші функції сім'янина І зіставляючи їх особливості з власним реальним досвідом, учасники починали розрізняти зовнішню і внутрішню сторони життя в родині. Вони відкривали в себе наявність переживань і починали осмислено орієнтуватися в них, завдяки чому виникало нове ставлення до самого себе. Ці переживання, накопичуючись, породжували ефекти узагальнення, з'являлася своєрідна "логіка почуттів", що неминуче відбивалася на поведінці.

У наступний блок були введені методи, спрямовані на розвиток соціальної перцепції. Учасники групи за їх допомогою мають можливість розвинути уміння сприймати, розуміти й оцінювати однолітків протилежної статі, самих себе. У ході тренінгових занять за допомогою спеціальних вправ ("Особистий герб і девіз", "Рекламний ролик", "Взаємні презентації", "Угадування по асоціаціях", "Подібності і розходження", "Шлюбне оголошення") учасники одержували вербальну і невербальну інформацію про те, як їх сприймають інші люди, наскільки є точним їхнє власне самосприйняття. Вони виробляли уміння глибокої рефлексії, значенневої й оцінної інтерпретації об'єкта сприйняття.

Одним з важливих процесів життя родини є взаємне спілкування членів родини за допомогою мови, міміки, жестів. Тому в програмі тренінгу варто

використовувались методики, спрямовані на формування "мистецтва активного слухання", У ході цих вправ ("Передача емоцій", "Подарунки", "Слухання") формуються на перший погляд елементарні, але насправді надзвичайно важливі в повсякденному сімейному житті, навички комунікації, передачі і сприйняття інформації без перекручувань, здатності вербального і невербального вираження своїх почуттів.

Ефективними є і деякі техніки з гештальттерапії ("Полярності", "Виправдання чужих очікувань", "Переможи самотність"), основна мета яких полягає в збільшенні потенціалу особистості, підвищенні її сили, можливостей шляхом інтеграції і розвитку, розширення усвідомлення самих себе, своєї ідентичності. Основна корекційна процедура використовуваних вправ полягала у створенні для учасників тренінгу умов переживання контакту із самим собою, з оточенням, підвищення усвідомлення різних установок, способів поведінки і мислення, що закріпилися в минулому і залишаються стійкими сьогодні.

У процесі взаємодії дитини з батьками, у раннім дитинстві в неї виробляється свого роду план життя, чи сценарій, який буде диктувати йому тип поведінки в різних ситуаціях. Відповідно до теорії сценаріїв Е. Берна, людина, базуючись на рішеннях, прийнятих у раннім дитинстві, вибирає партнерів, а остаточною метою людської поведінки стає досягнення бажаної кульмінації сценарію. У процесі тренінгової роботи важливо допомогти учасникам усвідомити свій життєвий сценарій, використовуючи прийоми трансактного аналізу ("Ідентифікація життєвих сценаріїв", "Характер сімейних впливів"), допомогти учасникам тренінгу змінити трагічні сценарії, яскравіше усвідомити неконструктивні способи спілкування, звільнитися від виконання нав'язаних програм поведінки.

Для придбання учасниками тренінгу комунікативних умінь, досвіду аналізу міжособистісних відносин використовувались техніки з Т-груп ("Хто Я", "Уміння вести розмову", "Постановка жесту"). З їхньою допомогою учасники починали краще усвідомлювати власні і чужі потреби, розширювали діапазон своїх поведінкових можливостей, ставали більш підготовленими до рішення життєвих проблем, у тому числі сімейних, більш сприйнятливими до почуттів інших людей.

Для вироблення визначених навичок соціальної взаємодії, що виявляються на рівні поведінки, ефективно використовувались техніки з біхевіорально орієнтованих груп чи тренінгу життєвих умінь ("Яку куртку одягне Ваня?", "Казка", "Весілля", "Сніданок, обід і вечеря", "Продукти прозапас", "Бюджет родини", "Пізніше повернення", "Справи домашні"), їх завданням є навчання учасників справлятися з тими чи іншими побутовими проблемами, виробити уміння пристосовуватися до визначених життєвих обставин, планування сімейного життя, оволодіти батьківськими функціями, комунікативними уміннями.

Відповідно до концепції сімейної терапії В. Сатир, для нормального функціонування родини необхідно, щоб її члени мали високу самооцінку, прямі і чіткі комунікації, рухливі і гуманні правила, орієнтовані на прийняття і відкриті соціальні зв'язки. Для формування цих структур у молоді, ми включили в програму тренінгу наступні вправи зі школи В. Сатир: "Декларація самоцінності", "Побудова зорового образу", "Слухання", "Перефразування", "Чорний список", "Стоячи-сидячи".

Для створення почуття спільності і розвитку в учасників тренінгу здатності до встановлення близьких міжособистісних відносин, включені в програму тренінгу вправи з груп зустрічей: "Довірче падіння", "Довірча прогулянка", "Живі руки", "Спілкування в парі". Метод психодрами має таке багатство і своєрідність своїх технік, що його охоче використовують представники самих різних напрямків групового руху. Для подолання неефективних стереотипів поведінки й актуалізації свого творчого і людського потенціалу в програмі тренінгу використані наступні психодраматичні вправи: "Зовні - усередину" (для розкриття свого Я), "Техніка свічки" (для одержання зворотного зв'язку), "Незаселений острів" (для одержання досвіду ефективного співробітництва), "Телефонна розмова" (для відкритого вираження почуттів).

Таким чином, з метою формування у молоді уявлень про майбутню родину, перш за все варто навчити їх щиро відноситися до себе, до людей протилежної статі, більш точно розуміти і вербалізувати свої почуття, вирішувати міжособистісні конфлікти, взаємодіяти з протилежною статтю, придбати навички більш щирого, глибокого і вільного спілкування з протилежною статтю,

закріпити нові форми поведінки, зокрема ті, котрі будуть сприяти адекватній адаптації і функціонуванню в майбутньому сімейному житті.

3.3. Доведення ефективності програми тренінгу „Психологічна готовність студентської молоді до створення сім'ї "

Після проведення тренінгової роботи (21 заняття) з таких важливих тем як "Знайомство", „Родина починається з „Я", „Як моє „Я" бачать інші", „Розвиток довіри до людей", „Почуття перш за все", „Емоційні відносини", „Невербальне спілкування", „Уміння вступати в контакт з протилежною статтю", „Взаєморозуміння з протилежною статтю", „Мистецтво спілкування з протилежною статтю", „Співробітництво з протилежною статтю", які стосуються формування усвідомленості суті і змісту сімейного життя, а також занять, пов'язаних з усвідомленням особистістю себе в структурі сімейних відносин, таких як: „Сімейні взаємини", „Життєвий сценарій", „Подолання самотності", „Особливості юнацької любові", „Критерії вибору партнера", „Початок сімейного життя", „Молода родина", „Вирішення конфліктних ситуацій у родині", „Рольова структура родини", „Мистецтво спілкування з дітьми", учасники з цікавістю віднесли до повторного опитування за вибраними раніше методиками. Результати очікувань чоловіків і жінок за вибраними раніше 7 показниками представлені на рис. 3.2

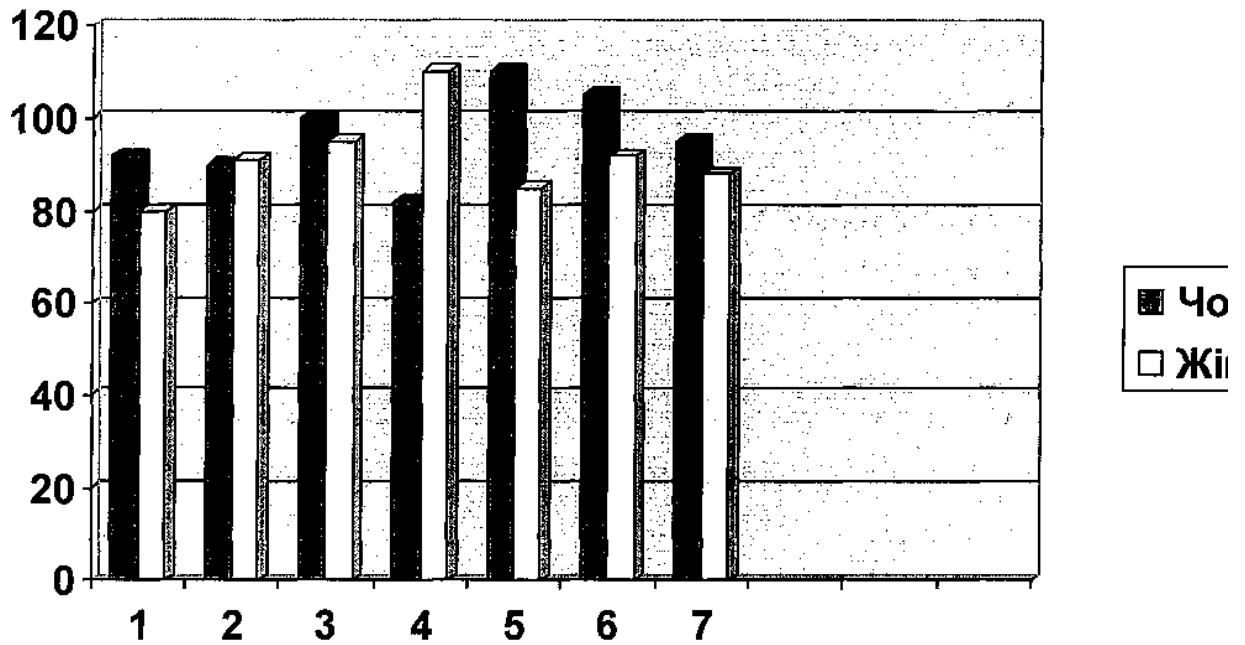


Рис. 3.2. Рівень рольових очікувань у шлюбі

1 - сексуальні відносини; 2 - особистісна ідентифікація; 3 - господарсько-побутові цінності; 4 - батьківсько-виховна функція; 5 - соціальна активність; 6 - емоційно-терапевтична функція; 7 - зовнішня привабливість.

