

КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

кафедра загальної та вікової психології

**СІМЕЙНА ЕТИКА І ПСИХОЛОГІЯ: КОМПЛЕКСНИЙ СЛОВНИК-
ДОВІДНИК КЛЮЧОВИХ ТЕРМІНІВ**

КРИВИЙ РІГ-2026

УДК 159.9:316.356.2(035)

Сімейна етика і психологія: комплексний словник-довідник ключових термінів [для студентів закладів вищої освіти психолого-педагогічного профілю] / укладач Пінська О. Л. Кривий Ріг: КДПУ, 2026. 284 с.

Рецензенти:

Токарева Н. М., доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри загальної та вікової психології Криворізького державного педагогічного університету.

Халік О. О., кандидатка психологічних наук, доцентка, завідувачка кафедри психології ЗВО «Університет Короля Данила».

Рекомендовано до друку рішенням науково-методичної ради Криворізького державного педагогічного університету (протокол № 8 від 5 березня 2026 р.)

Комплексний словник-довідник ключових термінів з сімейної етики та психології укладено для студентів закладів вищої освіти містить понад 200 ключових понять, визначень та категорій, що використовуються у сучасній сімейній психології, соціальній роботі та педагогіці. Він охоплює терміни, пов'язані з сімейними відносинами, конфліктами, вихованням дітей, соціалізацією, гендерною психологією, психологічними механізмами захисту, стресом і дисфункціями у сім'ї. Словник призначений для здобувачів вищої освіти педагогічних та психологічних спеціальностей, фахівців у сфері сімейного консультування, соціальних працівників, педагогів та всіх, хто цікавиться психологією сім'ї як первинного осередка суспільства. Кожний термін подано з чітким визначенням і прикладом застосування у сімейному контексті, що сприяє засвоєнню наукової термінології та практичній орієнтації у професійній діяльності. Словник може використовуватися як довідковий матеріал, навчальний посібник або допоміжний ресурс при підготовці рефератів, досліджень та практичних занять з курсу «Етика та психологія сімейного життя» та «Психологія сім'ї».

ЗМІСТ

Передмова	4-5
Про структуру та принципи укладання словника	5-6
Лексикографічні джерела	6-8
Українська абетка	9
Алфавітний словниковий реєстр	10-18
Основний зміст.....	19-284

Передмова

Сім'я як базовий соціальний інститут відіграє визначальну роль у становленні особистості, формуванні її емоційної сфери, ціннісних орієнтацій і моделей міжособистісної взаємодії. Сучасні соціальні трансформації, зміни сімейних ролей, зростання різноманіття форм сімейного життя актуалізують потребу в систематизованих психологічних знаннях про закономірності функціонування сім'ї, особливості подружніх, батьківсько-дитячих та міжпоколінних взаємин.

Словник-довідник з сімейної етики та психології покликаний узагальнити основні поняття, терміни та категорії, що використовуються в межах сімейної, вікової, соціальної та консультативної психології. Словник створено з метою узагальнення базових термінів і категорій з урахуванням сучасних наукових підходів вітчизняних та зарубіжних напрацювань у галузі психології сім'ї. Терміни подано в алфавітному порядку, що забезпечує зручність користування та сприяє швидкому пошуку необхідної інформації та сприяє формуванню професійного психологічного тезаурусу здобувачів освіти.

Видання адресоване здобувачам вищої освіти психологічних, педагогічних і соціальних спеціальностей, викладачам закладів вищої освіти, практичним психологам, які здійснюють професійну діяльність у сфері сімейного консультування та психотерапії, а також усім, хто цікавиться проблемами сімейного розвитку та психологічного благополуччя родини. Для студентів словник-довідник має важливе навчальне, професійне та особистісне значення, оскільки сприяє формуванню наукового понятійного апарату, забезпечує чітке й коректне розуміння базових і спеціальних термінів психології сім'ї, що є необхідним для засвоєння навчальної дисципліни та аналізу наукових джерел, а також полегшує інтеграцію теорії та практики, допомагає студентам пов'язувати теоретичні положення з реальними сімейними ситуаціями та психологічною практикою, розвиваючи

професійне мислення. Робота зі словником формує здатність до точного використання наукової термінології, критичного аналізу понять і професійної рефлексії, що є важливими складниками становлення майбутнього спеціаліста. Ознайомлення з психологічними поняттями, що описують сімейну взаємодію, сприяють особистісному самопізнанню, дає змогу студентам краще усвідомлювати власний сімейний досвід, моделі поведінки та міжособистісні установки.

Словник-довідник стане корисним навчально-методичним інструментом для навчальної, наукової та практичної діяльності, сприятиме поглибленню теоретичних знань з етики та психології сім'ї, розвитку професійного мислення майбутніх фахівців, розумінню психологічних процесів у сім'ї та підвищенню якості психологічної допомоги родинам у сучасному суспільстві.

Про структуру та принципи укладання словника

Словник-довідник з сімейної етики та психології укладено з метою систематизації основних понять, термінів і категорій, що використовуються у сфері сімейних відносин, моральних цінностей та психологічних аспектів подружнього й родинного життя. Матеріал словника подано в алфавітному порядку, що забезпечує зручність користування та швидкий пошук необхідної інформації. Заголовне слово словникової статті дається жирним шрифтом. Кожна словникова стаття містить термін, його чітке й доступне визначення, а за потреби — пояснення, приклади або уточнення, які допомагають глибше зрозуміти зміст поняття. Словникова стаття може містити тлумачення складної конструкції термінів. У цьому випадку шукати її необхідно за одним із компонентів. Під час укладання словника використано міждисциплінарний підхід, що поєднує знання з етики, психології, педагогіки, сексології та соціології. Особлива увага приділяється поняттям, пов'язаним із подружніми взаєминами, батьківством, сімейними цінностями, спілкуванням, відповідальністю та емоційною культурою

особистості. Словник розрахований на студентів, психологів, педагогів, а також усіх, хто цікавиться питаннями гармонійного сімейного життя й прагне поглибити знання у сфері морально-психологічних основ сім'ї.

Лексикографічні джерела:

1. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник. Київ: Либідь, 1997. 376 с.
2. Гресько І. М. Термінологічний словник із психокорекції до навчальної дисципліни «Психодіагностика, психотерапія і психокорекція» для здобувачів вищої освіти ОС «Бакалавр» ОП «Психологія». Вінниця ДонНУ ім. Василя Стуса, 2024. 77 с.
3. Дубчинський В. Сучасний тлумачний словник української мови /В. Дубчинський, Н. Кусайкіна, Ю. Цибульник. Харків: Школа, 2006. 1008 с.
4. Етика та психологія сімейного життя: навчально-методичний посібник /уклад. Пінська О. Л. Кривий Ріг: КДПУ. 2023. 199 с.
5. Кісарчук З. Г. Психологічна допомога сім'ї: навчальний посібник /за заг. ред. З. Г. Кісарчук, О. І. Єрмусевич. Київ: Главник, 2006. 160 с.
6. Квас О., Бандура Г. Словник для навчальної дисципліни «Загальна психологія» [для студентів вищих навчальних закладів]/ О. Квас, Г. Бандура. Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ ДДПУ, 2010. 80 с.
7. Корольчук М. С. Психологія сімейних взаємин. Київ: Ніка-центр, 2011. 296 с.
8. Мушкевич М. І., Федоренко Р. П., Магдисюк Л. І., Дучимінська Т. І. Психологія молоді сім'ї [Текст]: монографія / М. І. Мушкевич, Р. П. Федоренко, Т. І. Дучимінська, Л. І. Магдисюк. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 235 с.
9. Новий тлумачний словник української мови: в 4-х томах /[уклад. В. В. Яременко, О. С. Сліпущко]. Київ: Аконт, 2004. 910 с.

10. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: підручник. Київ: Либідь, 2006. 560 с.
11. Опорний конспект лекцій з курсу «Психологія сім'ї» для студентів напряму підготовки «Практична психологія» /уклад. Марценюк М. О. Мукачево: Вид-во МДУ, 2016. 94 с.
12. Психологічна енциклопедія / Автор-упоряд. Степанов О. М. Київ: Академвидав, 2006. 422 с.
13. Психологічний словник /за ред. В. І. Войтка. Київ: Вища школа, 1982. 215 с.
14. Приходько Ю . О., Юрченко В. І. Психологічний словник-довідник: навчальний посібник. 4-те вид. випр. і допов. Київ: Каравела, 2020. 418 с.
15. Помиткіна Л. В., Злагодух В. В., Хімченко Н. С., Погорільська Н. І. Психологія сім'ї: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Вид-во Національного авіаційного інституту «НАУ-друк», 2010. 270 с.
16. Психологія сім'ї: підручник /за заг. ред. В. М. Поліщука. Суми: Університетська книга, 2021. 248 с.
17. Психологія сім'ї: навчальний посібник для студентів спец. «Практична психологія», «Початкова освіта» /О. Горецька, Н. Сердюк. Бердянськ: Видавець Ткачук О. В., 2015. 216 с.
18. Психологія сімейних взаємин: навчальний посібник /[М. С. Корольчук, П. П. Криворучко, В. І. Осьодло та ін.]; за заг. ред. М. С. Корольчука. Київ: Ніка-Центр, 2012. 296 с.
19. Психологічна енциклопедія. Від А до Я. /автор-упоряд. О. Степанов. Київ: Академія, 2006. 424 с.
20. Сім'я і освіта: тематичний словник-довідник /ред.-уклад. Г. Бевз, Ю. Приходько; Національна академія педагогічних наук, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2025. 284 с.

21. Словник-довідник термінів з конфліктології /за загал. ред. М. І. Перен. Київ, 1995. 332 с.
22. Сова М. О. Психологія сім'ї: навчальний посібник /М. О. Сова, С. О. Деніжна. Київ, 2014. 212 с.
23. Термінологічний словник з курсу «Психологія сім'ї» [для студентів вищих навч. закл. спеціалізації «Психологія»] /уклад. О. З. Лютак. Івано-Франківськ, 2011. 212 с.
24. Гофтул М. Г. Сучасний словник з етики. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. 416 с.
25. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї: навчальний посібник /Р. П. Федоренко. Вид-во 3-тє, змін. та допов. Луцьк: Вежа-Друк, 2024. 624 с.
26. Філософський енциклопедичний словник /гол. ред. В. І. Шинкарук. Київ: Абрис, 2002. 1700 с.
27. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с.

УКРАЇНСЬКА АБЕТКА

А Б В Г Д

Е Є Ж З И І

Ї Й К Л М Н

О П Р С Т У

Ф Х Ц Ч Ш Щ

Ь Ю Я

АЛФАВІТНИЙ СЛОВНИКОВИЙ РЕЄСТР

Абстиненція	19
Автономія подружжя.....	19
Авторитарність у сім'ї.....	20
Агресія у сім'ї.....	22
Альтернативні моделі сім'ї.....	23
Амбівалентність почуттів.....	24
Андрогінія.....	26
Асертивність.....	26
Афект.....	27
Асексуали.....	28
Асиметричність емоційних відносин.....	30
Атракція.....	32
Афіліація.....	32
Афірмації.....	33
Байдужість	34
БДСМ.....	35
Бінуклеарна сім'я.....	36
Бісексуальність.....	36

Відкритий шлюб.....	37
Відчай.....	38
Віктимна поведінка.....	39
Газлайтинг.....	40
Гарем.....	41
Гендер.....	42
Гендерна дисфорія.....	44
Гендерна рівність.....	45
Гетеросексуальність.....	46
Годвін-шлюб.....	47
Гомосексуальність.....	48
Гомофобія.....	51
Готовність до шлюбу.....	53
Груповий шлюб.....	55
Депресія.....	56
Деструктивні стосунки у сім'ї.....	57
Деструктивний життєвий цикл сім'ї.....	58
Деформації сімейного виховання.....	60
Дитячо-батьківські конфлікти.....	63
Дисфункціональна модель сім'ї.....	65
Дітоцентрична сім'я.....	67
Еволюція шлюбно-сімейних стосунків.....	69
Егалітарна сім'я.....	70
Егоїзм у сім'ї.....	70

Едіпов комплекс.....	71
Екзогамія.....	72
Екстраверти.....	73
Емпатія у сім'ї.....	74
Ендогамія.....	75
Етапи життєвого циклу сім'ї.....	75
Етика та психологія сім'ї.....	76
Задоволеність шлюбом.....	77
Заручини.....	78
Згуртованість сім'ї.....	79
Здоровий спосіб життя.....	80
Ідеалізація партнера.....	81
Імбредна депресія.....	83
Інстинкти.....	84
Інтерсекс.....	85
Інтимність.....	86
Інтроверти.....	87
Інфатцид.....	88
Істерифільна людина.....	91
Квір-ідентичність.....	91
Когнітивно-поведінкова терапія.....	93
Комплекс Електри.....	94
Комплементарний шлюб.....	94
Конкубінат.....	96

Концепція комперсії.....	97
Конформізм у сім'ї.....	98
Кохання.....	99
Кризові періоди подружніх стосунків.....	101
ЛГБТ-спільнота.....	103
Лібідо.....	105
Лімерентність.....	106
Любов.....	107
Маніпулятивний стиль спілкування у сім'ї.....	108
Манія величчі.....	109
Маскулінність.....	110
Материнський інстинкт.....	111
Матріархат.....	113
Механізми психологічного захисту.....	114
Механізми психологічного захисту у сімейних стосунках.....	115
Мізогінія.....	118
Мізандрія.....	119
Моделі вибору шлюбного партнера.....	120
Молода сім'я.....	122
Модель психіки за З. Фройдом.....	123
Моногамія.....	124
Мортидо.....	125
Мотивація зради.....	126
Мотивація шлюбу.....	129

Мотиви укладання шлюбу.....	130
Нарцистичний розлад особистості.....	131
Німфоманія.....	132
Нуклеарна сім'я.....	133
Одностатеві шлюби.....	134
Парадокс пристрасті.....	135
Патерни сімейної взаємодії.....	137
Патріархат.....	138
Перверзний нарцисизм.....	139
Пікап.....	141
Подвійні стандарти в сім'ї.....	142
Подружньо-центрична сім'я.....	143
Подружня сумісність.....	144
Поліаморія.....	145
Поліаморні спільноти.....	147
Поліандрія.....	148
Полігамія.....	149
Полігамія у мормонів.....	151
Полігінія.....	153
Порушення міжособистісної комунікації у сім'ї.....	153
Почуття.....	155
Принципи функціонування сімейної системи.....	156
Пристрасть.....	159
Прострація.....	160

Псевдолюбов.....	161
Психіка.....	162
Психічні властивості.....	163
Психічні процеси.....	164
Психічні стани.....	165
Психодинамічна терапія.....	166
Психологічні бар'єри у сім'ї.....	167
Психологічні маніпуляції у подружньому спілкуванні.....	168
Психотерапевтична функція сім'ї.....	170
Проміскуїтет.....	171
Резильєнтність.....	172
Рефлексія.....	174
Рівень суб'єктивного контролю в подружній парі.....	174
Розлучення.....	177
Самотність.....	178
Свінгерство.....	179
Сексуальність.....	180
Сексуальна мораль.....	182
Сексуальна мораль в історії сім'ї.....	183
Сексуальні перверсії.....	186
Симпатія.....	187
Сім'я.....	188
Сім'я – інститут соціалізації.....	189
Сімейна адаптація.....	192

Сімейна інтеграція.....	192
Сімейна криза.....	193
Сімейне благополуччя.....	194
Сімейний аб'юз.....	195
Сімейна ієрархія.....	197
Сімейні ролі.....	198
Сімейні стосунки.....	199
Сімейна динаміка.....	200
Сімейна система.....	202
Сімейна арт-терапія.....	203
Сімейна криза молоді родини.....	204
Сімейна самосвідомість.....	207
Сімейна соціалізація.....	209
Сімейне насильство.....	210
Сімейні конфлікти.....	211
Сімейного виховання стилі.....	212
Сорорат.....	214
Соціальна інгібіція у сім'ї.....	214
Соціальна фасилітація у сім'ї.....	216
Соціальна сутність шлюбу.....	217
Соціальна сутність сім'ї.....	218
Стабільність шлюбу.....	220
Статева ідентичність.....	221
Статева свідомість.....	222

Статеврольова соціалізація.....	223
Статеві табу.....	227
Статеве виховання.....	228
Статеві (гендерні) стереотипи.....	229
Стигматизація.....	231
Стокгольмський синдром.....	234
Стратегія самоподачі у виборі партнера.....	235
Стратегія саморозкриття у виборі партнера.....	236
Стрес.....	238
Страх.....	239
Структура сім'ї.....	240
Суб'єктна задоволеність шлюбом.....	241
Сурогатне материнство.....	243
Сфери адаптації молодого подружжя.....	245
Теорія трикутника кохання Роберта Стернберга.....	247
Типологія сім'ї.....	248
Типологія міжособистісних конфліктів.....	249
Трансвестичний фетишизм.....	252
Трансвестизм.....	253
Трансгендер.....	254
Транссексуалізм.....	255
Трансфобія.....	256
Тривожність.....	259
Трикутник Карпмана.....	260

Фактори сімейного благополуччя.....	261
Фемінність.....	263
Феномен «Сінгелтона».....	264
Феномен племені Хунза.....	264
Феномен ревнощів.....	265
Фертильність.....	266
Функціональна модель сім'ї.....	267
Фетишизм.....	269
Фобії.....	271
Фрустрація.....	272
Функції сім'ї.....	273
Функціонально-рольова узгодженість сім'ї.....	274
Храмова проституція.....	276
Целібат.....	276
Ціннісно-орієнтаційна єдність сім'ї.....	278
Шлюб.....	279
Шляхи вирішення сімейних конфліктів.....	280
Щастя.....	282

А

АБСТИНЕНЦІЯ – це стан утримання від задоволення певної потреби або від вживання речовини (наприклад, алкоголю, наркотиків), що супроводжується фізичними та/або психологічними труднощами.

Основні аспекти абстиненції:

1. **Фізична абстиненція** – прояви нестачі речовини в організмі (тремтіння, пітливість, нудота, головний біль, порушення сну).
2. **Психологічна абстиненція** – неспокій, тривога, дратівливість, депресивний настрій, сильне бажання повернути речовину чи задоволення.

Причини:

- відмова від вживання речовини, до якої сформувалася фізична чи психічна залежність;
- тимчасове утримання від звичної поведінки або діяльності (наприклад, харчова абстиненція, сексуальна).

Значення:

- є ознакою формування або наявності **залежності**;
- стимулює пошук замісних стратегій або лікувальної допомоги;

- у психотерапії може використовуватися як контрольований метод для формування самодисципліни та відмови від шкідливих звичок.

АВТОНОМІЯ ПОДРУЖЖЯ – це здатність подружжя діяти, приймати рішення та розвиватися як самостійна соціальна одиниця, зберігаючи при цьому індивідуальність кожного партнера. Іншими словами, це баланс між **спільністю** та **особистою незалежністю** у шлюбі.

Основні характеристики автономії подружжя:

- **Взаємна повага до індивідуальності** – кожен з партнерів зберігає власні інтереси, погляди, професійну та соціальну активність;
- **Самостійність у прийнятті рішень** – партнери можуть приймати важливі рішення без постійного тиску або контролю іншого;
- **Фінансова та побутова незалежність** – можливість самостійно організувати матеріальні та побутові справи;
- **Емоційна самостійність** – здатність підтримувати власний внутрішній комфорт, не залежачи від настрою партнера;
- **Взаємна підтримка** – автономія не виключає підтримку, спільне планування та співпрацю, але вона будується на добровільній основі.

Функції автономії подружжя:

- сприяє зміцненню взаємоповаги та довіри;
- запобігає конфліктам, пов'язаним із надмірною залежністю;
- підтримує особистісний розвиток обох партнерів;
- дозволяє зберегти гармонійний баланс між “я” і “ми”.

Приклад: чоловік і дружина мають спільні фінанси та плани, але кожен зберігає хобі, особистий простір і право самостійно вирішувати дрібні побутові або професійні питання.

АВТОРИТАРНІСТЬ У СІМЕЙНИХ ВІДНОСИНАХ – це стиль взаємодії між членами родини, що характеризується домінуванням одного з партнерів (частіше батька чи матері) або обох батьків щодо дітей, жорстким контролем, вимогливістю та мінімальною увагою до емоційних потреб інших.

Основні риси авторитарності в сім'ї:

- **Домінування і контроль** – прагнення одного члена сім'ї повністю підкоряти собі інших.
- **Жорстка дисципліна** – суворі правила, обов'язкове їх виконання без пояснень.
- **Низька емоційна підтримка** – відсутність теплих, довірливих стосунків, обмежене вираження любові й турботи.
- **Однобічність спілкування** – рішення приймаються одноосібно, думка дітей чи партнера ігнорується.
- **Критика та покарання** переважають над схваленням і підтримкою.

Причини авторитарності у сімейних відносинах:

- наслідування батьківських моделей виховання (трансгенераційність);
- соціокультурні чинники (патріархальні традиції, орієнтація на владу);
- психологічні особливості (потреба в домінуванні, низька толерантність до невизначеності, тривожність);
- зовнішні обставини (стреси, економічні труднощі, військові чи кризові умови).

Наслідки:

- **Для дітей:** формування заниженої самооцінки, страху помилок, невпевненості у власних силах; іноді – розвиток протестної, агресивної поведінки.

- **Для подружжя:** емоційна дистанція, відсутність рівноправності, підвищення ризику конфліктів і розлучення.
- **Для сімейної системи:** порушення довіри, зниження психологічного комфорту, формування деструктивних сценаріїв взаємодії.

Альтернатива авторитарності:

- **Демократичний стиль** (поєднання вимогливості з повагою до особистості);
- **Егалітарні стосунки** (рівноправність партнерів у прийнятті рішень);
- **Партнерське виховання дітей** (врахування їхньої думки, розвиток самостійності).

АГРЕСІЯ У СІМ'Ї – це будь-які форми ворожої, деструктивної поведінки одного чи кількох членів родини стосовно інших, які проявляються у словесних, емоційних, фізичних або економічних діях і спрямовані на приниження, контроль, завдання шкоди чи підкорення.

Основні прояви агресії в сім'ї:

1. **Фізична агресія** – удари, побиття, штовхання, заподіяння тілесних ушкоджень.
2. **Психологічна (емоційна)** – образи, приниження, крики, маніпуляції, ізоляція, контроль, залякування.
3. **Сексуальна агресія** – примус до інтимних стосунків, насильство сексуального характеру.
4. **Економічна агресія** – позбавлення доступу до грошей, заборона працювати чи навчатися, контроль фінансових ресурсів.

Причини агресії в сім'ї:

- індивідуально-психологічні (невміння контролювати емоції, психічні розлади, залежності);
- соціальні (низький рівень культури спілкування, економічні труднощі, соціальна напруга);
- міжособистісні (конфлікти, ревності, боротьба за владу в сім'ї);
- трансгенераційні (передача моделей насильницької поведінки з батьківської сім'ї).

Наслідки агресії:

- психічні травми (тривожність, депресія, занижена самооцінка у постраждалих);
- порушення сімейних стосунків (втрата довіри, відчуження, розлучення);
- негативний вплив на дітей (формування агресивних чи жертвованих моделей поведінки, емоційні розлади);
- соціальні наслідки (девіантна поведінка, зростання рівня насильства у суспільстві).

Профілактика та подолання агресії:

- розвиток культури ненасильницької комунікації;
- психологічна підтримка та сімейне консультування;
- програми з подолання залежностей та агресивної поведінки;
- правовий захист жертв насильства (звернення до поліції, кризових центрів, соціальних служб).

АЛЬТЕРНАТИВНІ МОДЕЛІ СІМ'Ї - це сімейні форми, що відрізняються від класичної (традиційної) моделі, де шлюб укладається між

чоловіком і жінкою, а діти виховуються в моногамному союзі. Такі моделі відображають соціальні, культурні та психологічні зміни в суспільстві.

Основні альтернативні моделі сім'ї:

Модель	Характеристика	Приклади
Дітоцентрична сім'я	Центр уваги – дитина; батьки орієнтовані на виховання та потреби дітей	Батьки, які ставлять інтереси дітей понад власні
Подружньо-центрична сім'я	Основна цінність – стосунки між подружжям; діти – другорядні	Партнери зберігають інтимність і взаєморозуміння навіть після народження дітей
Відкрита сім'я / відкритий шлюб	Подружжя може мати романтичні або сексуальні стосунки з іншими людьми за згодою	Поліаморні стосунки, договори про «відкритий шлюб»
Груповий шлюб / поліаморна спільнота	Багато чоловіків і жінок утворюють спільний союз, спільно виховують дітей	Поліаморні комунальні спільноти, «polycule»
Самотня сім'я / сігл-родина	Один з батьків виховує дітей самостійно	Самотня мама або батько
Гомосексуальна сім'я	Створена одностатевими партнерами	Чоловіча або жіноча пара, яка виховує дітей
Розширена сім'я / багатопоколінна	У складі сім'ї кілька поколінь, бабусі, дідусі, родичі	Традиційна аграрна родина, спільне проживання кількох поколінь
Моделі із сурогатним або прийомним батьківством	Діти виховуються не біологічними батьками або за допомогою сурогатного материнства	Прийомні сім'ї, сім'ї з сурогатними дітьми

Особливості альтернативних моделей сім'ї:

- Гнучкість і варіативність форм стосунків.
- Орієнтація на **емоційне благополуччя членів сім'ї**, а не лише на традиційні ролі.

- Виклик традиційним соціальним нормам і іноді – юридичним обмеженням.
- Підтримка **різних форм турботи та виховання дітей**, іноді колективної.

АМБІВАЛЕНТНІСТЬ ПОЧУТТІВ - це одночасне співіснування протилежних або суперечливих емоцій стосовно однієї людини, предмета або ситуації. Людина відчуває водночас позитивні й негативні емоції, що можуть викликати внутрішній конфлікт та невизначеність у поведінці.

Характерні ознаки:

- **Суперечливість емоцій** – любов і ненависть, симпатія і роздратування, радість і тривога одночасно.
- **Внутрішній конфлікт** – складність у прийнятті рішень через протилежні почуття.
- **Невизначеність поведінки** – коливання між різними діями або реакціями.

Причини амбівалентності:

- психологічні (протиріччя між бажаннями, потребами, цінностями);
- соціальні (тиск суспільства, суперечливі очікування оточення);
- особистісні (сильна емоційна чутливість, залежність від оцінки інших).

Приклади амбівалентності:

- дитина одночасно любить і злиться на батька через суворі вимоги;
- подружжя відчуває радість від спільного життя, але роздратування через звички партнера;
- суміш страху та захоплення перед новими життєвими змінами.

Психологічне значення:

- амбівалентність є нормальним явищем у розвитку особистості;
- дозволяє глибше усвідомлювати свої почуття та потреби;
- при надмірній тривалості або сильному емоційному дискомфорту може призводити до стресу, тривожності, психосоматичних проявів.

АНДРОГІНІЯ – це поєднання в одній особистості психологічних та поведінкових характеристик, традиційно притаманних як чоловікам, так і жінкам.

Основні характеристики:

- **Психологічний аспект.** Андрогінна особистість здатна поєднувати у своїй поведінці мужність і жіночність, що забезпечує гнучкість у соціальних ролях та міжособистісних стосунках.
- **Соціокультурний аспект.** У сучасному суспільстві андрогінія розглядається як прояв адаптивності: людина вільно використовує ті риси, які найбільш ефективні у певній ситуації, незалежно від їхньої «гендерної приналежності».
- **Позитивне значення.** Психологи (зокрема С. Бем) вважали, що андрогінія сприяє особистісній зрілості, розвитку комунікативних умінь, здатності до емпатії та подолання стереотипів.

Узагальнення:

Андрогінія – це інтеграція маскулінних і фемінних рис у структурі особистості, що забезпечує її психологічну гнучкість, соціальну адаптивність та гармонійний розвиток.

АСЕРТИВНІСТЬ – це здатність людини відкрито, впевнено й водночас коректно висловлювати власні думки, почуття та потреби, не порушуючи прав і гідності інших.

Основні характеристики асертивності:

- **Упевненість у собі** – уміння заявляти про свої позиції без страху осуду.
- **Повага до інших** – збереження балансу між власними інтересами та інтересами співрозмовника.
- **Чесність і прямота** – відмова від маніпуляцій, уникнення пасивності чи агресії.
- **Емоційна врівноваженість** – контроль почуттів, здатність спокійно відстоювати межі.

Приклади асертивної поведінки:

- вміння сказати «ні», не відчуваючи провини;
- висловлення критики в коректній формі («Мені не підходить...» замість образ);
- прохання про допомогу без приниження власної гідності;
- уміння приймати похвалу чи компліменти без збентеження.

Відмінність від інших стилів:

- **Пасивність** – поступливість за рахунок власних потреб («аби уникнути конфлікту»).
- **Агресивність** – відстоювання своїх інтересів за рахунок приниження інших.
- **Маніпулятивність** – непрямий тиск, прихований контроль.
- **Асертивність** – рівноправне спілкування, де враховуються обидві сторони.

АФЕКТ – це короткочасний, надзвичайно інтенсивний емоційний стан, який виникає раптово під впливом сильних подразників і супроводжується

різкими фізіологічними змінами та зниженням свідомого контролю над поведінкою.

Характерні ознаки афекту:

- **Інтенсивність** – емоції досягають піку, охоплюючи всю психіку людини.
- **Раптовість** – виникає несподівано у відповідь на сильний стимул (небезпека, образа, радісна чи трагічна подія).
- **Короткочасність** – триває недовго, але має виражений вплив.
- **Фізіологічні прояви** – почастищення серцебиття, підвищення тиску, тремтіння, почервоніння чи блідість.
- **Зниження самоконтролю** – можливі імпульсивні вчинки, про які людина потім шкодує.

Види афектів:

- **Негативні** – гнів, лють, жах, відчай.
- **Позитивні** – екстаз, захоплення, радість від надзвичайних подій.

Психологічне значення:

- афект може мобілізувати сили організму для негайної реакції (захист, втеча);
- але часто дезорганізує поведінку, знижує здатність адекватно мислити та приймати рішення.

Афект і право:

У кримінальній психології та юриспруденції існує поняття "**стану афекту**" – коли злочин чи правопорушення здійснюється внаслідок сильного душевного хвилювання, що частково знижує здатність усвідомлювати свої дії та керувати ними.

АСЕКСУАЛИ – це люди, які не відчують сексуального потягу до інших людей або відчують його дуже слабо.

Основні характеристики асексуальності:

1. Відсутність або низький рівень сексуального потягу

- Асексуали можуть не мати бажання до сексуальної активності.
- Це не обов'язково означає відсутність романтичних почуттів чи інтересу до стосунків.

2. Різноманітність форм асексуальності

- **Романтичні асексуали** – відчують романтичну прихильність, але не сексуальний потяг.
- **Аромантичні асексуали** – не відчують ні сексуального, ні романтичного потягу.
- **Грей-асексуали** – рідко відчують сексуальний потяг.
- **Демісексуали** – відчують сексуальний потяг лише при сильному емоційному зв'язку.

3. Емоційна і соціальна сфера

- Асексуали можуть мати глибокі дружні або романтичні стосунки без сексуальної складової.
- Їхні стосунки часто ґрунтуються на довірі, емоційній близькості та підтримці.

Відмінності від інших сексуальних орієнтацій

Ознака	Гетеро/Гомо/Бі	Асексуали
Сексуальний потяг	Наявний	Відсутній або дуже слабкий
Романтичні почуття	Можуть бути	Можуть бути (романтичні асексуали) або відсутні (аромантичні)
Стосунки	Зазвичай сексуальні	Можуть бути без сексуальної складової

Ознака	Гетеро/Гомо/Бі	Асексуали
Ідентичність	Відносно стандартна	Часто потребує пояснення в суспільстві

Психологічний аспект:

- Асексуальність не є розладом або патологією.
- Визнання своєї асексуальної ідентичності допомагає підвищити самоприйняття і зменшити соціальний тиск.
- Важливу роль відіграють спільноти підтримки асексуалів, де люди можуть обмінюватися досвідом та знайомитися з подібними людьми.

АСИМЕТРИЧНІСТЬ ЕМОЦІЙНИХ ВІДНОСИН – це стан подружніх або сімейних стосунків, коли один із партнерів проявляє значно більше емоційної уваги, турботи, підтримки або контролю, ніж інший, тобто спостерігається небаланс у вираженні почуттів і емоційної участі.

Іншими словами, це коли **емоційний вклад одного члена сім'ї переважає, а іншого недостатній або пасивний**, що може створювати напруженість і конфлікти.

Ознаки асиметричних емоційних відносин:

- 1. Нерівномірна емоційна підтримка**
 - Один партнер постійно піклується, висловлює любов, турботу, а інший не відповідає взаємністю.
- 2. Неоднаковий рівень переживань**
 - Один член сім'ї емоційно сильно залучений до проблем, а інший байдуже ставиться.
- 3. Дисбаланс у контролі та прийнятті рішень**
 - Один партнер вирішує більшість питань або домінує, а інший пасивний чи відсторонений.
- 4. Відмінність у вираженні почуттів**

- Емоційна відкритість одного проти стриманості чи холодності іншого.

Причини асиметричності:

Причина	Пояснення
Особистісні риси	Різний рівень емоційної чутливості, темпераменту, емпатії
Стиль виховання	Один партнер звик брати на себе турботу, а інший — уникати емоційного контакту
Соціальні ролі	Традиційне розподілення ролей (“чоловік — заробітчанин, жінка — турбота про сім’ю”)
Ситуаційні фактори	Стрес, робота, хвороба, втома можуть зменшувати емоційну залученість
Психологічна дистанція	Емоційна холодність, уникання конфліктів, страх відмови або втрати

Наслідки асиметричності:

- Психологічне навантаження на більш емоційно активного партнера
- Ризик конфліктів і нерозуміння
- Емоційне вигорання та фрустрація
- Порухення згуртованості сім’ї
- Можливість зради або розриву стосунків

Способи подолання асиметричності:

- 1. Відкрита комунікація**
 - Обговорення почуттів, очікувань і потреб обох партнерів.
- 2. Рівномірний розподіл емоційної участі**
 - Вчити обох партнерів проявляти турботу, увагу і підтримку.
- 3. Психологічна освіта і тренінги**
 - Розвиток емпатії, емоційної компетентності, навичок взаємопідтримки.
- 4. Сімейна терапія**
 - Консультування допомагає відновити баланс емоційної взаємодії.

5. Узгодження ролей і очікувань

- Визначення справедливого розподілу обов'язків, підтримка автономії і спільності одночасно.

Висновок:

Асиметричність емоційних відносин — це не просто відмінність у прояві почуттів, а дисбаланс, який може призвести до психологічних проблем у партнерів і криз у сім'ї. Подолання її можливе через комунікацію, розвиток емоційної компетентності та рівномірний розподіл емоційного внеску.

Атракція - (від лат. *attractio* — притягування) означає емоційно-позитивне ставлення, взаємний потяг та симпатію між людьми, що сприяє формуванню та зміцненню міжособистісних зв'язків.

У сімейному контексті цей термін використовується для опису психологічних процесів, які зумовлюють взаємне тяжіння подружжя або членів сім'ї, зокрема:

- **Фізичний і емоційний потяг** (не лише зовнішня привабливість, але й тепле, довірливе ставлення).
- **Соціально-психологічна сумісність**, яка підсилює відчуття комфорту та безпеки у стосунках.
- **Взаєморозуміння та емпатія**, що зміцнюють емоційний зв'язок.
- **Позитивні спільні переживання**, які підкріплюють прихильність.

У психології сім'ї атракція розглядається як один із чинників стабільності шлюбу та сімейної гармонії. Високий рівень атракції сприяє підтримці емоційної близькості, готовності до компромісів і спільного вирішення конфліктів.

Афіліація (від лат. *affiliatio* — приєднання, встановлення зв'язку) у психології означає прагнення людини встановлювати та підтримувати дружні, теплі й емоційно позитивні стосунки з іншими людьми.

У контексті сім'ї афіліація проявляється як:

- **Потреба у близькості та підтримці** між подружжям, батьками і дітьми.
- **Бажання проводити час разом**, ділитися емоціями та переживаннями.
- **Підтримка психологічного комфорту** та безпеки через взаємну турботу.
- **Відчуття приналежності** до сімейної спільноти.

У сімейній психології афіліація розглядається як **одна з базових соціальних потреб**, що забезпечує стабільність стосунків, зміцнює емоційний зв'язок і сприяє формуванню довірливого мікроклімату в родині.

АФІРМАЦІЇ – це позитивні, стверджувальні фрази або твердження, які людина регулярно проговорює або мислить, щоб впливати на свій емоційний стан, підвищувати самооцінку та формувати бажані установки або поведінку.

Основні характеристики афірмацій:

- **Позитивна формула** – формулюються у стверджувальній формі («Я можу...», «Я гідний...»).
- **Теперішній час** – висловлюються так, ніби бажаний стан вже відбувається («Я здоровий і енергійний»).
- **Регулярність** – ефективність підвищується при щоденному повторенні.
- **Емоційне включення** – проговорювання з вірою та усвідомленням посилює ефект.

Психологічне значення:

- підвищує впевненість у собі;
- зменшує тривожність та стрес;
- сприяє формуванню позитивного мислення;
- допомагає змінювати деструктивні установки та звички.

Приклади афірмацій:

- «Я здатний досягати своїх цілей».
- «Мене оточують любов і підтримка».
- «Я приймаю себе таким, який я є».

Б

БАЙДУЖІСТЬ – це емоційний стан або ставлення людини, при якому вона проявляє відсутність інтересу, емоційної участі та реакції на події, людей чи проблеми.

Характерні ознаки байдуйності:

- відсутність емоційної реакції на позитивні або негативні події;
- пасивність у соціальних, сімейних чи робочих взаємодіях;
- уникання відповідальності та прийняття рішень;
- формування дистанції у спілкуванні, байдужість до потреб інших.

Причини байдужості:

- **Психологічні:** тривога, депресія, втому, емоційне вигорання;
- **Соціальні:** невизнання зусиль, конфлікти, ізоляція;
- **Особистісні:** низька самооцінка, розчарування, відчуття безвиході.

Наслідки:

- погіршення міжособистісних стосунків;
- зниження продуктивності та соціальної активності;
- формування внутрішнього емоційного вакууму;
- можливе посилення депресивних станів.

Психологічне значення:

Байдужість може виступати як **захисний механізм** психіки, що дозволяє уникати емоційного перенавантаження, але при тривалому прояві вона стає дезадаптивною, негативно впливаючи на особистісний розвиток і соціальні взаємодії.

БДСМ – це абревіатура, що позначає психосексуальну субкультуру, яка об'єднує три основні практики: **Бондаж (В)** – зв'язування та обмеження рухливості, **дисципліну (D)** - домінування та підкорення, а також **садизм і мазохізм (SM)** – отримання задоволення від спричинення болю або його переживання. Ключовим аспектом БДСМ є добровільний обмін владою та чітко обговорені межі, де всі дії відбуваються за взаємною згодою учасників.

Основні характеристики:

- **Добровільність.** Всі дії здійснюються за взаємною згодою учасників (існує поняття «стоп-слово», яке використовується для негайного припинення будь-якої активності).
- **Ролі.** Поділ на домінуючого і підкореного, з можливістю ротації ролей.
- **Безпека.** Використання принципів: безпечно, здорове, за згодою.
- **Психологічний аспект.** Практики можуть зміцнювати довіру, емоційну близькість і самопізнання.

Узагальнення:

БДСМ – це сукупність сексуальних практик, заснованих на взаємній згоді, де партнерські ролі, контроль і межі безпеки дозволяють учасникам досліджувати інтимні й психологічні аспекти своєї сексуальності.

БІНУКЛЕАРНА СІМ'Я – це тип сімейної структури, що виникає після розлучення подружжя, коли діти зберігають тісні зв'язки з обома батьками, які проживають окремо й формують два окремих сімейних осередки.

Характеристика:

- Дитина належить одночасно до двох сімейних систем: материнської та батьківської.
- Важливим є збереження співпраці між колишнім подружжям задля виховання дітей.
- Ефективність функціонування залежить від рівня взаємоповаги, психологічної зрілості батьків та їхньої готовності спільно брати участь у житті дитини.

Значення:

Бінуклеарна сім'я є сучасною адаптивною формою сімейних відносин, що дозволяє мінімізувати негативні наслідки розлучення для дітей і забезпечити їхній повноцінний розвиток за умови конструктивної взаємодії батьків.

БІСЕСУАЛЬНІСТЬ – це сексуальна орієнтація, яка проявляється у стійкому емоційному, романтичному та/або сексуальному потязі людини як до представників своєї статі, так і до осіб протилежної статі. Бісексуальність – це природна форма сексуальної орієнтації, що передбачає потяг до людей обох статей, є нормальною варіацією людської сексуальності та не потребує корекції чи лікування.

Основні характеристики:

- **Емоційний та сексуальний потяг** може проявлятися до різних статей одночасно або по черзі.
- **Не є «проміжним» станом** між гомо- та гетеросексуальністю, а повноцінною формою орієнтації.
- **Психологічне благополуччя** бісексуальних людей у прийнятому середовищі не відрізняється від гетеро- або гомосексуальних осіб.
- **Соціальний аспект:** стикаються з подвійною стигмою – з боку як гетеросексуального, так і гомосексуального середовища, що може впливати на самоприйняття.

В

ВІДКРИТИЙ ШЛЮБ – це форма подружніх стосунків, у якій подружжя офіційно перебуває у шлюбі, але за взаємною згодою допускає інтимні чи романтичні стосунки з іншими людьми поза межами сім'ї.

Основні характеристики відкритого шлюбу:

- Ґрунтується на домовленості між партнерами, де чітко визначаються правила та межі допустимих стосунків.
- Важливими є **довіра, щирість і відсутність обману**.
- Партнери можуть дозволяти лише сексуальні контакти з іншими (без емоційної прив'язаності) або ж і романтичні відносини.
- Часто вимагає високого рівня **емоційної зрілості** та вміння відкрито обговорювати ревності, потреби й очікування.

Психологічні аспекти:

- Для одних пар відкритий шлюб є способом зберегти близькість і водночас отримати різноманітність у стосунках.
- Для інших він може призводити до **ревнощів, почуття зради, нестабільності** у сім'ї.
- Успішність таких стосунків значною мірою залежить від особистісних характеристик подружжя, рівня їхньої комунікації та домовленостей.

Відмінність від зради:

- У відкритому шлюбі позашлюбні стосунки **не приховуються** і відбуваються з відома партнера.
- Зрада ж означає **порушення домовленостей** і недотримання принципу щирості.

ВІДЧАЙ – це сильний емоційний стан глибокого розпачу, безнадійності та втрати сенсу дій, коли людина не бачить виходу зі складної ситуації.

Характерні ознаки відчаю:

- відсутність мотивації діяти або шукати рішення;
- почуття безвиході, розпачу, внутрішньої порожнечі;
- пасивність або імпульсивні, іноді деструктивні вчинки;
- фізичні прояви: слабкість, апатія, порушення сну та апетиту.

Причини відчаю:

- особисті невдачі та втрати;
- соціальна ізоляція, конфлікти, відсутність підтримки;
- тривалі стресові або кризові ситуації;
- психічні розлади (депресія, тривожні розлади).

Психологічне значення:

- відчай сигналізує про **глибокий емоційний дискомфорт** та потребу підтримки;
- може стимулювати пошук радикальних змін, але часто паралізує поведінку;
- при хронічному прояві потребує психологічної чи психіатричної допомоги.

ВІКТИМНА ПОВЕДІНКА – це тип поведінки людини, яка підвищує її вразливість до насильства, маніпуляцій або експлуатації. Іншими словами, це дії, реакції або спосіб спілкування, через які людина стає потенційною жертвою (віктимом) у соціальних або сімейних ситуаціях.

Основні ознаки віктимної поведінки:

1. Пасивність і беззахисність:

- відсутність здатності відстоювати свої права;
- труднощі у висловленні власної думки;
- уникання конфліктів за будь-яку ціну.

2. Низька самооцінка:

- відчуття власної неповноцінності;
- невпевненість у собі та своїх можливостях;
- очікування негативного ставлення від інших.

3. Залежність від інших:

- сильна емоційна або матеріальна залежність від партнера, родини або колег;
- труднощі в ухваленні рішень самостійно.

