

## **ВЗАЄМИНИ У НУКЛЕАРНІЙ СІМ'Ї МІЖ СИБЛІНГАМИ ТА ЇХ БАТЬКАМИ**

### **Вступ**

Актуальність досліджень в аспекті сімейної проблематики обумовлена фронтальною скрутою сім'ї, яку відзначають демографи, соціологи, психологи, педагоги. Ця криза є доволі розповсюдженою, виражається у зменшенні показників народжуваності дітей, збільшенні чисельності розлучень та проблемних родин (де немає кооперації між близькими, порозуміння), а також у суцільній трансформації суспільних та сімейних цінностей, ослабленні виховної функції родини. За таких умов важливо продовжувати ґрунтовні дослідження сучасної нуклеарної сім'ї та пошук ресурсів задля подолання негативних явищ.

XXI сторіччя вирізняється такими тенденціями, як збільшення вікового порогу вступу у шлюб, відтермінуванням батьківства, зростанням числа бездітних та малодітних сімей. Росте рівень народжуваності поза шлюбом та рівень розлучень, збільшується кількість осіб, які умисно обирають самотність або взагалі відмовляються реєструвати подружні стосунки. Виникають та стрімко поширюються нові моделі партнерства: позашлюбне партнерство та одностатеві шлюби. Активні міграційні процеси спричиняють появу такого виду дистантної сім'ї як транснаціональна сім'я (Посвістак, 2017: 383).

Та все ж, незважаючи на кризу сьогочасного українського суспільства, сім'я для багатьох зостається найбільшою цінністю (Сокурянська, 2011), що демонструється у домінуванні показників новостворених сімей над розірваними. Так. Наприклад, у I півріччі 2020 року Міністерство юстиції зафіксувало 11828 розірваних шлюбів, а зареєстрованих шлюбів - 59505. Станом на 2019 рік ці показники становлять 38472 (розірваних шлюбів) та 237858 (зареєстрованих шлюбів), відповідно. Також експерти визнають, що традиційні шлюби нині поступаються місцем цивільним.

Яскрава риса теперішньої сім'ї – нуклеаризація (процес розділення сім'ї і відділення дорослих дітей від батьків). Нуклеарна сім'я (лат. nucleus – ядро) – визначається як проста/основна сім'я, родина, що складається з подружньої пари з дітьми або без дітей, чи

одного з батьків зі своїми дітьми, котрі, у свою чергу, ще не перебувають у власному шлюбі. Нуклеарна сім'я не обов'язково малочисельна, хоча загалом процес нуклеаризації пов'язаний з масовим розповсюдженням внутрішньосімейного обмеження дітонародження. Науковці вказують на те, що нуклеарна сім'я розвиває самостійність її членів, їх незалежність стосовно один одного. У випадку, коли цей процес проходить коректно і безконфліктно, зміцнюються сімейні узи, родина стає міцною, згуртованою. Недостатня підготовленість до сімейного життя спричиняє у подальшому конфліктні ситуації, примножує частоту розлучень.

Тож, на нашу думку, необхідно більш детально вивчити сучасну нуклеарну сім'ю у контексті батьківсько-дитячих та сиблінгових (від англ. siblings, sibs – рідні брати і сестри, у яких спільні батьки), взаємин з метою розробки рекомендацій для батьків та дітей щодо поліпшення стосунків у родинній підсистемі «діти-діти».

## **1. Теоретична модель сімейних взаємин**

Серед дослідників сучасної сімейної проблематики у XXI столітті ми з упевненістю можемо назвати таких вчених, як: О.Алмазова (2013) (відносини між дітьми у родині), О.Блинова (2015) (дитячо-батьківські стосунки у сім'ях трудових мігрантів), О.Воскресенська (2008) (оглянула вплив батьків на конкурентні взаємини між дітьми), К.Гольцберг (визначила ряд проблем виховання, спричинених віковою різницею між сиблінгами), І.Дідук (2001) (психологічні особливості психосоціального розвитку індивідуума), М.Карпа (2005) (вивчала дітей, що мають сиблінга з особливостями у розвитку), І.Крупник (2015) (уявлення про майбутнє сімейне життя дітей з родин трудових мігрантів), М.Кузьміна (2000) (оптимальна різниця у віці між сиблінгами для їх максимально сприятливого розвитку), Т.Мостафа (2018) (вплив складної структури сім'ї на благополуччя дітей), О.Посвістак (2017) (становлення психології сім'ї), С.Цюра (2016) (характерні особливості педагогічного середовища розвитку сиблінгів), А.Штейнбах (2018) (аспекти поведінки у родинних стосунках), Д.Юсель (2018) (міжособистісні взаємини у нуклеарних сім'ях), Т.Яблонська (2014) (психологічне підґрунтя розвитку ідентичності дитини в системі сімейних відносин) (Блинова, 2015: 30-37), (Крупник, 2016: 146-150).

Значний вклад у вивчення сімейної проблематики внесли такі вчені, як А.Адлер (вплив порядку народження на стиль життєдіяльності), Г.Варга, В.Столін, Е.Ейдемільер (концепції психології сімейної взаємодії), Д.Леві (сиблінгове суперництво), С.Мінухін (сиблінгові стереотипи взаємодії з оточуючими), Ж.Піаже (важливості існування у процесі соціалізації

дитини «кооперативних взаємин»), Л.Сонтаг (реакція сиблінгів на появу в сім'ї нового члена), В.Томан (вплив сімейних позицій сиблінгів на їх індивідуальні особливості і майбутнє подружнє життя), Л.Фергюсон (дослідження взаємин між сиблінгами з точки зору конкуренції та кооперації), Г.Хоментаскас (взаємини дітей у родині та поява між ними мотиву суперництва), Л.Шнейдер (змагання за батьківську любов між братами/сестрами) (Дідук, 2001).

