**Життєвий цикл сім'ї за Евелін Дюваль (Evelyn Duvall)**

Теорія Е. Дюваль (1950-х рр.) виділяє **8 етапів розвитку сім'ї**, кожен з яких має свої завдання, кризи та цілі. Ця модель акцентує увагу на змінах у структурі та функціях сім'ї в залежності від віку дітей та соціальних ролей.

**Таблиця життєвого циклу сім'ї за Дюваль**

| **Етап** | **Характеристика** | **Типові завдання сім'ї** | **Тривалість** |
| --- | --- | --- | --- |
| **1. Подружжя без дітей** | Пара без дітей, адаптація до спільного життя. | - Побудова емоційної близькості  - Встановлення ролей та фінансової стабільності | До народження першої дитини |
| **2. Сім'я з малюками** | Народження першої дитини (вік до 2,5 років). | - Адаптація до батьківських ролей  - Зміна пріоритетів (діти → кар'єра) | 2–3 роки |
| **3. Сім'я з дошкільнятами** | Діти у віці 2,5–6 років. | - Соціалізація дітей  - Баланс між роботою та сім'єю  - Планування освіти дітей | 3–4 роки |
| **4. Сім'я з молодшими школярами** | Діти у віці 6–12 років. | - Підтримка навчання дітей  - Розвиток їхніх соціальних навичок | 6–7 років |
| **5. Сім'я з підлітками** | Діти у віці 13–20 років. | - Встановлення здорових меж із підлітками  - Підготовка до їхньої самостійності | 7–8 років |
| **6. «Спущений гніздо»** | Діти залишають дім (перший виліт). | - Адаптація до життя без дітей  - Перегляд подружніх відносин | До виходу на пенсію |
| **7. Подружжя у зрілому віці** | Після вильоту дітей, перед пенсією. | - Підтримка зв'язків з дорослими дітьми  - Планування пенсійного життя | 10–15 років |
| **8. Сім'я літніх людей** | Пенсійний вік, можлива втрата партнера. | - Адаптація до старіння  - Підтримка міжпоколінкових зв'язків  - Емоційна підтримка | До кінця життя |

**Ключові ідеї Дюваль**

1. **Кризи на кожному етапі**:
   * Перехід між етапами супроводжується стресами (народження дитини, виліт дітей, пенсія).
2. **Зміна ролей**:
   * Подружжя → батьки → дідусі/бабусі.
3. **Соціальний контекст**:
   * На кожному етапі сім'я взаємодіє з соціумом (садок, школа, робота).

**Приклади завдань**

* **Для пар з підлітками**: Навчитися делегувати свободу дітям, не втрачаючи контакт.
* **Для «спущеного гнізда»**: Знайти нові спільні інтереси після вильоту дітей.

**Обмеження теорії**

1. Не враховує:
   * Бездітні пари.
   * Розлучення/повторні шлюби.
   * ЛГБТК+ сім'ї.
2. Занадто лінійна (реальність часто хаотична).

**Висновок**

Теорія Дюваль залишається класикою сімейної психології, допомагаючи зрозуміти динаміку змін у сім'ї. Однак сучасні моделі (наприклад, Картера-МакГолдрік) враховують більше варіативності.

*Джерело: Duvall, E. M. (1957). Family Development.*

Життєвий цикл сім’ї Г.Навайтіс

**Життєвий цикл сім'ї за Галиною Навайтіс**

Г.Л. Навайтіс (російська психологиня) запропонувала **6-етапну модель** розвитку сім'ї, яка враховує психологічні кризи, зміни ролей та емоційну динаміку. На відміну від Дюваль, вона акцентує на **внутрішньосімейних відносинах** та **особливостях радянської/пострадянської сім'ї**.

**Таблиця життєвого циклу сім'ї за Навайтіс**

| **Етап** | **Характеристика** | **Кризові точки** | **Типові завдання** |
| --- | --- | --- | --- |
| **1. Доподружній (залицяння)** | Формування емоційного зв'язку, перевірка сумісності. | - Страх втратити автономність  - Конфлікти із родичами партнера | - Встановлення довіри  - Вироблення спільних цінностей |
| **2. Молода сім'я** | Перші 1–3 роки шлюбу, можливе народження дитини. | - Адаптація до побуту  - Розподіл ролей ("хто глава?") | - Побудова спільного простору  - Підготовка до батьківства (якщо планується) |
| **3. Сім'я з малолітніми дітьми** | Діти до 6–7 років. | - Втома від догляду за дитиною  - Сексуальна невдоволеність партнерів | - Баланс між доглядом за дитиною та подружніми стосунками |
| **4. Зріла сім'я** | Діти-школярі або підлітки. | - Конфлікти з підлітками  - Криза "середини життя" у батьків | - Підтримка автономії дітей  - Переосмислення подружніх відносин |
| **5. Сім'я "після дітей"** | Діти залишили дім, подружжя залишається наодинці. | - Почуття "порожнечі"  - Розчарування в партнері | - Знаходження нових спільних цілей  - Підтримка зв'язків з дорослими дітьми |
| **6. Сім'я літніх людей** | Пенсійний вік, можливі хвороби або втрата партнера. | - Страх самотності  - Конфлікти через догляд за онуками | - Адаптація до старіння  - Передача досвіду молодшим поколінням |

**Ключові відмінності від Дюваль**

1. **Акцент на кризах**:
   * Навайтіс детально описує **емоційні конфлікти** (наприклад, сексуальну невдоволеність на 3-му етапі).
2. **Соціокультурний контекст**:
   * Враховує **традиційні ролі** (наприклад, конфлікт "хто глава сім'ї" у пострадянських умовах).
3. **Гнучкість**:
   * Дозволяє "повернення" на попередні етапи (наприклад, народження дитини в зрілому віці).

