

Міністерство освіти і науки України
Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника

О.З. ЛЮТАК

Навчально-методичний посібник
«ПРАКТИКА КОНСУЛЬТУВАННЯ СІМ'Ї»

для студентів вищих навчальних закладів
спеціальності «Психологія»

Івано-Франківськ
2012

УДК 159.9: 314.375

ББК: 88.492

Л-96

Лютак О.З.

Навчально-методичний посібник «Практика індивідуального консультування в сфері сім'ї» для студентів вищих навчальних закладів спеціальності «Психологія». – Івано-Франківськ: пп. Кузів, 2007. – 80 с.

Рецензенти:

Ліщинська О.А. - доктор психологічних наук, професор кафедри соціальної психології Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Федик О.В. - кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та експериментальної психології

Рекомендовано до друку Вченою радою філософського факультету Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (протокол №)

ПЕРЕДМОВА

Актуальність курсу «Практика індивідуального консультування в сфері сім'ї» у вищих навчальних закладах зумовлена загальним зростанням суспільного інтересу до проблем сім'ї. Протягом останніх десятиріч у цьому інституті соціалізації особистості стали помітні тривожні тенденції, що свідчать про кризові явища в житті сім'ї, торкаються як подружніх, так і дитячо-батьківських стосунків: зростання кількості неблагополучних і неповних сімей, збільшення кількості розлучень, алкоголізму, агресії, дисгармонійності системи сімейного виховання, дефіцит емоційного тепла, збіднене спілкування, жорстоке ставлення до дітей тощо.

Особливістю психології сім'ї як наукової дисципліни став її нерозривний зв'язок з практикою, що дозволяє оптимізувати сімейні стосунки, ефективно вирішити багато подружніх і виховних проблем. Сімейне консультування є відносно новим, порівняно з сімейною психотерапією, напрямом надання психологічної допомоги сім'ї.

Завдання, форми й методи роботи з сім'єю відрізняються залежно від того, в якій сфері сімейних стосунків і на якому етапі життєвого циклу розвитку здійснюється консультування – у виборі шлюбного партнера, дитячо-батьківських стосунках, на етапі життя зрілої сім'ї чи сім'ї людей літнього віку.

Даний курс спрямований на привернення уваги студентів до вивчення та аналізу несприятливих тенденцій у розвитку сучасної української сім'ї. Представлені методичні рекомендації допоможуть студентам оволодіти основним понятійним апаратом курсу, зрозуміти його мету, завдання, функції, ознайомитись з теоретичними моделями консультування сім'ї, зі специфікою роботи сімейного консультанта, технологією консультативного процесу, вивчити головні засоби допомоги сім'ї на різних етапах її розвитку, механізми психокорекційного впливу.

Плани семінарських занять і література до них, додатки допоможуть студентам самостійно опрацювати основний теоретичний матеріал курсу, застосовувати набуті знання в практичній діяльності, оволодіти методами та прийомами роботи сімейного психолога-консультанта.

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН КУРСУ «ПРАКТИКА КОНСУЛЬТУВАННЯ В СФЕРІ СІМ'Ї»

№ п/п	Назва теми	Кількість годин, відведених на		
		лекції	семінарські заняття	самостійну роботу
Розділ 1. Вступ до курсу				
1	Місце сімейного консультування в системі наукового знання	2	2	4
2-3	Теоретичні моделі й методичні основи сімейного консультування	4	2	6
Розділ 2. Загальне уявлення про сімейне консультування				
4	Психологічні особливості організації консультативної бесіди	2	2	4
5	Техніка проведення консультативної бесіди	2	2	4
Розділ 3. Консультування сім'ї на різних етапах її розвитку				
6	Дошлюбне консультування і шлюбне посередництво	2	2	6
7	Зміст і організація консультування молодих сімей з приводу подружніх проблем	2	2	6
8	Консультування сімей з приводу батьківсько-дитячих стосунків	2	2	6
9	Консультування сімей людей зрілого і літнього віку	2	2	6
Всього		18	18	42
Разом		78		

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА КУРСУ «ПРАКТИКА ІНДИВІДУАЛЬНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ В СФЕРІ СІМ'Ї»

Загальна мета курсу – дати студентам базові теоретичні й практичні знання з курсу «Практика індивідуального консультування в сфері сім'ї», сформувати вміння і навички консультативної роботи з сім'єю.

Мета проведення лекційних занять – спрямовувати студентів на досягнення розвивальної, корекційної, профілактичної та адаптивної мети у роботі з клієнтами. Розвивальна мета пов'язана зі зростанням ресурсів сім'ї в сфері самоорганізації й саморозвитку, відповідно - до зростання компетентності членів сім'ї у вирішенні нормативних і ненормативних криз. Корекційна мета передбачає оптимізацію рольової структури сім'ї, підвищення рівня згуртованості її членів, покращання міжособистісної комунікації. Профілактична мета пов'язана зі зростанням фрустраційної толерантності сім'ї, а адаптивна – з успішним вирішенням конфліктів, криз та інших проблем.

Відповідно до вищесказаного, основні завдання даного курсу полягають у наданні студентам знань, умінь і навичок психологічного консультування з питань вибору шлюбного партнера, укладання шлюбу; діагностики, корекції та профілактики подружніх стосунків; психологічної допомоги сім'ї при розлученнях; діагностики, корекції та профілактики дитячо-батьківських стосунків; психологічного супроводу вагітності і родів; з приводу насилля в сім'ї.

У результаті проведення лекцій студенти повинні знати предмет, об'єкт, завдання та функції консультування сім'ї, історію розвитку вітчизняного та зарубіжного консультування, перспективні напрямки сучасних досліджень у даній галузі, методологічні принципи й методи даної науки; розуміти зміст основних теоретичних моделей консультування і психотерапії.

Мета проведення семінарських занять – навчити студентів узагальнювати й конкретизувати теоретичний матеріал; самостійно опрацьовувати наукову літературу з даного предмету, показати практичну цінність знань і умінь психолога-практика та основні сфери їх застосування, ознайомити з

методами корекційного впливу, сформувати практичні вміння та навички проведення консультативної бесіди, діагностики і корекції подружніх та дитячо-батьківських стосунків.

У результаті проведення семінарських занять студенти повинні знати основи консультування з питань шлюбу і шлюбного посередництва; подружніх стосунків; психологічної допомоги сім'ї в кризових ситуаціях і при розлученні, психологічного консультування з питань виховання дітей і підлітків, психологічного супроводу усиновлення та оформлення опікунства, профілактики відхилень і порушень розвитку і виховання дітей у неповних сім'ях.

РОЗДІЛ 1. ВСТУП ДО КУРСУ

Тема 1. Місце консультування сім'ї в системі наукового знання

Співвідношення понять «сімейне консультування» і «сімейна психотерапія». Історія розвитку практики сімейного консультування (переорієнтація психоаналізу на роботу з сім'єю як у формі дитячо-батьківських стосунків, так і в формі спільної подружньої терапії в 1940-х рр.; початок розробки системного підходу Н.Аккерманом; створення Дж.Боулбі теорії прив'язаності; поширення біхевіористичних методів діагностики й терапії на роботу з сім'єю і створення спільної сімейної психотерапії В.Сатир; інтенсивний розвиток сексології (В.Джонсон, А.Кінсі, В.Мастерс тощо)). Розвиток консультування сім'ї в Росії й на Україні (В.Бехтерев, О.Бондарчук, Е.Ейдемільер, З.Карпенко, І.Маляревський, В.Мягер, Н.Пов'якель, В.Юстицькіс та ін.).

Принципи сімейного консультування: добровільності звернення клієнта; конфіденційності; особистої відповідальності клієнта; доброзичливого, емпатійного й безоцінного ставлення консультанта; відмови від поради; уникнення дружніх стосунків з клієнтом; правоти клієнта, а також стереоскопічності діагнозу; реконструкції історії сім'ї; спільного вироблення рішень; залучення широкого соціального оточення; комплексності в роботі з сім'єю; єдності діагностики і корекції; структурування позицій у процесі консультування; виявлення підтексту звернення клієнта.

Цілі сімейного консультування: розвивальні, корекційні, профілактичні, адаптивні.

Основні завдання: дошлюбне консультування і шлюбне посередництво; психологічний супровід вагітності та родів; консультування сімей з приводу батьківсько-дитячих стосунків; подружніх стосунків; насилля в сім'ї; подружніх зрад; розлучення; проблем сімейної взаємодії людей літнього віку тощо.

Основні види сімейного консультування: індивідуальне; подружньої пари; сім'ї; групове консультування подружніх пар; групове консультування сімей; консультування сімейних спільнот.

Форми сімейного консультування: індивідуальне консультування одного з партнерів; паралельне індивідуальне консультування обох партнерів одним консультантом;

паралельне індивідуальне консультування обох партнерів різними консультантами, що взаємодіють між собою; спільне консультування обох партнерів або всіх членів сім'ї одним консультантом.

Сучасні (просвітницькі) напрями консультативної роботи з сім'єю: консультування через ЗМІ – відповіді на питання читачів на сторінках газет, журналів, переписка з читачами; тематичні сторінки, теле- й радіопередачі з актуальних проблем сімейного життя, подружніх і дитячо-батьківських стосунків; сайти в Інтернеті, що містять інтерактивні форми роботи з клієнтом.

Специфіка роботи консультанта в сфері сімейних стосунків в Україні.

Теми 2-3. Теоретичні й методичні основи сімейного консультування

Критерії диференціації психотерапевтичних підходів до роботи з сім'єю («одиниця» аналізу сімейного функціонування і проблем сім'ї; врахування історії розвитку сім'ї, часової ретроспективи і перспективи; спрямованість на встановлення причин виникнення проблем і труднощів життєдіяльності сім'ї, її дисфункцій).

Основні теоретичні підходи консультування сім'ї: психоаналітичний, біхевіористський, феноменологічний, системний, трансгенераційний.

Психоаналітичний підхід. Основні положення теоретичної концепції психологічного консультування сім'ї М.Бовена, психодинамічної концепції І.Башормені-Нагі та Д.Ульріха.

Модель біхевіористського консультування сім'ї. Роль теорії соціального наочіння (А.Бандура) і теорії оперантного обумовлення (Б.Скіннер) у цьому процесі.

Феноменологічний підхід. Виявлення змісту, правил побудови, впливу комунікації на життя сім'ї в цілому і кожного її члена (В.Сатир, Т. Гордон). Сімейна психотерапія, що базується на досвіді (Р.Беквар, К.Вітакер, В.Кемплер).

Системний підхід. Структурна сімейна терапія (С.Мінухін). Сім'я як система, що прагне до збереження (закон гомеостазу) і розвитку відносин. Стратегічна сімейна терапія (Д.Хайлі).

Трансгенераційний підхід. Роль традицій батьківської сім'ї у побудові сімейних стосунків (Д.Фрамо).

Методи діагностики і корекції сімейних стосунків (загальні навички психологічного впливу; неспецифічні прийоми роботи

консультанта; спеціальні прийоми і методи психологічного консультування).

РОЗДІЛ 2. ЗАГАЛЬНЕ УЯВЛЕННЯ ПРО СІМЕЙНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ

Тема 4. Психологічні особливості проведення консультативної бесіди

Основні етапи психологічного консультування сім'ї (за Р.Кленером): зміцнення довіри до консультанта; «катарсис» або вимовляння клієнтом проблеми; розрада; постановка діагнозу; спільне дослідження проблеми; усвідомлення клієнтом варіантів вирішення проблеми і прийняття одного з них; закріплення мотивації на виконання прийнятого рішення.

Організація консультативної бесіди (вимоги до оформлення кабінету, структурування консультативного простору, часу бесіди, створення позитивного емоційного клімату).

Роль і місце консультанта в сімейному консультуванні. Особисті якості консультанта (довіра до людей; повага до цінностей іншої особистості; проникливість; відсутність упереджень; усвідомлення професійного обов'язку, компетентність тощо). Вплив професійної діяльності на особистість консультанта і його власну сім'ю.

Поняття контракту в сімейному консультуванні. Види контрактів: адміністративний, психологічний, професійний, лікувальний.

Тема 5. Технологія проведення консультативної бесіди

Психологічні аспекти першого прийому в психолога (початок бесіди; особливості розпитування клієнта про його проблему; роль гіпотез у психологічному консультуванні сім'ї; здійснення психокорекційного впливу; завершення бесіди).

Особливості перебігу консультативного процесу сім'ї: обмеження мовлення консультанта в діалозі; наближення його мовлення до мови клієнта; стислість і точність висловлювань; аналіз емоційних переживань клієнта; використання парадоксальних запитань, інтерпретації, поточнющючих і поглиблюючих формулювань, перефразування; встановлення вербального і невербального контакту з клієнтом.

Опір консультуванню. Види опору й практика його подолання (первинний опір; відмова сповістити інформацію про минуле сім'ї; заперечення сімейної проблеми; інтерпретація проблеми сім'ї як проблеми одного її члена; стереотипна поведінка членів сім'ї тощо).

Оцінка ефективності консультативного процесу: міра симптоматичного покращення; усвідомлення клієнтом психологічних механізмів породження труднощів сімейного функціонування; ступінь реконструкції сімейних стосунків; ступінь відновлення і підвищення ефективності функціонування сім'ї.

РОЗДІЛ 3. КОНСУЛЬТУВАННЯ СІМ'Ї НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ЇЇ РОЗВИТКУ

Тема 6. Дошлюбне консультування і шлюбне посередництво

Дошлюбне консультування. Індивідуальне консультування неповнолітніх з приводу налагодження взаємодії з партнерами протилежної статі. Практика психологічної роботи з парою, що бажає створити сім'ю (оцінка ступеня сумісності партнерів, узгодженості сімейних цінностей і рольових очікувань, прийняття особистісних і поведінкових особливостей партнера; діагностика психологічної готовності до вступу в шлюб).

Шлюбне посередництво. Особливості функціонування «служб знайомств», знайомства через мережу Інтернет, газетні оголошення.

Тема 7. Зміст і організація консультування молодих сімей з приводу подружніх проблем

Консультування подружжя в період «медового місяця» і первинної адаптації. Особливості роботи психолога з проблемами розподілу сімейних ролей і обов'язків між партнерами; домінування й підпорядкування, надмірних вимог до партнера; відмінностей у поглядах та установах подружжя на сімейне життя; надмірної залежності одного з партнерів від батьків. Корекція ригідних уявлень і принципів.

Консультування партнерів з приводу сексуальних проблем (пасивності партнера у сексуальних стосунках, незадоволення сексуальними стосунками, дефіциту довіри й близькості між

подружжям). Аналіз почуттів і переживань партнерів у процесі їхньої взаємодії. Корекція стилів спілкування.

Психологічна допомога сім'ї, що очікує дитину: формування батьківської позиції на ціннісно-смысловому і мотиваційному рівні паралельно з батьківською відповідальністю; підвищення рівня когнітивного усвідомлення особливостей внутрішньоутробного розвитку дитини, протікання вагітності та родів, їх психологічного значення для матері й дитини; формування навичок саморегуляції функціональних і психічних станів, поведінки під час родів, догляду за дитиною; розвиток навичок відкритого суб'єктно-орієнтованого емоційного спілкування з дитиною під час вагітності, допомога у формуванні образу дитини, підвищення рівня психолого-педагогічної компетентності у питаннях розвитку і виховання немовляти; оптимізація подружніх стосунків, допомога у плануванні життєвого стилю сім'ї, розподілу обов'язків після народження дитини.

Тема 8. Консультування сімей з приводу батьківсько-дитячих стосунків

Відмінності у консультуванні проблем дитини і проблем дорослих, пов'язаних з дитиною.

Основні психолого-педагогічні проблеми дитячо-батьківських стосунків: високий рівень тривожності чи агресивності дитини, страхи, дитячий аутизм; гіперактивна поведінка дитини; низька адаптація до групи ровесників; суворі фіксованість позиційних ролей у всіх видах діяльності; ознаки домінування авторитарних егоїстичних тенденцій у поведінці дитини. Практика роботи психолога з комплексом Попелюшки; симптомами антилідерства, відкритої конфліктної та деформованої статево-рольової поведінки, симптомом втоми. Використання ігрових методик та вправ у корекційному впливі.

Шкільна дезадаптація як проблема молодшого шкільного віку. Негативізм у ставленні до одного або обох батьків. Систематичне порушення правил і норм поведінки.