4. Поступливість і надмірна догідливість:

- готовність підкорятися, щоб уникнути конфліктів;
- нездатність встановлювати особисті кордони;
- надмірне бажання догодити іншим.

5. Патерни повторюваного принесення в жертву:

- вибір партнерів або соціального оточення, де існує ризик насильства;
- схильність залишатися в токсичних або аб'юзивних стосунках.

Наслідки віктимної поведінки:

- підвищений ризик фізичного, психологічного чи економічного насильства;
- формування низької самооцінки та тривожності;
- труднощі у побудові здорових міжособистісних стосунків;
- зниження життєвої активності та самореалізації.

Важливо: віктимна поведінка не завжди є свідомим вибором людини – вона часто формується через травми, виховання, соціальне середовище або психологічні особливості. Усвідомлення цих патернів і робота над ними (психологічна допомога, розвиток асертивності та самоповаги) дозволяє знизити ризик стати жертвою аб'юзу чи маніпуляцій.

Г

ГАЗЛАЙТИНГ – це форма психологічного насильства, при якій один із партнерів або членів сім'ї систематично маніпулює сприйняттям іншої людини, змушуючи її сумніватися у власних думках, почуттях і реальності подій.

Основні характеристики:

- **Маніпуляція реальністю.** Постійне заперечення фактів, перебільшення або спотворення подій.
- **Знецінення емоцій.** Критикує або висміює переживання та почуття жертви.

- **Контроль та підпорядкування.** Мета – встановити психологічну залежність та підкорити людину.
- **Повільний ефект.** Дії газлайтера часто непомітні спочатку, але поступово руйнують впевненість і самоповагу жертви.

Узагальнення:

Газлайтинг – це систематична психологічна маніпуляція, що підриває віру людини у власні думки та сприйняття, створюючи емоційне та психологічне підпорядкування.

ГАРЕМ – це соціально-культурне явище, яке існувало в багатьох історичних суспільствах, переважно в мусульманських країнах та деяких монархіях, і означає спеціально відокремлену частину житла, де проживають дружини, наложниці та служниці правителя або багатого чоловіка.

Основні характеристики гарему:

1. **Обмеження доступу:** чоловіки, крім господаря, зазвичай не мали права перебувати у гаремі.
2. **Соціальна структура:**
 - **Господар** – владар, який контролює життя мешканок.
 - **Дружини** – офіційні дружини, часто кілька (полігінія).
 - **Наложниці** – жінки, які проживають у гаремі, щоб задовольняти сексуальні чи репродуктивні потреби правителя.
 - **Служниці та виховательки** – доглядали за побутом і вихованням дітей.
3. **Функції гарему:**
 - Захист і контроль над жінками правителя.
 - Виховання дітей і передача культурних традицій.
 - Соціально-політична стратегія (дружини та наложниці могли бути з впливових родин для зміцнення зв'язків).

Психологічні та соціальні аспекти:

- Мешканки гарему мали обмежену свободу, що могло викликати **емоційне пригнічення, конкуренцію та інтриги**.
- Водночас у деяких гаремах жінки отримували **освіту, мистецьке виховання, політичні знання**, ставали впливовими у двірських справах.
- Гарем часто використовувався як засіб **зміцнення політичної влади та соціальної стабільності**.

Відмінність від сучасних форм полігамних стосунків:

- Гарем – **історично ієрархічна та ізольована структура**, де головний чоловік мав владу, а жінки були обмежені у свободі.
- Сучасна полігамія або поліаморія ґрунтується на **згоді всіх учасників та рівності**, без жорсткої ієрархії чи ізоляції.

ГЕНДЕР – це соціально-психологічна категорія, що відображає систему ролей, норм, очікувань і моделей поведінки, які суспільство приписує чоловікам і жінкам. На відміну від статі (яка має біологічний характер і визначається анатомо-фізіологічними особливостями), гендер є соціальним конструктом і формується у процесі виховання, соціалізації та культурного розвитку.

Основні характеристики поняття гендер:

1. **Соціальний вимір** – визначає «чоловіче» і «жіноче» не лише через біологію, а через культурні уявлення про належну поведінку, статус, професії, ролі в сім'ї та суспільстві.
2. **Психологічний вимір** – включає усвідомлення індивідом своєї гендерної ідентичності, внутрішнє відчуття себе як чоловіка чи жінки (або поза цими бінарними категоріями).

3. **Культурний вимір** – залежить від історичних умов, традицій, релігійних переконань, соціальних стереотипів.
4. **Динамічність** – гендерні ролі змінюються з часом і відрізняються в різних культурах.

Функції гендеру:

- **Регулятивна** – визначає моделі взаємодії між чоловіками та жінками.
- **Соціалізаційна** – передає через виховання й освіту уявлення про «чоловіче» та «жіноче».
- **Ідентифікаційна** – допомагає людині усвідомити своє місце у суспільстві відповідно до гендерних ролей.

Отже, **гендер** – це не біологічна стать, а соціально-культурна конструкція, яка визначає, як суспільство очікує, що мають поводитися чоловіки й жінки, які ролі вони виконують у різних сферах життя.

Стать:

- **Природа:** біологічна
- **Визначається:** анатоμο-фізіологічними особливостями (хромосоми, гормони, репродуктивна система)
- **Стабільність:** відносно незмінна
- **Поділ:** чоловіча / жіноча (біологічний бінарний поділ)
- **Функції:** репродукція, фізіологічні відмінності

Гендер:

- **Природа:** соціально-культурна
- **Визначається:** нормами, традиціями, культурою, вихованням
- **Стабільність:** динамічний, змінюється залежно від часу й суспільства

- **Поділ:** чоловічі та жіночі ролі, очікування, ідентичності (можливе розмаїття)
- **Функції:** соціалізація, регуляція поведінки, формування ідентичності

Стать = те, з чим ми народжуємося. Гендер = те, що ми засвоюємо в суспільстві.

ГЕНДЕРНА ДИСФОРІЯ — це психологічний стан, що характеризується вираженим дискомфортом або стражданням, пов'язаним із невідповідністю між біологічною статтю людини (її анатомічними та фізіологічними ознаками) та внутрішнім відчуттям власної гендерної ідентичності.

Основні риси гендерної дисфорії:

1. **Внутрішній конфлікт:** людина може відчувати, що її тіло не відповідає її справжньому «я».
2. **Емоційні наслідки:** тривожність, депресія, занижена самооцінка, почуття ізоляції.
3. **Соціальні труднощі:** дискримінація, нерозуміння з боку оточення, проблеми у сімейних та міжособистісних стосунках.
4. **Фізичні бажання:** прагнення змінити зовнішність або тіло (наприклад, за допомогою гормональної терапії чи хірургічного втручання).

Визнання у науці та медицині:

- У **DSM-5** (Діагностичний і статистичний посібник із психічних розладів, 5-е видання) гендерна дисфорія визначається як **клінічний діагноз**, що потребує психологічної підтримки та, за потреби, медичної допомоги.
- ВООЗ у новій класифікації **МКХ-11** перенесла цей стан з категорії «психічні розлади» у категорію «стани, пов'язані зі статевим здоров'ям», щоб зменшити стигматизацію.

Шляхи подолання гендерної дисфорії:

- **Психологічна підтримка:** робота з психотерапевтом, групи підтримки.
- **Соціальна адаптація:** використання бажаного імені, зміна стилю, вираження гендерної ідентичності.
- **Медичні заходи (за бажанням):** гормональна терапія, хірургічні втручання.

Важливо: гендерна дисфорія — це не «примха», а серйозний стан, що може значно впливати на психічне здоров'я. Вчасна підтримка допомагає людині жити гармонійно у відповідності зі своєю ідентичністю.

ГЕНДЕРНА РІВНІСТЬ – це принцип і соціальна норма, що передбачає рівні права, можливості та обов'язки для людей незалежно від їхньої статі чи гендерної ідентичності. Вона спрямована на усунення дискримінації та забезпечення справедливого доступу до ресурсів, освіти, праці, політичної участі та соціальних благ.

Основні аспекти гендерної рівності:

1. Політична рівність

- рівний доступ до участі у владі та ухваленні рішень;
- відсутність обмежень через стать у політичній діяльності.

2. Економічна рівність

- рівна оплата праці за рівну роботу;
- рівні можливості кар'єрного зростання;
- доступ до фінансових ресурсів і власності.

3. Освітня рівність

- рівний доступ до освіти на всіх рівнях;

- відсутність гендерних стереотипів у навчальних програмах;
- підтримка професійного розвитку.

4. Соціальна та культурна рівність

- відсутність дискримінації у побуті, сім'ї та громадському житті;
- повага до вибору ролей у сім'ї та кар'єрі;
- боротьба зі стереотипами про “традиційні” чоловічі та жіночі ролі.

5. Правова рівність

- рівні права та обов'язки, закріплені законодавством;
- захист від насильства, домагань та дискримінації за ознакою статі.

Значення гендерної рівності:

- сприяє **соціальній справедливості**;
- підвищує **економічну ефективність та інноваційність** суспільства;
- зміцнює **демократичні процеси** та участь громадян у житті країни;
- зменшує **насильство та дискримінацію** за статтю;
- дозволяє кожній людині **реалізувати свій потенціал** незалежно від статі.

Важливо: гендерна рівність не означає відсутності відмінностей між чоловіками та жінками, а передбачає рівні права, можливості та повагу до вибору кожної людини.

ГЕТЕРОСЕКСУАЛЬНІСТЬ – це сексуальна орієнтація, що виявляється у стійкому емоційному, романтичному та/або сексуальному потязі людини до представників протилежної статі.

Характеристика:

1. Біологічний аспект:

- Гетеросексуальність історично є найпоширенішою формою сексуальної поведінки у людей, оскільки пов'язана з природним механізмом продовження роду.
- Виявляється у формуванні статевих потягів між чоловіками та жінками.

2. Психологічний аспект:

- Є одним із варіантів норми людської сексуальності.
- Супроводжується формуванням емоційної прихильності, любовних і сімейних стосунків між чоловіком і жінкою.
- У більшості культур розглядається як традиційна форма партнерства.

3. Соціальний аспект:

- Упродовж історії саме гетеросексуальна модель сім'ї домінувала в суспільстві й визначала соціальні норми.
- У сучасному світі, попри визнання рівноправності різних орієнтацій, гетеросексуальність залишається найбільш поширеним типом міжособистісних і сімейних відносин.

4. Історичний аспект:

- У різні епохи гетеросексуальні відносини вважалися соціально необхідними, насамперед через їхню репродуктивну функцію.
- Традиційно саме на основі гетеросексуальних союзів будувалася інституція шлюбу та сім'ї.

Узагальнення:

Гетеросексуальність – це природна форма сексуальної орієнтації, що полягає у потязі до осіб протилежної статі. Вона є одним із різновидів норми сексуальності та відіграє ключову роль у розвитку інституту сім'ї та відтворенні поколінь.

ГОДВІН-ШЛЮБ – це тип шлюбного союзу, заснований на виборі партнера за економічними, політичними чи соціальними вигодами, а не на емоційній прихильності чи коханні.

Характеристика:

- Назва походить від історичних практик, коли шлюби укладалися задля збереження влади, майна або соціального статусу.
- Часто супроводжується формальними домовленостями між родинами.
- Емоційні або романтичні стосунки між подружжям можуть бути вторинними або взагалі відсутніми.

Соціальне значення:

- Виконує функції укріплення соціальних і економічних позицій сімей.
- Сприяє підтримці традицій і спадкових прав.
- Сучасна практика годвін-шлюбів зберігається рідко, переважно в певних культурних або економічних контекстах.

Узагальнення:

Годвін-шлюб – це союз, заснований на прагматичних, а не емоційних мотиваціях, який слугує зміцненню соціальних, політичних або економічних інтересів родин.

ГОМОСЕСУАЛЬНІСТЬ – це сексуальна орієнтація, що виявляється у стійкому емоційному, романтичному та/або сексуальному потязі людини до представників своєї статі.

Ключові характеристики:

- включає як **емоційну** (почуття, закоханість, прихильність), так і **сексуальну** складові;

- може проявлятися у різних формах – від платонічної прихильності до інтимних стосунків;
- є однією з природних варіацій сексуальної орієнтації поряд із гетеро- та бісексуальністю.

Психологічний

аспект:

У сучасній науці гомосексуальність не розглядається як хвороба чи відхилення. Всесвітня організація охорони здоров'я ще у 1990 році виключила її зі списку психічних розладів. Вона сприймається як **норма індивідуальної різноманітності** людської сексуальності.

Соціальний

аспект:

Ставлення до гомосексуальності залежить від культурних, релігійних та правових традицій конкретного суспільства. У багатьох країнах світу ЛГБТ-люди мають рівні права, зокрема можливість укладати шлюб, усиновлювати дітей, відкрито жити зі своєю ідентичністю. Водночас у деяких країнах ще зберігається **дискримінація**.

Форми прояву:

- **Гомосексуальні стосунки** – романтичні або сексуальні відносини між людьми однієї статі;
- **Гомосексуальна ідентичність** – усвідомлення і прийняття своєї орієнтації;
- **Культура та спільноти ЛГБТ** – важливий простір підтримки, самовираження і солідарності.

Наукова характеристика гомосексуальності з різних точок зору:

1. Біологічний аспект:

- **Генетичні чинники.** Дослідження свідчать про можливий вплив генетики на формування сексуальної орієнтації, проте "гена гомосексуальності" не існує. Йдеться про складну взаємодію генів та середовища.
- **Гормональні впливи.** Є дані, що гормональний баланс у пренатальному періоді може впливати на майбутню сексуальну орієнтацію.
- **Нейробіологія.** Учені виявляють певні відмінності у структурі та функціонуванні мозку між гетеро- та гомосексуальними людьми, але ці відмінності не є патологічними, а лише варіаціями норми.

2. Психологічний аспект:

- **Норма, а не патологія.** Всесвітня організація охорони здоров'я (1990) та Американська психіатрична асоціація (1973) офіційно виключили гомосексуальність із переліку психічних розладів.
- **Ідентичність.** Гомосексуальна ідентичність формується в процесі усвідомлення власної орієнтації, прийняття себе та інтеграції у соціум.
- **Стигма і стрес.** У суспільствах із високим рівнем дискримінації ЛГБТ-люди частіше стикаються з тривожними розладами, депресіями, внутрішнім конфліктом (так званий *minority stress* – стрес меншини).
- **Психологічне благополуччя.** У прийнятому середовищі гомосексуальні люди мають такий самий рівень психологічного здоров'я, як і гетеросексуальні.

3. Соціологічний аспект:

- **Культурні відмінності.** У різних суспільствах ставлення до гомосексуальності коливається від повного прийняття до криміналізації.

- **Правовий статус.** У понад 30 країнах світу легалізовано одностатеві шлюби; водночас у понад 60 державах гомосексуальні стосунки залишаються кримінально караними.
- **ЛГБТ-рух.** Сучасний рух за права ЛГБТ спрямований на подолання дискримінації, забезпечення рівних прав і створення безпечного простору для самовираження.
- **Сімейні стосунки.** Багато гомосексуальних людей створюють сім'ї, виховують дітей, а дослідження доводять: розвиток дітей у таких сім'ях не відрізняється від дітей у гетеросім'ях.

4. Історичний аспект:

- У Стародавній Греції та Римі гомосексуальні практики були досить поширеними.
- У середньовічній Європі під впливом церкви гомосексуальність переслідувалася.
- У ХХ столітті почався процес поступової декриміналізації та визнання прав ЛГБТ-людей.
- Сьогодні — триває боротьба між тенденціями лібералізації та консервативними підходами.

Узагальнення:

Гомосексуальність – це **природна варіація сексуальності**, яка формується під впливом біологічних, психологічних і соціокультурних чинників. Вона не є патологією, не потребує лікування і визнається світовою науковою спільнотою як одна з форм норми.

ГОМОФОБИЯ — це негативне, упереджене ставлення, страх або ворожість до людей, які належать до ЛГБТ-спільноти (лесбійки, геї, бісексуальні, трансгендерні особи), або до всього, що пов'язане з гомосексуальністю. Термін походить від грец. “*homo*” — “однаковий” і “*phobos*” — “страх”.

Гомофобія може проявлятися як **особистісна установка, соціальний стереотип або системна дискримінація.**

Форми прояву гомофобії:

1. **Особистісна (індивідуальна)** — ворожі емоції, образи, відраза, уникнення спілкування з ЛГБТ-людьми.
2. **Соціальна (культурна)** — негативні стереотипи в суспільстві, висміювання, засудження в ЗМІ, кіно, літературі.
3. **Інституційна** — обмеження прав ЛГБТ-людей у законах, освіті, медицині, на роботі.
4. **Внутрішня гомофобія** — коли сама ЛГБТ-особа засвоює негативні установки суспільства і відчуває сором чи провину за власну ідентичність.

Причини виникнення гомофобії:

1. **Незнання та стереотипи.** Люди часто мають хибні уявлення про сексуальну орієнтацію.
2. **Культурно-релігійні чинники.** Традиційні уявлення про “норму” у статевих стосунках.
3. **Соціалізація.** З дитинства багатьох виховують у дусі гетеронормативності (“усі мають бути як мама й тато”).
4. **Страх “інакшості”.** Люди схильні відкидати тих, хто відрізняється від більшості.
5. **Авторитарні установки.** Нетолерантність, низький рівень емпатії, страх втратити звичний соціальний порядок.

Наслідки гомофобії:

- **Для особистості:** психологічна травма, депресія, тривожність, ізоляція, суїцидальні настрої серед ЛГБТ-людей.

- **Для суспільства:** роз'єднаність, агресія, дискримінація, порушення прав людини, втрата довіри до соціальних інститутів.
- **Для виховання молоді:** формування нетолерантності, агресивних моделей поведінки, булінгу.

Шляхи подолання гомофобії:

1. Освіта і просвітництво

- проведення лекцій, тренінгів про різноманіття людської сексуальності;
- формування культури поваги до прав людини.

2. Толерантне виховання в сім'ї та школі

- виховання емпатії, доброзичливості, прийняття різноманітності;
- обговорення теми поваги до “інших”.

3. Медіаграмотність і критичне мислення

- навчання розпізнавати мову ворожнечі, стереотипи, пропаганду.

4. Підтримка законодавчих ініціатив проти дискримінації

- рівні права для всіх громадян незалежно від орієнтації чи гендерної ідентичності.

5. Психологічна робота

- допомога людям із внутрішньою гомофобією;
- підготовка психологів до роботи з ЛГБТ-клієнтами без упереджень.

Висновок:

Гомофобія — це **форма соціальної нетерпимості**, що суперечить принципам гуманізму, рівності й прав людини. Подолання гомофобії можливе через **освіту, емпатію, міжособистісний діалог і правову культуру**. Толерантне суспільство — це таке, де **кожна людина може бути собою без страху осуду чи насильства**.

ГОТОВНІСТЬ ДО ШЛЮБУ – це складний психолого-соціальний стан особистості, що відображає її здатність вступати у подружні стосунки та виконувати ролі чоловіка або дружини, батька чи матері. Вона формується поступово й охоплює кілька взаємопов'язаних аспектів.

Основні компоненти готовності до шлюбу:

1. **Психологічна** – уміння контролювати емоції, здатність до компромісу, толерантність, відповідальність, вміння будувати рівноправні стосунки.
2. **Морально-ціннісна** – прийняття сімейних цінностей, вірність, повага до партнера, орієнтація на спільний розвиток.
3. **Соціальна** – готовність до співжиття, взаємопідтримки, спільного вирішення побутових і життєвих проблем, уміння взаємодіяти з родиною партнера та соціальним оточенням.
4. **Емоційно-інтимна** – здатність до глибокої прихильності, любові, довіри, відкритості у спілкуванні.
5. **Сексуальна** – усвідомлене ставлення до інтимного життя, сексуальна культура, гармонійність потреб і очікувань партнерів.
6. **Економічна (матеріальна)** – хоча не є визначальною, але включає здатність забезпечувати базові умови життя сім'ї.

Ознаки готовності до шлюбу:

- усвідомлене бажання створити сім'ю, а не лише прагнення до романтики;
- відповідальність за власні вчинки та майбутніх дітей;
- здатність до взаємоповаги й підтримки партнера;
- готовність долати труднощі та працювати над стосунками;
- наявність життєвих цілей, які співвідносяться з майбутнім подружжям.

Отже, готовність до шлюбу — це не лише бажання одружитися, а **комплекс особистісних, моральних та соціальних якостей**, що забезпечують стабільність і гармонію у подружніх стосунках.

ГРУПОВИЙ ШЛЮБ — це форма шлюбно-сімейних відносин, за якої кілька чоловіків і кілька жінок одночасно перебувають у шлюбному союзі один з одним, ведуть спільне господарство та підтримують статеві стосунки всередині групи.

Історичний аспект:

- Груповий шлюб зустрічався у первісних суспільствах, де ще не було чіткого розмежування подружніх пар.
- В антропології він розглядається як один із ранніх етапів розвитку сім'ї, що передував індивідуальному (моногамному чи полігамному) шлюбу.
- Деякі етнографічні дані свідчать про його існування у племен Австралії, Африки та Південної Америки.

Ключові характеристики:

- **Множинність партнерів:** відсутність поділу на окремі пари, усі члени групи визнаються «чоловіками» та «дружинами» один одного.
- **Колективне ведення побуту:** спільна власність, господарство, виховання дітей.
- **Соціальна рівність у групі:** формальна відсутність моногамних переваг та ревнощів як норми.
- **Регламентованість відносин:** у деяких культурах встановлюються правила щодо спадкування, батьківства та обов'язків.

Відмінність від полігамії:

- **Полігінія** – один чоловік має кілька дружин.
- **Поліандрія** – одна жінка має кілька чоловіків.
- **Груповий шлюб** – кілька чоловіків і кілька жінок одночасно утворюють сімейний союз.

У сучасній психології сім'ї груповий шлюб розглядається здебільшого як соціально-антропологічний феномен, характерний для певних етапів розвитку первісних суспільств або як рідкісна форма альтернативних сімей у сучасному світі. Дослідники аналізують його з точки зору міжособистісної динаміки, емоційних зв'язків та можливих психологічних труднощів (ревності, конкуренція, розмитість батьківських ролей).

Д

ДЕПРЕСІЯ – це психічний розлад або стійкий емоційний стан, що характеризується тривалим зниженням настрою, втратою інтересу до звичних справ, втратою, почуттям безнадійності та зниженням життєвої активності.

Основні ознаки депресії:

- постійний сум, пригніченість або апатія;
- втрата інтересу до хобі, роботи та спілкування;
- зниження енергії, втомлюваність, порушення сну та апетиту;
- негативна самооцінка, відчуття провини або безвиході;
- труднощі з концентрацією, прийняттям рішень;
- у тяжких випадках – думки про смерть або суїцид.

Причини депресії:

- біологічні: нейрохімічні зміни, спадковість;

- психологічні: травматичний досвід, хронічний стрес, низька самооцінка;
- соціальні: конфлікти, втрати, ізоляція, невдалі стосунки.

Наслідки:

- порушення соціальної та професійної функціональності;
- погіршення фізичного здоров'я;
- ускладнення сімейних та міжособистісних відносин;
- ризик розвитку хронічних психічних розладів.

Лікування:

- психотерапія (когнітивно-поведінкова, психодинамічна, групова);
- медикаментозне лікування (антидепресанти, підтримуючі препарати);
- зміни способу життя: фізична активність, здорове харчування, соціальна підтримка.

ДЕСТРУКТИВНІ СТОСУНКИ У СІМ'Ї – це система взаємин між її членами, що характеризується конфліктністю, відсутністю підтримки, взаємоповаги та гармонії, що негативно впливає на психологічний стан і розвиток особистості.

Ознаки деструктивних стосунків:

- Постійні конфлікти та сварки без конструктивного вирішення.
- Авторитаризм або тиранія одного з членів сім'ї.
- Емоційна холодність, відсутність підтримки та співчуття.
- Фізичне чи психологічне насильство.
- Неспроможність домовлятися і спільно долати труднощі.

Наслідки:

- Порушення емоційного благополуччя членів сім'ї.

- Формування у дітей негативних моделей поведінки, які можуть відтворюватися у їхніх майбутніх стосунках.
- Зниження рівня довіри, любові й почуття безпеки.
- Ризик психологічних травм, депресії, девіантної поведінки.

Узагальнення:

Деструктивні стосунки у сім'ї – це такі взаємини, які руйнують гармонію сімейного життя, створюють психологічну напругу й перешкоджають повноцінному розвитку особистості кожного члена сім'ї.

ДЕСТРУКТИВНИЙ ЖИТТЄВИЙ ЦИКЛ СІМ'Ї — це процес розвитку сімейної системи, у якому порушуються нормальні етапи становлення, функціонування й розвитку сім'ї, що призводить до дисгармонії стосунків, емоційної напруги та руйнування сімейних зв'язків.

Іншими словами, це — відхилення від нормального (конструктивного) життєвого циклу сім'ї, коли замість розвитку, адаптації та підтримки — відбувається деградація, конфлікти, ізоляція чи розпад.

Нормальний (конструктивний) життєвий цикл сім'ї:

Зазвичай сім'я проходить послідовні етапи розвитку, адаптуючись до змін:

1. **Створення сім'ї (подружжя)**
→ формування спільних цінностей, взаємної підтримки.
2. **Народження та виховання дітей**
→ нові ролі, розподіл обов'язків, згуртованість.
3. **Підлітковий період дітей**
→ баланс контролю й довіри, підтримка індивідуальності.
4. **Дорослішання дітей і “порожнє гніздо”**
→ оновлення подружніх стосунків.

→ підтримка одне одного, передача досвіду, стабільність.

Деструктивний життєвий цикл сім'ї:

У деструктивній моделі на кожному з цих етапів виникають кризи, які не вирішуються, а накопичуються, що спричиняє емоційне відчуження, втрату довіри, розпад сім'ї.

Основні риси деструктивного циклу:

1. Порушення адаптації на ключових етапах

- Нездатність домовлятися, поступатися, розв'язувати конфлікти.
- Кожна нова зміна (народження дитини, фінансові труднощі, старіння) викликає напруження, а не об'єднання.

2. Негнучкість сімейної системи

- Ролі фіксовані, комунікація закрита, немає простору для емоцій.

3. Емоційна відчуженість

- Байдужість, брак тепла, формальні стосунки.

4. Хронічні конфлікти або насильство

- Ворожість, агресія, приниження, маніпуляції.

5. Порушення міжпоколінних зв'язків

- Повторення негативних сімейних сценаріїв (“алкоголізм”, “контрольна мати”, “відсутній батько” тощо).

6. Дисфункції у виконанні ролей

- Один із членів родини бере на себе непритаманні ролі (наприклад, дитина стає “моральною опорою” матері).

Етапи деструктивного життєвого циклу:

Етап	Типові прояви деструкції
Початок подружжя	Ілюзії, неузгоджені очікування, боротьба за владу, емоційна залежність

Етап	Типові прояви деструкції
Народження дітей	Конфлікти через ролі, ревнощі, перевантаження, емоційна дистанція
Дорослішання дітей	Втрата спільних цілей, недовіра, суперечливе виховання
Період “порожнього гнізда”	Відчуження між подружжям, самотність, психологічні кризи
Похилий вік	Ізоляція, депресія, конфлікти з дорослими дітьми, розпад родинних зв'язків

Наслідки деструктивного сімейного циклу:

- Хронічна психологічна напруга, відчуття незахищеності.
- Емоційне чи фізичне насильство.
- Психологічні травми у дітей (тривожність, агресивність, співзалежність).
- Втрата підтримки між поколіннями.
- Розлучення або співіснування без любові.

Протидія деструктивності:

- Психологічна освіта (розуміння ролей, потреб, меж).
- Розвиток емоційного інтелекту та навичок комунікації.
- Сімейне консультування.
- Підтримка партнерства й поваги на всіх етапах розвитку сім'ї.

ДЕФОРМАЦІЇ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ — це спотворені, деструктивні або неефективні моделі виховання дітей у сім'ї, які негативно впливають на їхній психологічний, емоційний та соціальний розвиток.

Іншими словами, це **порушення нормального процесу виховання**, що виникає через проблеми у взаєминах батьків та дітей, неправильне застосування методів виховання або психосоціальні чинники.

Основні типи деформацій сімейного виховання:

1. Авторитарне виховання:

- **Сутність:** суворе домінування батьків, контроль, наказовість.
- **Наслідки для дитини:** страх, низька самооцінка, пасивність, конфліктність у стосунках.

2. Попустительське (ліберальне) виховання:

- **Сутність:** відсутність чітких правил, слабкий контроль, надмірна свобода.
- **Наслідки для дитини:** егоцентризм, безвідповідальність, труднощі в соціалізації.

3. Нестабільне або непослідовне виховання:

- **Сутність:** зміна вимог, непослідовність у покараннях і заохоченнях.
- **Наслідки для дитини:** невпевненість, тривожність, проблеми з регуляцією поведінки.

4. Гіперопіка або надмірний контроль:

- **Сутність:** надмірна опіка, втручання у всі сфери життя дитини, відсутність автономії.
- **Наслідки для дитини:** залежність, низька ініціативність, тривога при самостійних рішеннях.

5. Нехтування або емоційна холодність:

- **Сутність:** відсутність уваги, любові, підтримки; байдужість до потреб дитини.
- **Наслідки для дитини:** емоційна відчуженість, низька самооцінка, агресивність або замкнутість.

6. Конфліктне виховання:

- **Сутність:** часті сварки батьків на очах дитини, використання дітей як «союзників».
- **Наслідки для дитини:** тривожність, страх конфліктів, формування деструктивних моделей стосунків.

Причини деформацій сімейного виховання:

1. Особистісні фактори батьків

- Низька психологічна культура, незрілість, емоційна нестійкість.

2. Соціально-економічні труднощі

- Стрес, бідність, перевантаження роботою.

3. Психологічні травми або кризи батьків

- Невирішені конфлікти, власний негативний досвід дитинства.

4. Сімейні конфлікти та низька згуртованість

- Постійні сварки, асиметричні емоційні відносини, порушення комунікації.

Наслідки для сім'ї та дитини:

- Психологічна нестабільність дітей.
- Формування деструктивних міжособистісних моделей.
- Емоційна відстороненість або агресивність.
- Ризик конфліктів у майбутніх стосунках та подружньому житті.
- Зниження згуртованості та емоційного благополуччя сім'ї.

Висновок:

Деформації сімейного виховання — це **системні порушення взаємодії батьків і дітей**, які негативно впливають на розвиток особистості дитини та сімейну систему.

Корекція можлива через:

- підвищення психологічної культури батьків,
- стабілізацію сімейних взаємин,
- розвиток ефективної комунікації та емоційної підтримки.

ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКІ КОНФЛІКТИ — це зіткнення різних позицій, інтересів, цінностей та очікувань між дітьми й батьками, що виникають у процесі сімейного спілкування та виховання. Такі конфлікти є природним етапом розвитку стосунків у сім'ї, але їхня форма й наслідки залежать від рівня взаєморозуміння, довіри та емоційного зв'язку між поколіннями.

1. Причини виникнення дитячо-батьківських конфліктів:

1. **Розбіжність цінностей і поглядів** — різні уявлення про життя, свободу, дисципліну, вибір професії, друзів тощо.
2. **Авторитарний стиль виховання** — прагнення батьків повністю контролювати поведінку дитини, придушення її самостійності.
3. **Порушення емоційного контакту** — відсутність тепла, уваги, довіри у спілкуванні.
4. **Вікові особливості дітей** — прагнення до самостійності (особливо в підлітковому віці), протест проти обмежень.
5. **Непослідовність вимог батьків** — подвійні стандарти, часта зміна правил, різні підходи у мами й тата.
6. **Зовнішні фактори** — вплив школи, однолітків, соціальних мереж, матеріальні труднощі, стресові події.

2. Основні типи дитячо-батьківських конфліктів:

1. **Конфлікт авторитетів** — боротьба дитини за самостійність і визнання її права на власну думку.
Характерний для підліткового віку.

2. **Конфлікт цінностей** — різні уявлення про мораль, поведінку, життєві цілі.
3. **Конфлікт очікувань** — невідповідність між бажаннями дитини й вимогами батьків (наприклад, у виборі професії).
4. **Конфлікт поколінь** — глибокі розбіжності, пов'язані з різницею культурних, соціальних та технологічних орієнтирів.
5. **Конфлікт через рольові очікування** — коли дитина не відповідає “ідеальному образу”, створеному батьками.

3. Форми прояву:

- Суперечки, непослух, протестна поведінка.
- Замкненість, відчуження, емоційна холодність.
- Агресивність або пасивний опір.
- Іронія, байдужість, уникнення спілкування.

4. Наслідки дитячо-батьківських конфліктів:

Позитивні (за конструктивного вирішення):

- формування самостійності, відповідальності;
- розвиток навичок комунікації й компромісу;
- зміцнення взаєморозуміння та поваги.

Негативні (за деструктивного вирішення):

- емоційна дистанція, образи, недовіра;
- підвищена тривожність або агресивність у дитини;
- відчуження, втеча з дому, девіантна поведінка.

5. Шляхи подолання дитячо-батьківських конфліктів:

1. **Діалог і взаємоповага.** Слухати дитину, визнавати її почуття, уникати приниження.

2. **Емпатія.** Спроба зрозуміти мотиви поведінки дитини, її внутрішній стан.
3. **Конструктивне спілкування.** Використання “я-висловлювань”, уникання звинувачень (“мені прикро, коли...” замість “ти знову...”).
4. **Спільний пошук рішень.** Разом домовлятися про правила, відповідальність і наслідки.
5. **Гнучкість у вихованні.** Поєднання вимогливості з любов'ю, підтримкою та довірою.
6. **Особистий приклад батьків.** Діти наслідують поведінку, а не слова — повага в сім'ї починається з дорослих.
7. **Звернення до фахівця.** Якщо конфлікти стають систематичними — допомога сімейного психолога може бути дуже ефективною.

6. Профілактика конфліктів

- Розвиток позитивного емоційного контакту.
- Спільне дозвілля, традиції сімейного спілкування.
- Визнання індивідуальності дитини, підтримка її ініціативи.
- Відкрите обговорення проблем замість покарань і заборон.

Висновок:

Дитячо-батьківські конфлікти — це не лише ознака проблем, а й **можливість розвитку взаєморозуміння між поколіннями**. Головне — перетворити конфлікт на діалог, у якому звучать обидві сторони. Основа гармонійних стосунків — любов, довіра, повага та готовність до змін з обох боків.

ДИСФУНКЦІОНАЛЬНА МОДЕЛЬ СІМ'Ї ... це тип сімейної системи, у якій порушено виконання основних функцій сім'ї, що призводить до психологічного напруження, конфліктів, емоційної нестабільності та негативного впливу на розвиток її членів, особливо дітей.

Загальна характеристика:

Дисфункціональна сім'я зовні може виглядати нормально, але всередині порушена взаємодія — емоційна, комунікативна чи рольова. Такі сім'ї не забезпечують базових потреб: любові, безпеки, підтримки, стабільності, довіри.

Основні ознаки дисфункціональної сім'ї:

1. Порушення комунікації

- члени родини не вміють відкрито висловлювати почуття;
- переважають звинувачення, мовчання, маніпуляції.

2. Нестабільна або жорстка структура влади

- авторитарність одного з батьків або відсутність чітких правил;
- діти беруть на себе “дорослі” ролі (наприклад, опіка над батьками).

3. Емоційна холодність або гіперопіка

- нестача підтримки, тепла;
- або навпаки — надмірний контроль, що позбавляє автономії.

4. Порушення меж

- втручання у приватний простір;
- змішування ролей (наприклад, дитина стає «союзником» одного з батьків).

5. Високий рівень конфліктності

- постійні сварки, взаємні звинувачення, напруга у спілкуванні.

6. Наявність залежностей або насильства

- алкоголізм, агресія, психічне насильство, байдужість.

7. Відсутність підтримки індивідуального розвитку

- придушення ініціативи, самовираження, критики;
- “сімейні правила” типу: *«Не говори», «Не відчувай», «Не довіряй»*.

Порушені функції (у порівнянні з функціональною сім'єю):

Функція сім'ї	Функціональна сім'я	Дисфункціональна сім'я
Емоційна	Підтримка, прийняття	любов, Холодність, байдужість
Виховна	Розвиток, підтримка	навчання, Контроль, байдужість
Комунікативна	Відкрите спілкування	Замовчування, критика, агресія
Рольова	Чіткий розподіл ролей	Змішування ролей, хаос
Регулятивна	Збалансовані правила	Або жорсткі, або відсутні
Захисна	Відчуття безпеки	Небезпека, нестабільність
		страх,

Психологічні наслідки для дітей:

- низька самооцінка, тривожність, почуття провини;
- труднощі у спілкуванні, недовіра до інших;
- схильність до співзалежних або агресивних стосунків;
- повторення сімейного сценарію у дорослому житті.

Приклади типів дисфункціональних сімей:

- Авторитарна (домінує контроль, покарання, страх);
- Хаотична (немає стабільності, правил);
- Конфліктна (постійні сварки, агресія);
- Залежна (алкогольна, наркозалежна);
- Псевдоблагополучна (зовні “ідеальна”, але з емоційною відчуженістю).

ДІТОЦЕНТРИЧНА СІМ'Я – це тип сімейних відносин, у якому головною цінністю, центром уваги та сенсом подружнього життя є **дитина**

(діти). У такій сім'ї батьківські ролі та інтереси домінують над подружніми, а більшість рішень і дій спрямовані на задоволення потреб дітей.

Основні характеристики дітоцентричної сім'ї:

- Дитина стає головним об'єктом турботи та любові.
- Подружні відносини відсуваються на другий план.
- Сімейні ресурси (час, емоції, фінанси) максимально спрямовані на виховання й розвиток дитини.
- Існує ризик **гіперопіки** або надмірного контролю.

Психологічні особливості:

- Батьки реалізують себе переважно через батьківську роль, що може призводити до **емоційної залежності від дітей**.
- Подружжя іноді втрачає інтимність і партнерську близькість, концентруючись лише на ролі матері чи батька.
- Для дітей це може мати як позитивні наслідки (увага, турбота, підтримка), так і негативні (егоцентризм, несаможиттєвість, труднощі у відділенні від батьків у дорослому житті).

Переваги:

- Забезпечення належних умов для розвитку дитини.
- Сильний емоційний зв'язок між батьками та дітьми.

Недоліки:

- Ослаблення подружньої взаємодії.
- Можливе виникнення **кризи сім'ї після виходу дітей з дому** («синдром порожнього гнізда»).
- Психологічний тиск на дитину, яка стає центром усіх очікувань.

Е

ЕВОЛЮЦІЯ ШЛЮБНО-СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ – це історичний процес змін форм шлюбу, сім'ї та взаємин між чоловіком і жінкою, зумовлений розвитком суспільства, економіки, культури й світогляду.

Основні етапи:

1. Первісне суспільство:

- ранні форми співжиття: груповий шлюб, проміскуїтет;
- поступовий перехід до парних союзів і екзогамії.

2. Рабовласницьке та феодальне суспільство:

- утвердження патріархальної сім'ї;
- шлюб здебільшого виконує економічні та соціально-політичні функції.

3. Новітні часи:

- посилення ролі індивідуального вибору;
- розвиток уявлень про любов і особистісну свободу як основу шлюбу.

4. Сучасність:

- рівноправність статей у шлюбі та сім'ї;
- зростання значення партнерства, емоційної близькості, психологічної сумісності;

- поява нових форм сім'ї (громадянський шлюб, одностатеві союзи, повторні шлюби).

Узагальнення:

Еволюція шлюбно-сімейних стосунків відображає перехід від колективних і патріархальних форм до партнерських, демократичних і різноманітних моделей, де основними цінностями стають любов, взаємоповага та особистісна самореалізація.

ЕГАЛІТАРНА СІМ'Я – це тип сімейних відносин, у яких усі члени сім'ї, включаючи подружжя, мають рівні права, обов'язки та вплив на прийняття рішень.

Характеристика:

- Розподіл обов'язків та відповідальності здійснюється за домовленістю, а не за статевими чи віковими ролями.
- Підтримується принцип взаємоповаги, партнерства та співпраці.
- Сприяє розвитку самостійності та самореалізації всіх членів сім'ї.

Значення:

- Забезпечує рівність у прийнятті рішень щодо сімейного бюджету, виховання дітей та ведення домашнього господарства.
- Формує демократичний стиль виховання, де діти засвоюють принципи поваги, відповідальності та соціальної рівності.

Узагальнення:

Егалітарна сім'я – це сім'я, де панує рівність і партнерство між членами, що забезпечує гармонійний розвиток особистості та ефективне функціонування сімейної системи.

ЕГОЇЗМ У СІМ'Ї – це модель поведінки, при якій один або кілька членів родини ставлять власні інтереси, бажання та потреби вище за інтереси інших членів сім'ї, ігноруючи їхні почуття та потреби.

Основні прояви:

- постійне прагнення до власної вигоди чи комфорту за рахунок інших;
- ігнорування думки або бажань партнера та дітей;
- небажання йти на компроміс у вирішенні сімейних питань;
- використання інших членів сім'ї для досягнення особистих цілей.

Причини:

- індивідуальні психологічні особливості (нарцисизм, низька емпатія);
- неправильні моделі виховання (егоцентричні або надмірно потурання батьки);
- соціальні та культурні фактори, які підкреслюють індивідуалізм та самозахист;
- стресові або кризові обставини, що підсилюють самозосередженість.

Наслідки:

- конфлікти між членами сім'ї, погіршення взаєморозуміння;
- емоційне відчуження, почуття невдоволення та образи у дітей і партнера;
- порушення партнерських відносин і виховання дітей;
- формування схильності до маніпуляцій та агресивної поведінки.

Подолання:

- розвиток емпатії та уваги до потреб інших;
- відкритий діалог і навчання компромісу;
- психологічна підтримка або сімейна терапія;

- формування цінностей співпраці та взаємоповаги.

ЕДІПОВ КОМПЛЕКС — це поняття з психоаналітичної теорії, введене Зигмундом Фрейдом. Воно описує психологічний етап розвитку дитини, зазвичай у віці 3–6 років, коли дитина відчуває підсвідоме сексуальне тяжіння до батька протилежної статі і суперництво або ревності до батька однієї статі.

Для хлопчиків це проявляється як бажання бути ближче до матері та суперництво з батьком, для дівчат — аналогічний процес до батька та з матір'ю. Фрейд вважав, що усвідомлення та подолання цього комплексу є ключовим етапом психосексуального розвитку і впливає на формування особистості, моральних цінностей і соціальних стосунків у дорослому житті.

В основі Едіпового комплексу лежить **грецька міфологічна легенда про Едіпа**.

Суть легенди така:

1. **Пророцтво:** пророк передбачив, що Едіп вб'є свого батька Лая і одружиться з матір'ю Іокастою.
2. **Спроба уникнути долі:** батьки Едіпа намагаються запобігти пророцтву, відправляючи його в пустелю, але доля бере своє.
3. **Виконання пророцтва:** Едіп ненавмисно вбиває свого батька Лая та одружується з матір'ю Іокастою, не знаючи, хто вони насправді.

Фрейд використав цю легенду як **метафору психосексуального конфлікту дитини:** підсвідоме потяг до батька протилежної статі і суперництво з батьком тієї ж статі.

Екзогамія (від грец. *éxo* — «зовні» і *gámos* — «шлюб») — це форма шлюбних відносин, за якої шлюб укладається поза межами певної родової, племінної, етнічної чи іншої соціальної групи, до якої належить людина.

У контексті еволюції сім'ї екзогамія:

- Виникла як **соціальна заборона на шлюби всередині роду** (іноді у формі табу на інцест).
- Сприяла **розширенню соціальних зв'язків** між різними групами, племенами чи кланами.
- Була важливим чинником **зміцнення міжгрупових союзів** і зниження рівня внутрішньої конкуренції.
- Протиставляється **ендогамії**, яка передбачає шлюби в межах однієї групи.

В антропології та сімейній психології екзогамія розглядається як етап у розвитку шлюбних норм, що відіграв значну роль у формуванні сучасних уявлень про родинні та соціальні стосунки.

ЕКСТРАВЕРТИ — це люди, які орієнтовані на зовнішній світ, активно шукають соціальні контакти та отримують енергію від спілкування і взаємодії з іншими.

Основні риси екстравертів:

- активність у соціальних ситуаціях;
- легкість у встановленні контактів та знайомств;
- схильність до колективної роботи та командної взаємодії;
- прагнення до вражень, нових подій та змін;
- відкритість у вираженні емоцій і думок.