**Приклади завдань для сімей**

* **Для молодих пар**: Навчитися обговорювати фінанси без скандалів.
* **Для сімей з підлітками**: Уникати "війни поколінь" через спільні хобі.
* **Для літніх пар**: Знайти компроміс між доглядом за онуками та власним відпочинком.

**Обмеження моделі**

1. **Не враховує**:
   * Сучасні форми сімей (наприклад, гостровідно-родинні стосунки).
   * Вплив технологій на сімейну динаміку.
2. **Занадто узагальнена**:
   * Не описує специфіку сімей з особливими потребами (наприклад, діти з інвалідністю).

**Висновок**

Модель Навайтіс корисна для розуміння **психологічних механізмів** сімейних криз, особливо в пострадянському просторі. Вона підкреслює, що успішний подолання кожного етапу залежить від **комунікації** та **готовності до змін**.

*Джерело: Навайтис Г.Л. "Семья в психологической консультации" (1999).*

**Порівняння з іншими моделями**

| **Критерій** | **Навайтіс** | **Дюваль** | **Картер-МакГолдрік** |
| --- | --- | --- | --- |
| **Основний акцент** | Психологічні кризи | Соціальні ролі | Міжпоколінкові зв'язки |
| **Етапи** | 6 | 8 | 6 (з урахуванням розлучень) |
| **Гнучкість** | Часткова (враховує повернення) | Жорстка (лінійна) | Висока (нелінійна) |

Ця модель особливо актуальна для **українських сімей**, які переживають трансформацію традиційних цінностей.

Життєвий цикл сім’ї Е.Ейдеміллер

**Життєвий цикл сім'ї за Е.Г. Ейдеміллером**

Е.Г. Ейдеміллер (російський психіатр і психотерапевт) розробив модель життєвого циклу сім'ї з акцентом на **патологічних аспектах** розвитку, що особливо актуально для клінічної практики. Його підхід базується на аналізі **дисфункціональних сімейних систем** і механізмів передачі психологічних проблем між поколіннями.

**Таблиця життєвого циклу сім'ї за Ейдеміллером**

| **Етап** | **Характеристика** | **Потенційні патології** | **Терапевтичні завдання** |
| --- | --- | --- | --- |
| **1. Формування подружньої пари** | Вибір партнера, адаптація до спільного життя. | - Незрілі очікування ("рятівник/жертва")  - Симбіотичні зв'язки | - Корекція романтичних ілюзій  - Розподіл ролей |
| **2. Сім'я з малими дітьми** | Народження та виховання дітей до 6–7 років. | - Гіперопіка або емоційна холодність  - "Тріангуляція" дитини в конфлікти батьків | - Профілактика сімейних "панцирів"  - Навчання здоровій комунікації |
| **3. Сім'я з підлітками** | Криза автономізації дітей (12–18 років). | - Жорсткий контроль або безнаказність  - Делеговані конфлікти (батьки ↔ школа) | - Встановлення гнучких меж  - Підтримка ідентичності підлітка |
| **4. "Порожнє гніздо"** | Вихід дітей із сім'ї. | - Депресія через втрату сенсу - Розпалення подружніх конфліктів | - Переорієнтація на подружні стосунки - Розвиток нових соціальних ролей |
| **5. Старіння сім'ї** | Пенсійний період, можлива втрата партнера. | - Страх самотності - Конфлікти з дітьми через опіку онуків | - Адаптація до змін здоров'я  - Побудова міжпоколінкового діалогу |

**Ключові аспекти теорії Ейдеміллера**

1. **Патологічні сценарії**:
   * Наголошує на **механізмах передачі тривожності, агресивності** від батьків до дітей через:
     + "Сімейні міфи" ("Ми — жертви").
     + Ригідні ролі ("батько-тиран", "мати-жертва").
   * Описує явище **"сімейної спадковості" психічних розладів**.
2. **Терапевтичний підхід**:
   * **Сімейна діагностика**: Виявлення "хворого ланки" у системі (наприклад, дитина як "козел відпущення").
   * **Розблокування емоцій**: Робота з прихованими почуттями (образи, провина).
   * **Реконструкція ролей**: Зміна дисфункціональних паттернів (наприклад, подолання гіперопіки).
3. **Кризові точки**:
   * Перехід між етапами часто супроводжується **загостренням симптомів** (наприклад, психосоматики у підлітка під час розлучення батьків).

