

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»  
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

**Кафедра педагогіки, психології та менеджменту**

**«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»**

Рішенням засідання кафедри  
педагогіки, психології та  
менеджменту

Протокол № 6 від 07.05 2026 р.

Завідувач кафедри, професорка  
**Юлія ГЕРАСИМЕНКО**



**«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СІМЕЙНИХ ЦІННОСТЕЙ  
У ПРЕДСТАВНИКІВ РІЗНИХ ПОКОЛІНЬ»**

**Кваліфікаційна робота  
на здобуття освітнього ступеня «магістр»**

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Здобувачка вищої освіти

групи ПС-24-13-зМ

**МОВЧАН Олена Іванівна**

Науковий керівник:

доктор психологічних наук,

професор

**РИБАЛКА Валентин Васильович**

Біла Церква 2026

### Протокол аналізу звіту подібності

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання щодо роботи:

**Автор:** МОВЧАН Олена Іванівна, група ПС-24-13-ЗМ

**Назва:** ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СІМЕЙНИХ ЦІННОСТЕЙ У ПРЕДСТАВНИКІВ РІЗНИХ ПОКОЛІНЬ

**Керівник:** Рибалка Валентин Васильович

**Підрозділ:** Bila Tserkva institute of continuous professional education

**Коефіцієнт подібності 1:** 4.64%

**Мікропробіли:** 227

**Заміна букв:** 2

**Інтервали:** 0

**Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:**

Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 26. ЗУ Про фахову передвищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедурам. Таким чином робота не приймається.

**Висновок:**

*Відсоток оригінальності за системою Strike Plagiarism 4,64% відповідає встановленим вимогам. Високий рівень оригінальності. Допускається до захисту/рецензування.*

Дата 01.05.2026 р.

Відповідальний за антиплагіатну технічну експертизу у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України:

Підпис \_\_\_\_\_





## Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Рибалка В.В. професор кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО	14.01.2026	14.01. 2026
2	Рибалка В.В. професор кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО	17.02. 2026	17.02. 2026
3	Рибалка В.В. професор кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО	17.04. 2026	17.04. 2026

Дата видачі завдання 14.01.2026

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Вивчення та аналіз наукової літератури з проблем дослідження	листопад 2025	виконано
2	Формування теоретико-методологічної бази дослідження	листопад 2025	виконано
3	Підбір та адаптація психодіагностичного інструментарію	грудень 2025	виконано
4	Проведення пілотажного дослідження	грудень 2025	виконано
5	Організація та проведення основного емпіричного інструментарію	січень 2026	виконано
6	Обробка та аналіз отриманих даних	лютий 2026	виконано
7	Інтерпретація результатів та формулювання висновків	березень 2026	виконано
8	Оформлення текстової частини роботи	квітень 2026	виконано
9	Підготовка до публічного виступу	травень 2026	виконано

Здобувачка освіти



Олена Мовчан

Керівник роботи



Валентин Рибалка

ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» НАПН УКРАЇНИ  
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ  
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

**ВІДГУК**

наукового керівника на кваліфікаційну роботу здобувача освіти другого  
(магістерського) рівня

**Мовчан Олени Іванівни**

за темою: «Психологічні особливості сімейних цінностей  
у представників різних поколінь»

Актуальність даної теми полягає у необхідності розробки психопрофілактичних програм розвитку сімейних цінностей у представників різних поколінь в умовах воєнного стану, невизначеності та суспільних

У кваліфікаційній роботі магістра проведено здійснити аналіз теоретичних аспектів дослідження психологічних особливостей сімейних цінностей у представників різних поколінь; проведено емпіричне дослідження та аналіз психологічних особливостей сімейних цінностей у представників різних поколінь; представлено практичні рекомендації щодо покращення відносин для збереження сімейних цінностей.

Рівень підготовленості магістранта до виконання наукового дослідження високий; вона опрацьовано понад 60 літературних джерел; застосовано різні теоретичні та емпіричні методи дослідження; теоретично обґрунтовані наукові ідеї втілено у практику. Матеріал викладений логічно, послідовно, аргументовано; висновки зроблені логічно і обґрунтовано.

Кваліфікаційна робота відповідає всім вимогам щодо виконання таких робіт. Під час виконання роботи магістрантка показала високий ступінь самостійності. Відсоток оригінальності кваліфікаційної роботи за допомогою комплексу StrikePlagiarism становить 95,4%.

Вважаємо, що кваліфікаційна робота Мовчан Олени Іванівни розкрита на належному теоретичному та практичному рівнях, містить елементи наукової новизни, оформлена згідно встановлених вимог та рекомендується до захисту на засіданні екзаменаційної комісії. Кваліфікаційна робота заслуговує 89 балів (рівень В, «добре»).

Науковий керівник:

доктор психологічних наук, професор  
професор кафедри педагогіки, психології  
та менеджменту

  
Валентин РИБАЛКА

## АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота: 92 сторінки, 6 рисунків, 3 таблиці, 64 літературні джерела, 4 додатки.

Мета дослідження полягає у теоретичному та емпіричному дослідженні психологічних особливостей сімейних цінностей у представників різних поколінь.

Об'єкт дослідження - процес реалізації сімейних цінностей у представників різних поколінь.

Предмет дослідження - психологічні особливості їх реалізація та методи збереження сімейних цінностей у представників різних поколінь.

Методи дослідження:

Теоретичні: аналіз, кваліфікація та систематизація наукової літератури з обраної проблеми;

Емпіричні: методика дослідження ціннісних орієнтацій М. Рокича, методика Ш. Шварца для вивчення цінностей особистості, методика рівня сімейної згуртованості і рівня сімейної адаптації Девіда Олсона (опитувальник, анкетування, тестування)

Основний науковий результат роботи полягає у наступному: узагальнено матеріали у вітчизняній і зарубіжній літературі щодо психологічних особливостей сімейних цінностей в представників різних поколінь; розглянуто умови та психологічні чинники формування сімейних цінностей; емпірично досліджено особливості сімейних цінностей різних поколінь та розроблено і експериментально апробовано тренінгову програму психологічної корекції сімейних цінностей. Надані рекомендації для родин щодо створення та реалізації сімейних цінностей з метою гармонійного і сприятливого розвитку сім'ї як унікального інституту, що об'єднує не тільки спільним побутом а й емоційними зв'язками та психологічною близькістю.

Ключові слова: сім'я, родина, сімейні цінності, рід і покоління, ціннісні орієнтації.

## ABSTRACT

Qualification work: 92 pages, 6 figures, 3 tables, 64 references, 4 appendices

Meta investigation is a theoretical and empirical investigation of the psychological peculiarities of family values in representatives of different generations.

The object of the investigation is the process of realization of family values by representatives of the reznikh generation.

The subject of the research is the psychological peculiarities of the implementation of the method of protecting family values among representatives of the reznikh generation.

Methods of research:

Theoretical: analysis, qualification and systematization of scientific literature with problems;

Empirical: methodology of data analysis. Rokicha, methodology of Sh. Schwarz for child characteristics, method of family adaptation and family adaptation research Devida Olson (epituvalnik, test questionnaire),

The main scientific result of the robot in the invasion: the materials in the foreign literature are focused on the psychological exceptions of the family reznikh generation; rozglyanuto remove the psychological officials forming family values; empirically investigated the peculiarities of family characteristics of different generations, and experimentally approved a training program for psychological correction.

Recommendations are provided for families on the creation and implementation of family values for the purpose of harmonious and favorable development of the family as a unique institution that unites not only with a common life but also with emotional ties and psychological closeness.

Keywords: family, family values, lineage and generation, value orientations,

## ЗМІСТ

ВСТУП	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СІМЕЙНИХ ЦІННОСТЕЙ РІЗНИХ ПОКОЛІНЬ	11
1.1. Феномен сімейних цінностей у психологічній науці, поняття, види та причини виникнення	11
1.2. Особливості сімейних цінностей різних вікових груп	20
1.3 Психологічні чинники формування сімейних цінностей	26
Висновки до розділу 1	34
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СІМЕЙНИХ ЦІННОСТЕЙ РІЗНИХ ПОКОЛІНЬ	35
2.1 Організація та методика дослідження сімейних цінностей	35
2.2 Аналіз результатів дослідження сімейних цінностей	44
2.3 Аналіз результатів дослідження сімейних цінностей різних поколінь та факторів їх розвитку	52
Висновки до розділу 2	53
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ СІМЕЙНИХ ЦІННОСТЕЙ У ПРЕДСТАВНИКІВ РІЗНИХ ПОКОЛІНЬ	54
3.1. Принципи та методи психокорекційної роботи у сімейних відносинах	54
3.2 Програма психологічної корекції сімейних цінностей	58
3.3 Рекомендації щодо покращення відносин для збереження сімейних цінностей	65
Висновки до розділу 3	66
ВИСНОВКИ	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	70
ДОДАТКИ	76

## ВСТУП

Актуальність теми дослідження зумовлена суттєвими соціальними, культурними та економічними змінами, які впливають на трансформацію сімейних відносин та систему цінностей людини. Кожне покоління формувало свої погляди на сім'ю під впливом різних історичних, соціокультурних, економічних та технологічних обставин. Сім'я як важливий демографічний інститут відіграє провідну роль у формуванні особистості, її моральних показників і життєвих установок.

Час суспільних змін, гендерної рівності, переосмислення традиційних ролей, зростання індивідуалізації, є проблемою збереження та переосмислення сімейних орієнтирів та набуває особливої актуальності. У сучасних умовах молоде покоління демонструє відмінні підходи до шлюбу, батьківства, розподілу ролей і відповідальності в родині. Психологічний розрив між батьками та дітьми часто криється саме в неоднаковому розумінні базових цінностей.

У сучасному суспільстві спостерігається інтенсивна трансформація інституту сім'ї, що сприяє трансформації сімейних цінностей. Це актуалізує необхідність наукового вивчення психологічних особливостей сімейних орієнтацій у представників різних поколінь з метою кращого розуміння взаємодії між поколіннями та попередження можливих конфліктів. Розрив між традиційними установками старших поколінь та індивідуалістичними поглядами молоді створює підґрунтя для конфліктів між поколіннями. Розуміння психологічних особливостей цих цінностей є необхідним для гармонізації сімейних стосунків та надання ефективної психологічної допомоги.

Психологічні особливості сімейних цінностей досліджували низка вітчизняних та зарубіжних дослідників: І. Галецька, Т. Говорун, Е. Ейдемільер, Е. Помиткін, Л. Помиткіна, Г. Русин, І. Семків, О. Столярчук, Р. Федоренко, В. Юстицькіс та Д. Твенге, Д. Олсон, М. Рокич, Ш. Шварц.

У працях вітчизняних і зарубіжних дослідників-науковців, цінності розглядаються як внутрішні особисті дані, що формуються під впливом виховання, середовища та особистого досвіду індивіда.

**Актуальність обраної теми** стала необхідністю для глибшого розуміння психологічних механізмів, які лежать в основі збереження сімейних цінностей родини, пошуку ефективних засобів розвитку комунікаційних відносин між різними поколіннями.

**Мета дослідження** - теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити психологічні особливості сімейних цінностей у представників різних поколінь, виявити спільні та специфічні характеристики сімейних цінностей різних вікових груп та аналізувати напрями їх трансформації.

**Завдання дослідження.** Відповідно до поставленої мети у роботі визначено такі завдання:

- 1) здійснити аналіз теоретичних аспектів дослідження психологічних особливостей сімейних цінностей у представників різних поколінь;
- 2) провести емпіричне дослідження та аналіз психологічних особливостей сімейних цінностей у представників різних поколінь;
- 3) представити практичні рекомендації щодо покращення відносин для збереження сімейних цінностей.

**Об'єктом дослідження** є процес реалізації сімейних цінностей у представників різних поколінь.

**Предметом дослідження** є психологічні особливості набуття, реалізації та методи збереження сімейних цінностей у представників різних поколінь.

**Методи дослідження:**

Теоретичні (аналіз, систематизація наукової літератури, узагальнення і порівняння);

Емпіричні (анкетування-опитування та тестування)

Статистичні (методи аналізу результатів дослідження)

Емпіричну базу досліджень становлять: молоді люди та класичні українські родини (повні сім'ї).

Практичне значення вивчення сімейних цінностей різних поколінь полягає у подоланні міжособистісних конфліктів, збереженні психічного здоров'я членів родини та покращенні взаєморозуміння. Результати дозволяють коригувати сімейні конфлікти, показувати на своєму прикладі мир, спокій, сімейне благополуччя, злагодженість та збереження і передачу традицій із покоління в покоління.

В сучасних, військових умовах сьогодення, поглиблюється розуміння впливу соціально-психологічних трансформацій суспільства у ставленні до шлюбу, ролей у сім'ї. Зважаючи на це став відрізнятися рівень стресостійкості молоді та людей що є різними в силу свого покоління. На сьогодні, зважаючи на воєнні дії є надважливим триматися сім'ї, закріплювати цінності та передавати їх з покоління в покоління, з метою збереження спокою, сталості, душевної гармонії та врівноваженості морального духу.

Порівнявши цінності старшого покоління і сьогоденньої молоді можна зробити висновки, що трансформація сімейних цінностей відбувається, раніше ставалися конфлікти поколінь через побут, наразі можуть бути питання самолюбства, кар'єри, шлюбу чи материнства.

Трансформація сімейних цінностей переходить від консервативних до егалітарних, але є такі цінності що не потребують змін і завжди на часі (любов, повага, взаєморозуміння).

Наукова новизна дослідження полягає у розкритті динаміки психологічних трансформацій, так відмічається перехід від ієрархічної моделі (авторитет та успіх) до емоційної, яка базується на цінностях партнерства, співпереживання та активно залученого батьківства.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СІМЕЙНИХ ЦІННОСТЕЙ У ПРЕДСТАВНИКІВ РІЗНИХ ПОКОЛІНЬ

### 1.1 Феномен сімейних цінностей у психологічній науці, поняття, види та причини виникнення

У науковій літературі існують різні підходи щодо поняття цінності. Науковий інтерес до проблем ціннісних пріоритетів особистості виявляли такі мислителі, як Конфуцій, Аристотель, Платон, Гегель. Аналіз інтерпретації цінностей можна віднайти також у фундаментальних наукових працях П. Бурдьє, М. Вебера, Т. Гоббса, Дж. Лока, Т. Парсонса, П. Сорокіна, М. Шеллера, П. Штомпкі та інші.

А. Маслоу виділяє дві основні групи загальнолюдських цінностей: вищі Б-цінності (буттєві, цінності «розвитку», притаманні людям, які актуалізують свої здібності) і нижчі Д-цінності (дефіцитарні, або гомеостатичні, регресивні, захисні цінності, обумовлені тривогою та фрустрацією). Р. Інглхарт на основі концепції А. Маслоу виділив «матеріалістичні» та «постматеріалістичні» цінності, значущість яких пов'язана з тим, на якій стадії загальноекономічного і соціального розвитку перебуває суспільство. А. Вардомацький доповнює концепцію Р. Інглхарта «гіпотезою ідеалізації», згідно з якою особливості системи освіти формують зростання певних цінностей, що впливає на потреби в реалізації ментальної діяльності.

Проблема загальнолюдських цінностей широко розглядалася в працях В. Франкла, який розумів під цінностями особистості так звані смислові поняття, які властиві більшості членів суспільства. Саме таке уявлення про цінності, як універсальну систему орієнтирів для всіх членів суспільства збігається з уявленнями сучасних науковців, які представляють соціокультурні теорії цінностей. Сім'я та сімейні цінності - це найважливіший фундамент, на якому будується життя будь-якої людини і з будь якого покоління, будь то підліток чи людина свідомого віку. Формування особистості починається саме

у сім'ї, а сімейні цінності, які формуються у родині завжди є ресурсом розвитку особистості [27].

Психологічні підходи до дослідження цінностей вказують багатогранність даного явища: від класичних концепцій цінностей до сучасних теорій особистісних цінностей Шалом Шварц та Мілтона Рокича, які будуть висвітлені в цій кваліфікаційній роботі. У працях вітчизняних і зарубіжних дослідників цінності розглядаються як внутрішні особистісні утворення, які формуються під впливом виховання, середовища, оточуючих та власного досвіду особистості. Сім'я відіграє ключову роль у формуванні моральних норм, традицій і моделей поведінки, які відповідають потребам розвитку суспільства [60].

Кожна родина має свої цінності, зрозуміло, що в кожній родині вони свої. Кожне попереднє покоління має на мені передати наступному все необхідне для гідного життя і завжди буде опорою і підтримкою в тяжких життєвих ситуаціях. Звісно кожна родина має свої «особисті» (унікальні) сімейні цінності, які ґрунтуються на пріоритетах і потребах своїх членів родини. Так, такі установки, принципи автоматично, передаються з покоління в покоління. Діти зазвичай засвоюють норми поведінки та риси характеру від своїх батьків. У юнацькому віці відбувається переоцінка цінностей, де провідне місце займають саморозвиток, спілкування, професійне становлення та особиста свобода. Сімейні цінності це можна сказати, моральні принципи та правила, які визначають поведінку та взаємини в родині. Вони включають любов, довіру, взаємоповагу, підтримку, відповідальність та спільні традиції. Ці цінності формують основу для здорових відносин між членами родини. Сімейні цінності - це переконання, етичні принципи, пріоритети та світогляд, які поділяє кожен член сім'ї. Сімейні цінності завжди були фундаментом суспільства, формуючи основи виховання дітей, взаємин між членами родини та суспільної гармонії. Сімейні цінності є частиною ціннісно-сміслової сфери особистості. Технології, глобалізація та сучасний стиль життя часто затьмарюють традиційні цінності (взаєморозуміння, шанобливе ставлення до

старших та батьків, взаємовигода, відповідальність за близьких). Збереження сімейних цінностей допомагає створювати міцні зв'язки між поколіннями, забезпечує стабільність і підтримку в родині. У сучасному світі, де все частіше підкреслюються індивідуалізм і матеріальні цінності, традиційні сімейні принципи допомагають підтримувати емоційний зв'язок в родині. Головне зберігати суть цінностей, адаптуючи їх до сучасних реалій. Цінність існує лише тоді, коли вона має значення для конкретної людини.

Науковці, що вивчають питання феномену сімейних цінностей і досі не до кінця розуміють це складне явище, але дослідження показують, що культура, стать та ряд інших факторів можуть відігравати певну роль у тому, як сімейні цінності передаються з покоління в покоління. Сильні сімейні цінності пов'язані з позитивними результатами розвитку підлітків, такими як вища самооцінка та краще психічне здоров'я. Сімейні цінності це сукупність уявлень про сім'ю, які впливають на вибір сімейних цілей та організацію життєдіяльності та взаємодії в сім'ї. Існують психологічні і соціокультурні чинники впливу на формування сімейних цінностей. До таких відносять: спілкування в сім'ї, сімейні традиції, звички.

Психологія сімейних цінностей це не просто набір правил, а «психологічний клей», який тримає уклад сім'ї разом, коли навіть зовнішні незалежні від родини обставини (кризи, стреси) намагаються його зруйнувати. Сімейні цінності це переконання, принципи та ідеали, які формують функціонування сім'ї та впливають на поведінку та ставлення її членів. Ці цінності часто включають такі аспекти, як відданість, підтримка, повага та відповідальність, які відіграють важливу роль у формуванні сімейної ідентичності та визначають їхню взаємодію як всередині сім'ї, так і поза нею. На формування цих цінностей впливають різні фактори, включаючи культуру, релігію, соціально-економічний статус та життєвий досвід. Не існує ідеального списку сімейних цінностей є лише ті, які відповідають цінностям конкретної родини. Психологічні особливості сімейних цінностей визначають внутрішню стійкість сім'ї та характер взаємин між її членами.

Сімейні цінності зазвичай передаються з покоління в покоління, створюючи відчуття безперервності та ідентичності всередині сім'ї. У періоди кризи або фінансових проблем сімейні цінності можуть служити джерелом сили та стійкості. Сімейні цінності можуть впливати на те, як люди взаємодіють з іншими людьми поза сім'єю, впливаючи на їхні соціальні зв'язки та участь у житті громади.

Психологічні особливості сімейних цінностей полягають у формуванні спільного світогляду, правил та ідеалів, які забезпечують стабільність, емоційну близькість і розвиток особистості в сім'ї. Вони виступають фундаментом для взаємоповаги, виховання дітей та подолання конфліктів.