Хоча проблемам сиблінгів психологи приділяють увагу ще з ХІХ століття, але і досі немає чітких правил і рекомендацій, як саме підтримувати сприятливі взаємини між ними. Складність даної теми передбачає необхідність розгляду сиблінгових відносин у взаємодії з іншими родинними процесами і з урахуванням індивідуальних характеристик всіх членів сімейної системи.

За даними Державної статистики, в Україні живе майже 15 млн. родин, а середній розмір нуклеарної сім'ї коливається від 3 до 4 осіб. Сумарний коефіцієнт народжуваності в Україні на 1 жінку, наприклад у 2012 році становив 1,531 дитини, а у 2019 – зменшився аж до 1,228. Це вказує на те, що сім'ї в нашій державі здебільшого одно-дводітні.

Сьогоднішня успішна персону починається із суб'єктивного почуття психологічного благополуччя у родині. Гармонійні сім'ї характеризуються збігом емоційних і пізнавальних установок, цілей та мотивів членів родинної групи, завдячуючи цьому забезпечується їхня психологічна сумісність. Оскільки така сім'я створює фундаментальну базу для пізнання дитиною навколишнього світу.

Вважаємо за потрібне приділити увагу розгляду аспектів розвитку взаємин між членами сучасної нуклеарної сім'ї. До чинників міцної родини відносяться:

- спільний світогляд;
- родинні традиції;
- бажання йти на зустріч;
- любов;
- взаєморозуміння;
- терпіння;
- довіра;
- вміння вибачати.

Чинники, які обумовлюють родинне неблагополуччя:

- бідність;
- розлучення;

- наркотична (алкогольна) залежність одного чи всіх членів сім'ї;
- проблеми інвалідності у батьків або дітей;
- втрата годувальника;
- смерть або хвороба одного із членів сім'ї.
- безробіття;
- перебування одного із членів сім'ї у місцях позбавлення волі.

Окрім батьків, вагому роль у формуванні комунікативної компетентності дитини відіграють її сиблінги. Позитивний та негативний ефект від наявності сиблінга у респондента загалом відбивається на його подальшому розвитку. Сутність процесу сиблінгових взаємин полягає у задоволенні потреби індивіда у спілкуванні, в емоційній підтримці та активності. Проблема стосунків між дітьми в нуклеарній сім'ї вимагає неодмінної уваги з боку психологів, особливо у сьогоденних умовах глибоких змін інституту сім'ї (Крупник, 2018: 134-137).

До елементів позитивного впливу нами віднесено:

- Значна кількість дітей після народження другої дитини стає більш самостійною у повсякденному житті (Г.Віттхен).
- Взаємодія з рідними братами і сестрами розширює психічний простір дитини, активізує її фізичний, емоційний, розумовий розвиток, становлення самосвідомості. Завдяки міжособистісним сиблінговим контактам у індивіда формується система цінностей, навички взаємин, які стимулюють особистісний розвиток дитини (М.Алексєєва, І.Дідук, М.Кошонова, Л.Сазонова).
- Взаємини з братами та сестрами сприяють довірі у спілкуванні, у дітей з'являється співзвучність у поглядах, загальні символи сім'ї, проявляється легкість та психотерапевтичність спілкування (Л.Лисенко).
- У дорослому віці на збереження позитивних взаємин також впливає територіальна близькість проживання, гендерний фактор (сестри частіше підтримують контакти, ніж брати), переживання важливих подій чи труднощів, кровна спорідненість – як фактор схожості, проблеми зі старінням (О.Алмазова, А.Фолвел).

Негативний ефект сиблінгової взаємодії:

- Негативна практика такої взаємодії може сформувати несприятливе підґрунтя для розвитку самосприймання, соціальних установок особистості (L.Bond, D.Gibs, E.Teti).
- З появою сиблінга у деяких дітей може виникнути регрес повсякденної поведінки – дії не відповідають їх віковим особливостям (Г.Віттхен).

- Вплив психотравмуючого сімейного середовища, до яких відносяться порушення структури та функції сім'ї, негативний психологічний мікроклімат, основні потреби дитини не задовольняються, патологічні стилі виховання (М.Миколайчук-Карпа).
- Переживання ревнощів через слабку педагогічну спроможність батьків (І.Козлова, М.Малкович).
- Сиблінгова конкуренція як прояв ворожості серед братів і сестер (Д.Леві).

## **2. Емпіричне дослідження соціально-психологічних особливостей міжособистісних сімейних стосунків**

Внутрішньороздинна взаємодія формує систему потреб, інтересів, звичок та цінностей, поведінку дитячої особистості, а тому була і залишається на зараз головним питанням у багатьох роботах вітчизняних та закордонних психологів. З метою обстеження рівня розвитку стосунків у сучасній українській нуклеарній сім'ї, у нашому дослідженні взяли участь 254 особи підлітково-юнацького віку, що проводилося впродовж 2018-2020 років. Із них 23% склали респонденти чоловічого роду, а 77% жіночого, відповідно. Вік опитуваних охопив проміжок від 15 до 20 років.

Респондентам було запропоновано авторське анкетування, розроблене з метою отримання інформації про тип родини (повна, неповна чи повторно створена), щодо кількості дітей у родині та різниці у віці між ними, рівня розвитку стосунків між членами родинної групи; психодіагностичні та проєктивні методики. У комплексному застосуванні, ця батарея методик дає змогу проаналізувати особливості стосунків між сиблінгами в аспекті суб'єктивного відчуття близькості, визначити ряд чинників, що на них впливають.