Переваги екстравертів:

- швидка адаптація у нових соціальних умовах;
- уміння надихати та мотивувати інших;
- комунікабельність та дипломатичність;
- схильність до лідерства та ініціативності.

Можливі складнощі:

- іноді недостатня саморефлексія та поверховість мислення;
- схильність до імпульсивних рішень;
- потреба в постійній соціальній стимуляції, яка може виснажувати;
- іноді ігнорування власних внутрішніх потреб.

ЕМПАТІЯ У СІМ'Ї – це здатність членів родини розуміти, відчувати та враховувати емоції, потреби й переживання один одного, що сприяє гармонійним стосункам, підтримці та взаємоповазі.

Основні прояви емпатії в сім'ї:

- уважне слухання та спостереження за емоційним станом інших;
- готовність підтримати, зрозуміти почуття партнера чи дитини;
- здатність ставити себе на місце іншого, відчувати його радість або смуток;
- врахування емоцій під час прийняття рішень або вирішення конфліктів.

Психологічне значення:

- зміцнює довіру та емоційний зв'язок між членами сім'ї;
- сприяє ефективному вихованню дітей і підтримці подружніх стосунків;
- знижує рівень конфліктності та агресії;
- формує у дітей навички соціальної компетентності та емоційного інтелекту.

Способи розвитку емпатії:

- активне слухання та обговорення емоцій;
- підтримка відкритого діалогу про почуття;
- сімейна арт-терапія або рольові ігри для розуміння позиції іншого;
- спільна участь у добрих справах та турбота про інших.

Ендогамія (від грец. *éndon* — «всередині» і *gámos* — «шлюб») — це форма шлюбних відносин, за якої шлюб укладається в межах певної соціальної, етнічної, релігійної чи культурної групи.

У контексті еволюції сім'ї ендогамія розглядається як:

- **Одна з найдавніших шлюбних норм**, спрямована на збереження цілісності та ідентичності роду, племені або соціального класу.
- Засіб **контролю за спадковістю** та збереження майна всередині групи.
- Механізм **зміцнення внутрішніх соціальних зв'язків** і солідарності.
- Явище, що протиставляється **екзогамії** — забороні шлюбів всередині певної групи.

В історії сім'ї ендогамія часто поєднувалася з релігійними або культурними приписами (наприклад, шлюби лише між представниками однієї касты, віри чи етносу) та була важливим чинником формування соціальної структури.

ЕТАПИ ЖИТТЄВОГО ЦИКЛУ СІМ'Ї — це послідовні стадії розвитку родини, які пов'язані з певними завданнями, кризами та трансформаціями. Вони залежать від складу сім'ї, віку її членів та суспільних умов.

Класична модель етапів життєвого циклу сім'ї:

1. **Створення сім'ї (подружня пара без дітей):**

- Завдання: адаптація подружжя одне до одного, формування сімейних ролей, побуту, планів.
- Криза: конфлікти через очікування, звички, цінності.

2. Народження та виховання маленької дитини:

- Завдання: прийняття батьківських ролей, догляд за дитиною, розподіл обов'язків.
- Криза: перевантаження, зниження часу для подружніх стосунків.

3. Сім'я з дітьми дошкільного та шкільного віку:

- Завдання: виховання, соціалізація дитини, підтримка навчання.
- Криза: баланс між роботою, вихованням та особистим життям.

4. Сім'я з підлітками:

- Завдання: допомога дітям у становленні самостійності, формування довіри.
- Криза: конфлікти поколінь, боротьба за автономію.

5. Сім'я з дорослими дітьми (етап «порожнього гнізда»):

- Завдання: прийняття виходу дітей з сім'ї, переосмислення ролей подружжя.
- Криза: почуття самотності, втрата сенсу, нова адаптація у відносинах.

6. Пізній етап (старість подружжя):

- Завдання: взаємна підтримка, турбота про здоров'я, передача досвіду, спілкування з онуками.
- Криза: втрата партнера, осмислення життя, адаптація до самотності.

Висновок:

Життєвий цикл сім'ї — це **динамічний процес**, у якому кожен етап має свої труднощі та завдання. Успішне подолання криз забезпечує стабільність, гармонію та розвиток родини.

ЕТИКА ТА ПСИХОЛОГІЯ СІМ'Ї – це міждисциплінарна галузь знань, що вивчає моральні принципи, цінності та норми поведінки у сімейних стосунках, а також психологічні закономірності взаємодії, виховання і розвитку членів сім'ї.

Основні характеристики

- **Етичний аспект.** Досліджує моральні норми подружніх і батьківських обов'язків, відповідальність, повагу та любов у сім'ї.
- **Психологічний аспект.** Аналізує психологічні механізми формування сімейних стосунків, конфліктів, підтримки та взаєморозуміння.
- **Виховний аспект.** Охоплює проблеми соціалізації дітей, передачі цінностей і моделей поведінки від батьків до дітей.

Узагальнення:

Етика та психологія сім'ї досліджує моральні засади та психологічні механізми функціонування сім'ї, формування стосунків і соціалізації її членів, забезпечуючи гармонійний розвиток особистості та родини.

3

ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ШЛЮБОМ – це емоційне та психологічне відчуття гармонії, щастя і позитивного ставлення подружжя до свого шлюбу та взаємин один з одним.

Основні характеристики:

- **Емоційна складова.** Відчуття любові, близькості та взаємоповаги між партнерами.
- **Психологічна складова.** Взаємне розуміння, підтримка і задоволення потреб обох партнерів.

- **Соціальна складова.** Відповідність очікувань партнерів щодо ролей, обов'язків і спільного життя.

Фактори впливу:

- Якість комунікації та вирішення конфліктів.
- Спільні цінності та інтереси.
- Психологічна сумісність та рівень підтримки один одного.

Узагальнення:

Задоволеність шлюбом – це комплексне відчуття гармонії та щастя в подружніх стосунках, що включає емоційне, психологічне та соціальне благополуччя партнерів.

ЗАРУЧИНИ - це традиційний обряд, який символізує домовленість між двома родинами про майбутній шлюб їхніх дітей. В українській культурі він мав важливе значення як перехідний етап між сватанням і весіллям.

Історичні особливості:

- **Символ домовленості:** після згоди на сватанні відбувалися заручини, де офіційно підтверджувалася обіцянка одружитися.
- **Присутність родичів:** обряд здійснювався у присутності найближчих родичів обох сторін.
- **Ритуальні дії:** молодих благословляли, подавали хліб-сіль, обмінювалися подарунками. Наречений міг дарувати дівчині перстень, а дівчина йому — хустку чи сорочку.
- **Правовий аспект:** у давнину заручини мали силу угоди — після них відмовитися від шлюбу вважалося великим безчестям, могло навіть призвести до матеріальних компенсацій.

Символіка:

- **Перстень** — символ єдності та непорушності обіцянки.
- **Хліб** — символ добробуту і спільного життя.
- **Благословення батьків** — духовний дозвіл на шлюб.

Сучасність:

Сьогодні в Україні заручини не завжди проводяться як окремий обряд. Найчастіше вони зводяться до пропозиції руки та серця і обміну обручками. Проте в деяких родинах зберігається традиція святкувати заручини окремо, збираючи обидві сім'ї за святковим столом.

ЗГУРТОВАНІСТЬ СІМ'Ї — це ступінь емоційного єднання, взаємної підтримки та почуття “ми” серед членів родини. Вона характеризує близькість, співпрацю, спільність цілей і цінностей, що сприяє стабільності та ефективному функціонуванню сімейної системи.

Згуртованість — це **психологічна та соціальна сила сім'ї**, яка визначає:

1. Як члени родини **підтримують один одного**.
2. Як **регулюються конфлікти** і приймаються рішення.
3. Наскільки сім'я здатна **спільно долати труднощі**.

Висока згуртованість означає **відчуття емоційної близькості та приналежності**, а низька — **відчуження, байдужість, індивідуалізм**.

Основні компоненти згуртованості

1. **Емоційна близькість**
 - Спільне проведення часу, взаємна підтримка, турбота про стан інших членів.
2. **Комунікація та взаєморозуміння**
 - Відкрите спілкування, довіра, готовність слухати й чути.

3. Спільні цінності та цілі

- Узгодженість поглядів на сімейні традиції, виховання дітей, фінансові пріоритети.

4. Підтримка та взаємодопомога

- Готовність допомагати у кризових ситуаціях і повсякденному житті.

5. Стабільність і безпека

- Впевненість у стабільності родинних стосунків, передбачуваність ролей і правил.

Рівні згуртованості сім'ї:

Рівень	Характеристика	Наслідки для сім'ї
Високий	Тісні емоційні зв'язки, підтримка, спільні цінності	Стійкість, ефективне вирішення проблем, задоволеність стосунками
Середній	Задовільна співпраця, помірна емоційна близькість	Часткове задоволення стосунками, можливі конфлікти
Низький	Відчуження, слабе спілкування	Конфлікти, ризик розпаду, низька стабільність

Фактори, що впливають на згуртованість

1. Стиль виховання дітей
2. Розподіл ролей і обов'язків
3. Якість спілкування між подружжям
4. Фінансова та побутова стабільність
5. Наявність спільних традицій, свят і ритуалів
6. Сприйняття та повага до особистості кожного члена родини

Психологічне значення:

- Висока згуртованість **знижує ризик конфліктів**, покращує **емоційний клімат** і формує **стійку родинну систему**.

- Недостатня згуртованість призводить до **відчуження, незадоволення стосунками і сімейних криз.**

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ (ЗСЖ) – це спосіб життя людини, спрямований на збереження та зміцнення фізичного, психологічного та соціального здоров'я через правильне харчування, фізичну активність, режим сну, уникнення шкідливих звичок та розвиток позитивних емоційних і соціальних навичок.

Основні складові ЗСЖ:

1. **Раціональне харчування** – збалансоване вживання білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінералів; помірність у кількості їжі.
2. **Фізична активність** – регулярні заняття спортом, ходьба, ранкова гімнастика, загартовування.
3. **Повноцінний сон** – достатня тривалість і регулярність відпочинку для відновлення організму.
4. **Відмова від шкідливих звичок** – алкоголь, куріння, наркотики, надмірне споживання солодкого або фастфуду.
5. **Психологічне здоров'я** – контроль стресу, розвиток емоційної стабільності, саморозвиток.
6. **Соціальна складова** – здорові міжособистісні відносини, підтримка сім'ї та друзів, активна соціальна позиція.

Психологічне значення ЗСЖ:

- підвищує рівень енергії та працездатність;
- сприяє стійкості до стресу та психоемоційного перенавантаження;
- формує позитивні звички і самодисципліну;
- знижує ризик розвитку хронічних захворювань і психічних розладів.

ІДЕАЛІЗАЦІЯ ПАРТНЕРА — це психологічне явище, коли людина перебільшено позитивно оцінює свого партнера, приписує йому лише найкращі якості та ігнорує або зменшує значення негативних рис. Це часто відбувається на початкових етапах стосунків, коли закоханість сильна і емоції переважають раціональні оцінки.

Основні характеристики ідеалізації:

1. **Перебільшення позитивних якостей:** Людина бачить партнера майже «бездоганим», підкреслюючи його доброту, привабливість, інтелект тощо.
2. **Ігнорування негативу:** Негативні риси або недоліки сприймаються як незначні або навіть не існуючі.
3. **Створення «образу ідеалу»:** Партнер стає своєрідним символом бажаного, що відповідає внутрішнім уявленням про ідеального супутника.
4. **Емоційна залежність:** Часто супроводжується сильними почуттями, підвищеною прив'язаністю та страхом втрати.

Психологічні наслідки:

- **Позитивні:** Посилює романтичні емоції, створює відчуття щастя та гармонії у стосунках.
- **Негативні:** Може призвести до розчарування, коли реальна поведінка партнера не відповідає ідеалізованому образу; сприяє конфліктам або залежним стосункам.

Як уникнути надмірної ідеалізації:

- Спробувати **реалістично оцінювати партнера**, враховуючи і сильні, і слабкі сторони.

- Спостерігати за **поведінкою у різних ситуаціях**, а не лише на початку стосунків.
- Розвивати **свідоме самопізнання**, щоб розуміти власні потреби та проєкції.

ІМБРЕДНА ДЕПРЕСІЯ – це термін, що використовується в генетиці та психології, і він означає психологічні або фізіологічні порушення, які виникають у потомства в результаті близькоспоріднених шлюбів або інцесту.

Основні моменти:

- Пов’язана з генетичним збідненням — збільшенням ймовірності прояву рецесивних або шкідливих генів.
- Може проявлятися як психічні розлади, низька стійкість до стресу, зниження інтелектуальних чи фізичних показників.
- У психології акцентують на психосоціальних та емоційних проблемах, які можуть виникати у потомства внаслідок сімейних та соціальних факторів.

Приклади імбредної депресії, які ілюструють її прояви:

1. Генетичний аспект (біологічний):

- Потомство двоюрідних братів і сестер або близьких родичів має підвищений ризик спадкових хвороб (наприклад, серцево-судинних або метаболічних).
- Частіше спостерігається слабкий імунітет, фізичні аномалії, низька виживаність дітей.

2. Психологічний та емоційний аспект:

- Діти з близькоспоріднених шлюбів можуть мати підвищену тривожність, депресивні стани, труднощі в соціальній адаптації.

- Часто виникають проблеми з емоційною стабільністю та самооцінкою.

3. Соціальний приклад:

- У закритих ізольованих спільнотах або родинах, де поширені шлюбні зв'язки між родичами, помічено зростання психологічних і соціальних проблем у поколінь, включаючи імбредну депресію.

ІНСТИНКТИ – це вроджені, автоматичні форми поведінки, спрямовані на задоволення основних біологічних потреб і забезпечення виживання організму.

Основні характеристики інстинктів:

- **Вродженість** – формуються генетично і не потребують навчання;
- **Спрямованість на виживання** – забезпечують задоволення потреб у їжі, захисті, розмноженні;
- **Автоматичність** – виникають як реакція на певні стимули без свідомого контролю;
- **Стереотипність** – поведінка повторюється у схожих ситуаціях однаково.

Основні види інстинктів:

- **Селективні або природні** – пошук їжі, уникнення небезпеки, захист потомства;
- **Соціальні** – схильність до спілкування, формування груп, взаємодія з іншими;
- **Сексуальні** – спрямовані на розмноження та продовження роду.

Психологічне значення:

- забезпечують базові форми поведінки та адаптації до навколишнього середовища;
- взаємодіють із вищими психічними процесами (пам'ять, мислення, емоції);
- основа для розвитку складніших форм поведінки, соціальних навичок та культурних проявів.

ІНТЕРСЕКС – це людина, яка народжується з біологічними ознаками обох статей або з ознаками, що не відповідають стандартним визначенням «чоловік» чи «жінка».

Основні характеристики інтерсексності

1. Біологічні ознаки (геніталії, гормональний рівень або хромосоми можуть бути нетиповими для традиційних чоловічих або жіночих категорій, може проявлятися при народженні або ставати помітною пізніше, під час пубертату).

2. Різноманіття форм:

1. Хромосомні варіанти: наприклад, ХХУ (синдром Клайнфельтера - генетичне відхилення, наявність додаткової жіночої статевої хромосоми, порушення сперматогенезу, зниження тестостерону, безпліддя, зменшений розмір статевих органів), ХО (синдром Тернера – генетична патологія, розвивається виключно у дівчат, відсутність однієї статевої Х-хромосоми).

2. Гормональні відхилення: порушення вироблення тестостерону або естрогену.

3. Анатомічні відмінності: змішані або нетипові зовнішні статеві органи.

4. Соціальні та юридичні аспекти

- a. Інтерсекс-люди часто стикаються з тиском «коригуючих» операцій у дитинстві.
- b. У сучасних суспільствах розвиваються рухи за право на самовизначення і відтермінування медичних втручань.
- c. Деякі країни дозволяють **третю гендерну категорію** у документах (не чоловік і не жінка).

Відмінність від трансгендерності

Ознака	Інтерсекс	Трансгендер
Біологія	Природжені анатомічні/генетичні відхилення	Біологічна стать відповідає народженню, але гендерна ідентичність інша
Ідентичність	Може бути чоловіком, жінкою або іншим	Ідентичність відрізняється від біологічної статі
Медичні аспекти	Часто потрібне медичне спостереження	Медична корекція – за бажанням людини (трансгендерний перехід)

Психологічний та соціальний аспект:

- Інтерсекс-люди потребують психологічної підтримки і прийняття в родині та суспільстві.
- Самовизначення та право на вибір імені, статі та медичних процедур є ключовими для позитивної ідентичності.
- Інтерсекс-спільноти об'єднують людей для інформаційної підтримки, захисту прав і обміну досвідом.

ІНТИМНІСТЬ — це стан близькості між людьми, який включає емоційний, психологічний і фізичний контакт. Вона проявляється у взаємній довірі, розумінні, підтримці та близькості, які дозволяють людям відчувати себе безпечно і прийнятими. Інтимність є важливою складовою як особистих стосунків, так і подружнього життя.

Основні аспекти інтимності:

1. Емоційна інтимність:

- Довіра, взаємна підтримка, відкритість у висловленні почуттів і думок.
- Здатність поділитися переживаннями та страхами без осуду.

2. Психологічна інтимність:

- Розуміння партнера, прийняття його індивідуальності та особливостей.
- Спільне планування, обговорення важливих рішень, емпатія.

3. Фізична інтимність:

- Обійми, поцілунки, сексуальна близькість.
- Прояв турботи через фізичний контакт, який зміцнює емоційний зв'язок.

4. Соціальна інтимність:

- Взаємне включення у життя один одного: знайомство з друзями, участь у сімейних чи соціальних подіях.

Значення інтимності:

- Забезпечує **емоційну стабільність** та задоволення у стосунках.
- Підтримує **психологічне здоров'я**, зменшує стрес і почуття самотності.
- Сприяє **міцності подружніх або партнерських зв'язків**, глибокому емоційному контакту та взаєморозумінню.

ІНТРОВЕРТИ – це люди, схильні зосереджуватися на власному внутрішньому світі: думках, емоціях та переживаннях, а не на зовнішніх соціальних взаємодіях. Вони отримують енергію від самотності або спокійного оточення, а надмірна соціальна активність може їх виснажувати.

Основні риси інтровертів:

- схильність до самостереження та рефлексії;
- обережність у спілкуванні, вибірковість у контактах;
- потреба у спокійних, малолюдних умовах для відновлення сил;
- глибоке мислення та схильність до аналізу;
- небажання привертати до себе зайву увагу.

Переваги інтровертів:

- здатність до глибокого мислення та творчості;
- уважність до деталей і емоцій інших;
- незалежність у прийнятті рішень;
- спокій і врівноваженість у стресових ситуаціях.

Можливі складнощі:

- утруднене налагодження соціальних контактів;
- схильність до самотності або ізоляції;
- недооцінка своїх досягнень через скромність;
- іноді труднощі у вираженні емоцій і потреб оточенню.

ІНФАТИЦИД — це навмисне вбивство немовляти або дитини у ранньому віці.

Основні моменти:

- Може відбуватися з соціальних, економічних, культурних або психологічних причин.
- Історично практикувався в деяких традиційних суспільствах (наприклад, через нестачу ресурсів, гендерні уподобання або ритуальні мотиви).

- У сучасному суспільстві розглядається як кримінальний злочин і серйозне порушення прав дитини.

Інцест (від лат. incestus — «нечистий, заборонений») — це статеві стосунки або шлюбні зв'язки між близькими родичами, які перебувають у ступені спорідненості, що в більшості культур та правових систем заборонений з моральних, соціальних і біологічних міркувань.

Біологічний аспект:

Заборона інцесту має еволюційне підґрунтя, оскільки близькоспоріднені статеві зв'язки підвищують ризик генетичних аномалій та спадкових хвороб у потомства через зменшення генетичного різноманіття.

Соціально-культурний аспект:

1. Інцест-табуа (заборона інцесту) є майже універсальною нормою в історії людства.
2. Конкретні межі спорідненості, в яких забороняються шлюб або статеві стосунки, різняться у різних культурах і релігіях.
3. У первісних суспільствах інцест-табуа сприяло розширенню соціальних зв'язків через екзогамію (шлюби з членами інших груп).

Психологічний аспект:

1. Психологічні теорії (наприклад, психоаналіз З. Фрейда) пояснюють інцест не лише біологічними, але й несвідомими потягами та соціалізаційними механізмами, які формують внутрішні заборони.
2. Порушення інцест-табуа часто супроводжується глибокими психологічними травмами, особливо у випадках примусу чи насильства.

Юридичний аспект:

1. У більшості сучасних країн інцест між близькими родичами є кримінальним злочином або підставою для анулювання шлюбу.
2. Коло осіб, між якими інцест заборонений, визначається законом і зазвичай охоплює кровних родичів, а іноді й усиновлених дітей та свояків.
3. Наслідки інцесту можна розглядати у кількох площинах — біологічній, психологічній, соціальній та правовій.

1. Біологічні наслідки:

- **Генетичні ризики:** підвищена ймовірність народження дітей із вродженими вадами, генетичними мутаціями чи спадковими захворюваннями.
- **Зменшення життєздатності потомства** через обмежене генетичне різноманіття.
- **Підвищений рівень смертності новонароджених** у популяціях з частими близькоспорідненими шлюбами.

2. Психологічні наслідки:

- **Травматичний досвід** для учасників, особливо якщо стосунки були примусовими (емоційні травми, депресії, ПТСР).
- **Порушення формування особистісних меж і нормальної статевої ідентичності.**
- **Відчуття провини, сорому, соціальної ізоляції,** що може призвести до тривожних або депресивних розладів.

3. Соціальні наслідки:

- **Розпад сімейних відносин** через втрату довіри та виникнення конфліктів.

- **Стигматизація** — негативна реакція оточення, що може призвести до ізоляції чи відторгнення учасників.
- **Порушення соціальних норм** та підрив моральних цінностей у спільноті.

4. Правові наслідки:

- **Кримінальна відповідальність** у більшості країн світу (позбавлення волі, штрафи).
- **Анулювання шлюбу** або позбавлення батьківських прав.
- **Судові заборони** на подальші контакти між учасниками.

ІСТЕРЕФІЛЬНА ЛЮДИНА – це особистість, для якої характерне прагнення постійно перебувати в центрі уваги, демонструвати свої емоції та отримувати схвалення оточення через театралізовану або перебільшену поведінку.

Основні характеристики:

- **Емоційна демонстративність.** Відкрито проявляє емоції, часто перебільшуючи їхню інтенсивність.
- **Потреба в увазі.** Шукає схвалення, підтримку та захоплення від інших.
- **Імпульсивність.** Схильна до спонтанних вчинків, що привертають увагу.
- **Соціальна поведінка.** Часто маніпулює власними емоціями для досягнення соціального впливу.

Узагальнення:

Істерефільна людина – це демонстративна, емоційно активна особистість, яка прагне бути у центрі уваги й отримувати схвалення через яскраві прояви своїх почуттів.

К

КВІР-ІДЕНТИЧНІСТЬ – це поняття, що описує самовизначення людини поза традиційними категоріями сексуальної орієнтації та гендеру.

Основні риси квір-ідентичності:

1. Гнучкість і невизначеність

- Людина може відчувати, що її сексуальна орієнтація або гендерна ідентичність не вкладаються в стандартні категорії (чоловік/жінка, гетеро/гомо).
- Наприклад, людина може називати себе квір, якщо не відчуває себе виключно гетеросексуальною або гомосексуальною.

2. Політичний і соціальний аспект

- Квір-ідентичність часто пов'язана з критикою традиційних норм статі та сексуальності.
- Вона підкреслює право на самовизначення та свободу вибору форми стосунків і вираження себе.

3. Відкритість до різних форм самовираження

- Може включати нестандартні гендерні ролі, нетрадиційні романтичні або сексуальні стосунки, творчі форми самовираження.

Відмінності від ЛГБТ-ідентичності:

Аспект	ЛГБТ	Квір
Орієнтація	Чітко визначена (лесбійка, геї, бісексуал, трансгендер)	Може бути нестандартною або змінною
Гендер	Часто традиційно відповідає біологічній статі (за винятком трансгендерів)	Може бути гнучким, небінарним або змінним

Аспект	ЛГБТ	Квір
Соціальна функція	Спільнота, права, підтримка	Критика норм, самовираження, політична активність
Ступінь визначеності	Відносно конкретна	Висока гнучкість та відмова від ярликів

Квір-ідентичність дозволяє людині **не обмежувати себе стандартними категоріями**, визнавати власну унікальність та свободу у виборі форми стосунків і ролей у суспільстві.

КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВА ПСИХОТЕРАПІЯ (КПТ) – це напрям психотерапії, що поєднує роботу з думками (когніціями) та поведінкою людини для подолання психологічних проблем, зниження тривоги, депресії та розвитку адаптивних навичок.

Основні принципи КПТ:

1. **Взаємозв'язок думок, емоцій і поведінки** – зміна деструктивних думок призводить до покращення емоційного стану та поведінки.
2. **Фокус на конкретних проблемах** – терапія спрямована на актуальні труднощі пацієнта, а не на аналіз минулого в деталях.
3. **Активна участь клієнта** – пацієнт виконує домашні завдання, веде щоденники думок і емоцій, практикує нові поведінкові стратегії.
4. **Навчання новим навичкам** – формування стратегій вирішення проблем, самоконтролю та стресостійкості.

Методи КПТ:

- когнітивне реструктурування (аналіз та зміна негативних переконань);
- поведінкова активація (залучення до діяльності для покращення настрою);

- експозиційні техніки (поступове подолання страхів і тривожних ситуацій);
- релаксаційні та дихальні вправи;
- навчання соціальним навичкам.

Переваги:

- ефективна при тривожних та депресивних розладах, панічних атаках, фобіях;
- короткострокова, структурована та конкретна терапія;
- надає пацієнту практичні інструменти для самопідтримки.

КОМПЛЕКС ЕЛЕКТРИ — це поняття з психоаналізу, аналогічне Едіповому комплексу, але для дівчаток.

Суть комплексу:

- Дівчинка у віці приблизно 3–6 років відчуває підсвідомий потяг до батька і суперництво з матір'ю.
- Подолання цього комплексу впливає на формування особистості та соціальних стосунків у дорослому житті.

Комплекс названий на честь Електри з грецької міфології:

1. Електра була донькою Агамемнона та Клітемнестри.
2. Після вбивства батька матір'ю, Електра разом з братом Орестом мстила за його смерть.
3. Міф символізує **психологічний зв'язок дочки з батьком і конфлікт із матір'ю.**

КОМПЛЕМЕНТАРНИЙ ШЛЮБ — це тип подружніх стосунків, у яких партнери взаємно доповнюють один одного за характером, здібностями, інтересами або соціальними ролями. У таких шлюбах кожен партнер виконує

ті функції, які найкраще відповідають його особистості, створюючи баланс і гармонію у сім'ї.

Основні характеристики комплементарного шлюбу:

1. Доповнення характерів:

- Один партнер може бути більш емоційним, інший — раціональним; один активний, інший спокійний.

2. Розподіл ролей:

- Партнери виконують різні функції в родині (наприклад, один — забезпечує матеріально, інший — займається вихованням дітей).

3. Взаємна підтримка:

- Сильні сторони одного компенсують слабкі сторони іншого, і навпаки.

4. Прагнення до гармонії:

- Партнери прагнуть взаєморозуміння, поважають відмінності один одного.

Переваги комплементарного шлюбу:

- Підвищена **стійкість і стабільність сімейних стосунків**.
- Ефективне **вирішення конфліктів** завдяки природному балансу ролей.
- Краща **соціалізація дітей**, оскільки вони бачать гармонійні моделі поведінки.

Можливі ризики:

- Надмірне підпорядкування одного партнера або надмірна залежність.
- Різке зміщення ролей при життєвих кризах може порушити баланс.

Висновок:

Ціннісно-орієнтаційна єдність сім'ї — це **внутрішня гармонія та узгодженість цінностей**, яка робить родину стійкою, здатною ефективно взаємодіяти і передавати цінності наступним поколінням.

КОНКУБІНАТ (від лат. *concupinatus* – співжиття) – це форма фактичного подружнього співжиття чоловіка та жінки без офіційного оформлення шлюбу.

Основні характеристики конкубінату:

- партнери живуть разом як сімейна пара;
- можуть вести спільне господарство, мати дітей;
- відсутній юридично зареєстрований шлюб;
- стосунки ґрунтуються на добровільній згоді, але не завжди мають довготривалий характер.

Історичний аспект:

- У Стародавньому Римі конкубінат вважався легальною формою співжиття між чоловіком і жінкою, якщо шлюб був неможливим (наприклад, через соціальну нерівність чи юридичні обмеження).
- Жінка, що перебувала в конкубінаті, мала менший соціальний статус, ніж дружина у шлюбі, проте все ж користувалася певним визнанням.
- Діти, народжені в такому союзі, мали обмежені спадкові права порівняно з "законними" дітьми.

У сучасності:

- Конкубінат часто ототожнюють із *цивільним шлюбом* (фактичним співжиттям без реєстрації).

- У багатьох країнах держава визнає такі союзи, надаючи певні права партнерам (наприклад, на спільне майно чи батьківство).
- В українському законодавстві поняття "конкубінат" прямо не використовується, але **фактичне проживання однією сім'єю без шлюбу** може враховуватися у спадкових та майнових справах.

КОНЦЕПЦІЯ КОМПЕРСІЇ – це поняття, яке виникло в середовищі поліаморних спільнот і означає **почуття радості чи щастя за свого партнера**, коли він/вона отримує любов, задоволення чи емоційну близькість від іншої людини.

Іншими словами, комперсія – це «антипод ревнощів». Замість болю від того, що партнер має ще когось, людина відчуває позитивні емоції, бо бачить його щасливим.

Основні риси комперсії:

- Ґрунтується на **емпатії та безкорисливій любові**.
- Передбачає **відсутність власницького ставлення** до партнера.
- Вимагає високого рівня **самоприйняття, довіри й емоційної зрілості**.
- Не означає, що ревнощі повністю зникають, але вони трансформуються у більш конструктивне переживання.

Приклади комперсії:

- Людина радіє, що її партнер отримує задоволення від побачення з іншою особою.
- Чоловік/дружина підтримує захоплення партнера новим хобі чи спільнотою, навіть якщо він/вона проводить там багато часу.
- Відчуття тепла, коли партнер щиро посміхається у компанії когось іншого.

Психологічний зміст:

- Комперсія перегукується з ідеями **альтруїстичної любові (агапе)**.
- Може розвиватися через практики саморефлексії, роботу з власними страхами, розвиток довіри й відкритої комунікації.
- У поліаморії розглядається як одна з ключових **цінностей етичних стосунків**.

Конформізм у сім'ї — це соціально-психологічне явище, що полягає у пристосуванні поглядів, установок і поведінки члена родини до норм, очікувань і вимог сімейної групи, часто з метою збереження емоційної стабільності, прийняття або уникнення конфліктів.

Основні прояви конформізму в сімейному середовищі:

- погодження з думкою більшості або авторитетного члена сім'ї;
- відмова від власної позиції заради збереження злагоди;
- наслідування сімейних традицій, цінностей і стилів поведінки;
- уникання відкритого висловлення незгоди;
- підпорядкування ustalеним сімейним ролям.

Психологічні механізми:

Конформізм у сім'ї формується під впливом:

- потреби у прийнятті та належності;
- страху осуду, відкидання або покарання;
- авторитету батьків чи доміантного партнера;
- внутрішньої інтеріоризації сімейних норм;
- емоційної та матеріальної залежності.

Форми сімейного конформізму:

- **Зовнішній конформізм** — формальна згода з позицією сім'ї без внутрішнього прийняття.
- **Внутрішній конформізм** — глибинне засвоєння сімейних норм і цінностей.
- **Нормативний конформізм** — зумовлений бажанням бути прийнятим.
- **Інформаційний конформізм** — виникає через довіру до думки «більш досвідчених» членів сім'ї.

Найбільш уразливі групи:

- діти та підлітки (етап формування ідентичності);
- члени сім'ї з низькою самооцінкою;
- особи в залежних або асиметричних сімейних стосунках.

Наслідки для розвитку особистості та сім'ї:

Позитивні:

- підтримка сімейної згуртованості;
- передавання цінностей і традицій;
- соціалізація та адаптація.

Негативні:

- пригнічення автономії та критичного мислення;
- формування залежної поведінки;
- внутрішні конфлікти й емоційна напруга.

Узагальнення:

Конформізм у сім'ї — це схильність члена родини змінювати або пригнічувати власні переконання й поведінку відповідно до сімейних норм і очікувань під впливом групового тиску.

КОХАННЯ – це складне багатовимірне почуття та психічний стан, що поєднує в собі **емоційний, когнітивний і поведінковий компоненти**. Воно виявляється у глибокій прихильності, потягу, довірі та прагненні до близькості з іншою людиною.

Основні характеристики кохання:

- **Емоційний аспект** – сильні почуття прихильності, ніжності, радості, іноді страждання.
- **Когнітивний аспект** – особливе значення та ідеалізація партнера.
- **Поведенковий аспект** – турбота, увага, готовність до жертви та підтримки.

Види кохання:

1. **Ерос** – пристрасне, сексуальне кохання.
2. **Агапе** – жертвоне, безкорисливе, духовне кохання.
3. **Людус** – грайливе, легке кохання без глибокої серйозності.
4. **Прагма** – раціональне, практичне кохання, що ґрунтується на сумісності.
5. **Манія** – одержиме, ревниве, залежне кохання.
6. **Сторге** – спокійна, дружня прихильність, що розвивається поступово.

У сучасній українській мові слова «**кохання**» і «**любов**» часто вживаються як синоніми, але в психології, культурі й навіть у народному мовленні їм надають **різних відтінків значення**.

Основні відмінності між коханням і любов'ю

Ознака	Кохання	Любов
Сфера вживання	Переважно між чоловіком і жінкою (інтимні, романтичні стосунки).	Ширше поняття – може бути до батьків, дітей, друзів, Батьківщини, Бога, світу.
Емоційний відтінок	Пристрасне, інтимне, часто поєднане з еротичним потягом.	Глибоке почуття прихильності, турботи, поваги, яке не обов'язково має сексуальний характер.
Тривалість	Часто інтенсивне, але може бути менш стабільним (сильні емоційні коливання).	Стабільніше, пов'язане з відданістю, турботою та духовною єдністю.
Психологічний акцент	Задоволення потреби у пристрасті, інтимності, близькості.	Задоволення потреби у приналежності, підтримці, теплі, духовному зв'язку.
Мовна традиція	Використовується для позначення романтичних і подружніх почуттів.	Є універсальним словом для різних форм прив'язаності та прихильності.

Висновок:

- **Кохання** – це здебільшого романтично-інтимне почуття, яке виникає між партнерами.
- **Любов** – ширше поняття, що охоплює не лише кохання, а й батьківську, дружню, духовну, безкорисливу прив'язаність.

КРИЗОВІ ПЕРІОДИ ПОДРУЖНІХ СТОСУНКІВ — це фази розвитку шлюбу або партнерських відносин, коли відбувається напруження, конфлікти, зміна ролей або переоцінка взаємин. Ці періоди є нормальними етапами розвитку сім'ї, а їхнє подолання визначає стабільність і гармонію стосунків.

Основні кризи подружніх стосунків:

1. Криза першого року шлюбу (криза новоствореної родини)

- **Час:** 6–12 місяців після одруження.
- **Причини:** адаптація до спільного життя, відмінності у звичках, конфлікти щодо побуту та фінансів.
- **Прояви:** сварки, розчарування після «медового місяця», відчуття втрати свободи.

2. Криза трьох років шлюбу:

- **Час:** 2–4 роки після одруження.
- **Причини:** втрата первісної романтики, початок буденного життя, рольові конфлікти.
- **Прояви:** відчуття рутини, емоційне охолодження, спори щодо обов'язків.

3. Криза 5–7 років (криза дорослішання сім'ї):

- **Час:** 5–7 років спільного життя.
- **Причини:** народження та виховання дітей, перевантаження відповідальністю, зміни у відносинах між подружжям.
- **Прояви:** суперечки через виховання дітей, ревності, зниження інтимної близькості, емоційна дистанція.

4. Криза 10–15 років (криза середнього періоду):

- **Час:** 10–15 років шлюбу.
- **Причини:** «порожнє гніздо» (діти підрастають і стають самостійними), перегляд життєвих цілей.
- **Прояви:** відчуття недосягнутих цілей, відсутність спільних інтересів, пошук нових стимулів.

5. Криза 20–25 років (криза «середнього віку» у подружжі):

- **Час:** 20–25 років шлюбу.
- **Причини:** старіння, зміни фізичної привабливості, переоцінка життєвих цінностей, вихід дітей з дому.
- **Прояви:** емоційна дистанція, сумніви у виборі партнера, бажання змін або нових відносин.

6. Криза «порожнього гнізда»:

- **Час:** коли діти покидають сім'ю.
- **Причини:** зміни ролей подружжя, адаптація до нового способу життя.
- **Прояви:** самотність, потреба відновити інтимність і спільні інтереси, можливі конфлікти через різницю очікувань.

7. Криза старшого віку:

- **Час:** після 50 років.
- **Причини:** пенсійний вік, проблеми зі здоров'ям, скорочення соціальних ролей.
- **Прояви:** психологічна залежність, перегляд цінностей, адаптація до втрат і змін.

Загальні закономірності кризових періодів:

- Кожна криза пов'язана зі зміною ролей, соціальних статусів, обов'язків або емоційних очікувань.
- Емоційна напруга і конфлікти — природні, але подолання їх формує стійкість і зрілість стосунків.
- Кризи можуть бути конструктивними (зміцнення зв'язку) або деструктивними (розрив, зрада, відчуження).

Л

ЛГБТ – СПІЛЬНОТА – це соціальна група людей, яка об'єднує осіб з нетрадиційною сексуальною орієнтацією та гендерною ідентичністю, а саме:

- **Л** – лесбійки (жінки, які люблять жінок)
- **Г** – геї (чоловіки, які люблять чоловіків)
- **Б** – бісексуали (особи, які відчують потяг до обох статей)
- **Т** – трансгендери (особи, чия гендерна ідентичність відрізняється від статі, призначеної при народженні)

Іноді до аббревіатури додають **Q** (queer –чудак, дивний, незвичайний), **I** (інтерсекс – людина зі статевими характеристиками, які не вписуються в стереотипи бінарної системи сприйняття чоловічої або жіночої статі, «гермафродити»), **A** (асексуали (люди, які майже або повністю не відчують сексуального потягу до інших людей), тоді говорять про **LGVTQIA+**.

Основні риси ЛГБТ-спільноти:

1. Соціальна підтримка

- Створює безпечний простір для спілкування, самовираження та взаємопідтримки.

2. Політична і правова діяльність

- Боротьба за **рівні права, легалізацію одностатевих шлюбів, захист від дискримінації.**

3. Культурна ідентичність

- Розвиває власні традиції, символіку (наприклад, веселковий прапор), мистецтво, літературу.

4. Освіта та інформування

- Поширення знань про сексуальність, гендер, права людини; протидія стереотипам і стигмі.

Соціальні та психологічні аспекти:

- ЛГБТ-спільнота допомагає зменшити відчуття ізоляції та дискримінації, підтримує психологічне здоров'я.
- Сприяє розвитку позитивної ідентичності та самоприйняття.
- Водночас, її члени можуть стикатися з гомофобією, трансфобією та стигматизацією, що потребує підтримки від суспільства і держави.

Символом ЛГБТ є веселка, як символ єдності в різноманітності, краси і радості (**рожева смуга** – сесуальність, **червона** – життя, **помаранчева** – здоров'я, **жовта** – сонячне світло, **зелена** – природа, **бірюзова** – магія, **індиго** – безтурботність, **фіолетова** – сила духу).

ЛІБІДО — це термін, запроваджений Зигмундом Фрейдом, яким позначають **сексуальний потяг, енергію статевого інстинкту**, що стимулює людину до задоволення сексуальних і емоційних потреб. У ширшому психологічному розумінні лібідо може розглядатися як **життєва енергія**, яка спрямовується не лише на сексуальність, а й на творчість, самореалізацію та розвиток особистості.

Основні характеристики лібідо:

1. Біологічний аспект:

- пов'язане з гормональними процесами, статевим дозріванням, фізіологічними потребами.

2. Психологічний аспект:

- відображає силу сексуального бажання, його інтенсивність та спрямованість.

3. Соціокультурний аспект:

- прояв і регуляція лібідо залежать від норм культури, виховання, моральних цінностей.

Концепції у різних підходах:

- **З. Фрейд:** лібідо — головна рушійна сила психіки, енергія сексуального інстинкту.
- **К. Юнг:** розглядав лібідо ширше — як універсальну психічну енергію, не лише сексуальну.
- **Сучасна психологія:** лібідо — рівень сексуального бажання, який залежить від біологічних, психологічних та соціальних чинників.

Фактори, що впливають на лібідо:

- **Фізіологічні:** гормональний баланс, стан здоров'я, вік.
- **Психологічні:** стрес, самооцінка, емоційний стан.
- **Соціальні:** стосунки з партнером, культурні табу, суспільні норми.

ЛІМЕРЕНТНІСТЬ – це психологічний стан інтенсивного емоційного захоплення іншою людиною, що супроводжується сильною потребою у взаємності почуттів, постійним обдумуванням об'єкта симпатії та фізіологічними проявами закоханості.

Основні характеристики:

- **Емоційна інтенсивність.** Лімерентна людина переживає сильне захоплення, тривожність та ейфорію залежно від взаємності.
- **Фокус на об'єкті.** Думки та емоції переважно зосереджені на конкретній людині.
- **Фізіологічні прояви.** Можуть виникати серцебиття, напруга, неспокій, бажання постійного контакту.

- **Тривалість.** Стан може бути короткостроковим або тривати місяцями, поки емоційна інтенсивність не знижується.

Узагальнення:

Лімерентність – це тимчасовий, але дуже інтенсивний емоційний стан закоханості, що характеризується сильним бажанням взаємності, психологічною залежністю та постійним мисленнєвим фокусом на об'єкті симпатії.

ЛЮБОВ – це складне й багатогранне почуття, що поєднує в собі емоційний, духовний і часто фізичний аспекти, є однією з найвищих цінностей у житті людини. Вона формується на основі прихильності, симпатії, потягу та взаєморозуміння і виступає рушійною силою людських стосунків, розвитку особистості й культури.

Основні види любові:

1. **Ерос** – пристрасна, романтична любов, що ґрунтується на сильному фізичному та емоційному потягу.
2. **Агапе** – безкорислива, жертвна любов, яка не вимагає нічого взамін (часто трактується як божественна або духовна).
3. **Філія** – дружня любов, заснована на повазі, довірі, спільних інтересах і взаємній симпатії.
4. **Сторге** – родинна любов, тепла прихильність між батьками та дітьми, братами й сестрами.
5. **Прагма** – зріла, усвідомлена любов, що тримається на відповідальності, компромісі, тривалому партнерстві.
6. **Людус** – грайлива любов, що проявляється у флірті, легких стосунках без глибоких зобов'язань.
7. **Манія** – одержима, ревнива любов, у якій домінує залежність та надмірна емоційність.

З точки зору психології також розрізняють:

- **Романтичну любов** (поєднання пристрасті та інтимності).
- **Дружню любов** (інтимність без пристрасті).
- **Пристрастну любов** (домінує фізичний потяг).
- **Зріла подружня любов** (інтимність, пристрасть і відповідальність — за трикутником кохання Р. Стернберга).

М

МАНІПУЛЯТИВНИЙ СТИЛЬ СПІЛКУВАННЯ У СІМ'Ї— це спосіб взаємодії між членами родини, при якому один або кілька учасників намагаються управляти поведінкою інших через приховані впливи, емоційний тиск або використання провини і страху, а не через пряме та відкрито обговорене спілкування.

Основні характеристики маніпулятивного стилю:

1. Прихований контроль:

- Замість прямого прохання або прохання про співпрацю використовуються натяки, сарказм, критика.

2. Емоційний тиск:

- Використання провини, сорому, страху або жалості для досягнення власних цілей.

3. Дволикість комунікації:

- Слова одного члена сім'ї можуть суперечити його діям або реальним намірам.

4. Невизначеність ролей:

- Маніпуляції часто виникають там, де немає чіткого розподілу обов'язків або правил взаємодії.