Сімейні цінності досліджувались у сфері соціології та психології. Серед найпомітніших виокремлено: цінності для задоволення потреби в спілкуванні, в стабільності і захищеності, цінності що задовольняють фізіологічні потреби та прагматичні потреби.

Розрізняють культурно-національні, соціально-рольові, суспільно-матеріальні, та духовно-моральні цінності; позитивні і негативні цінності.

Окрім вищезазначеної класифікації існують наукові погляди на проблему класифікації сімейних духовно-моральних цінностей які розділяють на умовно такі групи: культурно-національні цінності сім'ї, соціально-рольові, суспільно-матеріальні та духовно-моральні цінності.

Культурно-національні цінності сім'ї, це спорідненість, сімейний лад, звичаї, традиції, обряди, традиції та ритуали, це спільні свята, недільні обіди або особливі способи відпочинку, що передаються з покоління в покоління. До культурної спадщини можна віднести збереження національної ідентичності та сімейної історії. Через сімейні перекази та традиції людина усвідомлює своє коріння. Це допомагає знайти відповідь на питання «хто я?», що зумовлює виникнення цінності родинної пам'яті. Разом з Г. Хофстеде, Ш. Шварцом та Р. Інглхартом деякі дослідники погоджуються з тезою, що важливою особливістю культурних цінностей є їх відносна стабільність і той факт, як культурні цінності формуються та існують сотні років. Також

відзначають, що культурні цінності впливають на загальну тенденцію, спрямування електоральних і політичних уподобань громадян. Проте культурні цінності поступово змінюються, технічний прогрес, зростання добробуту, контакти з іншими культурами та інші зовнішні фактори призводять до зміни ціннісних пріоритетів. Таким чином, культура відповідає на зміни середовища. При цьому людина має свій власний життєвий досвід, який також впливає на ціннісні пріоритети окремого індивіда. Цей висновок Р. Інглхарта розкриває нам ідею існування різних рівнів функціонування цінностей. Так, рівень культурних цінностей здійснює вплив через соціалізацію й традиції, а рівень індивідуальних цінностей через референтні групи, життєві ситуації та актуальний інформаційний простір.

Соціально-рольові цінності - це взаємопідтримка та солідарність: допомога один одному у складних ситуаціях. Серед розподілу ролей: узгодженість обов'язків (хто готує їжу, хто працює, хто виховує дітей) для гармонійного співіснування; виховання дітей (передача моральних норм та підготовка молодшого покоління до самостійного життя) спільний розвиток: підтримка освіти, творчості та самовдосконалення членів родини.

Суспільно - матеріальні цінності. Це відносно цінностей, які містять такі поняття як, свобода, безкорисливість, правда, репутація, гідність, професіоналізм, дбайливе ставлення до сімейного майна та спільне планування бюджету, створення безпечного та затишного простору для всіх членів сім'ї [15].

Духовно-моральні цінності сім'ї, серед яких любов, повага, добро, віра і надія. Любов та ніжність-це основа міцної родини, що проявляється у турботі та емоційній близькості. Повага виражається у визнанні особистого простору, думок та інтересів кожного члена сім'ї. Чесність та довіра у відкритості у стосунках, що дає відчуття безпеки та надійності. Відповідальність у готовності виконувати свої зобов'язання перед близькими. Духовні закони для українців це закони життя, моралі, етики [46]. Сімейне релігійне виховання розпочиналося в школі, де Закон Божий був обов'язковим

предметом. Батько і мати прививали і своїм прикладом показували любов до Бога, і таким чином готували дітей до християнського життя. Якщо в родині не прийнято відвідувати церкву, не вивчається відповідна богословська література, то не можна говорити про те, що ця сім'я є духовно зрілою. У своєму зверненні до батьків митрополит Андрей Шептицький неодноразово наголошував, що батьківський дім це перша і найважливіша школа, в якій діти повинні вчитися любити Бога та людей [22].

Система духовних цінностей особистості є основою поведінки індивіда. Особливого значення набуває зв'язок цінностей зі спрямованістю особистості [27]

Духовні, культурні, соціальні та психологічні якості людини відіграють провідну роль у засвоєнні та нормативному використанні цінностей [1].

Сучасна сім'я трансформується, проте загальнолюдські цінності, такі як доброта, відповідальність та взаємопідтримка, залишаються основою стабільності. Сучасне суспільство суттєво трансформує сімейні цінності, роблячи їх більш гнучкими та індивідуалізованими. Якщо раніше (1970-1999 роки) сім'я трималася на виживанні та суворих традиціях, то сьогодні акцент змістився на якість стосунків та особисте щастя. Так, змінюється ієрархія, де традиційна модель, це чоловік «голова», а жінка «виконавець», поступається місцем егалітарній (рівноправній) сім'ї. Тепер цінність полягає в рівному розподілі обов'язків, спільних рішеннях та можливості обох партнерів будувати кар'єру. Сім'я перестала бути лише «економічним союзом». Сьогодні головна цінність це психологічне здоров'я. Люди частіше обирають свідоме батьківство. [7]. У сучасному світі народження дітей це не обов'язок перед суспільством, а свідомий вибір. Батьки приділяють більше уваги емоційному розвитку дитини, її правам та особистості, відмовляючись від авторитарних методів виховання. Хоча технології дозволяють підтримувати зв'язок на відстані, це водночас створює виклики. Новою цінністю стає «час без гаджетів» жива присутність і якісна увага один до

одного. Сучасна сім'я активно шукає баланс між професійним успіхом і часом із рідними. Гнучкий графік та дистанційна робота стають інструментами для підтримки сімейного затишку. Сучасність не руйнує цінності, але очищує від примусу, залишаючи в основі вільний вибір та щирі почуття [27]. Доля сім'ї в повній мірі визначається особистісним вибором кожного з подружжя, так належна роль відводиться цінності свободи. Негативні сімейні цінності це деструктивні переконання та моделі поведінки, які руйнують особистість, пригнічують волю членів родини та створюють токсичну атмосферу. Часто вони передаються у спадок як традиції, хоча насправді є формою психологічного тиску. Серед таких вирізняються: авторитаризм та тотальний контроль, коли воля одного (голови родини) є абсолютним законом, а думки інших членів родини не враховуються. Це вбиває самостійність у дітей та самоповагу у партнерів. Проблеми, конфлікти або насильство приховуються, щоб родина виглядала ідеальною ззовні [16].

Емоційний шантаж і маніпуляції (використання почуття провини, сорому або страху для досягнення своєї мети, відсутність особистих кордонів (перевірка телефонів, втручання в особисте життя дітей чи партнера) та виправдовування цього всього словом турбота. Емоційна холодність- це заборона на прояв почуттів, співчуття, ніжність чи вразливість вважаються слабкістю, що призводить до відчуженості та самотності всередині родини. Гіперопіка (надмірне піклування, яке не дає людині дорослішати, приймати власні рішення та вчитися на помилках). Трансляція невинуватих очікувань, коли діти розглядаються лише як інструмент для реалізації амбіцій (змушування дитини бути музикантом, бо мати про це мріяла) [18].

Згідно з дослідженнями (зокрема робіт О. Столярчук, М. Мушкевич, Л. Помиткіної та фахівців Інституту демографії ім. М.В. Птухи), до деструктивних проявів у сім'ї відносять: дисфункційність та «закостенілість» норм. Науковці вказують на проблему застарілих батьківських установок, які не відповідають сучасним реаліям, що призводить до погіршення стосунків між поколіннями. Також відносять гендерну стереотипізацію, (диспропорцію

у поглядах на розподіл хатніх обов'язків). Близько 40% молодих чоловіків досі вважають домашнє господарство виключно жіночою справою, що стає джерелом конфліктів. До таких проявів відносять авторитаризм та жорсткість виховання. У працях вищехгаданих авторів згадується зв'язок між низьким рівнем освіти батьків та схильністю до негативних практик виховання, таких як фізичні покарання та надмірний контроль. До деструктивних проявів відносять «інституційну кризу» сім'ї, - де відзначаються тенденція до зниження значення сім'ї як цінності серед молоді, збільшення кількості розлучень та поширення «дистантних» шлюбів, особливо в умовах війни. Емоційне та фізичне насильство, де досліджується прямий зв'язок між рівнем агресії в сім'ї та зовнішніми факторами: бідністю, вживанням алкоголю та соціальною дезадаптацією [27].

Українські психологи Анна Кушнерук та Катерина Гольцберг пропонують конкретні стратегії для трансформації сімейних відносин і подолання деструктивних установок, а саме: робота з особистими кордонами та комунікацією, встановлення чітких меж де є необхідність вчитися говорити «ні» токсичним проявам навіть найближчих родичів, щоб захистити свій психологічний простір. Використання «я-повідомлень» замість звинувачень «ти завжди...». Психологи акцентують, варто говорити про свої почуття, наприклад. Це помітно знижує рівень конфліктності. Важливо вчитися розпізнавати прийоми, якими вас змушують робити те, чого ви не хочете, і відкрито обговорювати ці моменти. Подолання деструктивних сценаріїв передбачає усвідомлення «родових програм» та важливим буде проаналізувати, які моделі поведінки діти запозичили у батьків. Очищення розуму від негативних установок починається з контролю над власними емоціями та зміни фокусу з проблеми на її вирішення. Рекомендується системно-сімейна психотерапія або когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), які допомагають переглянути негативні переконання [33].

Формування позитивного середовища передбачає впровадження ритуалів: спільні сніданки, вечірні прогулянки або особливі слова підтримки

створюють відчуття «ми команда» і дають дітям відчуття стабільності. Рівномірний розподіл обов'язків: подолання гендерних стереотипів через спільне ведення побуту зміцнює адаптацію подружжя та знижує ризик вигорання. Замість покарань за помилки, психологи радять створювати цикл позитивного зворотного зв'язку, щиро хвалячи дитину за успіхи [27].

Сімейні цінності це так звані аксіоми міжособистісної взаємодії. Такі цінності передаються від батьків до дітей, і далі вибір стоїть саме за наступним поколінням чи схвалюють ці цінності наступні покоління чи передадуть їх далі по роду.

Основними параметрами сімейних цінностей є: щасливе сімейне життя, любов, шлюб, батьківство, самоактуалізація, особиста незалежність, відповідальність, свобода, сексуальне життя, безпека, спілкування з людьми.

Отже, сімейні цінності - це класичні історичні уявлення про родину, важливість оформлення шлюбу та сталості шлюбних стосунків, народження та виховання дітей, традиційні ролі чоловіка та жінки, вірність, взаємоповага всіх членів родини та стійкий пріоритет збереження шлюбу над розлученням. Формування єдиних сімейних цінностей може допомогти всім членам сім'ї вести здоровіший спосіб життя, розвивати позитивні стосунки та приймати етичні рішення. Сімейні цінності це переконання, етичні принципи, пріоритети та світогляд, які поділяє кожен член родини. Кожне покоління формує власну ієрархію цінностей під впливом конкретних умов. Проте базовий «каркас» (потреба в любові, безпеці та підтримці) залишається спільним, що забезпечує тривалість і продовження роду. Пріоритетами молоді є характерний перехід від традиційних до егалітарних (партнерських) цінностей. На перший план виходять емоційна близькість, психологічний комфорт, рівний розподіл обов'язків та збереження особистісної автономії в шлюбі. Актуальні цінності як орієнтація на зовнішні чинники (сім'я, діти задоволення життям) і орієнтація перш за все на себе, як цінності самореалізації та самодостатності [51].

Людам середнього віку властиві виховні та господарські цінності. Основна увага зосереджена на відповідальності за майбутнє дітей, стабільності матеріального стану та збереженні цілісності родини як соціального інституту. Сім'я тут виступає як головний життєвий проєкт [22].

Людам старшого покоління ключовим є дотримання традицій, збереження пам'яті та жертвність. Сім'я сприймається як «коріння», де головною цінністю є повага до старших, передача морального досвіду через механізми прямого виховання.[48].

## **1.2 Особливості психологічних сімейних цінностей у представників різних поколінь**

У психології поняття «особливості» це специфічні характеристики або риси, що відрізняють одну систему від іншої (людину від людини, одну сім'ю від іншої). Якщо говорити про сімейні цінності, то психологічні риси це ті налаштування, які визначають, як цінність діятиме на практиці. Сімейні цінності суттєво еволюціонують між поколіннями: від акценту на стабільності, обов'язку та патріархальних засадах у старших поколінь до пріоритету емоційної близькості, самореалізації та рівноправності у молоді. Основні цінності включають любов, повагу та взаємопідтримку, проте їх реалізація залежить від історичного контексту та соціальних норм. Покоління це група людей, які зазвичай народжуються приблизно в один і той самий час і зазвичай групуються з 20-річним інтервалом. Коли ми говоримо про покоління, ми маємо на увазі, як певна група людей переживала подібні життєві події та перехідні періоди в певні моменти історії, і як цей досвід і моменти визначають їх. Для старшого покоління, сім'я це обов'язок. Хранителі традицій, спільних застіль, поваги до «ієрархії», де дім «повна чаша». Для людей середнього віку, сім'я це ресурс. Це покоління, яке пережило епоху величезних соціальних змін та значних культурних зрушень,

та протягом свого життя перетворило сім'ю на простір для психологічного комфорту. Серед їх цінностей - це спільний розвиток, відмова від стереотипів, спільні інтереси, розмови для душі, та спільне виховання дітей. Девізом чи особливістю людей даного покоління є: «мені важливо бути зрозумілим та прийнятим, сім'я це місце, де я можу бути собою». З психологічної точки зору, емпатійно та важливо не як ми виглядаємо, а як ми відчуваємося. Незважаючи на усвідомлення потреб у сфері психічного здоров'я, люди даного покоління насторожено відносяться до отримання психологічної медичної допомоги. Рівень стигматизації знизився, але системні бар'єри часто перешкоджають суттєвому прогресу в наданні підтримки у сфері психічного здоров'я. Хоча, загалом є представники даного покоління, які більш відкриті та охочі обговорювати проблеми психічного здоров'я. Вони проживали в часи швидких технологічних змін та зростання обізнаності про психічне здоров'я. Соціальні мережі та інтернет надали їм доступ до інформації та ресурсів у сфері психічного здоров'я. Міцні сімейні цінності сприяють стійкості та адаптації. Сімейні цінності, можуть слугувати психологічним захистом від негативних емоційних переживань. Такі цінності різняться від сім'ї до сім'ї та змінюються з часом.

Психологічна особливість сімейних цінностей полягає в тому, що вони є не просто переліком правил, а живою системою значень, що визначають відчуття себе, як членом сім'ї. Ось ключові риси, які виділяють психологи: суб'єктивність та емоційне забарвлення, внутрішній фільтр або регуляторна функція, ієрархія, трансгенераційна передача, динаміка або тенденція і захисна функція. Сімейні цінності це не суха догма, а та, що викликає сильну емоційну реакцію. Так, якщо один в родині цінує «порядок», а інший «розслаблену атмосферу», конфлікт неминучий, оскільки ці поняття заряджені різними почуттями [49].

Такі цінності «вмикаються» і працюють як внутрішній фільтр під час прийняття рішень. У кризовій ситуації (вимушений переїзд, втрата роботи) сім'я покладається на свій захисний «невидимий компас». Якщо головною

цінністю в родині є взаємовигода, сім'я згуртується; якщо особистий успіх можна розпочати пошук винних. У кожній сім'ї цінності розташовані у вигляді піраміди. На вершині може бути вірність, а внизу спільні захоплення. В родині конфлікти частіше виникають не через брак цінностей, а через різницю в їхніх пріоритетах, наприклад, коли для дружини пріоритетом є емоційний контакт, а для чоловіка - матеріальне забезпечення. Ми несвідомо копіюємо батьківські моделі поведінки або, навпаки, будуємо «від протилежного». Багато наших цінностей це «сімейні сценарії», які ми не завжди усвідомлюємо, доки не зіткнемося з точкою зору іншого партнера [52].

Психологічні цінності змінюються з життєвим циклом сім'ї. На початку стосунків цінністю є романтика та пристрасть, з народженням дітей - відповідальність та стабільність, а в зрілому віці - підтримка та прийняття.

Цінності створюють відчуття безпеки та приналежності. Це основа високої самооцінки дитини: «я цінний, тому, що я є частиною цієї сім'ї з такими принципами». Для старшого покоління - сім'я, як обов'язок, щлюб розглядається як стабільна структура, яку важливо зберегти, часто незважаючи на особистий дискомфорт. В таких сім'ях присутній чіткий розподіл ролей де чоловік годувальник а дружина - берегиня. Для людей старшого покоління властива психологічна риса-жертвність, коли інтереси сім'ї завжди вищі за власні [37].

Людям середнього віку властива рівноправність в сім'ї, перехід до партнерських стосунків, де обидва партнери працюють і спільно приймають рішення, а також висока увага до розвитку та потреб дітей, інвестування в їхнє майбутнє. Вони цінують партнерство, а не просто співіснування. Отже підсумовуючи можна однозначно визначити психологічну домінанту-прагматизм. Сім'я має бути функціональною та забезпеченою. Молоде ж покоління проживає з гаслом - емоційний комфорт, де пріоритет - щастя та психологічне благополуччя, а також готовність розірвати стосунки, якщо вони стають токсичними або співзалежними. Властивий молоді також також

індивідуалізм: поєднання сімейного життя з особистою самореалізацією, кар'єрою та хобі [19].

Сімейні цінності можуть трансформуватися від традиційно-патріархальних до демократично-партнерських, де на перший план виходить якість стосунків, а не лише їх тривалість [56].

У дослідженні професорки Джин Твенге було детально розглянуто, як поколіннєві риси проявляються в різних сферах суспільства. Різні стилі спілкування, цінності та очікування щодо балансу між роботою та особистим життям часто призводять до різних методів співпраці між різними поколіннями [63].

Психологічні особливості сімейних цінностей визначають внутрішню стійкість сім'ї та характер взаємин між її членами. Вони розглядаються як інтегроване утворення, що включає мотивацію до шлюбу, емпатію та готовність до виконання сімейних ролей. Система сімейних цінностей не є сталою, вона змінюється залежно від етапу життєвого циклу сім'ї (перший рік, поява дітей, "пусте гніздо"). Психологічний комфорт залежить від узгодженості ціннісних орієнтацій партнерів (наприклад, поглядів на господарську сферу, батьківство чи соціальну активність). Сім'я тримається на довірі та моральній відповідальності, що надає стосункам глибини, а цінності виступають як внутрішні норми, що визначають стереотипи поведінки, та часто передаються з покоління в покоління. В люблячій сім'ї створюються умови для самовираження, взаєморозуміння та підтримки («бути почутим»), а також прищеплюється дітям моральні принципи та орієнтири і норми суспільства (схвальна чи засуджувальна поведінка чи думка при обговоренні інцидентів, питань чи ситуацій). В зразковій сім'ї допомагають долати кризи через спільне бачення майбутнього та взаємодопомогу [59].

Психологічні особливості сімейних цінностей визначають не те, що робить сім'я (цінності чи традиції), а те, як люди в ній відчують себе та як вони взаємодіють. Психологічно сімейні цінності побудовані на відчутті

безпечної гавані. Якщо головною цінністю є довіра, члени сім'ї формують безпечний тип прив'язаності. Це дозволяє людині бути автономною у зовнішньому світі, знаючи, що її рідні завжди вітатимуть вдома. В деяких сім'ях є гасло - «ми все робимо разом». Психологічна пастка тут полягає у втраті індивідуальності та гіпер турботі. В межах здорового і розумного: цінність це «взаємозалежність». Ми разом, але ми різні. Варто пам'ятати, що сімейні цінності не засвоюються, вони інтерпретуються через поведінку значущих (дорогих серцю) людей. У кожній сім'ї існує психологічний сценарій того, хто і що повинен робити. Традиційний сценарій, - цінність там, де ієрархія та порядок. Психологічно це дає передбачуваність, але може пригнічувати особистість. Егалітарний сценарій, де цінність – це діалог та гнучкість. Це вимагає високого рівня емоційного інтелекту, оскільки потрібно постійно домовлятися [36].