Вашій увазі пропонується розглянути більш детально методичний інструментарій дослідження чинників, що розкривають зміст стосунків між сиблінгами у нуклеарній сім'ї. З ціллю виявлення відомостей про респондента, нами застосовувалась авторська анкета, що виокремлює такі показники, як статево-вікові, соціальні, психологічні. Вимір особистісної тривоги досліджуваного у сім'ї здійснювався за допомогою тесту «Аналіз сімейної тривоги» (автори Е.Ейдемиллер і В.Юстицькіс) (Эйдемиллер, 1999: 38, 555-556). 21 запитання методики дає можливість виявити такі показники, як напруга, тривожність та почуття провини. Визначення типу особистості з метою отримання детальної характеристики особистісних якостей і особливостей поведінки здійснювалося за допомогою психометричного тесту С.Дилінгер, (адаптація А.Алексєєва, Л.Громової) (Алексєєв,

1991). П'ять фігур (коло, трикутник, зигзаг, квадрат та прямокутник) під час інтерпретації мають таке значення:

- Доброзичливість, розвинена емпатія, комунікативність, не конфліктність, висока чутливість;
- Схильність до лідерства, впевненість у собі, наявність потреби управляти положенням справ, енергійність;
- Креативність, прагнення генерувати нові ідеї і методи роботи, незалежність, нестриманість, творчість, експресивність;
- Працьовитість, потреба доводити почату справу до завершення, старанність, завзятість, витривалість, уважність до деталей терпіння і методичність;
- Непослідовність і непередбачуваність вчинків, надмірна довірливість, навіюваність, допитливість, живий інтерес до всього, що відбувається.

Психометрична оцінка та диференціація нормативних і дисфункціональних сиблінгових відносин здійснювалася методикою «Братсько - сестринський опитувальник» (The brother-sister questionnaire; S.A. Graham-Bermann, S.E. Culter) (модифікація М.Кравцової) (Кравцова, 2005). 35 запитань тесту розкривають такі фактори взаємин, як примус, підтримка кордонів, емпатія та схожість. Діагностика батьківсько-дитячих відносин і взаємодії складалася із 60 питань. Опитувальник «Взаємодія батьки - дитина» (автор І.Марковська) (Марковская, 1999: 94-108) дає можливість проінтерпретувати 10 шкал:

- Відсутність співпраці - співробітництво
- Задоволеність стосунками з батьками
- Авторитетність батьків
- Емоційна дистанція - близькість
- Невимогливість - вимогливість
- Незгода - згода
- Відкидання - прийняття
- М'якість - строгість
- Автономність - контроль
- Непослідовність - послідовність

Методика «Значущі події життєвого шляху сім'ї» (автор О.Коржова, модифікація Т.Заєко) (Коржова, 1994) виконувалась з метою вивчення історії сім'ї та особливостей сприйняття сімейних подій. Зміст та оцінка подій, ступінь їх впливу на особистість, а також

продуктивність сприйняття образів життєвого шляху є основними показниками даної психодіагностичної роботи.

Опитувальник TIPI-RU (С. Гослінга, П. Рентфру, В. Свонна, адаптація Сергєєвої А.) (Сергєєва 2016: 138–154) має 5 шкал:

- Сумлінність / проблеми з цілепокладанням, де у якості рис сумлінності зазначаються ефективність, відповідальність, самодисципліна, організованість, прагнення до досягнень, розсудливість;
- Екстраверсія / інтроверсія, де рисами екстраверсії є товарицькість, пошук нових вражень, позитивних емоцій і теплота, впевненість, енергійність;
- Відкритість / закритість досвіду. Цей чинник описується через такі прикметники, як цікавий, творчий, схильний до фантазування, з широкими інтересами, не такий як всі;
- Дружелюбність / антагонізм, де рисами дружелюбності є довіра, прямота (але не вимогливість), поступливість, скромність, схильність до співчуття, альтруїзм;
- Нейротизм / емоційна стабільність, де до нейротизму відносяться тривожність, невпевненість в собі, сором'язливість, примхливість, депресивність, ворожість.

Щоб виявити особливості сімейних відносин між усіма членами родинної групи, респондентам пропонувалася проєктивна методика «Малюнок сім'ї» (модифікація Р.Бернса, С.Кауфмана) (Бодальов, 1987: 206 – 221). Значимі показники:

- Наявність спільної діяльності усіх членів нуклеарної сім'ї
- Відсутність ізольованих фігур
- Присутність обох батьків
- Спільна діяльність батьків з дітьми
- Наявність усіх дітей на малюнку
- Взаємодія між сиблінгами
- Емоційно-позитивне ставлення до сиблінгів
- Велика кількість різноманітних деталей
- Проробленість (опрацьованість) малюнка
- Відсутність конфліктів, показників ворожості.

У своєму дослідженні ми беремо за основу власні відчуття самих сиблінгів, так як вважаємо, що цю думку не враховували попередні дослідники. Звернемо увагу на те, що під час анкетування студентам було запропоновано дати відповідь на відкриті запитання, серед яких такі, як «Назвіть причину, через що Ваші стосунки із сиблінгами складаються позитивно» - найрозповсюдженіші відповіді:

- ми – одна сім'я;
- батьки сприяють розбудові між нами гармонійних стосунків;
- постійно намагаємося знайти спільну мову;
- ми любимо один одного;
- ми підтримуємо один одного.

Слідуюче запитання анкети виражено так: «Причина, чому Ваші стосунки з братами/сестрами складаються негативно». Поміж відповідей було отримано наступні варіанти:

- у нас відмінні смаки, погляди на життя, характери;
- діти не воліють знаходити компромісне рішення;
- ревності, через неоднакове ставлення батьків до дітей;
- негативні взаємини між татом і мамою.

Відповідь «Значуща різниця у віці між нами» стосувалася як позитивного, так і негативного мотиву розвитку стосунків між респондентами та їх сиблінгами і була означена рівномірно (Крупник, 2020: 623-627).

Результати діагностики співставлялися за показниками статі та порядку народження у нуклеарній сім'ї. Загалом характеристика респондентів така: і хлопці і дівчата, що мають сиблінгів, схильні до лідерства, мають невисокий показник агресивності, адекватну самооцінку та надають перевагу колективно-індивідуальним формам діяльності.