Аналіз одержаних даних засвідчив, що очікування чоловіка і жінки дещо зблизились. Вони значно покращились в особистісній ідентифікації, в емоційно-психолого-терапевтичній сфері і у поглядах на зовнішню привабливість партнера. Більш високі у чоловіків, ніж у жінок залишились очікування в інтимно-сексуальних відносинах, у поглядах на виконання дітей, чоловіки краще усвідомили право дружини на соціальну активність.

Результати домагань чоловіків і жінок показані на рис. 3.3.2.

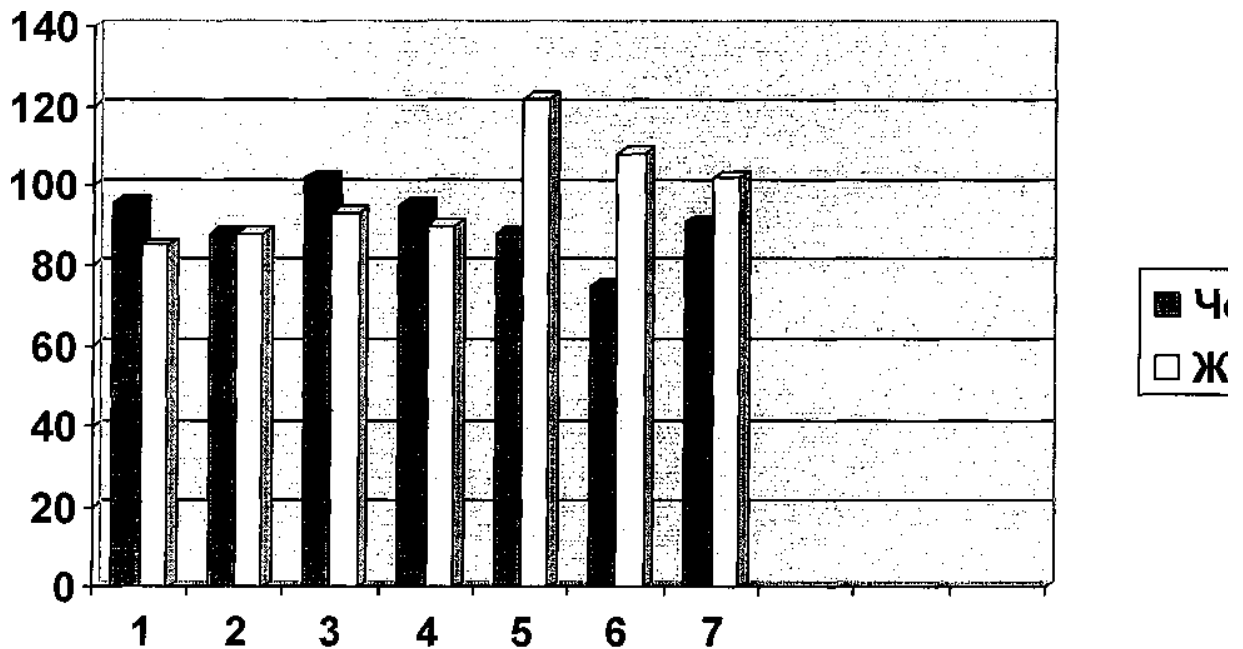


Рис. 3.3. Рівень рольових домагань у шлюбі

1 - сексуальні відносини; 2 - особистісна ідентифікація; 3 - господарсько-побутові цінності; 4 - батьківсько-виховна функція; 5 - соціальна активність; 6 - емоційно-терапевтична функція; 7 - зовнішня привабливість.

Аналіз даних домагань чоловіків і дружин засвідчив, що в структурі сімейних відносин в цілому вони багато в чому переглянули свої позиції, за період участі в заняттях за запропонованою нами програмою „Психологічна готовність молоді до сімейного життя". Так, чоловіки по-іншому стали сприймати свою безпосередню участь у господарсько-побутових справах у сім'ї, забезпеченні комфортного емоційно-психологічного клімату в сім'ї, краще усвідомили значущість доброго психологічного настрою для забезпечення міцності подружніх стосунків. Дружини краще зрозуміли значущість інтимно-сексуальних відносин для щасливого сімейного життя, зрозуміли, наскільки важлива роль чоловіка в господарсько-побутових питаннях, дещо нижчі показники в соціальній активності пояснюється тим, що дружина стала більш виважено співвідносити свою соціальну роль як дружини і як соціально активної особистості.

За одержаними показниками була побудована таблиця узгодженості сімейних цінностей подружжя та визначена результативність впровадження програми „Психологічна готовність молоді до сімейного життя".

Узгодженість сімейних цінностей подружжя представлено в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Узгодженість сімейних цінностей майбутнього подружжя

Показник	Сімейні цінності													
	Інтимно-сексуальна		особистісна ідентифікація		Господарське-побутова		Батьківсько-виховна		Соціальна активність		Емоційно-психотерапевтична		Зовнішня привабливість	
	о/д	д/о	о/д	Д/О	о/д	Д/О	о/д	Д/О	о/д	Д/о	о/д	Д/о	о/д	Д/О
ШСЦ (чоловіки)	92/	96/	90/	88/	100/	102/	82/	95/	110/	88/	105/	75/	95/	91/
ШСЦ (жінки)	/85	/80	/88	/91	/93	/95	/90	/110	/122	/85	/108	/92	/102	788
УСЦ (різниця)	7	6	2	3	7	7	2	15	12	3	3	17	7	3

Примітка: ШСЦ (ч), ШСЦ (ж) - показники за шкалами сімейних цінностей відповідно чоловіка і дружини. УСЦ - показник узгодженості сімейних цінностей подружжя. О - очікування. Д - домагання.

Порівняльний аналіз одержаних даних рольових очікувань і рольових домагань чоловіка і жінки та перевірка їх на узгодженість показують, що загальний рівень узгодженості досить високий. Майже в усіх випадках очікування чоловіка і домагання дружини з однієї і тієї ж цінності відрізняються мало. Ця різниця становить менше 7 балів, що за методикою О. Волкової і Г. Трапезнікової [7], означає безконфліктність сімейних відносин. Деякі розбіжності в очікуванні дружин і готовності виправдати ці очікування у чоловіків виявились у поглядах на виховання дітей. Незважаючи на те, що чоловіки більш чітко усвідомили свою батьківську роль у вихованні дітей, пріоритети вони все ж таки залишили за дружиною. Чоловіки нижче оцінюють, ніж дружини очікують їх соціальну активність. Знизилась, але не до кінця усвідомлена чоловіками емоційно-психотерапевтична значущість сімейних стосунків, вважаючи, що емоції жінок часто демонструються перебільшено і до них слід ставитись спокійно, не надаючи їм особливого значення.

В цілому програма виявилась ефективною. На цих заняттях багато хто вперше знайомився з дуже важливими для них аспектами подружнього життя, які вони ніколи не обговорювали ні з батьками, ні з однолітками.

Таким чином, припущення, що спеціально організована робота по формуванню знань і досвіду сімейного життя навіть у змодельованих ситуаціях виправдовує, бо дає позитивні результати, отже результативність проведеної роботи з психологічної підготовки молоді до сімейного життя за програмою дає підстави стверджувати, що мета дипломної роботи досягнута і гіпотеза підтверджена.

ВИСНОВКИ

Аналіз наукової літератури з проблеми підготовки молоді до сімейного життя та проведена відповідна експериментальна робота дозволили зробити наступні висновки:

1. Сім'я - одна із найвеличніших цінностей, що створені людством за період свого існування. Молода сім'я - це особливий світ, який своєрідно пов'язаний із всіма проблемами суспільства. З однієї сторони, молода сім'я - це замкнена система взаємостосунків її членів, а з іншого - сім'я - це соціальний інститут, функція якого полягає у первинній соціалізації дітей та виконання різних важливих для сім'ї, соціальних ролей.

2. Головною умовою щасливого сімейного життя є узгодженість основних сімейних цінностей чоловіка і жінки, до яких психологи-дослідники відносять такі як: інтимно-сексуальні, особистісну ідентифікацію, господарсько-побутові, батьківське виховання, соціальну активність, емоційно- психотерапевтичну, зовнішню привабливість.

3. Експериментально психологами доведено, що у сучасному суспільстві створилася суперечлива ситуація, коли ще живуть і діють уявлення про бажаність чоловічого лідерства, в той час, як об'єктивні передумови для такого лідерства повністю зникли. Типовою є ситуація боротьби чоловіка і жінки за лідерство в сім'ї за багатьма показниками. Неузгодженість у поглядах на різні сторони подружнього життя призводять до конфліктних ситуацій або до повного розриву шлюбних відносин, від чого страждають у першу чергу діти та самі дорослі.

4. Результати констатуючого експерименту довели, що найбільш не-узгодженими проблемами виявились уявлення чоловіка і жінки про інтимно-сексуальні стосунки, про розподіл господарських обов'язків, про батьківські обов'язки по відношенню до виховання дітей, про значущість емоційно-психологічного клімату в сім'ї.