Для кожного покоління сімейні цінності мають свій психологічний переклад. Це те, що людина готова інвестувати в сім'ю. Дослідження 2020-х років, які представлені на Дні досліджень 2024 року в коледжі та державному університеті Джорджії відображають, як змінюються сімейні цінності протягом кількох поколінь. Такі дослідження оцінили відмінності між молодшим поколінням і старшим поколінням у тому, як вони сприймають шлюб, батьківство та сімейні стосунки. Порівняльний аналіз підтвердив ідею, що молоде покоління та середнє покоління мають як схожі, так і різні погляди на сімейні цінності. Наприклад, молоде покоління порівняно із середнім поколінням, приймає ідею співжиття між партнерами та укладення шлюбу у пізньому віці. Більше того, у молодшого покоління спостерігається відхід від патріархального типу сім'ї, в якому зараз спостерігаються більш егалітарні типи сімей. Це означає наявність здорового балансу між партнерами як у професійному, так і в сімейному житті. Крім того, молоде покоління цінує саморозвиток та індивідуальність. Протягом багатьох поколінь сімейні цінності зазнавали різних парадигмальних змін залежно від різних аспектів.

Іншим прикладом зміни сімейних цінностей є стосунки між батьками та дітьми. Сім'ю слід розуміти як дуже складну, динамічну систему, але сім'я також є єдиним цілим. Емпіричні дослідження показують, що сім'ї можуть нав'язувати свої цінності та змушувати дітей їх формулювати, але це не завжди означає, що молоді люди відповідатимуть цим цінностям у навчальному середовищі. У свою чергу, результати дослідження показують, що сімейні цінності, прийняті молодими людьми, не обов'язково збігаються з особистими цінностями батьків. Тому важливо вивчати взаємодію між різними сімейними цінностями та поколіннями, що беруть участь у цьому процесі. Розглядаючи ситуацію детальніше, гендерні ролі, здається, також впливають на прийняття або відхилення сімейних цінностей. У минулому сімейні цінності були взаємопов'язані з роллю, яку кожна стать відігравала в сім'ї. Дослідження показують, що обов'язки чоловіків і жінок у минулому відрізняються від сьогодення, тобто жінки мають більше можливостей зосередитися на собі, а не бути опорою сім'ї. Тому вважається, що може існувати думка і гіпотеза, що молоде покоління менш схильне приймати традиційні сімейні цінності та дотримуватися гендерних ролей. Для отримання цих даних студенти коледжу GCSU (Державний університет штату Джорджія (США)) заповнюють анкету самостійного звітування за допомогою системи SONA (відома хмарна платформа для управління досліджень в університетах) [3].

В дослідженнях психологічних особливостей сімейних цінностей в Україні, зроблено помітний внесок Т. В. Буленко. Сучасна українська сім'я характеризується високим рівнем індивідуалізації, мобільності та значущістю внутрішньої єдності при трансформації традиційних ролей. Сучасна молода сім'я відходить від патріархальної моделі до егалітарної, де важливі рівноправність, партнерство та емоційна близькість. Для сучасної молоді важливе зростання і самореалізація. Пріоритет віддається любові, взаєморозумінню та спільному часу, а не лише виконанню базових функцій [20].

У 2022 році Н. П. Берегова, Л. М. Джигун та О. Б. Ігумнова опублікували статтю, де проаналізовано структуру цінностей у юнацькому віці, виділяючи їх ієрархічну побудову та вплив на самовизначення. Дослідження підкреслює значення індивідуальних цінностей для формування спрямованості особистості, що є ключовим для цього вікового періоду. У юнацькому віці відбувається переоцінка цінностей, де провідне місце займають саморозвиток, спілкування, професійне становлення та особиста свобода. Досліджено, що ціннісні орієнтації стають основою свідомості, впливаючи на розвиток особистості в цілому [2].

Особливості сімейних цінностей різних вікових груп відображають еволюцію особистості: від пошуку емоційного прийняття в юності, до відповідального творення у зрілості та збереження спадковості у похилому віці. Розуміння цих відмінностей є ключем до подолання міжпоколінних конфліктів. Сімейні цінності є важливим чинником, який забезпечує стабільність і спокій в родині. Сімейні цінності за збереження традицій, сімейні цінності це чинник що здійснює свій вплив на формування особистісних орієнтацій молодого покоління. Роль молоді не тільки залежить але і полягає в підтримці сімейних відносин, традицій і цінностей в родині, у регулюванні взаємодії між поколіннями та передачі вже отриманого досвіду наступним поколінням.

### **1.3 Психологічні чинники формування сімейних цінностей**

Цінності не з'являються з нізвідки, на їх формування впливають конкретні фактори, такі як, батьківська сім'я, де молодь підсвідомо копіює модель стосунків батьків або діє "від зворотного", якщо дитинство було травматичним. Впливають особистісні риси: рівень емпатії, егоцентризм або альтруїзм а також тип прив'язаності (надійний, тривожний чи уникаючий). Наприклад, люди з надійною прив'язаністю більше цінують довіру. Впливає соціальне оточення та медіа: друзі, лідери думок у соцмережах та культурний

контекст країни формують уявлення про те, що є «модним» або «правильним» (наприклад, мода на чайлдфрі або, навпаки, на свідоме батьківство) [7].

Сімейні цінності не виникають раптово, - це результат тривалого еволюційного та соціального розвитку людства. Їх поява зумовлена конкретними потребами та факторами. Причинами виникнення сімейних цінностей є: біологічна причина, соціальна причина, психологічна причина та релігійні і культурні причини [6].

Психологічні чинники - це внутрішні потреби людини, які роблять сім'ю не просто «групою родичів», а джерелом емоційного комфорту. Сім'я стає цінною тоді, коли вона задовольняє базові запити нашої психіки. Через сімейні цінності людина отримує відповідь на питання, до якої спільноти вона належить. Психологічно важливо відчувати зв'язок із поколіннями. Так виникає цінність пошани до предків та сімейних традицій, які дають відчуття коріння. Важливим чинником формування сімейних цінностей є потреба в безумовному прийнятті та любові. Психіка людини влаштована так, що нам життєво необхідно мати місце, де нас люблять не за досягнення, а просто за те, що ми є. На цій потребі виникає цінність чуйності та емоційної близькості. Важливою є і потреба в самореалізації через батьківство [51].

Психологія дорослої людини передбачає етап «генеративності» - бажання передати свій досвід і частку себе іншим. Це породжує цінність відповідального батьківства та жертвовності заради майбутнього дітей. Подолання самотності полягає у психологічній впевненості у тому, що ти не залишишся один на один із проблемами чи старістю. Це закріплює цінність турботи про старших та взаєморозуміння [8].

Емоційна стабільність проявляється у спільній вечері, недільній прогулянці чи святкуванні днів народження родичів, які діють на психіку як заспокійливе. Ці повторювані дії створюють відчуття стабільності світу. Так формується цінність сімейної єдності.

На формування сімейних цінностей необхідно дивитись як на переплетення внутрішніх потреб людини та зовнішнього тиску обставин. Серед найважливіших чинників формування сімейних цінностей виділяють: еволюційно-генетичний чинник, соціально-історичний, психологічно-онтогенетичний, духовно-етичний чинник та комунікативний чинник.

Еволюційно-генетичний чинник, де людина підсвідомо цінує тих, хто несе її генетичний код. Це джерело самовідданості.

Соціально-історичний чинник, де сім'я завжди була міні-державою. Збереження сімейного ремесла або передача в спадок сімейної справи.

Психологічно-онтогенетичний чинник полягає у цінності формування через механізм запам'ятовування, закарбовування в пам'яті (дитина копіює модель поведінки батьків не через слова, а через дії). Якщо в сім'ї була підтримка, вона стає автоматичною цінністю для дорослої дитини. Сім'я дає первинне відчуття «ми», що критично важливо для психічного здоров'я та самоідентифікації.

Духовно-етичний чинник, це чинник коли сім'я дає людині відчуття безсмертя через дітей та онуків. Релігійні та філософські вчення століттями вибудовували ієрархію, де сім'я це «мала церква» або основа держави, що робило сімейні обов'язки питанням совісті.

Комунікативний чинник -це формування унікальних жартів, словечок та історій, що створює ілюзію «закритого клубу». Цінність розуміння з півслова тримає людей разом міцніше за будь-які закони.

Сімейні цінності це складний сплав інстинктів де інстинкти дають силу та життєву енергію, традиції створюють відчуття стабільності а любов наповнює все це сенсом і робить стосунки живими.

Психологічний аспект формування сімейних цінностей це те, як сім'я задовольняє найглибші внутрішні потреби нашої психіки. Серед яких: формування базової довіри до світу, механізм ідентифікації, емоційний резонанс. Формування базової довіри до світу полягає згідно з теорією

психології розвитку (Еріка Еріксона) саме в закладенні фундаменту ставлення до життя. Якщо дитина відчуває турботу та стабільність, у неї формується цінність надійності. Людина, яка виросла в такій сім'ї, здатна довіряти партнеру та будувати глибокі стосунки без патологічних ревнощів чи страху.

Механізм ідентифікації, де сім'я це перше дзеркало, в якому ми бачимо себе. Оцінки батьків, їхні реакції та підтримка формують самооцінку. Виникає цінність взаємної поваги та чуйності. Ми цінуємо сім'ю, бо тільки там нас знають «справжніми» і приймають без масок. Це дає психологічну стійкість перед зовнішнім стресом [23].

Емоційний резонанс, де психологічно сім'я служить місцем, де можна розмістити свої негативні емоції (гнів, сум, страх). Здатність близьких вислухати й розділити біль (емпатія) створює відчуття полегшення. Так, формується цінність щирості та підтримки. Сім'я стає місцем емоційної, підзарядки, а не виснаження. Сім'я дає відчуття «ми», яке сильніше за «я». Спільні цінності стають психологічним мостом між поколіннями. Цінність єдності та традицій, це цінність, що дає сенс життю, ми не просто випадкові люди, ми - частина великої історії свого роду.

Психологічно ми схильні повторювати моделі поведінки, які бачили в дитинстві. Якщо дитина бачить, як батьки домовляються (компроміс), вона сприймає це як цінність. Формування цінності діалогу та вміння прощати. Це критично важливо для довготривалих стосунків, де емоційні сплески неминучі. Друзі, лідери думок у соцмережах та культурний контекст формує уявлення про те, що є «актуальним» або «правильним». Спільне переживання криз, коли психологія стверджує, що спільне подолання труднощів (хвороби, втрати, переїзди) зближує сильніше, ніж періоди радості, а спільний стрес виробляє спільні «перемоги». Виникає цінність стійкості та відданості. Людина цінує сім'ю як перевірений часом альянс. Психологічно, сім'я - це простір безпечного розвитку. Цінності тут виникають не як правила, а як відчуття комфорту.

Психологічні чинники - це «внутрішній клей», який перетворює біологічну групу людей на справжню сім'ю. Вони базуються на глибинних потребах нашої психіки. З точки зору психології людині важливо відчувати себе прийнятою та захищеною від стресів зовнішнього світу. Сім'я стала «тихою гаванню», де задовольнилися потреба в любові, довірі та розумінні. Психологічна безпека в сім'ї це фундамент, на якому будуються всі інші цінності. Вона означає стан, у якому кожен член родини почувається захищеним від приниження, страху, емоційного тиску чи засудження.

Наголошується на актуальності даної теми для українського суспільства, оскільки серед молоді існує проблема збалансованості сімейних цінностей, а також низька готовність молоді до створення сім'ї, народження та виховання дітей. Негативний вплив сімейних цінностей пов'язаний з кризовими явищами в духовно-моральній сфері сучасних сімей, впливом європейських тенденцій.

У статті Галини Русин підкреслено, що саме сім'я є основним середовищем, у якому формуються цінності особистості. Також зазначено, що юнацький вік є сензитивним для засвоєння сімейних цінностей. Розкрито динамічні чинники соціального середовища, які впливають на формування сімейних цінностей особистості, сюди відносять характер спілкування сім'ї, близьке оточення родини. Зазначено, що сімейна політика в Україні залишається в руслі традиційної моделі. І в якості об'єкта свого піклування розглядає традиційну модель сім'ї, що орієнтується переважно на підтримку материнства та дитинства. На реалізацію цих завдань спрямована Концепція Державної цільової соціальної програми підтримки сім'ї в Україні, яка серед головних проблем називає низький рівень народжуваності, масову одностаттєвість українських сімей, нестабільність шлюбів [37].

Замість визначення «формування цінностей» пропонується ідея «актуалізація цінностей», бо згідно з концепцією Ш. Шварца, всі люди мають однаковий набір цінностей, вони відрізняються лише показниками значущості. Тому цей термін для деяких дослідників вважається більш

доцільним. Зміна цінностей проходить як у загальнокультурному вимірі, так і внаслідок дії життєвих обставин конкретної людини. Наприклад, якщо людина потрапить у ситуацію, небезпечну для власного життя, з великою вірогідністю, ми зможемо спостерігати актуалізацію (підвищення рівня значущості) цінностей блоку «безпеки». При потраплянні в стресову ситуацію проходить актуалізація цінностей збереження та захисту, механізм «згортання» відкритості світу задля виживання. Якщо сім'я егалітарна, то актуалізація захисту проходить через емпатію: «мене вислухають, мене не засудять». [24]. Це знижує рівень кортизолу та дозволяє психіці не «зламатися».

Психологічні чинники формування сімейних цінностей це внутрішні механізми, які перетворюють спільне проживання людей на глибокий емоційний зв'язок. Психологічно ми цінуємо сім'ю не тому, що так треба, а тому, що вона задовольняє наші потреби в безпеці, любові та сенсі життя.

Теорія прив'язаності (Джон Боулбі та Мері Ейнсворт), це фундаментальний чинник. Тип зв'язку з матір'ю в перші роки життя формує модель усіх майбутніх стосунків. Якщо дитина отримує відгук на свій плач і потреби, у неї виникає надійна прив'язаність. Людина вчиться вірити, що близькі не зникнуть у важку хвилину. Теорія психологічного захисту - це там де сім'я виконує роль «терапевтичного простору». У зовнішньому світі (робота, навчання) ми постійно оцінюємося, конкуруємо та відчуваємо стрес, тому виникає потреба в емоційній релаксації. Психологічно ми цінуємо сім'ю як місце, де можна зняти «соціальну маску». Якщо цього чинника немає, сім'я сприймається як тягар. При застосуванні механізму інтроєкції (переймання чужих переконань, установок та цінностей) відбувається процес, коли ми приймаємо переконання батьків як свої власні, часто навіть не замислюючись [51].

Молоде покоління «вбирає» ці норми, щоб відчувати себе частиною цілого. Згодом, у дорослому віці, вони стають її внутрішнім моральним компасом. Криза ідентичності та «ми-концепція» (Еріка Еріксона) це коли

людині важливо відчувати себе частиною чогось більшого, ніж вона сама. Так, формується цінність сімейної гордості та солідарності. Коли родина має спільну історію перемог чи подолання труднощів, це підсилює самооцінку кожного її члена. Психологічно «ми сильні» дає більше ресурсу, ніж просто «я сильний». Потреба в емоційному віддзеркаленні це розуміння, хто ми є, спостерігаючи за реакцією близьких на наші вчинки. Ми вбачаємо і відчуваємо емпатію та зворотний зв'язок.

Якщо в сім'ї прийнято обговорювати почуття, психіка дитини (і дорослого) розвивається гармонійно. Це формує звичку цінувати почуття іншої людини. Психологічно це дає людині відчуття «коріння» та стійкості перед життєвими штормами [7].

Психологічні чинники це «невидимі нитки», які зв'язують наші емоційні потреби з поведінкою. Сім'я стає цінністю тоді, коли вона дає захист, розуміння та сенс. Психологічними детермінантами формування сімейних цінностей виступає тип прив'язаності, який закладає базову модель довіри або тривоги у стосунках. Згідно з теорією Дж. Боулбі та М. Ейнсворт, первинний досвід стосунків із матір'ю закладає фундамент довіри до світу. Надійна прив'язаність сприяє формуванню цінностей взаємодопомоги та відкритості, тоді як тривожна або унікаюча може призвести до знецінення сім'ї як джерела безпеки або обмеження свободи. через який Дитина несвідомо «вбирає» батьківські установки (механізм інтроєкції) перетворюючи їх на власні переконання. Таке несвідоме впитування стає основою сімейного сценарію людини, визначаючи її уявлення про роль чоловіка, дружини та обов'язки перед дітьми. Стиль сімейного виховання це атмосфера прийняття, поваги та любові, які є критично важливі для формування міжособистісної взаємодії, емпатії та безумовного прийняття. Демократичний стиль, заснований на повазі та діалозі і він сприяє прийняттю сімейних цінностей як власних свідомих переконань. Авторитарний або потуральний стилі часто викликають протест або байдужість, що призводить до руйнування ціннісної наступності між поколіннями.

Формування сімейних цінностей є результатом взаємодії вроджених потреб у близькості та складних психологічних процесах соціалізації. Саме гармонійне поєднання емоційної безпеки в дитинстві та свідомого переосмислення батьківських установок у дорослому віці дозволяє особистості створити власну зрілу систему сімейних цінностей.

### **Висновки до розділу 1**

Із вищевикладеного стає зрозумілим, що існують різноманітні теоретичні засади щодо розуміння цінностей. Однак виділяються декілька основних, серед яких цінності це ніби переконання, ціль або мета до чого прагне людина, а також манера поведінки, що сприяє досягненню цих цілей (Ш. Шварц, У. Білскі). Загальна кількість цінностей невелика, всі люди володіють однаковими цінностями, однак відрізняються їх значущістю (М. Рокіч). Цінності організовані в одну єдину, потужну систему і зміна однієї складової системи цінностей, повпливає на значущість усіх інших (М. Рокіч, Ш. Шварц).

Сімейні цінності є фундаментальною основою життєдіяльності родини, яка забезпечує її цілісність, стабільність та розвиток. Сімейні цінності це складна система морально-психологічних установок, які включають любов, довіру, взаємоповагу та спільні традиції. У психологічній науці вони розглядаються як внутрішній «компас» особистості, що визначає її ставлення до шлюбу, батьківства та родинних обов'язків. Встановлено, що сприйняття сімейних цінностей суттєво різниться залежно від вікової групи. Для дітей та підлітків цінності мають форму емоційної прив'язаності та безумовної підтримки. Для молоді акцент зміщується на автономію, пошук партнера та побудову власної моделі сім'ї. Для людей середнього віку пріоритетними стають стабільність, збереження традицій та передача досвіду наступним поколінням. Старшому поколінню важливо зберегти все добре «надбане» за життя і передати наступним поколінням родини.

Але, попри відмінності між різними вподобаннями членів родини, саме спадковість цінностей забезпечує психологічну стійкість роду крізь покоління.

Сімейні цінності є динамічною системою, яка формується під впливом внутрішньосімейної атмосфери та суспільних змін, забезпечуючи психологічне благополуччя особистості на кожному етапі її життя. Зміст сімейних цінностей трансформується залежно від вікової групи. Якщо для молодшого віку пріоритетним є відчуття безпеки та емоційної прив'язаності, то для дорослих на перший план виходять відповідальність за виховання дітей, спільне дозвілля та духовна єдність поколінь. Сімейні цінності є інтегративним утворенням, яке формується в ранньому дитинстві через механізми імпринтингу та соціального навчання, трансформується протягом життя і виступає головним чинником психологічного благополуччя особистості та забезпечує відтворення сталих моделей психологічної взаємодії у майбутньому.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СІМЕЙНИХ ЦІННОСТЕЙ РІЗНИХ ПОКОЛІНЬ**

### **2.1 Організація та методика дослідження сімейних цінностей**

Метою емпіричного дослідження є виявлення і дослідження особливостей сімейних цінностей та динаміки їх змін, як індикатора психологічного благополуччя сім'ї. Об'єктом у цьому дослідженні є сімейні цінності родин. Предметом дослідження є взаємозв'язок цінностей та передача їх з покоління в покоління. Гіпотезою дослідження є припущення, що цінності можуть змінюватися.

З метою вивчення психологічних особливостей сімейних цінностей у представників різних поколінь були проведені емпіричні дослідження, що дозволили проаналізувати рівень розвитку та характер міжособистісної взаємодії в сім'ї в тому числі між представниками різних поколінь та виявити вплив окремих чинників на формування сімейних цінностей.

Емпіричні дослідження здійснювалися і на базі практики в Центрі дитячої та юнацької творчості (підлітки) і в сім'ях колег по роботі, родичів і по знайомих родинах. Всі опитувані учасники були ознайомлені з метою і завданнями моєї роботи та погодилися на участь. Дослідження проводилося з дотриманням конфіденційності.

На першому етапі дослідження вивчалось відношення до шлюбу, сім'ї проводився аналіз спеціалізованої науково-методичної літератури та визначалися предмет і завдання дослідження. Попередньо вже були підібрані декілька діагностичних методик. Досліджуючи три покоління була поставлена мета отримати глибший рівень узагальнень та аналізу даних, побачити комплексне бачення проблем від молоді до найстаршого покоління. Організація проведення емпіричних досліджень ставить за мету передбачити основні елементи підходу до психологічної діагностики.