Практика консультування батьків з дітьми підліткового віку (перешкода автономізації та самостійності дитини з боку батьків, нав'язування дитині патологічних ролей; нездатність батьків сформулювати світогляд дитини).

Консультування з проблем насилля в сім'ї (фізичного, сексуального, психологічного, економічного). Стабілізація

емоційного стану партнерів, дослідження проблеми, виявлення джерел підтримки; допомога у прийнятті рішення про зміну ситуації (тимчасового або постійного окремого проживання, розлучення, звернення у правоохоронні органи тощо); складання «індивідуального плану безпеки»; розробка плану превентивної сепарації дітей у випадку загрози насилля над ними.

Консультування батьків, що відчувають труднощі у взаємодії з дорослими дітьми (незадоволена потреба батьків в увазі з боку дорослих дітей; деструктивні конфлікти, в основі яких є скриті маніпуляції один одним; «негідні» батьки та їх потреба у спілкуванні з внуками).

Тема 9. Консультування сімей людей зрілого і літнього віку

Основні психологічні проблеми людей зрілого віку та шляхи їх вирішення. «Синдром опустілого гнізда». Консультування з приводу вторинної адаптації партнерів до сімейного життя.

Практика консультування з приводу подружньої зради і розлучення. Посередництво у вирішенні проблем економічного розлучення подружжя, обмеженого в часі (поділ майна, питання матеріально-фінансової підтримки тощо); консультування з проблем опікунства, узгодження умов участі батька, що проживає окремо, у вихованні дитини (частота, тривалість контактів, територія зустрічі, участь третіх осіб тощо); консультування з проблем підготовки дітей до розлучення і сепарації одного з батьків (час і форма інформування дитини про розлучення, вироблення стратегії і тактики поведінки батьків у період розлучення і після нього); формування нового образу сім'ї, допомога у плануванні вирішення проблем, пов'язаних зі зміною рольової структури сім'ї і виходом жінки на роботу (часто понаднормову); оптимізація дитячо-батьківських стосунків і типу сімейного виховання як профілактика емоційно-особистісних порушень дітей, що пережили розлучення; супровід емоційного розлучення, створення сітки соціальної підтримки розлученого подружжя; реконструкція особистісної ідентичності розлучених партнерів, профілактика депресії, росту тривожності, розвитку страхів і фобій; оптимізація стосунків розлучених для забезпечення умов ефективного виконання ними виховної функції.

Практика консультування з приводу проблем, пов'язаних з соматичною або фізичною хворобою партнера (підозра у хворобі партнера, труднощі у стосунках з ним, проблеми взаємодії з соматичним хворим). Види старості. Стратегії пристосування до старіння. Основні психологічні проблеми людей літнього віку та шляхи їх вирішення.

ПЛАНІ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ № 1

Тема: Місце сімейного консультування в системі наукового знання

План

1. Поняття, мета й завдання консультування в сфері сімейних стосунків.
2. Основні принципи роботи сімейного консультанта.
3. Види консультування сім'ї.
4. Форми роботи з сім'єю.
5. Специфіка індивідуального консультування одного з подружжя.
6. Актуальність роботи сімейного консультанта в сучасній Україні.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Абрамова Г.С. Практикум по психологическому консультированию. – Екатеринбург: Деловая книга; М.: Академия, 1995.
2. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. – М.: Независимая фирма «Класс», 2000. – 208с.
3. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. Лекции по введению в психотерапию для врачей, психологов, учителей. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2002. – 214с.
4. Браун Дж., Кристенсен Д. Теория и практика семейной психотерапии. – СПб.: Питер, 2001. – 352с.
5. Бурнард Ф. Тренинг навыков консультирования. – СПб.: Питер, 2002. – 256с.
6. Васьківська С.В. Основи психологічного консультування: Навчальний посібник. – К.: Четверта хвиля, 2004.
7. Горностай П.П. Консультативний практикум // Практична психологія та соціальна робота. – 2006. – № 10. – С. 24-32.
8. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. – СПб.: Питер, 1999. – 656с.
9. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. – М.: Академический Проект, 2004. – 464с.

10. Ліщинська О. Практикум з індивідуального психологічного консультування для початківців. – К.: НПП «Перспектива», 1997. – 36с.
11. Орбан-Лембрик Л.Е. Прикладна соціальна психологія і сім'я // Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія. – К.: Академвидав, 2003. – С. 400-401.

СЕМІНАРСЬКІ ЗАНЯТТЯ № 2-3

Тема: Загальний огляд основних теоретичних моделей консультування сім'ї

План

1. Відмінності основних теоретичних підходів до консультування сім'ї.
2. Основні положення психоаналітичної моделі консультування.
3. Модель біхевіористського консультування сім'ї. Корекція спілкування партнерів.
4. Системна сімейна терапія. Методи діагностики й корекції.
5. Трансакційна модель консультування Е. Берна.
6. Комунікаційна та структурна моделі консультування.
7. Стратегічна модель консультування сім'ї.
8. Модель психологічного консультування сім'ї, яка базується на досвіді.
9. Оцінка ефективності консультування сім'ї.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Айви А.Е., Айви М.Б., Саймэк-Даунинг Л. Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теории и техники: практическое руководство. – М.: ПИК «ВИНИТИ», 2000. – 487с.
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. – М.: Прогресс, 1988. – 400с.
3. Бурнард Ф. Тренинг навыков консультирования. – СПб.: Питер, 2002. – 256с.
4. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. – СПб.: Питер, 1999. – 656с.
5. Витакер К. Полночные размышления семейного терапевта. – М.: Класс, 2004. – 208с.
6. Мей Р. Искусство психологического консультирования / Пер. с англ. – М.: Класс, 1994. – 144с.

7. Навайтис Г. Семья в психологической консультации. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 1999. – С. 15-88.
8. Орбан-Лембрик Л.Е., Кошинець О.Ю. Соціально-психологічна діагностика: Навчально-методичний посібник. – Івано-Франківськ: Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, 2005. – 88с.
9. Прайер Р., ОКоннор Дж. НЛП и личные отношения. Простые стратегии для улучшения отношений. – К.: Софія, 2001. – 256с.
10. Рейнуотер Дж. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом. – М.: Прогресс, 1992. – 240с.
11. Технологии коммуникации в транзактном анализе / Ред. О.А.Голубовская. – СПб: Изд-во «ОМ-Пресс», 2006. – 100с.
12. Шерман Р., Фредман Н. Структурированные техники семейной и супружеской терапии. – М.: Класс, 1997. – 336с.
13. Яценко Т. Теоретичні передумови психокорекційної практики // Яценко Т. Психологічні основи групової психокорекції. – К.: Либідь, 1996. – С.36-60.

СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ № 4

Тема: Організація консультативного процесу

План

1. Вимоги до психологічного консультування в сфері сім'ї.
2. Вимоги до особистісних якостей консультанта.
3. Основні етапи сімейного консультування.
4. «Простір», час, емоційний фон консультативної бесіди.
5. Специфіка мовлення консультанта й клієнта.
6. Роль невербальних засобів у консультуванні.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Алешина Ю. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. – М.: Класс, 2000. – 208с.
2. Бондарчук О.І. Психологія сім'ї. – К.: МАУП, 2001. – 96с.
3. Глэддинг С. Психологическое консультирование. – 4-е изд. – СПб.: Питер, 2002.

4. Горностай П.П., Васьковская С.В. Теория и практика психологического консультирования: Проблемный подход. – К.: Наукова думка, 1995.
5. Эйдемиллер Э.Г., Александрова Н.В., Юстицкис В.В. Семейная психотерапия – СПб.: Питер, 2000. – 512с.
6. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.В. Психология и психотерапия семьи. – СПб., 2001. – 656с.
7. Кісарчук З.Г. Психологічне консультування. Основи практичної психології. — К., 2001.
8. Кочюнас Р. Психологическое консультирование. Групповая психотерапия. – М.: Академический Проект, 2004. – 464с.
9. Навайтис Г. Семья в психологической консультации. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 1999. – 224с.
10. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования – СПб.: Питер, 2001. – 464с.
11. Фримен Д. Техники семейной психотерапии – СПб.: Питер, 2001. – 384с.

СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ № 5

Тема: Технологія проведення консультативної бесіди

План

1. Специфіка першого прийому в психолога. Укладання контракту на психологічне консультування.
2. Перша фаза розпитування клієнта. Роль гіпотез у консультуванні.
3. Друга фаза розпитування клієнта.
4. Завдання психокорекційного впливу психолога-консультанта.
5. Завершення консультативної бесіди.
6. Використання консультантом специфічних психотерапевтичних технік впливу на клієнта.
7. Види опору консультуванню й практика його подолання.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Абрамова Г.С. Практикум по психологическому консультированию. – Екатеринбург: Деловая книга; М.: Академия, 1995.
2. Айви А.Е., Айви М.Б., Саймэк-Даунинг Л. Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теории и

- техники: практическое руководство. – М.: ПИК «ВИНИТИ», 2000. – 487с.
3. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. М.: Независимая фирма «Класс», 2000. – 208с.
 4. Алешина Ю.Е. Цикл развития семьи: исследования и проблемы // Вестник МГУ.- Серия 14. - Психология, 1997. – С. 60–72.
 5. Васківська С.В. Основи психологічного консультування: Навчальний посібник. – К.: Четверта хвиля, 2004.
 6. Горностай П.П. Консультативний практикум // Практична психологія та соціальна робота. – 2006. – № 10. – С. 24–32.
 7. Кісарчук З.Г. Психологічне консультування. Основи практичної психології. – К., 2001.
 8. Навайтис Г. Семья в психологической консультации. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 1999. – С. 88-125.

СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ № 6

Тема: Особливості дошлюбного консультування та консультування молоді сім'ї

План

1. Специфіка дошлюбного консультування та шлюбного посередництва.
2. Особливості консультування подружньої пари.
3. Консультування сім'ї без дітей на етапі первинної адаптації.
4. Консультування сім'ї, що очікує дитину.
5. Психологічний супровід сім'ї з немовлям-первістком.
6. Практика роботи консультанта з типовими проблемами молоді сім'ї.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Андреева Т.В. Семейная психология. – СПб.: Речь, 2004. – 244с.
2. Бондарчук О.І. Сім'я як осередок соціалізації дитини // Проблеми соціальної захищеності дітей у ринкових умовах. – К.: АЛД, 1998.
3. Волкова А.Н. Ролевая адекватность как фактор супружеской совместимости // Психология общения и познания людьми друг друга – М., 1999.

4. Гурко Т.А. Влияние добрачного поведения на стабильность молодой семьи // Социологические исследования, 1999. – С. 58–74.
5. Дементьева Н.Ф. Первые годы брака: Проблемы становления молодой семьи М.: Наука, 1991.
6. Діденко С.В. Психологія сексуальності та сексуальних стосунків. – К.: Арістей, 2003. – 312с.
7. Калмыкова Е.С. Психологические проблемы первых лет супружеской жизни // Вопросы психологии. – 1998. – № 3. – С. 83–89.
8. Крайг Г. Психология развития. – СПб(б): Изд-во «Питер», 2000. – 992с.
9. Молода сім'я в Україні: проблеми становлення та розвитку: Тематична державна доповідь про становище сімей в Україні за підсумками 2005 року. – К.: Держ. інститут проблем сім'ї та молоді, 2005. – 140с.
10. Орбан Л.Е., Терещук С.В. Роль родини в системі соціалізації особистості // Етнопсихологічні орієнтири сімейного виховання: Навчально-методичний посібник / За ред. Л.Е. Орбан. – Івано-Франківськ: НМЦ "Українська етнопедagogіка і народознавство", 1996. – С. 3–13.
11. Смолі Г. Пізнай свою дружину. – Львів: Свічадо, 1999. – 160с.
12. Смолі Г. Пізнай свого чоловіка. – Львів: Свічадо, 2000. – 168с.
13. Федоришин Г.М. Психологічні особливості впливу сім'ї на становлення особистості // Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. – Івано-Франківськ: Плай, 2000. – Вип. 4. – Ч. 2. – С. 137–144.
14. Шнейдер Л.Б. Психология семейных отношений. – М.: Изд-во ЭКСМО–Пресс, 2000. – 512с.

СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ № 7

Тема: Консультування сім'ї на етапі зрілості

План

1. Практика консультування подружжя, що має проблеми в спілкуванні.
2. Консультування подружжя, що має сексуальні проблеми.
3. Консультування подружжя з приводу подружньої зради.
4. Практика консультування з приводу насилля в сім'ї.
5. Переживання розлучення з партнером.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Берон Р., Ричардсон Д. Агрессия. СПб.: Издательский дом «Питер», 2001. – 336с.
2. Гребенников И.В. Основы семейной жизни. – М.: Просвещение, 1991.
3. Джонсон Р. Он: Глубинные аспекты мужской психологии. – М.: Когито-Центр, 2005. – 176с.
4. Дымнова Т.И. Зависимость характеристик супружеской семьи от родительской // Вопросы психологии. – 1998. – № 2. – С. 23–27.
5. Луппо С. Стратегії подолання психічної травми // Соціальна психологія. - № 5 (7). – 2004. – С. 25–35.
6. Лютак О.З. Сімейний конфлікт як предмет соціально-психологічного аналізу // Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. – Івано-Франківськ: Плай Прикарпатського університету. – 2005. – Вип. 10. – Ч. 1. – С. 73–79.
7. Етнопсихологічні орієнтири сімейного виховання: Навчально-методичний посібник / За ред. Л. Орбан. – Івано-Франківськ: НМЦ "Українська етнопедагогіка і народознавство", 1996. – 96 с.
8. Сысенко В.А. Супружеские конфликты – М.: Мысль, 1989. – 173с.
9. Торохтий В.С. Психология социальной работы с семьей. – М., 1996.
10. Титаренко Т.М. Кризь статево-вікові обмеження // Життєвий світ особистості у межах і за межами буденності. – К.: Либідь, 2003. – С.113–138.
11. Фомюк Г.А. Невдале подружнє життя: теоретичні та практичні аспекти психологічного діагностування та консультування / Г.А.Фомюк, О.А.Кудіна. – К.: Оріяни, 2004. – 144с.
12. Шульга Т.И. Работа с неблагополучной семьей. – М.: Дрофа, 2005. – 254с.

СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ № 8

Тема: Консультування сімей, що мають проблеми батьківсько-дитячих стосунків

План

1. Тривожність, страхи в дітей дошкільного віку.
2. Високий рівень агресивності дитини. Негативізм у ставленні до дорослих.
3. Проблема гіперактивних дітей.
4. Шкільна дезадаптація як проблема молодшого шкільного віку.
5. Практика консультування батьків з дітьми підліткового віку
6. Консультування батьків, що відчувають труднощі у взаємодії з дорослими дітьми.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Адлер А. Наука жить. – К., 1997. – 223с.
2. Витек К. Проблемы супружеского благополучия. – М., 1988.
3. Волкова И., Музыченко В. Межличностные проблемы // Психология семьи. Хрестоматия под ред. Д.Я.Райгородского. – М., 2002.
4. Добрович А.Б. Кто в семье психотерапевт? – М.: Знание, 1985. – 80с.
5. Елизаров А.Н. Психологическое консультирование семьи. – М.: Ось-89, 2004 – 400с.
6. Ісаєва Є. Дослідження впливу сімейних відносин на виникнення страхів у дітей // Соціальна психологія. – 2006. – № 5. – С. 103–109.
7. Ковалев С.В. Психология современной семьи. – М., 1988.
8. Красовский В.П. Анализ брачных отношений // Вопросы психологии. – 1993. – № 5. – С. 56–59.
9. Мацкевич К. Ремиссионная семья: социально-психологические характеристики // Семейная психология и семейная терапия. – 2000. – № 2. – С. 3–14.
10. Орбан Л.Е. Етнопсихологічні особливості підлітків та їх урахування в процесі спілкування дітей і дорослих // Етнопсихологічні особливості міжособистісного спілкування та їх урахування в процесі взаємодії дітей і дорослих: Навчально-методичний посібник / За ред. Л. Орбан. - Івано-Франківськ: НМЦ "Українська етнопедогогіка і народознавство". – 1996. – С. 48–69.