Приклади маніпуляцій у сім'ї:

- «Якщо ти мене любиш, ти...» (провокація почуття провини).
- Ігнорування або мовчання, щоб змусити іншого діяти певним чином.
- Постійна критика з метою контролю поведінки.
- Використання дітей для впливу на партнера.

Наслідки для сім'ї:

- Зниження довіри та відкритості у стосунках.
- Погіршення емоційного клімату, конфлікти, стрес.
- Виникнення психологічної залежності або конфліктних ролей.

Подолання маніпулятивного стилю:

- Встановлення **відкритої і чесної комунікації**.
- Чіткий **розподіл ролей і обов'язків**.
- Навчання членів сім'ї **асертивності** та вираженню власних потреб без тиску.
- За потреби — **сімейна терапія**.

МАНІЯ ВЕЛИЧЧІ – це психічний стан або риса особистості, що характеризується надмірно завищеною самооцінкою, відчуттям власної унікальності, винятковості та переваги над іншими людьми.

Основні ознаки манії величчї:

- переконаність у власній неперевершеності та надзвичайних здібностях;
- потреба у постійній увазі та схваленні оточення;
- прагнення контролювати інших або підкреслювати власну важливість;
- знецінення думок та досягнень інших;
- можливе виявлення агресивної реакції на критику.

Психологічне значення:

- може бути ознакою **нарцисичного розладу особистості** або **манія при біполярному розладі**;
- спричиняє труднощі у соціальних, професійних і сімейних взаєминах;
- часто приховує внутрішню тривогу, невпевненість або емоційну нестійкість.

Наслідки:

- конфлікти у сім'ї та на роботі;
- ізоляція від оточення через труднощі у взаємодії;
- спотворене сприйняття власних можливостей і реальності.

МАСКУЛІННІСТЬ — це система психологічних, поведінкових і соціокультурних характеристик, які традиційно пов'язують із чоловічою статтю. Вона охоплює уявлення про «чоловічі» риси, ролі й моделі поведінки, сформовані як біологічними чинниками, так і суспільними нормами.

Основні аспекти маскулінності:

1. Біологічний аспект:

- Зумовлений фізіологічними особливостями чоловічого організму (гормональний фон, фізична сила, репродуктивна функція).

2. Психологічний аспект:

- Характеризується рисами, які в культурі вважають «чоловічими»: рішучість, незалежність, раціональність, прагнення до змагання.

3. Соціальний аспект:

- Пов'язаний із гендерними ролями та очікуваннями суспільства: чоловік як годувальник, захисник, лідер.

4. Культурний аспект:

- У різних культурах образ «справжнього чоловіка» різняться: від суворого воїна до турботливого батька.

Типи маскулінності (за Р. Коннелл):

- **Гегемонна маскулінність** — домінуюча модель «ідеального чоловіка» у суспільстві (сильний, успішний, авторитетний).
- **Компліментарна маскулінність** — традиційна роль чоловіка як підтримки сім'ї.
- **Маргіналізована маскулінність** — маскулінність у групах, що зазнають дискримінації (етнічні меншини, чоловіки з інвалідністю).
- **Субординована маскулінність** — чоловіки, чия ідентичність відрізняється від «нормативної» (наприклад, гомосексуальні чоловіки).

Висновок: Маскулінність — це не лише **біологічна даність**, а й **соціальний конструкт**, який змінюється з часом і в різних культурах. Сучасне суспільство поступово відходить від стереотипів і визнає різноманітність форм маскулінності.

МАТЕРИНСЬКИЙ ІНСТИНКТ — це природжена біологічна й психологічна схильність жінки до турботи, захисту та виховання власної дитини, яка проявляється у прагненні зберегти її життя, забезпечити безпеку та розвиток.

Основні характеристики материнського інстинкту:

1. Біологічний аспект

- пов'язаний із природними механізмами виживання виду;
- базується на гормональних процесах (наприклад, окситоцин сприяє формуванню прив'язаності між матір'ю та немовлям);
- проявляється у потребі захищати дитину від небезпеки, годувати, підтримувати її фізичне існування.

2. Психологічний аспект

- включає почуття любові, ніжності, прихильності до дитини;
- формує емоційний зв'язок матері й дитини, що є важливим для психічного розвитку малюка;
- мотивує жінку віддавати пріоритет потребам дитини над власними.

3. Соціокультурний аспект

- у різних культурах прояви та очікування щодо материнського інстинкту відрізняються;
- суспільство формує уявлення про «ідеальну матір», що впливає на поведінку жінки;
- інстинкт може посилюватися або пригнічуватися під впливом соціальних умов.

4. Функції материнського інстинкту

- забезпечення виживання та догляду за потомством;
- формування емоційного контакту «мати – дитина»;
- соціалізація дитини через виховання й передання норм та цінностей.

Отже, материнський інстинкт – це природний механізм, який поєднує біологічні, емоційні та соціальні чинники, забезпечуючи не лише виживання дитини, а й формування її особистості.

Материнський інстинкт:

- Має **біологічну основу** (гормональні процеси після пологів, лактація, окситоцин).
- Зароджується майже автоматично після народження дитини.
- Спрямований на захист, годування та фізичний догляд.
- Пов'язаний із сильним емоційним зв'язком «мати – дитина» з перших днів життя.

Батьківське почуття:

- Має більше **соціально-психологічну природу**, ніж біологічну.
- Формується поступово у процесі спілкування з дитиною.
- Орієнтоване на підтримку, навчання, виховання та соціалізацію.
- Більше пов'язане з роллю «захисника й наставника», ніж із фізичним доглядом.

МАТРІАРХАТ — це соціальна система, у якій головну владу, авторитет і контроль у родині чи спільноті має жінка або група жінок. На відміну від патріархату, у матріархальних суспільствах ключові рішення щодо сім'ї, власності та виховання дітей приймає жінка, а чоловіки та діти займають підпорядковане або допоміжне становище.

Основні ознаки матріархату:

1. Головування жінки:

- Жінка (часто мати або старша жінка роду) є центром родини та приймає основні рішення.

2. Передача спадщини по жіночій лінії:

- Майно, прізвище та соціальний статус передаються від матері до дочки.

3. Підпорядкування чоловіків:

- Чоловіки виконують допоміжні ролі у господарстві та вихованні дітей, часто не маючи вирішального авторитету.

4. Культурна та соціальна підтримка:

- Традиції, звичаї та норми суспільства закріплюють роль жінки як лідера.

Психологічний та соціальний вплив:

- **Позитивний аспект:** забезпечує підтримку та опіку дітей і родини, підкреслює роль жінки у соціальному та економічному житті.
- **Негативний аспект:** може обмежувати права чоловіків у прийнятті рішень, призводити до конфліктів у родині та дисбалансу влади.

МЕХАНІЗМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ – це несвідомі способи регуляції психіки, які допомагають людині знижувати внутрішнє напруження, уникати тривоги та зберігати відносну цілісність «Я» у ситуаціях конфлікту, стресу чи фрустрації. Вперше детально описані в психоаналітичній традиції (З. Фройд, А. Фройд), а згодом розвинені у працях інших психологів.

Основні механізми психологічного захисту:

1. **Витіснення** – несвідоме усунення зі свідомості небажаних думок, спогадів, бажань.
2. **Заперечення** – відмова визнати існування проблеми чи неприємної реальності.
3. **Раціоналізація** – логічне пояснення власних вчинків чи почуттів, щоб приховати їх справжні мотиви.
4. **Регресія** – повернення до більш примітивних, дитячих форм поведінки у стресових ситуаціях.
5. **Проекція** – приписування власних небажаних почуттів чи мотивів іншим людям.
6. **Ідентифікація** – несвідоме ототожнення себе з іншою людиною для підвищення самооцінки чи відчуття захищеності.
7. **Компенсація** – прагнення «перекрити» власні слабкості досягненнями в іншій сфері.

8. **Сублімація** – перенаправлення енергії неприйнятних потягів у соціально прийнятну діяльність (мистецтво, спорт, наука).
9. **Інтелектуалізація** – відсторонення від емоцій шляхом надмірного аналізу чи абстрактних міркувань.
10. **Реактивне утворення** – трансформація небажаних почуттів у протилежні (наприклад, прихована ворожість → надмірна турботливість).

Функції психологічного захисту:

- зниження психічної напруги;
- збереження стабільності «Я»;
- захист від травматичного досвіду;
- підтримання соціально прийнятної поведінки.

Недоліки:

- спотворення реальності;
- блокування особистісного розвитку;
- перехід від адаптивних форм захисту до дезадаптивних (наприклад, витіснення чи заперечення можуть призвести до внутрішніх конфліктів).

МЕХАНІЗМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ У СІМЕЙНИХ

СТОСУНКАХ — це несвідомі механізми, які допомагають людині зменшити внутрішню напругу, тривогу, почуття провини або страху, викликані конфліктами, стресами чи негативними емоціями. У сімейних стосунках ці механізми виконують функцію збереження емоційної рівноваги та стабільності подружніх і батьківсько-дитячих взаємин.

Роль психологічного захисту в сім'ї:

- підтримує **внутрішню гармонію** особистості;
- допомагає **уникати емоційних вибухів** і відкритих конфліктів;
- сприяє **збереженню відчуття власної гідності**;
- водночас може перешкоджати конструктивному вирішенню проблем, якщо використовується надмірно або неусвідомлено.

Основні механізми психологічного захисту в сімейних стосунках

Механізм	Сутність	Прояв у сімейних стосунках
Рационалізація	Пошук виправдань власних дій чи вчинків.	“розумних” власних дій Чоловік виправдовує грубість “втомою” або “турботою”; жінка пояснює образу “він просто такий”.
Проекція	Приписування власних неприйнятних почуттів чи мотивів.	іншим Дружина звинувачує чоловіка у байдужості, хоча сама відчуває емоційне охолодження.
Ідентифікація	Несвідоме наслідування іншій людині, зменшити тривогу.	Дитина переймає модель поведінки одного з батьків, щоб “сподобатись” іншому.
Витіснення	Усунення з свідомості неприємних емоцій.	Подружжя уникає розмов про думок, конфлікти, “забуває” минулі образи.
Регресія	Повернення до примітивних поведінки.	Доросла людина ображається, форм як дитина, коли не отримує підтримки.
Заперечення	Відмова існування проблеми чи неприємного факту.	визнати “У нас усе добре”, — кажуть, навіть коли постійні сварки.
Компенсація	Прагнення одну сферу успіхом в іншій.	замістити Чоловік уникає сімейних проблем, занурюючись у роботу.
Реактивне утворення	Перетворення небажаних почуттів протилежні.	Людина, яка злиться на партнера, демонструє надмірну турботу.
Інтелектуалізація	Заміна переживання поясненнями.	емоційного Обговорення проблем у “теоретичному” ключі замість реальних почуттів.
Сублімація	Перетворення негативних емоцій	Агресію чи фрустрацію людина у спрямовує у творчість, спорт чи

Механізм	Сутність соціально діяльність.	Прояв у сімейних стосунках прийнятну працю.
-----------------	---------------------------------------------	-------------------------------------------------------

Особливості прояву в різних типах сімейних стосунків:

- У **гармонійних сім'ях** механізми захисту діють **гнучко**, допомагаючи підтримувати рівновагу без руйнування спілкування.
- У **конфліктних сім'ях** — захист часто стає **ригідним (жорстким)**, викривляє сприйняття партнера, ускладнює вирішення проблем.
- У **дисфункційних сім'ях** — психологічні захисти можуть **перетворюватися на звичні моделі уникнення**, що знижує рівень довіри й емоційної близькості.

Позитивні та негативні функції:

Позитивні:

- знижують емоційну напругу;
- захищають самооцінку;
- запобігають імпульсивним діям у конфліктах.

Негативні:

- викривлюють реальність;
- блокують відкритість і щирість у спілкуванні;
- сприяють накопиченню невирішених проблем.

Шляхи подолання надмірної захисної поведінки:

1. **Усвідомлення власних механізмів захисту.**
2. **Розвиток емоційної компетентності** — вміння визнавати і проживати почуття.
3. **Відкрите спілкування в парі** — замість уникання проблем.

4. **Звернення до сімейного психолога** — для навчання конструктивних стратегій взаємодії.
5. **Підтримка атмосфери прийняття, довіри, безумовної поваги.**

Висновок:

Механізми психологічного захисту — **неодмінна частина внутрішнього світу людини**. У сімейних стосунках вони можуть бути **і конструктивними, і деструктивними**: усе залежить від того, чи усвідомлюють партнери свої реакції.

Гармонійні сімейні відносини можливі тоді, коли **захист не замінює спілкування**, а допомагає пережити емоції, зберігаючи любов, довіру й взаєморозуміння.

Мізогінія (від грец. *misos* — ненависть, ворожнеча і *gynē* — жінка) — це стійке упереджене, зневажливе або ворожо-негативне ставлення до жінок як соціальної та гендерної групи, що може виявлятися у думках, емоціях, поведінці та соціальних нормах.

Основні характеристики:

- Емоційний аспект — неприязнь, недовіра або відраза до жінок.
- Когнітивний аспект — негативні стереотипи про жіночі риси, ролі та здібності.
- Поведінковий аспект — дискримінаційні дії, уникання, приниження або насильство щодо жінок.

Приклади проявів мізогінії:

1. Побутовий рівень

- Глузування з жінок через їхні професійні досягнення ("жінкам не місце в науці").

- Ігнорування думки жінки на сімейних зборах, навіть якщо вона компетентна у темі.

2. Культурно-соціальний рівень

- Законодавчі чи релігійні норми, які забороняють жінкам здобувати освіту або працювати.
- Традиції, що передбачають обмеження свободи пересування чи самовираження жінок.

3. Особистісно-психологічний рівень

- Чоловік, який уникає спілкування з жінками, вважаючи їх “примхливими та нераціональними”.
- Внутрішня ворожість до жінок через негативний особистий досвід або виховання у середовищі з антижіночими установками.

Мізандрія (від грец. *misos* — ненависть, *vorozhncha* і *anēr, andros* — чоловік) — це стійке упереджене, зневажливе або ворожо-негативне ставлення до чоловіків як соціальної та гендерної групи, яке може проявлятися у переконаннях, емоціях, поведінці та соціальних практиках.

Основні характеристики:

- **Емоційний аспект** — недовіра, презирство або відраза до чоловіків.
- **Когнітивний аспект** — негативні стереотипи про чоловічі риси, ролі, здібності та мотиви поведінки.
- **Поведінковий аспект** — уникання спілкування з чоловіками, дискримінація, висміювання чи приниження.

Приклади проявів мізандрії:

1. Побутовий рівень

- Переконання, що “усі чоловіки агресивні й небезпечні”.

- Відмова працювати з чоловіками або взаємодіяти з ними у спільних проєктах.

2. Культурно-соціальний рівень

- Публічні висловлювання, які зображують чоловіків як менш розумних або морально неповноцінних.
- Соціальні практики, що свідомо обмежують права чоловіків (наприклад, у батьківських правах без об'єктивних підстав).

3. Особистісно-психологічний рівень

- Жінка, яка уникає будь-яких контактів із чоловіками через негативний досвід у минулому.
- Формування вороже налаштованої позиції до чоловіків під впливом виховання або оточення.

У контексті сім'ї:

У сімейній психології мізандрія може проявлятися як знецінення ролі чоловіка у сім'ї, приписування йому лише негативних якостей, відмова визнавати його потреби або значущість у вихованні дітей. Це часто стає чинником сімейних конфліктів та емоційного відчуження.

МОДЕЛІ ВИБОРУ ШЛЮБНОГО ПАРТНЕРА – це соціально-психологічні та культурні механізми, які пояснюють, чому люди обирають собі чоловіка чи дружину саме з певних причин. У науковій літературі виокремлюють кілька основних моделей:

1. Модель компліментарності (взаємодоповнення):

- Людина шукає партнера, який має якості, відсутні у неї.
- Приваблює контраст: наприклад, сильний – слабкий, активний – спокійний.
- Основна ідея: «Разом ми становимо гармонійне ціле».

2. Модель схожості (гомогамії):

- Вибір відбувається на основі подібності: соціального статусу, освіти, цінностей, інтересів, релігії.
- Партнери схожі за світоглядом і способом життя.
- Ця модель найчастіше веде до стабільного шлюбу.

3. Психоаналітична (образ батьків):

- Людина підсвідомо обирає партнера, схожого на матір чи батька.
- Пов'язано з дитячими емоційними переживаннями та сімейними моделями, закладеними у дитинстві.

4. Економічна (раціонально-утилітарна):

- Орієнтація на матеріальне забезпечення, соціальний статус, престиж.
- Вибір партнера як спосіб досягти стабільності чи підвищити соціальний рівень.

5. Романтична (емоційно-почуттєва):

- Вибір ґрунтується на закоханості, сексуальному потязі, емоціях.
- Сильний фактор на етапі початку стосунків, але не завжди гарантує стабільність у шлюбі.

6. Соціокультурна (суспільний тиск, традиції):

- Вибір зумовлений культурними нормами: етнічними, релігійними, становими.
- Приклад: ендогамія (шлюб усередині певної групи) та екзогамія (поза групою).

7. Еволюційно-біологічна:

- Вибір пояснюється інстинктами: прагненням до здорового, привабливого, фертильного партнера.
- Жінки частіше орієнтуються на ознаки надійності й захищеності, чоловіки – на молодість і зовнішню привабливість.

Отже, **вибір шлюбного партнера** відбувається під впливом багатьох чинників: особистісних, психологічних, соціальних, економічних і культурних.

МОЛОДА СІМ'Я – це сімейна спільнота, яка перебуває на **початковому етапі свого існування**, зазвичай після створення шлюбу або заручин, коли подружжя ще не має великого досвіду спільного життя.

Основні характеристики молодої сім'ї:

1. **Склад сім'ї:** найчастіше лише подружжя; діти можуть бути відсутні або з'являються на початковому етапі.
2. **Тривалість:** зазвичай до 5–7 років після одруження, поки сім'я ще формується.
3. **Відносини:** подружжя активно адаптується до нових ролей, встановлює **свої правила, звички та побутові традиції**.
4. **Соціальні функції:** молоді сім'ї часто перебувають у процесі **соціалізації як сімейної одиниці**, формування спільних фінансових, побутових і емоційних стратегій.

Психологічні особливості:

- Висока **емоційна залежність одне від одного**, часті суперечки через пошук компромісів.
- Активне **вивчення ролей партнера**, адаптація до його особливостей.

- Потреба у підтримці з боку родичів та друзів, оскільки новостворена сім'я ще не має усталених внутрішніх ресурсів.

Основні завдання молодого сім'ї:

1. Формування подружньої взаємодії та гармонії.
2. Встановлення своїх правил і традицій у сім'ї.
3. Підготовка до народження та виховання дітей (якщо плануються).
4. Розподіл обов'язків і фінансів, налагодження побуту.

МОДЕЛЬ ПСИХІКИ ЗА З. ФРОЙДОМ – це класична психодинамічна концепція, яка пояснює структуру психіки людини та взаємодію її частин. Фрейд поділив психіку на три основні рівні та три складові.

1. Рівні психіки (за Фройдом):

1. Свідоме

- Те, що людина усвідомлює в даний момент: думки, почуття, сприйняття.
- Наприклад: «Я відчуваю голод» або «Мені цікава ця книга».

2. Передсвідоме

- Те, що наразі не в свідомості, але легко може туди потрапити.
- Наприклад: спогади або знання, які можна пригадати за потреби.

3. Несвідоме

- Найбільша частина психіки, куди потрапляють **пригнічені бажання, страхи, травми**.
- Впливає на поведінку людини через сни, помилки, оговорки, символічні дії.

Структура психіки (три складові):

Складова	Сутність	Особливості
Ід (Id) «ВОНО»	– Джерело інстинктів, бажань та потягів (агресія, сексуальність, голод).	Діє за принципом задоволення; моралі.
Его (Ego) «Я»	– Посередник між інстинктами (Ід) та зовнішнім світом.	Діє за принципом реальності ; та планує, оцінює можливості, відстрочує задоволення.
Суперего (Superego) «Над-Я»	– Моральна, етична частина психіки; внутрішній критик.	Формується через виховання, соціальні та культурні норми; прагне ідеалу, карає за порушення правил.

Взаємодія складових психіки:

- **Ід** прагне негайного задоволення, але **его** оцінює реалістичність.
- **Суперего** контролює поведінку через моральні стандарти.
- Конфлікти між цими складовими можуть призводити до **тривоги**, яку людина переживає і часто захищає себе через **захисні механізми психіки** (наприклад, витіснення, проекція, раціоналізація).

Психологічне значення моделі Фрейда:

- Пояснює походження внутрішніх конфліктів і психопатологій.
- Служить основою для **психоаналітичної терапії**.
- Дає змогу розуміти **мотиви поведінки людини**, навіть якщо вони несвідомі.

МОНОГАМІЯ – це форма шлюбу або стосунків, яка передбачає наявність лише **одного партнера** у певний період життя. Вона є найбільш поширеною моделлю сімейних відносин у сучасних суспільствах.

Основні ознаки моногамії:

- Подружжя створюється між **двома людьми**.

- Передбачає **вірність** одному партнерові.
- Може існувати як у юридично оформленому шлюбі, так і в неформальних стосунках.

Види моногамії:

1. **Послідовна моногамія** – людина має кілька партнерів протягом життя, але не одночасно (наприклад, після розлучення укладається новий шлюб).
2. **Строга (традиційна) моногамія** – союз із одним партнером на все життя без зміни подружжя.

Психологічні аспекти:

- Моногамні стосунки сприяють **емоційній стабільності, довірі та відчуттю безпеки**.
- Можуть задовольняти потребу людини у глибокій прив'язаності та винятковості.
- Разом із тим, іноді викликають труднощі у зв'язку з **монотонністю** чи **високими очікуваннями від одного партнера**.

Соціокультурний контекст:

- Моногамія історично вважається базовою формою шлюбу в більшості європейських країн та є правовою нормою.
- У деяких культурах (особливо традиційних) співіснує з полігамією (полігінією чи поліандрією).

МОРТИДО — це психоаналітичний термін, який увів **Зигмунд Фройд** у рамках своєї теорії інстинктів. Він позначає **деструктивну енергію** або потяг до смерті, руйнування й агресії. Мортидо вважається протилежністю **лібідо** (життєвої, сексуальної енергії).

Основні характеристики мортідо:

1. **Потяг до руйнування:** прагнення знищення, агресивних дій, як спрямованих назовні (на інших), так і всередину (саморуйнівна поведінка).
2. **Потяг до спокою (танатос):** прагнення повернення до стану небуття, до «абсолютного спокою», що асоціюється зі смертю.
3. **Дуальність із лібідо:** мортідо і лібідо взаємодіють, створюючи баланс між творчістю та руйнуванням, життям і смертю.

Прояви мортідо в поведінці:

- Агресивність, жорстокість.
- Самопошкодження, суїцидальні нахил, апатія.
- Руйнування соціальних зв'язків, відмова від життя.
- Деструктивні залежності (алкоголь, наркотики, ризикована поведінка).

Внутрішній баланс між лібідо та мортідо важливий для психічного здоров'я. Надлишок мортідо може призвести до депресії, тоді як надлишок лібідо – до фрустрації.

Значення в психоаналізі:

- Фрейд вважав, що людська психіка побудована на протистоянні **Еросу** (життєвого потягу, лібідо) і **Танатосу** (потягу до смерті, мортідо).
- Це протистояння пояснює внутрішні конфлікти, агресію, руйнівні тенденції у суспільстві.

Висновок: мортідо — це енергія смерті й руйнування, яка є невід'ємною частиною людської психіки та врівноважує життєву енергію (лібідо).

МОТИВАЦІЯ ЗРАДИ — це сукупність внутрішніх і зовнішніх причин, що спонукають одного з партнерів порушити вірність у подружніх стосунках

(емоційно або фізично).

Зрада може бути наслідком психологічних, емоційних, міжособистісних чи соціальних факторів.

Подружня зрада — це порушення моральних і психологічних зобов’язань у шлюбі чи стосунках, коли один із партнерів вступає у близькість (емоційну чи сексуальну) з іншою особою. Зрада часто сприймається як акт недовіри, обману та руйнування емоційного зв’язку між партнерами.

Основні види зради:

1. **Фізична (сексуальна)** — інтимний зв’язок із третьою особою.
2. **Емоційна** — глибока емоційна прив’язаність до іншої людини без сексуальних контактів.
3. **Онлайн-зрада** — віртуальні стосунки, флірт або обмін інтимними повідомленнями.
4. **Психологічна/ціннісна** — порушення довіри через приховування важливої інформації, обман чи зраду спільних принципів.

Основні мотиви зради (класифікація за типами мотивації):

Тип мотивації	Сутність	Приклади проявів
Емоційна незадоволеність	Відсутність любові, тепла, розуміння, підтримки у шлюбі	Партнер шукає співчуття, прийняття, романтику на стороні
Сексуальна незадоволеність	Невдоволення інтимним життям, відсутність пристрасті або різниця в потребах	Зрада заради нових відчуттів або задоволення
Психологічна компенсація	Зрада як спосіб підвищити самооцінку, довести власну привабливість	“Хотів(ла) відчутти, що я ще комусь потрібен(на)”
Помста чи протест	Реакція на образу, байдужість, контроль, попередню зраду партнера	“Хотів(ла) показати, як це боляче”

Тип мотивації	Сутність	Приклади проявів
Прагнення новизни	до Нудьга, рутини у стосунках, бажання нових вражень	“Хотів(ла) пригод, емоцій, драйву”
Соціальний вплив	Тиск оточення, друзів, спокуса	“Усі так роблять”, “Це нічого не значить”
Особистісні риси	Егоцентризм, інфантильність, схильність до ризику, емоційна нестабільність	“Я не думав(ла) про наслідки”, “Не зміг(ла) відмовитись”
Ситуаційна зрада	Випадкова, спровокована обставинами (алкоголь, відрядження, стрес)	“Це сталося несподівано”

Психологічні причини зради:

1. Дефіцит емоційної близькості у шлюбі.
2. Незадоволення потреби у визнанні, увазі, підтримці.
3. Недостатня комунікація між партнерами.
4. Відсутність спільних цілей і цінностей.
5. Проблеми самооцінки або особистісна незрілість.
6. Неопрацьовані образи, конфлікти, емоційна дистанція.

Гендерні особливості мотивації зради:

У чоловіків	У жінок
Частіше — сексуальна або ситуаційна мотивація	Частіше — емоційна або компенсаторна
Прагнення різноманітності, статусу	Пошук уваги, розуміння, підтримки
Зрада не завжди означає розрив почуттів до дружини	Частіше свідчить про емоційне віддалення від чоловіка

Наслідки зради:

- Руйнування довіри і емоційної близькості.
- Почуття провини, сорому, образи, ревнощів.
- Криза сімейних стосунків, можливий розрив або розлучення.

- Іноді — **переоцінка стосунків**, якщо партнери здатні працювати над помилками.

Висновок:

Мотивація зради є **багатофакторною** — вона формується під впливом:

- **внутрішніх чинників** (емоційні потреби, особистісні риси, самооцінка),
- **зовнішніх** (якість взаємин, комунікація, соціальні обставини).

Зрада — це **симптом порушення сімейної системи**, а не лише моральна помилка.

Її попередження можливе через **відкрите спілкування, емоційну підтримку, розвиток довіри та спільних цінностей**.

МОТИВАЦІЯ ШЛЮБУ — це система внутрішніх спонукань, потреб, цінностей та цілей, які визначають, чому людина вступає у шлюб. Вона поєднує як **особистісні фактори**, так і **соціокультурні впливи**, формуючи уявлення про сенс та значення подружніх стосунків.

Основні типи мотивації шлюбу:

1. Кохання та емоційна близькість:

- Прагнення до взаємної любові, духовної єдності, підтримки.
- Найбільш гармонійна й стабільна мотивація.

2. Соціально-культурна мотивація:

- Вплив суспільних норм, традицій, очікувань родини.
- Шлюб як «обов'язковий етап життя».

3. Економічна та прагматична мотивація:

- Шлюб задля матеріальної вигоди, соціального статусу, житлових чи кар'єрних переваг.

4. Репродуктивна (народження дітей):

- Шлюб як умова створення сім'ї та виховання потомства.

5. Мотивація безпеки й підтримки:

- Потреба у стабільності, захисті, надійному партнері.
- Часто актуальна у жінок у традиційних суспільствах.

6. Сексуальна мотивація:

- Шлюб як спосіб задовольнити потребу в інтимних стосунках у «легітимній» формі.

7. Престижна мотивація:

- Прагнення підвищити власний статус, підкріпити соціальне схвалення.

8. Втеча від самотності чи проблем:

- Людина вступає у шлюб, щоб уникнути самотності або втекти від конфліктів у батьківській сім'ї.
- Найменш стабільна мотивація.

Вплив мотивації на якість шлюбу:

- **Адекватна мотивація** (кохання, взаємна підтримка, бажання створити сім'ю) → вища задоволеність подружжям.
- **Зовнішня чи утилітарна мотивація** (вигода, тиск суспільства) → підвищений ризик конфліктів і розлучень.

МОТИВИ УКЛАДАННЯ ШЛЮБУ — це причини, за якими люди вирішують об'єднатися у подружжя. Вони можуть бути особистісними, соціальними, економічними або культурними і визначають, чому люди вступають у шлюб.

Основні мотиви укладання шлюбу:

1. Емоційні мотиви:

- Закоханість, бажання бути коханим та кохати.

- Пошук емоційної близькості, підтримки та розуміння.

2. Соціальні мотиви:

- Бажання відповідати соціальним нормам і традиціям.
- Прагнення статусу, визнання в суспільстві, створення родини «за правилами».

3. Економічні мотиви:

- Об'єднання ресурсів, забезпечення матеріальної стабільності.
- Пошук економічної безпеки та соціальної підтримки.

4. Практичні мотиви:

- Легалізація спільного проживання або партнерства.
- Спільне ведення побуту, догляд за дітьми, планування майбутнього.

5. Релігійні та культурні мотиви:

- Виконання релігійних обрядів і традицій.
- Дотримання культурних цінностей і сімейних звичаїв.

Висновок:

Мотиви укладання шлюбу багатогранні і часто поєднують **емоційні, соціальні, економічні та культурні чинники**. Усвідомлення власних мотивів допомагає будувати більш свідомі та гармонійні подружні стосунки.

Н

НАРЦИСТИЧНИЙ РОЗЛАД ОСОБИСТОСТІ – це стійкий психічний стан, що характеризується завищеним почуттям власної важливості, потребою в захопленні з боку оточення та відсутністю емпатії до інших людей.

Основні характеристики:

- **Грандіозність.** Відчуття власної винятковості та переконання у своїй унікальності.
- **Потреба в увазі.** Постійне прагнення отримувати захоплення, схвалення та визнання.
- **Брак емпатії.** Важко розуміти та враховувати почуття інших людей.
- **Маніпулятивність.** Може використовувати оточуючих для досягнення власних цілей.
- **Чутливість до критики.** Критика або відмова у визнанні викликають образу, роздратування або знецінення інших.

Узагальнення:

Нарцисичний розлад особистості – це патологічно завищене почуття власної важливості, що супроводжується потребою у захопленні, дефіцитом емпатії та прагненням контролювати або маніпулювати оточенням.

НІМФОМАНІЯ — це термін, що використовується для позначення патологічного або надмірного сексуального потягу у жінок, який заважає їхньому повсякденному життю та психічному здоров'ю. У сучасній медицині та психології частіше вживають термін **гіперсексуальний розлад**, оскільки «німфоманія» має історичне та емоційно забарвлене значення.

Основні ознаки німфоманії / гіперсексуального розладу:

1. **Підвищений сексуальний потяг:**
 - Постійне бажання сексуальних контактів або стимуляції, яке важко контролювати.
2. **Пошук сексуальних переживань:**
 - Часті випадкові сексуальні контакти, перегляд порнографії, мастурбація у великих кількостях.
3. **Негативний вплив на життя:**

- Проблеми у стосунках, роботі, навчанні; психологічний дискомфорт.

4. Нездатність контролювати бажання:

- Спроби обмежити сексуальні дії не дають тривалого ефекту.

5. Психологічні та емоційні проблеми:

- Відчуття провини, сорому, тривоги або депресії через власну поведінку.

Причини розвитку:

- Психологічні: травми, стрес, низька самооцінка, емоційна нестабільність.
- Біологічні: гормональні порушення, нейрохімічні дисбаланси.
- Соціальні: проблеми у стосунках, доступ до легкодоступного сексуального контенту.

Лікування:

- Психотерапія (когнітивно-поведінкова терапія, психодинамічна терапія).
- Медикаментозне лікування у разі гормональних чи нейрохімічних порушень.
- Робота над розвитком контролю над імпульсами та емоційною регуляцією.

НУКЛЕАРНА СІМ'Я – це базовий тип сімейної структури, що складається з подружньої пари та їхніх неповнолітніх дітей (або без них), які проживають спільно й ведуть спільне господарство.

Характеристика:

- Вважається найпоширенішою формою сім'ї в сучасних суспільствах.

- Виконує основні функції: репродуктивну, виховну, емоційну, економічну та соціалізаційну.
- Відрізняється від розширеної сім'ї тим, що не включає кількох поколінь під одним дахом.

Узагальнення:

Нуклеарна сім'я – це осередок суспільства, побудований на шлюбному союзі та батьківстві, що забезпечує виховання дітей, емоційну підтримку й соціальну стабільність.

О

ОДНОСТАТЕВІ ШЛЮБИ – це юридично або соціально визнані шлюбні союзи між двома людьми **однієї статі** (чоловіком і чоловіком або жінкою і жінкою).

Основні характеристики одностатевих шлюбів:

1. Юридичне визнання:

- В багатьох країнах світу існує легальний статус, який забезпечує права та обов'язки подружжя (податки, спадщина, медичні рішення).
- Деякі країни дозволяють лише **реєстрацію партнерства** без повноцінного шлюбу.

2. Емоційно-психологічний аспект:

- Одностатеві пари формують **інтимні та емоційні зв'язки**, подібні до традиційних шлюбів.
- Діти в таких сім'ях виховуються через усиновлення, сурогатне материнство або попередні стосунки партнерів.

3. Соціокультурний контекст:

- Одностатеві шлюби часто стикаються з **соціальною дискримінацією**, але їх легалізація сприяє захисту прав ЛГБТ+ спільноти.
- Підтримка від держави і суспільства допомагає **зменшити стигму** (протидіяти негативному ставленню, забобонам, дискримінації) та **підвищити стабільність сімейних відносин**.

Відмінність від традиційного шлюбу:

Ознака	Традиційний шлюб	Одностатевий шлюб
Стать партнерів	Чоловік + жінка	Чоловік + чоловік або жінка + жінка
Діти	Зазвичай біологічні	Усиновлення, сурогатне материнство, діти від попередніх стосунків
Юридичні права	В більшості країн гарантовані	Залежить від країни; визнання зростає
Соціальна прийнятність	Переважно висока	В залежності від культури та законодавства

Психологічні особливості одностатевих шлюбів:

- Висока **емоційна рівність і партнерство**, часто з рівномірним розподілом обов'язків.
- Підтримка індивідуальної самореалізації кожного партнера.
- Можливі труднощі через **зовнішній тиск та дискримінацію**, що потребує емоційної стійкості та підтримки соціального кола.

П

ПАРАДОКС ПРИСТРАСТІ — це психологічне явище у стосунках, коли рівень закоханості, інтересу чи прив'язаності одного партнера зростає, тоді як у іншого — зменшується. Іншими словами, чим більше один проявляє

любов і зацікавленість, тим менше інший відчуває потребу у взаємності, що призводить до дисбалансу у відносинах.

Сутність парадоксу:

- Один партнер стає **більш зацікавленим, емоційно залежним**, прагне уваги та близькості.
- Інший партнер відчуває **надмірний тиск або контроль** і починає віддалятися.
- Внаслідок цього виникає **«гонитва»**: один тікає, інший наздоганяє, що створює напругу у відносинах.

Причини виникнення:

- Різний рівень потреби у близькості (один цінує автономію, інший — залежність).
- Низька самооцінка у одного з партнерів, страх втрати.
- Невідповідність у стилях прив'язаності:
 - **тривожний тип** — прагне більшої близькості,
 - **уникаючий тип** — дистанціюється.

Наслідки парадоксу пристрасі:

- Постійні конфлікти та непорозуміння.
- Поглиблення психологічної дистанції.
- Ризик розриву відносин, якщо партнери не знайдуть баланс.

Подолання:

- Відкрита комунікація про власні потреби.
- Баланс між автономією та близькістю.
- Робота над довірою і самооцінкою.
- За необхідності — консультація психолога чи сімейного терапевта.

ПАТЕРНИ СІМЕЙНОЇ ВЗАЄМОДІЇ — це стійкі моделі поведінки, комунікації та взаємовідносин між членами сім'ї. Вони формуються на основі взаємодії батьків і дітей, а також між подружжям, і визначають стиль виховання, вирішення конфліктів та емоційний клімат у родині.

Основні типи патернів сімейної взаємодії:

1. Авторитарний патерн:

- Чітка ієрархія та суворі правила.
- Батьки контролюють поведінку дітей, заохочення та покарання суворо регламентовані.
- Може формувати у дітей покору, страх перед помилками, але й дисциплінованість.

2. Демократичний патерн:

- Рішення приймаються спільно, враховуються думки всіх членів сім'ї.
- Створює довіру, відкриту комунікацію, сприяє розвитку відповідальності у дітей.

3. Ліберальний (потуральний) патерн:

- Мінімальний контроль та обмеження для дітей.
- Велика свобода, але іноді відсутність чітких правил призводить до хаосу та конфліктів.

4. Конфліктний патерн:

- Часті сварки, суперечки, конкуренція між членами родини.
- Може призводити до емоційної нестабільності, зниження самооцінки у дітей, психологічних травм.

5. Залежний патерн:

- Один або кілька членів сім'ї сильно залежать від інших.
- Часто виникає через надмірний контроль, брак самостійності або надмірну опіку.

Значення патернів сімейної взаємодії:

- Визначають **емоційний клімат у родині**.
- Формують **характер, соціальні навички та поведінку дітей**.
- Впливають на **спроможність подружжя вирішувати конфлікти та підтримувати близькість**.

ПАТРІАРХАТ — це соціальна система, у якій влада, авторитет і привілеї зосереджені у чоловіків, зазвичай батьків або старших чоловіків родини, а жінки та діти займають підпорядковане становище. Ця система формує традиційні ролі та стосунки в сім'ї та суспільстві, де чоловік є головним приймачем рішень і носієм сімейного авторитету.

Основні ознаки патріархату:

1. Головенство чоловіка:

- Чоловік є головою сім'ї, приймає ключові рішення щодо побуту, фінансів та виховання дітей.

2. Підпорядкування жінок:

- Жінка часто виконує роль домогосподарки, виховує дітей та дотримується традиційних обов'язків.

3. Передача влади по чоловічій лінії:

- Наслідування власності, прізвища та соціального статусу від батька до сина.

4. Соціальна і культурна підтримка:

- Патріархальні норми закріплюються традиціями, релігією, правовими та культурними нормами.

Психологічний та соціальний вплив:

- **Позитивний аспект:** створює стабільну структуру влади та відповідальності в родині.

- **Негативний аспект:** може призводити до обмеження прав і свобод жінок, підтримки нерівності, конфліктів та психологічної залежності.

ПЕРВЕРЗНИЙ НАРЦИСИЗМ - це термін у психології та психоаналізі, який використовується для позначення особливого типу нарцисичного розладу особистості, що поєднує риси нарцисизму з перверсивними (деформованими, девіантними) формами поведінки.

Основні характеристики поняття:

1. Поєднання нарцисизму та перверсії:

1. На відміну від «класичного» нарцисизму, де головним є прагнення до захоплення та визнання, перверзний нарцисизм включає схильність отримувати задоволення через приниження, маніпуляцію та експлуатацію інших.
2. Така особистість використовує інших людей як об'єкти для самоствердження, позбавляючи їх суб'єктності.

2. Механізми поведінки:

1. **Маніпуляції:** обман, подвійні стандарти, приховані ігри, що дозволяють контролювати інших.
2. **Психологічне насильство:** систематичне приниження, дискредитація, газлайтинг (змушування сумніватися у власній адекватності).
3. **Садистичні елементи:** отримання задоволення від домінування та страждання інших.

3. Емоційна сфера:

1. Відсутність емпатії, холодність, байдужість до почуттів інших.

2. Прихована заздрість і ворожість до людей, які здаються сильнішими чи успішнішими.

3. Внутрішня порожнеча, яку намагаються компенсувати через контроль та владу над оточенням.

4. У міжособистісних стосунках:

1. Часто вступають у стосунки не заради любові чи близькості, а як спосіб самоствердження.

2. Використовують партнера, позбавляючи його впевненості в собі, роблячи залежним.

3. Можуть створювати видимість «турботи», але насправді це лише інструмент контролю.

5. Наслідки для жертви:

1. Люди, які опиняються в стосунках із перверзним нарцисом, часто страждають від тривожності, заниженої самооцінки, депресивних станів, посттравматичних розладів.

2. Психологи називають це явище «**психологічним вампіризмом**».

У науковому дискурсі:

Поняття «перверзний нарцисизм» особливо розроблялося у працях французьких психоаналітиків (наприклад, Поль-Клод Расіньє, Жан-Шарль Буд). Воно акцентує увагу на руйнівних, токсичних формах нарцисичного функціонування, що становлять небезпеку як для близького оточення, так і для самого індивіда.

ПІКАП – це система прийомів і технік, спрямованих на знайомство та встановлення романтичних чи сексуальних відносин з протилежною статтю. Термін походить від англ. *pick up* – «підчепити», «познайомитися».

Основні риси пікапу:

1. **Мета** – швидке знайомство та завоювання інтересу партнера (найчастіше для короткострокових стосунків).
2. **Методи** – використання психологічних прийомів: компліменти, провокації, невербальні сигнали, маніпуляції.
3. **Контекст** – найчастіше застосовується у вечірках, клубах, на вулиці чи в соцмережах.

Види пікапу:

- **Класичний (чоловічий)** – спрямований на спокушання жінок.
- **Жіночий пікап** – техніки, що використовують жінки для привернення уваги чоловіків.
- **Соціальний пікап** – акцент не лише на флірті, а й на розвитку комунікабельності та впевненості.

Позитивні сторони:

- розвиток навичок спілкування;
- подолання сором'язливості;
- уміння справляти перше враження.

Негативні сторони:

- маніпулятивність і нещирість у стосунках;
- акцент на зовнішньому ефекті, а не на глибокій близькості;
- ризик емоційних травм, розчарувань;

- використання як способу для випадкових сексуальних контактів без відповідальності.

Отже, **пікап** можна розглядати як **техніку комунікації**, яка у «легкій» формі може допомогти соціалізації, але у своїй маніпулятивній та утилітарній формі – веде до поверхневих і нестабільних стосунків.

ПОДВІЙНІ СТАНДАРТИ В СІМ'Ї — це ситуація, коли одні й ті самі норми, правила чи вимоги застосовуються до різних членів сім'ї по-різному. Часто це проявляється у нерівному ставленні до чоловіків і жінок, батьків і дітей, або між старшими та молодшими членами родини. Такі подвійні стандарти можуть створювати конфлікти, незрозуміння та емоційне напруження.

Приклади подвійних стандартів у сім'ї:

1. Стать та роль у сім'ї:

- Від чоловіка очікують кар'єрного успіху, а від жінки — домашніх обов'язків і виховання дітей.

2. Дисципліна дітей:

- До одного з дітей суворіше ставляться за ті самі проступки, інший отримує менше покарання.

3. Подружні обов'язки:

- Один із партнерів звільнений від частини обов'язків (побут, догляд за дітьми), тоді як інший має їх виконувати повністю.

4. Вибір і свобода:

- Одного члена сім'ї критикують за особисті рішення, а іншому дозволяють те саме без наслідків.

Психологічний ефект подвійних стандартів:

- **Фрустрація та образа:** члени сім'ї відчувають несправедливість.

- **Зниження самооцінки:** особливо у дітей, що постійно порівнюють себе з братами, сестрами чи батьками.
- **Конфлікти та напруга:** нерівне ставлення провокує сварки та непорозуміння.
- **Нерівноправні стосунки:** підтримує патріархальні або дискримінаційні моделі поведінки.