У молоді (вік 14-25) формується система особистих уявлень, цінностей та переконань щодо сім'ї. Молоді люди на цьому етапі розпочинають та до 25 років переважно завершують основний етап формування особистого «я». Молодь намагається оцінювати події з власної позиції та виказує індивідуальний погляд на світ. В молоді час від часу виникає потреба в осмисленні світу та власного місця в ньому. Молодь вже може створювати і уявляти особистісну систему цінностей. Саме юнацький вік дає старт для закладки гарного фундаменту для подальшого життєвого шляху.

Друга група респондентів віком від 30 до 49 років (повні сім'ї) мають досить тривалий досвід сімейного життя. Саме свій досвід дозволяє говорити про традиції, свята та деяку стабільність і сформованість їх сімейних цінностей.

Третя група опитаних - особи від 50 і старші. Саме такі люди з досвідом без прикрас із впевненістю можуть оцінювати і стверджувати, що в житті є важливим, чого необхідно дотримуватись і цінити.

Кількість опитуваних осіб становила - 50 (дівчатка-підлітки та юнаки, жінки та чоловіки середнього і старшого віку).

Дослідження проводилося поетапно.

1. Підготовчий етап де визначалися із вибіркою, узгодження з адміністрацією ЦДЮТ, підготовка інструментарію.

2. Другий етап - це проведення спостереження, тестування та анкетування (опитування)

3. Третій етап де продилася обробка результатів та підготовка рекомендацій.

Завданням всіх етапів дослідження було реалізовувати (застосувати) такі методики:

- опитувальник Девіда Олсона (адаптація Е. Ейдемільера та В. Юстицькіса)

- опитувальник «Ціннісні орієнтації» Мілтона Рокича (адаптація І.І. Галецької)

- дослідження за допомогою методики базових цінностей Шалома Шварца (адаптація І. Семків, О. Столярчук).

Діагностичний комплекс включив у себе три самодоповнюючі методики, перша з яких анкета-опитувальник Девіда Олсона «Шкала сімейної адаптації й згуртованості» (додаток А)

Девід Олсон стверджував, що для функціонування сім'ї необхідні три важливі ключові: адаптацію комунікацію та погодження. Д. Олсон розробив анкету опитувальник для дослідження цих процесів.

Методика Девіда Олсона це про атмосферу в домі, це про те чи сім'я є командою, наскільки всі члени сім'ї є близькими, який «клімат» в домі, - диктатура чи демократія. Опитувальник «Шкала сімейної адаптації та згуртованості», це інструмент для оцінки стосунків усередині сім'ї, який дозволяє дослідити, наскільки ефективно сім'я реагує на життєві труднощі та які відносини між членами родини. По результатам дослідження вдається виявити сильні та слабкі сторони у взаєминах. Окрім того, отримуються конкретні дані про рівень адаптації і згуртованості в родині. На сьогодні, в такий період часу, як ми проживаємо, в період війни, це особливо цінно і корисно знати.

Хоча методика класична, показники згуртованості та адаптивності є базовими параметрами будь-якої системи. У моїй роботі опитувальник використовується, як надійний інструмент для фіксації саме міжпоколінного розриву. Вона дозволяє математично підтвердити те, що ми спостерігаємо в соціумі: в питанні сьогодення явна відмова молоді від ригідних (жорстких) сценаріїв минулого на користь гнучких моделей поведінки. Адаптація в колі сім'ї це про визначення як кожен член родини зможе реагувати на зміни. Згуртованість це рівень підтримки, це рівень емоційної близькості і довіри, що є важливим чинником у збереженні сімейної єдності та стабільності.

Високі показники адаптації та згуртованості допомагають сім'ї ефективно адаптуватися до складних обставин, знаходити способи підтримки один одного в кризових ситуаціях, зберігаючи стабільність і гармонію в

стосунках. Опитувальник складається з 20 тверджень, кожному із опитуваних є варіант погодитися чи не погодитися, використовуючи певні шкали. Кожен із опитуваних погоджується або ні з запропонованим твердженням. По отриманим результатам можна визначити, що низька адаптація може вказувати на сувору, не прихильну атмосферу в родині, складність в подоланні кризових ситуацій. По згуртованості, високий показник свідчатиме про тісний емоційний зв'язок між членами сім'ї, де вони активно підтримують один одного та мають сильні почуття прив'язаності. Низький рівень згуртованості свідчатиме про емоційне відчуження, коли члени сім'ї рідко спілкуються, не виявляють зацікавленості один до одного.

Опитувальник використовується для підтримки сім'ї, для визначення кризових чи травматичних подій в родині. Така методика є важливою і в сьогоденні в такі періоди як війна, фінансові труднощі, багато втрат, - це є своєрідне терапевтичне втручання, спрямоване на полегшення адаптації та згуртованості.

Методика в адаптації литовських науковців Е. Ейдеміллера та В.Юстицкіса використовується для визначення ефективності програм психологічної підтримки, спрямованої на зміцнення сімейного зв'язку та посилення здатності до спільного вирішення проблем. Дана методика була адаптована для використання в багатьох країнах і робить її одним із найкращих методів для оцінки адаптації і згуртованості, що є важливим аспектом психологічного добробуту як окремих членів сім'ї, так і родини в цілому.

Анкетування-опитування проводилося з метою виявлення рівня сімейної згуртованості що б сприяло ефективній взаємодії в сім'ї, виявлення прогалин, підтримці родинного кола та дотримання сімейних цінностей.

Інтеграція -це процес, за допомогою якого окремі частини поєднуються в одне функціональне ціле.

Наприклад, інтегрована сім'я дає змогу кожному з її членів зберігати особисту індивідуальність і заохочує їх цінувати власні відмінності, коли вони

зберігаються разом задля сімейної згуртованості [29]. Опитувальник FACES-3 можуть заповняти всі члени сім'ї, включаючи підлітків віком від 12 років, в моєму дослідженні наймолодший вік-14 років.



**Рис. 2.1. Розподіл досліджуваних за віком у проходженні опитування Девіда Олсона**

У опитуванні «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» за результатами діаграми вбачаємо, що 55 % опитуваних склали молодь, 30 % це опитувані сім'ї (особи чоловічої і жіночої статі середнього віку) та залишок (15%) склали люди старшого покоління.

Методика вивчення ціннісних орієнтацій Мілтона Рокича, заснована на прямому ранжуванні списку цінностей. Загальна кількість цінностей невелика, всі люди володіють однаковими цінностями, однак відрізняються їх значущістю (М. Рокіч). Вивчення сімейних цінностей через призму методики М. Рокича дозволяє побачити, як змінювався «фундамент» українських родин протягом останніх десятиліть.

Переконання щодо бажаних кінцевих станів буття, тобто життєвих цілей, до яких прагне особистість (наприклад, щастя, свобода, цікава робота, сімейне благополуччя) - це термальні цінності, а інструментальні цінності - це

переконання щодо доцільних засобів поведінки або моральних якостей, які сприяють досягненню термінальних цілей (наприклад, чесність, відповідальність, рішучість, самоконтроль). Виокремлення термінальних і інструментальних цінностей створило основу для подальшого розвитку та уточнення уявлень про цінності як рушійні сили поведінки людини.

Кожен із двох списків містить по 18 цінностей (Додаток В)

Опитуваним пропонується розташувати ці цінності у порядку їхньої особистої значущості: найбільш важлива цінність отримує ранг 1, найменш важлива - ранг 18. Це ранжування може здійснюватися як письмово (на аркуші), так і візуально (за допомогою карток з цінностями), що робить методику адаптивною до умов проведення - як індивідуального, так і групового тестування.

Перевагою методики є її універсальність, простота проведення, економічність, а також гнучкість інтерпретації: списки цінностей можуть бути модифіковані з урахуванням соціального контексту, професійної специфіки або культурного середовища. У нашому дослідженні використовувалася методика універсальна, відповідно до ціннісних орієнтацій як молоді так і людей середнього і поважного віку. Необхідно зауважити, що методика має певні обмеження, а саме вплив соціально бажаних відповідей, можливість формального ставлення до завдання та зовнішній вплив на самооцінку цінностей. Тому особливу роль відіграють мотивація респондента, атмосфера довіри та добровільна участь.

За методикою М. Рокича, вирізняються для кожного покоління свої позиції щодо відношення до сім'ї і сімейних цінностей. Так для найстаршого покоління бабусів і дідусів, «сім'я це як соціальний обов'язок та як інструмент виживання із психологічною особливістю - жертвність. Цінності спрямовані загалом на всю сім'ю, на всю велику родину із усіма поколіннями, тобто орієнтування на «ми». Для сімей середнього віку, - сім'я як проєкт успіху. Психологічною особливістю є відповідальність та контроль а також намагання збалансувати кар'єру та дім. Для молоді - сім'я як простір.

Психологічна особливість це психологічний комфорт в сім'ї. Цінності спрямовані на «я» тобто бачення себе в комфортній родині.

Цінності Ш.Шварца організовані в систему, зміна однієї складової системи цінностей впливає на значущість усіх інших (Ш. Шварц).

Шалом Шварц визначив, що існують 10 базових цінностей (гедонізм, стимуляція, самостійність, влада, безпека, досягнення, універсалізм, доброзичливість, традиції, конформізм). Ці цінності визначаються, як базові, на основі яких формуються інструментальні, що направляють життєдіяльність людини. Шалом Шварц визначив, що є кілька основних характеристик цінностей, які відрізняють цінності: цінності стосуються кінцевих бажаних станів, вони виходять за рамки конкретних ситуацій, є переконаннями та формують ієрархічну структуру.

Опитувальник Шалома Шварца адаптований Іриною Семків та Олесею Столярчук створений для вивчення ціннісної сфери особистості. Спираючись на думку Ш. Шварца, ціннісні орієнтації поділені на типи, а саме самостійність, стимуляція, гедонізм, досягнення, влада, безпека, конформізм, традиція, універсалізм, доброзичливість.

Самостійність - це бажання мати власні думки і вибір, здатність творчо діяти, незалежність від соціальних впливів. Люди, які цінують цю цінність, прагнуть самі визначати свої дії і нести відповідальність за них, а також цінують творчість та індивідуальність в собі та інших.

Стимуляція - це потреба у нових враженнях і змінах. Такі люди схильні до ризику, шукають нових вражень і змін в житті, подорожують і беруть участь у різних соціальних групах.

Гедонізм - цінність насолоди і задоволення. Для таких людей важливе комфортне життя, відпочинок і задоволення від розваг.

Досягнення - це прагнення до особистого успіху. Такі люди ставлять перед собою нові цілі і працюють наполегливо для їх досягнення, цінують визнання своїх досягнень.

Влада - цінність влади і впливу. Це важливо для людей, які хочуть мати контроль над ситуацією і ресурсами.

Безпека - цінність стабільності і безпеки. Люди, які цінують цю цінність, уникають ризикованих ситуацій і прагнуть забезпечити безпеку для себе і своїх близьких.

Конформізм - цінність відповідності соціальним нормам і очікуванням. Такі люди ставлять виконання правил і вимог вище власних потреб.

Традиція - цінність передачі і збереження традицій. Для таких людей важливе підтримання родинних та культурних традицій.

Універсалізм - цінність толерантності і захисту всіх людей та природи. Це прагнення до справедливості і рівності.

Доброзичливість - цінність дбайливості і благополуччя інших. Ці люди цінують дружбу, відданість і підтримку для своїх близьких. На основі результатів методики можна визначити головну цінність, яка має найбільше значення для особистості або групи людей. Ця головна цінність визначає провідний напрямок їхньої діяльності і творчості.

Цінності за Шварцом розглядаються як ядро сімейної ідентичності. Олеся Столярчук досліджує, напрям, як батьківські ціннісні орієнтації формують вольові якості дітей. Наприклад, пріоритет «Самостійності» у батьків сприяє зі слів і досліджень Олесі, - розвитку відповідальності та рішучості у підлітків. По результатам досліджень О. Столярчук, в сучасних українських сім'ях діти частіше орієнтовані на «Відкритість до змін» (стимуляція, гедонізм), тоді як батьки звикли і орієнтовані на функцію «Збереження» (безпека, традиція). Це може стати базою для конфліктів «батьків і дітей».

Батьки орієнтовані на «Досягнення» та «Самостійність» заздалегідь готують дитину до конкурентного світу, але можуть мати дефіцит емоційної близькості (тут може виникнути низька «Доброзичливість»). Загалом, високий рівень «Доброзичливості» та «Універсалізму» зазвичай створюють гармонійне середовище, але іноді ігнорують потреби в особистому успіху.

У розробках Олесі Столярчук, які базуються на теорії Шалома Шварца, конформність розглядається як одна з ключових цінностей блоку «Збереження». Конформність — це стримування дій, нахилів та спонукань, які можуть засмутити або зашкодити іншим членам родини. Висока конформність у членів сім'ї сприяє передбачуваності поведінки, зменшенню відкритих конфліктів та легкості в управлінні побутовими процесами. Це «клей», який тримає сімейну ієрархію.

Методика сімейного аналізу за Шварцом у трактуванні Олесі Столярчук це не просто заповнення тестів, а побудова «аксіологічного профілю сім'ї». Вона пропонує поетапний підхід, щоб побачити, де цінності об'єднують родину, а де стають причиною прихованих конфліктів. При аналізі сімейних цінностей за Шварцом завжди необхідно акцентувати на «Доброзичливість». Якщо цей показник низький у всіх членів родини, то навіть при ідеальному збігу інших цінностей, сім'я буде функціонувати формально, без емоційної близькості.

Із важливого, Олеся Столярчук розглядає гедонізм як «лакмусовий папірець» емоційного клімату в родині, в силу особливостей кожної людини, як індивіда, гедоністичні пріоритети можуть бути у кожного свої. Так, один із родини, як насолоду сприймає відпочинок в теплих країнах, для іншого члена сім'ї, особливо осіб чоловічої статі з функцією гедонізму перекликатиметься «Безпека», тобто кошти на відпустку відкласти на всяк випадок, і обійтися без поїздки. Перше, що спадає на думку, можливий конфлікт, однак коли в родині все збалансовано, «гедонізм» йде поряд з «доброзичливістю», конфлікту вдасться уникнути, що в черговий раз доводить істину про збалансованість цінностей (тверджень).

Методика Ш. Шварца (адаптація І. Семків О. Столярчук) спрямована для дослідження динаміки зміни цінностей груп (культур) у зв'язку зі змінами в суспільстві, життєвими проблемами і є інструментом для вимірювання ціннісних орієнтацій особистості. Ця методика базується на теорії цінностей Шварца, яка визначає десять основних типів цінностей, які респонденти

вважають бажаними, важливими і привабливими. Респондент має уважно прочитати твердження і подумати, наскільки текст йому відгукується (відповідає). Якщо опис стосується його, то він має позначити у комірці відповідь, використовуючи шкалу від «дуже подібна» до «зовсім не така як я».

Більш детальна інструкція та бланки наведені в Додатку В.

## 2.2 Аналіз результатів дослідження сімейних цінностей

Після емпіричного дослідження були отримані результати від 50 респондентів, віком від 14 років до 70 років. Опитувальник Д. Олсона в адаптації Е.Ейдемільера та В.Юстицькіса) найменший відсоток і відповідно низький рівень згуртованості набрала молодь, старше покоління отримує середній відсоток по рівню згуртованості, а сім'ї середнього віку отримали по результатам дослідження - найвищий показник за рівнем згуртованості. Результати представлені на рис. 2.2.



**Рис. 2.2 Результати методики «Опитувальник Шкала сімейної адаптації та згуртованості» щодо рівня згуртованості серед трьох поколінь**

Отже, першість по рівню згуртованості посіли сім'ї середнього віку (до 50 років), які адекватно сприймають своїх дітей, дають волю і довіру, досить часто збираються в родинному колі і відчують близькість і взаєморозуміння.

Доведено, що для старшого покоління характерною особливістю є ригідна згуртованість, що виражається у цінності жорстких правил та емоційного злиття. Натомість молодше покоління демонструє гнучку автономію, де сімейні цінності базується на добровільному сприйнятті, а не на традиційній ієрархії.



**Рис. 2.3. Результати методики «Опитувальник Шкала сімейної адаптації та згуртованості» щодо рівня адаптації поколінь**

Найменший відсоток і відповідно низький рівень адаптації набрало старше покоління, середній відсоток по рівню адаптації у сімей середнього

віку, найвищий показник за рівнем адаптації (гнучкості, схильності і здатності до змін) визначено в молоді (14-30 років)

Таблиця 2.1

### Ціннісні орієнтації досліджуваних за методикою Мілтона Рокіча

№	Термальні цінності	середнє значення
1	Активне життя	7
2	Здоров'я (фізичне й психічне)	6
3	Матеріально забезпеченість життя	6
4	Розвиток, як фізичний так і духовний	7
5	Пізнання, самоосвіта, саморозвиток	7
6	Самостійність і незалежність у думках і вчинках	8
7	Цікава робота	8
8	Життя на повну із 100 відсотковим залученням моральних і матеріальних сил	8
9	Любов (кохання)	8
10	Друзі (вірні і постійні)	10
11	Задоволеність сімейним життям	10
12	Упевненість і гордість за себе	9
13	Розу, талант і мудрість	9
14	Повага та взаємоповага	10
15	Розваги, дозвілля і задоволення	9
16	Духовна краса	9
17	Щастя інших	8
18	Творчість	8
№	Інструментальні цінності	середнє значення
1	Життєрадісність	10
2	Освіта	7
3	Вихованість (гарні манери).	8
4	Ефективність	7
5	Незалежність, самостійність	6
6	Відповідальність	8
7	Раціоналізм	8
8	Самоконтроль	9
9	Акуратність	7
10	Наполегливість	9
11	Чесність (правдивість, щирість)	9
12	Чуйність (дбайливість).	8
13	Терпіння	8
14	Ретельність (дисциплінованість)	9

15	Взаєморозуміння	10
16	Сміливість і самоствердження	7
17	Вимогливість	10
18	Розуміння	9

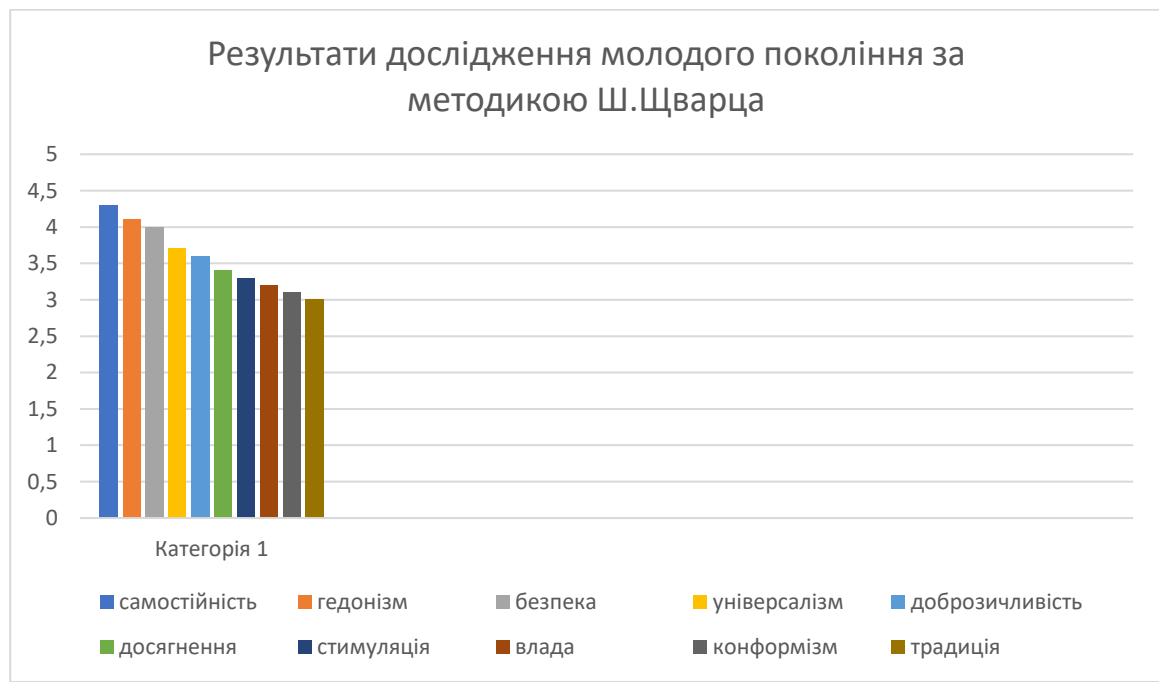
Опитувальник вказав, що молодь надає перевагу свободі в сім'ї, самовираженню та відкритості, а старше покоління віддає перевагу дисципліні, вірності та підтримці. У молоді установки переважно направлені на романтику, відкритість до новизни, що в принципі відповідає їх віковим особливостям. Старше покоління показує установки на стабільність, та відповідальність. Загальні цінності в трьох поколіннях співпадають і визнають важливість любові в сім'ї, емоційної підтримки та спільного проведення часу.