11. Петрова Е.Ю. «Мама, я действительно твоя дочка?..» // Семейная психология и семейная терапия. – 1998. – № 4. – С. 24–30.
12. Психология и психотерапия семейных конфликтов. Учебное пособие по психологическому консультированию / Хрестоматия под ред. Д.Я.Райгородского. – Самара: Издательский Дом БАХРАХ-М, 2003. – 784с.
13. Рогов Е. И. Психология отношений мужчины и женщины. – М.: ВЛАДОС–ПРЕСС, 2003. – 288с.
14. Смирнова Е.О., Быкова М.В. Опыт исследования структуры динамики родительского отношения // Вопросы психологии. – 2000. – № 3. – С.18–23.
15. Федоришин Г.М. Психологія становлення особистості у батьківській сім'ї. – Івано-Франківськ: Місто НВ, 2006. – 168с.
16. Херсонский Б.Г., Дворяк С.В. Мы и наши родители // Психология семьи. Хрестоматия под ред. Д.Я.Райгородского. – М., 2002.
17. Шебанова С.Т. Психокорекція агресивної поведінки // Педагогіка і психологія. – 1999. - № 3. – С.13–23.

СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ № 9

Тема: Консультування сімей людей літнього віку

План

1. Типові психологічні проблеми людей літнього віку.
2. Практика консультування при «синдромі опустілого гнізда».
3. Консультування з приводу проблем, пов'язаних з хворобою партнера.
4. Консультування в разі смерті близької людини.
5. Повторний шлюб: практика консультування.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Елизаров А.Н. Психологическое консультирование семьи. – М.: Ось–89, 2004. – 400 с.
2. Кляпець О. Шлюбна залежність як чинник емоційного вигорання в сім'ї // Соціальна психологія. – 2006. – № 6. – С. 164–174.
3. Кочюнас Р. Психологическое консультирование. Групповая психотерапия. – М.: Академический Проект, 2004. – С. 208–219..

4. Крайг Г. Психология развития. – СПб(б): Изд-во «Питер», 2000. – С. 898–918.
5. Овсянецка Л.П. «Презумпція взаємності» у структурі довірливих стосунків // Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. – Івано-Франківськ: Плай Прикарпатського університету. – 2005. – Вип. 10 – Ч. 2. – С. 16–20.
6. Поддубный Н.В. Психологические аспекты первичной беседы с разводящимися супругами // Психологический журнал. – 1987. – Т. 8. – № 2. – С. 125–131.
7. Порсева Х.О. Характеристика основных программ соціально-психологічної допомоги людям похилого віку у вирішенні їх особистісних проблем // Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. – Івано-Франківськ: Плай Прикарпатського університету. – 2003. – Вип. 8 – Ч. 2. – С. 91–100.
8. Психология зрелости и старения // Научно-практический журнал. – М., 1999. – № 4.
9. Федоришин Г.М. Особливості емоційного компоненту взаємодії подружжя // Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. – Івано-Франківськ: Плай Прикарпатського університету. – 2005. – Вип.10 – Ч. 2. – С. 21–29.
10. Фомюк Г.А. Невдале подружнє життя: теоретичні та практичні аспекти психологічного діагностування та консультування / Г.А.Фомюк, О.А.Кудіна. – К.: Оріяни, 2004. – 144с.

ПРОГРАМОВІ ВИМОГИ ДО КУРСУ

"ПРАКТИКА ІНДИВІДУАЛЬНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ В СФЕРІ СІМ'Ї"

1. Мета й основні завдання психологічного консультування сім'ї.
2. Принципи сімейного консультування.
3. Основні положення консультування сім'ї.
4. Відмінності понять "консультування" та "психотерапія".
5. Історія розвитку практичного консультування сім'ї.
6. Основні теоретичні моделі консультування сім'ї. Особливості застосування.
7. Основні положення психодинамічної теорії М.Бовена (поняття "диференціація", "стрес", "триангуляція").
8. Основні принципи біхевіористичної моделі консультування (поняття "покарання", "винагорода", шляхи до сімейної гармонії).
9. Корекція спілкування партнерів у сім'ї з позиції біхевіористичної моделі.
10. Основні принципи консультування моделі, заснованої на досвіді (поняття "психологічна реальність", "зустріч"; основні ідеї В.Кемплера, К.Вітакера, Р.І.Беквара).
11. Основні положення трансакційної моделі консультування (Е.Берн, Т.Харріс).
12. Стратегічна модель роботи з сім'єю (Д.Хейлі, К.Маданес, П.Пепп).
13. Комунікаційна модель консультування сім'ї (Г.Бейтсон, П.Вацлавик, В.Сатір).
14. Структурна модель роботи з сім'єю (С.Мінухін, Б.Монтальво, Б.Герні та ін.)
15. Структура процесу консультування.
16. Врахування специфіки сучасної української сім'ї в консультативному процесі.
17. Професійні риси психолога-консультанта.
18. Роль і місце консультанта в процесі консультування.
19. Вербальні і невербальні засоби впливу консультанта.
20. Організація консультативного простору.
21. Структурування часу консультування.
22. Психологічні особливості першої бесіди з клієнтом.
23. Види контрактів.
24. Укладання адміністративного контракту з клієнтом.
25. Особливості консультування клієнта по телефону.

26. Початок консультативної бесіди.
27. Збирання психологічного анамнезу.
28. Специфіка першої фази розпитування клієнта.
29. Налагодження емоційного контакту з клієнтом.
30. Гіпотези в психологічному консультуванні сім'ї.
31. Специфіка другої фази розпитування клієнта.
32. Здійснення психологом психокорекційного впливу.
33. Завершення бесіди з клієнтом.
34. Опір клієнта й причини відмови від консультування.
35. Оцінка ефективності консультування. Об'єктивні й суб'єктивні ознаки.
36. Психологічні аспекти індивідуального консультування членів сім'ї.
37. Психологічні аспекти консультування подружньої пари.
38. Психологічні аспекти консультування сім'ї.
39. Психологічні аспекти групового консультування подружніх пар, сімей, сімейних спільнот.
40. Психологічні особливості дошлюбного консультування.
41. Консультування сім'ї на етапі "медового місяця". Психологічні проблеми цього періоду.
42. Консультування молодої сім'ї з проблем первинної адаптації.
43. Консультування сім'ї, що очікує дитину.
44. Консультування сім'ї після народження дитини. Психологічні проблеми цього періоду.
45. Консультування зрілої сім'ї з проблем вторинної адаптації.
46. Консультування зрілої сім'ї з проблем батьківсько-дитячих стосунків.
47. Консультування сімей людей похилого віку. Психологічні проблеми цього періоду.
48. Консультування сімейної пари в ситуації розлучення.
49. Консультування з приводу подружньої зради.
50. Консультування клієнтів, що пережили насилля в сім'ї.
51. Особистісні особливості клієнта й проблеми в шлюбі.
52. Етичні проблеми психологічного консультування сім'ї.
53. Етнопсихологічні проблеми консультування сім'ї.
54. Котерапія і сімейне консультування.
55. Сімейно-терапевтичний марафон.
56. Методи сімейного консультування.
57. Аналіз сімейної соціограми.
58. Аналіз сімейної генограми.
59. Метод незавершених речень у сімейному консультуванні.
60. Використання проєктивних методик у сімейному консультуванні.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Августин Ю. Сексуальна інтеграція: Путівник для пізнання і формування власної сексуальності – Львів: Свічадо, 1999. – 200с.
2. Антонюк Е.В. Становление ролевой структуры молодой семьи и ее восприятие супругами. – Вестник МГУ. – Серия 14. – Психология. – 1999. – С. 25–34.
3. Арнаутова Е. Повторный брак матери и эмоциональная связь ее с ребенком // Как помочь ребенку войти в современный мир? / Под ред. Т.В. Антоновой. – М.: Педагогика, 1995. – С. 80–94.
4. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе. – М.: Совершенство, 1998.
5. Браун-Голковська М. Домашня психологія: Подружжя, діти, родина. – Львів: Свічадо, 2000. – 176с.
6. Вейнингер О. Пол и характер. – М., 1992.
7. Возрастно–психологический подход в консультировании детей и подростков: Учеб. Пособие для студ. высших учебных заведений / Г.В.Бурмская и др. – М.: Академия, 2002.
8. Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений. – М., 1997.
9. Детская практическая психология / Под ред. Т.Д.Марцинковской. – М., 2000.
10. Дорно Н.В. Современный брак: проблемы и гармония. – М.: Педагогика, 1990.
11. Карабанова О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования. – М., 2004. – 320с.
12. Карабин Т.Г. Методичні проблеми проведення психологічних досліджень в мережі Інтернет // Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. – Івано-Франківськ: Плай Прикарпатського університету. – 2006. – Вип.11 – Ч. 1. – С. 234– 244.
13. Кент М. Стратегия развода: О чем не расскажет вам адвокат. – СПб, 1999.
14. Кэррол Э. Изард. Психология эмоций.- СП(б): "Питер", 2000.
15. Кинесса М.З. Молодые супруги и культура секса // Психология семьи. Хрестоматия под ред. Д.Я.Райгородского. – М., 2002.
16. Кляпець О. Феномен емоційного вигоряння в сім'ї // Соціальна психологія. – 2006. – № 4. – С. 83– 89.

17. Ковалев С. В. Подготовка старшеклассников к семейной жизни: тесты, опросники, ролевые игры. М.: Просвещение, 1991.
18. Козлов Н.И. Как относиться к себе и к людям, или Практическая психология на каждый день. – М.: АСТ-ПРЕСС, 1999. – 320с.
19. Крайнюк В.М. Принципи та методи психологічної допомоги при пост травматичному стресі // Вісник Київського міжнародного університету. – Серія: Психологічні науки. – К.: КиМУ. – 2005. – № 6. – С. 60– 68.
20. Красовский В.П. Анализ брачных отношений // Вопросы психологии. – 1993. – № 5. – С. 56–59.
21. Крадохвил С. Психотерапия семейно-сексуальных дисгармоний. – М., 1991
22. Крисюк Г.Я. Психологічні особливості впливу батьківської сім'ї на адаптацію молодого подружжя // Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. – Івано-Франківськ: ВДВ ЦІТ. – 2006. – Вип.11 – Ч. 2. – С. 215– 221.
23. Лойшен Ш. Психологический тренинг учений. Школа В.Сатир. – СПб.: Питер, 2001. – 160с.
24. Лютак О.З. Любов і стосунки між статями: теоретичний аспект аналізу // Загальнодержавна науково-популярна газета “Психологія”. – Донецьк, 2002. – С. 20–22.
25. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации: Справочник практического психолога. — М.: Изд-во Эксмо, 2005.
26. Мэй Р. Любовь и воля. – М., 1997.
27. Меньшутин В.В. Помощь молодой семье. – М., 1997.
28. Милютина Е.Л. Психотерапевтические рецепты на каждый день. – М.: Класс, 2001. – 384с.
29. Милютина К.. Тренінг сімейного консультування // Психологічні тренінги. – К.: Шкільний світ, 2002. – 112с.
30. Немов Р.С. Психологическое консультирование: Учеб. для студ. вузов. – М.: ВЛАДОС, 2003.
31. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія сім'ї // Соціальна психологія: Підручник: У 2-х кн. Кн.2: Соціальна психологія груп. Прикладна соціальна психологія. – К.: Либідь, 2006. – С. 330– 349.
32. Остер Дж., Гоулд П. Рисунок в психотерапии. – М.: ПИК «ВИНИТИ», 2000. – 184с.
33. Пересунсач О. Фактори впливу на розвиток дитячої агресивності // Психолог. – 2007. – № 2 (січень). – С.21–22.

34. Руководство практического психолога: психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под ред. И.В.Дубровиной. – М.: Академия, 1995. – 170с.
35. Рутило Н.Я. Соціально-психологічні особливості подружнього конфлікту // Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. – Івано-Франківськ: Плай Прикарпатського університету, 2000. – Вип. 4 – Ч.2. – С. 234–248.
36. Савчук О. Тренінг асертивності для жінок, що зазнали насильства // Соціальна політика і соціальна робота. – 2000. – № 2. – С. 48–64.
37. Семаго М.М., Семаго Н.Я. Диагностико-консультативная деятельность психолога образования: Методическое пособие. — М.: Айрис-Пресс, 2004.
38. Семчук В.П. Психологічні особливості розвитку та становлення подружніх взаємин у молодій сім'ї // Вісник Київського міжнародного університету. Серія: Психологічні науки. – К.:КиМУ. – 2005. – № 6. – С.133– 141.
39. Сем'янів М.Я. Важкі батьки – важкі і діти // Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. – Івано-Франківськ: Плай Прикарпатського університету. – 2000. – Вип. 5 – Ч. 2. – С. 168– 171.
40. Семья в психологической консультации / Под ред. А.А.Бодалева, В.В.Столина. — М., 1989.
41. Сівковська О. Концептуальна модель психотерапевтичної допомоги при особистісних розладах, набутих у результаті перенесеного в дитинстві насильства // Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. – Івано-Франківськ: Плай Прикарпатського університету. – 2000. – Вип. 5 – Ч. 2. – С. 183– 187.
42. Скуба В.В. Емоційні стани матерів з немовлятами-первістками та їх вплив на психічний розвиток дітей // Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. – Івано-Франківськ: Плай Прикарпатського університету. – 2003. – Вип.8 – Ч.2. – С. 108-119.
43. Соловьев Н. Человек в послеразводный период как предмет социологического исследования. – Воронеж, 1995.
44. Таланов В.Л., Малкина-Пых И.Г. Справочник практического психолога. — СПб.: Сова; М.: ЭКСМО, 2003.
45. Титаренко Т.М. Кризове психологічне консультування. – К.: Главник, 2004.

46. Тийт Э. Факторы риска, расторгающие брак // Психология семьи. Хрестоматия под ред. Д.Я.Райгородского. – М., 2002.
47. Трубавіна І.М. Консультування сім'ї: Науково-методичні матеріали. – Част. I. – К.: ДЦССМ, 2003.
48. Фромм Э. Искусство любви. – М., 1990.
49. Хейли Дж., Эриксон М. Возникновение семьи // Психология семьи. Хрестоматия под ред. Д.Я.Райгородского. – М., 2002.
50. Хухлаева О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции: Учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. — М.: Академия, 2001.
51. Штарке К., Фридрих В. Любовь и сексуальность до 30 лет. – М.: Высшая школа, 1991. – 383с.

ДОДАТКИ

АНКЕТА «АНАЛІЗ ПОДРУЖНІХ ПОТРЕБ»

(автор У. Харлі)

Анкета розроблена для того, щоб допомогти визначити ступінь подружніх потреб і рівень їх задоволення в сім'ї. Анкети для чоловіків і жінок ідентичні.

Інструкція. Спробуйте якомога щиріше відповісти на запитання. Не намагайтеся зменшити роль потреби, яку ви не задовольняєте. Коли ви заповните анкету, продивіться її ще раз, щоб переконатися, що ваші відповіді точно відображають ваші відчуття. Не слід щось стирати або закреслювати, коли ви вносите зміни. Залиште першу відповідь, щоб ваш партнер міг побачити варіанти й обговорити їх з вами.

Відповідаючи, люди часто бувають непослідовними. Звично це відображає недостатнє усвідомлення потреби або почуття. Не почувайте себе незручно, якщо те місце, на яке ви ставите потребу, не відповідає місцю цієї потреби, яке ви відвели їй в кінці анкети, проте обдумайте цю непослідовність і з'ясуйте свої головні потреби.

Опрацьовуючи запитання, обведіть навколо цифру або букву пункту, що відповідає вашій потребі, якщо запитання не вимагає розгорненої відповіді.

АНКЕТА «АНАЛІЗ ПОДРУЖНІХ ПОТРЕБ ЖІНКИ»

Ніжність

Потреба в ніжності

1. Наскільки ви потребуєте ніжності?

1	2	3	4	5	6
Відсутність потреби			Помірна потреба		Значна потреба

2. Наскільки часто, на вашу думку, чоловік повинен проявляти до вас ніжність:

- а) ... раз на день;
- б) ... раз на тиждень;
- в) ... раз на місяць.

3. Якщо чоловік не проявляє до вас ніжності так часто, як вказано у відповіді на друге питання, то ви:

- а) дуже нещасні;
- б) помірно нещасні;
- в) байдужі до цього;
- г) щасливі, що до вас не проявляють ніжності.

4. Чи хочете ви, щоб до вас проявляв ніжність хто-небудь інший, окрім вашого чоловіка? Якщо так, будь ласка, поясніть свою відповідь.