У підгрупі жіночого роду виявляє такі дані, як схильність до лідерства, бадьорість, наявність бажання управляти положенням справ, мають підвищену самооцінку та віддають прерогативу колективним та індивідуалістичним формам діяльності. Вони у більшості експресивні, креативні, незалежні, прагнуть генерувати нові ідеї і методи роботи. Краще почувають себе у колективі, ніж наодинці.

Респонденти чоловічого роду проявляють схильність до лідерства і рівночасно вони більш експресивні, незалежні. Вони працелюбні, сумлінні, мають потребу доводити почату справу до кінця, життєдіяльні, витривалі. Загалом у них простежується адекватна самооцінка. Окрім надання прерогативи колективним формам діяльності, представники даної вибірки також сприймають оточуючих як засіб, що стає у пригоді при досягненні тих чи інших індивідуальних цілей. До того ж оточуючі сприймаються і розцінюються з точки зору їх «вигідності» для особистості (Крупник, 2020: 160-161).

У свою чергу, первістки більш поблажливі, комунікативні, з підвищеною чутливістю, розвиненою емпатією, не конфліктні. Вони ладні покладатися на оточуючих, проявляють



прямолинійність під час комунікації, альтруїзм, поступливість, схильність до співчуття. Діти, що народилися першими в сімейній ієрархії, більш емоційно стабільні.

Другонароджені діти в нуклеарній сім'ї більш творчі, незалежні, прагнуть продукувати нові ідеї і методи діяльності, нестримані. Як і первістки, готові покладатися на близьких, а також прямолинійні під час комунікативної активності. Поміж рис добросовісності можемо назвати показову для цієї підгрупи особистісну ефективність, злагожденість, відповідальність, дисциплінованість, насагу до досягнень, розсудливість.

Треті діти за порядком народження у сучасній українській нуклеарній сім'ї, як і первістки, доброзичливі, комунікативні, неконфліктні. Рівночасно з цим, вони увібрали в себе риси, характерні для другонароджених: креативні, незалежні, прагнуть генерувати нові ідеї і методи роботи. Вони подібні з першими і другими дітьми за своєю товариськістю, бажанням йти на поступки. Як і старші сиблінги, вони також маніфестують емоційну стабільність. Молодші діти щиросердечні, відкриті новому досвіду, тобто зацікавлені навколишнім світом, схильні до фантазування, із широкими інтересами.

Максимальну кількість позитивних подій із минулого у тесті «Значущі події життєвого шляху сім'ї» описують молодші діти. Більше всіх негативні події з минулого запам'ятали і акцентували на них увагу саме первістки. Очікування як позитивних, так і негативних подій у майбутньому також властиве найбільше старшим дітям. Середні діти рівнопропорційно відображають події, що пов'язані із їх сиблінгами, як і позитивні, так і негативні (Крупник, 2020: 188-191).

У взаєминах з батьками опитувані стверджують, що мати більш вимоглива та контролююча по відношенню до другої дитини, вимагає беззаперечного виконання окреслених нею правил поведінки та очікує чималого рівня особистісної відповідальності, а батько, навпаки, ліберальний, м'який та надаючий автономнію первісткові, дає більшої свободи волі, яка іноді граничить із вседозволеністю.

Емоційно близькими дорослі виявляються до другої дитини – це простежується у бажанні молодших дітей ділитися вагомими подіями зі свого життя як з мамою, так і з татом синхронно.

Прийняття дитини та кооперація виражається між матір'ю та старшою дитиною, тобто її цілком влаштовують особистісні якості та поведінкові прояви первістка, а у батька з молодшою, що впливає на сприятливий психологічний розвиток та адекватну самооцінку молодшої дитини.

Узгодженість у стосунках проявляється між матір'ю та молодшою дитиною, що свідчить про злагоду між ними та позитивні взаємини, а незгода – між батьком та первістком, тобто респонденти відмічають розбіжність між ними в точках зору на різноманітні життєві ситуації.

Послідовність у вихованні та авторитетність простежується між матір'ю та старшою дитиною, а у батька ці показники проявляються по відношенню до молодшої дитини.

На вдоволеність стосунками з обома батьками вказують другі діти за порядком народження у сімейній ієрархії, що вказує на відсутність вад у взаємовідносинах чи суперечок у дитячо-батьківській підсистемі родинних стосунків (Крупник, 2020: 97-108).

### **3. Психологічний супровід осіб підлітково-юнацького віку, які виховуються у нуклеарних сім'ях та мають сиблінгів**

Враховуючи результати діагностики, нами розроблено програму «Успішна особистість», у якій висвітлено особливості психологічного супроводу осіб, що виховуються у повних сім'ях та мають сиблінгів. Дана робота активно впроваджується під час соціально-психологічного супроводу здобувачів фахової передвищої освіти у Комунальному закладі «Херсонський фаховий коледж культури та мистецтв» Херсонської обласної ради (Крупник, 2019: 268-274).

Пропонуємо Вам ознайомитися із основними темами і коротким змістом занять за програмою «Успішна особистість».

#### **Програма соціально-психологічного супроводу студентів та їхніх сиблінгів**

##### **«Успішна особистість»**

##### ***Заняття №1. Тема: «Хто Я?»***

Зміст заняття:

- Знайомство.
- Вправа «Зовнішнє і внутрішнє Я». Використовуючи художні образи, символи, студентам пропонується спробувати зобразити себе. Чи збігається наявна поведінка, манери, вчинки, стосунки із власними бажаннями, думками, переконаннями, емоціями, мріями?
- Інтерактивна вправа «Дерево життя». На корінні необхідно написати ті основні принципи, які студент взяв від батьків, на що він спиратиметься все життя. На стовбурі пишеться ціль, якої він прагне домогтися. На гілках – вчинки, якими пишається. На листочках – власні позитивні якості.