5. Аналіз опитування молодих сімей ствердив думку про те, що в сучасних умовах необхідно цілеспрямовано готувати молодих людей до подружнього

життя за спеціально розробленою для цього програмою, яка була впроваджена нами під назвою „Психологічна готовність молоді до сімейного життя“, причому, заняття мусять мати тренінговий характер, щоб молоді люди набували певного практичного досвіду у побудові взаєморозуміння і поваги у сімейних стосунках.

6. Доведено, що впровадження запропонованої програми позитивно позначилось на готовності молодих людей до узгоджених дій у сімейних відносинах. Виявилось, що позитивний досвід подружнього життя формується навіть у штучно змодельованих життєвих ситуаціях і він успішно переноситься молодими людьми у повсякденне сімейне життя.

Таким чином, можна стверджувати, що мета дипломної роботи досягнута і гіпотеза підтверджена.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алешина Ю.Е., Данилин К.Е., Дубровская Е.М. Семейное и индивидуальное консультирование. Москва: Изд-во, 1989. Москва. с.32-64.
2. Аллексеєнко Т.Ф. Молода сім'я в сучасному виховному процесі /Педагогіка і психологія. 1998. - № 4. С. 53-60.
3. Антонюк Е.В. Представления супругов о распределении ролей и становление ролей структуры молодой семьи. Москва: 1992. 154 с.
4. Арутюнянц Э. Педагогический потенциал семьи и проблема социального инфантилизма молодежи. Отец в современной семье. Вильнюс, 1988. С. 26-33.
5. Афанасьева Т.М. Семья. Москва: Просвещение, 1985. 224 с.
6. Афанасьева Т.М. Семейные портреты. Москва: Просвещение, 1988. 220с.
7. Библиотека семейного воспитания. Супружеская жизнь: гармония и конфликты. Москва: Профиздат, 1990. 174 с.
8. Бондарчук О.І. Психологія сім'ї: Курс лекцій. Киев: МАУП, 2001. 96с.
9. Бодалев А.А., Столин В.В. Семья в психологической консультации / А.А. Бодалев,. В.В.Столин. Москва 1989. 199 с.
10. Берн Э. Игры в которые играют люди. Люди, которые играют в игры Москва. 2001, С. 13
11. Буленко Т.В. Особенности формирования психологической готовности к семейной жизни у студенческой молодежи.: Дис. канд.психол.наук. Киев, 1995. 214 с.
12. Буянов М.И. Ребенок в благополучной семье. Москва, 1999, 243 с.
13. Буров А.И. Эмоции, чувства, отношения. Вопросы психологии. Москва, 1992, 236 с.
14. Василенко Г.С. Решетняк Ю.А. Любовь. Брак. Сексуальное партнерство. Москва: 1990. 240 с.

15. Васильева З.П. Мудрые заповеди народной педагогики. Москва. 1998, 150 с.
16. Варга Д. Дела семейные. Москва, 1986. 298 с.
17. Витек Ю.К. Проблемы супружеского благополучия. Москва: 1988. 204 с.
18. Гребенщиков И.В. Основы семейной жизни. Москва: Знание, 1985. 80с.
19. Гримак Л.П. Общение с собой. Москва., 1991 93 с.
20. Добрович А.Б. Кто в семье психотерапевт? Москва: Просвещение. 1991. 158с.
21. Дорно И.В. Современный брак: проблемы и гармония. Москва: Педагогика. 1990. 268 с.
22. Думбадзе Н. Закон вечности. Москва.1986.- 200 с.
23. Жутикова Н.В. Учителю о практике и психологической помощи. Москва. 1999. 180 с.
24. Калюжна Є. М. Психологія: методичні рекомендації до написання та оформлення дипломної роботи студентів освітньо-кваліфікаційних рівнів «спеціаліст» і «магістр». Запоріжжя.
25. Карнеги Д. Как завоевать друзей и отказывать влияние на людей. Москва, 1996. 130 с.
26. Ковалев С.В. Психология современной семьи. Москва: Просвещение, 1988.-336с.
27. Кон И.С. Психосексуальное развитие и взаимоотношение полов. Психология ранней юности. Москва: Просвещение, 1989. 212-236 с.
28. Кон И.С.Социология личности. Москва, 1997, 36-54 С.
29. Левицкий В.Н. Психология семейных отношений. Киев: Феникс, 1991.124 с.
30. Леви В. Искусство быть собой. Москва, 1999. 168 с.
31. Макаренко А.С. Книга для родителей. Москва:Педагогика, 1988. 300с.
32. Мол од а сім'я України 90-х. Київ: А.Л.Д., 1996. 104с.
33. Мухин С., Фишман Ч. Техники семейной терапии. Москва: 1996

34. Лупьян Я.А. Барьеры общения, конфликты, стресс. Минск, 1988. 150 с.
35. Обозов Н.Н. Межличностные отношения Из-во Ленинградский университет, 1979. 69 с.
36. От Я до Мы: Азбука семейной жизни /Сост. В. Ковалев. 2-е изд., доп. Москва: Педагогика, 1990. 336 с.
37. Панкова Л.М. У порога семейной жизни. Москва: «Просвещение» -1991. 144 с.
38. Пегги Пэпп Семейная терапия и ее парадоксы библиотека психологии и психотерапии. / Пер. с англ. В.П Чурсина. Москва: Независимая фирма «Класс». 1998.-288с.
39. Пезешкиан Н. Позитивная семейная психотерапия: Семья как терапевт. Москва: Семья, 1993. 332 с.
40. Психологічна допомога сім'ї: Посібник / За ред. З.Г. Кісарчук. Київ: Вид-во Ін-ту соціології НАН України, 1998. 181 с.
41. Петровская Л.А. Теоретические и методологические проблемы социально-психологического тренинга. Москва., 2000. 130 с.
42. Разгон Л. Непридуманное. Юность, 1989, №2. С. 46-47.
43. Рюриков Ю.Б. Три влечения. Москва. 1995. 198 с.
44. Рик Брей. Как жить в ладу с собой и миром. Москва. 1992, 190 с.
45. Сатир В. Вы и ваша семья: Руководство по личностному росту. Москва: Эксмо - Пресс, 2000. 320 с.
46. Простовий В.Г. Проблеми соціального та духовного відродження української сім'ї. Москва, 1999, 130 с.
47. Сатир В. Как строит себя и свою семью: Пер. с англ.: улучш. изд. Москва: Педагогика-Пресс, 1992. 192 с.
48. Сизанова А.Н. Семья и общество. Подготовка к семейной жизни. Минск: Ротапринт МГПИ им. А.М. Горького, 1987. 63 с.
49. Столин В.В. Семья как объект психологической диагностики и неврачебной психотерапии. Семья и формирование личности. Москва. 1993. 200 с.
50. Спиваковский А.С. Как быть родителями.. Москва. 1986. 201 с.

51. Сысенко В.А. Супружеские конфликты. Москва. 1999, 150 с.
52. Харчев А.Г., Мацковский М.С. Современная семья и ее проблемы (Социально - демографическое исследование). Москва.: Статистика, 1978. 224 с.
53. Шапиро Б.Ю. От знакомства к браку. Советская семья сегодня. Издательство «Знание». Москва: 1990. 64 с.
54. Щербань П.Н. Яблоки и идеи.. Киев, 1990. 208 с.
55. Шестаков Д.А. Предотвратить семейную драму. Предотвратить семейную драму. Москва. 1994, - 260 с.
56. Цельмер З. На всю жизнь, психология семейной жизни. Москва: Шанс, 1992. 124 с

Додаток А**Методика «Рольові очікування і домагання у шлюбі»**

Інструкція: Вам пропонується уважно прочитати кожне затвердження й виразити до нього своє відношення, виставивши йому бал у протоколі

(«Для чоловіка», «Для дружини»).

Бали:

3 - «повністю згодний»; 2 - «у загальному це вірно»; 1 - «це не зовсім так»; 0 - «невірно».

Не роздумуйте довго над кожним твердженням, постарайтеся зафіксувати свою першу відповідь-реакція-відповідь.

Помнете, що працювати Вам належить тільки зі своїми опросником і протоколом («Для чоловіка», «Для дружини»). Опросник повністю анонімний, Вам ніде не треба підписуватися, результати цікавлять нас тільки в узагальненій формі, але якщо Вам цікаві Ваші результати, - підпишіться на протоколі.

Запитальник***Чоловічий варіант***

1. Самопочуття й настрої людини сильно залежить від задоволення її сексуальних потреб.
2. Щастя в шлюбі цілком залежить від сексуальної гармонії подружжя.
3. Сексуальні стосунки - головне у відносинах чоловіка й дружини.
4. Головне в шлюбі - щоб у чоловіка й дружини було багато спільних інтересів.
5. Дружина - це, друг, що поділяє мої інтереси, думки, захоплення.
6. Дружина - це, насамперед, людина, з яким можна поговорити про свої справи.
7. Найголовніша турбота дружини - щоб у родині всі були нагодовані й доглянуті.
8. Жінка може впасти в мої очі, якщо вона погана господарка.
9. Жінка може пишатися собою, якщо вона добре готує.
10. Я хотів би, щоб моя дружина любила дітей і була їм гарною матір'ю.
11. Жінка, що тяготиться бути матір'ю, - неповноцінна жінка.
12. Для мене головне в жінці - щоб вона була гарною матір'ю моїм дітям.
13. Мені подобаються ділові й енергійні жінки.

