

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ПРИВАТНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«МЕДИКО-ПРИРОДНИЧИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

Кафедра психології  
НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА  
«ПСИХОЛОГІЯ СІМ'Ї»

**Конспект лекцій**

**1. Вступ до психології сім'ї**

Сім'я є основною соціальною одиницею суспільства, що забезпечує відтворення населення, виховання дітей та емоційну підтримку.

Психологія сім'ї – це наука, що досліджує взаємовідносини між членами сім'ї, розвиток сімейних відносин, а також фактори, що впливають на сімейне благополуччя.

Функції сім'ї: біологічна (репродуктивна), виховна, економічна, емоційна, соціальна та культурна.

Основні підходи до вивчення сім'ї в психології: психоаналітичний, системний, когнітивно-біхевіористичний, екологічний.

Роль сім'ї у формуванні особистості: вплив дитячого досвіду, моделі поведінки, стилі виховання.

Історичні зміни у структурі сім'ї: традиційна патріархальна сім'я, сучасні сімейні форми (нуклеарна, партнерська, розширена).

## Тема 1. Вступ до психології сім'ї

### 1.1. Поняття та значення сім'ї

Сім'я – це соціальний інститут, який забезпечує відтворення населення, виховання дітей, соціалізацію особистості, підтримку та взаємодопомогу між членами сім'ї. Вона є фундаментальною основою суспільства, оскільки формує цінності, норми поведінки та світогляд кожної людини.

У психології сім'ї вивчаються такі аспекти:

- Взаємовідносини між членами сім'ї
- Психологічні особливості шлюбно-сімейних відносин
- Формування сімейних ролей
- Конфлікти та способи їх вирішення
- Вплив сімейного виховання на особистість

### 1.2. Функції сім'ї

Сім'я виконує різні функції:

- **Репродуктивна** – народження та виховання дітей.
- **Виховна** – формування особистості, передача моральних норм.
- **Психологічна** – забезпечення емоційної підтримки, довіри, любові.
- **Економічна** – матеріальна підтримка членів сім'ї, спільне ведення господарства.
- **Соціалізаційна** – навчання соціальним нормам, поведінковим моделям.

### 1.3. Основні підходи до вивчення сім'ї

#### 1. Психоаналітичний підхід (З. Фройд)

- Вивчає сім'ю через призму несвідомих процесів та дитячих переживань.
- Основна увага приділяється дитячим травмам, які можуть впливати на поведінку в дорослому житті.

#### 2. Системний підхід (М. Боуен)

- Розглядає сім'ю як єдину систему, в якій всі члени взаємопов'язані.
- Сімейні проблеми пояснюються через дисбаланс у відносинах.

### 3. Когнітивно-біхевіористичний підхід (А. Бек)

- Досліджує вплив переконань і поведінкових стратегій на взаємодію в сім'ї.
- Вважає, що зміну мислення можна використовувати для покращення сімейних відносин.

#### 1.4. Еволюція сімейних відносин

Історично сім'я зазнала значних змін. Традиційна **патріархальна сім'я**, де чоловік був головним, поступово трансформувалася у **партнерську**, в якій обов'язки та відповідальність розподіляються рівномірно.

## 2. Етапи розвитку сім'ї

Формування подружньої пари: вибір партнера, період знайомства, створення стосунків.

Укладання шлюбу: адаптація до спільного життя, розподіл сімейних ролей.

Народження дітей: криза народження першої дитини, розподіл обов'язків, вплив на подружні стосунки.

Підлітковий період у дітей: проблеми виховання, конфлікти між батьками і дітьми.

Середній етап життя сім'ї: криза середнього віку, збереження емоційної близькості.

Пізній етап: вихід дітей із сім'ї, підготовка до старості, підтримка літніх членів сім'ї.

Сімейне життя проходить через різні етапи, кожен з яких має свої особливості та виклики.