Висновок:

Подвійні стандарти в сім'ї негативно впливають на психологічний клімат, формують нерівність у ролях і можуть залишати тривалі емоційні травми. Для здорових стосунків важливо **дотримуватися однакових правил і очікувань для всіх членів сім'ї.**

ПОДРУЖНЬО-ЦЕНТРИЧНА СІМ'Я – це тип сімейної організації, у якій головним центром і цінністю є **подружні стосунки**, а не діти чи інші члени сім'ї. У такій сім'ї першорядне значення мають **інтимність, емоційна близькість, партнерство та взаєморозуміння між чоловіком і дружиною**, тоді як виховання дітей чи інші обов'язки розглядаються як спільне, але вторинне завдання.

Основні характеристики подружньо-центричної сім'ї:

- Подружні відносини визнаються базовою цінністю та основою сім'ї.
- Увага до дітей поєднується з турботою про збереження любові, довіри та гармонії у стосунках пари.
- Виховання дітей здійснюється без гіперопіки: дитина не стає «центром всесвіту», а зростає у здоровому балансі між батьківською любов'ю і подружньою автономією.
- Подружжя інвестує у власний розвиток і стосунки, вбачаючи в них основу стабільності сім'ї.

Психологічні особливості:

- Високий рівень **емоційної зрілості та комунікації**.
- Партнери сприймають один одного не лише як «батька/матір дитини», а насамперед як **кохану людину та рівноправного партнера**.
- Діти у таких сім'ях зазвичай почуваються захищеними, адже бачать приклад здорових стосунків.

Переваги:

- Стійкість подружнього союзу.
- Здоровий психологічний клімат для виховання дітей.
- Запобігання «кризі порожнього гнізда», адже подружжя зберігає інтерес одне до одного навіть після того, як діти вирости.

Можливі ризики:

- Якщо інтереси пари надто домінують, діти можуть відчувати **нестачу уваги**.
- Є небезпека недооцінки потреб дитини, якщо баланс не збережений.

ПОДРУЖНЯ СУМІСНІСТЬ – це ступінь відповідності подружжя один одному за психологічними, емоційними, ціннісними та соціальними характеристиками, що забезпечує гармонійні, стабільні та тривалі стосунки.

Основні аспекти подружньої сумісності:

1. Психологічна сумісність

- співпадіння темпераментів, характерів, стилів поведінки;
- взаєморозуміння, підтримка, здатність до компромісу.

2. Емоційна сумісність

- здатність відчувати, розуміти та приймати емоції партнера;
- гармонійна емоційна близькість, довіра та прив'язаність.

3. Ціннісно-світоглядна сумісність

- схожість життєвих цілей, переконань, моральних принципів;
- спільне бачення сімейного життя, виховання дітей, кар'єри.

4. Соціальна сумісність

- узгодження соціальних ролей, взаємодія з родиною та оточенням;
- поділ обов'язків і відповідальності у побуті та сімейних справах.

5. Сексуальна сумісність

- співпадіння сексуальних потреб та уподобань;
- здатність до гармонійного інтимного життя та відкритого обговорення бажань.

Фактори, що впливають на подружню сумісність:

- схожість темпераментів і характерів;
- спільні цінності та життєві пріоритети;
- ефективне спілкування та вирішення конфліктів;
- емоційна підтримка та довіра;
- здатність адаптуватися та змінюватися разом із партнером.

Висновок: подружня сумісність – це комплексна характеристика пари, яка визначає якість та тривалість шлюбу. Чим вищий рівень сумісності, тим менший ризик конфліктів і розлучень та тим більша ймовірність щасливого сімейного життя.

Поліаморія – це бажання перебувати в романтичних та сексуальних стосунках більше ніж з однією людиною (етична не моногамія). Поліаморні стосунки означають, що людина кохає та будує стосунки з кількома людьми одночасно за згодою усіх сторін.

На відміну від вільних стосунків, поліаморні люди потребують не лише інтимної, але й емоційної та романтичної близькості з партнерами. Скільки б

людей не було залучено у поліаморні стосунки, їх відносини мають стабільний характер та залученість усіх сторін до обговорень, розв'язання проблем, розставлення кордонів тощо.

У суспільстві досі вважається, що поліаморія – це відхилення. Звісно, це абсолютно не так. Так званий світ поліаморів існує навколо бажання поліаморних партнерів помножувати любов, тепло та інтимність з більшою кількістю людей, ніж у прийнятих «традиційними» моногамних стосунках.

Види поліаморних стосунків:

Для кращого розуміння хто такі поліамори варто зрозуміти принцип будування поліаморних стосунків та їхні різновиди. Існує безліч сценаріїв розвитку поліаморних стосунків, тому переглянемо декілька з них.

Тріо – це стосунки, у яких беруть участь троє людей. Як троє учасників стосунків можуть мати романтичні стосунки між собою, так і хтось один може зустрічатися з двома різними людьми.

Квартет – це стосунки з чотирма людьми. Такий вид поліаморних стосунків створюється, коли починають зустрічатися дві поліаморні пари. Такий вид створюється і коли поліаморна пара зустрічається з однією людиною з іншої поліаморної пари, і коли усі чотири партнери пов'язані між собою романтичними або сексуальними стосунками.

Багато осібна поліаморія – це стосунки, які можуть складатися з основних партнерів та їх другорядних партнерів та партнерів другорядних партнерів. Таким чином виходить ціла група людей, які можуть бути пов'язані між собою романтичними та сексуальними стосунками.

Паралельна поліаморія – це поліаморні стосунки, у яких партнерам відомо про інших романтичних та сексуальних партнерів один одного, але вони майже не контактують з ними.

Сольна поліаморія – це коли поліамор обирає не мати зі своїми партнерами спільного житла, фінансів, планів на майбутнє, але має романтичну та сексуальну близькість.

Один з міфів, який спростовують у поліаморному ком'юніті пов'язаний зі стереотипом, що поліамори – це люди із залежністю від сексу. Насправді це не так. Насамперед поліамори – це люди, які мають бажання та внутрішній ресурс будувати близькі емоційні та романтичні стосунки з більше ніж одним партнером. І коли цінності людини-поліамора збігаються із цінностями її постійного романтичного партнера, пара починає паралельно будувати стосунки з іншими людьми, залишаючись міцною сім'єю та близькими один одному людьми.

ПОЛІАМОРНІ СПІЛЬНОТИ – це соціальні групи або об'єднання людей, які практикують і підтримують **поліаморію**, тобто можливість мати кілька романтичних чи сексуальних стосунків одночасно за умови **відкритості, чесності та взаємної згоди всіх учасників**.

Основні риси поліаморних спільнот:

- Відкритість до багатосторонніх стосунків (на відміну від моногамії).
- Наявність чітких домовленостей, правил та етичних принципів.
- Орієнтація на **чесність, прозорість та згоду** – зрада вважається не кількістю партнерів, а приховуванням правди.
- Підтримка членів спільноти одне одного у вирішенні емоційних і соціальних труднощів.

Форми поліаморних стосунків у спільнотах:

1. **Пара з додатковими партнерами** – подружжя або пара допускає інші романтичні/сексуальні зв'язки.

2. **Тріади чи квадрати** – стосунки трьох або чотирьох людей, які всі є партнерами між собою.
3. **Мережа стосунків («poly network»)** – широка структура, де кожна людина може мати кілька партнерів, утворюючи «мережу любові».
4. **Комунальні поліаморні спільноти** – групи людей, що живуть разом, ведуть спільне господарство й виховують дітей.

Психологічні особливості поліаморних спільнот:

- Вимагають високого рівня **емоційної зрілості, комунікації та довіри**.
- Допомагають учасникам подолати ревності через розвиток концепції **комперсії** (радість за партнера, який щасливий з іншою людиною).
- Можуть забезпечувати сильне відчуття приналежності й підтримки, але водночас створюють ризик **емоційної нестабільності та конфліктів**, якщо порушуються домовленості.

Відмінність від групового шлюбу:

- У груповому шлюбі всі члени є частиною єдиного подружнього союзу.
- У поліаморії – гнучкіші й різноманітніші моделі стосунків, не завжди з юридичним оформленням чи спільним побутом.

ПОЛІАНДРІЯ - це форма полігамного шлюбу, за якої **одна жінка має декількох чоловіків одночасно**. Це рідкісна форма полігамії і зустрічається переважно в певних історичних або етнографічних спільнотах.

Особливості поліандрії:

- кілька чоловіків офіційно чи фактично перебувають у шлюбі з однією жінкою;

- соціально та економічно обґрунтована у громадах із обмеженими ресурсами (наприклад, земля, їжа), щоб уникнути надмірного розподілу спадщини;
- чоловіки можуть бути родичами (брати) або не родичами – залежить від традицій;
- сімейна структура часто колективна, із спільним веденням господарства та вихованням дітей.

Психологічні та соціальні аспекти:

- забезпечує економічну стабільність та соціальну підтримку;
- потенційно знижує конфлікти між чоловіками, якщо вони пов'язані кровними узами;
- вимагає високого рівня координації та комунікації між усіма партнерами.

Приклад: у деяких гірських районах Тибету та Непалу традиційно практикували поліандрію, коли одна жінка одружувалася з кількома братами, щоб земля залишалася у родині і не розподілялася між поколіннями.

Полігамія – це форма шлюбу, у якій одна особа може мати кілька партнерів одночасно. Це поняття широко відоме в різних культурах та історичних періодах, але його сприйняття суттєво відрізняється в залежності від контексту та культурних норм.

Різновиди полігамії:

Термін “полігамія” є загальним визначенням для кількох різновидів шлюбів. Зі свого боку ці союзи поділяються на кілька категорій за принципом наявності більшості представників тієї чи іншої статі. Вчені виділяють наступні види полігамних стосунків:

- Поліандрія – це термін, який позначає союз, де бере участь одна жінка і кілька чоловіків.
- Полігінія (або багатоженство) – це шлюб, що складається з одного чоловіка і кількох жінок.
- Бігамія – це різновид полігамії, яка передбачає наявність в одного чоловіка двох дружин. У цьому разі одна сім'я не знає про існування іншої.
- Груповий шлюб – це шлюб, у якому беруть участь кілька жінок та кілька чоловіків одночасно.

Суспільство має різні погляди на полігамність чоловіків та полігамність жінок. У багатьох суспільствах полігамний чоловік приймається толерантно, тоді як жіноча полігамність частіше викликає осуд та вважається неприйнятною. Однак деякі сучасні суспільства пропагують ідею рівності та індивідуальної свободи, що може призводити до більшої прийнятності жіночої полігамності. Упродовж усієї історії людства незліченні культури підтримували полігамні відносини, частіше у межах релігійних або суспільних традицій. У деяких суспільствах полігамія вважається символом багатства і соціального статусу і абсолютно не сприймається як зрада. Яскравими прикладами чого є африканські та близькосхідні культури.

До головних чинників, які вплинули на появу полігамії, можна віднести:

- Виживання. Починаючи з давніх часів, людство пережило багато воєн, спалахів різноманітних епідемій і природних катаклізмів. Чоловіки гинули на війні, діти помирали від хвороб і для того, щоб відновити генофонд, суспільство вдавалося до полігамних стосунків.
- Традиції та культурний код. Тут відіграє роль релігія і уклад суспільства. У деяких народів досі існує звичай: у разі смерті чоловіка жінка разом із дітьми переходить під заступництво іншого брата,

стаючи йому дружиною, навіть якщо він на той момент перебуває у шлюбі. Так само, у певних колах наявність коханця чи коханки вважається ознакою високого статусу і якщо не викликає поваги, то сприймається як норма.

- Психологічні причини. Це можуть бути недостатнє материнське тепло в дитинстві, чи внутрішні комплекси і потреба в прийнятті та любові, або втрата інтересу до партнера чи навіть пошук “домінуючого самця” чи “альфа-самки”.

Однак, важливо розуміти, що вибір між полігамією та моногамією – це особисте рішення людини. Кожна родина та кожен шлюбний союз унікальні, і рішення, що підходить для одних, може не підходити для інших. Індивідуальні переконання, цінності та життєвий досвід визначають підхід до створення родини та відносин з партнером. Тому важливо поважати різноманітність підходів до цього питання та підтримувати право кожної людини на особистий вибір.

ПОЛІГАМІЯ У МОРМОНІВ – це історичне явище, яке стосувалося практики багатоженства серед деяких членів Церкви Ісуса Христа Святих останніх днів (мормонів) у ХІХ столітті.

Історичний контекст:

- Полігамія була вперше офіційно запроваджена в 1840-х роках Джозефом Смітом, засновником церкви, як **релігійна практика багатоженства**.
- Метою вважалося збільшення чисельності громади та створення «праведних» сімейних союзів.
- Кількість дружин могла варіюватися, але чоловіки часто мали від двох до десятків дружин.

- Полігамія викликала критику з боку американського суспільства та держави, що призвело до легальних і соціальних конфліктів.

Особливості практики:

1. **Релігійна легітимність:** шлюб вважався священним і мав забезпечувати духовне спасіння.
2. **Соціальна ієрархія:** чоловіки мали привілейоване становище, а дружини займали різні соціальні ролі.
3. **Діти:** більшість дітей народжувалися в багатоженних сім'ях, що дозволяло розширювати громаду.
4. **Обмеження:** практикували її лише члени церкви; інші форми стосунків не визнавалися релігійно.

Зміни в політиці церкви:

- У 1890 році Церква Ісуса Христа Святих останніх днів офіційно **заборонила полігамію** під тиском федерального уряду США.
- Сучасні «мормони» (основна течія церкви) дотримуються **моногамії**.
- Полігамні групи, що відокремилися від основної церкви, існують і сьогодні (наприклад, Fundamentalist Mormon), але не визнані офіційною церквою.

Соціально-психологічні аспекти:

- Багатоженство в минулому давало **соціальний статус чоловікам** і певну економічну стабільність, але обмежувало права жінок.
- Жінки мали обов'язки по дому та вихованню дітей і часто конкурували за увагу чоловіка.
- Діти зростали у великій родині з багатьма братами і сестрами, що мало як позитивні, так і негативні наслідки (підтримка та конкуренція одночасно).

ПОЛІГІНІЯ – це форма полігамного шлюбу, за якої **один чоловік має декілька дружин одночасно**. Це найпоширеніший тип полігамії в історичних та сучасних суспільствах, де вона легалізована або соціально прийнята.

Особливості полігінії:

- чоловік має право на кілька дружин, але дружини зазвичай не мають права на кількох чоловіків;
- відносини часто регулюються соціальними, релігійними або культурними нормами;
- сімейна ієрархія часто визначає порядок прав та обов'язків дружин;
- може включати спільне або окреме проживання дружин, розподіл ресурсів та обов'язків.

Психологічні та соціальні аспекти полігінії:

- забезпечує соціальний статус і економічну стабільність для чоловіка;
- потенційно створює конфлікти, ревності та напруженість серед дружин;
- вимагає високого рівня організації, комунікації та управління сімейними відносинами.

Приклад: у традиційних суспільствах Африки або Близького Сходу чоловік має трьох дружин, кожна з яких відповідає за ведення господарства та виховання дітей, при цьому всі вони входять до однієї сімейної структури.

ПОРУШЕННЯ МІЖСОБИСТІСНОЇ КОМУНІКАЦІЇ У СІМ'Ї — це недостатність, спотворення або деструктивність процесу обміну інформацією, емоціями та потребами між членами родини, що призводить до конфліктів, непорозумінь та зниження згуртованості сім'ї.

Іншими словами, це коли сім'я не вміє ефективно спілкуватися, що створює емоційні бар'єри та психологічні труднощі.

Основні форми порушення комунікації:

1. Відкритий конфлікт

- Часті сварки, крики, агресивна поведінка.
- Порушення конструктивного обговорення проблем.

2. Мовчазне або пасивне протистояння

- Ігнорування потреб партнера, уникання розмов, «тиха війна».
- Відсутність вирішення конфліктів.

3. Маніпуляції та контроль

- Використання провини, шантажу, ультиматумів для досягнення мети.

4. Спотворене або неповне повідомлення

- Приховування почуттів, перекручування інформації, недомовки.

5. Емоційна холодність

- Відсутність емоційної відкритості, емпатії, уваги до партнера.

Причини порушень міжособистісної комунікації:

Причина	Пояснення
Особистісні фактори	Низька емоційна компетентність, агресивність, егоцентризм
Стиль виховання	Моделі спілкування в родині батьків (конфліктність або відстороненість)
Стрес та втома	Робоче перевантаження, фінансові проблеми, хвороби
Розбіжності у цінностях та очікуваннях	Різне сприйняття правил, традицій, ролей
Психологічні травми	Порушення довіри через зраду, обман, конфлікти у минулому

Наслідки порушень комунікації:

- Невирішені конфлікти та емоційне напруження
- Зниження згуртованості та довіри у сім'ї
- Виникнення асиметричних емоційних відносин
- Погіршення психоемоційного стану членів сім'ї
- Можливість зради або розлучення

Шляхи корекції комунікаційних порушень:

- 1. Відкрите та конструктивне спілкування**
 - Використання «Я-повідомлень», уникання звинувачень.
- 2. Регулярне обговорення сімейних проблем**
 - Встановлення сімейних правил комунікації.
- 3. Розвиток емпатії та активного слухання**
 - Усвідомлення емоцій та потреб партнера.
- 4. Психологічна підтримка**
 - Сімейна терапія або консультації.
- 5. Розподіл обов'язків та узгодження очікувань**
 - Зменшення джерел конфліктів через побут і фінанси.

Висновок:

Порушення міжособистісної комунікації у сім'ї **не є ознакою патології**, але без її корекції призводить до **зниження емоційної близькості, частих конфліктів та деструктивних моделей поведінки**. Відновлення ефективного спілкування — ключ до гармонії, згуртованості та психологічного благополуччя родини.

ПОЧУТТЯ – це тривалий емоційний стан людини, що виникає у відповідь на об'єктивні чи суб'єктивні події, відображає ставлення особистості до світу, інших людей або самої себе та супроводжується певними переживаннями й оцінками.

Основні характеристики почуттів:

- **Емоційна тривалість** – тривають довше за короткочасні емоційні реакції;
- **Суб'єктивне переживання** – особиста оцінка подій, людей чи власних дій;
- **Спрямованість** – орієнтовані на об'єкт (людину, ситуацію, подію);
- **Вплив на поведінку** – регулюють реакції, мотивують або стримують дії.

Основні види почуттів:

- **Соціальні** – любов, дружба, емпатія, сором, вина;
- **Особистісні** – гордість, самоповага, заздрість, відчай;
- **Основні або базові** – радість, страх, сум, гнів, здивування.

Психологічне значення:

- допомагають оцінювати ситуації та приймати рішення;
- регулюють міжособистісні відносини;
- впливають на психічне здоров'я та самопочуття;
- формують мотивацію та внутрішні установки людини.

ПРИНЦИПИ ФУНКЦІОНУВАННЯ СІМЕЙНОЇ СИСТЕМИ — це основні закономірності, за якими сім'я як соціально-психологічна система зберігає стабільність, взаємодіє між своїми членами та адаптується до змін середовища.

Вони пояснюють, **як працює сім'я як цілісний організм**, у якому дії кожного впливають на всіх інших.

Основні принципи функціонування сімейної системи:

1. Цілісність і взаємозалежність:

- Сім'я — єдина система, де всі члени пов'язані між собою.
- Зміни у поведінці одного члена впливають на всіх інших (ефект “ланцюгової реакції”).
- Наприклад: якщо один з батьків переживає стрес, це відбивається на настрої дитини і взаєминах у парі.

2. Ієрархічність:

- У сім'ї існує **структура рівнів**: подружжя → батьки → діти.
- Для гармонійного функціонування важливо, щоб **кордони між рівнями були чіткими**: батьки — у позиції дорослих, діти — у позиції підлеглих.
- Порушення ієрархії (наприклад, “дитина — партнер батька”) призводить до дисфункції.

3. Відкритість і закритість системи:

- Сім'я має межі, але вони можуть бути:
 - *відкритими* — допускають взаємодію із зовнішнім світом (родичі, друзі, школа, суспільство);
 - *закритими* — ізоляція, уникнення контактів, недовіра до зовнішніх впливів.

Оптимально — **відносна відкритість**, коли сім'я підтримує контакти, але зберігає автономію.

4. Стабільність і гнучкість:

- Сім'я прагне зберегти рівновагу (гомеостаз), навіть у стресових ситуаціях.
- Але для здорової системи важлива і **гнучкість** — здатність змінювати ролі, правила, способи взаємодії у відповідь на нові обставини.
- Надмірна стабільність = застій; надмірна гнучкість = хаос.

5. Комунікативність:

- Функціонування сім'ї залежить від **якості спілкування**: відкритість, чесність, довіра.
- Порушення комунікації (замовчування, критика, подвійні послання) веде до емоційної дистанції.

6. Баланс між індивідуальністю та єдністю:

- У здоровій сім'ї кожен член має **право на автономію**, але водночас є частиною цілого.
- Надмірна злитість (залежність) → втрата самостійності.
- Надмірна відокремленість → емоційна холодність, відчуження.

7. Адаптивність:

- Сім'я — динамічна система, яка **постійно змінюється**: народження дітей, дорослішання, старіння, втрати.
- Важливою є **здатність адаптуватися** до життєвих криз (переїзд, хвороба, фінансові труднощі тощо).

8. Цілеспрямованість (телеологічність):

- Сім'я функціонує навколо **спільних цілей і цінностей** (любов, підтримка, виховання дітей, розвиток).

- Коли цілі не збігаються або не визначені — зростає ризик конфліктів і дезорганізації.

9. Зворотний зв'язок:

- Система постійно **отримує і переробляє інформацію** про власний стан.
- Якщо зворотний зв'язок адекватний — сім'я може коригувати поведінку, підтримувати гармонію.
- Якщо ні — виникають повторювані конфлікти, непорозуміння, «замкнене коло».

Узагальнення:

Принцип

Цілісність

Ієрархічність

Відкритість

Стабільність і гнучкість

Комунікативність

Баланс індивідуального
спільного

Адаптивність

Цілеспрямованість

Зворотний зв'язок

Сутність

Сім'я — єдина система, де всі
взаємопов'язані

Є структура ролей і відповідальності

Збалансовані межі між сім'єю і зовнішнім
світом

Збереження рівноваги при здатності
змінюватися

Відкрите, щире спілкування

Й Повага до особистості кожного в єдності
сім'ї

Здатність пристосовуватись до життєвих
змін

Спільні цінності й цілі

Самоконтроль і корекція взаємодії

ПРИСТРАСТЬ — це сильне, інтенсивне почуття або емоційне захоплення, яке часто домінує над раціональним мисленням і здатне визначати поведінку людини на тривалий час.

Основні характеристики пристрасті:

- **Сила емоцій** – почуття дуже інтенсивне, захоплює психіку;
- **Тривалість** – може бути довготривалим або періодично повторюватися;
- **Орієнтація на об'єкт** – спрямована на людину, діяльність, ідею або предмет;
- **Вплив на поведінку** – стимулює активні дії, іноді ірраціональні, пов'язані з бажанням досягти або отримати об'єкт пристрасті.

Приклади пристрастей:

- любовна пристрасть;
- захоплення мистецтвом, спортом або науковою діяльністю;
- сильна захопленість хобі чи професією.

Психологічне значення:

- мобілізує ресурси людини для досягнення цілей;
- сприяє творчості та самореалізації;
- може призводити до конфліктів або втрати самоконтролю при надмірній інтенсивності.

ПРОСТРАЦІЯ – це стан крайньої фізичної або психічної виснаженості, коли людина втрачає енергію для активних дій, проявів емоцій та адекватного реагування на навколишні події.

Основні характеристики протрації:

- **Сильна втома** – як фізична, так і психічна;
- **Зниження активності** – пасивність, апатія, байдужість до оточення;
- **Емоційне виснаження** – пригніченість, відсутність мотивації, почуття безпорадності;

- **Тривалість** – стан може бути короткочасним після стресу або тривалим при хронічному перевантаженні.

Причини протрації:

- тривала фізична праця або перевантаження;
- сильний емоційний стрес або психотравма;
- хронічні хвороби або виснаження нервової системи;
- емоційне вигорання у професійній чи сімейній сфері.

Наслідки:

- порушення концентрації та мислення;
- зниження імунітету та фізичного здоров'я;
- ризик розвитку депресії або хронічних психосоматичних розладів.

ПСЕВДОЛЮБОВ — це емоційний стан або стосунки, які зовні здаються коханням, але насправді не містять глибокої взаємної прихильності, поваги та щирості. Це часто імітація любові, яка задовольняє швидкоплинні потреби людини, наприклад, в увазі, статусі або фізичній близькості, але не буде справжнього емоційного зв'язку.

Основні ознаки псевдолюбви:

1. Поверхневисть почуттів:

- Відсутність глибоких емоцій і справжнього інтересу до внутрішнього світу партнера.

2. Егоцентризм:

- Стосунки більше задовольняють власні потреби, а не взаємні бажання і почуття.

3. Маніпуляція і контроль:

- Може використовуватися для отримання вигоди, статусу, уваги або безпеки.

4. Відсутність готовності до зобов'язань:

- Немає бажання будувати довгострокові стосунки або відповідати за партнера.

5. Ілюзія кохання:

- Партнери створюють образ любові через зовнішні прояви (подарунки, компліменти), але внутрішньої глибини немає.

Наслідки псевдолюбові:

- Розчарування і емоційні травми для обох партнерів.
- Нездатність створити стабільні, довірливі та гармонійні стосунки.
- Підтримка поверхневих і токсичних моделей поведінки у майбутньому.

ПСИХІКА – це сукупність вищих форм відображення дійсності, психічних процесів, станів і властивостей людини, що забезпечує сприйняття, обробку інформації, регуляцію поведінки та пристосування до навколишнього світу.

Основні характеристики психіки:

- **Спрямованість на відображення дійсності** – психіка відображає зовнішнє та внутрішнє середовище;
- **Регуляція поведінки** – забезпечує прийняття рішень, планування та контроль дій;
- **Суб'єктивний характер** – відображення реальності формується через особистий досвід і сприйняття;
- **Взаємозв'язок з нервовою системою** – психічні явища базуються на роботі мозку та нервових процесів.

Основні рівні психіки:

- **Несвідомий** – процеси та мотиви, що не усвідомлюються;
- **Підсвідомий** – інформація, доступна для усвідомлення при потребі;
- **Свідомий** – мислення, усвідомлені почуття та дії.

Функції психіки:

- відображення і оцінка подій;
- регуляція поведінки та емоційних реакцій;
- забезпечення адаптації до соціального та природного середовища;
- розвиток особистості та самосвідомості.

ПСИХІЧНІ ВЛАСТИВОСТІ – це відносно стійкі характеристики особистості, що визначають індивідуальні особливості сприйняття, мислення, емоційного реагування та поведінки людини.

Основні характеристики психічних властивостей:

- **Стійкість** – зберігаються протягом тривалого часу;
- **Індивідуальність** – відрізняють одну людину від іншої;
- **Вплив на поведінку та емоції** – визначають типові реакції на події та взаємодію з оточенням;
- **Зв'язок із психічними процесами** – формуються на основі сприйняття, мислення, пам'яті, уваги та емоцій.

Основні види психічних властивостей:

- **Темперамент** – швидкість, інтенсивність та ритмічність психічних процесів;
- **Характер** – стійкі моральні та поведінкові риси;
- **Психічна стійкість** – здатність протистояти стресу і адаптуватися до змін;

- **Інтелектуальні властивості** – логіка мислення, здатність до навчання та аналізу.

Психологічне значення:

- визначають індивідуальний стиль поведінки та міжособистісні взаємодії;
- впливають на успішність у навчанні, роботі та особистому житті;
- служать основою для розвитку особистості та самореалізації.

ПСИХІЧНІ ПРОЦЕСИ – це динамічні функції психіки, що забезпечують відображення дійсності, формування емоцій, мислення та поведінки людини. Вони дозволяють сприймати, обробляти і використовувати інформацію для адаптації до навколишнього середовища.

Основні види психічних процесів:

1. **Пізнавальні процеси** – сприйняття, увага, пам'ять, мислення, уява, уявлення;
2. **Емоційні процеси** – почуття, емоції, настрої, афекти;
3. **Вольові процеси** – мотивація, прагнення, прийняття рішень, самоконтроль;
4. **Сенсомоторні процеси** – координація рухів, дії за планом, реакції на подразники.

Характеристики психічних процесів:

- **Динамічність** – постійно змінюються залежно від ситуації та стану людини;
- **Спрямованість** – орієнтовані на адаптацію, вирішення завдань та задоволення потреб;

- **Взаємозв'язок** – процеси взаємодіють і впливають один на одного (наприклад, мислення підсилює емоції, а емоції впливають на увагу).

Психологічне значення:

- забезпечують адаптацію та виживання;
- визначають ефективність навчання, діяльності та комунікації;
- формують особистісні характеристики та стиль поведінки.

ПСИХІЧНІ СТАНИ – це тимчасові, динамічні прояви психіки людини, що відображають її емоційний, когнітивний та фізіологічний стан у конкретний момент часу.

Основні характеристики психічних станів:

- **Тимчасовість** – виникають і змінюються протягом короткого періоду;
- **Вплив на поведінку** – визначають реакції, активність та взаємодію з оточенням;
- **Суб'єктивне переживання** – супроводжуються особистим відчуттям, емоцією та оцінкою ситуації;
- **Залежність від зовнішніх і внутрішніх факторів** – ситуаційні умови, стрес, фізичний стан, думки та емоції.

Основні види психічних станів:

- **Емоційні** – радість, гнів, страх, тривога, відчай;
- **Психофізіологічні** – втома, сонливість, збудження;
- **Мотиваційні** – бажання, прагнення, захоплення;
- **Когнітивні** – увага, мислення, концентрація.

Психологічне значення:

- відображають адаптацію людини до поточної ситуації;

- впливають на прийняття рішень, комунікацію та поведінку;
- є сигналом для корекції навантаження та психоемоційного стану.

ПСИХОДИНАМІЧНА ТЕРАПІЯ – це напрям психотерапії, який досліджує вплив несвідомих конфліктів, минулого досвіду та внутрішніх психологічних процесів на поведінку, емоції та стосунки людини. Метою терапії є усвідомлення цих процесів і подолання внутрішніх конфліктів для покращення психологічного самопочуття.

Основні принципи психодинамічної терапії:

1. **Несвідомі мотиви та конфлікти** – поведінка та емоції часто визначаються несвідомими процесами.
2. **Вплив минулого досвіду** – дитячі переживання та стосунки з батьками впливають на доросле життя.
3. **Перенесення та протрансфер** – пацієнт може проектувати почуття, досвід або очікування на терапевта, що дозволяє виявити внутрішні конфлікти.
4. **Самостереження та усвідомлення** – клієнт вчиться розуміти свої внутрішні мотиви, емоції та поведінку.

Методи психодинамічної терапії:

- вільні асоціації (висловлення всіх думок без цензури);
- аналіз сновидінь;
- дослідження повторюваних шаблонів поведінки та стосунків;
- робота з перенесенням і протрансфером у стосунках з терапевтом.

Переваги:

- допомагає усвідомити глибинні причини проблем;
- покращує розуміння власних емоцій і стосунків;

- сприяє тривалій стабілізації психологічного стану.

ПСИХОЛОГІЧНІ БАР'ЄРИ У СІМ'І – це внутрішні або міжособистісні перешкоди, які ускладнюють ефективну комунікацію, взаєморозуміння та емоційний контакт між членами родини. Вони можуть призводити до конфліктів, непорозумінь і емоційної дистанції.

Основні види психологічних бар'єрів:

1. **Емоційні бар'єри** – страх, образа, тривога, агресія або байдуже ставлення, що заважають відкрито виражати почуття.
2. **Комунікативні бар'єри** – нерозуміння, неуважне слухання, перебивання, використання неясної або конфліктної мови.
3. **Соціально-психологічні бар'єри** – різні цінності, переконання, виховання та культурні традиції, які ускладнюють спільне прийняття рішень.
4. **Особистісні бар'єри** – егоцентризм, низька самооцінка, небажання змінюватися, залежність від зовнішньої оцінки.
5. **Стресові та кризові бар'єри** – перевантаження, хвороба, фінансові проблеми, що підсилюють конфліктність та дистанцію.

Наслідки психологічних бар'єрів:

- зниження рівня довіри та підтримки в сім'ї;
- емоційне відчуження між членами родини;
- посилення конфліктів та непорозумінь;
- негативний вплив на виховання дітей та формування їхніх соціальних навичок.

Подолання бар'єрів:

- розвиток ефективної комунікації та активного слухання;
- відкритий діалог про емоції, потреби та очікування;
- формування емпатії та поваги до іншого;
- сімейна психотерапія або арт-терапія для розкриття прихованих почуттів і нормалізації взаємин.

ПСИХОЛОГІЧНІ МАНІПУЛЯЦІЇ У ПОДРУЖНЬОМУ СПІЛКУВАННІ – це усвідомлене або неусвідомлене використання одного з партнерів способів впливу на емоції, поведінку та рішення іншого партнера для досягнення власних цілей, часто з прихованою метою контролю чи отримання вигоди.

Іншими словами, це **спроба «керувати» партнером через психологічні прийоми**, замість відкритого та чесного обговорення потреб і проблем.

Основні форми психологічних маніпуляцій у шлюбі:

1. Почуття провини

- Викликання у партнера відчуття провини для досягнення бажаного (“Як ти міг так зробити для мене?”).

2. Шантаж і ультиматуми

- Створення ситуації «або/або», погрози розривом, відмовою від емоційної підтримки.

3. Ігнорування та мовчазне покарання

- Відмова від спілкування, холодність, дистанціювання, покарання через мовчання.

4. Підкреслення переваг чи недоліків

- Постійне нагадування про помилки, недоліки або порівняння з іншими.

5. Маніпулювання емоціями

- Використання сліз, агресії, образ для тиску на партнера.

6. Викривлення інформації

- Неповне або спотворене повідомлення, перекручування фактів.

7. Переклад відповідальності

- Звалювання провини на партнера, уникнення власної відповідальності.

Мета маніпуляцій у подружньому спілкуванні:

- Отримання контролю над поведінкою партнера.
- Досягнення власних цілей (матеріальних, емоційних, соціальних).
- Захист власних страхів або невпевненості.
- Уникнення відкритого конфлікту через приховані способи впливу.

Наслідки для стосунків:

- Порушення довіри та емоційної близькості.
- Зростання конфліктності та психологічного напруження.
- Виникнення асиметрії емоційних відносин.
- Погіршення згуртованості сім'ї.
- Можливість розвитку психологічного дискомфорту та кризи в шлюбі.

Способи подолання психологічних маніпуляцій

1. Визнання і усвідомлення маніпуляцій

- Розпізнавання прийомів впливу і їхніх наслідків.

2. Відкрите обговорення потреб та емоцій

- Використання «Я-повідомлень» без звинувачень.

3. Розвиток асертивності

- Здатність висловлювати власну позицію, відстоювати права без агресії.

4. Сімейна терапія

- Професійне втручання допомагає коригувати взаємодію.

5. Формування рівноправних стосунків

- Узгодження рішень, справедливий розподіл обов'язків і відповідальності.

Висновок:

Психологічні маніпуляції у подружньому спілкуванні **підривають довіру та емоційну стабільність сім'ї**, знижують задоволеність шлюбом і сприяють розвитку кризових ситуацій. Конструктивне спілкування, розвиток асертивності та емоційної компетентності — ключ до здорових і гармонійних відносин.

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНА ФУНКЦІЯ СІМ'Ї — це здатність родини підтримувати емоційне, психологічне та соціальне здоров'я своїх членів, знижувати стрес і допомагати впоратися з труднощами життя. Вона проявляється через взаємну підтримку, прийняття та безпеку в сімейному середовищі, що сприяє розвитку адаптивних механізмів поведінки.

Основні аспекти психотерапевтичної функції сім'ї:

1. Емоційна підтримка:

- Родина забезпечує любов, увагу, прийняття і розуміння.
- Члени сім'ї можуть поділитися проблемами, отримати співчуття та поради.

2. Захист від стресу та травм:

- Сім'я допомагає адаптуватися до складних ситуацій: втрати, конфлікти, хвороби.
- Знижує негативний вплив зовнішніх стресорів через підтримку та спільне вирішення проблем.

3. Розвиток психологічної стійкості:

- Формує у членів сім'ї навички самоконтролю, адаптації та конструктивної комунікації.

4. Регуляція поведінки та емоцій:

- Родина допомагає керувати емоційними реакціями, уникати конфліктів і агресії.

5. Сприяння самореалізації та особистісному розвитку:

- Через підтримку інтересів та потреб членів сім'ї вони можуть реалізовувати свої потенціали.

Висновок:

Психотерапевтична функція сім'ї забезпечує **емоційне благополуччя, психологічний захист і розвиток адаптивних навичок**. Сім'я стає ресурсом для подолання життєвих труднощів і формує здорову особистість.

Проміскуїтет (від лат. promiscuus — змішаний, безладний) — у психології сім'ї та антропології означає форму статевих відносин, за якої відсутні сталі подружні пари та шлюбні обмеження, а статеві зв'язки є вільними та не регламентуються соціальними нормами.

Історичний контекст:

1. Розглядається як одна з гіпотетичних найдавніших форм людських сексуальних стосунків, що існувала на ранніх етапах розвитку первісного суспільства.
2. Деякі антропологи (Л. Морган, Ф. Енгельс) вважали проміскуїтет першим етапом еволюції сім'ї, який згодом був витіснений екзогамією та ендогамією.
3. У сучасних дослідженнях підкреслюється, що повністю безсистемних статевих зв'язків у людських спільнотах, ймовірно, не існувало — навіть у первісних умовах діяли певні табу.

Соціально-психологічні риси:

1. Відсутність моногамії або будь-якої форми закріпленого шлюбу.
2. Відсутність інституту батьківства у сучасному розумінні, коли діти належали всій групі.
3. Статева поведінка не регулювалася формальними правилами, але могла обмежуватися фізичними, біологічними або примітивними культурними заборонами (наприклад, інцест-табуа).

В еволюції сім'ї:

1. Розглядається як початковий етап перед виникненням більш структурованих форм шлюбно-сімейних відносин (груповий шлюб, парний шлюб).
2. Його зникнення пов'язують з розвитком суспільних структур, господарства та необхідністю визначення батьківства для спадкування майна.

У сучасному значенні:

1. Термін може вживатися для позначення розпущеної, безладної статевої поведінки окремих людей чи груп у сучасному суспільстві.
2. Має переважно негативне оціночне забарвлення, на відміну від науково-антропологічного вжитку.

Р

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ (від англ. *resilience* – стійкість, пружність, здатність відновлюватися) – це психологічна здатність людини адаптуватися до стресу,

труднощів, кризових ситуацій та швидко відновлювати внутрішню рівновагу після них.

Основні характеристики резильєнтності:

- внутрішня стійкість до стресу та негативних впливів;
- здатність бачити труднощі як виклик, а не лише загрозу;
- уміння знаходити ресурси (внутрішні та зовнішні) для подолання проблем;
- гнучкість мислення, адаптивність;
- збереження або навіть зростання особистості після кризи (посттравматичне зростання).

Фактори, що сприяють розвитку резильєнтності:

- позитивне мислення та оптимізм;
- адекватна самооцінка й упевненість у власних силах;
- підтримка з боку сім'ї, друзів, соціуму;
- навички саморегуляції (керування емоціями, стрес-менеджмент);
- життєві цінності, цілі, відчуття сенсу життя.

Вияв у поведінці:

- здатність залишатися спокійним у критичних обставинах;
- уміння знаходити альтернативні рішення;
- збереження продуктивності в умовах невизначеності;
- перетворення негативного досвіду на джерело особистісного зростання.

Резильєнтність не є вродженою рисою – її можна розвивати через самопізнання, практику навичок стресостійкості, формування підтримуючого оточення та психологічну гнучкість.

РЕФЛЕКСІЯ – це процес самоспостереження, самоаналізу та осмислення людиною власних думок, почуттів, дій, мотивів і станів. Вона дає змогу усвідомити, *що і чому* ми робимо, оцінити результати діяльності та відкоригувати поведінку.

Основні аспекти рефлексії:

- **Пізнавальна** – аналіз власних знань, способів мислення, правильності висновків.
- **Емоційна** – усвідомлення й оцінка власних почуттів, переживань.
- **Моральна (ціннісна)** – критичне ставлення до власних вчинків, співвіднесення їх із нормами та принципами.
- **Комунікативна** – осмислення свого стилю спілкування та впливу на інших.

Функції рефлексії:

- самопізнання;
- критична оцінка власної діяльності;
- регуляція поведінки;
- розвиток самосвідомості;
- формування відповідальності та здатності до самовдосконалення.

У психології рефлексія розглядається як важливий механізм розвитку особистості, бо саме завдяки їй людина може навчатися на власному досвіді, робити висновки та змінювати себе.

РІВЕНЬ СУБ'ЄКТИВНОГО КОНТРОЛЮ В ПОДРУЖНІЙ ПАРІ

— це ступінь усвідомлення та прийняття особистої відповідальності кожного з партнерів за події, які відбуваються у спільному житті, за якість стосунків, емоційний клімат і спільне благополуччя.

Іншими словами, це показник того, наскільки подружжя вважає себе “творцем” своїх стосунків, а не “жертвою обставин”.

Суб’єктивний контроль (або *локус контролю*) — психологічна характеристика, що відображає, де людина “розміщує” причину своїх успіхів і невдач:

- **Внутрішній локус контролю (інтернальний):** людина вірить, що все залежить від неї — від її дій, рішень, зусиль.
- **Зовнішній локус контролю (екстернальний):** людина вважає, що життя визначається долею, обставинами, іншими людьми.

У подружніх стосунках це проявляється так:

Тип контролю	Характеристика у шлюбі	Типові прояви
Внутрішній (інтернальний)	Партнер відповідальний за внесок у стосунки	бере “Я можу покращити свій ситуацію”, “Ми разом вирішимо проблему”
Зовнішній (екстернальний)	Партнер відповідальний за обставини чи іншого	перекладає “Це твоя вина”, “Так на сталося”, “Мені не щастить у стосунках”

Рівень суб’єктивного контролю у подружній парі визначає:

1. Якість спілкування:

- Інтернали відкриті до діалогу, визнають власні помилки.
- Екстернали схильні звинувачувати, уникати відповідальності.

2. Ставлення до конфліктів:

- Інтернали шукають рішення, компроміси.
- Екстернали пасивно чекають, що “все минеться”, або звинувачують партнера.

3. Сімейна згуртованість:

- Високий рівень контролю → взаємопідтримка, партнерство.

- Низький рівень → емоційне віддалення, почуття безсилля.

4. Задоволеність шлюбом:

- Пари з **високим суб'єктивним контролем** зазвичай щасливіші, бо бачать сенс у спільних зусиллях.

Види суб'єктивного контролю у сімейному контексті:

(за адаптованими шкалами Дж. Роттера, Є. Бажина, С. Голинкіної):

1. **Інтернальність у сфері подружніх стосунків** — переконаність, що гармонія сім'ї залежить від власної поведінки.
2. **Інтернальність у міжособистісних конфліктах** — віра, що можна контролювати та вирішувати суперечки.
3. **Інтернальність у сімейних ролях** — усвідомлення відповідальності за виконання обов'язків (виховання, фінанси, побут).
4. **Екстернальність у сімейному житті** — перекладання відповідальності на партнера, “долю” чи “випадок”.

Рівні суб'єктивного контролю подружжя:

Рівень	Характеристика	Вплив на стосунки
Високий (інтернальний)	Усвідомлення відповідальності за власні дії, активність, рефлексія	Висока задоволеність шлюбом, довіра, конструктивна взаємодія
Середній	Часткове прийняття відповідальності, коливання між “я винен” і “так сталося”	Залежить від емоційного стану, іноді конструктивність, іноді уникання
Низький (екстернальний)	Звинувачення обставин або партнера, відсутність самоконтролю	Конфлікти, претензії, взаємні деструктивні сценарії

Приклади висловлювань:

- **Інтернал:**

“Якщо ми сваримося, я хочу зрозуміти, що я зробив не так.”

“Ми можемо покращити наші стосунки, якщо обоє докладемо зусиль.”

- **Екстернал:**

“Ми просто не підходимо один одному.”

“Я нічого не можу змінити — така доля.”

Висновок:

Рівень суб’єктивного контролю у подружній парі визначає:

- здатність пари долати труднощі;
- якість комунікації;
- ступінь емоційної близькості;
- стійкість шлюбу загалом.