14. Я дуже ціную жінок, всерйоз захоплених своєю справою й знаючої його досконально.
15. Я захоплююся жінками, яких цінують і поважають на роботі за їхні знання.
16. Мене сильно тягне до людей, які вміють створити теплу обстановку.
17. Для мене головне - щоб мене приймали таким, який я є.
18. Я дуже ціную в людях уміння вислухати сумніви й почуття іншої людини.
19. Мені подобаються яскраві, гарні жінки.
20. Я ціную жінок, що вміють красиво одягатися.
21. Жінка повинна виглядати так, щоб на неї захоплено оглядалися перехожі.
22. Я завжди знаю, що потрібно купити для нашого будинку.
23. Я люблю займатися благоустроєм нашого житла.
24. Я можу полагодити меблі, домашню техніку.
25. Чужі діти не бояться мене, ідуть до мене на руки.
26. Я люблю дітей і вмію з ними спілкуватися.
27. Я не залишив би свою дитину дружині, якби ми вирішили розстатися.
28. Я прагну домогтися свого місця в житті.
29. Я хочу стати гарним фахівцем своєї справи.
30. Я пишаюся, коли мені доручають важку й відповідальну роботу.
31. Люди часто звертаються до мене за допомогою й підтримкою.
32. Навколишні часто виливають мені свої лиха й турботи.
33. Мені подобається утішати й опікувати страждаючих людей.
34. Мій настрій сильно залежить від того, як я виглядаю.
35. Я намагаюся носити той одяг, що мені дуже йде.
36. Я причепливо ставлюся до фасону сорочки, покрою костюма, кольорам краватки.

Жіночий варіант

1. Самопочуття й настрої людини сильно залежить від задоволення її сексуальних потреб.
2. Щастя в шлюбі цілком залежить від сексуальної гармонії подружжя.
3. Сексуальні стосунки - головне у відносинах чоловіка й дружини.

4. Головне в шлюбі - щоб у чоловіка й дружини було багато спільних інтересів.
5. Чоловік - це, насамперед, людина, з яким можна поговорити і який обробить мої захоплення.
6. Чоловік - це, насамперед, людина, з яким можна поговорити про свої справи.
7. Сама головна турбота чоловіка - забезпечити родині статок і комфорт.
8. Чоловік повинен займатися домашнім господарством нарівні із дружиною.
9. Чоловік повинен уміти обслужити себе, а не чекати, що дружина візьме на себе всі турботи про нього.
10. Чоловік повинен займатися дітьми не менше, ніж дружина. 11. Я хотіла б, щоб мій чоловік любив дітей.
12. Про чоловіка я звужу по тому, гарний він або поганий батько своїм дітям.
13. Мені подобаються енергійні, ділові чоловіки.
14. Я люблю чоловіків, жагуче захоплених своєю роботою.
15. Для мене дуже важливо, як оцінюють мого чоловіка на роботі.
16. Мене сильно тягне до людей, що вміють створити теплу атмосферу.
17. Для мене головне - щоб мене розуміли й приймали такий, яка я є.
18. Мені важко ладити з людьми, яким мало справи до моїх переживань і сумнівів.
19. Мені подобаються чепуристі, красиво одягнені чоловіки.
20. Мені подобаються рослі, видні чоловіки.
21. Чоловік повинен виглядати так, щоб на нього приємно було подивитися.
22. Сама головна турбота жінки, щоб у родині всі були нагородовані й доглянуті.
23. Я завжди знаю, що потрібно купити для моєї родини.
24. Я збираю корисні ради господарці: як чистити й стирати одяг, солити й маринувати овочі, готувати смачну їжу й т.д.
25. Головну роль у вихованні дитини завжди грає мати.
26. Я не боюся труднощів, пов'язаних з народженням дитини.
27. Я люблю дітей і із задоволенням займаюся ними.
28. Я прагну домогтися свого місця в житті.
29. Я хочу стати гарним фахівцем своєї справи.
30. Я пишаюся, коли мені на роботі доручають важку й відповідальну роботу.

31. Люди часто звертаються до мене за допомогою й підтримкою.
32. Навколишні часто виливають мені свої лиха й турботи.
33. Мені подобається утішати й опікувати страждаючих людей.
34. Мій настрій сильно залежить від того, як я виглядаю.
35. Я ношу прикраси, уживаю косметику, люблю гарний і оригінальний одяг.
36. Я надаю великого значення своєму зовнішньому вигляду.

Обробка й аналіз результатів

Відповіді реєструються в спеціальному відповідному аркуші відповідно до оцінок: за відповідь 1 - 3 бали; за відповідь 2 - 2 бали; за відповідь 3 - 1 бал; за відповідь 4 - 0 балів.

Підраховується сума балів по шкалах. До кожної шкали ставляться три затвердження. В останньому стовпчику бланка є шкала сімейних цінностей (ШСЦ), у ній виставляється коефіцієнт:

$$K = \frac{X_1 - X_2}{X_1 + X_2}$$

K - міра орієнтації чоловіка й жінки на сімейні цінності.

Для порівняння відповідей чоловіка й дружини вводиться коефіцієнт рольової адекватності (РА):

$$РА = \frac{X_1 - X_2}{X_1 + X_2}$$

де

X₁ - рольове домагання дружини по факторі; X₂ - рольове очікування чоловіка по факторі. Фактори-подшкальї (№1-№7).

Аналогічно обчислюється збіг шкали сімейних цінностей.

Якісний аналіз

Виявляються найвищі оцінки по стовпцях. Різниця між ними в чоловіка й жінки буде говорити про сфери конфліктів. Інтерпретація шкали сімейних цінностей

1. Ця шкала дозволяє судити про те, яке значення надає суб'єкт сексуальній стороні подружніх відносин. Висока оцінка означає, що суб'єкт вважає гармонію сексуальних відносин важливою умовою подружнього щастя. Відношення до чоловіка істотно залежить від оцінки його як сексуального партнера. Низька оцінка інтерпретується як свідома недооцінка значення сексуальних відносин у шлюбі.
2. Установка на особисту ідентифікацію із чоловіком. Висока оцінка припускає збіг думок, інтересів, способів проведення дозвілля. Низька оцінка по

цьому факторі означає установку на особистісну незалежність, волю інтересів і способів проведення дозвілля.

3. Установка на господарсько-побутові цінності. Фактор розпадається на дві шкали: Зоб - рольове очікування; Зп - рольове домагання. Оцінка по шкалі З про розглядається як міра очікування того, що чоловік візьме на себе ініціативу в реалізації господарсько-побутової функції родини. Чим вище оцінка по цій шкалі, тим більше вимог пред'являє суб'єкт до участі чоловіка в організації побуту, тим більше значення для нього мають господарсько- побутові здатності й навички партнера.

Оцінка по шкалі Зп розглядається як міра установки на домінування й власну участь у господарсько-побутовому обслуговуванні: чим вище оцінка, тим більше суб'єкт бере на себе відповідальності по веденню домашнього господарства.

Середня оцінка по факторі $DOZ = 3\theta + 3\pi$

розглядається як оцінка суб'єктом значення господарсько-побутової сфери. Чим вище ДОЗ, тим більше суб'єкт очікує взаємного включення в побутове обслуговування.

4. Відношення суб'єкта до батьківських обов'язків. Оцінка по шкалі 4про є мірою очікування, що основні функції виховання й догляду за дітьми візьме на себе чоловік. Оцінка по шкалі 4п - міра установки на виконання ролі батька (матері) самим суб'єктом, концентрація у своїх руках батьківських обов'язків.

Середня оцінка по цьому факторі

$$D04 = 4\theta + 4\pi$$

розглядається як оцінка значення виховної функції для родини. Чим вище Д04, тим більше суб'єкт розглядає ролі батька й матері в якості основних подружніх ролей.

5. Значення зовнішньої соціальної активності для життя родини. Ця шкала вимірює установку на те, що чоловік повинен підтримувати зв'язку з оточенням,

установку на лідирування у зв'язках з оточенням, схильність присвячувати себе позасімейній активності.

Середня оцінка

$$D05 = \frac{5\alpha + 5\beta}{2}$$

є мірою установки на взаємну підтримку у позасімейної активності. Передбачається, що зовнішня соціальна активність чоловіка й жінки є основною сімейною цінністю.

6. Установка на емоційно-терапевтичну функцію шлюбу. Оцінка по шкалі 6 є мірою очікування того, що чоловік візьме на себе функції емоційного лідера родини.

Середня оцінка

$$D06 = \frac{6\alpha + 6\beta}{2}$$

є мірою установки на шлюб як психотерапевтичний союз. Чим вище оцінка D06, тим більше чоловік схильний розглядати свою родину як середовище для емоційної розрядки й релаксації.

7. Значення для суб'єкта зовнішньої привабливості дружина, його відповідності загальноприйнятим зразкам краси. Шкала 7про виявляє бажання суб'єкта мати зовні привабливого чоловіка. Шкала 7п є мірою установки на власну привабливість.

Середня оцінка

$$D07 = \frac{7\alpha + 7\beta}{2}$$

є мірою орієнтації на зовнішні стандарти й зразки сімейного життя

Відповідний аркуш для дослідження

№ карток	Оцінки		Шкали	№ карток	Оцінки		Шкали	Шкала сімейних цінностей		
	Чоловік	Жінка			Чоловік	Жінка		№ фактору	Чоловік	Жінка
1.										
2.			I				I			
3.										
4.										
5.			II				II			
6.										
7.				22.						
8.			3o	23.			3п	III		
9.				24.						
10.				25.						
11.			4o	26.			4п	IV		
12.				27.						
13.			5o	28.			5п	V		
14.				29.						
15.				30.						
16.				31.						
17.			6o	32.			6п	VI		
18.				33.						
19.				34.						
20.			7o	35.			7п	VII		
21.				36.						

Додаток Б.