## **2.1. Формування подружньої пари**

На цьому етапі відбувається знайомство, закоханість, створення відносин. Важливими аспектами є:

- Взаємні очікування
- Спільні цінності та інтереси
- Розвиток емоційної близькості

## **2.2. Вступ у шлюб**

Шлюб – це офіційне закріплення відносин між партнерами. Основні труднощі, які можуть виникнути:

- Адаптація до спільного життя
- Розподіл обов'язків
- Побутові труднощі

## **2.3. Народження дитини**

Народження першої дитини змінює сімейну систему, оскільки додає нові обов'язки.

- Важливість підтримки між партнерами
- Баланс між вихованням дитини та особистим життям
- Роль батька та матері у вихованні

## **2.4. Виховання дітей**

Період, коли батьки активно впливають на розвиток дитини, її соціалізацію та формування особистості.

## **2.5. Криза середнього віку у шлюбі**

Проблеми, що можуть виникати:

- Рутинність у відносинах
- Емоційне вигорання
- Бажання змін

## 2.6. Вихід дітей з сім'ї

Цей етап часто називають "**синдром порожнього гнізда**", коли батьки стикаються з самотністю та зміною ролей у житті.

## 2.7. Старість та завершення сімейного циклу

Цей період характеризується:

- Змінами у фізичному та психологічному стані
- Потребою в підтримці від дітей
- Підготовкою до пенсійного віку

## 3. Взаємодія в сім'ї та сімейні ролі

Основи комунікації в сім'ї: види спілкування (вербальне і невербальне), ефективні методи комунікації.

Гендерні ролі в сім'ї: традиційні та сучасні підходи до розподілу ролей.

Типи сімейних ролей: батьківські, подружні, дитячі, ролі бабусь і дідусів.

Вплив стилю спілкування на емоційний стан членів сім'ї.

Формування сімейних традицій та їхній вплив на виховання.

Спільне прийняття рішень у сім'ї: як уникати конфліктів та будувати партнерські стосунки.

## Тема 3. Взаємодія в сім'ї та сімейні ролі

### 3.1. Типи взаємодії у сім'ї

1. **Гармонійна** – повага, довіра, підтримка.
2. **Конфліктна** – часті сварки, непорозуміння.
3. **Авторитарна** – жорсткий контроль, відсутність діалогу.
4. **Демократична** – рівноправність, взаємопідтримка.

### 3.2. Гендерні ролі у сім'ї

Традиційно чоловік виконував роль годувальника, а жінка – виховательки дітей. Однак у сучасному світі ці ролі стають більш гнучкими.

### 3.3. Основні сімейні ролі

1. **Батьківські ролі** – виховання, підтримка, турбота про дітей.
2. **Подружні ролі** – взаємопідтримка, рівноправність у стосунках.
3. **Дитячі ролі** – навчання, соціалізація.
4. **Роль бабусь і дідусів** – допомога у вихованні онуків, передача досвіду.

### 3.4. Способи покращення взаємодії у сім'ї

- Відкрита комунікація
- Спільне прийняття рішень
- Вміння слухати і розуміти партнера
- Готовність до компромісів

## 4. Конфлікти в сім'ї та шляхи їх розв'язання

Поняття сімейного конфлікту: визначення, причини, механізми виникнення.

Основні види конфліктів у сім'ї: внутрішньоособистісні, міжособистісні, міжпоколінні.

Причини конфліктів: фінансові труднощі, розбіжності у вихованні дітей, подружня зрада, емоційна відстороненість.

Методи вирішення конфліктів: компроміс, переговори, активне слухання.

Роль сімейного психолога у подоланні конфліктів.

Деструктивні моделі поведінки у конфлікті: агресія, уникнення, маніпуляції.

#### 4.1. Основи подружніх відносин

Подружні стосунки – це особливий тип міжособистісних відносин, заснований на взаємній любові, підтримці, відповідальності та зобов'язаннях. Вони формуються на основі таких факторів:

- **Емоційна близькість** (довіра, турбота, спільні цінності)
- **Комунікація** (відкрите висловлення думок і почуттів)
- **Фізична та сексуальна сумісність**
- **Спільні цілі та інтереси**

#### 4.2. Фази розвитку подружніх відносин

1. **Закоханість** – початковий етап, коли партнери відчують сильне емоційне та фізичне притягіння.
2. **Пристосування** – пара стикається з першими труднощами, розподіляє обов'язки, звикає до особливостей один одного.
3. **Стабільність** – виробляються спільні традиції, формується міцний союз.
4. **Кризи та їх подолання** – важливий етап, на якому подружжя або долає труднощі, або їхні стосунки руйнуються.