Оптимальним є внутрішній (інтернальний) локус контролю у обох партнерів, бо саме він формує відповідальне, зріле партнерство.

РОЗЛУЧЕННЯ — це офіційне юридичне припинення шлюбу між чоловіком і жінкою.

Основні моменти:

- Встановлюється судом або органом РАЦС.
- Може бути за взаємною згодою подружжя або за ініціативою одного з них.
- Наслідки розлучення включають поділ майна, визначення опіки над дітьми, встановлення аліментів.

- Соціально-психологічно розлучення часто впливає на емоційний стан членів сім'ї, особливо дітей.

С

САМОТНІСТЬ — це психологічний стан або суб'єктивне відчуття, коли людина відчуває брак емоційної, соціальної чи інтимної близькості з іншими людьми. Самотність не завжди означає фізичне усамітнення — людина може бути серед людей і водночас відчувати себе ізольованою або непочутою.

Види самотності:

1. Емоційна самотність:

- Відчуття браку близьких, підтримки та взаєморозуміння.
- Часто пов'язана з відсутністю партнера або близької людини, якій можна довіряти.

2. Соціальна самотність:

- Відчуття ізоляції від соціального оточення, друзів, колективу.
- Людина може відчувати себе відокремленою, не залученою до групових активностей.

3. Філософська або екзистенційна самотність:

- Відчуття внутрішньої ізоляції та відокремленості від світу в цілому.
- Пов'язане з пошуком сенсу життя, самоідентифікацією або внутрішньою дисгармонією.

Причини самотності:

- Соціальні: відсутність підтримки, конфлікти, переїзд, зміна кола спілкування.

- Психологічні: низька самооцінка, страх відторгнення, невміння будувати близькі стосунки.
- Культурні та соціальні: індивідуалізація, зміни у способі життя, технологічна ізоляція.

Наслідки самотності:

- **Негативні:** депресія, тривожність, стрес, зниження мотивації, соціальна ізоляція.
- **Позитивні (іноді):** саморефлексія, розвиток творчості, особистісний ріст.

СВІНГЕРСТВО — це форма сексуальної або партнерської поведінки, коли подружні або романтичні пари свідомо обмінюються сексуальними партнерами або вступають у сексуальні контакти з іншими людьми за згодою обох партнерів. Воно базується на принципах відкритості, довіри і взаємної домовленості.

Основні характеристики свінгерства:

- 1. Згода обох партнерів:**
 - Свінгерство відбувається лише за повної домовленості та згоди всіх учасників.
- 2. Відкритість у сексуальних стосунках:**
 - Пари можуть досліджувати нові форми інтимності та сексуальної взаємодії.
- 3. Соціальний та емоційний аспект:**
 - Для багатьох учасників це спосіб підтримувати близькість у парі, розвивати комунікацію та довіру.
- 4. Відсутність обов'язкової романтичної прихильності до інших партнерів:**

- Свінгерство зазвичай обмежується сексуальною взаємодією, не включає романтичні стосунки з третіми особами.

Мотиви свінгерства:

- Пошук нових сексуальних вражень.
- Зміцнення довіри та комунікації у парі.
- Розширення меж інтимності та експерименти у безпечному середовищі.

Ризики та особливості:

- Потребує **високого рівня довіри та комунікації**.
- Психологічні ризики виникають при **нечесності, ревнощах або порушенні домовленостей**.
- Фізичні ризики пов'язані із захворюваннями, що передаються статевим шляхом, тому важлива безпека.

СЕКСУАЛЬНІСТЬ - це багатогранне, складне явище, що охоплює біологічні, психологічні, соціальні та культурні аспекти існування людини. У науковій літературі вона розглядається як одна з провідних характеристик особистості, що визначає її ставлення до себе, до інших, до світу, а також виступає важливим чинником самореалізації.

Основні аспекти поняття сексуальності:

1. Біологічний аспект

- пов'язаний із статевою належністю людини, гормональною регуляцією, фізіологією репродуктивної системи;
- включає статевий потяг, здатність до продовження роду та тілесне переживання сексуального бажання.

2. Психологічний аспект

- виражається у формуванні сексуальної ідентичності, сексуальних потреб, уявлень та фантазій;
- охоплює індивідуальні особливості емоційності, характеру, рівня розвитку еротичної чуттєвості;
- має тісний зв'язок із самооцінкою, образом тіла, почуттям власної привабливості.

3. Соціокультурний аспект

- сексуальність формується під впливом соціальних норм, традицій, релігійних поглядів, культурних цінностей;
- суспільство визначає «прийнятні» та «неприйнятні» форми сексуальної поведінки, регулює їх через мораль, право, культуру.

4. Духовно-ціннісний аспект

- сексуальність може виступати як засіб не лише фізичного задоволення, а й глибокої емоційної та духовної близькості;
- проявляється у здатності будувати гармонійні інтимні стосунки, засновані на любові, довірі, взаємоповазі.

Сексуальність у психології:

У психології сексуальність трактується як інтегральна характеристика особистості, що відображає єдність статевої, емоційної та соціальної сфер. Вона проявляється через:

- **сексуальну ідентичність** (усвідомлення себе чоловіком чи жінкою),
- **сексуальну орієнтацію** (емоційно-еротичний потяг до певної статі),
- **сексуальну поведінку** (реальні дії, спрямовані на реалізацію інтимних потреб),
- **ставлення до власної сексуальності** (прийняття чи заперечення, рівень відкритості).

Сексуальність є важливим чинником:

- розвитку особистості та формування самооцінки;
- встановлення міжособистісних і сімейних стосунків;
- психічного та фізичного здоров'я;
- соціальної адаптації та задоволення потреби у близькості.

Узагальнюючи, сексуальність – це не лише біологічна здатність до статевого життя, а й унікальна форма вираження особистості, яка охоплює емоційні, духовні, культурні та соціальні компоненти, будучи невід'ємною частиною людської індивідуальності.

СЕКСУАЛЬНА МОРАЛЬ – це система норм, правил, заборон і дозволів, що регулюють сексуальну поведінку людини у суспільстві. Вона визначає, які форми інтимних стосунків вважаються прийнятними або неприйнятними, та відображає культурні, релігійні, етичні й правові цінності певної епохи чи соціальної групи.

Основні риси сексуальної моралі:

1. **Нормативність** – задає стандарти поведінки у сфері сексуальних відносин (вірність у шлюбі, заборона інцесту, педофілії тощо).
2. **Культурна зумовленість** – у різних народів та історичних періодах уявлення про "допустиме" різняться.
3. **Регулятивна функція** – спрямована на захист інституту сім'ї, здоров'я та соціальної стабільності.
4. **Етична основа** – базується на цінностях любові, поваги, свободи вибору, відповідальності.

Фактори формування:

- **Релігія** (християнство, іслам, індуїзм мають суворі приписи щодо сексуальної поведінки).

- **Правові норми** (шлюбне право, кримінальна відповідальність за сексуальні злочини).
- **Культура та традиції** (звичаї, табу, виховання).
- **Науково-медичні уявлення** (охорона репродуктивного здоров'я, профілактика інфекцій).

Історичний аспект:

- У **традиційних суспільствах** сексуальна мораль була жорстко регламентована (шлюб як єдина дозволена форма інтимності).
- У **сучасному світі** спостерігається лібералізація: більше толерантності до співжиття без шлюбу, одностатевих відносин, сексуальної свободи, але з акцентом на добровільності й повазі до партнера.

Отже, **сексуальна мораль** виконує роль соціального механізму, що поєднує біологічні потреби людини з етичними та культурними цінностями суспільства.

СЕКСУАЛЬНА МОРАЛЬ В ІСТОРІЇ СІМ'Ї – це система норм, цінностей і правил, що регулюють сексуальну поведінку людини, визначають допустимі форми інтимних стосунків і ставлення до сексуальності в суспільстві. Її зміст і межі змінювалися разом із розвитком людської цивілізації, культури, релігії та соціальних інститутів — передусім сім'ї.

1. Первісне суспільство:

У первісних племенах статеві відносини регулювалися звичаями і табу. Спочатку панували форми групового шлюбу, де сексуальні зв'язки були колективними. Поступово виникли заборони на інцест (кровозмішення), які

стали першими моральними обмеженнями у сфері сексуальності. Ці заборони сприяли формуванню родини як окремої соціальної одиниці.

2. Античність:

У Стародавній Греції й Римі сексуальна мораль мала подвійний характер.

- Для чоловіків допускалася певна свобода у стосунках, у тому числі позашлюбних.
- Для жінок суворо вимагалася цнотливість і вірність чоловікові. Сім'я розглядалася як соціальна та економічна одиниця, покликана забезпечити спадкоємність роду. Водночас у Греції існувала культура тілесності — еротика, культ краси, що проявлялося у мистецтві та філософії.

3. Середньовіччя:

З утвердженням християнства сексуальна мораль набуває релігійного характеру.

- Церква проголосила статеві стосунки допустимими лише в межах шлюбу.
- Метою сексу вважалося продовження роду, а не задоволення.
- Цнотливість і стриманість стали головними чеснотами. Будь-які відхилення — перелюб, гомосексуальність, позашлюбні зв'язки — суворо засуджувалися.

4. Новий час (XVI–XIX ст.):

Із розвитком гуманізму та Просвітництва починає формуватися нове ставлення до людини та її тілесності.

- Шлюб дедалі частіше розглядається не лише як обов'язок, а як союз на основі почуттів.

- З'являються ідеї про взаємну любов і моральну рівність подружжя. Проте суспільна мораль залишалася патріархальною: жіноча сексуальність жорстко контролювалася, а чоловіча свобода часто виправдовувалася.

5. XX століття:

XX ст. стало епохою сексуальної революції.

- 1960–1970-ті роки принесли переосмислення цінностей: сексуальність почала розглядатися як природна складова особистості.
- Зросла роль контрацепції, що відокремило сексуальність від репродукції.
- Поширилася ідея рівності статей і права на особистий вибір у сексуальній сфері.

Разом з тим з'явилися нові виклики: комерціалізація сексу, еротизація масової культури, проблема моральних орієнтирів молоді.

6. Сучасність:

Сучасна сексуальна мораль характеризується плюралізмом — співіснуванням різних моделей і поглядів.

- Підтримуються принципи свободи, згоди й відповідальності у стосунках.
- Водночас спостерігається криза традиційних цінностей сім'ї, зростає кількість позашлюбних союзів, одностатевих шлюбів, відкритих стосунків.
- Моральна оцінка сексуальності дедалі більше переноситься у площину **особистої відповідальності та етичної свідомості**, а не зовнішнього контролю.

Висновок:

Історія сексуальної моралі — це шлях від інстинктивних форм статевої поведінки до свідомо моральних відносин, заснованих на взаємній повазі, любові та відповідальності. Зміни в сексуальній моралі завжди відображали глибші соціальні процеси — еволюцію сім'ї, становище жінки, рівень освіти та виховання.

СЕКСУАЛЬНІ ПЕРВЕРСІЇ (від лат. *perversio* – «відхилення, викривлення») – це стійкі форми сексуальної поведінки, що відхиляються від соціальних норм і культурних уявлень про статево моральність та здорові інтимні стосунки. У психології та сексології частіше вживається термін **парафілії**.

Основні ознаки:

- нетрадиційні або викривлені способи досягнення сексуального збудження;
- зосередженість на об'єктах чи діях, які не є природними для сексуальної взаємодії;
- стійкість і повторюваність;
- можуть завдавати шкоди самій людині або іншим (якщо пов'язані з насильством чи примусом).

Приклади сексуальних перверсій (парафілій):

1. **Фетишизм** – збудження від предметів (одяг, взуття тощо).
2. **Трансвестизм** – задоволення від носіння одягу протилежної статі.
3. **Ексгібіціонізм** – отримання збудження від демонстрації статевих органів.
4. **Вуайсризм** – підглядання за оголеними чи статевими актами інших.

5. **Садизм** – отримання задоволення від завдання болю чи приниження партнеру.
6. **Мазохізм** – збудження від отримання болю чи приниження.
7. **Педофілія** – потяг до дітей (найнебезпечніша форма, кримінально карається).
8. **Зоофілія, некрофілія** – тяжіння до тварин чи трупів (патологічні форми).

Причини виникнення:

- психосексуальні травми дитинства;
- порушення розвитку статевої ідентичності;
- відсутність здорових моделей сексуальної поведінки;
- психічні розлади, неврологічні фактори.

Ставлення науки і суспільства:

- У медичному дискурсі перверсії розглядаються як парафілії, що потребують психотерапії (когнітивно-поведінкової, психоаналітичної) чи медикаментозної підтримки.
- У суспільній моралі вони часто оцінюються як аморальні або небезпечні.
- Важливо відрізнити безпечні нетрадиційні практики (за взаємною згодою дорослих) від патологічних і кримінальних форм.

СИМПАТІЯ – це позитивне емоційне ставлення до іншої людини, яке виявляється у почутті прихильності, доброзичливості, привабливості та зацікавленості. Вона виникає на основі спільності поглядів, інтересів, цінностей або просто приємного враження від зовнішності, манер чи поведінки.

Основні характеристики симпатії:

- емоційна близькість і почуття привабливості;
- позитивне ставлення без обов'язкової глибокої прив'язаності;
- може бути як взаємною, так і односторонньою;
- часто є основою для розвитку дружби чи кохання.

Фактори виникнення симпатії:

- фізична привабливість;
- схожість інтересів, цінностей, поглядів;
- частота контактів і спільна діяльність;
- емоційна підтримка та взаєморозуміння;
- позитивні асоціації (приємні спогади, комфортна атмосфера).

Функції симпатії:

- сприяє встановленню та розвитку міжособистісних стосунків;
- формує основу для довіри та дружби;
- виконує мотиваційну роль у взаємодії людей;
- допомагає створювати позитивний психологічний клімат у групі.

У психології симпатія вважається важливим елементом соціальної перцепції – процесу сприйняття й оцінки інших людей.

СІМ'Я – це соціальний інститут і мала соціальна група, що ґрунтується на шлюбі, родинних чи усиновлених зв'язках, члени якої пов'язані спільним побутом, взаємною моральною відповідальністю, правами й обов'язками.

Основні характеристики сім'ї:

1. Соціальний аспект

- сім'я є базовою ланкою суспільства, через яку відбувається відтворення населення та передача культурних цінностей;
- виконує роль посередника між особистістю та соціумом.

2. Психологічний аспект

- сім'я задовольняє потреби у любові, підтримці, безпеці, емоційній стабільності;
- впливає на формування особистості, самооцінки, цінностей і моделей поведінки.

3. Економічний аспект

- члени сім'ї об'єднані спільним господарством, фінансами, ресурсами;
- сім'я виступає як осередок матеріального забезпечення й захисту.

Функції сім'ї:

- **Репродуктивна** – народження і виховання дітей.
- **Виховна** – соціалізація, передача норм і цінностей наступним поколінням.
- **Економічна** – організація спільного господарства.
- **Емоційно-психологічна** – підтримка, любов, турбота.
- **Соціально-статусна** – визначення місця людини у суспільстві.
- **Дозвільно-рекреаційна** – організація спільного відпочинку, дозволя.

Отже, сім'я – це водночас і особистісна спільнота (близькі люди, пов'язані любов'ю та турботою), і соціальний інститут, що забезпечує відтворення та розвиток суспільства.

СІМ'Я – ІНСТИТУТ СОЦІАЛІЗАЦІЇ

Соціалізація — це процес засвоєння людиною соціального досвіду, норм, цінностей, моделей поведінки, необхідних для життя в суспільстві.

Сім'я — первинний і найважливіший соціальний інститут соціалізації, у межах якого формуються основи особистості, світогляд, моральні орієнтири, емоційна культура.

Значення сім'ї у процесі соціалізації:

- Сім'я є **першим соціальним середовищем**, де дитина набуває досвіду спілкування, пізнає ролі матері, батька, дитини.
- У сім'ї формуються **основи характеру, самооцінки, моральних принципів, емоційної стабільності**.
- Саме родина забезпечує **емоційну підтримку**, відчуття безпеки, приналежності й любові — базові умови гармонійного розвитку особистості.

Функції сім'ї як інституту соціалізації:

1. **Репродуктивна** — забезпечення продовження роду, народження дітей.
2. **Виховна** — формування особистісних якостей, соціальних норм і цінностей.
3. **Емоційна** — задоволення потреби у любові, підтримці, розумінні.
4. **Соціально-статусна** — передача соціального положення, культури, звичаїв.
5. **Економічна** — матеріальне забезпечення членів сім'ї.
6. **Культурно-дозвіллєва** — передача традицій, організація спільного відпочинку, духовного розвитку.

Етапи соціалізації в сім'ї:

1. **Рання дитячість (0–3 роки):**
 - формування базової довіри до світу, почуття безпеки;
 - роль матері (батьків) як джерела емоційної підтримки.
2. **Дошкільний вік:**
 - засвоєння норм поведінки, формування “Я-образу”;
 - розвиток мовлення, уяви, співпереживання.
3. **Молодший шкільний вік:**
 - навчання дисципліні, відповідальності, працьовитості;

- орієнтація на соціальні оцінки (“що добре, що погано”).

4. Підлітковий вік:

- пошук самостійності, формування моральних і світоглядних переконань;
- важливість довіри й партнерського стилю спілкування з батьками.

5. Юність:

- становлення життєвих цілей, ціннісних орієнтацій;
- підготовка до створення власної сім'ї.

Стилі сімейного виховання і їх вплив на соціалізацію:

1. **Авторитарний стиль** — контроль, суворість, покарання → слухняність, але страх, невпевненість.
2. **Демократичний стиль** — взаємоповага, діалог, підтримка → самостійність, відповідальність, позитивна самооцінка.
3. **Ліберальний (потурання)** — відсутність чітких вимог → безвідповідальність, низька саморегуляція.
4. **Ігноруючий стиль** — байдужість, нестача уваги → емоційна холодність, труднощі у стосунках.

Проблеми сімейної соціалізації:

- Конфлікти між батьками та дітьми.
- Неповні або дисфункційні сім'ї.
- Гіперопіка або емоційне відчуження.
- Вплив ЗМІ, інтернету, “віртуального” спілкування, що конкурує з родинним вихованням.

Умови ефективної соціалізації в сім'ї:

- Атмосфера любові, прийняття, взаємоповаги.

- Узгоджені виховні позиції батьків.
- Позитивний приклад дорослих.
- Розвиток самостійності дитини через довіру.
- Збереження сімейних традицій, спільного дозвілля.

Висновок:

Сім'я є **першим і найважливішим соціальним інститутом**, який визначає напрям формування особистості, її моральні, емоційні й соціальні якості. Від того, наскільки гармонійною є сімейна соціалізація, залежить здатність людини адаптуватися до суспільства, будувати зрілі взаємини та створювати власну щасливу сім'ю.

СІМЕЙНА АДАПТАЦІЯ — це процес, під час якого сім'я пристосовується до внутрішніх і зовнішніх змін, зберігаючи свої функції та стабільність.

Основні моменти:

- Включає **пристосування до змін у складі сім'ї** (народження дітей, розлучення, появу нових членів).
- Передбачає **регулювання ролей та взаємин** між членами сім'ї.
- Включає **реагування на соціальні, економічні та культурні зміни** (переїзд, робота, фінансові труднощі).
- Мета адаптації — **збереження психологічного комфорту, гармонії та стабільності сім'ї**.

СІМЕЙНА ІНТЕГРАЦІЯ — це процес, під час якого члени сім'ї об'єднуються, узгоджують свої цілі, цінності та дії, щоб забезпечити гармонійне функціонування сім'ї як цілісної системи.

Основні моменти:

- Формування спільних правил, традицій та норм поведінки.
- Узгодження ролевих функцій кожного члена сім'ї.
- Забезпечення психологічної єдності, підтримки та взаємодопомоги.
- Мета інтеграції — зміцнення сімейних зв'язків і стабільності родини.

СІМЕЙНА КРИЗА - це критичний етап у розвитку сім'ї, коли звичні форми взаємин та способи вирішення проблем перестають діяти, що призводить до напруження, конфліктів і потреби у нових формах адаптації.

Ознаки сімейної кризи:

- загострення конфліктів між подружжям або між батьками і дітьми;
- відчуття нестабільності, невпевненості у майбутньому сім'ї;
- емоційна відчуженість, втрата довіри;
- різке порушення звичних ролей і функцій (наприклад, через хворобу, безробіття, зраду).

Основні причини:

1. **Життєві обставини:** економічні труднощі, втрата роботи, хвороби.
2. **Психологічні фактори:** несумісність характерів, нереалістичні очікування від шлюбу.
3. **Соціальні чинники:** тиск з боку родичів, суспільні зміни.
4. **Кризові етапи сімейного циклу:**
 - утворення нової сім'ї;
 - народження дитини;
 - підлітковий вік дітей;
 - «криза середини життя» подружжя;
 - «порожнє гніздо» (відхід дітей з дому);
 - старість і хвороби.

Можливі наслідки:

- **Позитивні:** подолання кризи веде до зміцнення сім'ї, формування нових способів взаємодії, зростання відповідальності.
- **Негативні:** хронічні конфлікти, відчуження, насильство, розлучення.

Шляхи подолання:

- відкрите спілкування і готовність до компромісу;
- психологічне консультування, сімейна терапія;
- розвиток емпатії та підтримки;
- адаптація до нових умов (перерозподіл ролей, пошук нових цілей).

СІМЕЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ – це стан, коли сім'я функціонує гармонійно та стабільно, забезпечуючи своїм членам фізичний, психологічний, соціальний та економічний комфорт, а також умови для розвитку, підтримки і гармонійних міжособистісних стосунків.

Основні складові сімейного благополуччя:

1. Емоційне благополуччя

- довіра, любов, взаємна підтримка;
- здатність членів сім'ї вирішувати конфлікти конструктивно;
- створення позитивної атмосфери у сім'ї.

2. Соціальне благополуччя

- гармонійні стосунки з родичами та оточенням;
- участь у суспільному житті;
- відповідальне виконання соціальних ролей.

3. Економічне благополуччя

- стабільний дохід та матеріальна забезпеченість;
- доступ до житла, освіти, медичних послуг;
- здатність планувати сімейний бюджет.

4. Фізичне та психологічне здоров'я

- підтримка здорового способу життя;

- турбота про здоров'я всіх членів сім'ї;
- забезпечення безпеки та комфортних умов проживання.

5. Розвиток та самореалізація

- підтримка індивідуальних здібностей і талантів членів сім'ї;
- спільні цілі та плани, що сприяють зростанню та гармонії;
- створення умов для освіти та професійного розвитку дітей.

Важливі принципи для досягнення сімейного благополуччя:

- взаємоповага та підтримка;
- ефективне спілкування та вміння слухати;
- справедливий розподіл обов'язків;
- спільне прийняття рішень;
- створення емоційно безпечного середовища.

Висновок: сімейне благополуччя – це комплексний стан гармонії та задоволення базових потреб, у якому всі члени сім'ї відчують себе захищеними, підтриманими та щасливими.

Сімейний аб'юз – це систематичне фізичне, психологічне, емоційне, сексуальне чи економічне насильство одного члена сім'ї над іншими, яке порушує їхні права, гідність і безпеку.

Аб'юз може проявлятися у різних формах і стосуватися як дітей, так і дорослих (подружжя або літніх членів сім'ї).

Основні види сімейного аб'юзу:

1. Фізичний аб'юз

- удари, штовхання, побої;
- заподіяння тілесних ушкоджень;
- використання предметів як зброї.

2. Психологічний/емоційний аб'юз

- приниження, образи, погрози;
- маніпуляції, залякування;
- ізоляція від родини, друзів, соціуму.

3. Сексуальний аб'юз

- примус до статевих контактів без згоди;
- розбещення дітей або сексуальна експлуатація;
- домагання в сімейному колі.

4. Економічний аб'юз

- контроль над фінансами партнера;
- позбавлення доступу до ресурсів;
- обмеження можливості працювати або навчатись.

5. Насильство через халатність (особливо щодо дітей та літніх)

- недогляд, ненадання базових потреб (їжа, одяг, медична допомога);
- ігнорування емоційних потреб;
- відсутність захисту від небезпеки.

Ознаки сімейного аб'юзу:

- постійне відчуття страху або тривоги у жертви;
- низька самооцінка та почуття провини;
- ізоляція від друзів та рідних;
- фізичні ушкодження, які приховуються;
- контроль і маніпуляції з боку кривдника.

Наслідки сімейного аб'юзу:

- психологічні: депресія, тривожність, посттравматичний стрес;
- соціальні: проблеми у навчанні, роботі, труднощі у спілкуванні;
- фізичні: хронічні хвороби, травми, погіршення здоров'я;

- міжособистісні: складнощі у встановленні довірчих стосунків у дорослому житті.

Важливо: сімейний аб'юз – це злочин і порушення прав людини. Жертви потребують захисту, підтримки та професійної допомоги (психологів, соціальних служб, правоохоронних органів).

СІМЕЙНА ІЄРАРХІЯ — це система взаємних відносин, розподілу ролей і повноважень у родині, що визначає, хто приймає рішення, хто відповідає за певні сфери життя, а також взаємні обов'язки та права членів сім'ї. Вона відображає як формальні, так і неформальні структури влади та взаємодії.

Основні ознаки сімейної ієрархії:

1. Розподіл ролей і відповідальності:

- Хто відповідає за фінанси, виховання дітей, побут.
- Хто приймає головні рішення.

2. Верхівка ієрархії:

- Зазвичай це батьки або один із подружжя, особливо у традиційних сім'ях.
- Вони визначають правила, нормують поведінку дітей і контролюють дотримання сімейних цінностей.

3. Права і обов'язки членів сім'ї:

- Кожен має певні очікування та повноваження відповідно до віку, ролі та досвіду.

4. Неформальні лідери:

- Іноді авторитет може мати неформальний характер (наприклад, старша дитина або бабуся), що впливає на сімейні рішення.

5. Гнучкість і зміни:

- Ієрархія може змінюватися через життєві події: народження дітей, зміни доходів, хвороби або конфлікти.

Види сімейної ієрархії:

- **Традиційна патріархальна:** чоловік – голова сім'ї, жінка – веде побут і виховання дітей.
- **Егалітарна (рівноправна):** рішення приймаються спільно, обов'язки розподіляються рівномірно.
- **Матриархальна:** жінка має переважний авторитет у родині (рідко у класичній структурі).
- **Демократична:** спільне обговорення і взаємна повага до ролей, рішення приймаються консенсусом.

Психологічне значення:

- Забезпечує **стабільність і безпеку**, дає дітям модель для наслідування.
- Допомагає **вирішувати конфлікти**, визначати відповідальність і обов'язки.
- Дисбаланс ієрархії може призводити до **конфліктів, маніпуляцій або психологічної залежності**.

СІМЕЙНІ РОЛІ — це стійкі моделі поведінки, обов'язки та функції, які виконують члени сім'ї у взаємодії один з одним. Ролі допомагають організувати життя родини, розподілити обов'язки, регулювати взаємини та підтримувати стабільність сімейної системи.

Основні сімейні ролі:

1. Батьківські ролі:

- **Батько:** зазвичай відповідає за захист, фінансове забезпечення, прийняття важливих рішень.
- **Мати:** часто відповідає за побут, виховання дітей, емоційну підтримку.

- В сучасних сім'ях ролі можуть бути гнучкими, частково перетинатися.

2. Дитячі ролі:

- **Старша дитина:** часто бере на себе частину відповідальності за молодших, може бути «помічником батьків».
- **Середня дитина:** може шукати увагу, балансувати між старшими і молодшими.
- **Молодша дитина:** часто отримує більше опіки, може бути «улюбленцем родини».

3. Подружні ролі:

- Партнер у шлюбі: підтримка один одного, спільне вирішення проблем, спільне виховання дітей.
- Роль комунікатора та емоційної підтримки.

4. Додаткові ролі:

- **Рятівник:** бере на себе вирішення проблем інших членів сім'ї.
- **Посередник:** допомагає у врегулюванні конфліктів.
- **Бунтар або опонент:** підкреслює власну автономію, викликає дискусії.

Значення сімейних ролей:

- Забезпечують **структуру та організацію сімейного життя.**
- Впливають на **соціалізацію дітей** та розвиток їхніх навичок.
- Сприяють **ефективній комунікації та розподілу обов'язків.**
- Дисбаланс ролей може призводити до **конфліктів та психологічного стресу.**

СІМЕЙНІ СТОСУНКИ — це взаємодія між членами родини, яка ґрунтується на емоційних, соціальних, економічних та моральних зв'язках. Вони формуються під впливом традицій, культури, соціальних норм та особистісних характеристик членів сім'ї.

Основні характеристики сімейних стосунків:

1. Емоційна складова:

- Любов, довіра, підтримка, прив'язаність, співчуття.

2. Функціональна складова:

- Виконання ролей у сім'ї: батьківські, подружні, дитячі, господарські.

3. Соціальна складова:

- Взаємозв'язок з іншими родинами та суспільством, дотримання норм і традицій.

4. Комунікативна складова:

- Обмін інформацією, вирішення конфліктів, прийняття рішень.

Основні типи сімейних стосунків:

- **Подружні:** взаємодія між чоловіком і жінкою, партнерами.
- **Батьківсько-дитячі:** виховання, підтримка, навчання.
- **Братсько-сестринські:** взаємодопомога, соціалізація, конфлікти і примирення.
- **Широкі родинні:** взаємини з бабусями, дідусями, дядьками, тітками, кузенами.

Значення сімейних стосунків:

- Забезпечують психологічну підтримку та безпеку.
- Сприяють соціалізації дітей та формуванню цінностей.
- Впливають на психічне і фізичне здоров'я членів родини.
- Формують стійкість сімейної системи у складних життєвих умовах.

СІМЕЙНА ДИНАМІКА — це процеси взаємодії та зміни відносин між членами сім'ї, що впливають на її функціонування, стабільність та розвиток.

Вона відображає, як сім'я адаптується до внутрішніх і зовнішніх змін, розв'язує конфлікти та підтримує емоційні зв'язки.

Основні аспекти сімейної динаміки:

1. Взаємодія між членами сім'ї:

- Спілкування, спільна діяльність, прийняття рішень.

2. Розподіл ролей і обов'язків:

- Хто відповідає за фінанси, виховання дітей, побутові справи.

3. Емоційні зв'язки:

- Любов, підтримка, прив'язаність, довіра.

4. Конфлікти та їх розв'язання:

- Способи вирішення суперечок, компроміси, конфронтації.

5. Адаптація до змін:

- Внутрішні: народження дітей, зміна ролей, старіння.
- Зовнішні: переїзд, економічні проблеми, зміни у соціумі.

Види сімейної динаміки:

1. Стабільна динаміка:

- Позитивна взаємодія, гнучке розподілення ролей, ефективне вирішення конфліктів.

2. Деструктивна динаміка:

- Постійні конфлікти, відсутність підтримки, домінування одного партнера, небезпека насильства.

3. Змішана динаміка:

- Часові коливання між стабільністю та кризами; можливі короткочасні конфлікти з подальшою адаптацією.

Значення сімейної динаміки:

- Визначає психологічний клімат у сім'ї.

- Впливає на **психічний розвиток дітей** та емоційне благополуччя подружжя.
- Сприяє **збереженню стабільності** або **руйнуванню сімейних стосунків**.

СІМЕЙНА СИСТЕМА — це концепція, яка розглядає сім'ю як цілісну, організовану систему взаємозалежних членів, де кожен впливає на інших і на функціонування сім'ї в цілому. Цей підхід використовується у сімейній психології та терапії, щоб зрозуміти, як внутрішні взаємозв'язки визначають поведінку окремих членів сім'ї.

Основні характеристики сімейної системи:

1. Цілісність:

- Сім'я сприймається як єдине ціле, а не просто сукупність індивідів.

2. Взаємозалежність:

- Поведінка одного члена впливає на всіх інших; зміни у системі зачіпають усіх.

3. Структурованість:

- У сім'ї існують ролі, правила та межі (хто приймає рішення, хто відповідає за дітей, обов'язки подружжя).

4. Динамічність:

- Сімейна система постійно змінюється: народження дітей, дорослішання, зміна ролей, кризи.

5. Мета або функції:

- Підтримка психологічного благополуччя, соціалізація дітей, забезпечення фізичних та емоційних потреб членів сім'ї.

Основні компоненти сімейної системи:

- **Подружня підсистема** — взаємини між чоловіком і жінкою.

- **Батьківська підсистема** — взаємодія батьків з дітьми.
- **Дитяча підсистема** — взаємини між дітьми.
- **Широка родина** — взаємодія з бабусями, дідусями, дядьками, тітками.

Висновок:

Сімейна система — це **динамічна мережа взаємозалежностей**, де стабільність і гармонія залежать від ролей, правил і здатності адаптуватися до змін.

СІМЕЙНА АРТ-ТЕРАПІЯ – це напрям психотерапії, у якому мистецькі методи (малювання, ліплення, колаж, музика, драматизація тощо) використовуються для покращення взаєморозуміння між членами сім'ї, вирішення конфліктів, вираження емоцій і формування здорових стосунків.

Мета сімейної арт-терапії:

- сприяти емоційному самовираженню та зняттю напруги;
- поліпшити комунікацію між батьками та дітьми, подружжям;
- допомогти усвідомити приховані почуття та потреби;
- відновити довіру і взаємну підтримку в сім'ї;
- розвинути здатність до співпраці та креативного вирішення проблем.

Основні методи:

- **Спільне малювання** (наприклад, «сімейний портрет», «дерево сім'ї»);
- **Створення колажів** із відображенням мрій, цінностей, проблем родини;
- **Малювання емоцій** (передача почуттів кольорами та формами);
- **Ліплення чи конструювання** (моделювання сімейних ролей і стосунків);
- **Психодраматичні елементи** (рольові ігри, імпровізація).

Переваги:

- не вимагає спеціальних художніх здібностей;
- допомагає працювати з підсвідомим матеріалом;
- знижує рівень агресії, тривоги, стресу;
- гармонізація відносин у сім'ї.
- формує нові способи спілкування у сім'ї;
- підходить як для дітей, так і для дорослих.

Сфери застосування:

- сімейні конфлікти, кризи, розлучення;
- проблеми виховання дітей;
- подолання наслідків насильства чи втрати;

СІМЕЙНА КРИЗА МОЛОДОЇ РОДИНИ — це період напруження і труднощів у розвитку подружніх стосунків, що виникає внаслідок адаптації партнерів до спільного життя, зміни соціальних ролей, появи нових обов'язків і випробувань.

Інакше кажучи, це **криза становлення сім'ї**, коли молода пара переходить від романтичних очікувань до реалій спільного побуту, відповідальності та різниці характерів.

Сутність сімейної кризи молодого родини:

- Це **нормальний етап розвитку** подружніх стосунків, який свідчить про **переходи між життєвими фазами сім'ї**.
- Кризу не слід сприймати лише як негатив — вона може стати **точкою росту**, якщо партнери готові до змін і спільного пошуку рішень.

Основні причини виникнення кризи молодого родини:

1. Адаптаційні труднощі:

- різниця у звичках, поглядах, вихованні;
- боротьба за лідерство, за “правильність” норм і правил;
- конфлікти через побут, гроші, розподіл обов’язків.

2. Психологічна несумісність:

- нереалістичні очікування (“все буде, як у кіно”);
- розчарування після “медового місяця”;
- різниця у темпераменті, цінностях, потребах.

3. Зміна соціальних ролей:

- перехід до статусу “чоловіка” і “дружини”;
- нові відповідальності, менше свободи;
- тиск родичів (втручання батьків, особливо свекрухи/тещі).

4. Економічні труднощі:

- фінансова нестабільність, житлові проблеми, нестача ресурсів.

5. Поява дитини (криза першого року після народження):

- перевтома, дефіцит уваги один до одного;
- ревності до дитини, зміна режиму життя, емоційна дистанція.

6. Невміння ефективно спілкуватися:

- замовчування проблем;
- взаємні образи, недовіра, маніпуляції.

Типові прояви сімейної кризи молодій родині:

Сфера	Прояви кризи
Емоційна	Холодність, образи, розчарування, емоційна віддаленість
Комунікативна	Часті сварки, мовчазні конфлікти, уникання спілкування
Поведінкова	Ізоляція, уникання відповідальності, зрада, втеча в роботу
Соціально-побутова	Суперечки через гроші, розподіл ролей, вплив родичів
Психологічна	Відчуття самотності, незадоволеність шлюбом, сумніви у виборі партнера

Етапи переживання сімейної кризи:

- 1. Наростання** **напруження:**
– поява розбіжностей, незадоволення, перші сварки.
- 2. Кульмінація** **конфлікту:**
– загострення емоцій, втрата взаєморозуміння.
- 3. Пошук** **виходу:**
– вибір між віддаленням, розривом або спільним подоланням.
- 4. Розв'язання** **(або заглиблення):**
– або адаптація до нових умов, або відчуження й руйнування стосунків.

Можливі наслідки сімейної кризи:

Позитивні (конструктивні)	Негативні (деструктивні)
Поглиблення взаєморозуміння	Відчуження, розрив
Перегляд цінностей і ролей	Постійні конфлікти
Зміцнення почуття відповідальності	Зрада, емоційна холодність
Розвиток навичок спілкування	Психологічна дистанція, апатія

Шляхи подолання кризи:

1. Відкрите спілкування — вміння говорити про почуття без звинувачень.
2. Взаємна підтримка та емпатія.
3. Чітке визначення ролей і обов'язків у сім'ї.
4. Розвиток навичок вирішення конфліктів.
5. Збереження інтимності й романтики.
6. Психологічна гнучкість, готовність до компромісів.
7. Звернення до сімейного психолога (за потреби).

Висновок:

Сімейна криза молодій родині — це природна, але складна стадія становлення шлюбу.

Її результат залежить від зрілості партнерів, рівня комунікації, довіри та спільної мотивації залишатися разом.

СІМЕЙНА САМОСВІДОМІСТЬ — це усвідомлення членами сім'ї власної сімейної ідентичності, ролей, цінностей, норм і взаємозв'язків, а також здатність рефлексувати над станом сім'ї, її проблемами та ресурсами.

Іншими словами, це **психологічне усвідомлення того, що сім'я — це цілісна система**, а кожен член має вплив на її функціонування та розвиток.

Основні характеристики сімейної самосвідомості:

1. Усвідомлення сімейних ролей

- Кожен член знає свої обов'язки, права, очікування та взаємозалежність у сім'ї.

2. Визнання цінностей і традицій

- Розуміння, що об'єднує родину, які моральні та культурні норми є важливими.

3. Рефлексія та аналіз стосунків

- Здатність критично оцінювати стан сімейних взаємодій, конфліктів та позитивних аспектів.

4. Відповідальність за сім'ю

- Усвідомлення особистої участі у прийнятті рішень, вихованні дітей, підтриманні стабільності.

5. Взаємна повага та співпраця

- Розуміння, що успіх і благополуччя сім'ї залежать від спільних зусиль.

Рівні сімейної самосвідомості:

Рівень	Опис	Наслідки для сім'ї
Високий	Чітке усвідомлення цінностей, цілей, взаємозалежності ролей,	Гармонійне функціонування, ефективне вирішення

Рівень	Опис	Наслідки для сім'ї
		конфліктів, згуртованість
Середній	Часткове усвідомлення, обмежена рефлексія, нерідко перекладають відповідальність на інших	Можливі суперечки, нерівномірний розподіл ролей, емоційна дистанція
Низький	Відсутність усвідомлення ролей та цінностей, неусвідомлена взаємозалежність	Дисфункція сім'ї, конфлікти, низька згуртованість, кризи

Фактори розвитку сімейної самосвідомості:

1. Комунікація у сім'ї

- Відкрите обговорення ролей, цінностей, проблем.

2. Психологічна культура сім'ї

- Усвідомлення емоційних потреб кожного, взаємопідтримка, рефлексія.

3. Розвиток особистісної зрілості членів родини

- Самоконтроль, відповідальність, емпатія.

4. Сімейні традиції та ритуали

- Підсилюють відчуття приналежності та ідентичності сім'ї.

5. Досвід подолання криз

- Формує спільні цінності, навчання співпраці та відповідальності.

Психологічне значення:

- Сімейна самосвідомість сприяє:
 - Зміцненню згуртованості,
 - ефективному вирішенню конфліктів,
 - формуванню стабільної сімейної ідентичності,
 - збалансованому розподілу ролей і відповідальності.
- Її відсутність часто веде до дисфункцій, конфліктів, низької емоційної близькості і частих криз.

СІМЕЙНА СОЦІАЛІЗАЦІЯ – це процес засвоєння індивідом соціальних норм, цінностей, ролей і моделей поведінки в умовах сім'ї, який забезпечує становлення його особистості та підготовку до життя в суспільстві.

Основні характеристики:

2. Провідна роль сім'ї.

Сім'я є першим і найбільш значущим соціальним інститутом, де дитина отримує первинний досвід спілкування, навчається нормам моралі, культурним і статево-рольовим зразкам.

3. Зміст соціалізації у сім'ї.

- формування ціннісних орієнтацій, світогляду, ставлення до себе та інших;
- розвиток емоційної сфери, довіри, здатності до любові та відповідальності;
- засвоєння статевих ролей, сімейних традицій і моделей взаємин.

4. Фактори впливу.

- стиль сімейного виховання;
- мікроклімат у сім'ї (емоційна підтримка чи конфліктність);
- приклад батьків у міжособистісних та соціальних відносинах.

5. Результат сімейної соціалізації.

Сформована особистість, здатна до соціальної адаптації, виконання сімейних і суспільних ролей, побудови гармонійних стосунків та відповідального батьківства/материнства.

Узагальнення:

Сімейна соціалізація – це базовий етап соціального розвитку особистості, що визначає її ставлення до себе, інших людей, суспільства й формує основу для подальшої інтеграції у соціум.

СІМЕЙНЕ НАСИЛЬСТВО — це будь-які дії або бездіяльність одного члена сім'ї щодо іншого, що завдають фізичної, психологічної, сексуальної чи економічної шкоди. Воно порушує права людини, руйнує сімейні стосунки та негативно впливає на психічне і фізичне здоров'я жертв.

Основні форми сімейного насильства:

1. Фізичне насильство:

- Пошкодження тіла, удари, штовхання, удушення, використання зброї.

2. Психологічне (емоційне) насильство:

- Приниження, погрози, ігнорування, маніпуляції, контроль, газлайтинг.

3. Сексуальне насильство:

- Примус до сексуальних дій, сексуальні домагання, зґвалтування у сім'ї.

4. Економічне насильство:

- Контроль фінансів, заборона працювати, примус до матеріальної залежності.

Причини сімейного насильства:

- Особистісні: агресивність, психологічні розлади, низька емпатія.
- Соціальні: стрес, безробіття, алкоголізм, культурні стереотипи про «владу чоловіка».
- Сімейні: дисбаланс ролей, відсутність комунікації, токсичні патерни взаємодії.

Наслідки для жертв:

- Психологічні: тривожність, депресія, низька самооцінка, посттравматичний стрес.

- Фізичні: травми, хронічні захворювання, порушення сну.
- Соціальні: ізоляція, проблеми у стосунках, втрата роботи або освіти.

Профілактика та допомога:

- Освітні програми про здорові стосунки.
- Консультації психологів, соціальних служб, кризових центрів.
- Юридичний захист та притягнення кривдників до відповідальності.

СІМЕЙНІ КОНФЛІКТИ – це протиріччя між членами сім'ї, які виникають через розбіжності у потребах, цінностях, поглядах, інтересах або цілях. Вони є природною частиною сімейного життя, але можуть мати як конструктивний, так і деструктивний характер.

Основні причини сімейних конфліктів:

1. Психологічні причини

- різні характери та темпераменти;
- невміння контролювати емоції;
- низька самооцінка одного з партнерів.

2. Соціально-побутові причини

- розподіл обов'язків у сім'ї;
- фінансові труднощі та нестача ресурсів;
- питання житла та побутового комфорту.

3. Ціннісно-світоглядні причини

- різні моральні, релігійні або культурні цінності;
- несумісність життєвих цілей і пріоритетів;
- різне ставлення до виховання дітей.

4. Соціальні впливи та стреси

- проблеми на роботі або в навчанні;
- вплив родини, друзів чи суспільства;
- зовнішні стресові ситуації (війна, хвороби, переїзд).

Види сімейних конфліктів:

1. За формою прояву

- **Вербальні** – суперечки, сварки, обговорення;
- **Невербальні** – ігнорування, образи, пасивна агресія.