**Програма тренінгу "Психологічна підготовка студентської молоді
до створення сім'ї"**

1 ЧАСТИНА „Знання про сімейні стосунки”

ЗАНЯТТЯ 1. Знайомство

Мета: знайомство з учасниками групи. Вітання членів групи, ознайомлення з правилами роботи в групі. Установлення довірчого емоційного клімату.

Правила роботи в групі

Зустрічаючись один з одним на наших заняттях, усі:

- відкриті новим враженням;
- приймають іншого як себе;
- нікого не критикують;
- не бояться бути самими собою;
- взаємопідтримують один одного;
- завдання виконують як важливу і відповідальну справу;
- не обговорюють поза групою те, що відбувається в ній.

Вправа 1. М'ячик

У цій грі за допомогою м'ячика ми спробуємо познайомитися. Встаньте усі в коло, обличчям до центра кола. Будь ласка, хто-небудь візьміть у руки м'ячик. По колу, за годинниковою стрілкою, починаємо від того, у кого зараз у руках м'ячик, назвіть чітко і голосно свої імена. Почали! Тепер, граючи в м'ячик, будемо знайомитися. Той, у кого м'ячик, буде кидати його кожному, хто стоїть у колі, і називати при цьому ім'я того, кому адресований м'ячик. Той, хто не піймав свій м'ячик, чи той, хто переплутав ім'я адресата, називає усі імена учасників по колу, починаючи із себе і далі, за годинниковою стрілкою. Отже, кидайте м'ячик один одному, називаючи при цьому ім'я того, кому ви адресуєте м'ячик.

Вправа 2. Особистий герб і девіз

Давайте трохи пофантазуємо. Уявимо, що ми усі належимо до знатних і древніх родів і запрошені на святковий бал у середньовічний королівський замок. Шляхетні лицарі і прекрасні дами під'їжджають до воріт замка в позолочених каретах, на дверцятах яких красуються герби і девізи, що підтверджують дворянське походження їхніх власників. Так що ж це за герби, і якими вони оснащені девізами? Дійсним середньовічним дворянам було значно легше - хто-небудь з їхніх предків робив видатне діяння, що прославляло його і відображалося в гербі і девізі. Його нащадки одержували ці геральдичні атрибути в спадщину і не ламали голову над тим, якими повинні бути їхні особисті герби і девізи, А нам доведеться самим попрацювати над створенням своїх власних геральдичних знаків.

На аркушах паперу за допомогою фарб чи фломастерів вам потрібно буде зобразити свій особистий герб з девізом. Може бути, ви зумієте придумати щось цікаве і точно відбити суть ваших життєвих прагнень, позицій, розуміння себе. В ідеалі людина, що розібралася в символіці вашого герба і вашого девізу, повинна чітко зрозуміти, з ким вона має справу. Ось зразок форми герба. Контур розділений на кілька областей. Спробуйте врахувати призначення кожної ділянки герба і символічно передати необхідну інформацію.

Ліва частина - мої головні досягнення в житті. Середня - те, як я себе сприймаю.

Права частина - моя головна мета в житті. Нижня частина - мій головний девіз у житті.

На цю роботу потрібно виділити не менш як півгодини. По закінченні роботи учасники групи представляють свої герби і девізи. Ведучий попереджає, щоб кожний фіксував тих людей, чиї герби і девізи схожі і співзвучні їх власним. Під час представлення учасники можуть задавати уточнюючі питання один одному. Потім учасникам пропонується підійти до тієї людини, чиї герб і девіз найбільшою мірою подібні з їх особистими геральдичними атрибутами.

А тепер, прекрасні дами і шляхетні кавалери, обговоріть у своїх групах, що саме вам здалося схожим і близьким у ваших гербах і девізах, що в них є найбільш важливим. Через п'ятнадцять хвилин кожна підгрупа повинна буде представити всім Іншим не тільки свої висновки, але і запропонувати загальний - для членів підгрупи - символ і об'єднуючий вас девіз. Звертаю увагу, що не потрібно малювати загальний герб - досить вказати один загальний для вас символ.

Після представлення кожною підгрупою своїх висновків про загальні риси гербів і девізів і нових вироблених ними колективних символів і девізів відбувається обговорення усієї справи і кожного з його етапів.

ЗАНЯТТЯ 2. Родина починається з "Я"

Мета: усвідомлення учасниками групи факту свого існування, формування умінь спілкуватися із самим собою і презентації свого "Я" іншим.

Вправа 1. Хто Я?

Проставте в стовпчик номери від 1 до 10 і дайте десять відповідей на питання "Хто я?". При цьому можна враховувати будь-як свої характери*

стики, риси, інтереси, емоції - усе, що здається вам придатним для того, щоб описати себе фразою, що починається "Я -...".

Готовий перелік кожен учасник оголошує перед групою.

Вправа 2. Проективний малюнок

Вам пропонується виконати два малюнки. Візьміть лист паперу і виконайте поруч два малюнки, Я - такий, як є. І другий малюнок: я -такий, яким би хотів бути. На виконання малюнків дається 5 хвилин. Малюнки не підписуються. Отже, "я такий, як є", і "я такий, яким хотів би бути". Усі малюнки складаються на стілець у центрі кімнати. Ведучий переміщує малюнки і довільно вибирає один. Кладе його так, щоб усім було видно. Тепер кожний по черзі розповість про те, що він бачить на малюнку. Не формальні описи, а свої відчуття, ставлення до того, що намальовано.

Опишіть те, якою себе бачить людина, якою вона хотіла б стати, що хотіла б змінити в собі. Усі висловлюються по колу, при цьому автор малюнка не повідомляє сам себе, а висловлюється, як і інші учасники, у свою чергу. Після проходження повного кола, коли усі висловилися щодо малюнка, спробуємо вгадати, хто ж є автором. Потім автор називає себе і розповідає, що ж хотів виразити в малюнку, відзначає репліки, що найбільше сподобалися.

Вправа 3. Зовні-усередині

Тренер ставить у ряд 6-7 стільців. Стільці зображують різні "шари особистості". Стілець з лівого краю позначає зовнішній шар, видимий світ і усім відомий. Стілець із правого краю позначає самий глибинний шар, серцевину особистості. Інші стільці - це проміжні шари.

Тренер: "Я хочу, щоб кожний з вас по черзі виходив сюди, сідав на крайній стілець і описував себе таким, яким він зовні представляється людям. Потім пересідає на сусідній стілець і описує себе вже у відповідності з наступним шаром, що лежить під самим поверхневим. Ви можете продовжувати описувати кожен шар своєї особистості, пересідаючи зі стільця на стілець. Запам'ятайте, ви не зобов'язані пройти всі шари. Ви можете зупинитися на будь-якому етапі (будь-якому стільці), коли відчуєте себе ніяково, і вам не захочеться йти глибше".

Вправа 4. Декларація моєї самоцінності

Ведучий роздає кожному учаснику аркуші з надрукованим текстом. Група декламує разом уголос слідом за тренером наступне:

Я - це Я.

В усьому світі немає нікого абсолютно такого ж, як Я.

С люди, чимось схожі на мене, але немає нікого абсолютно такого ж, як Я. Тому усе, що виходить від мене, - це справді моє, тому що саме Я вибрав це.

Мені належить усе, що є в мені: моє тіло, включаючи усе, що воно робить; моя свідомість, включаючи всі мої думки і плани; мої очі, включаючи всі образи, що, вони можуть бачити; мої почуття, якими б вони не були, тривога, задоволення, напруга, любов, роздратування, радість; мій рот і всі слова, що він може вимовляти, - ввічливі, ласкаві чи грубі, правильні чи неправильні; мій голос, голосний чи тихий; усі мої дії, звернені до інших чи людей до мене самого.

Мені належать усі мої фантазії, мої мрії, усі мої надії і мої страхи,
Мені належать усі мої перемоги й успіхи. Усі мої поразки і помилки.

Усе це належить мені. І тому Я можу дуже близько познайомитися із собою. Я можу полюбити себе і подружитися із собою. І Я можу зробити так, щоб усе в мені сприяло моїм інтересам.

Я знаю, що дещо в мені спантеличує мене, І є в мені щось таке, чого Я не знаю. Але оскільки Я дружу із собою і люблю себе, Я можу обережно і терпляче відкривати в собі джерела того, що спантеличує мене, і дізнаватися усе більше і більше різних речей про себе.

Я можу бачити, чути, почувати, думати, говорити і діяти. Я маю все, щоб бути близьким з іншими людьми, щоб бути продуктивним, вносити зміст і порядок у світ речей і людей навколо мене.

Я належу собі, і тому Я можу будувати себе. Я - це Я, ІЯ ~ це чудово!

Обговорення вправи і почуттів, які виникли в учасників при її виконанні.

ЗАНЯТТЯ 3. Як моє "Я" бачать інші

Мета: усвідомлення сприймання свого "Я" іншими людьми, одержання досвіду бачити себе очима інших, навчитися сприймати себе таким, який є.

Вправа 1. Угадування по асоціаціях

Один з вас повинний буде на якийсь час вийти з приміщення. У цей час інші домовляються між собою, кого з усіх учасників гри, у тому

числі І того, хто вийшов, вони будуть загадувати. Той, хто виходив, повернувшись, повинен відгадати, кого з присутніх загадала група. Він це робить, задаючи всім учасникам по черзі питання типу: "Якою була б ця людина, якби вона перетворилась в дерево, стала б вітром, була б твариною?" і так далі. Той учасник, якому задане питання, повинний описати предмет чи явище, використовуючи асоціації з характеристиками загаданої людини. Його ріст, колір волосся, особливості зовнішності і характеру, темперамент і т.п., але тільки не прямо, а ніби описуючи характеристики об'єкта, про яке запитує той, хто відгадує. Якщо загадана людина відгадана правильно, то тепер відгадує вона. Якщо неправильно - робиться ще одна спроба, до правильного відгадування. Гра продовжується доти, поки не буде загадана принаймні половина учасників гри.