#### 4.3. Конфлікти у подружніх стосунках

Основні причини:

- Нереалістичні очікування
- Проблеми у комунікації
- Ревнощі та зрада
- Розбіжності у вихованні дітей
- Фінансові труднощі

**Методи подолання конфліктів:**

- Відкрите обговорення проблем
- Взаємні компроміси
- Спільний пошук рішень

- Психологічна підтримка

## 5. Кризи сімейного життя

Що таке сімейна криза: визначення, причини та наслідки.

Види сімейних криз: нормативні (пов'язані з етапами життя) і ненормативні (раптові труднощі).

Кризи на різних етапах життя: початок спільного життя, народження дитини, вихід дітей з сім'ї, старість.

Роль психологічної підтримки у подоланні сімейних криз.

Як подолати кризу: методи збереження стосунків, комунікаційні стратегії.

Розлучення як крайній спосіб виходу з кризи: наслідки для подружжя і дітей.

### 5.1. Роль батьків у розвитку дитини

Батьки є першими вчителями та наставниками дитини. Їх вплив проявляється у:

- Формуванні особистості
- Соціалізації
- Розвитку емоційного інтелекту

### 5.2. Основні стилі виховання

1. **Авторитарний** – жорсткі правила, контроль, низький рівень емоційної підтримки.
2. **Демократичний** – рівноправність, підтримка, заохочення самостійності.
3. **Ліберальний (поблажливий)** – мінімальний контроль, максимальна свобода дій.
4. **Індиферентний (байдужий)** – відсутність емоційного контакту та виховного впливу.



### 5.3. Проблеми у вихованні дітей

- Гіперопіка або нестача уваги
- Відсутність дисципліни
- Різні виховні підходи у батьків
- Вплив сучасних технологій на дитину

## 6. Психологія батьківства

Психологічні аспекти батьківської ролі.

Вплив стилю виховання на розвиток дитини.

Авторитарний, демократичний, ліберальний стилі виховання: плюси і мінуси.

Виховання в неповній сім'ї: виклики і ресурси.

Роль батька і матері у розвитку дитини.

Психологічні аспекти усиновлення та прийомного батьківства.

### 6.1. Види сімейних криз

1. **Нормативні** – пов'язані з природними етапами розвитку сім'ї (народження дітей, вихід на пенсію тощо).
2. **Ненормативні** – викликані несподіваними подіями (втрата роботи, хвороба, зрада, розлучення).

### 6.2. Основні причини сімейних криз

- Фінансові труднощі
- Несумісність характерів
- Відсутність спільних цілей
- Кризи вікових періодів

### 6.3. Подолання сімейних криз

- Відкрита комунікація
- Звернення до сімейного психолога
- Взаємна підтримка та компроміс

## **7. Сімейне благополуччя та фактори його формування**

Що таке сімейне благополуччя: поняття, критерії.

Фактори, що впливають на щасливі сімейні стосунки: взаємна повага, довіра, емоційна підтримка.

Фінансове благополуччя як елемент стабільної сім'ї.

Роль традицій, спільного дозвілля та ритуалів у зміцненні сім'ї.

Психологічна підтримка у складні періоди життя сім'ї.

Соціальні аспекти: вплив друзів, родичів, суспільства на сімейне благополуччя.

### **7.1. Причини розлучень**

- Несумісність характерів
- Зрада
- Фінансові проблеми
- Насильство у сім'ї

### **7.2. Психологічні наслідки розлучення**

- Депресія та емоційна нестабільність
- Вплив на дітей (емоційні травми, проблеми у соціалізації)
- Зниження самооцінки

### **7.3. Як пережити розлучення**

- Прийняття ситуації
- Психологічна допомога
- Підтримка друзів і родичів