Оцінка ніжності чоловіка

1. Покажіть, наскільки ви задоволені проявом до вас ніжності чоловіка:

-3	-2	-1	0	1	2	3
Вкрай незадоволена			Байдуже ставлення		Дуже задоволена	

2. Чоловік проявляє до вас:

- а) стільки ніжності, скільки ви хочете, і так, як вам подобається;
- б) недостатньо ніжності, але коли проявляє її, то робить це так, як вам хочеться;
- в) стільки, скільки ви хочете, але не так, як вам подобається;
- г) недостатньо ніжності, і коли він її проявляє, то не так, як вам хотілось би.

3. Яким чином можна було б краще задовольняти вашу потребу в ніжності у вашому шлюбі?

СЕКСУАЛЬНІ ВЗАЄМИНИ

Потреба в сексуальних стосунках

1. Наскільки вам необхідні сексуальні стосунки?

1	2	3	4	5	6
Відсутність потреби			Помірна потреба		Значна потреба

2. Як часто ви б хотіли мати ці стосунки з чоловіком:

- а) ... раз на день;
- б) ... раз на тиждень;
- в) ... раз на місяць.

3. Якщо це відбувається рідше, ніж у відповіді на друге питання, то ви:

- а) дуже нещасні;
- б) нещасні;
- в) байдужі до цього;
- г) щасливі, що у вашому житті ці стосунки відсутні.

4. Хотіли б ви мати ці стосунки з ким-небудь, окрім вашого чоловіка? Якщо так, то, будь ласка, поясніть.

Оцінка сексуальних відносин подружжя

1. Наскільки ви задоволені сексуальними відносинами з чоловіком?

-3	-2	-1	0	1	2	3
Вкрай незадоволена			Байдуже ставлення			Дуже задоволена

2. Чоловік дає вам:

а) повністю, що вам у цьому плані потрібно, і вам подобається, як він це робить;

б) недостатньо, але коли це відбувається, то вам подобається;

в) повністю, що вам потрібно, але не так, як вам хотілося б;

г) недостатньо і не так, як вам хотілося б.

3. Як чоловік може краще задовольняти цю потребу?

СПІЛКУВАННЯ

Потреба в спілкуванні

1. Наскільки вам необхідне спілкування?

1	2	3	4	5	6
Відсутність потреби		Помірна потреба			Значна потреба

2. Як часто, на вашу думку, чоловік повинен з вами розмовляти?

а) ... раз у день;

б) ... раз на тиждень;

в) ... раз на місяць.

3. Якщо ви не розмовляєте з чоловіком стільки, скільки хочете, то ви:

а) дуже нещасливі;

б) помірно нещасливі;

в) байдужі до цього;

г) щасливі, що ви не розмовляєте з чоловіком.

4. Чи хотіли би ви поговорити з ким-небудь, окрім чоловіка? Якщо так, будь ласка, поясніть.

Оцінка спілкування з чоловіком

1. Наскільки ви задоволені спілкуванням з чоловіком?

-3	-2	-1	0	1	2	3
Вкрай незадоволена			Байдуже ставлення		Дуже задоволена	

2. Чоловік:

а) спілкується з вами, скільки вам потрібно, і вам подобається, як він це робить;

б) недостатньо спілкується, але вам подобається, як він це робить;

в) достатньо спілкується, але не так, як вам хотілося б;

г) недостатньо спілкується і не так, як вам хотілося б.

3. Як чоловік може краще задовольнити вашу потребу в спілкуванні?

СУПУТНИК ПО ВІДПОЧИНКУ

Потреба в супутнику по відпочинку

1	2	3	4	5	6
Відсутність потреби			Помірна потреба		Значна потреба

1. Наскільки вам потрібен супутник по відпочинку?

2. Як часто чоловіку слід приєднуватися до вас під час відпочинку:

а) ... раз на день;

б) ... раз на тиждень;

в) ... раз на місяць.

3. Якщо ваш чоловік не приєднується до вас під час відпочинку так часто, як вам хотілось би, то ви:

а) дуже нещасливі;

б) помірно нещасливі;

в) байдужі;

г) щасливі.

4. Чи хотіли б ви, щоб ще хтось, окрім чоловіка, приєднався до вас під час відпочинку? Якщо так, будь ласка, поясніть чому.

Оцінка чоловіка як супутника по відпочинку

1. Наскільки ви задоволені чоловіком як супутником по відпочинку?

-3	-2	-1	0	1	2	3
Вкрай незадоволена			Байдуже ставлення			Дуже задоволена

2. Ваш чоловік відпочиває разом з вами:

а) завжди, коли вам потрібно, і вам подобається, як він це робить;

б) не завжди, коли вам хотілося б, але коли він приєднується, то вам це подобається;

в) завжди, коли вам хотілося б, але не так, як вам подобається;

г) недостатньо, а коли ви відпочиваєте разом, то проводите час не так, як вам хотілося б.

3. Як можна реалізувати задоволення потреби в супутнику по відпочинку у вашому шлюбі?

ФІНАНСОВА ПІДТРИМКА

Потреба у фінансовій підтримці

1. Наскільки вам необхідна фінансова підтримка

1	2	3	4	5	6
Відсутність потреби			Помірна потреба		Значна потреба

2. Скільки грошей вам необхідно отримувати від чоловіка, щоб утримувати себе і ваших дітей?

3. Якщо ваш чоловік заробляє недостатньо грошей, то ви:

а) дуже нещасливі;

б) помірно нещасливі;

в) байдуже до цього ставитесь;

г) щасливі, що чоловік взагалі не заробляє грошей.

4. Чи хотіли б ви, щоб вас підтримував у фінансовому плані хто-небудь, окрім чоловіка? Якщо так, то, будь ласка, поясніть.

Оцінка фінансової підтримки чоловіка

1. Наскільки ви задоволені фінансовою підтримкою чоловіка.

-3	-2	-1	0	1	2	3
Вкрай незадоволена			Байдуже ставлення	Дуже задоволена		

2. Ваш чоловік:

а) заробляє досить грошей, і вам подобається, як він їх заробляє;

б) заробляє недостатньо, але вам подобається, як він їх заробляє;

в) заробляє достатньо, але вам не подобається, як він їх заробляє;

г) заробляє недостатньо грошей, і вам не подобається, як він їх заробляє;

3. Яким чином можна задовольнити вашу потребу в фінансовій підтримці?

ПРИВАБЛИВІСТЬ ЧОЛОВІКА

Потреба в привабливості чоловіка

1. Наскільки вам необхідний привабливий чоловік?

1	2	3	4	5	6
Відсутність потреби			Помірна потреба	Значна потреба	

2. Які з наступних характеристик привабливості ви хотіли б бачити в чоловікові:

а) фізична досконалість і нормальна вага;

б) відповідний вибір одягу;

в) відповідна стрижка;

г) гігієна, догляд за собою (чистота, відсутність запаху);

д) щось інше.

3. Якщо чоловік не відповідає вимогам, які ви при відповіді на друге запитання обвели кругом, то ви:

а) дуже нещасливі;

б) помірно нещасливі;

в) ставитесь до цього нейтрально.

4. Чи хотілося б вам, щоб хто-небудь ще, окрім вашого чоловіка, приваблював вас? Якщо так, будь ласка, поясніть.

Оцінка привабливості чоловіка

1. Наскільки ви задоволені привабливістю чоловіка

-3	-2	-1	0	1	2	3
Вкрай незадоволена			Байдуже ставлення		Дуже задоволена	

2. Ваш чоловік:

а) приваблює вас, і вам подобається, як він цього досягає;
 б) не приваблює вас, але коли приваблює, вам подобається, як він цього досягає;

в) приваблює вас, але вам не подобається, як він цього досягає;

г) не приваблює вас, і коли так буває, вам це не подобається.

3. Як краще можна задовольнити вашу потребу в привабливому чоловікові?

ЩИРІСТЬ І ВІДВЕРТІСТЬ

Потреба в ширості та відвертості

1. Наскільки вам необхідні щирість і відвертість?

1	2	3	4	5	6
Відсутність потреби		Помірна потреба		Значна потреба	

2. У чому найбільш бажані для вас прояви щирості та відвертості у вашому чоловікові?

а) коли він ділиться з вами всім - і поганим, і добрим у житті;

б) коли розповідає про своє колишнє особисте життя;

в) коли розповідає про своє повсякденне життя;

г) коли ділиться планами на майбутнє і своїми проектами;

д) щось інше.

3. Якщо чоловіку не вдається бути щирим і відкритим у тих сферах, які ви вище відзначили, то ви:

а) дуже нещасливі;

б) помірно нещасливі;

в) ставитесь до цього нейтрально;

г) раді, що він не вплутує вас у свої справи.

Оцінка щирості та відвертості чоловіка

1. Наскільки ви задоволені щирістю та відвертістю чоловіка?

-3	-2	-1	0	1	2	3
Вкрай незадоволена			Байдуже ставлення		Дуже задоволена	

2. Ваш чоловік:

а) щирий і відкритий з вами, і вам подобається, як він проявляє ці якості;

б) не проявляє щирості, але коли проявляє, вам подобається, як він це робить;

в) проявляє щирість і відвертість, але не так, як вам хотілося б;

г) не проявляє щирості та відвертості, а коли проявляє, то не так, як вам хотілося б.

3. Як чоловік може краще задовольняти вашу потребу в щирості та відвертості?

ДОПОМОГА ПО ГОСПОДАРСТВУ

Потреба в допомозі по господарству

1. Наскільки вам необхідна допомога вашого чоловіка по господарству?

1	2	3	4	5	6
Відсутність потреби			Помірна потреба		Значна потреба

2. Скільки часу, по-вашому, чоловік повинен відводити домашнім справам:

а) ... годин на день;

б) ... годин на тиждень;

в) ... годин на місяць.

3. Якщо ваш чоловік не приділяє домашнім справам стільки часу, скільки помічено вище, то ви:

а) дуже нещасливі;

б) помірно нещасливі;

в) ставитесь до цього нейтрально;

г) щасливі, що чоловік не допомагає вам по господарству.

4. Чи хотілося б вам, щоб хтось інший, окрім чоловіка, допомагав вам по господарству? Якщо так, будь ласка, поясніть.

Оцінка допомоги чоловіка по господарству.

1. Наскільки ви задоволені тим, як ваш чоловік допомагає вам у домашньому господарстві:

-3	-2	-1	0	1	2	3
Вкрай незадоволена			Байдуже ставлення			Дуже задоволена

2. Ваш чоловік:

а) робить по господарству все, що необхідно, і так, як вам це подобається;

б) займається домашнім господарством недостатньо, але коли займається, то так, як вам подобається;

в) робить все, що необхідно по господарству, але не так, як вам хотілося б;

г) допомагає по господарству недостатньо і не так, як вам хотілося б.

3. Як чоловік може краще допомагати вам по господарству?

САМОВІДДАНИСТЬ СІМ'Ї

Потреба в самовідданості сім'ї

1. Наскільки вам необхідно, щоб чоловік присвячував себе сім'ї?

1	2	3	4	5	6
Відсутність потреби			Помірна потреба		Значна потреба

2. Скільки часу, на вашу думку, чоловік повинен присвячувати сім'ї:

а) ... годин на день;

б) ... годин на тиждень;

в) ... годин на місяць.

3. Якщо ваш чоловік не приділяє сім'ї час, який ви зазначили, то ви:

а) дуже нещасливі;

б) помірно нещасливі;

в) нейтрально ставитесь до цього;

г) щасливі, що він не займається сім'єю.

4. Чи хотілося б вам, щоб хтось, окрім чоловіка, брав участь у житті сім'ї? Якщо так, будь ласка, поясніть.

Оцінка того, наскільки чоловік присвячує себе сім'ї

1. Наскільки ви задоволені самовіддачею чоловіка сім'ї?

-3	-2	-1	0	1	2	3
Вкрай Незадоволена			Байдуже ставлення			Дуже задоволена
2. Ваш чоловік:						
а) присвячує сім'ї досить часу, і вам подобається, як він це робить;						
б) приділяє сім'ї недостатньо часу, але коли приділяє, то так, як вам би хотілося;						
в) приділяє сім'ї досить часу, але не так, як вам хотілося б;						
г) приділяє сім'ї недостатньо часу і займається сім'єю не так, як вам хотілося б.						
3. Як ваш чоловік може краще задовольняти вашу потребу щодо його участі в житті сім'ї?						

ЗАХОПЛЕННЯ

Потреба в захопленні

1. Наскільки вам необхідне захоплення чоловіка?						
1	2	3	4	5	6	
Відсутність потреби		Помірна потреба			Значна потреба	

2. Як часто, на вашу думку, чоловік повинен вами захоплюватися:

- а) ...раз на день;
- б) ... раз на тиждень;
- в) ... раз на місяць.

3. Якщо чоловік захоплюється вами не так часто, як ви вказали, то ви:

- а) дуже нещасливі;
- б) помірно нещасливі;
- в) ставитесь до цього нейтрально;
- г) щасливі, що він не захоплюється вами.

4. Чи хотіли б ви, щоб хтось, окрім чоловіка, захоплювався вами? Якщо так, будь ласка, поясніть.

Оцінка того, як чоловік захоплюється вами

1. Наскільки ви задоволені тим, як чоловік захоплюється вами?

-3	-2	-1	0	1	2	3
Вкрай незадоволена			Байдуже ставлення			Дуже задоволена

2. Ваш чоловік:

а) захоплюється вами належним чином, і вам подобається, як він це робить;

б) недостатньо захоплюється вами, але коли захоплюється, вам подобається, як він це робить;

в) захоплюється вами достатньо, але не так, як вам хотілося б;

г) недостатньо захоплюється, а намагаючись захоплюватися, робить це не так, як вам би хотілося.

3. Як чоловік може задовольнити вашу потребу в захопленні?

СПІВВІДНОШЕННЯ ПОТРЕБ ПОДРУЖЖЯ

Інструкція. Нижче перераховані десять основних подружніх потреб і є місце, куди можна додати якісь інші потреби, необхідні для повного подружнього щастя. Перед кожною назвою необхідно поставити цифру від одного до десяти, яка відповідає важливості цієї потреби для вас. Цифру 1 поставте перед найважливішою для вас потребою, 2 - перед наступною по значущості ... поки ви не розставите всі цифри. Потреби, яким ви привласнили номери з 1 по 5, - це ті, на які, на вашу думку, чоловік повинен звертати найбільшу увагу.

Ніжність

Статеві відносини

Спілкування

Супутник по відпочинку

Фінансова підтримка

Привабливість партнера

Щирість і відвертість

Допомога по господарству

Самовідданість сім'ї

Захоплення

Що-небудь інше

**АНКЕТА «АНАЛІЗ ПОДРУЖНИХ ПОТРЕБ ЧОЛОВІКА»
НІЖНІСТЬ**

Потреба в ніжності

1. Наскільки ви потребуєте ніжності?

1	2	3	4	5	6
Відсутність потреби			Помірна потреба		Значна потреба

2. Наскільки часто, на вашу думку, дружина повинна проявляти до вас ніжність?

- а) ... раз на день;
- б) ... раз на тиждень;
- в) ... раз на місяць.

3. Якщо дружина не проявляє до вас ніжності так часто, як вам хотілося б при відповіді на друге запитання, то ви:

- а) дуже нещасливі;
- б) помірно нещасливі;
- в) байдужі до цього;
- г) щасливі, що до вас не проявляють ніжності.

4. Чи хочете ви, щоб до вас проявляв ніжність хто-небудь інший, окрім вашої дружини? Якщо так, будь ласка, поясніть.

Оцінка ніжності дружини

1. Наскільки ви задоволені проявом до вас ніжності з боку дружини?

-3	-2	-1	0	1	2	3
Вкрай незадоволений			Байдуже ставлення		Дуже задоволений	

2. Дружина проявляє до вас:

- а) стільки ніжності, скільки ви хочете, і так, як вам подобається;
- б) недостатньо ніжності, але коли проявляє її, то робить це так, як вам хочеться;
- в) стільки ніжності, скільки ви хочете, але не так, як вам подобається;
- г) недостатньо ніжності, а коли її проявляє, то не так, як вам хотілося б.

3. Яким чином можна було б краще задовольняти вашу потребу в ніжності?

СЕКСУАЛЬНІ ВЗАЄМИНИ

Потреба в сексуальних відносинах

1. Наскільки вам необхідні сексуальні взаємини?

1	2	3	4	5	6
Відсутність потреби			Помірна потреба		Значна потреба

2. Дружина дає вам:

а) повністю, що вам в цьому плані потрібно, і вам подобається, як вона це робить;

б) недостатньо, але коли це відбувається, то вам подобається, як вона це робить;

в) повністю, скільки вам потрібно, але не так, як вам хотілося б;

г) недостатньо і не так, як вам хотілося б.