2. За характером взаємодії

- **Конструктивні** – спрямовані на вирішення проблем і пошук компромісу;
- **Деструктивні** – ведуть до ескалації, образ, порушення довіри.

3. За тривалістю

- **Ситуативні** – короткочасні, виникають через конкретну ситуацію;
- **Хронічні** – системні, повторювані, що формують стійкі негативні патерни.

Наслідки сімейних конфліктів:

- **Позитивні:** розвиток комунікативних навичок, зміцнення взаєморозуміння, пошук компромісів.
- **Негативні:** стрес, зниження емоційного благополуччя, погіршення стосунків, ризик насильства або розлучення.

Висновок: сімейні конфлікти – природне явище, але важливо вміти **передбачати, регулювати та конструктивно вирішувати** їх, щоб вони не шкодили стосункам і сприяли розвитку сім'ї.

СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ СТИЛІ – це сукупність методів, засобів та форм взаємодії батьків з дитиною, які визначають характер їхніх стосунків, впливають на розвиток особистості, формування цінностей та поведінки. У психології виділяють кілька основних стилів:

1. Авторитарний стиль:

- Основний принцип: сувора дисципліна, контроль, вимогливість.
- Дитина має підкорятися правилам без пояснень.
- Переважають покарання, заборони, тиск.
- Наслідки: слухняність, але низька ініціативність, страх помилитися, занижена самооцінка або бунтарство.

2. Авторитетний (демократичний) стиль:

- Поєднання вимогливості й підтримки.
- Батьки пояснюють правила, враховують думку дитини.
- Використовуються заохочення, довіра, партнерські стосунки.
- Наслідки: формування відповідальності, адекватної самооцінки, самостійності та соціальної активності.

3. Ліберальний (потуральний, поблажливий) стиль:

- Батьки надмірно опікуються дитиною, дозволяють їй майже все.
- Вимоги та контроль мінімальні, межі нечіткі.
- Наслідки: егоцентризм, безвідповідальність, труднощі у соціальній адаптації.

4. Ігноруючий (байдужий) стиль:

- Відсутність тепла, уваги та контролю.
- Батьки емоційно відсторонені, зайняті собою.
- Дитина не відчуває підтримки, любові, чітких орієнтирів.
- Наслідки: почуття самотності, низька самооцінка, ризик девіантної поведінки.

У практичній психології також виділяють змішані стилі, наприклад:

- гіперопіка,
- гіпоопіка (нестача уваги),
- виховання «кумира сім'ї»,
- виховання в умовах жорстокості або надмірних вимог.

Такі стилі формують особливі риси характеру й можуть мати як позитивні, так і негативні наслідки для розвитку дитини.

СОРОРАТ (від лат. *soror* – сестра)— це звичай або шлюбна практика, коли чоловік одружується з сестрою своєї померлої дружини. Часто сорорат був пов'язаний з необхідністю продовження роду та збереження шлюбного викупу, особливо якщо померла дружина не мала дітей. У разі смерті дружини, сім'я зобов'язана була «відшкодувати» її, надавши іншу сестру

Основні моменти:

- Мета: зберегти союз між родинами, підтримати дітей і економічні зв'язки.
- Поширений у традиційних і патріархальних суспільствах.
- Часто вважається соціальною гарантією для дітей і родини померлої дружини.

Соціальна інгібіція у сім'ї— це психологічний феномен, що полягає у зниженні активності, спонтанності або ефективності поведінки одного з членів сім'ї в присутності інших членів родини або під впливом сімейних норм, оцінок і очікувань.

Основні прояви соціальної інгібіції в сімейному середовищі:

- стриманість у вираженні емоцій, думок і потреб;
- уникання ініціативи, пасивність у прийнятті сімейних рішень;

- страх критики, осуду або покарання з боку близьких;
- занижена самооцінка, невпевненість у власних діях;
- схильність до підпорядкування авторитетнішому члену сім'ї.

Психологічні механізми:

Соціальна інгібіція у сім'ї формується під впливом:

- авторитарного стилю сімейного виховання;
- надмірного контролю та критичності;
- емоційної холодності або умовного прийняття;
- негативного сімейного досвіду (покарання за ініціативу, знецінення);
- міжпоколінних сценаріїв взаємодії.

Найбільш уразливі групи:

- діти та підлітки (пригнічення активності, страх самовираження);
- один із подружжя в асиметричних або залежних стосунках;
- члени сім'ї з підвищеною тривожністю або низькою асертивністю.

Наслідки для функціонування сім'ї:

- порушення комунікації та емоційної близькості;
- накопичення прихованої напруги та конфліктів;
- ускладнення особистісного розвитку;
- формування залежних або унікальних моделей поведінки.

Корекція та профілактика:

- розвиток асертивної комунікації в сім'ї;
- формування атмосфери психологічної безпеки;
- зниження рівня критики та оцінювання;
- сімейне консультування або психотерапія;
- навчання навичкам емоційної регуляції та самовираження.

Узагальнення:

Соціальна інгібіція у сім'ї — це обмеження поведінкової та емоційної активності члена родини, зумовлене впливом сімейного оточення, міжособистісних відносин і домінуючих норм взаємодії.

Соціальна фасилітація у сім'ї — це соціально-психологічний феномен, що виявляється у підвищенні активності, ефективності та впевненості поведінки члена сім'ї в присутності або за підтримки інших членів родини.

Основні прояви соціальної фасилітації в сімейному середовищі:

- зростання ініціативності та самостійності;
- підвищення впевненості у власних діях і рішеннях;
- активніше емоційне самовираження;
- краща успішність у виконанні звичних або добре засвоєних дій;
- позитивна мотивація до досягнень і розвитку.

Психологічні механізми:

Соціальна фасилітація в сім'ї зумовлюється:

- емоційною підтримкою та прийняттям;
- схваленням і позитивним підкріпленням;
- довірливими стосунками між членами сім'ї;
- демократичним стилем сімейної взаємодії;
- відчуттям психологічної безпеки.

Найбільш виражена у:

- дітей і підлітків у підтримувальному сімейному середовищі;
- подружніх стосунках, заснованих на партнерстві;
- сім'ях із високим рівнем згуртованості та емпатії.

Наслідки для розвитку та функціонування сім'ї:

- посилення емоційної близькості;
- розвиток автономності та асертивності;
- підвищення самооцінки членів сім'ї;
- формування позитивного сімейного клімату;
- ефективна комунікація та співпраця.

Узагальнення:

Соціальна фасилітація у сім'ї — це підвищення результативності та психологічного комфорту діяльності члена родини, що виникає під впливом присутності, підтримки або схвалення інших членів сім'ї.

Співвідношення з соціальною інгібіцією:

Соціальна фасилітація є **протилежним явищем соціальній інгібіції**: за сприятливих умов сімейного середовища вона сприяє розкриттю потенціалу особистості, тоді як інгібіція — його пригніченню.

СОЦІАЛЬНА СУТНІСТЬ ШЛЮБУ — це його значення та роль у суспільстві як соціального інституту, який регулює взаємини між людьми, визначає права та обов'язки подружжя, забезпечує соціальну стабільність та відтворення поколінь. Шлюб не лише емоційне чи романтичне явище, а й соціально важлива структура.

Основні аспекти соціальної сутності шлюбу:

1. Регуляція суспільних відносин:

- Встановлює офіційні права та обов'язки подружжя, взаємні права дітей.
- Визначає легальні форми сім'ї, що захищають інтереси членів родини.

2. Соціальна стабільність:

- Сприяє підтриманню порядку у суспільстві через впорядковані сімейні зв'язки.
- Зменшує соціальні конфлікти, забезпечує передачу цінностей та норм.

3. Відтворення поколінь:

- Стимулює народження та виховання дітей у соціально прийнятній формі.
- Діти отримують соціальні та культурні навички, що сприяють інтеграції в суспільство.

4. Економічний аспект:

- Об'єднує ресурси, забезпечує економічну взаємодопомогу та підтримку.

5. Соціальна ідентифікація та статус:

- Шлюб визначає соціальне положення людини, статус подружжя та родини у суспільстві.

Висновок:

Шлюб має не лише особисте та емоційне значення, а й **соціальне призначення**: він регулює взаємини людей, забезпечує стабільність суспільства, передає культурні та моральні цінності і сприяє відтворенню соціальної структури.

СОЦІАЛЬНА СУТНІСТЬ СІМ'Ї — це її значення та роль у суспільстві як основного соціального інституту, що забезпечує відтворення поколінь, соціалізацію людей, передачу культурних та моральних цінностей, а також підтримку та захист членів родини. Сім'я є не лише особистим чи емоційним об'єднанням, а й ключовим елементом соціальної структури.

Основні аспекти соціальної сутності сім'ї:

1. Відтворення поколінь:

- Народження та виховання дітей у соціально прийнятній формі.
- Забезпечення фізичного та психологічного розвитку нових членів суспільства.

2. Соціалізація:

- Формування соціальних, моральних та культурних цінностей у дітей.
- Підготовка до участі у суспільному житті та виконання соціальних ролей.

3. Економічна функція:

- Об'єднання ресурсів, спільне ведення господарства, взаємна матеріальна підтримка.

4. Соціальний захист і підтримка:

- Забезпечення догляду за дітьми, хворими або літніми членами родини.
- Психологічна підтримка та емоційна стабільність для членів сім'ї.

5. Регуляція поведінки:

- Сім'я встановлює моральні та етичні норми, впливає на формування поведінки своїх членів.
- Сприяє соціальному порядку через контроль, виховання та моделювання взаємин.

Висновок:

Сім'я як соціальний інститут виконує **ключові функції для суспільства**: відтворення поколінь, соціалізацію, економічну взаємопідтримку, психологічний захист та передачу цінностей. Без сім'ї неможливе стабільне функціонування соціальної системи.

СТАБІЛЬНІСТЬ ШЛЮБУ — це здатність подружніх стосунків зберігати цілісність, гармонію та функціональність упродовж часу, незважаючи на внутрішні чи зовнішні труднощі. Вона відображає, наскільки міцним є шлюб і чи можуть партнери долати життєві кризи без руйнування сімейних зв'язків.

Основні чинники стабільності шлюбу:

1. Емоційні чинники:

- Любов, довіра, взаємна підтримка.
- Вміння слухати і розуміти один одного.

2. Морально-психологічні чинники:

- Спільні цінності та життєві цілі.
- Повага до особистості партнера.
- Відповідальність за стосунки.

3. Соціальні чинники:

- Схожість соціального статусу, культурного та освітнього рівня.
- Підтримка з боку родини та соціального оточення.

4. Економічні чинники:

- Матеріальна забезпеченість.
- Вміння спільно планувати бюджет.

5. Сексуально-інтимні чинники:

- Сексуальна сумісність.
- Задоволеність інтимними стосунками.

6. Побутові та організаційні чинники:

- Раціональний розподіл домашніх обов'язків.
- Уміння знаходити компроміси у повсякденних питаннях.

Загрози стабільності шлюбу:

- Подружня зрада.

- Ревнощі та недовіра.
- Відсутність емоційної підтримки.
- Фінансові труднощі.
- Несумісність цінностей і цілей.

Висновок:

Стабільність шлюбу ґрунтується на **поєднанні любові, поваги, довіри та відповідальності**. Вона не означає відсутності конфліктів, а передбачає **здатність пари конструктивно їх вирішувати**, зберігаючи гармонію і єдність.

СТАТЕВА ІДЕНТИЧНІСТЬ — це усвідомлення людиною своєї належності до певної статі (чоловічої чи жіночої), а також прийняття відповідних соціальних ролей, норм і моделей поведінки. Вона формується у процесі біологічного розвитку, виховання та соціалізації.

Основні компоненти статевої ідентичності:

1. Біологічний (статевий) компонент:

- Хромосомна стать (XX або XY).
- Анатомо-фізіологічні особливості (статеві органи, гормональний фон).

2. Психологічний компонент:

- Усвідомлення себе як представника певної статі.
- Внутрішнє відчуття чоловічості чи жіночості.

3. Соціальний компонент:

- Засвоєння гендерних ролей і стереотипів.
- Виконання очікуваних у суспільстві функцій (наприклад, «чоловік — захисник», «жінка — мати» у традиційних культурах).

Формування статевої ідентичності:

- Починається у ранньому дитинстві (2–3 роки дитина починає усвідомлювати свою стать).
- У підлітковому віці відбувається **становлення гендерної ролі** та прийняття моделі дорослої поведінки.
- Впливають: сімейне виховання, культура, ЗМІ, соціальне оточення.

Порушення формування:

- **Гендерна дисфорія** — невідповідність між біологічною статтю та внутрішнім відчуттям себе.
- Конфлікти через суперечливі очікування суспільства (наприклад, нав'язування жорстких гендерних ролей).

Висновок:

Статева ідентичність — це **поєднання біології, психології та соціуму**. Вона не є абсолютно сталою, а може змінюватися під впливом культурних норм і особистісного досвіду.

СТАТЕВА СВІДОМІСТЬ - це психологічне утворення, яке відображає усвідомлення людиною своєї статевої належності, сексуальної ролі та пов'язаних із цим норм, цінностей і очікувань суспільства. Вона формується у процесі соціалізації й охоплює як біологічні, так і соціально-культурні чинники.

Основні компоненти статевої свідомості:

1. Когнітивний (пізнавальний) рівень

- знання про власну стать, анатомо-фізіологічні особливості чоловіка та жінки;
- усвідомлення відмінностей між статями та їх соціальних ролей.

2. Емоційно-ціннісний рівень

- ставлення до власної статевої належності (прийняття чи неприйняття своєї статі);
- переживання пов'язані з сексуальністю, коханням, інтимними стосунками;
- система моральних і культурних цінностей, що регулюють сексуальну поведінку.

3. Поведінковий рівень

- прояви у реальних вчинках, взаємодії з представниками іншої статі;
- реалізація гендерних і сексуальних ролей;
- дотримання або порушення соціальних норм у сфері сексуальності.

Функції статевої свідомості:

- **Ідентифікаційна** – допомагає людині усвідомити себе чоловіком чи жінкою.
- **Регулятивна** – визначає допустимі та бажані форми сексуальної поведінки.
- **Ціннісно-орієнтаційна** – формує систему уявлень про кохання, шлюб, сім'ю, вірність, моральність.
- **Особистісно-розвивальна** – впливає на самооцінку, самосприйняття, побудову міжособистісних стосунків.

Отже, **статева свідомість** – це інтегральна характеристика особистості, що поєднує знання, емоції, цінності та поведінкові прояви, пов'язані зі статевою ідентичністю та сексуальною культурою людини.

СТАТЕВО-РОЛЬОВА СОЦІАЛІЗАЦІЯ — це процес засвоєння індивідом норм, цінностей, моделей поведінки, установок і очікувань, які

суспільство пов'язує з належністю до певної статі — чоловічої або жіночої. Інакше кажучи, це **формування уявлень про те, що означає бути “хлопчиком” чи “дівчинкою”, “чоловіком” чи “жінкою” у конкретній культурі.**

Мета статево-рольової соціалізації:

- **Формування гендерної ідентичності** — усвідомлення власної статевої належності.
- **Засвоєння соціально схвалених ролей і поведінкових моделей.**
- **Розвиток уміння взаємодіяти з представниками протилежної статі.**
- **Виховання психологічної готовності до виконання сімейних, професійних і соціальних ролей.**

Основні етапи статево-рольової соціалізації:

1. Раннє дитинство (0–3 роки)

- Дитина починає усвідомлювати свою статеву належність (“я хлопчик”, “я дівчинка”).
- Важливу роль відіграє поведінка батьків, їх ставлення до дитини залежно від статі.

2. Дошкільний вік (3–6 років)

- Засвоюються перші гендерні стереотипи: “дівчатка гарні, хлопчики сильні”.
- Ігри, казки, мультфільми формують уявлення про “чоловічі” та “жіночі” ролі.

3. Молодший шкільний вік (6–10 років)

- Розвивається інтерес до статевих ролей у соціумі (вчитель, тато, мама).
- Посилюється вплив однолітків і школи.

4. Підлітковий вік

- Активне формування гендерної ідентичності, самопошук, наслідування моделей поведінки.
- З'являється інтерес до протилежної статі, формується сексуальна культура.

5. Юність і рання дорослість

- Усвідомлення власної статево-рольової позиції.
- Підготовка до виконання сімейних і батьківських ролей.

Агенти (суб'єкти) статево-рольової соціалізації:

1. **Сім'я** — перше середовище, де дитина бачить розподіл ролей, стиль взаємин між чоловіком і жінкою.
2. **Освіта (дитячий садок, школа)** — формує уявлення про соціально схвалені зразки поведінки, виховує толерантність.
3. **Однолітки** — через спілкування діти навчаються гендерній поведінці, перевіряють межі прийнятнього.
4. **Засоби масової інформації та інтернет** — моделюють ідеали “мужності” та “жіночності”.
5. **Культура і традиції** — закріплюють соціальні очікування щодо ролей статей.

Фактори впливу:

- **Біологічні** — вроджені особливості статі (фізіологічні, гормональні).
- **Соціокультурні** — традиції, цінності суспільства, моделі виховання.
- **Психологічні** — темперамент, характер, індивідуальні особливості дитини.
- **Економічні** — рівень життя, зайнятість батьків, розподіл домашніх обов'язків.

Можливі проблеми статево-рольової соціалізації:

- Непослідовність або суперечливість вимог до поведінки хлопчиків і дівчаток.
- Нав'язування жорстких гендерних стереотипів (“чоловіки не плачуть”, “жінка повинна...”).
- Відсутність позитивних гендерних моделей у сім'ї.
- Дискримінація за статевою ознакою або нерівність можливостей.

Шляхи гармонійної статево-рольової соціалізації:

1. **Особистий приклад батьків** — повага, партнерство, рівноправність у сім'ї.
2. **Гнучкий розподіл ролей** — врахування здібностей і бажань, а не стереотипів.
3. **Виховання взаємоповаги між статями** — толерантність, емпатія, співпраця.
4. **Психологічна освіта дітей і підлітків** — розмови про гендер, стосунки, відповідальність.
5. **Медіаграмотність** — критичне сприйняття інформації про гендер у ЗМІ.

Висновок:

Статево-рольова соціалізація є **невід'ємною складовою формування особистості**. Вона забезпечує гармонійне поєднання біологічного й соціального в людині, сприяє розвитку гендерної культури, взаємоповаги та відповідального ставлення до сімейних і суспільних ролей. Головне завдання сучасного виховання — **подолати стереотипи і виховувати людину як індивідуальність**, незалежно від статі, але з розумінням її природної та соціальної відмінності.

СТАТЕВІ ТАБУ - це система заборон і обмежень, що регулюють сексуальну поведінку людини та визначають, які форми інтимних стосунків у певному суспільстві є дозволеними, а які — неприйнятними.

Основні риси статевих табу:

1. Соціально-культурний характер

- виникають у процесі розвитку суспільства як спосіб підтримання порядку, моралі й культури;
- відрізняються залежно від історичної епохи, релігії, традицій і норм конкретного народу.

2. Регулятивна функція

- спрямовані на збереження родинних зв'язків, уникнення кровозмішення (інцесту);
- контролюють допустимі форми інтимних стосунків (шлюбні відносини, вірність, заборона зради тощо);
- формують моральні норми суспільства.

3. Приклади статевих табу

- **інцест** (заборона сексуальних відносин між близькими родичами);
- **зради у шлюбі** (подружня невірність);
- **статеві стосунки з неповнолітніми;**
- у деяких культурах — табу на певні сексуальні практики або гомосексуальні стосунки.

4. Психологічний аспект

- статеві табу впливають на формування статевої свідомості, моральності та норм поведінки;
- можуть викликати почуття провини, сорому або страху при порушенні заборон.

Отже, статеві табу – це історично сформовані заборони, які забезпечують соціальний контроль над інтимною сферою життя людини, підтримуючи моральний і культурний порядок у суспільстві.

СТАТЕВЕ ВИХОВАННЯ – це цілеспрямований і систематичний процес формування у дітей та молоді знань, установок і навичок, пов'язаних із статтю, сексуальністю, репродуктивним здоров'ям, міжособистісними відносинами та моральними цінностями у сфері статевої поведінки.

Основні завдання статевого виховання:

1. Формування знань:

- про будову та функції статевої системи;
- про фізіологічні процеси дозрівання;
- про особливості чоловічої та жіночої ролі.

2. Виховання відповідального ставлення:

- до власної сексуальної поведінки;
- до вибору партнера та створення сім'ї;
- до народження та виховання дітей.

3. Профілактика ризиків:

- запобігання небажаній вагітності та інфекціям, що передаються статевим шляхом;
- подолання шкідливих стереотипів і міфів щодо сексуальності.

4. Формування ціннісних орієнтацій:

- виховання поваги до власного тіла та тіла іншої людини;
- розвиток почуття відповідальності, любові та взаємоповаги;
- формування уявлень про моральні та культурні норми статевої поведінки.

Психолого-педагогічний аспект:

- Статеве виховання здійснюється у сім'ї, школі та соціальних інституціях.
- Має бути **вікововідповідним**: інформація подається поступово, у доступній формі, з урахуванням рівня розвитку дитини.
- Поєднує **медичні знання, психологічні аспекти розвитку особистості та морально-етичні принципи.**

Узагальнення:

Статеве виховання – це важлива складова загального виховання особистості, спрямована на гармонійний розвиток статевої свідомості, формування культури міжстатевих стосунків і відповідального ставлення до сімейного життя та батьківства.

СТАТЕВІ (ГЕНДЕРНІ) СТЕРЕОТИПИ — це стійкі, спрощені уявлення про те, якими «мають бути» чоловіки й жінки, як вони повинні поводитися, які риси характеру, ролі та професії для них «природні» чи «прийнятні».

Такі стереотипи формуються під впливом **культури, виховання, традицій, засобів масової інформації** і впливають на сприйняття себе та інших людей.

Основні риси статевого стереотипів:

1. **Узагальненість** і **спрощення**
→ Не враховують індивідуальні відмінності людей.
Наприклад: «чоловіки завжди сильні», «жінки емоційні».
2. **Соціальна** **закріпленість**
→ Передаються з покоління в покоління через виховання, освіту, медіа.
3. **Нормативність**
→ Суспільство часто вважає їх «правильними», а відхилення — «ненормальними».

4. Вплив на самосприйняття

→ Люди можуть обмежувати власний розвиток, намагаючись відповідати очікуванням суспільства.

Типові приклади статевого стереотипів

Сфера	Стереотип про чоловіків	Стереотип про жінок
Характер	Сильний, рішучий, логічний, лідер	Ніжна, емоційна, лагідна, слухняна
Професія	Інженер, керівник, військовий, політик	Вчителька, медсестра, вихователька, домогосподарка
Ролі в сім'ї	Годувальник, захисник	Берегиня дому, мати, дружина
Емоції	Не повинен плакати, бути «твердим»	Може виявляти емоції, плакати
Зовнішність	Має бути стриманим у вигляді	Має бути привабливою, доглянутою

Наслідки статевого стереотипів:

Негативні:

- Обмежують свободу вибору (професії, стилю поведінки, стилю життя).
- Викликають дискримінацію за ознакою статі.
- Формують психологічні комплекси («я не відповідаю ролі»).
- Закріплюють нерівність між чоловіками та жінками в суспільстві.

Потенційно позитивні (умовно):

- Дають певну систему очікувань і стабільність у соціальних ролях, але лише тоді, коли не обмежують особистість.

Психологічні аспекти:

- Статеві стереотипи формуються у дитинстві через **соціалізацію** — наслідування ролей батьків, казки, ігри, ЗМІ.
- Вони впливають на **самооцінку, ідентичність та міжособистісні стосунки**.
- Руйнування жорстких стереотипів веде до **гендерної рівності та вільного розвитку особистості**.

Приклади руйнування стереотипів у сучасному суспільстві:

- Чоловіки займаються вихованням дітей і домашніми справами.
- Жінки обіймають керівні посади, служать у війську.
- Прийняття різних моделей сім'ї (партнерські стосунки, рівноправний поділ обов'язків).

СТИГМАТИЗАЦІЯ — це процес навішування “ярликів” або приписування людині негативних соціальних характеристик через певні її особливості, відмінності чи поведінку, що не відповідають нормам суспільства.

Термін походить від грецького “*stigma*” — знак, клеймо.

Стигматизація призводить до **соціального відчуження, дискримінації та психологічних травм**, оскільки людина сприймається не як індивід, а як носій “негативної мітки”.

Основні ознаки стигматизації:

- наявність “**ознаки**”, що сприймається як негативна (раса, хвороба, орієнтація, професія, зовнішність тощо);
- формування **упередженого ставлення** до людини;
- **соціальне відторгнення** — обмеження у правах, спілкуванні, можливостях;

- **внутрішня стигматизація** — коли людина приймає ці “ярлики” і починає вірити у власну неповноцінність.

Види стигматизації:

1. **Соціальна стигматизація** — з боку суспільства щодо певних груп (наприклад, людей із психічними розладами, ЛГБТ, ВІЛ-інфікованих, мігрантів).
2. **Особистісна (внутрішня)** — самоприйняття негативного образу (“Я — гірший”, “Я не вартий”).
3. **Інституційна** — закріплення стигми на рівні законів, медичних чи освітніх систем (відмова у доступі до послуг, обмеження прав).
4. **Медіа-стигматизація** — створення та поширення стереотипів через фільми, новини, рекламу.

Причини стигматизації:

- Соціальні стереотипи та страх перед “іншим”.
- Невігластво, відсутність об’єктивної інформації.
- Культурні або релігійні установки, що визначають “норму”.
- Механізми соціального контролю — суспільство “карає” тих, хто виходить за межі звичного.
- Прагнення до самоствердження за рахунок приниження інших.

Сфери, де часто проявляється стигматизація?

- **Медицина:** люди з психічними розладами, ВІЛ/СНІД, інвалідністю.
- **Освіта:** діти з особливими потребами або нетиповою поведінкою.
- **Соціум:** біженці, представники меншин, засуджені, безробітні.
- **Гендер і сексуальність:** ЛГБТ-люди, трансгендерні особи, жінки в “нетрадиційних” професіях.

Наслідки стигматизації:

- **Психологічні:** тривожність, депресія, низька самооцінка, самознецінення.
- **Соціальні:** ізоляція, маргіналізація, втрата можливостей, дискримінація.
- **Суспільні:** роз'єднаність, зростання нетерпимості, соціальна несправедливість.

Шляхи подолання стигматизації:

1. Просвітництво і освіта

- інформування про реальні причини й сутність “стигмованих” явищ;
- формування культури поваги і прав людини.

2. Медіаграмотність

- критичне сприйняття контенту, боротьба з мовою ворожнечі.

3. Інклюзивна політика

- створення рівних можливостей для всіх (у школах, на роботі, в соціальних інститутах).

4. Психологічна підтримка

- допомога людям, які зазнали стигматизації, у відновленні самооцінки.

5. Законодавчий захист

- впровадження антидискримінаційних норм і механізмів їх дотримання.

Висновок:

Стигматизація — це **соціальний механізм виключення**, який суперечить принципам гуманізму, рівності та справедливості. Подолати її можна лише через освіту, емпатію, толерантність і повагу до

людської

гідності.

Суспільство без стигми — це суспільство, у якому кожна людина має право бути прийнятою без ярликів і упереджень.

Стокгольмський синдром – це психологічний феномен, коли жертва насильства або захоплення в заручники починає відчувати емоційну прихильність, співчуття чи навіть лояльність до свого агресора.

Походження терміна:

- Виник після подій у Стокгольмі (Швеція) у 1973 році, коли під час пограбування банку заручники стали захищати злочинців і відмовлялися свідчити проти них.
- Термін закріпився у психології для позначення подібних випадків.

Ознаки стокгольмського синдрому:

1. **Ідентифікація з агресором** – жертва починає розуміти та виправдовувати дії нападника.
2. **Подяка за "дрібні прояви доброти"** – навіть якщо злочинець не завдав шкоди, жертва сприймає це як турботу.
3. **Опір допомозі ззовні** – заручники чи жертви можуть відмовлятися від визволення.
4. **Тривала емоційна залежність** – почуття до агресора можуть зберігатися навіть після звільнення.

Психологічні причини:

- Сильний стрес і страх за життя, що активує інстинкти виживання.
- Потреба у захисті – жертва несвідомо шукає "порятунок" у нападника.
- Когнітивний дисонанс – свідомість намагається виправдати агресора, щоб зменшити внутрішнє напруження.

Де може проявлятися:

- У ситуаціях із заручниками чи викраденням.
- У токсичних стосунках (домашнє насильство).
- У культях і тоталітарних організаціях.

СТРАТЕГІЯ САМОПОДАЧІ У ВИБОРІ ПАРТНЕРА – це свідоме або несвідоме використання людиною певних способів представлення себе, щоб справити позитивне враження на потенційного партнера та підвищити ймовірність встановлення близьких стосунків.

Ця стратегія ґрунтується на соціально-психологічних механізмах **імпресій-менеджменту** (управління враженням), які люди застосовують у міжособистісній взаємодії.

Основні форми стратегії самоподачі у виборі партнера:

1. Самопрезентація через зовнішність

- підбір одягу, зачіски, косметики;
- акцентування привабливих фізичних рис;
- демонстрація охайності та доглянутості.

2. Соціально-рольова подача

- підкреслення соціального статусу, професійних досягнень, освіченості;
- демонстрація успішності та надійності.

3. Емоційна самоподача

- створення позитивного настрою у спілкуванні;
- демонстрація доброзичливості, гумору, відкритості;
- вміння підтримувати комфортну атмосферу.

4. Морально-ціннісна подача

- наголошення на чесності, порядності, сімейних цінностях;
- показ готовності до серйозних стосунків.

5. Сексуально-еротична подача

- демонстрація чуттєвості, флірт;
- невербальні сигнали (жести, погляди, міміка);
- підкреслення привабливості через мову тіла.

6. Альтруїстична та турботлива самоподача

- підкреслення здатності піклуватися про інших;
- прояв уваги та чуйності до потреб партнера.

Функції стратегії самоподачі:

- створення першого позитивного враження;
- підвищення власної привабливості в очах партнера;
- демонстрація бажаних якостей і ресурсів;
- зниження невизначеності у міжособистісній взаємодії;
- формування основи для подальшого розвитку стосунків.

Отже, **стратегія самоподачі** – це свого роду “соціальний інструмент” у процесі вибору партнера, що допомагає людині підкреслити свої сильні сторони й зробити себе більш привабливою для майбутнього подружнього життя.

СТРАТЕГІЯ САМОРОЗКРИТТЯ У ВИБОРІ ПАРТНЕРА – це спосіб встановлення близьких і довірчих стосунків через відверте розкриття власних думок, почуттів, досвіду, цінностей та планів. Вона базується на принципі взаємності: чим більше одна людина ділиться особистим, тим більше схильний до саморозкриття її партнер.

Основні аспекти стратегії саморозкриття:

1. Емоційне саморозкриття

- вияв почуттів (симпатії, ніжності, закоханості);
- щирість у вираженні радості чи тривоги;

- демонстрація вразливості як показник довіри.

2. Особистісно-біографічне саморозкриття

- розповіді про дитинство, сім'ю, життєві події;
- поділ власним досвідом, що формував характер;
- відвертість у складних чи болісних темах.

3. Ціннісно-світоглядне саморозкриття

- обговорення переконань, моральних принципів;
- відкритість щодо поглядів на сім'ю, виховання дітей, кар'єру;
- узгодження життєвих цілей і пріоритетів.

4. Інтимно-сексуальне саморозкриття

- щирість у питаннях інтимних потреб і очікувань;
- відвертість у темі сексуальності та кордонів;
- формування довіри в делікатних сферах.

Функції саморозкриття у виборі партнера:

- **Створення довіри** – відкритість сприймається як ознака щирості.
- **Зміцнення емоційного зв'язку** – глибокі розмови об'єднують більше, ніж поверхневе спілкування.
- **Перевірка сумісності** – через обговорення життєвих цінностей і планів.
- **Поглиблення інтимності** – чим більше люди діляться особистим, тим ближчими стають.
- **Формування відчуття унікальності** – партнер відчувається особливим, коли йому довіряють.

Отже, **стратегія саморозкриття** у виборі партнера допомагає перейти від поверхневого знайомства до глибоких стосунків, оскільки саме щирість і довіра створюють основу для майбутнього шлюбу.

СТРЕС – це психофізіологічний стан організму, що виникає у відповідь на дію складних, напружених чи небезпечних обставин (стресорів). Він мобілізує ресурси людини для подолання труднощів, але при надмірній або тривалій дії може призводити до виснаження.

Види стресу:

- **Еустрес** – «корисний» стрес, що активізує, стимулює діяльність, допомагає долати виклики.
- **Дистрес** – «негативний» стрес, що виснажує сили, погіршує психічне й фізичне здоров'я.

Фази стресу (за Г. Сельє):

1. **Реакція тривоги** – організм мобілізує ресурси (адреналін, напруга м'язів, прискорене серцебиття).
2. **Стадія опору** – адаптація до стресора, відносна стабільність.
3. **Стадія виснаження** – виснаження ресурсів, зниження імунітету, розвиток психосоматичних проблем.

Основні прояви стресу:

- фізичні: безсоння, головний біль, втома, прискорене серцебиття;
- емоційні: тривога, дратівливість, апатія;
- когнітивні: труднощі з концентрацією, забудькуватість;
- поведінкові: переїдання, уникання контактів, шкідливі звички.

Стратегії подолання стресу (копінг):

- релаксація, дихальні практики, фізична активність;
- підтримка з боку близьких, спілкування;
- планування часу, розподіл навантаження;
- позитивне мислення, саморефлексія;

- у складних випадках – звернення до психолога.

У психології стрес розглядається не лише як негативне явище, а й як механізм адаптації, що допомагає людині пристосовуватися до змін.

СТРАХ – це емоційний стан, що виникає у ситуаціях реальної або уявної небезпеки й проявляється відчуттям тривоги, напруження, прагненням уникнути загрози. Це одна з базових емоцій людини, яка має захисний характер і допомагає виживати.

Особливості страху:

- завжди пов'язаний із переживанням загрози;
- може бути як короткочасним (реакція на різкий звук), так і тривалим (хронічна тривога);
- проявляється на рівні тіла (прискорене серцебиття, пітливість, тремтіння), психіки (тривожні думки) та поведінки (уникання небезпечних ситуацій).

Види страху:

- **Реалістичний** – виникає перед реальною небезпекою (наприклад, при зустрічі з агресивною твариною).
- **Фантазійний** – пов'язаний з уявними загрозами (страх темряви, чудовиськ у дітей).
- **Соціальний** – страх осуду, відторгнення, публічних виступів.
- **Екзистенційний** – глибинний страх смерті, втрати сенсу життя.

Функції страху:

- **Захисна** – сигналізує про небезпеку, мобілізує сили.
- **Адаптивна** – допомагає уникати ризику, шукати безпечні рішення.
- **Регулятивна** – впливає на поведінку, формує обережність.

Наслідки страху:

- у помірній формі – корисний, стимулює обережність;
- у надмірній чи постійній формі – може перерости у тривожні розлади, фобії, панічні атаки.

Приклад: студент відчуває страх перед іспитом. Якщо він помірний, це мотивує готуватися; якщо надмірний – блокує мислення й заважає відповідати.

СТРУКТУРА СІМ'Ї — це внутрішній устрій родини, який визначає **склад членів сім'ї, їхні ролі, функції та взаємозв'язки**. Структура впливає на способи комунікації, розподіл обов'язків і загальну ефективність сімейної системи.

Основні компоненти структури сім'ї:

1. Склад сім'ї:

- **Нуклеарна (ядерна) сім'я:** подружжя та їхні діти.
- **Розширена сім'я:** включає бабусь, дідусів, тіток, дядьків, кузенів.
- **Монопарентальна сім'я:** один з батьків і діти.
- **Повторна сім'я (реконструйована):** подружжя з дітьми від попередніх шлюбів.

2. Підсистеми сім'ї:

- **Подружня підсистема:** взаємини між чоловіком і дружиною.
- **Батьківська підсистема:** стосунки батьків із дітьми.
- **Дитяча підсистема:** взаємодія між дітьми.
- **Широка родинна підсистема:** контакти з іншими родичами.

3. Ролі членів сім'ї:

- **Подружні ролі:** партнер, годувальник, вихователь, емоційна підтримка.

- **Батьківські ролі:** наставник, вихователь, захисник.
- **Дитячі ролі:** учень, помічник, емоційний ресурс сім'ї.

4. Функції структури сім'ї:

- Розподіл обов'язків і повноважень.
- Забезпечення соціальної та психологічної підтримки.
- Встановлення правил і норм взаємодії.
- Сприяння розвитку дітей та адаптації до соціуму.

Висновок:

Структура сім'ї — це **організована система ролей, підсистем і взаємозв'язків**, яка забезпечує стабільність, ефективне функціонування та підтримку всіх членів родини.

СУБ'ЕКТИВНА ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ШЛЮБОМ — це психологічна оцінка подружжям власних стосунків, у якій відображаються емоційне благополуччя, задоволеність взаємодією та відчуття гармонії у сім'ї.

Іншими словами, це **відчуття, наскільки людина задоволена своїм шлюбом та відносинами з партнером**, незалежно від об'єктивних зовнішніх факторів.

Основні аспекти суб'єктивної задоволеності:

1. Емоційна близькість

- Відчуття тепла, підтримки, любові, розуміння від партнера.

2. Комунікативна ефективність

- Здатність відкрито обговорювати проблеми, чути партнера, вирішувати конфлікти.

3. Розподіл ролей і обов'язків

- Задоволення від справедливого розподілу домашніх, фінансових і соціальних обов'язків.

4. Інтимна близькість

- Гармонійне сексуальне життя та задоволення інтимними відносинами.

5. Соціальна та духовна підтримка

- Підтримка у складних життєвих ситуаціях, наявність спільних цінностей і цілей.

6. Повага та визнання особистості партнера

- Взаємне прийняття, автономія, повага до індивідуальних потреб.

Фактори, що впливають на суб'єктивну задоволеність шлюбом:

Фактор	Вплив на задоволеність
Емоційна підтримка	Високий рівень → позитивна оцінка шлюбу; низький → незадоволення
Комунікація	Відкрита, конструктивна → підвищує задоволеність; замовчування проблем → зниження
Сумісність цінностей і цілей	Спільні інтереси і життєві плани → стабільність і щастя
Розподіл обов'язків	Справедливий → задоволення, партнерство; нерівний → конфлікти, розчарування
Інтимне життя	Гармонія → задоволення, зміцнення емоційного зв'язку; незадоволення → дистанція
Особистісні риси партнерів	Терпіння, емпатія, здатність до компромісу → підвищує задоволеність
Соціально-економічні умови	Стрес, фінансові труднощі → негативний вплив; стабільність → позитивний

Види задоволеності шлюбом:

1. Висока

- Партнери відчують гармонію, підтримку, радість від спільного життя.

2. Середня

- Є конфлікти та труднощі, але загалом стосунки сприймаються як задовільні.

3. Низька

- Часті конфлікти, емоційне відчуження, відсутність задоволення від шлюбних стосунків.

Психологічне значення:

- Висока суб'єктивна задоволеність шлюбом:
 - Зміцнює згуртованість сім'ї,
 - Підвищує емоційне благополуччя,
 - Зменшує ризик криз і розлучень.
- Низька задоволеність шлюбом часто веде до:
 - Конфліктів,
 - Емоційної дистанції,
 - Зрад,
 - Розриву стосунків.

СУРОГАТНЕ МАТЕРИНСТВО – це метод допоміжних репродуктивних технологій, за якого жінка (*сурогатна мати*) добровільно виношує й народжує дитину для інших осіб (генетичних або соціальних батьків), які з певних причин не можуть самостійно стати батьками.

Види сурогатного материнства:

1. Гестаційне (сучасне, «чисте»)

- Використовується метод ЕКЗ: ембріон, отриманий із яйцеклітини генетичної матері та сперматозоїдів батька (або донорів), переноситься в матку сурогатної матері.
- Дитина не має генетичного зв'язку з сурогатною матір'ю.

2. Традиційне (біологічне)

- Суругатна мати є одночасно біологічною матір'ю дитини, оскільки використовують її яйцеклітину.
- Практикується рідше через етичні та юридичні труднощі.

Показання до суругатного материнства:

- відсутність матки або її серйозні патології;
- численні невдалі спроби ЕКЗ;
- важкі захворювання, що роблять вагітність небезпечною для життя жінки;
- чоловіче чи жіноче безпліддя (за використання донорських клітин).

Переваги:

- дає шанс безплідним парам або садиноким людям мати генетично рідну дитину;
- розвиток медичних технологій у сфері репродуктивного здоров'я;
- можливість контролю за перебігом вагітності.

Недоліки та ризики:

- **Етичні:** дитина може розглядатися як «об'єкт договору»; можливі психологічні труднощі у суругатної матері.
- **Юридичні:** у різних країнах відрізняється законодавство (в Україні дозволено, у багатьох європейських державах – заборонено).
- **Медичні:** ризики для здоров'я суругатної матері (ускладнення вагітності, пологів).
- **Соціально-психологічні:** складності у формуванні ідентичності дитини, ставленні суспільства.

Отже, сурогатне материнство є складним соціально-біоетичним феноменом, який поєднує медичні досягнення з правовими, моральними та психологічними питаннями.

СФЕРИ АДАПТАЦІЇ МОЛОДОГО ПОДРУЖЖЯ — це основні напрями, у яких відбувається пристосування партнерів один до одного після створення сім'ї. Адаптація — це процес узгодження цінностей, звичок, ролей, очікувань і стилів поведінки, що забезпечує гармонійне спільне життя.

Сутність подружньої адаптації:

У перші роки шлюбу формується нова система взаємин: подружжя вчиться бути разом, ділити простір, відповідальність, фінанси, час і почуття. Цей період є найкритичнішим для стабільності шлюбу, адже саме тут закладаються основи майбутньої сімейної гармонії або конфліктності.

Основні сфери адаптації молодого подружжя:

1. Психологічна (емоційно-особистісна) адаптація:

- Узгодження характерів, темпераментів, звичок, цінностей.
- Формування довіри, взаємоповаги, емоційної близькості.
- Навчання розв'язувати конфлікти без агресії.
- Прийняття особистісних меж партнера.

Проблеми: ревності, егоїзм, невміння слухати, різні емоційні потреби.

2. Соціально-психологічна (рольова) адаптація:

- Узгодження сімейних ролей: “чоловік”, “дружина”, “партнер”.
- Розподіл обов'язків (хто за що відповідає вдома, у фінансах, у спілкуванні).
- Вироблення спільних норм, традицій, стилю взаємодії.

Проблеми: конфлікти через “несправедливий” розподіл ролей, невиконання очікувань (“він не допомагає”, “вона не цінує”).

3. Побутова (господарсько-економічна) адаптація:

- Спільне ведення домашнього господарства.
- Планування бюджету, витрат, фінансової відповідальності.
- Узгодження ставлення до праці, відпочинку, порядку.

Проблеми: різні фінансові звички, надмірна економія чи безвідповідальність, суперечки через побутові дрібниці.

4. Сексуально-еротична адаптація:

- Узгодження сексуальних потреб, очікувань, частоти інтимної близькості.
- Формування довіри, відкритого обговорення тем інтимності.
- Вплив емоційного фону на фізичну близькість.

Проблеми: сором’язливість, невідповідність темпераментів, відсутність взаємності.

4. Соціальна (суспільна) адаптація:

- Взаємодія з родичами, друзями, колегами після одруження.
- Прийняття нових соціальних статусів (“чоловік”, “дружина”).
- Узгодження стосунків із батьківськими сім’ями.

Проблеми: надмірний вплив батьків (“свекруха / теща”), ізоляція або залежність від родичів.

6. Духовно-ціннісна адаптація:

- Формування спільної системи цінностей, життєвих цілей.
- Узгодження ставлення до віри, моральних норм, виховання дітей.

- Вироблення почуття “ми” як духовної єдності.

Проблеми: різні світоглядні орієнтації, відсутність спільних цілей.