Ціннісні орієнтації молоді відрізняються від ціннісних орієнтацій старшого покоління, так в старших членів родини перші місця посідають здоров'я, взаєморозуміння а в молоді -вірні друзі, потім суспільне визнання, активність, гарне матеріальне забезпечення життя. Молодь обирає шлях динамічного активного життя із суттєвими винагородами й задоволеністю особистих планів, які формують сенс їхнього життя. Якщо говорити про інструментальні цінності, то важливими є життєрадісність, освіченість, вихованість, ефективність у справах, незалежність та відповідальність. У період війни, всі покоління в родині прагнуть до хороших звісток, кожен член родини в очікуванні радісних новин та позитивних емоцій.

Кожна людина прагне зберегти своє психічне здоров'я та мотивацію. Освіченість може стати важливою для розуміння складних ситуацій, прийняття обґрунтованих рішень та виявлення критичного мислення. Гарні манери можуть допомогти зберегти спокій та взаємоповагу в складних ситуаціях, що виникають у період війни, ефективність у роботі може допомогти виконувати завдання швидко та ефективно, що важливо для досягнення цілей. Здатність діяти самостійно та рішуче може бути важливою для виживання та адаптації у військових умовах, а відповідальність та

виконання обов'язків можуть мати критичне значення для успішного вирішення проблем.

Підбиваючи підсумок, можна підсумувати, що цінності у сфері сімейних відносин динамічні й змінюються з віком та досвідом. Молоді люди тільки розпочинають формувати свої уявлення про сім'ю і цінності, а дорослі члени родини мають свої переконання і практичний досвід.



**Рис. 2.4 Ціннісні орієнтації молоді за методикою Шалом Шварца (адаптація Ірини Семків, Олеси Столярчук)**

Отримані результати демонструють, що найбільш виражені є цінності, спрямовані на вивчення себе, задоволення власних потреб та досягнення особистих цілей.

Самостійність (за шкалою 4.3) Найвищий бал свідчить про те, що для респондентів важлива незалежність, самостійність прийняття рішень, особиста відповідальність. Це може бути проявом прагнення до контролю над власним життям, стійкості та впевненості у своїх силах, навіть у складних обставинах, також може бути важливим фактором опору під час війни, адже люди більш мотивовані боротися за свою свободу та незалежність

Гедонізм (за шкалою 4.1): Такий бал свідчить про те, що для респондентів важливі насолода, приємні відчуття, комфортне життя. Це може

бути пошуком балансу та способів отримати позитивні емоції, відволіктися від негативу, зберегти радість життя.

Безпека (за шкалою 4.0): Такий високий бал свідчить про те, що для людей безпека є однією з найважливіших цінностей і це зрозуміло в умовах війни, адже люди прагнуть захистити себе та своїх близьких від небезпеки. Респонденти цінують стабільність, порядок, і захист від небезпек. Це природна реакція на загрози та невизначеність, які супроводжують війну, прагнення до збереження себе та близьких.

Універсализм (за шкалою 3.7): Такий результат свідчить про те, що для опитуваних, важливі справедливість, рівність, захист прав людини, турбота про благополуччя всіх людей. Це може бути проявом гуманістичних цінностей, віри в справедливість та прагнення до кращого майбутнього, навіть у складні часи. Це важливо для побудови мирного та справедливого суспільства, але в умовах війни ці цінності можуть бути під загрозою.

Доброзичливість (за шкалою 3.6): Результат говорить про те, що респонденти цінують допомогу іншим, співпереживання, турботу про близьких. Це важливо в будь-якому суспільстві, але в умовах війни цінність доброзичливості зростає багаторазово, адже вона допомагає людям зберегти людяність та підтримку один одного.

Досягнення (за шкалою 3.4) Трохи вище середнього, бал свідчить про те, що для респондентів важливі успіхи, визнання їхніх здібностей, постановка та досягнення цілей. Це може бути проявом прагнення до самореалізації, пошуком сенсу та особистого зростання, навіть у складних умовах. Це може бути цінним ресурсом в умовах війни, адже воно може мотивувати людей до боротьби та відновлення.

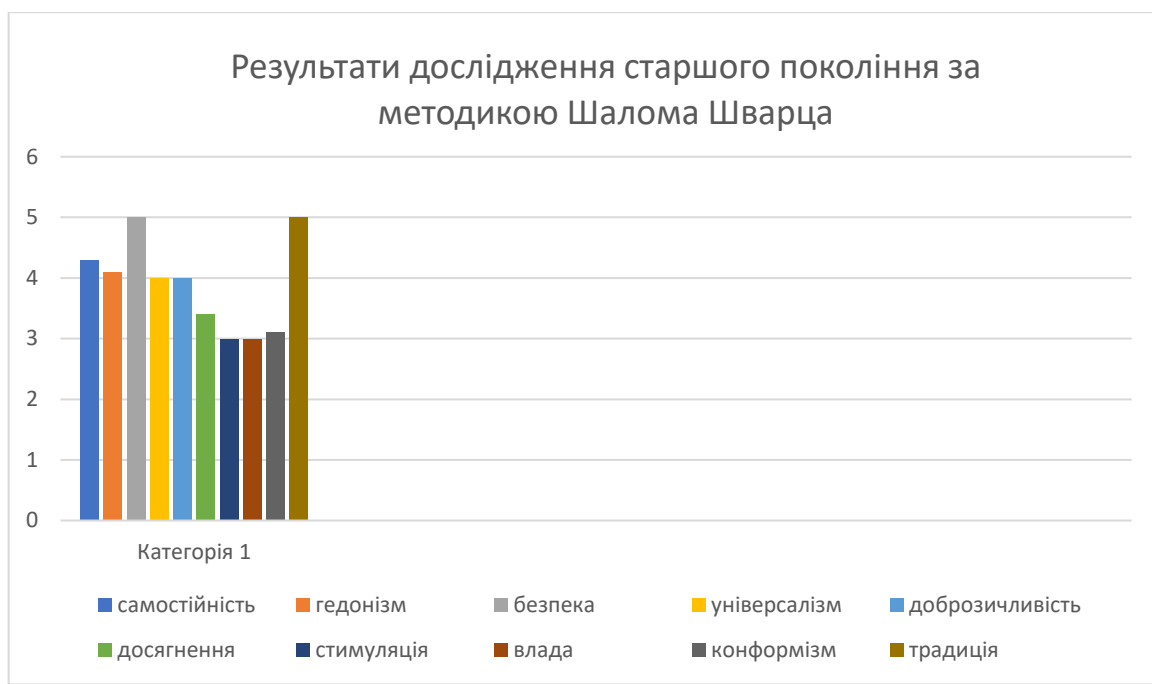
Стимуляція (за шкалою 3.3) Респонденти відкрито прагнуть до новизни, ризику, збудження. В умовах війни прагнення до стимуляції може посилюватися через бажання відволіктися від проблем та переживань. Це може бути як позитивним фактором, що мотивує людей до активних дій та

пошуку нових рішень, так і негативним, адже може штовхати людей на необдумані вчинки.

Влада (за шкалою 3.2) такий відсоток свідчить про помірне прагнення до впливу на інших, контролю та досягнення визнання. Це може бути пов'язано з потребою в самоствердженні, пошуком сенсу та можливості впливати на ситуацію в умовах війни. З одного боку, прагнення до влади може посилюватися в умовах конфлікту, адже люди шукають способи контролювати ситуацію та захистити себе. З іншого боку, війна може призвести до краху авторитетів та зневіри у владі, що може знизити її цінність.

Конформізм (за шкалою 3.1) говорить про те, що респонденти частково орієнтовані на схвалення з боку групи, дотримання норм та правил, уникання ризиків. Це може бути механізмом подолання невизначеності та тривоги, які супроводжують війну. Це може бути як позитивним фактором, що сприяє згуртованості та співпраці, так і негативним, адже може обмежувати індивідуальність та креативність. В умовах війни конформізм може посилюватися через прагнення до безпеки та захисту, адже люди схильні йти за більшістю, щоб уникнути осуду та тиску.

Традиція (за шкалою 3.0) такий відсоток свідчить про те, що для респондентів не є дуже важливим і цінним збереження та шанування традицій, особливо це стосується опитуваної молоді. Це може бути пов'язано з прагненням до змін, і віри що в майбутньому все буде тільки на краще.



**Рис.2.5 Ціннісні орієнтації за методикою Шалома Шварца  
(адаптація Ірини Семків, Олесі Столярчук)**

У найстаршого покоління найвищі показники за шкалами «безпека» та «традиція» за якими можна зробити висновки, що для старшого покоління поняття «сімейна цінність» це є «моноліт». Психологічно все старше покоління боїться змін у структурі сім'ї та прагне контролювати молодше покоління. Звичайно не можна залишити без уваги, шкалу «доброзичливість», це цінність збереження благополуччя близьких людей. Якщо у всіх трьох поколінь вона висока це означає, що попри всі конфлікти поколінь, сімейна єдність у них збережена. Це найкращий показник для кожної сім'ї, для кожного покоління!

Молоде покоління підтримало романтичне кохання, рівноправність у шлюбі, свобода самовираження та гнучке виховання дітей. Натомість середнє і старше покоління більше орієнтоване на стабільність у шлюбі, відповідальність і турботу про дітей та матеріальний добробут. Загалом майже всі одноставно схиляються, до думки, що сімейні цінності формуються під впливом часу, віку, життєвого досвіду, оточення та особистісних переконань.

### 2.3. Аналіз результатів дослідження сімейних цінностей різних поколінь та факторів їх розвитку

Аналіз отриманих результатів показав, що цінності, очікування та уявлення про сімейні цінності відрізняються залежно від життєвого досвіду та конкретної ролі окремої особистості. Молоді люди прагнуть до особистої свободи. Для молоді важливими є емоції та самореалізація. Старші члени родини (старше та середнє покоління), надають перевагу стабільності у стосунках, відповідальності та взаємодопомозі. Молоді люди лише формують свої уявлення про сімейні цінності тому відповідно часто ґрунтують свої доводи на ідеалізованих образах. Старше покоління поступливе і готове домовлятися задля миру і спокою в родині.

Для молоді людини сім'я і сімейні цінності цінні лише тоді, коли вони не «тиснуть» на нею як на особистість.

Вищезазначене демонструє класичну розбіжність між ідеалізмом молоді та прагматизмом досвіду старшого покоління, яке проявляє схильність до компромісів заради збереження структури родини, а молодь лише готова зберігати цінності доти, доки вони не обмежують їхню індивідуальність. Зазначене вказує на низький поріг толерантності до дискомфорту у молоді. Молодь прагне не до консервативного типу сім'ї з класичним розумінням «голови сім'ї», а прагне обов'язки в родині розподіляти за згодою, що може розглядатися як егалітарний тип сім'ї. Для молоді, сім'я це спосіб підсилити себе, а для дорослих родина це спосіб зберегти сталість, затишок та комфорт. Для молоді егалітарний тип сім'ї відповідає цінностям сучасного покоління: індивідуалізму, особистісному зростанню та гендерній рівності. Він вважається найбільш прогресивним типом сім'ї, що дозволяє уникнути конфліктів, пов'язаних з патріархальними стереотипами, коли жінка лише готує і виховує дітей, а чоловік відповідальний за заробіток і достаток. Сімейні цінності для молоді це в першу чергу свобода у стосунках, рівноправність, потяг до новизни та

випробовування і експеримент. Достеменно відомо, що із плином часу, в певний період (відрізок) часу сімейні цінності трансформуються. В наш час, час стану війни, сімейні цінності в Україні трансформувалися: сім'я стала головним джерелом сили, ресурсом для виживання та сенсом боротьби. Основними пріоритетами стали емоційна близькість, взаємопідтримка та усвідомлення розуміння, що сім'я займає важливе місце в серці кожного члена родини.

### **Висновки до розділу 2**

По результатам проведеного дослідження встановлено, що сімейні цінності різних поколінь мають чітку ієрархічну структуру. Для представників трьох поколінь, цінності це щасливе сімейне життя, любов, терпіння, чуйність залишається однією з пріоритетних термінів. Проте спостерігається трансформація від «традиційно-патріархальної» моделі у старших до «індивідуально-партнерської» у молодших. Якщо для старшого покоління стабільність сім'ї забезпечувалася через зовнішні норми та суспільний обов'язок, то для молоді вона ґрунтується на свідомому виборі та емоційному комфорті.

Для старшого покоління сімейні цінності це «непорушна традиція», а для молоді сімейні цінності це гнучка система. У молодшого покоління повага до старших перестає бути автоматичним наслідком вікової дистанції й перетворюється на здобутий авторитет, що базується на взаємному визнанні особистих кордонів. Трансформація від патріархальності до партнерства не нівелює роль батьків, а лише змінює їхню функцію із контролюючої на підтримуючу. Таким чином, сімейні цінності виступають своєрідним психологічним "антистресом", який допомагає представникам усіх поколінь зберігати ідентичність у глобалізованому суспільстві

Попри зміну епох, цінність любові, доброти та турботи про благополуччя близьких залишається інтегруючим фактором. Це свідчить про те, що внутрішньосімейна підтримка є базовою потребою незалежно від віку.

## **РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ СІМЕЙНИХ ЦІННОСТЕЙ У ПЕРЕДСТАВНИКІВ РІЗНИХ ПОКОЛІНЬ**

### **3.1. Принципи та методи психокорекційної роботи у сімейних відносинах**

Психологічна допомога сім'ї надається через психологічне консультування або психотерапію, які направлені на вирішення психологічних проблем сім'ї, використовуючи діалог між психологом і клієнтом. Психологічна корекція це заходи, що направлені виправлення недоліків у поведінці людини за допомогою спеціальних засобів психологічного впливу. Психокорекційна робота в сімейних відносинах - це система психологічних заходів, спрямованих на виправлення порушень у взаємодії між членами сім'ї, гармонізацію сімейного клімату та оптимізацію стилів виховання.

На відміну від терапії, вона фокусується на конкретних поведінкових та комунікативних дефектах, що заважають нормальному функціонуванню родини. В благополучній сім'ї відчутний емоційний комфорт, є взаєморозуміння, спільні погляди, і відповідно позитивна моральна атмосфера, з врахуванням інтересів членів родини. Проблеми в сім'ї потребують вирішення і саме тут свою важливу роль бере на себе психокорекція. Психологічний стан сім'ї це «емоційний клімат» у домі. Якщо сімейні цінності є основою, то психологічний стан – це атмосфера, якою дихають усі члени сім'ї. Він безпосередньо залежить від того, наскільки реалізовані цінності різних поколінь.

Психокорекція сімейних відносин це форма психологічного впливу, яка направлена на вирішення проблем у взаєминах в родині. Ставить за мету подолати сімейний конфлікт і вибудувати сприятливі відносини в родині. У сімейних відносинах та їх психокорекції об'єктом психологічного впливу виступає сім'я, сприйнята як єдине ціле, що вбирає в себе не обмежене

поняття родини, тобто не тільки безпосередньо дружину чоловіка, дітей а і батьків та всіх значущих близьких.

Психокорекційна робота проводиться з метою оптимізації дитячо-батьківських стосунків, зміни деструктивних стилів виховання (авторитарна гіперсоціалізація, симбіоз, емоційне відкидання) на партнерські відносини та підтримуючі стосунки. Психокорекція проводиться з метою урегулювання подружніх конфліктів: робота над подоланням бар'єрів у спілкуванні, вирішенням кризових періодів та перерозподілом сімейних ролей. Психокорекція проводиться з метою поліпшення психологічного клімату в родині, а саме, зниження рівня напруженості, агресивності та тривожності всередині сімейного кола.

До найбільш відомих принципів відносять, принцип єдності діагностики, принцип нормативності, принцип корекції, принцип добровільності і принцип системності.

Принцип єдності діагностики забезпечує динамічність змін особистості, її емоційних станів та почуттів.

Принцип нормативності - це про вікові зміни

Принцип корекції вказує на психокорекційний вплив та передує процесу корекції і процесу діагностики.

Ефективність корекційної роботи залежить від діагностичної роботи. Це означає, що рішення про необхідність корекційної роботи приймається тільки на основі психологічного аналізу. Діяльність, спрямовану на рішення завдань психологічної корекції, можна назвати діагностико-корекційною роботою.

Принцип добровільності і партнерства втілюється у формі тренування, закріплення вже наявних здібностей, підкріплення, актуалізацію певних шаблонів поведінки з метою закріплення соціально-бажаної поведінки і гальмування соціально-небажаної поведінки. Психолог не є «суддею», який каже, чиї цінності правильні. Він є фасилітатором, що допомагає сторонам почути один одного.

Принцип системності передбачає взаємозв'язок різних сторін особистості, їх взаємообумовленість, профілактику та розвиток. Сім'я розглядається як єдиний організм.

Серед найрозповсюджених методів психорекційної роботи можна виділити чотири: когнітивні, емоційно-експресивні, ігрові або біхевіоральні та реконструктивні.

Когнітивні методи (робота з думками та установками) має на меті спільне обговорення, переосмислення, переформулювання негативного переконання в позитивний або нейтральний контекст (наприклад, «надмірний контроль батьків» тому, що тривожність і переживання але все це через любов та бажання захистити»).

Емоційно-експресивні методи це трансформація внутрішніх переживань індивіда яке проявляється через різні форми творчої діяльності, фізичну активність чи рольову гру. Арт-терапія це творче самовираження, через спільне малювання, ліплення чи казкотерапії. Такий метод допомагає висловити цінності, які важко сформулювати словами. Метафоричні карти: використання зображень для опису своїх стосунків із родичами, що знижує психологічний захист.

Поведінкові (біхевіоральна) та структурні методи (ігрові) використовується для роботи з дітьми та їх батьками з метою покращення емоційного контакту та зниження тривожності. Фокусується на зміні поведінки членів сім'ї через позитивне підкріплення, контрактні угоди та навчання новим навичкам взаємодії. Наприклад є угода про конкретні зміни в побуті. Циркулярне інтерв'ю це переформулювання проблем, парадоксальні приписи та структурні техніки, спрямовані на зміну ієрархії та меж у сім'ї. Реконструктивні методи (робота з історією родини) - це аналіз передачі цінностей через 3–4 покоління (перебудова) та створення нової «історії успіху» сім'ї, де акцент робиться не на конфліктах, а на спільних перемогах над труднощами, пошук шляху до конструктивного діалогу та ненасильницького спілкування.

До етапів психокорекційного процесу відносять: діагностичний, прогностичний, корекційний, та оціночний. Діагностичний етап виявляє причини конфліктів, аналіз структури сім'ї та індивідуальних особливостей кожного її члена. Прогностичний - це визначення очікуваних змін та ризиків у разі відсутності втручання. Корекційний етап реалізується безпосередньо через «я» програми занять (індивідуальних, групових або сімейних). Оціночний етап аналізує ефективності проведеної роботи через контрольний зріз та зворотний зв'язок від сім'ї.

Психокорекція сімейних відносин це форма психологічного впливу, що направлена на вирішення проблем у взаєминах, подолання сімейних конфліктів та побудову взаємних рівних, розуміючих відносин.

У сімейній психокорекції об'єктом психологічного впливу виступає сім'я, що сприймається як єдине ціле, що включає в себе не тільки подружжя, а і родичів, батьків, дітей всю родину. Щоб проаналізувати методи психокорекції необхідно врахувати існуючі форми терапії серед яких, індивідуальну, парну, та групову.

По результатам розглянутого питання можна зробити висновок, що для молоді слід створювати акцент на формуванні поваги до коріння роду, при цьому необхідно зважати і на їх прагнення збереження особистої автономії. Для батьків рекомендація роботи над навичками партнерства та прийняття дорослого життя дітей, а для старшого покоління навчитися зважати і визнавати досвід і сучасні навички молодшого покоління. Але загалом суспільство погоджується з думкою, що всі члени родини потребують підвищення рівня взаєморозуміння та довіри, зниження рівня тривожності та страхів у стосунках. Створення єдиного «поля цінностей» (любов, підтримка, відповідальність), яке об'єднує всіх членів сім'ї.