Вправа 2. Рекламний ролик

Усім нам добре відомо, що таке реклама. Щодня ми безліч разів бачимо рекламні ролики на екранах телевізорів і маємо уявлення, якими різними можуть бути способи презентації того чи іншого товару. Оскільки ми усі - споживачі рекламованих товарів, то не буде перебільшенням вважати нас фахівцями з реклами. От і уявимо собі, що ми тут зібралися для того, щоб створити свої власний рекламний ролик для якогось товару. Наше завдання - представити цей товар публіці так, щоб підкреслити його кращі сторони, зацікавити ним. Усе - як у звичайній діяльності рекламної служби.

Але один маленький нюанс - об'єктом нашої реклами будуть конкретні люди, що сидять тут, у цьому колі. Кожний з вас витягне картку, на якій написано ім'я одного з учасників групи. Може виявиться, що вам дістанеться картка з вашим власним ім'ям. Нічого страшного! Виходить, вам доведеться рекламувати самого себе. У нашій рекламі буде діяти ще одна умова: ви не повинні називати ім'я людини, яку рекламуєте. Більш того, вам пропонується представити людину як якийсь товар. Подумайте, чим міг би виявитися ваш протеже, якби він не народився людиною. Може, холодильником? Чи

заміським будинком? Тоді що це за холодильник? І який цей заміський будинок?

Назвіть категорію населення, на яку буде розрахована ваша реклама. Зрозуміло, у рекламному ролику повинні бути відбиті найважливіші і найбільш яскраві достоїнства рекламованого об'єкта. Тривалість кожного рекламного ролика - не більш однієї хвилини. Після цього група повинна буде відгадати, хто з її членів був представлений у цій рекламі.

При необхідності можете використовувати як антураж будь-які предмети, що знаходяться в кімнаті, і просити інших гравців допомогти вам.

Час на підготовку - десять хвилин. Вправа завершується обговоренням і рефлексією власних переживань кожного з гравців із приводу представлення його в рекламному ролику.

Вправа 3. Техніка "свічки"

Тренер пропонує вправу на одержання зворотного зв'язку і говорить: "Я б хотів, щоб ви подумали над тим, чим би ви хотіли стати, якби вам представився такий шанс. Ви можете стати іншою людиною, предметом, чи твариною, може бути, рослиною". Через якийсь час кожний із членів групи описує свою нову сутність. Тренер потім говорить, що він став свічкою (відповідно до назви техніки), що дає світло: "Якщо ви підсунете мене до чогось, це щось стане краще видно вам. Я не можу говорити. Єдиний звук, що я видаю - це "ш-ш, ш-ш". Я хочу, щоб один з вас пересував мене і ставив по черзі за кожним з вас. Поки я стою за людиною, ви можете висловитися про цю людину чи предмет, що ви бачите в ньому в його новій якості. Але як тільки я скажу "ш-ш, ш-ш", пересуньте мене до іншої людини".

ЗАНЯТТЯ 4. Розвиток довіри до людей

Мета: розширити усвідомлення учасниками своїх відчуттів і поглибити довіру між ними, показати учасникам групи, що успішне

спілкування і взаєморозуміння в родині залежить від відкритості і довіри один одному.

Вправа 1. Воскова паличка

Встаньте усі в коло, щільно один до одного. Зараз один учасник вийде у центр кола. Граючий у центрі, розслабтеся, інші поставте руки перед собою, погойдуючи учасника в центрі, підтримуйте його, не даючи упасти. Нехай через цю процедуру пройдуть всі інші по черзі. Один стоїть в центрі, а усі витягнутими руками підтримують його, не даючи упасти. Тепер сядьте в коло. Питання усім: хто дійсно міг розслабитися, зняти затиски, не боявся упасти, хто довірився учасникам гри? Оцініть свою довіру за п'ятибальною системою і підніміть руку з відповідним числом пальців.

Вправа 2. Довірче падіння

Цю вправу виконують пари учасників. Один падає, а інший його підхоплює. Той, що підхоплює, стоїть за спиною падаючого партнера, щоб мати можливість перервати його падіння. Падаючий розслаблюється і валиться спиною на руки партнера. Падати треба, не переступаючи ногами і не намагаючись уникнути падіння. Будучи готовим упасти чи підхопити падаючого, зверніть увагу на свої почуття. Поміняйтеся один з одним, щоб кожний міг побувати в ролі падаючого і того, що підхоплює. Ця вправа дає прекрасну можливість випробувати на власному досвіді, що таке довіра.

Вправа 3. Враження

У цій вправі члени групи діляться своїми враженнями один про одного. Ненадовго сідайте перед кожним зі своїх партнерів по групі і дивіться йому в очі. При бажанні можна його торкнутися. Коротко розповідайте партнеру, як ви його сприймаєте і які почуття він у вас викликає. Говоріть досить голосно, для того, щоб вас чули усі. Будьте короткі. Коли ви закінчите, усіх по черзі буде обходити наступний, і так далі. Щораз, коли ви вислухуєте, що про вас говорять інші, намагайтеся не відповідати їм, а тільки враховувати те, що ви довідаєтеся про себе від своїх партнерів.

Вправа 4. Довірча прогулянка

Розбийтеся на пари, вибираючи по можливості в партнери людину протилежної статі. У кожній парі один з партнерів починає вправу як ведучий, а другий як відомий із зав'язаними очима. Через півгодини поміняйтеся ролями. Вправа виконується невербально.

Якщо ви ведучий, вам треба взяти партнера за руку, чи під лікоть, чи обійняти його за талію і повести для сенсорного дослідження простору. Мовчки направляйте партнера так, щоб він уникав перешкод. Давайте вашому партнеру можливість доторкнутися до цікавого навпомацки, а також до Інших учасників групи, у яких очі теж зав'язані. Намагайтеся зробити так, щоб ваш партнер міг відчувати запах квітів, тепло сонячних променів, прохолоду від кондиціонера, чи з вікна міг почути віддалені розмови, щоб мінялася поверхня, по якій він ступає.

Через 20-30 хвилин зніміть пов'язку з його очей. Поділіться з ним враженнями про те, як бути поводитирем і відповідати за благополуччя того, кого ведеш.

У якості відомого звертайте увагу на свої відчуття, що виникають у зв'язку з необхідністю цілком довіритися іншому. Намагайтеся глибше сприймати всі нові відчуття. Поділіться з партнером своїм досвідом перебування в ролі відомого.

ЗАНЯТТЯ 5. Почуття перш за все

Мета: продемонструвати роль почуттів у нашому житті, стимулювати готовність і здатність з теплотою і щирістю відноситися до людей, бачити їхні кращі сторони, полегшити відкрите вираження почуттів іншій людині, що є корисним для створення дружніх відносин у майбутній родині.

Вправа 1, Розтопи коло

У цій вправі усі стають у коло і беруться за руки. Доброволець входить у коло. Він оточений, і його завдання - "розтопити" коло своєю теплотою. Коло випустить тільки того, хто зуміє знайти добрі і приємні слова про кого-

небудь, хто стоїть в колі, хто зуміє виразити свою теплоту, чи подяку, замилювання, найкращі людські почуття.

Ви не маєте бажання випустити того, хто в колі, але якщо ви вірите в щирість його теплих почуттів до вас, якщо, на ваш погляд, людина щиро віддає вам свою душу, ви повинні відпустити свої руки, обійняти його і випустити з кола. Якщо ви будете випускати людину легко, буде нецікаво: просто так його не випускайте, нехай заслужить. Той, хто випустив, нічим не ризикує: наступний стає у коло добровільно.

На кожного дається 2-3 хвилини.

Вправа 2. Телефонна розмова

Одного учасника групи просять подзвонити людині, з якою не вирішене якесь питання. Розмову можна побудувати у виді монологу, але зручніше мати допоміжне обличчя на іншому кінці проводу. Ведучого просять, використовуючи уявлюваний телефон, набрати номер людини, з якою вона хоче переговорити, тримати в руці трубку і почати розмову словами: "Алло, говорить. Дзвоню тобі, щоб.". Ведучого спонукають говорити усе, що приходить у голову, і використовувати можливість для максимально спонтанних і вільних висловлювань, нехай навіть зовсім не тих, котрі він насмілювався б вимовити в реальному житті. Якщо на іншому кінці проводу є допоміжне обличчя, тренер може сказати ведучому: "Ця людина - не та дійсна людина, з ким у тебе конфлікт. Ти можеш сказати

йому усе, що хочеш. Він не прийме це на свій рахунок". Потім відбувається обмін ролями. Звичайно ця маленька маніпуляція оживляє діалог.

Ситуаційна техніка "телефонного дзвоника" відноситься до розмов, яких ніколи не було.

Вправа 3. Посилайте гарні почуття

Ми відчуваємо, коли в людини гарний настрій, коли вона оптимістично сприймає навколишній світ. Ми відчуваємо також, якщо хтось тривожний чи

засмучений. Зрозуміло, ми відчуваємо і те, чи налаштована людина стосовно нас дружелюбно чи вороже.

Чи приходилося вам коли-небудь заходити в приміщення, де відчувається "напружена атмосфера", де знаходяться роздратовані, незадоволені чи розчаровані люди? По яких ознаках можна визначити, що в тій чи іншій групі людей панує "напружена атмосфера"? Ми можемо помітити це, навіть якщо зовсім не знаємо про те, що там відбулося до нашої появи. І дуже важко самому зберегти гарний настрій у такій ситуації. А по яких ознаках ми зауважуємо, що в групі панує гарний настрій? Чи передається і нам самим цей гарний настрій?