- «Народна мудрість». Пригадати українські народні прислів'я та приказки, у яких ішлося б про необхідність самопізнання.
- Мозковий штурм «Незакінчені речення». Студентам пропонується завершити фрази: «Я живу для того, щоб... Щодня я все роблю для того, щоб... Батьки для мене – це...»
- Індивідуальна вправа «Що про мене думають інші?».
- Творче завдання «Моя соціальна взаємодія».

### ***Заняття №2. Тема: «Особистість»***

Зміст заняття:

- Вправа «Асоціації». На кожну літеру свого імені студент має написати позитивну рису його характеру, наприклад: «А» - активний і т.д.
- Малювання на тему «Моє ім'я». Пропонується подумати і намалювати малюнок «Моє ім'я», що у вигляді символів або образів відображав би зміст імені учасника тренінгу.
- Інформаційне повідомлення «Особистість». *Особистість* – це стійка система соціально значущих рис людини, зумовлених її включеністю до системи суспільних відносин і сформованих у процесі спільної діяльності і спілкування з іншими людьми. Студентам пропонується обговорити що є, на їхню думку, складовими особистості?
  - Щоб уявити собі структуру власної особистості, бажано відповісти на три групи запитань:
    - ✓ Чого я хочу? До чого прагну? Що вважаю для себе найважливішим, найправильнішим?
    - ✓ Що я можу? Як реалізую те, що маю?
    - ✓ Ким я є? Які мої риси стали вже стрижневими?
  - Творча вправа «Я і моя родина».

### ***Заняття №3. Тема: «Успіх»***

Зміст заняття:

- Інформаційне повідомлення «Успіх». *Успіх* – це реалізація свого потенціалу при повному особистому задоволенні. Це цілеспрямоване, впорядковане поєднання умов, при яких постає можливість досягнути значних результатів у діяльності як окремо взятої особистості, так і колективу в цілому; оптимальне співвідношення між очікуваннями навколишніх, особистості і результатами її діяльності; переживання стану радості,

задоволення від того, що результат, до якого суб'єкт прагне у своїй діяльності, або співпав з її очікуваннями, або перевершив їх.

- Техніка «Мої досягнення».

• «Сходи до успіху». «Перелік моїх успіхів». Студентам зачитується наступна інструкція: «Уяви собі, що з сьогоднішнього дня пройшло 5 років. І твоє життя склалося так, як тобі хотілося б. У твоєму улюбленому журналі вийшла стаття про тебе, як про людину, яка досягла неймовірних успіхів. Як називається журнал. Про що ця стаття. Напиши її короткий зміст (5-7 речень)».

• Інформаційне повідомлення «Люби себе!». Любов до себе — це почуття власної самоповаги, яке базується на цінності самого себе. Це схвалення себе та самопідтримка, позитивне сприйняття себе. Це пошана до себе. Це піклування про своє тіло, про свою приватну територію, про свої інтереси та потреби. Любов до себе це ще й майстерність жити з радістю і задоволенням. Це займатися улюбленим ділом. Спілкуватися тільки з тими людьми, з якими цікаво. Оточувати себе улюбленими речами. Любити себе — це значить жити з любов'ю в душі до себе і до світу. Це не егоїзм. Егоїзм як раз означає не любити себе. Коли ми сприймаємо себе з любов'ю, то людям, які нас оточують, теж добре, тому що наша внутрішня радість переходить до них. Ми нею щедро ділимося. Студентам пропонується скласти список всього, що їм подобається в собі, всіх позитивних якостей.

- «Фрази для досягнення успіху».

- ✓ У мене сьогодні самий вдалий день, мені завжди щастить
- ✓ Я сам (-а) творю своє майбутнє
- ✓ Я роблю все із насолодою і радістю
- ✓ Я живу у добробуті
- ✓ Життя прекрасне
- ✓ У мене все удається чудово
- ✓ Я зосереджуюся тільки на хорошому
- ✓ Я творець свого життя
- ✓ Мене очікують великі справи
- ✓ Я талановитий (-а) і унікальний (-на)
- ✓ Я можу все
- ✓ Я слухаю власну інтуїцію
- ✓ Я народився (-лась) під щасливою зіркою

## ***Заняття №4. Тема: «Вчимося долати стрес»***

Зміст заняття:

- Інформаційне повідомлення «Стрес». *Стрес* – це стан напруги, що виникає у людини в результаті сильних впливів. Американський вчений Ж.Д.Вейтц (Weitz, 1970) описав вісім стресогенних ситуацій:

- 1) ув'язнення;
- 2) ізоляція;
- 3) усвідомлена загроза;
- 4) груповий тиск;
- 5) шкідливе оточення;
- 6) необхідність прискореної переробки інформації;
- 7) остракізм (вигнання і переслідування);
- 8) порушення фізіологічних функцій (можливо, як результат хвороби, безсоння).

- Студентам пропонуються вправи на долання відчуття тривоги.
- Тест «Ти – цілеспрямована людина?».

## ***Заняття №5. Тема: «Лідер»***

Зміст заняття:

- Інформаційне повідомлення «Лідер». Прагнення до лідерства – ознака соціально благополучної, психічно повноцінної персони. Це намагання обійняти гідне місце в групі, колективі, суспільстві в цілому. Тому не прагнути до лідерства – протиприродно. Зовсім інша справа – масштаб лідерства. Тут необхідною умовою є визнання лідера з боку інших людей, тобто групи. Постановка цілей та їх досягнення мусять стати звичкою. Досягнувши результату, необхідно зафіксувати його в зошиті. І щоденно зачитувати свої перемоги, це дасть стимул рухатися далі. Коли почне виходити, студент буде відчувати потребу продовжувати роботу.

- «Кроки лідерства».

1. Вчитися ставити мету;
2. Бути ентузіастом;
3. Гідна поведінка в екстремальних ситуаціях;
4. Адаптація до умов, що швидко змінюються.

- Малюнок «Я через 10 років».
- 7 навичок високоефективних людей (за С.Кові) (Covey, 2012).