3. Як дружина може краще задовольнити цю вашу потребу?

Оцінка сексуальних відносин подружжя

1. Наскільки ви задоволені сексуальними відносинами з дружиною?

-3	-2	-1	0	1	2	3
Вкрай незадоволений			Байдуже ставлення		Дуже задоволений	

2. Дружина дає вам:

а) повністю, що вам у цьому плані потрібно, і вам подобається, як вона це робить;

б) недостатньо, але коли це відбувається, то вам подобається;

в) повністю, що вам потрібно, але не так, як вам хотілося б;

г) недостатньо і не так, як вам хотілося б.

3. Як дружина може краще задовольняти цю потребу?

СПІЛКУВАННЯ

Потреба в спілкуванні

1. Наскільки вам необхідне спілкування?

1	2	3	4	5	6
Відсутність потреби			Помірна потреба		Значна потреба

2. Як часто, на вашу думку, дружина повинна з вами розмовляти:

- а) ... раз на добу;
- б) ... раз на тиждень;
- в) ... раз на місяць.

3. Якщо ви не розмовляєте з дружиною, скільки вам хочеться, то ви:

- а) дуже нещасливі;
- б) помірно нещасливі;
- в) байдужі до цього;
- г) щасливі, що ви не розмовляєте з дружиною.

4. Хотіли б ви поговорити з ким-небудь, окрім своєї дружини? Якщо так, будь ласка, поясніть.

Оцінка спілкування з дружиною

1. Наскільки ви задоволені спілкуванням з дружиною?

-3	-2	-1	0	1	2	3
Вкрай незадоволений			Байдуже ставлення			Дуже задоволений

2. Дружина:

а) спілкується з вами, скільки вам потрібно, і вам подобається, як вона це робить;

б) недостатньо спілкується, але вам подобається, як вона це робить;

в) достатньо спілкується, але не так, як вам хотілося б;

г) недостатньо спілкується і не так, як вам хотілося б.

3. Як дружина може краще задовольняти вашу потребу в спілкуванні?

СУПУТНИК ПО ВІДПОЧИНКУ

Потреба в супутнику по відпочинку

1. Наскільки вам потрібен супутник по відпочинку?

1	2	3	4	5	6
Відсутність потреби			Помірна потреба		Значна потреба

2. Як часто дружині слід приєднуватися до вас під час відпочинку:

- а) ... раз на добу;
- б) ... раз на тиждень;
- в) ... раз на місяць.

3. Якщо ваша дружина не приєднується до вас під час відпочинку так часто, як вам хотілося б, то ви:

- а) дуже нещасливі;
- б) помірно нещасливі;
- в) нейтральні;
- г) щасливі, що дружина не приєднується до вас під час відпочинку.

4. Чи хотілося б вам, щоб ще хтось, окрім дружини, приєднувався до вас під час відпочинку? Якщо так, будь ласка, поясніть.

Оцінка дружини як супутника по відпочинку

1. Якою мірою дружина є вашим супутником по відпочинку?

-3	-2	-1	0	1	2	3
Вкрай незадоволений			Байдуже ставлення			Дуже задоволений

2. Ваша дружина відпочиває разом з вами:

- а) завжди, коли вам потрібно, і вам подобається, як вона це робить;
- б) не завжди, коли вам хотілося б, але коли вона приєднується, то вам це подобається;
- в) завжди, коли вам хотілося б, але не так, як вам подобається;
- г) недостатньо, а коли ви відпочиваєте разом, то проводите час не так, як вам хотілося б.

3. Як можна поліпшити задоволення потреби в супутнику по відпочинку у вашому шлюбі?

ФІНАНСОВА ПІДТРИМКА

Потреба у фінансовій підтримці

1. Наскільки вам необхідна фінансова підтримка?

1	2	3	4	5	6
Відсутність потреби			Помірна потреба		Значна потреба

2. Скільки грошей вам необхідно одержувати від дружини, щоб нормально утримувати сім'ю?

3. Якщо ваша дружина заробляє менше, ніж вам хотілося б, то ви:

- а) дуже нещасливі;

- б) помірно нещасливі;
- в) байдуже ставитесь до цього;
- г) щасливі, що ваша дружина взагалі не заробляє грошей.

4. Чи хотіли б ви, щоб вас підтримував у фінансовому плані хто-небудь, окрім дружини? Якщо так, поясніть.

Оцінка фінансової підтримки дружини

1. Наскільки ви задоволені фінансовою підтримкою дружини?

-3	-2	-1	0	1	2	3
Вкрай незадоволений			Байдуже ставлення	Дуже задоволений		

2. Дружина:

а) заробляє досить грошей, щоб підтримати сім'ю, і вам подобається, як вона їх заробляє;

б) заробляє недостатньо, щоб підтримувати сім'ю, але вам подобається, як вона їх заробляє;

в) заробляє достатньо, але вам не подобається, як вона їх заробляє;

г) заробляє недостатньо, і вам не подобається, як вона їх заробляє.

3. Як можна краще задовольняти вашу потребу в фінансовій підтримці?

ПРИВАБЛИВІСТЬ ДРУЖИНИ

Потреба в привабливості дружині

1. Наскільки вам необхідна приваблива дружина?

1	2	3	4	5	6	
Відсутність потреби			Помірна потреба	Значна потреба		

2. Які з наступних характеристик привабливості ви б хотіли бачити в дружини:

а) фізична досконалість і нормальна вага;

б) відповідний вибір одягу;

в) відповідна стрижка;

г) відповідна косметика;

д) гігієна, догляд за собою (чистота, відсутність запаху);

е) щось інше.

3. Якщо дружина не відповідає вимогам, які ви при відповіді на друге запитання обвели кружком, то ви:

- а) дуже нещасливі;
- б) помірно нещасливі;
- в) ставитесь до цього нейтрально.

4. Чи хотіли б ви, щоб хто-небудь ще, окрім вашої дружини, приваблював вас? Якщо так, будь ласка, поясніть.

Оцінка привабливості дружини

1. Наскільки ви задоволені привабливістю дружини?

-3	-2	-1	0	1	2	3
Вкрай незадоволений			Байдуже ставлення	Дуже задоволений		

2. Ваша дружина:

- а) приваблює вас, і вам подобається, як вона цього досягає;
- б) не приваблює вас, але коли приваблює, вам подобається, як вона цього досягає;
- в) приваблює вас, але вам не подобається, як вона цього досягає;
- г) не приваблює вас, але коли приваблює, вам не подобається, як вона цього досягає.

3. Як можна краще задовольнити вашу потребу в привабливій дружині?

ЩИРІСТЬ І ВІДВЕРТІСТЬ

Потреба в ширості та відвертості

1. Наскільки вам необхідні ширість і відвертість?

1	2	3	4	5	6
Відсутність потреби		Помірна потреба		Значна потреба	

2. У чому найбільш бажані для вас у вашій дружині прояви ширості й відвертості:

- а) коли вона ділиться з вами усім - і поганим, і добрим у житті;
- б) коли розповідає про своє колишнє особисте життя;
- в) коли розповідає про своє повсякденне життя;
- г) ділиться планами на майбутнє і своїми проектами;
- д) щось інше.

3. Якщо дружині не вдається бути широкою і відвертою в тих сферах, які ви відмітили, то ви:

- а) дуже нещасливі;
- б) помірно нещасливі;

- в) ставитесь до цього нейтрально;
- г) раді, що дружина не вмішує вас у свої справи.

Оцінка ширості та відвертості дружини

1. Наскільки ви задоволені ширістю і відвертістю дружини?

-3	-2	-1	0	1	2	3
Вкрай незадоволений			Байдуже ставлення		Дуже задоволений	

2. Ваша дружина:

- а) щира і відкрита з вами, і вам подобається, як вона проявляє ці якості;
- б) не проявляє ширості з вами, але коли проявляє, вам подобається, як вона це робить;
- в) проявляє ширість і відвертість, але не так, як вам хотілося б;
- г) не проявляє ширості та відвертості, а коли проявляє, то не так, як вам хотілося б.

3. Як дружина може краще задовольнити вашу потребу в її ширості та відвертості?

ДОМАШНЯ РОБОТА

Потреба в роботі по дому

1. Наскільки вам необхідна підтримка вашої дружини по господарству?

1	2	3	4	5	6
Відсутність потреби			Помірна потреба		Значна потреба

2. Скільки часу, по-вашому, дружина повинна займатись домашньою роботою:

- а) ... годин на день;
- б) ... годин на тиждень;
- в) ... раз на місяць.

3. Якщо ваша дружина не відводить цього часу роботі по господарству, то ви:

- а) дуже нещасливі;
- б) помірно нещасливі;
- в) ставитесь до цього нейтрально;

г) щасливі, що дружина не займається домашнім господарством.

4. Чи хотіли б ви, щоб хто-небудь інший, окрім дружини, допомагав вам по дому? Якщо так, будь ласка, поясніть.

Оцінка підтримки дружини по господарству

1. Наскільки ви задоволені тим, як ваша дружина господарює вдома?

-3	-2	-1	0	1	2	3
Вкрай незадоволений			Байдуже ставлення			Дуже задоволений

2. Ваша дружина:

а) робить по дому все, що вам необхідно, і вам подобається, як вона це робить;

б) займається домашнім господарством недостатньо, але коли займається, то так, як вам це подобається;

в) робить все, що необхідно по дому, але не так, як вам хотілося б;

г) недостатньо займається домашнім господарством, а якщо займається, то не так, як вам хотілося б.

3. Як ваша дружина може краще вести домашнє господарство?

САМОВІДДАНОСТІ СІМ'Ї

Потреба в самовідданості сім'ї

1. Наскільки вам необхідно, щоб дружина присвячувала себе сім'ї?

1	2	3	4	5	6
Відсутність потреби		Помірна потреба			Значна потреба

2. Скільки часу, на вашу думку, дружина повинна присвячувати сім'ї:

а) ... годин на день;

б) ... годин на тиждень;

в) ... годин на місяць.

3. Якщо ваша дружина не приділяє сім'ї час, який ви зазначили, то ви:

а) дуже нещасливі;

б) помірно нещасливі;

в) нейтрально ставитесь до цього;

г) щасливі, що вона не займається сім'єю.

4. Чи хотілося б вам, щоб хто-небудь, окрім дружини, брав участь у житті сім'ї? Якщо так, будь ласка, поясніть.

Оцінка того, як дружина присвячує себе сім'ї

1. Наскільки ви задоволені самовіддачею дружини сім'ї?

-3	-2	-1	0	1	2	3
Вкрай незадоволений			Байдуже ставлення			Дуже задоволений

2. Ваша дружина:

а) присвячує сім'ї досить часу, і вам подобається, як вона це робить;

б) приділяє сім'ї недостатньо часу, але коли це робить, то так, як вам хотілося б;

в) приділяє сім'ї досить часу, але не так, як вам хотілося б;

г) приділяє сім'ї недостатньо часу, і займається сім'єю не так, як вам хотілося б.

3. Як ваша дружина може краще задовольнити вашу потребу в її самовіддачі сім'ї?

ЗАХОПЛЕННЯ

Потреба в захопленні

1. Наскільки вам необхідне захоплення?

1	2	3	4	5	6
Відсутність потреби			Помірна потреба		Значна потреба

2. Як часто, на вашу думку, дружина повинна вами захоплюватися:

а) ...раз на день;

б) ... раз на тиждень;

в) ... раз на місяць.

3. Якщо дружина захоплюється вами не так часто, як ви вказали, то ви:

а) дуже нещасливі;

б) помірно нещасливі;

в) нейтрально ставитесь до цього;

г) задоволені, що вона не захоплюється вами.

4. Чи хотіли б ви, щоб хто-небудь, окрім дружини, захоплювався вами? Якщо так, будь ласка, поясніть.

Оцінка того, як дружина захоплюється вами

1. Наскільки ви задоволені тим, як дружина захоплюється вами?

-3	-2	-1	0	1	2	3
Вкрай незадоволений			Байдуже ставлення			Дуже задоволений

2. Ваша дружина:

а) захоплюється вами в належним чином, і вам подобається, як вона це робить;

б) недостатньо захоплюється вами, але коли захоплюється, вам подобається, як вона це робить;

в) достатньо захоплюється вами, але не так, як вам хотілося б;

г) недостатньо захоплюється, а намагаючись захоплюватися, робить це не так, як вам хотілося б.

3. Як ваша дружина може краще задовольнити вашу потребу в захопленні?

Співвідношення ваших потреб

Інструкція. Нижче перераховані десять основних подружніх потреб і є місце, куди можна додати якісь інші потреби, необхідні для вашого подружнього щастя. Перед кожною назвою проставте цифру від одного до десяти, що відповідає мірі важливості цієї потреби для вас. Цифру 1 поставте перед найважливішою для вас потребою, 2 - перед наступною по значущості ... поки не розставите всі цифри. Потреби, яким ви привласнили номери з 1 по 5, - це ті, на які дружина, на вашу думку, повинна звертати найбільшу увагу.

Ніжність

Статеві відносини

Спілкування

Супутник по відпочинку

Фінансова підтримка

Привабливість дружини

Щирість і відвертість

Ведення домашнього господарства

Самовідданість сім'ї

Захоплення

Що-небудь інше

ТЕСТ НА ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ШЛЮБОМ

(Ю. Є.Альошина, Л. Я.Гозман, Є. М. Дубовська)

Інструкція. Уважно прочитайте кожне твердження і виберіть один із запропонованих варіантів відповіді. Постарайтеся, щоб вибраний варіант відповіді якнайповніше відображав саме вашу точку зору на ситуацію, що склалася у вашій сім'ї.

1. *Як змінилося ваше почуття кохання до дружини (чоловіка) за час сімейного життя:*

- 1) посилилося;
- 2) залишилося таким самим;
- 3) зменшилося;
- 4) зникло.

2. *Якби можна було повернути минуле, то ви:*

- 1) не одружувалися б (не виходили заміж) зовсім;
- 2) вибрали б зовсім іншу людину;
- 3) надали б перевагу схожій на вашу дружину (чоловіка) людині;
- 4) вибрали б знову власну дружину (чоловіка).

3. *Чи можна сказати, що у вас дружна сім'я:*

- 1) ні;
- 2) швидше ні, ніж так;
- 3) швидше так, ніж ні;
- 4) так.

4. *Чи можна сказати, що ви завжди згодні з дружиною (чоловіком) в оцінці більшості ваших друзів?*

- 1) так;
- 2) швидше так, ніж ні;
- 3) швидше ні, ніж так;
- 4) ні.

5. *Як часто ви не згодні з дружиною (чоловіком) в тому, які відносини підтримувати з її (його) та вашими родичами?*

- 1) ніколи не погоджуємося;
- 2) досить рідко погоджуємося;
- 3) достатньо часто погоджуємося;
- 4) завжди погоджуємося.

6. *Чи бували у вас конфлікти, що мали серйозні й тривалі наслідки для сім'ї (один з подружжя покинув сім'ю тощо)?*

- 1) ніколи;
- 2) один раз;

- 3) два.
7. *Як часто ви буваєте незадоволені тим, як ваша дружина (чоловік) виконує свої домашні обов'язки?*
- 1) ніколи не буваю задоволений (задоволена);
 - 2) рідко задоволений (задоволена);
 - 3) часто задоволений (задоволена);
 - 4) завжди задоволений (задоволена).
8. *Як часто ви не погоджуєтесь один з одним, коли і на що витрачати гроші?*
- 1) завжди погоджуємося;
 - 2) достатньо часто погоджуємося;
 - 3) досить рідко погоджуємося;
 - 4) ніколи не погоджуємося.
9. *Як часто ви дієте один одному на нерви?*
- 1) ніколи;
 - 2) досить рідко;
 - 3) досить часто;
 - 4) завжди.
10. *Чи часто вам не хочеться повертатися додому після роботи?*
- 1) так буває майже щодня;
 - 2) так буває досить часто;
 - 3) так буває досить рідко;
 - 4) такого практично не буває.
11. *Чи з'являлися у вас коли-небудь думки про розлучення?*
- 1) ніколи;
 - 2) досить рідко;
 - 3) досить часто;
 - 4) постійно.
12. *Чи можна сказати, що вдома ви почуваетесь спокійно, затишно?*
- 1) ні;
 - 2) швидше ні, ніж так;
 - 3) швидше так, ніж ні;
 - 4) так.
13. *Чи часто ви проявляєте ніжність, ласку в ставленні до дружини (чоловіка)?*
- 1) постійно;
 - 2) досить часто;
 - 3) досить рідко;
 - 4) ніколи.