Сядьте зручно і закрийте очі. Зробіть три глибоких вдихи і видихи.

Тепер уяви собі, що над твоєю головою висить чудесна золота зірка. Це - твоя зірка, вона належить тобі і піклується про те, щоб ти був щасливий. Уяви собі, що ти від голови до ніг осяяний світлом цієї зірки, світлом любові і радості. Уяви собі ще, що це світло наскрізь пронизує усе твоє тіло. Тепер послідовно приклади свою руку спочатку до серця, потім - до горла і до чола. Відчуй, як золоте світло особливо ясно сяє в цих місцях. Уяви собі, що ти, як і твоя зірка, теж випускаєш в усі сторони промені ясного теплого світла, і що це світло йде до усіх людей у цій кімнаті. Подумай про усіх, хто знаходиться в цій кімнаті і подаруй всім небагато свого світла.

Тепер пошли трохи свого світла людям, яких немає в цій кімнаті, твоїм домашнім, друзям, а також близьким і знайомим, що живуть в інших містах,

Тепер прислухайся до самого себе. Чи відчуваєш ти які-небудь сильні почуття, що ми усі зараз посилаємо один одному? (10 секунд).

Збережи в пам'яті ці почуття і звертайся до них у тих випадках, коли ти стомився, чи в тебе сумний настрій, чи тобі просто потрібні свіжі сили.

А зараз попрощайся зі своєю зіркою і думкою повертайся назад. Коли я дорахую до трьох, ти зможеш відкрити очі і знову виявитися в цій кімнаті. Раз. Два. Три.

Обговорення вправи:

- Які почуття ти переживав, коли посилав світло іншим людям?
- Кому ти посилав особливо багато світла?
- Чи було в тебе відчуття що ти і *сам* одержуєш світло від когось-небудь із присутніх?
- Що в цій грі було самим важким для тебе?

Тут можливі найрізноманітніші реакції, у тому числі і відсутність взагалі яких-небудь відчуттів у деяких учасників. Поясніть їм, що всякий досвід гарний і нормальний.

ЗАНЯТТЯ 6. Емоційні відносини

Мета: познайомитися один з одним ближче, поділитися своїми думками і почуттями з групою, одержати досвід емоційних зв'язків. Крім того, одержати практику емпатійного слухання і досвід дослідження проблем фізичного контакту, конкуренції і близькості у відносинах між особами однієї статі і протилежної.

Вправа 1, Передача емоцій

Учасники гри сідають в коло і розраховуються за годинниковою стрілкою. Першому пропонується накопичити максимум позитивних емоцій і в одній-двох фразах "виплеснути" весь накопичений запас на свого сусіда, намагаючись проявити максимум темпераменту і розворушити всі добрі і світлі сили душі, поділитися своїм гарним настроєм. Другий, одержавши заряд позитивних емоцій, передає його третьому і т.д. Отже, включається ланцюг позитивних емоцій. Перший починає, і його посмішка передається по обличчях учасників гри.

Вправа 2. Живі руки

Стільці в приміщенні повинні стояти один проти одного на відстані в півметра. Учасники групи знімають з рук обручки і годинники і зав'язують собі очі. Керівник групи розсаджує усіх по стільцях так, щоб нікому не було відомо, хто сидить навпроти, і дає наступні інструкції.

Опинившись напроти свого партнера, направте усю свою енергію собі в руки. "Перетворіться" у свої руки і "простягніться" до партнера навпроти, щоб познайомитися з ним - через його руки. Пам'ятайте, що це треба робити мовчки. Тримаючись руками, пробуйте довідатися один про одного якнайкраще (три хвилини). Познайомившись, вступіть один з одним у сутичку своїми руками (три хвилини). Коли сутичка закінчиться, помиріться - теж руками (три хвилини). Після цього попрощайтесь з партнером - руками, і зніміть з очей пов'язку (три хвилини).

Тепер впродовж декількох хвилин поділіться з партнером своїми враженнями. Після цього знову зав'яжіть очі, щоб вас перевели на нове місце.

Важливо, щоб тренер давав учасникам можливість вступати у взаємодію з представниками обох статей. Після декількох раундів цієї вправи у всієї групи з'являється необхідність в обміні думками і враженнями. Це обговорення часто торкається таких тем, як нерозуміння між людьми, страх перед чужим дотиком чи перед боротьбою, теплота і чуттєвість у відносинах між людьми. Тренер теж може поділитися своїми враженнями - про те, що він бачив.

Вправа 5. Тепло твоїх рук

Розбиваємося на пари "хлопець - дівчина", сідаємо, один напроти одного, у кожній парі один з учасників закриває очі і намагається викликати відчуття тепла у своїй лівій чи правій руці, у якій руці — він вирішує сам. Як тільки йому це вдається, він говорить своєму партнеру про готовність. Партнер уважно обмацує обидві його руки і намагається визначити, яка з них тепліша. Після кожної такої спроби відбувається зміна ролей у парах чи зміна партнерів. На листку запишіть кількість вдалих і невдалих оцінок температури руки. Отже, сідаємо в пари. Вибираємо, хто буде змінювати температуру своїх рук, а хто відіграє роль термометра. Не кваптеся з оцінкою температури, намагайтеся робити свої висновки впевнено. На окремому листку фіксуйте число вдалих і невдалих спроб. А тепер, як завжди, обговорення результатів по колу.

Вправа 4. Слухання

Група розбивається на дві підгрупи. Учасники підгрупи оточують того з них, хто впродовж десяти хвилин буде знаходитися в центрі їхньої уваги. Той, хто знаходиться в центрі, розповідає що-небудь про себе. Інші учасники тільки слухають його дуже уважно, не розмовляючи між собою і ніяк його не перериваючи. Говорити треба якомога довше. При відсутності бажання повністю використати відведені 10 хвилин, він повинен як і раніше знаходитися в центрі уваги групи впродовж усього часу, що залишився. Після закінчення десяти хвилин варто повернутися в коло інших учасників. Таким чином, у центрі уваги групи по черзі виявляються всі її учасники.

ЗАНЯТТЯ 7. Невербальне спілкування

Мета: вироблення умінь невербального спілкування; оволодіння мімікою, жестами. Навчитися правильно розуміти невербальні сигнали.

Вправа 1. Мафія

Учасники сідають на стільці обличчям до центра кола. Тренер теж сідає в коло. Перший раз роль ведучого грає він. У центрі кола стоїть столик, на якому закритими лежать 17 карт, звичайних гральних карт, і серед них є король і туз "п'як". Тренер просить учасників гри взяти по одній карті, подивитися на неї, нікому більше не показуючи. Потім, коли кожний побачив свою карту, усі кладуть карти назад, і тренер їх відразу перемішує, щоб учасники не знали, кому дісталася роль мафіозі (тим учасникам, хто вибрав короля і туза "п'як"). Мафіозі ніяк не повинні показувати, що вони зв'язані з карним світом, а чесні люди повинні по особливостях поведінки знайти їх і застрелити.

"Місто заснуло", - говорить тренер, - і усі по команді закривають очі і чесно не підглядають. "Мафія прокинулася і знайомиться!". Мафіозі відкривають очі, поглядом знаходять один одного. Після того, як вони знайшли один одного, Ви пропонуєте їм знову закрити очі, а потім говорите;

"Усі прокинулися!" По цій команді всі, включаючи мафіозі, відкривають очі і починають обговорювати, хто ж з них є членом злочинного угруповання.

Отже, група веде обговорення, аналізує поведінку і слова кожного учасника, причому мафіозі поводяться найвищою мірою лицемірно, ніяк не повідомляючи про свої карні корені. Нарешті група приходиться до висновку, що один з учасників - мафіозі. Якщо учасник, на якого вказує група, дійсно мафіозі, то тренер говорить: "Поздоровляю вас! Ви убили мафіозі!" І обговорення продовжується, група шукає другого злочинця. Якщо і він угаданий вірно, то гра кінчена. Але, допустимо, група вказала замість мафіозі на чесну людину. Тоді Ви говорите: "Ви убили чесну людину! Увага! Місто заснуло. Тільки мафія не спить. Вона вибирає собі жертву..." Очі всіх членів групи закриті, а мафіозі поглядами і мімікою домовляються, кого ж вони вибрали, і, домовившись, показують жертву тренеру, після чого з почуттям виконаного обов'язку закривають очі "Увага, - говорите Ви, - наступив ранок! Усі прокинулися, і тільки Ви (вказуєте на обраного мафією людини) не прокинулися. Ви стали жертвою мафії! Продовжуємо обговорення, ті гравці, що виявляються убитими, надалі в обговоренні участі не приймають". Гра продовжується доти, поки не будуть виявлені й убиті усі мафіозі чи ж усі чесні жителі. Можна провести таку гру кілька разів, щоб група добре розігрілася. Коли активність учасників досягне максимуму, зупиніть гру і запропонуйте перейти до виконання другого завдання.

Вправа 2. Подарунки

Сядемо в коло. Гравці придумують, який подарунок вони б подарували сусідові і показують це йому за допомогою міміки і жестів. Як тільки сусід угадав, він може загадати свій подарунок наступному за ним гравцю. Пояснювати можна тільки за допомогою міміки і жестів. Допускається підказка, але така, у якій не міститься назви даного предмета, а тільки його опис. За допомогою міміки і жестів передаєте по ланцюжку свої подарунки.