## **Заняття №6. Тема: «Міжособистісне спілкування»**

Зміст заняття:

- Інформаційне повідомлення «Гендер». *Гендер* – це змодельована суспільством та підтримувана соціальними інститутами система цінностей, норм і характеристик жіночої та чоловічої поведінки, манери життя та способу мислення, ролей та взаємин жінки та чоловіка, набутих ними як особистостями в процесі соціалізації, що передусім визначається соціальним, політичним, економічним і культурним контекстом буття й фіксує уявлення про жінку та чоловіка в залежності від їх статі.

- «Особливості статі». Учасникам тренінгу пропонується написати сильні та слабкі сторони чоловічої та жіночої статі.

- Мозковий штурм «Як подолати сором'язливість».

- «Кроки розвитку впевненості в собі».

1. Визнач та усвідом свої позитивні риси;
2. Удосконалюй свої таланти;
3. Вчися виступати перед широкою аудиторією.

- Інформаційне повідомлення «П'ять фундаментальних принципів спілкування з людьми» за Д.Карнегі (Карнегі, 2001):

1. Замість того, щоб обвинувачувати, докладіть зусиль для того, щоб зрозуміти людину, що значно корисніше критики для Вас же, бо виховує в особі здатність ставитись до вас терпимо, зі співчуттям і добротою.

2. Перш за все варто збудити в людині інтерес, щоб підштовхнути її саму побажати зробити що-небудь.

3. Коли займаємось вирішенням своїх проблем, ми витрачаємо 95% часу на думки про себе, що хибно. Необхідно перестати думати про власні бажання і чесноти, а спробувати краще пізнати позитивні якості інших людей і виразити їм схвалення, вдячність, які мають іти від усієї душі, відверто; варто бути щедрим на похвалу.

4. Кращий прийом впливати на людину – це розмовляти з нею про те, чого вона хоче і намагатися їй допомогти досягнути бажаного.

5. Треба завжди прислухатися до точки зору інших людей, їхніх сумнівів і планів.

## **Заняття №7. Тема: «Толерантність»**

Зміст заняття:

- Вправа «З якою людиною приємно спілкуватися?».
- Інформаційне повідомлення «Толерантна людина». Поняття толерантності вперше почали вживати у XVIII столітті. У своєму «Трактаті про віротерпимість» видатний французький письменник і філософ Вольтер писав: «Безумством є переконання, що всі люди мають однаково думати про певні предмети». Розуміння толерантності не однакове в різних культурах, тому що залежить від історичного досвіду народів. Англійці під терміном «толерантність» розуміють як готовність і спроможність без протесту сприймати іншу особистість, у французів – як свободу іншого, його думок, поведінки, політичних та релігійних поглядів. У китайців бути толерантним значить шляхетно і щиросердно ставитись до інших. В арабському світі толерантність – це майстерність вибачати, терпимість, співчутливість. У наш час толерантність розуміють як повагу і визнання рівноправності, відмову від домінування та примусу, визнання права інших на власні думки та погляди. Отже, толерантність першочергово має на меті прийняття інших такими, якими вони є, і взаємодію з ними на підґрунті згоди.

#### *Толерантна людина*

- ✓ Готова погоджуватися з думками інших
  - ✓ Сприймає іншого таким, яким він є
  - ✓ Здатна поставити себе на місце іншого
  - ✓ Признає право бути іншим
  - ✓ Визнає рівність інших
  - ✓ Шанує людську гідність
  - ✓ Поважає права інших
  - ✓ Добре співпрацює з іншими на засадах партнерства
  - ✓ Визнає різноманітність
  - ✓ Ліберальна до інших думок, вірувань, поведінки
  - ✓ Відмовляється від домінування й насильства
- Групова робота. Студентам пропонується згадати ситуації, з якими стикався казковий герой. «Казки про вірну дружбу».
  - Мозковий штурм «Що я ціную у своєму другові/сиблінгові найбільше».

#### ***Заняття №8. Тема: «Тривожність»***

Зміст заняття:

- «Наші страхи». *Тривожність* – готовність до страху, індивідуальна чутливість до різноманітних стресорів і подразників. Це відчуття неконкретної, невизначеної загрози, нечітке відчуття безпеки, вияв психічного неблагополуччя особистості. Виявляється тривожність у загостреному почутті відповідальності, нерішучості, внутрішній потребі відповідати очікуванням інших, боязкості, емоційному неспокої, невпевненості в собі і своїх рішеннях.

- Малюнок (індивідуальне творче завдання) «Що мене турбує».

- Інформаційне повідомлення «Притча про страх». Одного разу один монах подорожував по світу і зустрілася йому Чорна Віспа, яка прямувала в його рідне місто. Монах запитав: «Куди ти направляєшся?» І вона сказала: «Іду в твоє рідне місто, мені треба забрати 1000 життів». Через певний час чернець знову зустрівся з Віспою на своєму шляху і запитав її з докором: «Чому ти тоді обдурила мене? Навіщо ти збрехала мені? Ти казала, що забереш 1000 життів, а забрала 5000 »... І відповіла Чорна Віспа: «Я тобі тоді правду сказала. Я дійсно забрала 1000 життів. Решта померли від страху». У житті багато трапляється неприємного, складного, суперечливого і надзвичайно важливо правильно це сприймати, важливо не боятися знаходити рішення. Ми не повинні лякатися того, що життя посилає нам (складності, неприємності, суперечливі ситуації).

- Вправа «Рекомендації». Необхідно спробувати дати рекомендації боязким людям, як їм подолати свій страх.

- Індивідуальна вправа «Список цінностей».

### ***Заняття №9. Тема: «Соціальна мережа підтримки»***

Зміст заняття:

- Індивідуальна вправа «До кого ти б звернувся: склади список». Здобувачам освіти пропонується скласти список людей, до яких вони можуть звернутися за допомогою. Поряд необхідно записати, який варіант підтримки людина може тобі надати:

*T* – товариська підтримка;

*E* – емоційна допомога;

*P* – практична допомога;

*I* – інформація чи порада.