14. Чи часто ваша дружина (чоловік) проявляють ніжність, ласку в ставленні до вас?

- 1) ніколи;
- 2) досить рідко;
- 3) досить часто;
- 4) постійно.

15. Чи хочеться вам виїхати куди-небудь одному (одній) на певний час?

- 1) постійно;
- 2) досить часто;
- 3) досить рідко;
- 4) ніколи.

16. Як ви оцінюєте свій шлюб?

- 1) невдалий;
- 2) швидше невдалий, ніж вдалий;
- 3) швидше вдалий, ніж невдалий;
- 4) вдалий.

17. Як ви оцінюєте свій шлюб?

- 1) невдалий;
- 2) швидше невдалий, ніж вдалий;
- 3) швидше вдалий, ніж невдалий;
- 4) вдалий.

Обробка даних

При сумуванні відповідей (питання № 2, 3, 5, 7, 10, 11, 13, 15, 17) варіанту 1 привласнюється 0 балів; варіанту 2 - 1 бал, варіанту 3 - 2 бали, варіанту 4 - 3 бали.

У питаннях за № 1, 4, 6, 8, 9, 12, 14, 16 бали привласнюються в зворотному порядку. Рівень задоволеності варіюється від 0 до 51 (середній бал по вибірці випробовуваних у віці від 21 до 54 років склав 29).

МЕТОДИКА ВИЗНАЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗПОДІЛУ РОЛЕЙ У СІМ'Ї

(Ю. Є. Альошина, Л. Я.Гозман, Є. М. Дубовська)

Інструкція. Просимо вас відповісти на ряд запитань, що стосуються деяких моментів організації сімейного життя. Для кожного запитання пропонується набір варіантів відповідей: виберіть, будь ласка, ту відповідь, яка більшою мірою відображає ваші ідеальні уявлення про розподіл ролей у сім'ї.

1. *Від кого залежать інтереси і захоплення сім'ї?*
- 1) в основному, це залежить від чоловіка;
 - 2) це більшою мірою залежить від чоловіка, але і від дружини теж;
 - 3) це більшою мірою залежить від дружини, але і від чоловіка теж;
 - 4) в основному, це залежить від дружини.
2. *Від кого більшою мірою залежить настрій у сім'ї?*
- 1) в основному, настрої залежить від дружини;
 - 2) більшою мірою настрої залежить від дружини, але і від чоловіка теж;
 - 3) більшою мірою настрої залежить від чоловіка, але і від дружини теж;
 - 4) в основному, настрої залежить від чоловіка.
3. *Якщо виникне необхідність, хто з подружжя в першу чергу знайде, де можна позичити велику суму грошей?*
- 1) це зробить дружина;
 - 2) це зробить дружина, але і чоловік теж;
 - 3) це зробить чоловік, але і дружина теж;
 - 4) це зробить чоловік.
4. *Хто в сім'ї частіше запрошує в дім гостей?*
- 1) частіше запрошує чоловік;
 - 2) звичайно запрошує чоловік, але і дружина теж;
 - 3) звичайно запрошує дружина, але і чоловік теж;
 - 4) частіше запрошує дружина.
5. *Кого в сім'ї більше турбує створення зручності й затишку в домі?*
- 1) в основному, чоловіка;
 - 2) більшою мірою чоловіка, але і дружини теж;
 - 3) більшою мірою дружини, але і чоловіка теж;
 - 4) в основному, дружини.
6. *Хто частіше першим цілує й обіймає іншого?*
- 1) звично це робить чоловік;
 - 2) звично це робить чоловік, але і дружина теж;
 - 3) звично це робить дружина, але і чоловік теж;
 - 4) звично це робить дружина.
7. *Хто в сім'ї вирішує, які газети і журнали передплачувати?*
- 1) звично вирішує дружина;
 - 2) звично вирішує дружина, але і чоловік теж;
 - 3) звично вирішує чоловік, але і дружина теж;

- 4) звично вирішує чоловік.
8. *За чиєю ініціативою частіше ходите в кіно, театр?*
- 1) за ініціативою чоловіка;
 - 2) в основному, за ініціативою чоловіка, але і дружини теж;
 - 3) в основному, за ініціативою дружини, але і чоловіка теж;
 - 4) за ініціативою дружини.
9. *Хто в сім'ї грається з маленькими дітьми?*
- 1) в основному, дружина;
 - 2) частіше дружина, але і чоловік теж;
 - 3) частіше чоловік, але і дружина теж;
 - 4) в основному, чоловік.
10. *Від кого залежить взаємне задоволення інтимними стосунками?*
- 1) в основному, це залежить від чоловіка;
 - 2) більшою мірою це залежить від чоловіка, але і від дружини теж;
 - 3) більшою мірою це залежить від дружини, але і від чоловіка теж;
 - 4) в основному, це залежить від дружини.
11. *Майже всі подружні пари час від часу зазнають в інтимних відносинах: як ви вважаєте, від кого це може залежати в сім'ї більшою мірою (свідомо чи мимоволі)?*
- 1) частіше від чоловіка;
 - 2) звичайно від чоловіка, але і від дружини теж;
 - 3) звичайно від дружини, але і від чоловіка теж;
 - 4) частіше від дружини.
12. *Чиї життєві принципи і правила (ставлення до брехні, обов'язковість виконання обіцянок тощо) повинні бути визначальними в сім'ї?*
- 1) життєві принципи дружини;
 - 2) як правило, дружини, але в деяких випадках і чоловіка;
 - 3) як правило, чоловіка, але в деяких випадках дружини;
 - 4) життєві принципи чоловіка.
13. *Хто в сім'ї стежить за поведінкою маленьких дітей?*
- 1) в основному, це робить дружина;
 - 2) частіше це робить дружина, іноді чоловік;
 - 3) частіше це робить чоловік, а іноді дружина;
 - 4) в основному, це робить чоловік.
14. *Хто в сім'ї ходить з дитиною в кіно, театр, цирк, на прогулянки тощо?*

- 1) в основному, це робить чоловік;
 - 2) більшою мірою чоловік, а іноді дружина;
 - 3) більшою мірою дружина, іноді чоловік;
 - 4) в основному, це робить дружина.
15. *Хто в сім'ї частіше звертає увагу на самопочуття іншого?*
- 1) чоловік;
 - 2) більшою мірою чоловік, але і дружина теж;
 - 3) більшою мірою дружина, але і чоловік теж;
 - 4) дружина.
16. *Уявіть собі таку ситуацію: в обох партнерів з'явилася можливість змінити роботу на більш високооплачувану, але менш цікаву. Хто повинен зробити це першим?*
- 1) це зробить дружина;
 - 2) швидше дружина, ніж чоловік;
 - 3) швидше чоловік, ніж дружина;
 - 4) це зробить чоловік.
17. *Хто в сім'ї займається щоденними покупками?*
- 1) в основному, чоловік;
 - 2) більшою мірою чоловік, але і дружина теж;
 - 3) більшою мірою дружина, але і чоловік теж;
 - 4) в основному, дружина.
18. *Хто в сім'ї має більше підстав образитися на байдужість, черствість, нетактовність іншого?*
- 1) чоловік;
 - 2) більшою мірою чоловік, але і дружина теж;
 - 3) більшою мірою дружина, але і чоловік теж;
 - 4) дружина.
19. *Якщо в сім'ї виникнуть грошові труднощі, хто з подружжя займеться пошуками додаткового заробітку?*
- 1) це зробить чоловік;
 - 2) в першу чергу це зробить чоловік, але і дружина теж;
 - 3) в першу чергу це зробить дружина, але і чоловік теж;
 - 4) це зробить дружина.
20. *Хто в сім'ї планує, як і де провести відпустку?*
- 1) в основному, дружина;
 - 2) частіше дружина, але і чоловік бере участь;
 - 3) частіше чоловік, але і дружина бере участь;
 - 4) в основному, чоловік.
21. *Хто в сім'ї викликає представників різних ремонтних служб і веде з ними переговори?*
- 1) звично це робить дружина;

- 2) частіше це робить дружина, але іноді й чоловік;
- 3) частіше це робить чоловік, але іноді й дружина;
- 4) звично це робить чоловік.

Нижче наводимо «ключ» до методики (тобто розподіл запитань за конкретними сімейними ролями):

1. Виховання дітей – запитання за № 9, 13, 14.
2. Емоційний клімат у сім'ї («психотерапевтична» функція) – № 2, 15, 18.
3. Матеріальне забезпечення сім'ї - запитання за № 19, 3, 16.
4. Організація розваг - запитання за № 20, 8, 4.
5. Роль «господаря», «господині» - запитання за № 17, 5, 21.
6. Сексуальний партнер - запитання за № 10, 6, 11.
7. Організація сімейної субкультури - запитання за № 1, 7, 12.

Індекси по кожній сфері підраховуються як середнє арифметичне трьох запитань. У запитаннях за № 1, 4, 5, 6, 8, 10, 11, 14, 15, 17, 18, 19 першій альтернативі приписується значення «1», другій – «2», третій – «3», четвертій – «4». Решті запитань значення приписують в зворотному порядку, тобто у запитаннях за № 2, 3, 7, 9, 12, 13, 16, 20, 21 першій альтернативі приписується значення «4», другій – «3», третій – «2», четвертій – «1».

Підрахунок по сферах ведеться таким чином:

1. $(9+13+14) / 3$.
2. $(2+15+18) / 3$.
3. $(19+3+16) / 3$.
4. $(20+8+4) / 3$.
5. $(17+5+21) / 3$.
6. $(10+6+11) / 3$.
7. $(1+7+12) / 3$.

Чим вищий бал, тим більшою мірою дана роль в опитуваній сім'ї реалізується дружиною, чим нижчий - чоловіком. Якщо величина близька до середнього значення, то дану роль обидва партнери реалізують приблизно однаково.

Якнайповніша інформація може бути одержана, якщо в опитуванні беруть участь обидва партнери, тоді є можливість не тільки з'ясувати думку кожного з них щодо розподілу ролей у сім'ї, але й порівняти їх відповіді на запропоновані питання. Неузгодженість позицій подружжя при оцінці розподілу ролей у сім'ї може стати показником конфліктних моментів (явних або прихованих) у відносинах між ними.

ТРЕНІНГ СІМЕЙНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

Мета: тренування навичок, необхідних на кожному етапі сімейного консультування.

1 етап. Первинне структурування

Вправа «Заявка»

Мета: визначити, має консультант справу з індивідуальним чи сімейним консультуванням.

Контекст — «телефонний дзвінок». Робота в трійках.

Перший учасник зображує «клієнта»: скаржитися на свою проблему чи просить проконсультувати когось із членів родини. Другий учасник — «консультант» — ставить запитання, щоб з'ясувати, з чим він матиме справу. Третій учасник — «супервізор» — відстежує структуру запитань, допомагає «консультанту».

Закінчується бесіда призначенням часу й місця наступної консультації. Потім ролі змінюються.

Вправа «Так — ні»

Мета: тренування наполегливості в досягненні мети.

Вправа виконується в парах: один із учасників діалогу впродовж трьох хвилин говорить лише «Так», інший лише «Ні». Потім міняються ролями.

Вправа «Так, і...»*

Робота в парях. «Клієнт» висуває різноманітні аргументи «проти» візиту до консультанта всією родиною.

«Консультант» використовує паттерн (модель, зразок):

- Так, - частина фрази клієнта, - *своя пропозиція.*

«Клієнт»:

- Проблеми тільки в чоловіка.

«Консультант»:

- Так, Ви вважаєте, що проблеми тільки в чоловіка, але дзвоните мені Ви. Я б хотіла бачити всю родину.

«Клієнт»:

- Буде важко вмовити його маму прийти.

«Консультант»:

- Так, це буде важко, проте її присутність важлива...

Вправа триває доти, доки «клієнт» не погодиться на візит у необхідному «консультанту» складі.

II етап. Встановлення і підтримка контакту

Вправа «Говоріння в обидва вуха»

Виконується трьома особами. «Консультант» сідає посередині, а «клієнти» одночасно розповідають кожний свою історію. Завдання — запам'ятати й відтворити обидві.

Це вправа необхідна, тому що багато родин неможливо змусити висловлюватися по черзі, простіше «консультанту» потренувати обсяг і розподіл уваги.

Вправа «Прилаштування»

Мета: обережно вступити в діалог, установивши контакт із парою.

Вправа виконується по три особи. Двоє «клієнтів» спілкуються один з одним. «Консультант» прилаштовується до одного з них за позою, до іншого — за диханням (краще використовувати перехресне прилаштування). У другій частині вправи «консультант» починає обережно втручатися в діалог, ставить уточнюючі запитання.

Вправа «Продовжуємо прилаштовуватися...»

Ситуація така сама — діалог «клієнтів» і втручання в нього з боку «консультанта». Тільки тепер прилаштовуємося за мікрорухами й інтонаціями, змінюючи «клієнтів».

Вправа «Очний контакт»

Продовжуючи прилаштовуватися, «консультант» прагне встановити очний контакт із кожним учасником діалогу.

Під час обговорення звертаємо увагу на ті способи, якими «консультанти» полегшували собі й родині встановлення й підтримку контакту, і ті дії, що приводили до розриву контакту.

Вправа «Диригентська паличка»

Вправа виконується серед чотирьох осіб. «Клієнти» продовжують свої розмови й скарги... «Консультант», використовуючи невербальну «диригентську паличку» — прилаштування (позу, очний контакт тощо), вирішити наступні завдання:

- активізувати пасивного учасника бесіди;
- знизити емоційність бесіди; активізувати діалог один з одним;
- активізувати діалог з консультантом тощо.

Завдання ставить «супервізор», написавши їх на картках і показуючи «консультанту».

III Етап. Висновок контракту

Вправа *Я хочу, щоб я...»

Вправа виконується серед чотирьох осіб: «клієнти» скаржаться на долю й одне на одного, «консультант» ставить уточнюючі запитання, «диригує» процесом з метою одержати заявку: «Я хочу, щоб я...»

«Супервізор» спостерігає за діями «консультанта», перевіряє задовільність отриманих заявок, допомагає «терапевту», якщо він остаточно заходить у глухий кут.

Вправа «Виявлення неконгруентності»

«Консультант» чує і бачить будь-які вияви нецілісності, неконгруентності повідомлень при формуванні заявки і ставить уточнюючі запитання, що проясняють іншу частину повідомлення:

- Так, я чую, що Ви хочете ставитися спокійно до самостійності дорослого сина, але...?

- Але я боюся, що він потрапить у погану компанію...

Вправа «Спільне виявлення неконгруентності»

«Консультант» залучає інших членів родини для доповнення й уточнення неконгруентних повідомлень:

- Мама хотіла б реагувати спокійніше. Як тобі здається, що вона ще відчуває?

- Я знаю, що вона дуже боїться й не дуже хоче мене відпускати...

Використання обох варіантів роботи з неконгруентностями дає змогу виявити приховані мотиви учасників сімейного консультування й визначити ті суперечності, що дають змогу проблемі існувати досить довго.

Вправа «Екологічна перевірка»

Після того, як цілі сформульовані, «консультант» з'ясовує у всіх «членів родини», що зміниться, якщо ці наміри будуть досягнуті.

—Що буде, якщо мама заспокоїться?

—Я зможу більше розповідати їй про себе і своїх друзів.

—Що станеться, якщо син сам відповідатиме за своє навчання і плануватиме свій час?

—Ну... Напевне, спочатку він трохи послабить навчання, а потім візьметься і все надолужить.

Вправа «Хочемо, щоб ми...»

«Консультант» стимулює обговорення між членами родини, іноді ставить узагальнюючі запитання: «Що це для вас

означає?», «Що буде, якщо ви цього досягнете?» з метою одержання загальної заявки даної родини: «Хочемо, щоб ми...». У цій заявці має міститись опис бажаного майбутнього, що максимально задовольняє всіх членів родини.

Вправа «Визначення метапрограм членів родини»

У вправі бере участь уся група. Двоє чи троє учасників обговорюють якусь проблему, інші письмово фіксують властиві їм метапрограми.

Вправа «Визначення провідних репрезентативних систем»

Виконується аналогічно попередній, тільки увага групи спрямована на перевагу репрезентативних систем кожного з учасників бесіди.