### 3.2 Програма психологічної корекції сімейних цінностей

Програма психологічної корекції в родинях, орієнтована на сімейні цінності, зазвичай спрямована на зміцнення стосунків, формування взаємоповаги та виправлення деструктивних моделей поведінки. Програма корекції міжособистісних стосунків у сім'ї це структурований психологічний вплив, спрямований на вирішення конфліктів, покращення комунікації та гармонізацію взаємодії між членами родини. Зазвичай програма базується на системній сімейній терапії, включає діагностику, індивідуальні та спільні сесії, спрямовані на зміну стилів поведінки та корекцію сімейних відносин. Проводячи корекцію міжособистісних стосунків у сім'ї вирішується не лише сама проблема а й набувається досвід спільного подолання труднощів всією родиною.

Основні напрямки та компоненти програми корекції: психологічне консультування та сімейна терапія. Психологічне консультування, спрямоване на усунення недоліків у розвитку особистості та коригування міжособистісних стосунків. Сімейна терапія це робота з парами або батьками, дітьми, подружніми парами для підвищення готовності членів родини до змін та усвідомлення сценаріїв взаємодії та корекції.

Спираючись на дані попереднього розділу (дані емпіричних досліджень), є свідчення заниженого рівня згуртованості в молоді, суттєвий дефіцит адаптивності у старшого покоління (за методикою Мілтона Рокіча та його «опитувальника», а також присутнє в усіх трьох поколіннях уникнення з'ясування відносин і відсутність коригування міжособистісних стосунків. Аналіз результатів став основою для розробки програми психологічної корекції, з метою зниження міжособистісних конфліктів та встановлення ідеальних або наближених до ідеальних стосунків (взаємовідносин) у великій родині.

Програма психологічної корекції сімейних відносин зазвичай складає 6–7 сеансів (зустрічей) і структурована від діагностики до практичних змін.

Нижче представлено план програми, орієнтованої на роботу з трьома поколіннями одночасно. Загальна мета програми це встановлення комфортних, емпатичних відносин в великій із трьох поколінь родині.

Програма створюється з метою гармонізації сімейних зв'язків, з метою зменшення міжпоколінних конфліктів та побудовою гнучкої системи підтримки та подолання непорозумінь.

Модуль 1: Діагностика (1–2 заняття) діагностика проводиться з метою виявлення прихованих конфліктів та вивчення цінностей окремо кожного члена сім'ї. Зазначене можна провести методом побудова генограми: виявити сімейні сценарії та міфи. Шляхом проведення тестування щодо ціннісних орієнтацій за методом Мілтона Рокіча, - порівняти термінальні (цільові) та інструментальні цінності у молоді, середнього та старшого покоління. В результаті сім'я бачить, де їхні погляди збігаються, а де вони полярно розходяться. Використовуючи арт-терапію сім'ї можна запропонувати створити «Герб наших цінностей», розподіляючи умовно, верхню частину герба, на те, чим пишається родина, середина герба буде вказувати на те, що грати головну роль в цій родині, а нижня частина герба показуватиме, те. До чого родина відноситься із застереженням, можливо навіть із осудом.

Вправа «Скарбниця цінностей» створена для спільного виконання всіма членами родини. Три покоління родини активно включаються до виконання умов вправи і виписують 5 найважливіших правил, які вони можуть виділити на даний період часу (сьогодення). Потім ці «правила» збираються і кладуться в уявну скарбницю. Дістаючи по одному записки із важливим правилом життя, родина обговорює зазначену важливу цінність, обговорює і висловлює свою думку відносно кожного витягнутого із скарбнички «правила-цінності».

Модуль 2: Когнітивно-освітній (2 заняття) Даний модуль створюється з метою сформуванню розуміння того, чому покоління відрізняються. Основний акцент базується на міні-лекції з теорії поколінь де проходить розгляд

поколінь в історичному контексті (війни, дефіцит і сучасний життєвий етап цифровізація), висновки щодо формування цінностей в різні періоди життя.

На базі вищеописаного можна додати вправу «Світ моїми очима», де старше покоління описує свою молодість без гаджетів, а молодь – свій день у цифровому світі. В підсумку отримуємо результат: де явно підсвічуватиме перехід від звинувачень «ти лінивий» до розуміння «ми жили в різних реаліях».

Модуль 3: Емоційно реконструктивний (2 заняття). Даний метод необхідно застосувати з метою зняття емоційної напруги та розвитку емпатії (розуміння і співпереживання). Зазначене можна досягнути за допомогою техніки ціннісного інтерв'ювання, саме така глибока бесіда спонукає слухати і чути історії одне одного. Окрім сказаного можна розіграти психодраму (рольова гра) зміни ролей, так серед найтипівіших це домашня сварка, де мати грає дочку, а дочка — бабусю. В результаті явно підсвічується зниження рівня агресії, розвиток здатності «заступитися за когось іншого». Можна застосувати вправу «Мирна сімейна угода».

Техніка "Ревізія сімейних легенд" це інструмент системної сімейної психотерапії, спрямований на усвідомлення, аналіз та зміну застарілих правил, переконань та історій, які передаються з покоління в покоління і обмежують розвиток особистості або сім'ї. Для втілення готується список незакінчених речень для кожного покоління, які часто повторюються, наприклад: «У нашій родині головне це...», «Людина нашої родини ніколи не повинна...», "У нашій родині не прийнято...". кожен член сім'ї може обговорити дані вислови-міфи. Ревізія допомагає відокремити факти від вигадок, звільнитися від надуманих "сценаріїв" предків, змінити правила взаємодії в сім'ї. Йде обговорення, коли саме виникла ця легенда? Що сприяло утворенню даного вислову? Шляхом обговорення здійснюється заміна старого правила новою поведінкою, впроваджується новий ритуал нова цінність: «Ми цінуємо час, проведений разом, але поважаємо право кожного на особистий простір».

Важливо, що дозволено усім членам сім'ї вільно висловлювати розчарування цінностями іншого покоління в безпечному середовищі кабінету психологів, щоб воно не вибухнуло вдома. Психолог же в свою чергу робить акцент на ресурсах: У кожному поколінні є щось круте. У старших це стійкість, стабільність, у середнього покоління - прагматизм, у молодих – щирість. Програма має навчити їх «обмінюватися» цими ресурсами. Після отримання відповідей за даною технікою, можна зробити висновки за допомогою методики «Трьох мостів». Міст порозуміння це перший і базовий рівень, побудувати його - означає вислухати іншу людину, визнати її точку зору та логіку, навіть якщо ви з нею не згодні. Міст поваги – це право іншої людини на свої почуття, цінності та думку, відмінні від ваших власних. Повага виключає приниження та агресію, зберігаючи гідність обох сторін, навіть у запалі суперечки. Міст згоди чи консенсусу - це заключний етап, на якому сторони знаходять «спільну мову» компроміс або співпрацю. Це не завжди означає повне прийняття позиції іншої людини, але передбачає готовність діяти колективно на основі знайдених точок дотику. Конфлікт цінностей перетворюється на обмін досвідом.

Модуль 4: Інтеграційний (1 чи 2 заняття) ставить на мені зкоординувати дії всіх членів сім'ї і за допомогою взаємозближення створити чи покращити систему правил і традицій. Зазначене можливо реалізувати за допомогою методу рефлексії, а саме техніки «Кошик, валіза, смітник». Дану методику використовують на завершувальному етапі, як підведення підсумку. Учасникам пропонується розподілити отриману інформацію, знання чи досвід за трьома умовними категоріями, кожна з яких представлена візуально: валіза це те, що учасник бере з собою. Саме туди потрапляють найважливіші, корисні знання та навички, які кожен член планує використовувати у своєму житті. Кошик це те, що виявилось непотрібним, нецікавим або непотрібним. Негативні емоції, що не обходять стороною також можна відправити в цю категорію, щоб залишити їх і не нести з собою далі. Опція «смітник» вміщує в себе, те, що заважає членам родини бути

щасливими (наприклад, заборона собі проявляти емоції). Учасники визначають і структурують отриманий досвід, проводять так звану колективну ревізію сімейних звичок і роблять висновки і усвідомлюють спільні цінності, окремо можна скласти сімейну угоду усну чи письмову з фіксацією особистих меж та обов'язків. В результаті маємо чіткий алгоритм вирішення суперечок та свідомої відданості спільним цінностям.

Вправа «Сімейний артефакт» це арттерапевтична техніка, спрямована на роботу з родинною історією, цінностями, емоційними зв'язками та пам'яттю. Вона допомагає членам родини краще зрозуміти своє коріння та зміцнити сімейні стосунки. Така вправа допомагає зняти опір на початку Програми, а також доповнити перший модуль, з якого починається реальна трансформація. Ця вправа допомагає членам родини відчувати цінність один одного без прямих повчань, згадати важливі події, предків та родинні історії. Психолог просить кожного члена сім'ї заздалегідь принести один предмет, який символізує для нього «щасливі спогади, щасливу сім'ю». Кожен по черзі показує свій предмет (наприклад, батько стару колекцію марок, яку збирав близько 30 років, дочка новомодний гаджет). Психолог запитує: «Яка цінність прихована в цьому предметі?» Для батька це згадка про щасливе дитинство, для доньки турбота. Все це сприяє діалогу між поколіннями, обміну емоціями та почуттями. Вправа «Сімейна скульптура», дозволяє візуалізувати дистанцію та ролі в сім'ї без слів. Так родина визначається із визначенням ролі скульптора. Він «розставляє» інших членів родини в кімнаті так, як відчуває їхні стосунки зараз. Наприклад: батько стоїть на стільці (авторитет), дитина сидить у кутку спиною до всіх (відчуженість), мати тримає дитину за плече (опіка). Потім «включається» скульптор і створює «ідеальну модель» як би він хотів, щоб усі стояли. Така методика наочно показує емоційну близькість або прірву між членами родини та допомагає обговорити почуття, які складно висловити словами.

Для вирішення питань, пов'язаних із психологічними особливостями сімейних цінностей, ефективним є застосування соціально-психологічного

тренінгу, спрямованого на гармонізацію сімейної взаємодії, підвищення компетентності у сімейних стосунках та усвідомлення спільних цінностей.

Так, був проведений тренінг «Сім'я, сімейні цінності, зближення та зв'язок поколінь» з метою з'ясування уявлень кожного учасника про сутність питання шлюбу, створення сім'ї, дотримання правил і традицій в родині, дослідження та трансформації сімейних цінностей. Зважаючи на результати дослідження, які описані у розділі 2, було розроблено тренінгову програму з метою підтвердження ціннісних орієнтацій родини, усвідомлення міжпоколінних відмінностей та гармонізації стосунків в сім'ї.

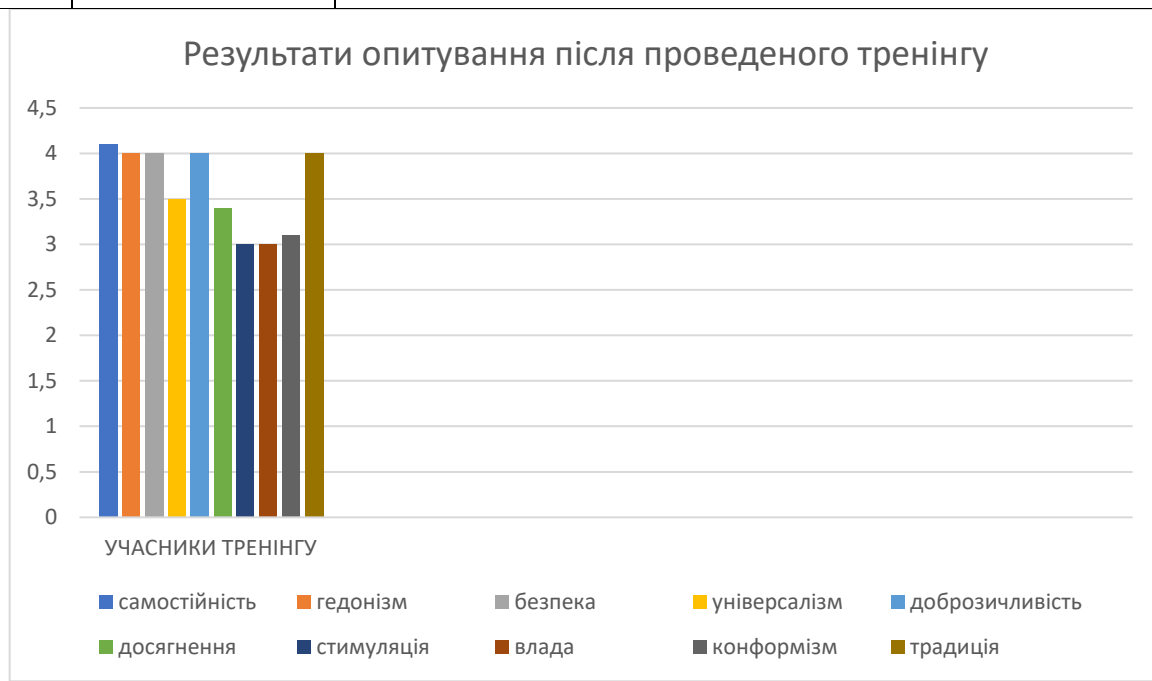
Тренінгова група була сформована із 9 родин, загальна кількість осіб, що брала участь в тренінгу- 36 осіб (Додаток Г)

*Таблиця 3.1*

**Покрокове планування тренінгу «Сім'я, сімейні цінності, зближення та зв'язок поколінь»**

№	Найменування	Мета
1	вступне заняття	Знайомство учасників. Загальні правила проведення тренінгу
2	тренінг	Загальний огляд поняття сім'ї, сімейних цінностей та поколінь (бабуся, мама, онука) Зняття напруги. Розвиток уміння працювати в команді без напруги та взаємних претензій. Створення групової довіри
3	тренінг	З'ясування системи цінностей» (за методикою Ш Шварца), учасникам запропоновано список цінностей. Обговорення.
4	тренінг	Вправа «Асоціації». Зняття емоційного напруження. Навчання різним способам спілкування.
5	тренінг	Вправа «Сімейні ролі», Встановлення міжособистісного контакту між учасниками тренінгу. Розвиток навичок саморегуляції, самоконтролю та самовиховання.
6	тренінг	Вправа «Герб цінностей моєї родини» Отримання зворотного зв'язку. Зняття емоційного затиску. Розвиток навички невербального

		спілкування. Розвиток навичок саморегуляції та самоконтролю.
7	тренінг	Створення «Сімейна мирна угоди». Розвиток навичок саморегуляції та самоконтролю, згуртування команди. Покращення психоемоційної атмосфери групи.
8	тренінг	Вправа «Лист у майбутнє для молоді та лист у минуле для старшого покоління» Розвиток командної взаємодії, навичок ефективного спілкування, довіри та креативного мислення.
9	завершальна зустріч	Отримання зворотного зв'язку. Обмін враженнями. Підведення підсумків тренінгу.



**Рис. 3.1. Ціннісні орієнтації досліджуваних після проведеного тренінгу**

По результатам проведеного тренінгу було проведено повторне опитування, результати показали, що 90% учасників раніше сприймали свої сімейні ролі виключно як набір обов'язків. Після проведених вправ за різними методиками і техніками було зафіксовано зростання індексу взаємоповаги в групах, оскільки учасники-респонденти усвідомили, що за кожною дією іншого члена родини стоїть значуща цінність (турбота, безпека, піклування).

### **3.3 Рекомендації щодо покращення відносин задля збереження сімейних цінностей.**

Для зміцнення сімейних цінностей та покращення взаємодії між поколіннями сучасні вітчизняні психологи рекомендують поєднувати традиційні підходи з сучасними методами комунікації. Зважаючи на сьогоднішні реалії в умовах війни, вкрай важливою є підтримка сім'ї. Для цього кожен член родини має сформувати ціннісне поле, ідеально було б якби воно було спільне для всієї родини, так званий сімейний устав, де б проговорювалися вголос або навіть записувалися правила родини, які однаково важливі для всіх поколінь родини. Задля збереження родинного кола, пам'яті роду вкрай важливим є створення сімейних відео і фото архівів, задля гарних спогадів, що зігрівають душу старшому поколінню і навчають молодь цінити родину і предків і взагалі історію роду.

Наступною рекомендацією можна вважати покращення комунікації між членами родини. Це можна реалізувати шляхом впровадження «години без гаджетів», коли проведення часу проходить шляхом «живого» спілкування. В родинному колі впровадити «техніку активного слухання», це вміння слухати і не критикувати. Молодь не володіє ще достатнім життєвим досвідом і не завжди поводить себе зрозуміло, тому потребує розуміння без обговорення і критики. Старше покоління при цьому відчуває свою значущість. Влаштувати щовечора або на вихідних днях «сімейні посиденьки». Такі регулярні зустрічі для обговорення пережитого за тиждень і планів на майбутній тиждень сприяють згуртованості родини, де голос кожного має вагу.

Ще однією важливою рекомендацією можна вважати спільну діяльність. Заохочення ситуації де «старші вчать молодших», наприклад, передача рецепту родинної паски від бабусі до онуки. Спільна підготовка до свят, наприклад новорічних, прикрашання гуртом ялинки або дому.

Наступна рекомендація - психологічна гігієна, тобто позитивне переформулювання, що вкладає в себе поняття бачити позитивне. Так, наприклад вбачати турботу а не нищпорення, слідкування чи контроль. Таким чином підліток буде вживатися в роль незалежності, буде формуватися відповідальність. Окрім того, кожен член родини потребує особистого простору, не потрібно дружині відстежувати геолокацію чоловіка, не потрібно повнолітній дитині нагадування про повернення додому своєчасно. Важливо пам'ятати, що сім'я це динамічна система, де цінності можуть змінюватися, але фундамент із любові та поваги залишається незмінним.

### **Висновки до розділу 3**

У результаті розробки та апробації програми психологічної корекції сімейних цінностей представників різних поколінь можна зробити такі висновки: корекційна робота була спрямована на трансформацію ставлення до цінностей іншого покоління, і вона була успішна, оскільки молодь чітко проявила і підтвердила зміни у відношенні після проведеного тренінгу.

Для старшого і середнього покоління корекція була спрямована на зниження рівня ригідності (негнучкості) та надмірного контролю. Важливим було формування прийняття цінності «самостійності» та «гедонізм» молоді як ознаки розвитку, а не руйнування родини.

Для молодшого покоління робота зосереджувалася на розвитку співпереживання та вдячності, а також на розумінні того, що цінності «безпека» та «традиції» у батьків є формою прояву любові, а не лише обмеженням свободи.

За допомогою методу рефлексивного діалогу (технік, методик та спільних групових вправ) родинам з трьох поколінь стало можливим наочно побачити ієрархію цінностей один одного. Це сприяло зниженню рівня

міжособистісної напруги (техніка «ревізія сімейних легенд» та методика «трьох мостів»)

Повторна діагностика після проведення корекційних заходів зафіксувала: підвищення рівня емпатії розуміння та взаємної поваги до життєвих пріоритетів кожного окремо взятого покоління, стабілізацію сімейного мікроклімату в родинах з трьох поколінь.

Психологічна корекція сімейних цінностей є ефективним інструментом подолання «розриву поколінь». Вона дозволяє перевести конфлікт із площини протистояння у площину конструктивного діалогу, де традиції старших та інноваційність молодших стають ресурсом для розвитку родини.

## ВИСНОВКИ

Сімейні цінності це сукупність спільних родинних переконань, спільних поглядів та традицій, які є значимі для кожного члена родини, які формують характер стосунків між членами родини та схвалюються чи поділяються кожним індивідом (особистістю). Цінності неможливо впровадити силоміць. Вони «проростають» лише в атмосфері безпеки. Якщо ви хочете вдосконалити стосунки, почніть із запровадження правил, ритуалів і традицій, саме це найшвидший шлях до позитивних змін в благополучній родині.

Дослідження психологічних особливостей сімейних цінностей дозволяє глибше зрозуміти, як взаємодія з членами родини впливає на благополуччя в сім'ї, спокійну емпатичну атмосферу в родині. У ході роботи було проаналізовано різні аспекти, які визначають настрій і характер комунікації в родині, та запропоновані практичні методики для удосконалення взаємоповаги та взаєморозуміння між різними поколіннями родини.