- Вправа «Напиши листа-подяку своїм батькам».

- Колаж «Наш сімейний відпочинок».



## ***Заняття №10. Тема: «Моя родина – моя фортеця!»***

Зміст заняття:

- Вправа-розминка «Ниточка, що нас єднає».
- Мозковий штурм «Гармонійні стосунки у родині». Пригадати радісні моменти, які студентів приносить спілкування з батьками та братами/сестрами. Вказати чинники, які сприяють розвитку благополучної родини, комфортному співіснуванню кожного члена сім'ї.
- Інформаційне повідомлення «Сімейне благополуччя». Головний секрет родинного благополуччя – це перш за все, взаємоповага, здатність вирішувати проблеми по мірі виникнення, спільні цілі.
- Бесіда «Вчимось конструктивно вирішувати конфлікти між дітьми у родині».
- Творча робота «Моя родина – моя фортеця!».
- Вправа «Я хочу сказати своєму сиблінгові...» Студентам пропонується написати компліменти своїм братам/сестрам. Вправа сприяє поліпшенню взаємин у родині, підвищенню соціальної значимості сімейних зв'язків (Крупник, 2018: 134-137).

### ***Загальні підсумки програми:***

- Яка інформація була корисною?
- Яка інформація була новою?
- Яка інформація була цікавою?

Створена нами програма дає шанс особам підлітково-юнацького віку підвищити ефективність взаємодії, вдосконалити комунікативні навички, налагодити близькі відносини не тільки у родині, а й з іншими оточуючими, що входять до референтної групи спілкування. Тренінг досягає своєї мети, показуючи юнакам та підліткам стратегії подолання труднощів, налагодження гармонійних сиблінгових стосунків, важливості сімейних зв'язків для особистісного психологічного благополуччя.

### **Висновки**

Отже, щоб покращити міжособистісні сімейні стосунки, однієї превентивної роботи з членами родинної групи замало. Необхідно також вдосконалювати сімейну політику в нашій державі. Першочерговою метою має стати зміцнення інституту сім'ї та прискорення виходу з демографічної кризи, завдяки економічній, соціальній підтримці нуклеарної сім'ї.

Досягнення цієї мети потребує:

- збереження сімейних традицій у суспільстві, формування системи особистих і суспільних ціннісних орієнтацій на створення середньодітної сім'ї, яка складатиметься хоча б із двох-трьох дітей;
- збереження репродуктивного здоров'я населення, охорона материнства, батьківства та дитинства, утвердження здорового способу життя окремих особистостей та сім'ї в цілому;
- утвердження гендерної культури в сім'ї та суспільстві, подолання стереотипів щодо розподілу соціальних та насамперед сімейних ролей;
- підвищення економічного та виховного потенціалу родин, поліпшення рівня та якості їх життя, забезпечення рівних можливостей для усіх категорій сімей, належного соціального захисту їх добробуту;
- забезпечення підтримки сімей, які перебувають у складних життєвих обставинах або у зоні ризику потрапити в такі ситуації;
- забезпечення кожному суб'єктові, незалежно від статі, можливостей як для професійної самореалізації, так і задоволення базових потреб у сім'ї, шлюбному партнерстві та батьківстві;
- забезпечення умов для народження, належного утримання та виховання бажаної й суспільно необхідної кількості дітей у сім'ї з синхронним захистом від ризиків особистої самореалізації батьків;
- мінімізація асоціальних проявів у процесі функціонування сім'ї, насамперед жорстокості та насильства, результатом яких є соціальне сирітство, бездоглядність та безпритульність частини дітей.

Усі ці заходи у комплексі зможуть допомогти державі зміцнити інститут сучасної української нуклеарної сім'ї. У зв'язку з цим, слушно звернути увагу на поради для батьків, які виховують двох чи більше дітей у сучасних нуклеарних сім'ях.

- Виховувати дітей у руслі взаємоповаги;
- Пам'ятати, що діти нікому нічого не винні (у тому ж числі і батькам);
- Приділяти увагу кожній дитині окремо та усім разом одночасно;
- Зрозуміти і прийняти той факт, що своїх дітей батьки люблять по-різному, і це нормально;
- Не допускати того, щоб діти сумнівалися у батьківській любові;
- Під час дитячих сварок не переходити на жодну із сторін, а допомогти вирішити їх, зберігаючи нейтралітет;

- Бійки і взаємні образи варто відразу ж припиняти;
- Вчити дітей співпрацювати один з одним;
- Вчити дітей вирішувати можливі конфлікти мирним шляхом.

І нарешті, ми вважаємо за необхідне акцентувати на те, що де факто дружніми сиблінгами стануть тоді, коли наймолодша дитина досягне підліткового віку, адже зростаючи, вони зможуть розмовляти на рівних.

Тому, виходячи з вище означеного, варто засвідчити, що сімейні відносини вчать дитину майстерності знайти шлях до співіснування з іншими людьми. Успішність процесу сімейної взаємодії визначається спроможністю батьків створити для дитини необхідні умови для її особистісного розвитку.