Вправа «Частини мови»

Виконується за тією самою схемою. Увага групи фіксується на перевазі тих чи інших частин мови: прикметників, дієслів, присудків, прислівників.

Остання зустріч

Учасники семінару знайомляться з критеріями закінчення сімейного консультування:

- виконані «Я...» і «Ми...» запити родини;
- усі члени родини навчилися спокійно й цілісно висловлювати свої бажання і приймати бажання інших;
- окреслене чітке майбутнє, до якого прагне родина;
- є навички поведінки в складних і конфліктних ситуаціях;
- відсутня дезадаптивна поведінка членів родини.

IV Етап. Збір інформації

Після досягнення такого контракту й домовленості про правила консультування настає етап збору інформації. Є три основні групи збору інформації:

- письмовий (обмеження і дозволи; формули родини; кругові діаграми; генограма; КТВ; опитувальники)
- тілесно-орієнтований (динамічна соціограма, скульптурування, динамічна метафора родини);
- діалогічний (коли під час бесіди з'ясовуються ті чи інші аспекти життя родини).

Письмові способи збору інформації

Вправа «Формула родини»

Користь: усвідомлення можливості змінити сформовані сімейні стереотипи.

Обмеження: бажано, щоб у цій справі брали участь усі члени родини, зокрема діти й пенсіонери.

Можливий додатковий ефект: з'ясування причин давньої взаємної напруженості.

Базова конструкція: Кружечки (намальовані чи вирізані) з іменами всіх членів родини.

Інструкція: Поклавши свій кружечок у центрі, розташуйте біля нього інших «членів родини» залежно від того, яку міру близькості до них ви відчуваєте. Проведіть лінії до них і від них. Які емоції вас пов'язують чи відштовхують? Як хотілося б змінити свої стосунки з членами родини, щоб вони були оптимальними?

Коли перші три кроки виконані всіма членами родини окремо, ви можете показати результати виконання один одному, погодити свої бажання, щоб отримати оптимальну для всіх «формулу родини».

Вправа «Кругові діаграми»

Кожен із нас має свій внутрішній світ, свій «простір». Намалюйте у вигляді кіл, як взаємодіють ці простори нині та як вам хотілося б, щоб вони сполучалися.

Потім проводиться обговорення отриманих схем.

Вправа «Генограма»

Пара створює «родовідне дерево», консультант уточнює те, що для нього важливо: кількість шлюбів, розлучень, дітей, спадкові захворювання, традиції родини тощо.

Вправа «Колірний тест стосунків»

Усі члени родини, незалежно один від одного, розкладають методику Люшера. Кожен вирішує, з яким кольором асоціюються він сам й інші члени родини. Ця методика допомагає оцінити несвідоме емоційне ставлення до членів родини.

Вправа «Обмеження й дозволи»

У родині складається природна система дозволів і заборон. Нас якимось чином карають і обмежують, якимось чином заохочують і дають рекомендації. Тепер спробуймо заповнити першу таблицю: якщо це нам дозволяли і заохочували: від +1 до +3 бала залежно від інтенсивності; якщо забороняли чи карали, обмежуючи в цьому: від -1 до -3. Якщо взагалі не пам'ятаємо ставлення до даної сфери діяльності — «0».

Наведемо приклади обмежень і дозволів.

Фізичні: «Я бився», «Мене били», «Примушували займатися спортом», «Я примушую сина бігати, коли він не хоче».

Територіальні: «Мене ставили в куток», «Я кричав і не дозволяв батькам іти з моєї кімнати», «Я не пускаю дочку гуляти, якщо вона провинилася».

Інформаційні: «Мені забороняли читати деякі книжки», «Я не відповідаю на запитання дітей, якщо вважаю, що їм ще рано знати про це», «Дружина, якщо ображається, не розповідає про свою роботу».

Емоційні: «Мені забороняли плакати», «А мені — сміятися», «Я намагаюся відучити сина боятися...».

Сексуальні: «Мама цілувала мене, коли мені було 10—13 років, і це було жахливо неприємно!», «Якось п'ятий приставав до мене», «Я боюся доторкнутися до своєї дочки — раптом їй це буде неприємно, хоча вона хоче, щоб її побалували...»

Гендерні: «Ти хлопчик — і повинен нічого не боятися», «Ти дівчинка, не грайся з хлопчиками!», «Я обмежую себе, коли мені хочеться наполягти на своєму — адже це нежіночно», «Я забороняю своєму синові грати в ляльки сестри».

Національні: «Хитрий, як єврей».

Релігійні: «Ми православні й не збираємося читати про всякий буддизм!»

Також є й аналогічні позитивні дозволи та розпорядження: «Давай навчимося кататися на велосипеді!», «Ідемо в похід!», «Я розумію, що ти сердишся... От іграшка, можеш поламати її», «У тебе красивий стан, ти виростеш привабливою дівчиною», «Поруч із нами живуть вірмени, послухай, яка в них красива мова», «Свого часу я вивчав багато релігій, постарайся і ти вибрати те, що тобі до душі».

Потім члени родини можуть порівняти карти обмежень й обговорити їх.

Тілесно-орієнтовані способи Вправа «Динамічна соціограма»

Члени родини розташовуються в приміщенні на такій відстані один від одного, щоб кожен почувався комфортно.

Таблиця 1

Види обмежень і дозволів				
	У дитинстві		Нині	
	Мене	Я	Мене	Я
Фізичні				

Територіальні				
Інформаційні				
Емоційні				
Сексуальні				
Гендерні				
Національні				
Релігійні				
Інші				

Вправа «Скульптура»

Хтось із членів родини створює «скульптуру» родини, розташовуючи членів родини і себе в тих позах і на тій відстані одне від одного, як він це відчуває. При необхідності процес повторюється, щоб і інші члени родини могли побути в ролі «скульпторів».

Вправа «Метафора родини»

Кожен із членів родини намагається метафорично описати себе, інших членів родини, стосунки між ними. Наприклад, «Я цікава кішка, а мій чоловік «консультант» - мікрохвильова піч. Я намагаюся погрітися, але корпус холодний...» Потім вони це демонструють.

Вправа «Наш світ»

Використовується дошка, галька чи гравій. Завдання — створити острів, на якому всім членам родини жилося б комфортно.

Збір інформації під час бесіди (діалогічні способи)

Вправа «Визначення понять»

«Сімейна пара» обговорює свої проблеми. Завдання консультанта — з'ясування реального емоційного змісту виокремлених слів.

– Ти не поважаєш мою маму!

«Консультант»:

– У чому саме, у яких діях виявлялася повага?

– Він не звертає на мене уваги!

«Консультант»:

– А хто звертає?

– Він не звертає на мене уваги!

«Консультант»:

– На кого звернена його увага?

– Він не звертає на мене уваги!

«Консультант»:

– Якби його увага була достатньою, що б він говорив чи робив?

Вправа «Розгортання в минуле і майбутнє»

«Консультант» з'ясовує, що станеться потім, якщо ця проблема буде не вирішеною ще певний час (місяць, рік...). З'ясовує час виникнення проблеми й попередні події. Звертає увагу на те, які події відбудуться після завершення проблеми. Це дає змогу з'ясувати мотивацію родини, спрямовану на підтримку чи вирішення проблемної ситуації.

Цей блок вправ допомагає виявити неузгодженості в когнітивних стратегіях членів родини й побудувати «словник перекладу», якщо в цьому виникне необхідність. Природно, якщо консультант дотримується якоїсь визначеної психотерапевтичної школи чи концепції, то він використовує при зборі інформації ті методи, що характерні для даного підходу.

V Етап. Втручання

Часто збору інформації виявляється досить, щоб родина самостійно розібралася зі своїми проблемами й намітила шлях досягнення бажаного результату. Але буває й так, що потрібне спеціальне втручання терапевта. Отут ми наводимо окремі види втручань, але варто мати на увазі, що їх значно більше...

Вправа «Посередництво»

«Сімейна пара» свариться. «Консультант»-посередник допомагає парі дотримуватися таких умов:

- говорити по черзі;
- говорити про ту реальну подію, що їх турбує нині;
- дотримуватися правил «Я-висловлювання»;
- з'ясувати мотивацію своєї поведінки;
- дійти згоди й описів бажаної поведінки в аналогічних ситуаціях.

Вправа «Архетипи родини»

Під керівництвом «консультанта» «родина» обговорює, якою вона хотіла б бути. Хто з членів родини втілює в собі ці якості максимальною мірою? Що є неприйнятним? Про що ми не хочемо, забороняємо собі думати й розмовляти? Хто втілює цю тіньовий бік? Що є ідеалом чоловіка й дружини? Як під час закоханості ці ідеали проектувалися на наших закоханих? Як

тепер вони проектуються на дітей? Куди розвивається наша родина? Хто провідник у майбутнє?

Вправа «Батько, Дорослий, Дитина»

За допомогою «консультанта» «родина» навчається паралельних і взаємодоповнюючих трансакцій.

Вправа «Скіпетр»

«Родині» вручається «скіпетр». Той, хто ним володіє, керує поведінкою інших членів «родини». Власник «скіпетра» звертається до оточуючих із проханнями й вимогами, а вони безмовно виконують їх.

Ця вправа тренує навички відкритих і зрозумілих висловлювань, знижує рівень маніпулятивності взаємодій.

Вправа «Гора Скво»

Сформулювавши проблему, що потребує рішення, сімейна пара вирушає в подорож по місту чи природному ландшафту, поки не вирішить проблеми. Потім вона обговорює у присутності «консультанта» отриманий досвід.

Вправа «Лінія Часу родини»

За допомогою «консультанта» «родина» розкладає на підлозі Лінію Часу з крапками «сьогодennя» і «майбутнього» і крапку «Погляд збоку». Потім створює «скульптуру» чи «метафору» актуального й бажаного стану, використовуючи «погляд збоку», щоб довести «бажане майбутнє» до повної досконалості. Потім вони йдуть по Лінії Часу, відчуваючи й обговорюючи кроки її досягнення.

Вправа «Прикметники родини»

«Консультант» використовує порожні стільці для уявних «чоловіка» і «дружини» у проблемі. Члени «родини» стоять біля стільців і називають по три прикметники на свою адресу й на адресу партнера (див. таблицю 2):

Потім консультант пропонує їм змінити «адресу» прикметників: як зміниться поведінка цієї пари, якщо вона буде «холодна, утомлена, спокійна» тощо, і що, якщо він стане «прискіпливим, нещасливим, самотнім»? Потім родина шукає антоніми до цих прикметників і дивиться, як зміниться поведінка всієї системи:

Він «батьорий, чуйний тощо», яка тоді вона?

Вона «любима, щаслива, самодостатня», який тоді він?

У результаті цього процесу «родина» знаходить оптимальне сполучення своїх станів, те, що допомагає їй вийти з проблеми. Потім вона намагається прийняти ці прикметники: «Я —

чуйний, добрий», «Я — спокійна й упевнена», сісти на стільці й обговорити проблему, що турбує.

Під час останньої зустрічі консультант згадує первинні заявки, увесь той шлях, що пройшла «родина», акцентуючи увагу на власних зусиллях «клієнтів», спрямованих на досягнення позитивного результату.

У випадку невпевненості в реальному закінченні курсу, можна використовувати парадоксальне втручання: «Я впевнений, що робота з вами закінчилась і ви зможете обходитися без «консультанта», але мій «супервізор» вважає, що нам може знадобитися ще одна зустріч через місяць...»

Таблиця 2

	Він	Вона	
Її оцінювання	Холодний	Самотня	
	Байдужий	Нелюба	
	Злий	Нещаслива	
Його оцінювання	Спокійний	Прискіплива	
	Утомлений	Агресивна	
	Байдужний	Дратівлива	

ТЕСТ НА ПОДРУЖНЮ СУМІСНІСТЬ

Тест опублікований О. Добровічем. Дозволяє визначити характерологічний аспект сумісності. Його доцільно рекомендувати старшокласникам, студентам, людям, що збираються створити сім'ю.

Висловлювання	Відповідь, бали		
	Правильно	По-різному	Неправильно
1. Для мене легше запитати дорогу в перехожого, ніж шукати її за схемою	2	1	0

2. Люблю вибирати і купувати квіти	2	1	0
3. Я прагну заводити знайомства, які можуть принести практичну користь	2	1	0
4. По-моєму, краще діяти, ніж роздумувати	2	1	0
5. Мене драгує неохайний почерк або недбало виконана робота	2	1	0
6. По-моєму, краще зміна жалю і радощів, ніж одноманітне життя	2	1	0
7. Думаю, немає такого, про що не можна було б розповісти близькій людині	2	1	0
8. Якщо у людини є доброта і такт, значить, у неї є найголовніше	2	1	0
9. Мені подобається пожартувати над тим, хто здається не дуже розумним	2	1	0
10. Люблю лижні прогулянки (або запливи влітку) на достатньо довгу дистанцію	2	1	0
11. Думаю, що людина, яка не вміє солідно триматися, навряд чи наділена великим розумом	2	1	0
12. По-моєму, чиста совість важливіша, ніж матеріальні вигоди	2	1	0
13. Думаю, якщо з людьми обходитися м'яко, вони втрачають відчуття відповідальності	2	1	0
14. В їжі мені подобаються вишуканість і різноманітність	2	1	0
15. Мені важливо, що про мене думають близькі, а думка інших мене мало хвилює	2	1	0
16. Мені подобається обговорювати прочитану книгу, проглянутий фільм	2	1	0

Обробка даних

Що робити окремо:

А. На окремому листку випишіть у стовпчик номери висловлювань від 1 до 16. Проставте проти кожного номера набраний Вами бал.

Б. Підкресліть парні номери на Вашому листку й окремо підрахуйте свою суму балів за парними висловлюваннями.

В. Окремо підрахуйте свою суму балів за непарними висловлюваннями.

Що робити разом:

А. Зіставте свою суму з аналогічною сумою нареченої або дружини (жениха або чоловіка). Запишіть різницю між цими числами у вигляді значення М.

Б. Так само зіставте непарні суми обох. Запишіть різницю між ними у вигляді значення К.

В. Загляньте в таблицю відповідей і обговоріть отримані результати.

Таблиця інтерпретацій

Значення М	Значення К	Інтерпретація
Від 0 до 5	а) від 0 до 5	Ви - гармонійна пара і схожі характерами
	б) від 6 до 10	Ви - гармонійна пара і доповнюєте характери один одного
	в) 11 і вище	Ви - гармонійна пара, але між вами неминуче з'ясування відносин через відмінності в характерах
Від 6 до 10	а) від 0 до 5	У вас можливі певні труднощі у взаєминах, але їх легко подолати
	б) від 6 до 10	Труднощі переборні, але лише з часом
	в) 11 і вище	Труднощі можуть мати затяжний характер
11 і вище	а) від 0 до 5	Ви - різні люди, але вмісте швидко доходить згоди
	б) від 6 до 10	Ви - важка пара, але вселяє надію ваша взаємодоповнюваність у поглядах та інтересах
	в) 11 і вище	Ви - важка пара

ЗАПИТАЛЬНИК «СІМЕЙНИЙ ДОГОВІР»

(автор М.Козлов)

Інструкція. Як обговорювати запитальник? Творчо! Поставлені в ньому запитання - тільки допомога вам, тільки привід для вас спокійно, глибоко і щиро поговорити про речі, що хвилюють. Якись запитання видадуться вам незрозумілими і нецікавими - пропустіть їх. Якщо виникнуть нові думки по ходу обговорення, а в запитальнику цього немає - обговоріть все, що вважаєте для себе важливим. Ваше завдання - не просто "поставити галочки" ("є", "зрозуміло", "домовилися", "проїхали"), а спробувати якомога глибше зануритися в море майбутніх проблем, намацати больові точки. Обговорюйте гостро, шукайте проблеми навіть там, де їх поки не видно: краще вирішити декілька неіснуючих проблем, ніж спіткнутися потім об одну несподівану. І ще раз: конкретність, конкретність!

Запитання для обговорення

Примітка: для економії місця всі формулювання подаються у чоловічому роді: наприклад, замість "потрібен/потрібна" пишеться просто "потрібен", замість "чоловік/дружина" – просто "чоловік". Правильне за змістом формулювання запитання робіть самі.

1. Ступінь взаємної довіри й прийняття один одного. Уявіть, що все ваше життя зафіксоване відеофільмом. У ньому знято все, що з вами відбувається або відбувалося, всі ваші почуття і думки, у тому числі й один про одного.