У першому розділі було розглянуто поняття сімейних цінностей як феномен та особливості сімейних цінностей в різних вікових групах (поколіннях). Також було з'ясовано питання формування сімейних цінностей в роднах, що впливає на формування сімейних цінностей в родині. Сучасна психологія сім'ї досліджує питання сімейних цінностей через вплив соціальних, історичних та економічних умов їх формування.

Психологічні особливості сімейних цінностей полягають у формуванні спільного світогляду, правил та ідеалів, які забезпечують стабільність, емоційну близькість і розвиток особистості в сім'ї.

Проведене емпіричне дослідження дозволило виявити низку особливостей у ціннісних орієнтаціях (цінностях), так молодь проявили орієнтацію на такі цінності, як романтичне кохання, рівноправність у шлюбі, свобода самовираження та гнучке виховання дітей. Їхні уявлення про сім'ю і цінності часто носять ідеалізований характер, а ставлення до традиційних ролей є менш вираженим. Натомість старше покоління демонструє більшу

орієнтацію на стабільність у шлюбі, цінність сімейного єднання, відповідальність, турботу про дітей та матеріальний добробут. Виявлені особливості дозволяють зробити висновок про необхідність індивідуалізованого підходу до консультування та роботи з різними поколіннями.

Реалізація запропонованих методик Мілтона Рокича та Шалома Щварца дозволяє виявити проблеми та покращити якість комунікації в родині, прияти втіленню і запровадженні нових спільних ритуалів, звичаїв та традицій.

У третьому розділі було розглянуто питання психокорекційної роботи, проведено тренінг з групами різних поколінь. За час проведення тренінгу молодь по іншому подивилася на батьків і бабусів з дідусями, оскільки почули подібні орієнтації і в інших родинах. Змінилося відношення, зріс рівень поваги до старших, до їх думок, настанов, з'явилося розуміння «гіперопіки». Та попри все, базові потреби любов, увага, взаєморозуміння не зазнали змін, у всіх поколінь вони однакові, і займають перше почесне місце серед великого переліку сімейних цінностей. Для всіх членів сім'ї вони є надважливі і всі покоління сходяться до єдиної думки з даного приводу.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Байрамова Ч.Н. Соціально психологічна природа факторів, що впливають на систему сімейних цінностей. *Азимут наукових досліджень: педагогіка і психологія*. 2021. т.10. № 1(34). С. 11-21.
2. Берегова, Л. М. Джигун та О. Б. Ігумнова стаття «Психологічні особливості ціннісних орієнтацій особистості юнацького віку» у журналі *«Вчені записки ТНУ ім. В. І.Вернадського»*
3. Ван Кетрін Сімейні цінності різних поколінь: гендерні ролі Університет штату Джорджія, 27.03.2024 URL: <https://kb.gcsu.edu/researchday/2024/all/177/>
4. Галецька І.І. Психологічне здоров'я та цінності особистості// *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. – 2018.- Вип. 3. -с.27-36
5. Галецька І.І. Семків І.І. Цінності як чинник соціальної ідентичності /*Наукові записки НаУКМА, Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота*, -2017.-т.71. – с.60-65
6. Григор'єва І.О. «Особливості та етапи формування моральної самосвідомості підлітків у психолого-педагогічних дослідженнях. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*, 2017
7. Дем'янчук Юлія «Дослідження сімейних цінностей на матеріалі літературних сентенцій. *Прикладні аспекти психології особистісного зростання*. Збірник наукових праць студентів та викладачів. Випуск 2. За ред. Л.П. Журавльової, В.О. Климчука, Ю.Ю. Дем'янчук. – Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка. 2017. – С. 55-58.
8. Зазимко О. Формування цінностей у юнацькому віці: психологічні особливості // *Актуальні проблеми психології: вісник КНТЕУ* / Оксана Зазимко.- К.: 2012.-.89-104
9. Карнегі Дейл «Як бути щасливим в сім'ї» Видавництво Stone Publishing, 2014

10. Клір Джеймс, - Атомні звички незначні зміни, значні результати, Видавнича група КМБУКС, 2025. 303 с.
11. Коберник Л.О. роль та місце ціннісних орієнтацій у формуванні особистості Наука і освіта / Л.О. Коберник// *Науково-практичний журнал південного наукового центру АПН України*, -2018.- ; 4-5 – с.28-33
12. Костю С. Психологічні особливості перебігу кризи дорослого віку. *Вісник Національного університету оборони України*, 64(б), 2021. С.71-77
13. Кузікова С.Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці: монографія. Суми: Видавництво СумДПУ, 2020. 324 с.
14. Курган А. О. Психологічні особливості сімейних цінностей в уявленнях молоді. *Психологічний часопис*. 2021. Т. 7, № 4.
15. Лещенко О.Г. Безрук М.Л. «Аналіз сімейних цінностей студентів першокурсників *Педагогіка формування творчої особистості* 2018 р. №60
16. Лисенко Людмила Миколаївна «Значущість шлюбно-сімейних цінностей у формуванні особистості в період ранньої дорослості» *Наукові записки*, Випуск 4 (6) серія Психологія 2024-4-9
17. Літвінова О.В. Проблема збереження сімейних цінностей в умовах трансформаційних змін/ О.В. Літвінова // *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. - № 2 (31).2013 – с.151-158.
18. Магдисюк Л. Притка І. Психологічні особливості прояву самотності у юнацькому віці. *Психологія: реальність і перспективи: зб. Наук. Пр. Рівне*, 2020. Вип.14.с. 136-143
19. Макух О.І. «Трансформація цінностей сучасної сім'ї» *Проблеми соціальної психології та психології мас Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: науковий журнал*. Острог: Вид-во НаУОА, січень 2020. № 10. С. 112
20. Максименко, С., Соловієнко, В. Загальна психологія : навч. посібник, Київ: МАУП, 2010, с. 256

21. Матяж С. В., Березянська А. О. стаття «КЛАСИФІКАЦІЯ ЦІННОСТЕЙ ТА ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ОСОБИСТОСТІ»
22. Михайлишин Р. Й. Українські народні традиції сімейного виховання дітей та молоді. *Вісник Львівського університету. Серія педагогічна*. Львів : ЛНУ ім. Івана Франка, 2012. Вип. 28. С. 115–122.
23. Молода сім'я: проблеми та умови її становлення. – К., 2013, 183 с.38
24. Павлик Н.В. Психологія гармонізації характеру в юнацькому віці: монографія. Київ: Логос, 2015.383 с. Бібліогр. с.366-383
25. Павліченко А. Ціннісні орієнтації у системі становлення особистості. *Психологія суспільства*, 2005. №4. с 98-120
26. Підкамінна, Д. О. (2023). Сімейні цінності як чинник соціальнопрофесійного самовизначення підлітка
27. Подкопаєва Ю.В. «Вплив сім'ї та сімейних цінностей на формування духовної особистості дитини. *Проблеми сучасної психології* 2010 випуск 9
28. Поліщук В. Віковий кризовий розвиток людини від народження до дорослості: навч. посіб. Суми: Університетська книга, 2020.460 с.
29. Помилуйко В.Ю. Характеристика вікових стадій дорослості з урахуванням можливостей розвитку ключових компетентностей особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Вип.5 т.2 серія «Психологічні науки»,2016. С. 5-55*
30. Помиткіна Л.В. Психологічні засоби корекції внутрішньо особистісних дисгармоній старшокласників /*Вісник Черкаського університету. – Випуск 45. – Черкаси. – 2003. – С.66-70.*
31. Постовий В. Гармонія і дисгармонія стосунків батьків і дітей в сучасній родині / Постовий В., Кравченко Т., Ноур А., Міщенко М. // *Рідна школа* .-2010. - №7.- с.33-36
32. Психологія: Підручник/ Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалко, П.А. Гончарук. К.: Либідь, 2005
33. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці: навч. посібн. для студентів вищих навчальних закладів/ [Н.О.

Гончарова, Ю.Л. Горбенко, Ю.І. Калюжна та ін.]; за ред. К.В.Седих. Потава: Астрая, 2018. 342

34. Психологія особистості: Словник -довідник /За ред. П.П. Горностая. К. РУТА, 2010.-320

35. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ УДК 159.92 DOI <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.3/09>

36. Равлюк, Г. І. Кореляційний аналіз соціальних уявлень молоді про шлюбні стосунки. Вісник Одеського національного університету. Психологія, 2016, 21 (2 (40)).

37. Русин Галина «Формування сімейних цінностей у студентської молоді *Acta Paedagogica Volynienses*. 2024. Вип. 6, т. 8.

38. Савчин Мирослав, Василенко Леся, ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ, Київ, ВЦ «Академія», 2024. 383 с.

39. Сазонова О.В. Сімейні цінності та рольові установки подружніх пар *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»* 2017

40. Сазонова О. В. Сімейні цінності та рольові установки подружніх пар. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*, (39), 2018. 272-295.

41. Семків І. І. Адаптація методики Ш. Шварца «Портрет цінностей» українською мовою./ І. І. Семків.// Практична психологія та соціальна робота. – 2013. – №1. – С. 12–28.

42. Семків І.І. Галецька І.І. Індивідуальні цінності в дискурсі психологічних теорій: монографія // Львів: Вид-во ЛНУ ім. І.Франка, 2006. – 186

43. Сігел Деніел, Гарцел Мері, - Свідоме батьківство, Львів, видавництво «Свічадо» 2022, 270

44. Сімейні цінності: навчально-методичний посібник до навчальної програми Сімейні цінності О. В. Мельник, Т. В. Кравченко, Л. В. Канішевська, О. М. Пархоменко, Івано-Франківськ: НАІР, 2014. – 252

45. Сімейні цінності: комплекс навчальних програм сімейного виховання (9,17,35,70 годин) / [ О.В. Мельник (кер.авт. кол.), Т.В. Кравченко, Л.В. Канішевська та ін.].- Івано-Франківськ: НАІР 2012. – 48 с.
46. Ставицька С.О. Духовна самосвідомість особистості: становлення і розвиток в юнацькому віці: монографія. Київ: НПУ ім. Драгоманова, 2011. 727 с.
47. Столяренко О.Б. Психологія особистості, навчальний посібник, Київ, «Центр учбової літератури», 2021. 279 с.
48. Тараріна Олена «Почуй батьків своїх, Київ, Астамір-В, 2023. 158 с.
49. Теоретичні засади виховання у старшокласників цінностей сімейного життя// Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал: матеріали звіт. *Наук.-практ. Конф. Ін-ту проблем виховання НАПН України/ [за ред. О.В. Сухомлинської, І. Д. Бега, Г.П. Пустовіта, О.В. Мельника].-Івано-Франківськ,2014. – Вип.4.-с.274-277*
50. Титаренко Т.М. Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості. Монографія Київ, 2012
51. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я сім'ї як цінність та ресурс життєбудівництва. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2020. № 2 (2). С. 1–8.
52. Токарева Н.М. Лабіринти дорослішання: психічний розвиток особистості підлітково-юнацького віку: монографія. Кривий Ріг: ТВО «НВП «Інтер-сервіс», 2021. 216 с.
53. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї: навчальний посібник Луцьк Вежа Друк -2015
54. Федоришин Г.Н. «Соціально психологічні характеристики сучасної сім'ї *Актуальні проблеми психології том 7 вип.15*
55. Федорович В. Національні і загальнолюдські духовні цінності - основа формування світогляду молоді України// *Психолого-педагогічні основи гуманізації навчально-виховного процесу в школі та ВУЗі: зб. наук. праць.-Рівне: Ліста, 2010.- с.418-420*

56. Формування сімейних цінностей у дітей шкільного віку в сучасних соціокультурних умовах: монографія/Гончар Л.В. Кравченко Т.В., Мачуська І.М. Павицька К.М. Хижняк А.В. Харків, друкарня Мадрид, 2018.175 с.

57. Фурман А.В., Психодіагностика особистісної адаптованості. Тернопіль: Економічна думка, 2000. — 198 с.

58. Цінність життя підлітка: світоглядні орієнтири: монографія / [В.М. Шахрай (ред.), Т.Ф. Алексеєнко, Л.В. Гончар, Л.В. Канішевська, Р.В. малиношевський (2019)].Київ 2019.136 с.

59. Чухрій І. Психологічні особливості емоційних переживань осіб юнацького віку. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія, (6).2022. с.54-58

60. Ювсечко, Я. В. Сімейні цінності у віровченні та практиці синтетичних неорелігій. *Релігійна свобода*, (21), 130-143

61. ISSN Print: 2664-8377 ISSN Online: 2664-8385 Impact Factor: RJIF 5.26 IJPS 2025; 7(1): 135-140 [www.psychologyjournal.net](http://www.psychologyjournal.net) Received: 12-03-2025 Accepted: 17-04-2025 [Міжнародний журнал психологічних наук](#)

62. Террі Кларк-Джонс, Додаткова програма Університету штату Мічиган [https://www.canr.msu.edu/news/creating\\_and\\_embracing\\_family\\_values](https://www.canr.msu.edu/news/creating_and_embracing_family_values) Створення та прийняття сімейних цінностей - 29 жовтня 2013 р.

63. Твенге Дж. М., Кемпбелл В. К. Поколінняві відмінності в життєвих цілях молодих людей, турботі про інших та громадянській орієнтації. *J Pers Soc Psychol*. 2018;114(1):150-67. **Twenge J. M.** Generation Me: Why Today's Young Americans Are More Confident, Assertive, Entitled — and More Miserable Than Ever Before. New York: Free Press, 2014. 288 p. (*Психологічні особливості міленіалів та зумерів*). <https://extension.illinois.edu/family>

64. <https://www.latimes.com/nation/la-oe-0115-zuckerman-secular-parenting-20150115-story.html#> Фил Цукерман «Як світські сімейні цінності співвідносяться із реальністю»

## ДОДАТКИ

## Додаток А

**Опитувальник Девіда Олсона «Шкала сімейної адаптації і згуртованості (FACES-3)»**

адаптація Е. Ейдемільера та В.Юстицькіса

Вік опитуваного \_\_\_\_\_ Дата дослідження \_\_\_\_\_

Варіант А. Опишіть Вашу реальну сім'ю. Прочитайте наступні висловлювання і оцініть їх по п'ятибальній шкалі.

Варіант Б. Тепер оцініть ці висловлювання з точки зору ідеальної сім'ї тобто такої, про яку мрієте. Для варіанту Б використовуйте цей же опитувальник, але окремо ставте відмітки, позначаючи, що це тест варіанту Б.

Афірмації (твердження)	1 Майже ніколи	2 Рідко	3 Час від часу	4 Часто	5 Майже завжди
1. Члени нашої родини звертаються один до одного за допомогою					
2. Пропозиції дітей враховуються під час вирішення задач					
3. Ми раді вітати друзів наших членів родини					
4. Діти самостійно обирають форму поведінки					
5. Ми воліємо спілкуватися лише у вузькому сімейному колі					
6. Кожен член нашої родини може бути лідером					
7. Члени нашої родини ближчі до знайомих, ніж один до одного					
8. Те, як ми робимо повсякденні речі, змінюється в нашій родині					
9. Ми любимо проводити вільний час разом					

10. Покарання обговорюються батьками та дітьми разом					
11 Члени нашої родини відчувають велику близькість один до одного					
12. У нашій родині більшість рішень приймають батьки					
13. Сімейні заходи відвідує більшість членів сім'ї					
14. Правила в нашій родині змінюються					
15. Нам важко уявити, що ми могли б зробити всією родиною					
16. Домашні обов'язки можуть бути передані від одного члена сім'ї іншому					
17. Ми радимося один з одним, приймаючи рішення					
18. Важко сказати хто у нас в сім'ї лідер					
19. Єдність дуже важлива для нашої родини					
20. Важко сказати, які обов'язки має кожен член сім'ї					

Ключ для підрахунку

Шкала Згуртованості: Сума балів за непарними номерами (1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19).

0–34 бали: Роз'єднаний тип (низька згуртованість).

Чим вище бал, тим згуртованіша родина 46–50 балів: (надмірна близькість).

Шкала Адаптації (Гнучкості, здатності до змін): Сума балів за парними номерами (2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20).

Показує демократичність родини (у молоді зазвичай є запит на вищу гнучкість).

10–19 балів - Ригідний тип (жорсткі, негнучні) адаптації

25–29 балів - Гнучкий тип адаптації

Цей опитувальник вимірює не просто «добре/погано», а тип сімейної системи здатність змінюватися, втілювати нові правила в родині

**МЕТОДИКА Мілтона Рокіча «ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ»**

(адаптація І.І. Галецької)

До уваги респондента пропонується два списки цінностей (по 18 у кожному) на картках. Номер проставляється на зворотній стороні картки. Перед початком тестування був проведений інструктаж: "Зараз Вам буде пред'явлений набір з 18 карток з позначенням цінностей «Т» (термінальні цінності) та 18 карток з позначенням цінностей «І» (інструментальні цінності).

У списках випробувані привласнюють кожній цінності ранговий номер, а картки розкладають в порядку значимості. Остання форма подачі матеріалу дає більш надійні результати. Спочатку пропонують набір термінальних, а потім набір інструментальних цінностей.

Інструкція. «Зараз Вам буде запропонований набір з 18 карток з позначенням цінностей. Ваша задача - розкласти їх в порядку значимості для Вас як принципів, якими Ви керуєтеся у Вашому житті. Працюйте не поспішаючи, вдумливо. Якщо в процесі роботи Ви зміните свою думку, то можете виправити свої відповіді, помінявши картки місцями. Кінцевий результат повинний відбивати Вашу щирі позицію».

Кожна цінність написана на окремій картці. Уважно вивчіть картки і оберіть найбільш значиму для Вас та помістіть її на перше місце. Потім виберіть другу за значимістю цінність і помістіть її слідом за першою. Потім проробіть те ж саме з усіма картками, що залишилися. Найменш важлива залишиться останньою і займе 18 місце. Працюйте не поспішаючи, вдумливо. Якщо в процесі роботи Ви зміните свою думку, то можете виправити свої відповіді, помінявши картки місцями. Кінцевий результат повинний відбивати Вашу щирі позицію».

Так, після основної серії можна попросити випробуваного ранжувати картки, відповідаючи на наступні питання:

- У якому порядку та на скільки (у відсотках) реалізовані дані цінності у Вашому житті?
- Як би Ви розташували ці цінності, якби стали такими, якими мріяли?
- Як, на Ваш погляд, це зробила б людина, досконала у всьому?
- Як зробили б це, на Вашу думку, більшість людей?
- Як це зробили б Ви 5 або 10 років тому?
- Як це зробили б Ви, через 5 або 10 років?
- Як ранжували б картки близькі Вам люди?

Аналізуючи ієрархію цінностей, варто звернути увагу на їхнє угруповання випробуваним у змістовні блоки за різними підставами. Так, наприклад, виділяються «конкретні» і «абстрактні» цінності, цінності професійної самореалізації й особистого життя і т.д. Інструментальні цінності можуть групуватися в етичні цінності, цінності спілкування, цінності справи; індивідуалістичні і конформістські цінності, альтруїстичні цінності; цінності самоствердження і цінності прийняття інших і т.д. Це далеко не всі можливості суб'єктивного структурування системи ціннісних орієнтацій. Психолог повинен спробувати вловити індивідуальну закономірність. Якщо не вдається виявити ні однієї закономірності, можна припустити несформованість у респондента системи цінностей або навіть нещирість відповідей. Обстеження краще проводити індивідуально, але можливо і групове тестування.