### Список використаних джерел

1. Алексеев А.А., Громова Л.А. Психогеометрия для менеджеров. Изд-во "Знание", 1991. 106 с.
2. Блинова О.Є. Особливості дитячо-батьківських відносин у сім'ях трудових мігрантів. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. №2 (37). Сєверодонецьк: Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля. 2015. С.30–37.
3. Дідук І.А. Взаємини між дітьми в сім'ї як чинник їх психосоціального розвитку: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07. Ін-т психології ім. Г.С.Костюка АПН України. Київ, 2001. 20 с.
4. Інформація про результати роботи органів державної реєстрації актів цивільного стану у I півріччі 2020 року. URL: [https://minjust.gov.ua/actual-info/stat\\_info](https://minjust.gov.ua/actual-info/stat_info) (дата звернення: 19.01.2021)
5. Карнегі Дейл. Як завойовувати друзів та впливати на людей. Харків: КЗ Промінь, 2001. 560 с.
6. Коржова Е.Ю. Методика «Психологическая автобиография» в психодиагностике жизненных ситуаций: Методическое пособие. Киев: МАУП, 1994. 296 с.
7. Кравцова, М.В. Влияние сиблинговых отношений на эмоциональное состояние подростков, лишенных родительского попечения: Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. психол. наук: 19.00.05. БГПУ. Мн., 2005. 22 с.
8. Крупник Г.А. Особливості соціально-психологічного супроводу студентів та їхніх сиблінгів за програмою «Успішна особистість» *Таврійський вісник освіти. Науково-*

9. Крупник Г.А. Вивчення взаємин серед представників студентської молоді за показниками статі та сиблінгової позиції. *Сучасні стратегії тендерної освіти в умовах євроінтеграції* : збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції, 10–11 вересня 2020 р. / Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка; за заг. ред. В. П. Кравця, О. М. Кікінежді. Тернопіль: ТНПУ, 2020. С.160–161.

10. Крупник Г.А. Особливості вивчення міжособистісних взаємин у нуклеарній сім'ї. *Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі* : Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Запоріжжя, 9-10 квітня 2020 р.) / редкол.: В.Л. Погребна, В.М. Попович, Н.В. Островська, Т.О. Серга та ін. [Електронний ресурс] Електрон. дані. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2020. 1 електрон. опт. диск (DVD-ROM); 12 см. Назва з тит. екрана. С. 623–627.

11. Крупник Г.А. Особливості соціально-психологічного супроводу сиблінгів із повних родин. *Молодь в сучасній психології. Етнічна самосвідомість та міжетнічна взаємодія: матеріали X Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів та фахівців у галузі психології* (22 листопада 2018 року, м. Суми). Сумський державний педагогічний університет імені А. С.Макаренка. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2018. С.134–137.

12. Крупник Г.А. Порівняння особистісних характеристик дітей за порядком народження у нуклеарній сім'ї. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості* : Зб. наук. праць за матеріалами V Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів (м. Херсон, 14 травня 2020 р.) / ред. колегія: А. М. Яцюк, Н. О. Олейник, В. В. Мойсеєнко та ін. Херсон : ФОП Вишемирський В.С., 2020. С. 188–191.

13. Крупник Г.А. Порівняння особливостей взаємин дітей з батьками у підгрупах за порядком народження у сімейній ієрархії. *Інсайт: психологічні виміри суспільства* : наук. журн. / ред. кол. І. С. Попович, С. І. Бабатіна, І. Р. Крупник та ін. Херсон: Видавничий дім «Гельветика», 2020. Вип. 3. С 97–108.

14.

15. Крупник Г.А. Особливості соціально-психологічного супроводу сиблінгів із повних родин. *Молодь в сучасній психології. Етнічна самосвідомість та міжетнічна взаємодія: матеріали X Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів та*

фахівців у галузі психології (22 листопада 2018 року, м. Суми). Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2018. С. 134–137.

16. Крупник І.Р. Проблеми дослідження особливостей уявлень про майбутнє сімейне життя дітей з родин трудових мігрантів. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психол. науки: зб. наук. праць. Херсон, 2016. Вип.1. Том 1. С.146-150.

17. Марковская И.М. Опросник для изучения взаимодействия родителей с детьми. *Семейная психология и семейная терапия*. 1999. № 2. С. 94–108.

18. Общая психодиагностика. Под ред. А.А. Бодалева, В.В. Столина. М.: Изд-во МГУ, 1987. С. 206–221.

19. Посвістак О. А. Становлення психології сім'ї як галузі наукових знань у ХІХ–ХХ століттях: дис. д. психол. наук: 19.00.01. Хмельницький, 2017. С.383.

20. Практикум по психологической диагностике семейных отношений: учебно-методический комплекс. Мн. : БГПУ им. М. Танка, 2002. С. 321–325.

21. Сергеева А.С., Кириллов Б.А., Джумагулова А.Ф. Перевод и адаптация краткого пятифакторного опросника личности (TIPI-RU): оценка конвергентной валидности, внутренней согласованности и тест-ретестовой надежности. *Экспериментальная психология*. 2016. Т. 9. №. 3. С. 138–154. doi:10.17759/exppsy.2016090311

22. Сім'я та сімейні відносини в Україні: сучасний стан і тенденції розвитку : [кол. монографія] / [Е. М. Лібанова, С. Ю. Аксьонова, В. Г. Бялковська та ін.]; Ін-т демографії та соц. дослідж. НАН України, Укр. центр соц. реформ, Фонд народонаселення ООН. Київ: [Основа-Принт], 2009. С. 228.

23. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. СПб. 1999. С. 38, 555–556.

24. Stephen R. Covey. *The Leader in Me*. Кови С.Р. Семь навыков высокоэффективных людей: Мощные инструменты развития личности. М.: Альпина Паблишер, 2012. 374 с.

25. Weitz J. Psychological research needs on the problems of human stress. In: *Social and Psychological Factors in Stress* (ed. J.E. McGrath). Holt Rinehart and Winston. New York, 1970. 250 p.

Анотація. У статті висвітлюється теоретична модель сімейних взаємин, емпіричне дослідження соціально-психологічних особливостей міжособистісних сімейних стосунків, психологічний супровід осіб підлітково-юнацького віку, які виховуються у нуклеарних сім'ях та мають сиблінгів. Програма соціально-психологічного супроводу студентів та їхніх сиблінгів «Успішна особистість» складається із 10 занять. Надано поради для батьків, які виховують двох чи більше дітей у сучасних нуклеарних сім'ях.

**Ключові слова:** обдарована студентська молодь, сиблінгові взаємодія.