Вправа 3. Вечір цікавих історій

Група ділиться на три рівноцінні команди. Через 20 хвилин дві команди повинні підготувати захоплюючу і смішну історію на будь-яку тему, тривалістю не більш 4-5 хвилин. Розповідь повинна бути не прочитаною, а показаною, без яких-небудь пояснень чи авторських слів. На показ виділяється не більш 5 хвилин. Текст же самої розповіді віддається третій команді (журі) для оцінки. Після того, як команди обмінюються виступами, їм дається 10 хвилин на те, щоб самим по побаченому, спробувати відновити розповідь, написану командою суперників. Після того, як команди підготують свої виступи, члени журі беруть у команд текст придуманих історій і оцінюють виступи. Друга команда уважно спостерігає. За 10 хвилин їм потрібно буде детально відновити текст розповіді супротивника. Після цього кожна команда повинна зачитати розповідь, що вона зробила. Журі і члени команди суперників порівнюють точність відповідності копії оригіналу.

ЗАНЯТТЯ 8. Уміння вступати в контакт із протилежною статтю

Мета: набуття досвіду уміння вступати в контакт із протилежною статтю.

Вправа 1. Побудова зорового образу

Виберіть собі пару протилежної статі. Сядьте зручно і просто подивіться на вашого партнера. Забудьте про те, що мама чи тато говорили вам - непристойно розглядати інших людей. Дайте собі можливість до кінця насолодитися цим процесом. Розмовляти не треба. Розгляньте кожну риску обличчя свого партнера, його очі, брови, ніздрі, м'язи обличчя і шиї, подивіться, якого відтінку його шкіра. Подивіться на одяг, що на ньому. Зверніть увагу на те, як він рухається, як тримає спину. Розглядайте його уважно усього хвилину. Потім закрийте очі. Перевірте, наскільки близько до реальності ви можете відтворити внутрішнім зором вигляд цієї людини. Якщо ви відчуєте, що пропустили щось, відкрийте очі. Добре розгляньте пропущені вами деталі.

Усе, що з вами в цей момент відбувалося, називається процесом побудови зорового образу людини. А ваш мозок доповнював отриману інформацію.

А тепер закрийте очі. Чи нагадує він вам кого-небудь? Кожна людина нам когось нагадує: батьків, близьких друзів, шкільних товаришів чи відомих акторів. Коли ви знайшли, на кого він схожий, то спробуйте зрозуміти, що ви відчуваєте стосовно людини, що сидить навпроти. Майже напевно, якщо ваш партнер дуже схожий на когось, ви знайдете, що ці два образи ніби зливаються один з одним.

Після хвилини вашого внутрішнього монологу відкрийте очі і розкажіть своєму партнеру, що ви про нього думали. Якщо він когось нагадав, розкажіть йому, хто це був, і чим саме ваш партнер нагадав вам цей образ. Зрозуміло, що і він повинен поділитися з вами своїми думками.

Треба сказати, що подібне трапляється й у житті, коли люди спілкуються не зі своїми реальними партнерами, а з тінями з минулого.

Вправа 2. Як сподобатися

Уявіть собі, вам хочеться зав'язати контакт із людиною, від якої значною мірою залежить ваше майбутнє. Природним є ваше бажання сподобатися своєму співрозмовнику, налаштувати його на цей контакт. Виберіть собі співрозмовника протилежної статі і, перш ніж підійти до нього, щоб сподобатися, настройтеся на це. Врахуйте, що людей цікавлять, насамперед, вони самі, тому виявіть спершу щирий інтерес до вашого співрозмовника, до його особистості, почніть розмову про нього самого. Посміхайтесь! Людям приємно бачити усміхнені обличчя. Людина буде дуже симпатизувати вам, якщо ви пам'ятаєте його ім'я. Виявляйте до співрозмовника щиру увагу, поважайте його гідність. Дайте співрозмовнику можливість відчути, що в чомусь він вас перевершує. Перед тим як почати вашу бесіду, закрийте очі і думкою програйте вашу бесіду з передбачуваним співрозмовником: як ви підійдете, як ви будете виглядати, як це буде

виглядати зі сторони, які можуть бути варіанти його реакції. Намагайтеся усе робити розмірене, без зайвої поспішності і дуже щиро. А щодо розмови: краще повідомте співрозмовнику якусь останню новину. Придумайте цю новину. Підійшовши до свого співрозмовника, почніть розмову, від якої залежить його симпатія до вас. Закінчуючи розмову, потрібно оцінити її ефект. Як це краще зробити? Зробимо це методом взаємної оцінки.

Вправа 3. Початок

Початок розмови багато в чому визначає успіх. З чого ж почати? Говорять, із самого головного. Але не завжди головне сприймається і розуміється зразу, адже треба якось налаштуватися на майбутню розмову. Співрозмовники повинні бути взаємно налаштовані на розмову і один на одного. З чого почати? З того, що вам потрібно, що вам цікаво? Ні, мабуть, краще почати з того, що цікаво вашому співрозмовнику, а для цього треба спочатку з'ясувати, що ж його цікавить. Якщо початок розмови буде зведено до спроби знайти загальні інтереси, тему, що цікавить вашого співрозмовника, насамперед, а потім і вас, успіх майбутньої розмови гарантований. Отже, ви можете усі встати. По команді тренера підійдіть до учасника групи протилежної статі і почніть розмову ніби здалеку. Розмову про погоду, про родину, про ваше хобі, про становище й останні події в країні і за кордоном, про щось взаємно цікаве. Розмову іноді починають словами: "Пробачте, ми, здається, з вами вже десь зустрічалися", і так далі, слово за слово. По команді тренера перемініть партнера по розмові.

ЗАНЯТТЯ 9. Взаєморозуміння з протилежною статтю

Мета: набуття досвіду взаєморозуміння при спілкуванні з людьми протилежної статі.

Вправа 1. Постановка жесту

Розбийтеся на пари "хлопець - дівчина". Встаньте в дві шеренги обличчям один до одного посередині кімнати. Один з вас (визначте відразу, хто це буде) робить різні рухи руками, а напарник буде повторювати ці рухи,

начебто відображення. Жести можете робити самі неймовірні, але починайте все-таки з відносно простих. Отже, один з пари виконує самі різні рухи, а напарник повторює, "відбиває" ці рухи як у дзеркалі. По команді ведучого "Стоп" - усі зупиняються, завмирають, ведучий знаходить того, у кого відображення вийшло зовсім не схожим і передає свої права ведучого цьому учаснику. Він і буде продовжувати гру.

Вправа 2. Побачення

Грають двоє - Він і Вона. Імітується ситуація запізнення на побачення. Завдання одного партнера - переконливо пояснити своє запізнення, другого - зрозуміти і пробачити.

Вправа 3. Взаємні презентації

Зараз ми розіб'ємося на пари "хлопець - дівчина". Дається десять хвилин на те, щоб ви розповіли один одному про себе якнайдетальніше, адже ви маєте представляти свого партнера групі. Намагайтеся одержати якнайбільше різнобічної інформації про свого партнера. Хотілося б, щоб в самопрезентації було відображено наступні найважливіші питання:

- Що я ціную в самому собі?
- Предмет моєї гордості?
- Що я вмю робити найкраще?

Після цього організується робота в парах. Через десять хвилин ведучий дає додаткові інструкції:

Презентації будуть відбуватися в такий спосіб: один із членів пари сидить на стільці, другий стає за його спиною, поклавши першому руки на плечі. Той що стоїть, буде говорити від імені сидячого, називаючи себе ім'ям свого партнера. Протягом однієї хвилини - точно однієї хвилини, не більше і не менше! - той що стоїть, говорить, граючи роль сидячого. Рівно через хвилину я перерву монолог, якщо хтось закінчить раніш, ми будемо мовчати, поки не мине відведена на виступ хвилинка. Таким чином, ваше завдання - побудувати свою презентацію так, щоб вона тривала точно шістдесят секунд.

Після цього будь-який член групи - і я в тому числі - має право задати виступаючому будь-які запитання, на які той повинен відповідати також від імені сидячого. Зрозуміло, що ви можете і не знати щирої відповіді на задане питання, тому вам потрібно зрозуміти, відчутти, як відповів би ваш партнер. До речі, той, кого презентують, не може втручатися, і змушений буде увесь час мовчати.

Питання, що задають учасники групи і ведучий виступаючому, починаються зі звертання до нього по імені людини, яку він презентує, і можуть стосуватися самих різних тем, наприклад:

- Які якості ти найбільше цінуєш у людях?
- Що ти вважаєш самим огидним?
- Чи є людина, що вплинула на твоє життя? Хто вона?
- Назви твоє саме заповітне бажання.
- Чого б тобі хотілося домогтися в житті? І т.п.

Вправа завершується обговоренням почуттів і думок учасників. При цьому важливо приділити увагу здатності "вжитися" в іншу людину настільки, щоб домислити відсутню інформацію. Можна використовувати наступні запитання:

- Оціни успішність твоєї презентації свого партнера.
- Чи вдалося твоєму партнеру вірно викласти відомості про тебе?
- Чи вийшло у твого партнера стати твоїм двійником?
- Чи правильно він угадав відповіді, що давав від твого Імені?

ЗАНЯТТЯ 10. Мистецтво спілкування з протилежною статтю

Мета: поглибити уявлення учасників групи один про одного, підвищити впевненість у собі, зняти напругу, що виникає при необхідності вступити в розмову з протилежною статтю, і розвивати комунікативні навички.

Вправа 1. Слухання

Гарні відносини між людьми залежать від того, наскільки точно вони сприймають інформацію, передану один одному. Оскільки наш мозок працює набагато швидше, ніж мова, ми часто використовуємо скорочені вирази, щось подібне до жаргону, зміст якого може бути зовсім іншим для того, хто говорить, і для того, хто слухає.