### **Список А -термінальні цінності**

- активне діяльне життя (повнота й емоційна насиченість життя)
- життєва мудрість (зрілість суджень і здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом) - здоров'я (фізичне і психічне)
- цікава робота

- краса природи і мистецтва (переживання прекрасного в природі й у мистецтві)
- любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною)
- матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних утруднень)
- наявність гарних і вірних друзів
- суспільне визнання (повага навколишніх, колективу, товаришів по роботі)
- пізнання (можливість розширення свого утворення, кругозору, загальної культури, інтелектуальний розвиток)
- продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей)
- розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне удосконалювання)
- розваги (приємний, необтяжливий плин часу, відсутність обов'язків)
- воля (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках)
- щасливе сімейне життя
- щастя інших (добробут, розвиток і удосконалювання інших людей, усього народу, людства в цілому)
- творчість (можливість творчої діяльності)
- впевненість у собі (внутрішня гармонія, воля від внутрішніх протиріч, сумнівів)

Всього 18

### **Список Б - інструментальні цінності**

- акуратність (охайність), уміння тримати в порядку речі, порядок у справах
- вихованість (гарні манери) - високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання)
- життєрадісність (почуття гумору) - ретельність (дисциплінованість)
- незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче) - непримиренність до недоліків у собі й інших

- освіченість (широта знань, висока загальна культура)
- відповідальність (почуття обов'язку, вміння дотримувати слова)
- раціоналізм (вміння реалістично і логічно мислити, приймати обмірковані, раціональні рішення)
- самоконтроль (стриманість, самодисципліна)
- сміливість у відстоюванні своєї думки, своїх поглядів
- тверда воля (вміння настояти на своєму, не відступати перед труднощами)
- терпимість (до поглядів і думок інших, вміння прощати іншим їхні помилки й обмани)
- широта поглядів (вміння зрозуміти чужу точку зору, поважати смаки, звичаї, звички інших)
- чесність (правдивість, щирість)
- ефективність у справах (працьовитість, продуктивність у роботі)
- чуйність (дбайливість)

Всього 18

**Додаток В****Методика діагностики ціннісних орієнтацій Шалом Шварца  
(адаптація Ірини Семків, Олесі Столярчук)**

Дана методика дозволяє діагностувати структуру ціннісних орієнтацій особистості або групи осіб (сім'ї). Головна особливість даної методики полягає в тому, що поняття цінності в ній диференціюється. Тобто, цінність не розглядається як щось монолітне. Автор тесту виділяє два види цінностей (соціальні та індивідуальні). Тест цінностей Шварца (Ціннісний опитувальник Шварца застосовується для дослідження динаміки зміни цінностей як в групах (сім'ях) так і для окремої особистості (індивіда). Під цінностями Шалом Шварц (Schwartz Shalom H.) мав на увазі "пізнані" потреби, які безпосередньо залежать від культури, середовища, менталітету конкретного суспільства.

Опис методики Шварца Тест ціннісних орієнтацій Шварца складається з двох частин.

Перша частина опитувальника призначена для вивчення цінностей, ідеалів і переконань, що впливають на особистість.

Список цінностей складається з двох частин: включають 57 цінностей. Опитуваний респондент оцінює кожну із запропонованих цінностей за шкалою від 7 до -1 балів.

Друга частина опитувальника Шварца є профіль особистості. Складається з 40 описів людини, що характеризують 10 типів цінностей. Для оцінки описів використовується шкала від 4 до -1 балів.

**Інструкція:**

У цьому опитувальнику Вам потрібно відповісти на питання: «Які цінності важливі для мене як керівні принципи мого життя і які цінності менш важливі для мене?»

У дужках наведено пояснення кожної цінності. Ваше завдання полягає в тому, щоб оцінити ступінь важливості кожної цінності як керівного

принципу Вашому житті. Використовуйте оцінну шкалу оцінок від -1 до 7. Чим вище номер (-1, 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7), тим важливішою дана цінність є для відмітка «-1» характеризує цінності, протилежні Вашим принципам, відмітка «0» означає, що цінність абсолютно не має значення, не є керівним принципом у Вашому житті, відмітка «1» означає, що цінність для Вас має значення, відмітка «2» означає, що цінність для Вас є важливою, відмітка «3» означає, що цінність для Вас є досить вагомою і важливою, відмітка «5» означає для вас досить і дуже важливою, відмітка «6» означає, що цінність над важлива, відмітка «7» означає вкрай важливу для Вас цінність. Потім оцініть всі інші цінності зі списку. Перед кожною цінністю в списку проставте відмітку, яка вказує на важливості цієї цінності як керівного принципу вашому житті особисто для вас. Постарайтеся розрізнити цінності наскільки це можливо, орієнтуючись на наведену нижче шкалу і використовуючи всі номери від -1 до 7 (-1,0, 1, 2, 3,4, 5, 6, 7).

Як керівний принцип мого життя ця цінність є:

- 1 РІВНІСТЬ (рівні можливості для всіх)
- 2 ВНУТРІШНЯ ГАРМОНІЯ (бути в мирі з самим собою)
- 3 СОЦІАЛЬНА СИЛА (контроль над іншими, домінантність)
- 4 ЗАДОВОЛЕННЯ (задоволення бажань)
- 5 СВОБОДА (свобода думок і дій)
- 6 ДУХОВНА ЖИТТЯ (акцент на духовних, а не матеріальних питаннях)
- 7 ПОЧУТТЯ ПРИЛАДДЯ (відчуття, що я не самотній)
- 8 СОЦІАЛЬНИЙ ПОРЯДОК (стабільність суспільства)
- 9 ЖИТТЯ, ПОВНА ВРАЖЕНЬ (прагнення до новизни)
- 10 СЕНС ЖИТТЯ (цілі в житті)
- 11 ВЕЖЛИВОСТЬ (люб'язність, хороші манери)
- 12 БАГАТСТВО (матеріальна власність, гроші)
- 13 НАЦІОНАЛЬНА БЕЗПЕКА (захищеність своєї батьківщини від ворогів)
- 14 РОЗУМІЮЧИЙ (віра у власну цінність)

- 15 ПОВАГА ДУМКИ ІНШИХ (врахування інтересів інших людей, уникнення конфронтації)
- 16 КРЕАТИВНІСТЬ (унікальність, багата уява)
- 17 МИР У ВСЬОМУ СВІТІ (свобода від воєн і конфліктів)
- 18 ПОВАГА ТРАДИЦІЙ (збереження визнаних традицій, звичаїв)
- 19 ЛЮБОВ (глибока емоційна і духовна близькість)
- 20 САМОДИСЦИПЛІНОВАНИЙ (самообмеження, стійкість до спокус)
- 21 ПРАВО НА відокремлений (право на особистий простір)
- 22 БЕЗПЕКА СІМ'Ї (безпека для близьких)
- 23 СОЦІАЛЬНЕ ВИЗНАННЯ (схвалення, повагу інших)
- 24 ЄДНІСТЬ З ПРИРОДОЮ (злиття з природою)
- 25 МІНЛИВЕ ЖИТТЯ (життя, наповнене проблемами, новизною і змінами)
- 26 МУДРІСТЬ (зріле розуміння світу)
- 27 БЕЗПЕЧНІСТЬ (спокій, умиротворення)
- 28 ІСТИННА ДРУЖБА (близькі друзі)
- 29 МИР КРАСИ (краса природи і мистецтва)
- 30 СОЦІАЛЬНА СПРАВЕДЛИВІСТЬ (виправлення несправедливості, турбота про слабких)

#### СПИСОК ЦІННОСТЕЙ 2

Для початку прочитайте цінності в списку 2, виберіть те, що для Вас найбільш важливо, оцініть на шкалі (відмітка 7). Потім виберіть цінність, яка суперечить вашим принципам (відмітка -1). Якщо такої цінності немає, виберіть цінність найменш важливу для Вас і оцініть її відмітками 0 або 1, відповідно до її значимістю. Потім оцініть інші цінності.

Як керівний принцип мого життя, ця цінність є:

- 31 САМОСТІЙНИЙ (хто ж має надію на себе, самодостатній)
- 32 СТРИМАНИЙ (уникає крайностей в почуттях і діях)
- 33 ВІРНИЙ (відданий друзям, групі)
- 34 ЦІЛЕСПРЯМОВАНИЙ (працьовитий, натхненний)

- 35 ВІДКРИТИЙ до чужих думок (терпимий до різних ідей і вірувань)
- 36 СКРОМНИЙ (простий, що не прагне привернути до себе увагу)
- 37 СМІЛИВИЙ (який шукає пригод, ризик)
- 38 БЕРЕЖЛИВИЙ (зберігає природу)
- 39 ВПЛИВОВИЙ (має вплив на людей і події)
- 40 УВАЖНИЙ (виявляє повагу)
- 41 ЦІЛЕНАПРАВЛЕНИЙ (відбирає власні наміри)
- 42 ЗДОРОВИЙ (не боляче фізично або душевно)
- 43 ЗДАТНИЙ (компетентний, здатний ефективно діяти)
- 44 РЕАЛІСТ (який підпорядковується життєвим обставинам)
- 45 ЧЕСНИЙ (відвертий, щирий)
- 46 ІМІДЖЕВИЙ (захист свого «обличчя»)
- 47 ВИКОНАВЧИЙ (слухняний, що підкоряється правилам)
- 48 РОЗУМНИЙ (логічний, мислячий)
- 49 КОРИСНИЙ (який працює на благо інших)
- 50 СПОСТЕРЕЖЛИВИЙ І СПРИЙМАЮЧИЙ (насолада від життя)
- 51 БЛАГОЧЕСТИВИЙ (дотримується релігійної віри і переконань)
- 52 ВІДПОВІДАЛЬНИЙ (надійний, яке заслуговує на довіру)
- 53 ДОПИТЛИВИЙ (цікавиться всім, допитливий)
- 54 АЛЬТРУЇСТ (прагне прощати іншого)
- 55 УСПІШНИЙ (що досягає мети)
- 56 ОХАЙНИЙ (охайний, акуратний)
- 57 ЕГОЇСТИЧНИЙ (займається тим, що приносить задоволення).

### **Опис шкал тесту Шварца діагностики ціннісних орієнтацій**

1. Влада. В більшості міжособистісних відносин в різних поколіннях було виявлено поєднання показників домінантності/підпорядкованості, контролю або домінування (авторитет, багатство, збереження свого суспільного іміджу, суспільне визнання).

2. Досягнення. Визначальна мета цього типу цінностей - особистий успіх через демонстрацію компетентності відповідно до соціальних

стандартів. Цінності влади і досягнень фокусуються на взаємній повазі, проте цінності «Досягнення» (наприклад, успішний, амбітний) підкреслюють активну демонстрацію компетентності в старшого члена сім'ї,

3. Гедонізм. В теорії Ш. Шварца мотиваційна мета цього типу визначається як задоволення або чуттєве задоволення (задоволення, насолода життям).

4. Стимуляція. Це похідне від потреби організму в розмаїтті і глибоких переживаннях для підтримки оптимального рівня активності. Мотиваційна мета цього типу цінностей полягає в новизні, глибоких переживаннях.

5. Самостійність. Визначальна мета цього типу цінностей полягає в незалежності мислення і вибору дій, творчості, дослідницькій діяльності. Самостійність - похідне від потреби організму в постійному контролі й управлінні.

6. Універсалізм. Мотиваційна мета цього типу цінностей - розуміння, терпимість, захист благополуччя всіх членів родини.

7. Доброзичливість. Прихильність сфокусована на благополуччі в близькій щоденній взаємодії. Мотиваційна мета цього типу - збереження благополуччя родини через корисність, лояльність, поблажливості, чесність, відповідальність та дружбу.

8. Традиції. Кожна родина створює свої символи і ритуали, та дивиться на реакцію і сприйняття членів родини, які мають схвально відноститися та відповідно закріпитися як традиція чи звичай. Традиційний спосіб поведінки стає символом групової солідарності, виразом єдиних цінностей і гарантією виживання. Традиції найчастіше приймають форми релігійних обрядів, вірувань і норм поведінки, Мотиваційна мета - повага, прийняття і слідування звичаям і ідеям, які існують в родині (повага традицій, смиренність, благочестя).

9. Конформність. Визначальна мотиваційна мета цього типу обмеження, припинення дій, схильностей і спонукань до дій, які можуть завдати шкоди іншим або не відповідають соціальним очікуванням. Це

похідне від вимоги стримувати схильності, які мають негативні соціальні наслідки (слухняність, самодисципліна, ввічливість, повагу батьків і старших).

10. Безпека. Мотиваційна мета цього типу - безпека, гармонія, стабільність в сім'ї у взаєминах, стабільність самої людини, це похідне від базових індивідуальних і групових вимог.

При аналізі та інтерпретації результатів опитувальника ціннісних орієнтацій Ш. Шварца важливо враховувати, що діагностуються два різних типи цінностей: нормативні ідеали, цінності особистості на рівні переконань, та структура цінностей, яка відчутно допомагає вплинути на особистість. Цінності на рівні поведінки, тобто індивідуальні пріоритети, найбільш часто виявляються в поведінці особистості.

## Додаток Г

**Програма психологічного тренінгу «Сім'я, сімейні цінності, зближення та зв'язок поколінь»**

**Учасники:** Представники трьох поколінь сім'ї. Родини, переважно з 6 осіб (бабусь, дідуся, подружжя і діти)

Етап 1. Встановлення контакту

Заняття 1. Знайомство

Мета: створення атмосфери довіри, зниження початкової тривожності, обговорення правил. Використовуючи вправу «Сімейний артефакт» можна зблизитися з родинною історією, з їх цінностями, емоційними зв'язками та пам'яттю. Така вправа допомагає членам родини краще зрозуміти своє коріння та зміцнити сімейні стосунки, вона допомагає зняти скутість на початку тренінгу. Зазвичай «Сімейний артефакт» допомагає членам родини відчувати цінність один одного, без прямих повчань, згадати важливі події, предків та родинні історії.

Етап 2. Діагностично-корекційний блок

Заняття 2.

Мета: фокус на розпізнаванні власних сімейних цінностей

Вправа «Коло цінностей за Шварцом». Учасники отримують аркуш із зображенням «кола цінностей». Учасники визначають декілька ключових на їх думку секторів. При цьому молодь кожної родини відзначає, що з їх батьками цінності різняться. Учасники візуально бачать конфліктні зони своїх родин, (наприклад, коли у дитини домінує Відкритість до змін, а у батьків Збереження).

Заняття 3.

Мета: актуалізація суб'єктивного досвіду учасників, виявлення прихованих ціннісних установок та визначення спільних і відмінних поглядів на сім'ю у представників різних поколінь.

Вправа «Асоціативне поле сім'ї»

Учасники отримують аркуш великого формату та кольорові маркери. Під озвучені вголос слова необхідно учасникам записати першу асоціацію, яка спадає на думку. Важливо з'ясувати які асоціації були спільними в родині, які є унікальними для конкретного покоління

#### Вправа «Сімейні ролі»

Мета: продемонструвати, як через виконання щоденних сімейних ролей реалізуються фундаментальні сімейні цінності та чи усвідомлюється цінність кожного члена родини незалежно від його віку та обов'язків.

Учасники отримують картки з назвами ролей (тато, мама, дитина, абуся, дідусь). Завданням є скласти список із 5 типових справ, які ця людина робить у сім'ї щодня «готує обід», «питає про стан справ», «цікавиться здоров'ям і настроєм». Учасники мають дійти висновку, що якщо прибрати хоча б одну роль, зникне і частина важливих цінностей (наприклад, без дітей зникає цінність «Розвитку», а без старших — «опіка»

«Вправа "Сімейні ролі" допоможе учасникам виявити ціннісний підтекст їхньої щоденної взаємодії.

#### Заняття 4. Емоційна саморегуляція та пауза

Мета: розвиток навичок розпізнавання станів (гніву, образи).

#### Вправа «Герб наших цінностей»

Використовуючи арт-терапію сім'ї можна запропонувати створити «Герб наших цінностей», розподіляючи умовно, верхню частину герба, на те, чим пишається родина, середина герба буде вказувати на те, що гратиме головну роль в цій родині, а нижня частина герба показуватиме, те до чого родина відноситься із застереженням, можливо навіть із осудом.

#### Етап 3 Когнітивна реконструкція

#### Заняття 5. Техніка "Ревізія сімейних легенд"

Мета: згуртування, аналіз, обговорення цінностей

Техніка "Ревізія сімейних легенд" це інструмент системної сімейної психотерапії, спрямований на усвідомлення, аналіз та зміну застарілих правил, переконань та історій, які передаються з покоління в покоління і

обмежують розвиток особистості або сім'ї. Психолог дає список незакінчених речень для кожного покоління, які часто повторюються, наприклад: «У нашій родині головне — це...», «Людина нашої родини ніколи не повинна...», "У нашій родині не прийнято...". кожен член сім'ї може обговорити дані висловиміфи. Ревізія допомагає відокремити факти від вигадок, звільнитися від надуманих "сценаріїв" предків, змінити правила взаємодії в сім'ї. Йде обговорення, коли саме виникла ця легенда? Що сприяло утворенню даного вислову? Шляхом обговорення здійснюється заміна старого правила новою поведінкою, впроваджується новий ритуал нова цінність: «Ми цінуємо час, проведений разом, але поважаємо право кожного на особистий простір». Важливо, що психолог дозволяє членам сім'ї висловити розчарування цінностями іншого покоління в безпечному середовищі кабінету, щоб воно не вибухнуло вдома. Психолог робить акцент на ресурсах: У кожному поколінні є щось круте. У старших це стійкість, у середнього покоління - прагматизм, у молодих - щирість. Програма має навчити їх «обмінюватися» цими ресурсами. Створення «Сімейної угоди про цінності» це «документ», який фіксує правила гри в родині. Якщо на тренінгу присутні сім'ї в повному складі вони роблять це разом. В угоді прописуються правила спілкування, правила обговорення і вирішення конфліктних ситуацій, наші традиції по вихідних і т.д і т.п

Методика «Трьох мостів». Міст порозуміння це перший і базовий рівень, побудувати його - означає вислухати іншу людину, визнати її точку зору та логіку, навіть якщо ви з нею не згодні. Міст поваги – це право іншої людини на свої почуття, цінності та думку, відмінні від ваших власних. Повага виключає приниження та агресію, зберігаючи гідність обох сторін, навіть у запалі суперечки. Міст згоди чи консенсусу - це заключний етап, на якому сторони знаходять «спільну мову» компроміс або співпрацю. Це не завжди означає повне прийняття позиції іншої людини, але передбачає готовність діяти колективно на основі знайдених точок дотику. Конфлікт цінностей перетворюється на обмін досвідом.

Чергова зустріч ставить на мені зкоординувати дії всіх членів сім'ї і за допомогою взаємозближення створити чи покращити систему правил і традицій. Зазначене можливо реалізувати за допомогою методу рефлексії, а саме техніки «Кошик, валіза, смітник». Дану методику використовують на завершувальному етапі, як підведення підсумку. Учасникам пропонується розподілити отриману інформацію, знання чи досвід за трьома умовними категоріями, кожна з яких представлена візуально: валіза це те, що учасник бере з собою. Саме туди потрапляють найважливіші, корисні знання та навички, які кожен член планує використовувати у своєму житті. Кошик це те, що виявилось непотрібним, нецікавим або непотрібним. Негативні емоції, що не обходять стороною також можна відправити в цю категорію, щоб «залишити» їх і не нести з собою далі. Опція «смітник» вміщує в себе, те, що заважає членам родини бути щасливими (наприклад, заборона собі проявляти емоції). Учасники визначають і структурують отриманий досвід, проводять так звану колективну ревізію сімейних звичок і роблять висновки і усвідомлюють спільні цінності, окремо можна скласти сімейну угоду усну чи письмову з фіксацією особистих меж та обов'язків. В результаті маємо чіткий алгоритм вирішення суперечок та свідомої відданості спільним цінностям.

Етап 4 Ресурсний блок та інтеграція (20–30 хв).

Вправа «Сімейна скульптура», дозволяє візуалізувати дистанцію та ролі в сім'ї без слів. Так родина визначається із визначенням ролі скульптора. Учасник в ролі скульптора «розставляє» інших членів родини в кімнаті так, як відчуває їхні стосунки зараз. Наприклад: батько стоїть на стільці (авторитет), дитина сидить у кутку спиною до всіх (відчуженість), мати тримає дитину за плече (опіка). Потім «включається» скульптор і створює «ідеальну модель» таку, як би він хотів, щоб усі стояли. Така методика наочно показує емоційну близькість або прірву між членами родини та допомагає обговорити почуття, які складно висловити словами. Окрім того можливо застосувати арт-

терапевтичну техніку і використати вправу «Дерево сімейних цінностей», де учасники малюють дерево, коріння символізує цінності предків, стовбур - їх особисті цінності на даний період часу, а гілки те, що вони хочуть передати майбутнім поколінням. Разом все аналізується і ставиться питання пошуку спільних знаменників, знаходження цінностей, які об'єднують усі покоління таких, як любов, підтримка, взаєморозуміння та терпіння.

Завершальний етап та рефлексія (15 хв)

На завершальному етапі можна застосувати метод «кошик цінностей», який розкриває і впорядковує власні переконання. Кожен учасник тренінгу формулює, що для нього є важливим, саме це і допомагає усвідомити свої справжні пріоритети в родині, тим самим кожен член родини забезпечує собі спокій та емоційну стабільність.