Узагальнення:

Сфера адаптації	Суть процесу	Можливі труднощі
Психологічна	Прийняття характеристик, формування довіри	Ревнощі, дистанція
Соціально-психологічна	Узгодження ролей і обов’язків	Конфлікти очікування
Побутова	Організація спільного життя, бюджету	“Побутові війни”
Сексуально-еротична	Гармонізація інтимних стосунків	Невідповідність потреб
Соціальна	Взаємини з оточенням і родичами	Втручання батьків, ізоляція
Духовно-ціннісна	Єдність цілей, поглядів, цінностей	Розбіжності у світогляді

Висновок:

Адаптація молодого подружжя — це **взаємний процес**, який потребує:

- емпатії та готовності до компромісів;
- відкритого спілкування;
- поваги до індивідуальності партнера;
- спільного формування цінностей і традицій.

Т

ТЕОРІЯ ТРИКУТНИКА КОХАННЯ РОБЕРТА СТЕРНБЕРГА -

американський психолог Роберт Стернберг у 1986 році запропонував трикутну теорію кохання, відповідно до якої любов складається з трьох головних компонентів:

1. **Інтимність** – емоційна близькість, довіра, підтримка, взаєморозуміння. Це почуття тепла та прив'язаності, що виникає між людьми.
2. **Пристрасть** – фізичний і сексуальний потяг, сильне емоційне збудження, бажання бути разом на тілесному рівні.
3. **Зобов'язання** – свідоме рішення зберігати стосунки, відповідальність за партнера, готовність долати труднощі разом.

Стернберг вважав, що різні поєднання цих трьох елементів утворюють різні види кохання.

Види любові за Стернбергом:

- **Прихильність (дружба)** – тільки інтимність.
- **Закоханість** – тільки пристрасть.
- **Порожнє кохання** – тільки зобов'язання.
- **Романтичне кохання** – інтимність + пристрасть.
- **Дружнє/товариське кохання** – інтимність + зобов'язання.
- **Фатальне (безумне) кохання** – пристрасть + зобов'язання.
- **Досконале (ідеальне) кохання** – поєднання всіх трьох компонентів: інтимності, пристрасті та зобов'язання.

Таким чином, повноцінні та стабільні стосунки можливі тоді, коли присутні всі три складові, але з часом їхня інтенсивність може змінюватися.

ТИПОЛОГІЯ СІМ'Ї – це класифікація сімей за різними ознаками, яка дозволяє досліджувати структуру, функції та взаємини в родині. Основні підходи до типології сім'ї включають:

1. За кількістю поколінь:

- **Нуклеарна (ядерна) сім'я** – батьки та діти, звичайно проживають окремо.

- **Розширена сім'я** – декілька поколінь (батьки, діти, бабусі, дідусі) проживають разом або підтримують тісні зв'язки.

2. За шлюбною структурою:

- **Моногамна сім'я** – один чоловік і одна жінка.
- **Полігамна сім'я** – один чоловік з кількома жінками (поліандрія – рідкісна, коли одна жінка з кількома чоловіками).

3. За наявністю дітей:

- **Повна сім'я** – батьки та діти.
- **Неповна сім'я** – один з батьків відсутній (розлучення, смерть, відсутність).
- **Багатодітна сім'я** – більше двох дітей.
- **Бездітна сім'я** – подружжя без дітей.

4. За характером взаємин:

- **Авторитарна** – батьки домінують, діти підкоряються.
- **Демократична** – рівноправне прийняття рішень, взаємна повага.
- **Ліберальна (попустлива)** – мінімальний контроль батьків над дітьми.

5. За економічною функцією:

- **Традиційна (економічна)** – родина об'єднана спільним господарством.
- **Партнерська** – роль економіки менша, важливіші емоційні взаємини.

ТИПОЛОГІЯ МІЖСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ — це зіткнення протилежних позицій, інтересів, цінностей або установок між двома чи більше людьми у процесі спілкування та взаємодії. Його типологія допомагає

краще розуміти природу конфліктів і вибирати оптимальні способи їх вирішення.

1. За причинами виникнення:

1. **Когнітивні конфлікти** — пов'язані з різним розумінням ситуації, подій чи фактів.
Приклад: різне бачення причин проблеми на роботі.
2. **Мотиваційні конфлікти** — виникають через несумісність потреб, інтересів, цілей.
Приклад: двоє співробітників претендують на одну посаду.
3. **Емоційні конфлікти** — спричинені образами, ревнощами, антипатією, емоційною напругою.
Приклад: непорозуміння через неприязнь чи заздрість.
4. **Ціннісні (аксіологічні) конфлікти** — різниця у світогляді, переконаннях, моральних нормах.
Приклад: розбіжності у ставленні до виховання дітей у подружжі.

2. За змістом:

1. **Ділові (функціональні)** — стосуються робочих питань, завдань, обов'язків.
Мають конструктивний потенціал, якщо спрямовані на пошук кращого рішення.
2. **Особистісні (емоційні)** — торкаються почуттів, самооцінки, гідності людини.
Часто носять деструктивний характер, бо спричиняють ворожість і напруження.

3. За формою прояву:

1. **Відкриті конфлікти** — сторони прямо виражають незгоду, сперечаються, з'ясовують стосунки.
2. **Приховані конфлікти** — зовні виглядають як згода чи байдужість, але внутрішньо зберігають напруження (пасивна агресія, уникання, іронія).

4. За напрямком взаємодії:

1. **Горизонтальні** — між людьми одного статусу (колеги, друзі, подружжя).
2. **Вертикальні** — між особами різного статусу (керівник — підлеглий, батько — дитина, учитель — учень).

5. За тривалістю:

1. **Короткочасні** — виникають і швидко вирішуються.
2. **Хронічні** — мають повторюваний характер, накопичуються роками (часто у сім'ї або трудовому колективі).

6. За наслідками:

1. **Конструктивні (функціональні)** — допомагають виявити проблеми, стимулюють розвиток, покращують стосунки після вирішення.
2. **Деструктивні (дисфункціональні)** — руйнують довіру, породжують ворожість, знижують ефективність взаємодії.

7. За способом реагування сторін (поведінкові типи):

(модель Томаса-Кілмена)

1. **Конкуренція (суперництво)** — прагнення перемогти будь-якою ціною.

2. **Співпраця** — спільний пошук рішення, що задовольняє обидві сторони.
3. **Компроміс** — взаємні поступки.
4. **Уникнення** — відхід від конфлікту, ігнорування проблеми.
5. **Пристосування** — поступка заради збереження стосунків.

Висновок:

Типологія міжособистісних конфліктів дозволяє глибше зрозуміти їхню природу, причини й наслідки. Знання типів конфліктів допомагає обирати адекватні стратегії поведінки, сприяє конструктивному вирішенню суперечностей та збереженню гармонії у міжособистісних стосунках.

ТРАНСВЕСТИЧНИЙ ФЕТИШИЗМ – це сексуальне збудження, яке виникає у людини через носіння одягу протилежної статі. Йдеться саме про еротичний аспект, а не про гендерну ідентичність – трансвестизм у цьому випадку пов'язаний із сексуальним задоволенням, а не з бажанням змінити стать.

Основні характеристики трансвестичного фетишизму:

1. **Об'єкт фетишу**
 - одяг протилежної статі (плаття, спідниці, панчохи, бюстгальтери, костюми тощо);
 - іноді – аксесуари, парики, макіяж.
2. **Форма прояву**
 - носіння одягу та предметів протилежної статі у приватних або публічних ситуаціях;
 - отримання сексуального задоволення від цього процесу або фантазій.
3. **Психологічний аспект**

- часто виникає через асоціації одягу з сексуальною привабливістю або фантазіями;
- може бути частиною сексуальної орієнтації або еротичних практик.

4. Важливі моменти

- трансвестичний фетишизм не обов'язково пов'язаний із трансгендерністю;
- патологічним стає лише тоді, коли поведінка завдає страждань людині або порушує життя інших. Трансвестичний фетишизм – це специфічний вид фетишизму, де **центр сексуального збудження – одяг протилежної статі**, і він відрізняється від гендерної ідентичності чи бажання змінити стать.

ТРАНСВЕСТИЗМ – це поведінка або практика, коли людина одягається у одяг протилежної статі. На відміну від трансгендерності, трансвестизм не обов'язково пов'язаний із зміною гендерної ідентичності; він може бути формою самовираження, сексуальної практики або особистісного стилю.

Основні аспекти трансвестизму:

1. Соціальний аспект:

- носіння одягу протилежної статі для самовираження;
- може включати манери, зачіску та аксесуари протилежної статі;
- іноді пов'язаний із субкультурою або театральними/артистичними практиками.

2. Психологічний аспект:

- задоволення або комфорт від перебування у ролі протилежної статі;
- іноді використовується для дослідження власної ідентичності.

3. Сексуальний аспект (трансвестичний фетишизм):

- носіння одягу протилежної статі як джерело сексуального збудження;
- фокус на еротичному задоволенні, а не на зміні гендеру.

4. Важливі моменти:

- трансвестизм **не тотожний трансгендерності**;
- не всі трансвестити зацікавлені в медичних змінах статі;
- поведінка може бути регулярною або епізодичною.

Висновок: трансвестизм – це практика носіння одягу протилежної статі, яка може мати соціальний, психологічний або сексуальний характер і **не обов’язково означає зміну гендерної ідентичності**.

ТРАНСГЕНДЕР – це людина, чия **гендерна ідентичність** (усвідомлення себе як чоловіка, жінки або іншого гендеру) **не збігається з біологічною статтю**, визначеною при народженні.

Основні аспекти трансгендерності:

1. Гендерна ідентичність:

- внутрішнє відчуття людини щодо своєї статі;
- може не відповідати статі, зазначеній при народженні.

2. Вираження гендеру:

- спосіб самовираження через одяг, поведінку, манери, зачіску;
- може включати використання імені та займенників, що відповідають гендерній ідентичності.

3. Медичний аспект (за бажанням):

- гормональна терапія та хірургічні втручання для узгодження тіла з гендерною ідентичністю;
- не всі трансгендерні люди проходять медичне втручання – це особистий вибір.

4. Соціальний аспект:

- визнання гендерної ідентичності суспільством і близькими;
- боротьба з дискримінацією, стигмою та насильством.

Важливі моменти:

- **Трансгендерність \neq гомосексуальність** – сексуальна орієнтація і гендерна ідентичність – різні поняття.
- **Повага до гендерної ідентичності** – використання правильних займенників та імен є ключовою формою підтримки.
- **Психологічне здоров'я** – прийняття себе і соціальна підтримка значно знижують ризик депресії та тривожності.

Висновок: трансгендер – це людина, чия гендерна ідентичність відрізняється від статі при народженні, і її прийняття в суспільстві сприяє захисту прав людини та психологічному благополуччю.

ТРАНССЕКСУАЛІЗМ – це явище, коли людина має стійке відчуття невідповідності своєї гендерної ідентичності біологічній статі, визначеній при народженні, і прагне узгодити своє тіло з внутрішнім відчуттям гендеру. Це явище пов'язане саме з гендерною ідентичністю, а не з сексуальною орієнтацією чи фетишизмом.

Основні характеристики транссексуалізму:

1. Гендерна дисфорія:

- тривале відчуття дискомфорту або незадоволення своєю статтю;
- бажання змінити тіло, соціальні ролі та зовнішність.

2. Медичний аспект:

- гормональна терапія та хірургічні втручання для відповідності тіла бажаному гендеру;
- медична підтримка допомагає зменшити психологічний дискомфорт.

3. Психологічний аспект:

- потреба в соціальному визнанні своєї гендерної ідентичності;
- психологічна підтримка важлива для адаптації та запобігання депресії чи тривожності.

4. Соціальний аспект:

- зміна імені та займенників;
- адаптація до нової соціальної ролі, взаємодія з родиною, друзями та суспільством.

Важливі моменти:

- **Транссексуалізм \neq гомосексуальність** – сексуальна орієнтація і гендерна ідентичність – різні явища.
- **Повага та підтримка** – важливі для психічного здоров'я транссексуальної людини;
- Транссексуальні люди прагнуть, щоб їх сприймали відповідно до гендерної ідентичності, а не біологічної статі при народженні.

Висновок: транссексуалізм – це стійка потреба узгодити фізичну стать із внутрішньою гендерною ідентичністю, що може включати медичну, психологічну та соціальну трансформацію.

ТРАНСФОБИЯ — це негативне, упереджене, вороже ставлення або страх до людей, чия гендерна ідентичність або вираження не відповідають біологічній статі, приписаній при народженні. Термін походить від “*транс*” (перехід, зміна) і “*phobos*” (страх).

Трансфобія проявляється у дискримінації, насильстві, зневазі, висміюванні чи ігноруванні прав трансгендерних та небінарних людей.

Кого стосується трансфобія?

- **Трансгендерних осіб** — людей, які змінили або хочуть змінити свою гендерну ідентичність (наприклад, з чоловіка на жінку чи навпаки).
- **Небінарних людей** — тих, хто не ототожнює себе повністю з чоловічою чи жіночою статтю.
- **Транссексуалів, трансвеститів, гендерно-неконформних осіб** — усіх, чия зовнішність або поведінка не відповідає суспільним очікуванням “традиційної” статевої ролі.

Форми прояву трансфобії:

1. **Побутова (індивідуальна)** — насмішки, образи, відмова спілкуватися, приниження.
2. **Соціальна** — дискримінаційні стереотипи у ЗМІ, кіно, школі, релігійних організаціях.
3. **Інституційна** — порушення прав у сфері освіти, медицини, працевлаштування, юридичної ідентифікації (наприклад, відмова у зміні документів).
4. **Внутрішня трансфобія** — коли сама людина з трансгендерним досвідом приймає суспільні упередження і відчуває сором, провину або самозаперечення.

Причини виникнення трансфобії:

1. **Незнання та страх перед “іншим”** — відсутність об’єктивної інформації про гендерну ідентичність.
2. **Культурні та релігійні догми** — переконання, що існують лише “чоловік” і “жінка”.
3. **Соціальні стереотипи** — уявлення про “нормальну” зовнішність і поведінку чоловіка чи жінки.
4. **Авторитарне виховання** — нетерпимість до інакшості, конформізм.

5. **Медіа та мова ворожнечі** — поширення образливих назв, карикатурних зображень транслюдей.

Наслідки трансфобії:

- **Для особистості:**
 - психологічна травма, депресія, тривожність, ізоляція;
 - ризик самогубства (серед трансгендерних людей один із найвищих показників суїцидальності);
 - страх звертатися по медичну або соціальну допомогу.
- **Для суспільства:**
 - посилення насильства й нетерпимості;
 - соціальна поляризація, втрата довіри до державних інституцій;
 - порушення принципів рівності, демократії, прав людини.

Шляхи подолання трансфобії:

1. Освітня діяльність

- інформування про гендерну різноманітність;
- впровадження курсів про права людини, толерантність, інклюзію.

2. Підтримка з боку держави і суспільства

- прийняття антидискримінаційного законодавства;
- спрощення процедури юридичного визнання гендеру;
- доступ до медицини та психологічної допомоги.

3. Медіа і культура поваги

- позитивне та реалістичне представлення трансгендерних людей;
- уникання мови ворожнечі, принизливих стереотипів.

4. Роль школи і сім'ї

- виховання поваги до людської гідності, емпатії;
- створення безпечного середовища для всіх дітей незалежно від гендерної ідентичності.

5. Психологічна підтримка

- робота з внутрішньою трансфобією;
- підготовка психологів до етичної, недискримінаційної взаємодії.

Висновок:

Трансфобія — це форма **соціальної нетерпимості й дискримінації**, що порушує базові права людини на самовираження і гідність. Подолати її можливо лише через **освіту, емпатію, правову захищеність і розвиток толерантної культури**, де кожна особа має право бути собою без страху і приниження.

ТРИВОЖНІСТЬ (тривога) – це емоційний стан неспокою, занепокоєння або напруженості, що виникає у відповідь на реальні чи уявні загрози, особливо коли вони невизначені або очікувані в майбутньому. На відміну від страху, тривога часто не має конкретного об'єкта.

Особливості тривожності:

- може бути **помірною** (мотиваційна, стимулює підготовку до подій) або **надмірною** (постійна, виснажує психіку);
- проявляється **емоційно** (підвищене занепокоєння, дратівливість), **фізіологічно** (напруга м'язів, серцебиття, пітливість, порушення сну), **когнітивно** (постійні думки про негативні сценарії);
- часто пов'язана з очікуванням негативних подій або невизначеністю майбутнього.

Види тривожності:

- **Ситуаційна** – виникає у відповідь на конкретну ситуацію (наприклад, перед виступом).

- **Особистісна (тривожність як риса)** – стабільна схильність людини відчувати занепокоєння у різних ситуаціях.
- **Патологічна** – надмірна, тривала, що порушує нормальне життя (тривожні розлади, панічні атаки).

Функції тривожності:

- **Адаптивна** – допомагає передбачати ризики, підвищує пильність, стимулює підготовку;
- **Регулятивна** – сприяє плануванню дій і ухваленню рішень;
- **Сигнальна** – повідомляє про внутрішній дискомфорт або незадоволені потреби.

Приклад: людина готується до важливого іспиту. Легка тривога мотивує повторювати матеріал і концентруватися, але надмірна тривога може блокувати мислення і заважати виконанню завдання.

ТРИКУТНИК КАРПМАНА — це модель психологічних і соціальних взаємодій у конфліктних або токсичних стосунках, запропонована Стівеном Карпманом. Вона описує три типові ролі, які люди часто займають у взаємодії: **Жертва, Рятівник і Переслідувач**. Ці ролі можуть швидко змінюватися, створюючи замкнене коло конфліктів.

Основні ролі трикутника Карпмана:

1. Жертва

- Відчуває себе безпорадною, незахищеною, залежною від інших.
- Часто скаржиться, шукає рятівника, але рідко бере відповідальність за свої дії.

2. Рятівник

- Прагне допомогти або «врятувати» Жертву, навіть якщо вона не просить допомоги.

- Часто нехтує власними потребами, відчуває себе потрібним через чужі проблеми.

3. Переслідувач

- Критичний, агресивний, звинувачує інших у проблемах.
- Часто проявляє контроль і домінування, створюючи тиск на Жертву або Рятівника.

Динаміка трикутника:

- Ролі можуть **змінюватися**: Рятівник може стати Жертвою, Жертва — Переслідувачем тощо.
- Конфлікт триває, поки учасники залишаються у цих ролях.
- Вихід із трикутника можливий через усвідомлення ролей і відповідальності за власні емоції та дії.

Психологічне значення:

- Допомагає розпізнати **токсичні патерни у стосунках**.
- Дає змогу зрозуміти, як уникнути маніпуляцій та взаємних звинувачень.
- Сприяє переходу до **здорової комунікації та взаємної відповідальності**.

Ф

ФАКТОРИ СІМЕЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ — це комплекс умов, ознак і взаємодій у родині, які забезпечують її стабільність, гармонійний розвиток, емоційне задоволення членів сім'ї та ефективне виконання функцій сім'ї.

Іншими словами, це ті **психологічні, соціальні, економічні та емоційні умови**, які сприяють щасливому і стійкому сімейному життю.

Основні групи факторів сімейного благополуччя:

1. Емоційно-психологічні фактори:

- Емоційна близькість і підтримка між подружжям.
- Високий рівень довіри і взаємоповаги.
- Здатність до співпереживання та емпатії.
- Наявність позитивного сімейного клімату.

2. Комунікативні фактори:

- Відкрите, конструктивне спілкування.
- Вміння слухати та чути потреби партнера.
- Ефективне вирішення конфліктів.
- Гармонійне обговорення сімейних рішень.

3. Соціальні та рольові фактори:

- Узгодженість сімейних ролей та обов'язків.
- Визнання та підтримка індивідуальності кожного члена сім'ї.
- Спільні цінності, традиції та життєві цілі.
- Соціальна підтримка від родичів, друзів та спільноти.

4. Економічні та побутові фактори:

- Стабільний рівень доходів та фінансова безпека.
- Раціональний розподіл ресурсів і обов'язків.
- Комфортні житлові умови.

5. Особистісні фактори членів сім'ї:

- Психологічна зрілість, самосвідомість і відповідальність.
- Гнучкість, готовність до компромісів і адаптації.
- Високий рівень суб'єктивної задоволеності шлюбом і сімейним життям.

Додаткові фактори:

- Здоровий спосіб життя сім'ї (фізичне та психічне здоров'я).
- Розвиток індивідуальних і спільних інтересів.
- Здатність до подолання криз і ефективне управління стресом.
- Позитивний досвід сімейного виховання дітей.

Психологічне значення факторів:

- Забезпечують згуртованість і стабільність сім'ї.
- Зменшують ризик криз, конфліктів та розлучень.
- Формують відчуття задоволення та щастя в сімейних стосунках.
- Підвищують емоційний, соціальний і психологічний комфорт членів родини.

ФЕМІННІСТЬ — це сукупність психологічних, поведінкових та соціокультурних характеристик, які традиційно приписуються жінкам і пов'язані з уявленнями про «жіночість». Вона формується під впливом біологічних чинників (стать, гормональні особливості), соціалізації та культурних норм.

Основні риси фемінності (у традиційному розумінні):

- емоційність, чутливість, ніжність;
- орієнтація на турботу, підтримку, емпатію;
- м'якість у спілкуванні, здатність до компромісу;
- прагнення гармонії у стосунках;
- вираженість естетичних і доглядових якостей.

Важливо:

- **Фемінність не є вродженою «жіночою сутністю»** — це соціально зумовлена роль, яку людина може приймати або відкидати.

- Вона може проявлятися як у жінок, так і у чоловіків, залежно від особистісних рис та культурного контексту.
- У сучасному суспільстві відбувається переосмислення фемінності: акцент зміщується від стереотипів до індивідуального вибору та різноманіття гендерних проявів.

Висновок: фемінність — це модель жіночності, що включає емоційні, поведінкові та соціальні характеристики, які історично вважаються «жіночими», але в сучасному світі вони дедалі більше трактуються як універсальні людські якості.

ФЕНОМЕН «СІНГЕЛЬТОНА» – це соціально-психологічне явище, яке характеризується тим, що особа залишається тривалий час самотньою або свідомо обирає життя без партнера та шлюбу.

Основні моменти:

- Може бути результатом особистого вибору, кар’єрних пріоритетів або соціальних обставин.
- Характеризується високим рівнем автономії, незалежності, але іноді — почуттям самотності чи соціальної ізоляції.
- Часто розглядається в контексті сучасних демографічних тенденцій, коли зростає кількість людей, які відкладають шлюб або відмовляються від нього.

ФЕНОМЕН ПЛЕМЕНІ ХУНЗА — це соціально-культурне та демографічне явище, яке вивчають у контексті тривалого здоров’я, довголіття та гармонійного способу життя племені Хунза (Північна Індія/Пакистан).

Основні моменти:

- Хунза відомі надзвичайно довгим віком своїх членів (часто понад 100 років).
- Серед причин їхнього довголіття виділяють: збалансоване харчування, активний спосіб життя, чисте гірське повітря, соціальну згуртованість і позитивне ставлення до життя.
- Феномен цікавий психологам, соціологам і медикам як приклад впливу соціокультурних та природних факторів на здоров'я та тривалість життя.

ФЕНОМЕН РЕВНОЦІВ – це емоційний стан, який виникає у людини у відповідь на загрозу реального або уявного втручання третьої особи у близькі стосунки, зазвичай романтичні або подружні. Ревнощі є складним психологічним явищем, що включає емоції, поведінку та когнітивні оцінки ситуації.

Основні характеристики феномену ревнощів:

1. Емоційна складова

- гнів, образа, тривога, страх втрати партнера;
- почуття непевності та заздрості;
- сильні переживання, що можуть коливатися від легкого дискомфорту до інтенсивної емоційної реакції.

2. Когнітивна складова

- оцінка партнерських стосунків як загрозованих;
- аналіз поведінки партнера та можливих сигналів “зради”;
- формування сценаріїв подій у уяві (часто перебільшених).

3. Поведінкова складова

- контроль і спостереження за партнером;
- підозрілість, перевірки, допити;
- прояви агресії або демонстративної прихильності.

Види ревнощів:

1. **Раціональні/обґрунтовані** – ґрунтуються на реальних діях або фактах, що загрожують стосункам.
2. **Ірраціональні/патологічні** – виникають без реальної загрози, часто пов'язані з невпевненістю або тривожними особистісними рисами.
3. **Ситуативні** – короточасні, виникають у конкретних обставинах.
4. **Хронічні/постійні** – стійкі, можуть переростати у проблеми у відносинах і насильство.

Психологічне значення ревнощів:

- **Сигнал тривоги** – допомагає оцінити стан стосунків і потреби партнера.
- **Мотиваційна функція** – може стимулювати покращення уваги та турботи у стосунках.
- **Потенційна деструктивність** – надмірні або неконтрольовані ревнощі можуть руйнувати довіру та гармонію.

Висновок: феномен ревнощів – природне почуття, яке проявляється у відповідь на загрозу близьким стосункам, але його контроль та усвідомлення важливі для збереження здорових відносин.

ФЕРТИЛЬНІСТЬ – це здатність організму до відтворення потомства, тобто до зачаття, виношування і народження дитини (у жінок) або до запліднення (у чоловіків).

У біологічному сенсі фертильність означає **репродуктивну здатність**, що залежить від функціонування статевої системи, гормонального фону, загального стану здоров'я та віку.

У демографії термін «фертильність» часто використовують для позначення кількості народжених дітей у жінок певного віку або у всього населення (наприклад, коефіцієнт фертильності — середня кількість дітей, народжених однією жінкою).

Види фертильності:

1. **Біологічна фертильність** — фізіологічна здатність до зачаття і народження дітей.
2. **Реальна (фактична) фертильність** — кількість народжених дітей насправді.
3. **Потенційна фертильність** — максимально можлива кількість народжень за сприятливих умов.

Фактори, що впливають на фертильність:

- Вік (у жінок фертильність найвища у 20–30 років).
- Гормональний баланс.
- Стан репродуктивної системи.
- Спосіб життя (стреси, харчування, шкідливі звички).
- Екологічні та соціальні умови.
- Генетичні чинники.

ФУНКЦІОНАЛЬНА МОДЕЛЬ СІМ'Ї — це наукова концепція, яка описує сім'ю як систему, що виконує певні соціальні, психологічні та біологічні функції, необхідні для збереження її цілісності та нормального розвитку кожного члена.

Іншими словами, функціональна модель показує, що саме “робить” сім'я для своїх членів і суспільства, як розподіляються ролі та як забезпечується взаємодія між її членами.

Основна ідея моделі:

Сім'я — це **функціональна система**, де кожен член має свою роль, а спільно вони забезпечують **виконання життєво важливих функцій** (психологічних, соціальних, економічних, виховних тощо).

Основні функції сім'ї (за функціональною моделлю):

- 1. Репродуктивна** (демографічна)
→ забезпечує відтворення населення, продовження роду.
- 2. Виховна** (соціалізуюча)
→ формує особистість дитини, передає моральні, культурні та соціальні цінності.
- 3. Емоційна** (психологічна підтримка)
→ задовольняє потребу у любові, прийнятті, безпеці, підтримці.
- 4. Економічна** (господарсько-побутова)
→ ведення домашнього господарства, матеріальне забезпечення, розподіл ресурсів.
- 5. Регулятивна** (контрольна)
→ встановлення правил, норм поведінки, виховання відповідальності.
- 6. Дозвільна** (рекреаційна)
→ організація спільного відпочинку, дозвілля, емоційного відновлення.
- 7. Соціальний статус і захист**
→ надання членам сім'ї соціальної позиції, підтримка у складних життєвих ситуаціях.

Умовно модель можна подати як систему:

Вхід: потреби суспільства і членів сім'ї

Процес: виконання функцій (репродуктивна, виховна, емоційна тощо)

Вихід: гармонійна особистість, соціальна стабільність, добробут родини

У психології сім'ї:

Функціональна модель допомагає аналізувати:

- **рівень задоволення потреб** членів родини;
- **ефективність взаємодії** (наприклад, чи підтримують одне одного, чи розподілені ролі гармонійно);
- **дисфункції** — ситуації, коли сім'я не виконує певні функції (наприклад, емоційне відчуження або відсутність виховної ролі).

ФЕТИШИЗМ – це сексуальна перевага або збудження, яке виникає у людини через предмети, речі або частини тіла, які не є традиційними об'єктами сексуального потягу.

Основні характеристики фетишизму:

1. Об'єкт фетишу:

- може бути одяг (чоботи, панчохи), матеріали (шкіра, латекс), аксесуари, частини тіла (ноги, волосся);
- фетиш часто стає центральним для сексуального задоволення.

2. Форма прояву:

- використання предмета або частини тіла у сексуальних практиках;
- психологічна залежність від об'єкта для досягнення збудження або оргазму.

3. Психологічний аспект:

- виникає на основі індивідуальних сексуальних фантазій або раннього досвіду;
- може поєднуватися з іншими сексуальними практиками.

4. Клінічний аспект (за потребою):

- у психіатрії фетишизм вважають патологічним тільки тоді, коли він завдає страждань людині або порушує життя іншої людини.

Важливі моменти:

- **Фетишизм у межах взаємної згоди** між партнерами вважається нормальним сексуальним проявом.
- **Патологічним** він стає, якщо об'єкт фетишу є єдиним способом отримати задоволення або якщо це шкодить здоров'ю чи правам інших.

Види фетишизму класифікують залежно від того, на який об'єкт спрямоване сексуальне збудження.

Основні види фетишизму:

1. Одяг і взуття

- чоботи, панчохи, білизна, корсети;
- сексуальне збудження виникає через дотик, вигляд або запах цих предметів.

2. Матеріали

- шкіра, латекс, силікон, гумові вироби;
- задоволення отримується через контакт із матеріалом або його образ.

3. Частина тіла (екзотичні фетиші)

- ноги, волосся, руки, губи, вуха;
- часто поєднується з іншими сексуальними практиками.

4. Предмети та речі

- іграшки, прикраси, меблі, техніка;
- можуть мати символічне або естетичне значення для фетишиста.

5. Поведінковий фетишизм

- акцент на певних діях або сценаріях (наприклад, рольові ігри, домінування чи підкорення);
- задоволення виникає через спостереження або участь у певних діях.

б. Сексуальний об'єкт-фетиш у психології

- виникає як предмет, що асоціюється з раннім сексуальним досвідом;
- може бути необхідним для досягнення збудження або оргазму.

Важливі моменти:

- **Норма чи патологія:** фетишизм вважається нормальним, якщо він не завдає шкоди людині та партнерам і є частиною взаємної згоди.
- **Патологічним** стає фетишизм, коли об'єкт стає єдиним способом досягнення сексуального задоволення або шкодить соціальному та психічному функціонуванню.

Висновок: фетишизм – це особливий вид сексуальної орієнтації або практики, пов'язаний із збудженням через специфічні предмети чи атрибути, і його оцінка залежить від впливу на життя людини та оточення.

ФОБІЇ – це стійкі, надмірні та ірраціональні страхи перед певними об'єктами, ситуаціями або явищами, що зазвичай не загрожують людині реально. Фобії відрізняються від звичайного страху тим, що вони тривалі, непропорційні реальній небезпеці та заважають нормальному життю.

Особливості фобій:

- Явно виражена **тривога або паніка** при контакті з фобійним об'єктом;
- **Уникання** ситуацій, пов'язаних з об'єктом страху;
- **Постійність** – страх зберігається протягом тривалого часу;

- **Ірраціональність** – людина розуміє, що її страх перебільшений, але не може його контролювати.

Види фобій:

- **Специфічні (просторові, об'єктні)** – страх висоти, павуків, замкнених приміщень;
- **Соціальні** – страх публічного виступу, осуду, взаємодії з людьми;
- **Агональні / генералізовані** – тривожні стани, що охоплюють багато сфер життя.

Функції та наслідки фобій:

- **Захисна функція** (еволюційно) – допомагає уникати потенційної небезпеки;
- **Патологічна** – коли фобія обмежує діяльність, спілкування або соціальні контакти.

Методи подолання фобій:

- Поступова експозиція до об'єкта страху;
- **Когнітивно-поведінкова терапія** (аналіз та зміна переконань про небезпеку);
- **Релаксація та дихальні техніки;**
- У складних випадках – медикаментозна підтримка за призначенням лікаря.

Приклад: людина боїться літати на літаках. Навіть усвідомлюючи, що політ безпечний, вона уникає авіаперельотів і відчуває сильний страх перед поїздкою.

ФРУСТРАЦІЯ (від лат. *frustratio* – обман, марне очікування, розчарування) – це **психічний стан**, який виникає у людини внаслідок

труднощів або перешкод на шляху до досягнення важливої для неї мети чи задоволення значущих потреб.

Основні характеристики фрустрації:

- відчуття незадоволеності, розчарування;
- емоційна напруга (дратівливість, тривога, гнів, апатія);
- переживання безпорадності та зниження впевненості у власних силах;
- можливість появи агресії або, навпаки, відступу й уникнення.

Причини виникнення:

- зовнішні перешкоди (соціальні обмеження, відсутність ресурсів, конфлікти);
- внутрішні чинники (сумніви, страхи, низька самооцінка, суперечливі бажання).

Форми прояву:

- агресивна реакція (злість, ворожість);
- регресія (повернення до більш простих форм поведінки);
- апатія, відмова від досягнення мети;
- пошук обхідних шляхів для реалізації потреби.

Психологічне

значення:

Фрустрація може мати як **негативний вплив** (зниження працездатності, розвиток невротичних станів), так і **позитивний** – стимулювати пошук нових стратегій, підвищувати гнучкість мислення та мотивацію.

ФУНКЦІЇ СІМ'Ї — це основні ролі та завдання, які сім'я виконує для своїх членів і суспільства в цілому.

1. Репродуктивна функція:

- Народження та виховання дітей.
- Забезпечення продовження роду та соціалізації нового покоління.

2. Соціалізуюча функція:

- Навчання дітей соціальним нормам, цінностям, культурі поведінки.
- Формування особистості та соціальних навичок.

3. Економічна функція:

- Забезпечення матеріальних потреб членів сім'ї (харчування, житло, одяг).
- Організація сімейного бюджету та розподіл ресурсів.

4. Емоційно-психологічна функція:

- Надання підтримки, любові, турботи.
- Створення безпечного та стабільного емоційного середовища.

5. Виховна та педагогічна функція:

- Формування моральних та етичних цінностей.
- Приклад поведінки для дітей.

6. Рекреаційна та культурна функція:

- Організація відпочинку, свят, сімейних традицій.
- Збереження культурних та духовних цінностей.

ФУНКЦІОНАЛЬНО-РОЛЬОВА УЗГОДЖЕНІСТЬ СІМ'Ї — це ступінь, до якого члени сім'ї узгоджують свої ролі, обов'язки та функції, забезпечуючи ефективне функціонування родини та гармонійні

взаємостосунки. Вона відображає, наскільки кожен виконує свої обов'язки відповідно до очікувань та потреб інших членів сім'ї.

Основні характеристики:

1. Чіткий розподіл ролей:

- Кожен член сім'ї знає свої обов'язки: хто забезпечує сім'ю матеріально, хто займається вихованням дітей, хто підтримує побут.

2. Взаємне доповнення:

- Ролі та функції одного партнера компенсують слабкі сторони іншого, забезпечуючи баланс у сім'ї.

3. Синхронізація дій:

- Спільне планування, координація побутових, виховних та соціальних завдань.

4. Гнучкість:

- Здатність адаптувати ролі та функції під час змін (народження дітей, зміна роботи, кризи).

5. Взаємна відповідальність:

- Кожен член сім'ї усвідомлює, що від його дій залежить благополуччя всієї родини.

Значення функціонально-рольової узгодженості:

- Підвищує **стійкість і стабільність сім'ї**.
- Забезпечує **ефективне виконання сімейних завдань**.
- Зменшує **конфлікти та напруженість у родині**.
- Сприяє **гармонійному розвитку дітей і формуванню позитивних моделей поведінки**.

Висновок:

Функціонально-рольова узгодженість — це **координована робота всіх членів сім'ї**, яка забезпечує баланс між особистими потребами та потребами родини, створюючи умови для стабільності, взаємопідтримки та розвитку.

Х

ХРАМОВА ПРОСТИТУЦІЯ — це історичне явище, коли сексуальні акти виконувалися як частина релігійних ритуалів або культових практик.

Основні моменти:

- Практикувалася у давніх цивілізаціях Близького Сходу, Месопотамії, Індії та Греції.
- Вважалося, що секс із храмовими служницями або священними жінками приносить благословення богам, родючість або захист громади.
- Часто жінки або дівчата виконували сексуальні обряди як форму релігійної служби.
- Зараз це явище розглядають як історико-культурний феномен, а не сучасну практику.

Ц

ЦЕЛІБАТ (від лат. *caelibatus* – безшлюбність) – це свідомо обраний стан людини, що полягає у відмові від вступу в шлюб і, як правило, від статевого життя.

Основні аспекти:

1. Релігійний целібат:

1. Найчастіше зустрічається у християнстві (католицькі священики, монахи, монахині), буддизмі, індуїзмі.
2. Розглядається як шлях духовного вдосконалення, служіння Богові, відмова від мирських насолод.

2. Світський (особистий) целібат

1. Добровільна відмова від шлюбу чи інтимних стосунків з особистих, моральних або філософських причин.
2. Може бути пов'язаний із прагненням свободи, самореалізації, творчої діяльності.

3. Соціально-культурний вимір

1. У деяких культурах або історичних періодах целібат нав'язувався як норма певним соціальним групам (наприклад, жерцям у давніх релігіях).
2. У сучасному суспільстві може сприйматися як альтернатива традиційній сім'ї.

4. Наслідки целібату

Позитивні: можливість зосередитися на духовності, науковій чи творчій діяльності, відсутність сімейних обов'язків.

Негативні: ризик самотності, психологічних труднощів, фрустрацій, конфлікту з природними потребами.

ЦІННІСНО-ОРІЄНТАЦІЙНА ЄДНІСТЬ СІМ'Ї — це ступінь спільності цінностей, переконань, життєвих пріоритетів і орієнтацій усіх членів родини. Вона визначає, наскільки сім'я здатна узгоджено приймати рішення, виховувати дітей та підтримувати взаєморозуміння між подружжям і членами родини.

Основні характеристики ціннісно-орієнтаційної єдності:

1. Спільні життєві цінності:

- Подібне ставлення до праці, освіти, моралі, духовності та сімейних традицій.

2. Узгодженість орієнтацій і цілей:

- Сім'я діє як єдина система у вирішенні побутових, виховних та соціальних завдань.

3. Взаємоповага та підтримка:

- Члени родини визнають переконання та потреби один одного.

4. Соціальна і культурна інтеграція:

- Відображає здатність сім'ї адаптуватися до суспільних норм і водночас зберігати власну систему цінностей.

Значення ціннісно-орієнтаційної єдності:

- Підвищує **стійкість і стабільність сім'ї**.
- Полегшує **виховання дітей** та формування їхніх моральних орієнтацій.
- Забезпечує **ефективну комунікацію та прийняття рішень**.
- Знижує ймовірність конфліктів через різні пріоритети.

Ш

ШЛЮБ – це суспільно визнаний і юридично закріплений союз двох (рідше більше) осіб, який регулює їхні взаємні права й обов’язки, а також визначає їхній правовий статус у суспільстві та сім’ї.

Основні характеристики шлюбу:

1. Соціально-правовий аспект

- шлюб визнається державою і має правові наслідки (спільне майно, відповідальність, батьківство тощо);
- фіксує офіційні відносини між подружжям.

2. Соціально-культурний аспект

- у різних культурах існують різні форми шлюбу (моногамія, полігамія, груповий шлюб у первісних суспільствах тощо);
- традиції, релігія й суспільні норми визначають правила укладання шлюбу.

3. Психологічний аспект

- шлюб ґрунтується на емоційній близькості, коханні, партнерстві;
- є умовою для розвитку сімейних відносин, виховання дітей і взаємної підтримки.

4. Функції шлюбу

- **репродуктивна** – забезпечення продовження роду;
- **соціалізаційна** – створення умов для виховання дітей;
- **економічна** – об’єднання ресурсів і ведення спільного господарства;
- **емоційно-психологічна** – задоволення потреби у близькості, підтримці, любові;
- **соціально-регулятивна** – встановлення соціально схвалених норм інтимних стосунків.

Отже, шлюб – це не лише формальна угода чи правовий акт, а й соціально-культурний інститут, що відіграє ключову роль у збереженні та розвитку суспільства.

ШЛЯХИ ВИРІШЕННЯ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ.

Сімейний конфлікт — це зіткнення інтересів, потреб, очікувань і цінностей між членами сім'ї, яке супроводжується емоційною напругою. Його своєчасне і конструктивне вирішення є запорукою гармонійних стосунків та стабільності сімейного життя.

1. Усвідомлення та прийняття конфлікту:

- Визнати факт конфлікту, не заперечувати проблему.
- Усвідомити власну участь у його виникненні.
- Відмовитися від пошуку “винного”, зосередитися на суті проблеми.

Приклад: замість “ти завжди винен” — “у нас виникла проблема, давай розберемось”.

2. Ефективне спілкування:

- Відкрите, щире обговорення почуттів і потреб без агресії.
- Використання “я-висловлювань”: “я відчуваю...”, “мені важливо...”, замість звинувачень.
- Активне слухання — уважне ставлення до партнера, уточнення його позиції.

Мета: відновлення довіри та емоційного контакту.

3. Емпатія та розуміння позиції іншого:

- Намагатися побачити ситуацію очима партнера.
- Поважати його емоції, навіть якщо не згодні з ними.

- Уникати знецінення, сарказму чи іронії.

Емпатія знижує емоційну напругу і відкриває шлях до компромісу.

4. Пошук спільного рішення:

- Визначити спільні цілі (наприклад, благополуччя дітей, збереження взаємоповаги).
- Шукати варіанти, які враховують інтереси обох сторін.
- Бути готовими до компромісу.

Компромід — не поразка, а вміння зберегти стосунки, поступившись у дрібницях.

5. Контроль емоцій:

- Вирішувати конфлікт у спокійному стані, уникати з'ясування стосунків “на емоціях”.
- За потреби — зробити паузу, щоб охолонути.
- Використовувати техніки саморегуляції: глибоке дихання, відволікання, релаксацію.

6. Залучення третьої сторони:

- **Посередник (медіатор)** — нейтральна особа, яка допомагає подружжю знайти взаємоприйнятне рішення.
- **Сімейний психолог або психотерапевт** — допомагає розібратися в глибинних причинах конфлікту, навчитися конструктивній комунікації.

7. Профілактика повторних конфліктів:

- Розвиток навичок ненасильницького спілкування.
- Спільне планування сімейного життя, узгодження ролей та обов'язків.
- Взаємна підтримка, вдячність і визнання внеску кожного члена сім'ї.

8. Вибачення і відновлення довіри:

- Щире вибачення — важливий крок до примирення.
- Прощення — це не забуття, а готовність рухатися далі без образ.
- Відновлення довіри потребує часу, терпіння і послідовних дій.

Висновок:

Шляхи вирішення сімейних конфліктів базуються на діалозі, емпатії, взаємоповазі та відповідальності. Конфлікт може стати не руйнівною, а розвивальною силою, якщо його подолання сприятиме глибшому розумінню, зміцненню зв'язку та зростанню зрілості подружжя.

Щ

ЩАСТЯ – це емоційний стан задоволення, радості та внутрішньої гармонії, що виникає, коли людина відчуває реалізацію своїх потреб, цінностей і життєвих цілей. Це одне з основних людських переживань, яке пов'язане не тільки з зовнішніми обставинами, а й із внутрішнім ставленням до життя.

Особливості щастя:

- Суб'єктивне: кожна людина визначає його по-своєму;
- Комплексне: включає емоційний, когнітивний і поведінковий компоненти;
- Тимчасове або тривале: від короткочасного радощів до стійкого відчуття задоволення життям;
- Пов'язане з усвідомленням сенсу життя і гармонії з собою та оточенням.

Фактори щастя:

- **Особистісні:** оптимізм, самоприйняття, внутрішня гармонія;

- **Соціальні:** підтримка сім'ї та друзів, соціальна реалізація;
- **Матеріальні:** задоволення базових потреб, комфортне середовище;
- **Духовні:** реалізація цінностей, самореалізація, відчуття сенсу.

Функції щастя:

- стимулює розвиток та активність;
- покращує фізичне та психічне здоров'я;
- зміцнює соціальні зв'язки;
- сприяє формуванню позитивного світогляд

Сімейна етика і психологія: комплексний словник-довідник ключових термінів [для студентів закладів вищої освіти психолого-педагогічного профілю] / укладач Пінська О. Л. Кривий Ріг: КДПУ, 2026. 284 с.