- Чи згодні ви показати свій фільм партнеру? Весь?

- Чи хочете подивитися його фільм? Весь?

- Наскільки, на вашу думку, подружжя повинно бути відкрите та щире один з одним? Від чого це залежить? Ваші побажання один одному?

2. Погадайте...

Кожен окремо допишіть незавершені речення:

"Я найбільше ціную в тобі..." (5-10 пунктів, наприклад: порядність, почуття гумору, здоров'я, надійність, любов до мене, терпимість... що у вас?)

"Мене часто дратує в тобі..."

"Я хочу, щоб ти..."

"Ти найбільше цінуєш у мені..." (не питаєте у нього, а пишете, як думаєте, як здається)

"Тебе часто дратує в мені..."

"Ти хочеш, щоб я..."

"Ти думаєш, що я хочу від тебе..."

Тепер обміняйтеся папірцями, прочитайте й обговоріть те, що вас зацікавило.

3. Ми і сім'я.

- Яка сім'я була у моїх батьків, моє ставлення до неї?

- Яку я хочу сім'ю? Що для мене в сім'ї найголовніше?

- Мені потрібен ти як можливість створити сім'ю чи створення сім'ї - спосіб бути разом з тобою? Що для вас важливіше?

- Чи дуже мені потрібна сім'я? Чи багато я збираюся в неї "вкладати" часу і сил? Для кого з нас сім'я важливіша?

- Що я найбільше ціную в тобі? Для чого ти мені потрібен?

(А зараз спробуйте довести іншому, що йому потрібні саме ви).
Навіщо я тобі потрібен? Чому тобі варто одружуватися (виходити за мене заміж)? Крім того, що ми кохаємо один одного, який у цьому сенс?

- Якщо кохання пройде - що далі?

4. Робота.

- Яке місце у вашому житті посідає робота?

- Чи є можливою для вас зміна роботи? Чому? На що? За яких обставин?

- Як ви будете ставитись до великої зайнятості чоловіка (дружини) на роботі? До його (її) захоплення роботою або бажання зробити кар'єру? До небажання?

5. Освіта.

- Наскільки вас влаштовує ваша освіта? Чи збираєтеся продовжити її, де, як? А якщо це суперечитиме інтересам сім'ї? Якої допомоги чекаєте від чоловіка?

- Наскільки вас влаштовує освіта партнера? Чи хочете ви, щоб партнер продовжив освіту? Яку допомогу, підтримку в цьому ви згодні надати?

6. Гроші.

- Ваші заробітки? Ваші запаси? Ваші перспективи? Допомога з боку родичів?

- Яка зарплата чоловіка буде для дружини недостатньою? Що може дозволити собі дружина, якщо не задоволена зарплатою чоловіка?

- Чи прийматимемо допомогу від батьків? А якщо вони у відповідь привласнять собі право втручатися в наші справи?

- Як і де зберігати гроші? У кожного свої, чи чоловік віддає гроші дружині? Чи у кожного є на кишенькові витрати (скільки?), а загальні лежать на полиці? Інші варіанти?

- Премії й «лівий» заробіток чоловіка – чоловіку, чи в загальний «казан»?

- Незаплановані покупки: чи можна, які, як реагувати тому, хто незадоволений? А тому, ким незадоволені?

7. Квартира і речі.

- У кого житимемо, на яких умовах? Як до цього поставляться батьки? Які перспективи на майбутнє?

- Як ви збираєтеся обставляти квартиру? Ваш стиль: спортивно-функціональний, затишний, дорого-вишукано-престижний? Ваш вибір: стінка, килими, кольоровий TV, відео... або: замість килимів - мати, стінка не чеська, а "шведська", замість телевізора - намети, на стіні - висять велосипеди... А гроші витратимемо на книги.

- Через які попсовані речі ви можете влаштувати іншому скандал? А що для вас у квартирі є небажаним? Чого ви не потерпите?

8. Господарство.

Кухня:

- Хто робить покупки: які, хто носить важке, хто стоїть у черзі тощо?
- Хто готує, чи повинен інший допомагати і в чому?
- Хто прибирає зі столу і миє посуд?
- Як реагуємо, коли хтось НЕ: не сходив, не приготував, не помив тощо?

Прання:

- Хто пере, прасує, носить у пральню?
- Яка, в якій формі й наскільки регулярна має бути допомога?

Ремонт:

- Чого Ви очікуєте від чоловіка? Яка реакція, якщо терміни затягуються або якість низька?
- Як Ви ставитеся до наукової організації праці в побуті?

9. Порядок і чистота в будинку.

- Що це для вас означає і наскільки це важливо для вас?
- Хто підмітає і миє підлогу, порохотяжить, витирає пил? Як часто? Чи витираємо завжди ноги? Якщо принесли бруд, хто і коли його витре?
- Чи застеляємо ліжко за собою відразу? Хто? Чи обов'язково вішаємо за собою плаття, костюми, чи кладемо речі на місце?
- Як реагуємо, коли хтось НЕ: не миє, не витирає, не прибирає, не кладе тощо? А у відповідь?

10. Харчування.

- Які побажання, вимоги? Вегетаріанство? Дієти? Голодування? Солодощі? Сервіровка столу? Поведінка за столом?
- Як реагуємо, якщо не смачно й одноманітно? А якщо навпаки? А якщо дружина старається, а чоловік не помічає?

11. Режим дня.

- Ви сова чи жайворонок? В який час, як правило, будете вставати і лягати спати? У будні, по вихідних? Чи повинен так само жити інший партнер? А якщо ви заважатимете один одному?

12. Одяг, зовнішність і догляд за собою.

- Що для вас важливо в зовнішності чоловіка? Що особливо захоплює, що відштовхує?
- Одяг: ставлення до моди, переваги, скільки готові витратити, чи збираєтесь узгоджувати смаки, чи кожен одягається, як спаде на думку?
- Косметика? Перукарні, лазні? Недоглянуте волосся, нігті, шкіра чоловіка? Чистота натільної та постільної білизни?

13. Здоров'я.

- Стан вашого здоров'я, спадковість, чим хворієте найчастіше?
- Наскільки ви стежите за своїм здоров'ям? Як ви це робите?
- Як ви звично поведетеся, коли хворієте? Чого очікуєте від чоловіка?
- Чи вранці робитимете зарядку? Гуляти ввечері?

14. Родичі.

- Які стосунки з батьками і родичами зараз, яких би ви хотіли?
- Як часто ви збираєтеся їздити до батьків і родичів? Обов'язково разом?
- Чи можуть родичі втручатися у ваші відносини і спосіб життя? Як і хто при необхідності буде їх нейтралізувати?
- Дружина і мама не ладнають, не мають рації при цьому обидві, але ставлять ультиматум: "Або я, або вона!" - кого вибере чоловік? (аналогічне запитання до дружини)

15. Діти.

- Скільки ви хочете дітей, хлопчика чи дівчинку, коли? Побаження щодо імен? Щодо хрещення?
- А якщо дітей не буде? А якщо незапланована вагітність?
- Хто буде доглядати за дитиною, на яку допомогу від партнера розраховуєте? Прання пелюшок, магазини, підйоми вночі? Як реагуватимете, якщо допомога буде недостатньою?
- Тато - тільки мамин слуга в догляді за дитиною та її вихованні, чи у вас буде не так? Чи має він право на рівний (або вирішальний) голос у вихованні дитини, якщо дитиною він займається менше?
- Ваші погляди на принципи виховання і догляду за дітьми? Ставлення до нестандартних методів (роди у воді, присутність батька при родах, купання в крижаній воді тощо)? Як вчините, якщо будуть розбіжності?
- Коли віддавати дитину в ясла, садок?
- Світське чи релігійне виховання?

16. Духовне життя і цінності.

- Чи має це значення у вашому житті? Зневага до яких цінностей, речей і людей вас би зачепила? Ваше ставлення і думки з приводу:
 - Подій у країні та за кордоном;
 - Сучасної та класичної літератури, поезії; улюблені автори?
 - Театру, балету, кіно, образотворчого мистецтва, музики... Що любите, що відкидаєте, чому?
 - Релігії, філософії, психології, парапсихології, астрології, йоги, НЛЮ, "пристрітів", прикмет та інших спірних речей?

17. Вільний час і захоплення.

- Скільки його у вас? Як, за рахунок чого збираєтеся його викроювати, якщо вистачати його не буде?

- Чим ви захоплюєтеся? Чому? Наскільки серйозно? Чи можуть ваші захоплення йти всупереч інтересам сім'ї? А що тоді?

- Чи зобов'язаний ваш партнер поділяти ваші захоплення? А якщо йому байдуже?

- Як звично ви проводите свій вільний час і як розраховуєте його проводити в сімейному житті?

- Ваше ставлення до походів у кіно, театр, консерваторію? Бари, пивбари? Ставлення до туристичних походів? Відпочинку вдома? Телевізора? Відео? Читання книг? Заняття спортом? "Вболівання" в спорті?

- Чи любите домашніх тварин? Чи збираєтеся їх заводити?

18. Друзі.

- Хто ваші друзі зараз, чому, частота і характер контактів?

- В умовах сімейного життя ви плануєте зустрічі з друзями: наскільки часто, де, в якій формі, коли разом з чоловіком, коли окремо?

- Чи можуть друзі залишатися у вас ночувати? Які друзі? Як часто? Якщо в гості приїжджає дівчина, в яку Ваш партнер був закоханий або з якою мав зв'язок, - ваша реакція? Аналогічно навпаки?

- Взагалі ваше ставлення до минулих зв'язків і захоплень партнера?

19. Вірність і зрада.

- Чи може партнер (на роботі, на відпочинку) перебувати в близьких дружніх стосунках з жінками? Колись обійняти за талію? Поцілувати в щічку? Притиснутися під час танцю? При дружині? Без дружини? А якщо їй розкажуть? Ситуації навпаки - ставлення до них партнера?

- Чи характерні для вас ревності і як ви відноситеся до ревнощів своїх і його?

- Що ви вважаєте зрадою? Захоплення - це зрада? А якщо це реакція на вашу холодність або конфлікти в сім'ї?

- Як ви будете себе поводити, якщо ваш партнер зрадить вас (зрада видається вам випадковістю)? Аналогічне запитання до партнера.

- Якщо ви захопилися іншим (або іншою): як будете поводитися? Будете приховувати, заперечувати? Чи хотіли б ви, щоб партнер у цій ситуації був з вами максимально відвертий?

- Якщо партнер захопився серйозно: що вирішите, що зробите?

Яка розмова може відбутися між вами? Ситуація навпаки – запитання до партнера.

20. Секс у нашому житті.

- Яку літературу по сексології ви читали?

- Чи можете ви розмовляти на цю тему? Як ви ставитеся до статевого життя? Чого Ви тут очікуєте один від одного?

- Чи принципово для партнера, щоб він виявився першим мужчиною дружини?

- Чи гидливі ви? Чи вважаєте Ви певні частини тіла або тілесні функції брудними, непристойними, які необхідно один від одного приховувати?

- Які проблеми можуть бути у вас і чого ви в цьому плані очікуєте від партнера? Якщо статево життя вас не задовольнятиме, чи вважаєте ви можливим тактовно, але відверто обговорити це один з одним? Звернутися до фахівця-сексолога?

- Якщо ви вирішите не поспішати з дитиною, які контрацептиви ви виберете?

- Як ви ставитеся до нестандартних форм сексуальної близькості? Що для вас прийнятно і бажано, а що ні?

- Який режим статевого життя для вас бажаний? Від чого це залежатиме?

21. Особиста свобода й ухвалення рішень.

- Подружжя залишається вільними людьми, у них може бути окреме особисте життя? У чому їх свобода залишається, в чому обмежується?

- Які питання вашого життя ви вирішуватимете спільно, які - окремо, одноосібно?

- Що вас дратує один в одному, коли ви сперечаєтесь? Які прийоми в обговоренні ви вважаєте недозволеними?

- Якщо ви домовитися не можете, кому належить право вирішального голосу? Хто глава сім'ї? В яких сферах, питаннях глава - дружина, в яких - чоловік?

- Чи можуть на вирішення ваших питань впливати родичі? Як? Як ви будете до цього ставитися?

22. Манери поведінки і шкідливі звички.

- Наскільки важливо в товаристві "поводитися пристойно" і що це для вас означає?

- У вас буде все "як у людей" або "у нас буде так, як нам хочеться чи зручно"?

- Чи можна співати на вулиці? Бути неохайно вбраним, якщо в гостях друзі? А якщо вдома лише ви?

- Ви палите, п'єте? Коли, скільки? Що дозволятимете собі, партнеру? Як реагуватимете, якщо партнер виявиться п'яним?

- Якщо у партнера виявляться шкідливі або неприємні для вас звички (гризе нігті, човгає ногами, не мие руки перед їжею), як реагуватимете? Чого чекаєте у відповідь?

23. Наші відносини.

- Подружжя між собою повинне бути стриманим чи ласкавим? На людях? Наодинці?

- Які знаки уваги один від одного ви вважаєте дуже важливими? Обов'язковими? А які непотрібними?

- Чи любите ви дарувати й отримувати подарунки? Які? Чи можна домовлятися про подарунок, чи це повинно бути сюрпризом?

- Як поводитися, що робити, якщо у партнера поганий настрій?

- Як реагуємо на запізнення? На "забув", "не встиг" тощо? На обман? На недотримання домовленості? Що вважаємо "непорядним", що "зрадою", як реагуємо на це?

- Чи допустимо в сварках лаятися? Вживати різкі, грубі слова і вирази? Переходити на особистості? На батьків?

- А якщо "він перший почав"?

- Як реагуватимете на образи? На різкість, бурчання, лайку?

- Чи згодні ви у разі гострих конфліктів все-таки залишатися "в рамках", ставити магнітофон і записувати розмову на плівку?

- Якщо важко розмовляти, чи вважаєте ви можливим при розборі конфлікту спілкуватися письмово?

- Хто повинен перший підходити миритися?

24. Наші принципи і гасла.

Ваші думки з приводу наступних принципів і гасел:

"Не пищати!"

"Ми живемо своїм розумом. Всіх слухаємо, але вирішуємо тільки самі".

"Рівноправ'я. Що можна одному, то можна й іншому".

"Не можна" або "обов'язково" - також порівну".

"Наші стосунки і душевний стан партнера дорожчі за будь-які речі й гроші".

"Ми один одного любимо, а не виховуємо".

"Не піклуйся про мене всупереч моїй волі".

"Не тисни! Всі питання вирішуємо мирно".

"Стосується мене - вирішуюю я".

"Свої думки і бажання реалізуємо за свій рахунок. Тобі потрібно - ти і роби".

"Будь готовий допомогти, але допомоги не вимагай. Ніхто нікому нічого не повинен".

"Лаятися не можна. Не подобається - допоможи або зроби сам".

"Не дуйся! У нас поганих немає".

"Не злися і не мовчи. Не подобається - підійди і скажи про це. Ти образився - ти винен".

"Більше винен не той, хто перший почав, а хто першим свідомо продовжив. Протидіяти - можна, бити у відповідь - не можна".

"Винен не той, хто бреше, а кому правду говорити небезпечно".

25. Формальності.

- Коли, як справлятимете весілля? Це буде дорогий спектакль у ресторани з багатьма родичами чи скромна подія, де будуть найближчі люди? Купуватимете спецнаряди чи обійдетесь тим, що є?

- Зміна прізвищ?

- За яких обставин ви можете розлучитися?

- На яких умовах ви розлучитесь? Квартира, дитина, аліменти?

- Чи захочете після розлучення підтримувати людські відносини, зберегти для дитини обох батьків, чи зчорните і викреслите людину?

26. Наприкінці.

- Те, про що ви домовилися, це назавжди? Якщо зміняться обставини, ви про щось домовитесь наново?

- Чи хочете ви призначити термін, коли повернетесь до обговорення Договору знову?

- Які почуття були у вас під час обговорення запитань? Щодо запитань? До партнера?

- Що дратувало, турбувало? Що радувало? Чи є за щось почуття подяки до партнера?

ЗМІСТ

Передмова	3
1. Тематичний план курсу «Практика індивідуального консультування в сфері сім'ї».....	4
2. Навчальна програма курсу «Практика індивідуального консультування в сфері сім'ї».....	5
3. Плани семінарських занять.	13
4. Програмові вимоги до курсу.	23
Список використаної та рекомендованої літератури.....	25
Додатки.....	29