**Приклади дисфункцій за Ейдеміллером**

* **На етапі "підлітки"**:
* Батьки намагаються реалізувати власні амбіції через дитину → розвиток "синдрому відмінника" або протестних реакцій.
* **На етапі "старіння"**:
* Мати-одиначка, яка присвятила себе дитині, переживає депресію після її одруження → намагається контролювати молоду сім'ю.

**Порівняння з іншими моделями**

| **Критерій** | **Ейдеміллер** | **Навайтіс** | **Дюваль** |
| --- | --- | --- | --- |
| **Фокус** | Патології сімейної системи | Психологічні кризи | Соціальні ролі |
| **Методи** | Клінічна діагностика, психотерапія | Консультативна робота | Описовий аналіз |
| **Застосування** | Лікування сімейних дисфункцій | Профілактика криз | Планування соціальних програм |

**Обмеження моделі**

1. **Клінічний ухил**:
   * Менше уваги приділяє здоровим сімейним процесам.
2. **Культурна специфіка**:
   * Заснована на спостереженнях за радянськими сім'ями 1980–90-х років.
3. **Складність адаптації**:
   * Не враховує сучасні форми сімей (наприклад, прийомні сім'ї, ЛГБТК+).

**Висновок**

Модель Ейдеміллера незамінна для **роботи з дисфункціональними сім'ями**, особливо коли є:

* Психосоматичні розлади у дітей.
* Міжпоколінні конфлікти.
* Прояви домашнього насильства.
* Її сильна сторона — **практична спрямованість** на зміну патологічних сценаріїв.

*Джерело: Ейдеміллер Е.Г., Юстицькіс В. "Психология и психотерапия семьи" (1999).*

**Додаток: Терапевтичні інструменти**

1. **Генограма**: Аналіз сімейної історії для виявлення повторюваних конфліктів.
2. **Скульптура сім'ї**: Невербальна методика для візуалізації дистанцій між членами сім'ї.
3. **Парадоксальні втручання**: Наприклад, призначення "сімейного ритуалу" для зменшення контролю над підлітком.

Ця модель особливо корисна **українським психологам** для роботи з наслідками травм (війна, міграція), де сімейні системи часто функціонують у режимі "виживання".

Життєвий цикл сім’ї К.Вітакер

**Життєвий цикл сім'ї за Карлом Вітакером**

Карл Вітакер (Carl Whitaker) — один із засновників **екзистенційно-системної сімейної терапії**. Його підхід до життєвого циклу сім'ї акцентує на **спонтанності**, **емоційній правді** та **непідконтрольних змінах**, на відміну від структурованих моделей (Дюваль, Навайтіс). Вітакер розглядає сім'ю як **живий організм**, що постійно трансформується через кризи та конфлікти.

**Ключові етапи розвитку сім'ї за Вітакером**

| **Фаза** | **Характеристика** | **Ключові виклики** | **Терапевтичні цілі** |
| --- | --- | --- | --- |
| **1. Хаотичне об'єднання** | Партнери знаходять один одного через емоційний потяг, але без чіткого плану. | - Боротьба за владу  - Страх втратити себе в партнерстві | - Допомогти знайти баланс між близькістю та автономією |
| **2. Народження "Ми"** | Подолання початкових конфліктів, формування спільної ідентичності. | - Відмова від індивідуальних ілюзій  - Прийняття неідеальності партнера | - Навчити приймати конфлікти як норму |
| **3. Поява дітей** | Перехід від пари до батьківської системи. | - Втрата романтики в стосунках  - Тріангуляція (діти втягуються в конфлікти) | - Відновити подружню близькість  - Запобігти "розподілу" дітей на "хороших/поганих" |
| **4. Сімейний хаос** | Підлітковий період дітей, розпад ієрархії. | - Бунт дітей проти правил  - Криза середини життя у батьків | - Допомогти сім'ї пережити хаос без руйнування |
| **5. Вихід дітей** | Діти залишають дім, подружжя залишається наодинці. | - Порожнеча та відчуття "непотрібності"  - Відкриття старих конфліктів | - Перевизначення подружніх стосунків  - Знаходження нових сенсів |
| **6. Остання любов** | Старість, втрати, підсумки. | - Страх смерті  - Конфлікти через спадщину чи догляд за онуками | - Допомогти прийняти життєвий досвід із вдячністю |

**Відмінності підходу Вітакера**

1. **Антиструктурність**:
   * Вітакер **відкидає лінійність** (етапи можуть повторюватися або пропускатися).
   * Наголошує, що сім'я розвивається через **хаос і спонтанність**, а не за планом.
2. **Екзистенційний підхід**:
   * Кожна криза — це можливість для **глибшого діалогу** та **переосмислення стосунків**.
   * Важливіше не "вирішити проблему", а **пережити її разом**.
3. **Терапевтичні інструенти**:
   * **Парадоксальні втручання**: Наприклад, пропонувати сім'ї посваритися під час сесії.
   * **Робота з підсвідомим**: Використання метафор, сновидінь, невербальних сигналів.

**Приклад терапії за Вітакером**

**Ситуація**: Подружжя з підлітком скаржиться на постійні конфлікти.

**Дії терапевта**:

1. Дозволяє сім'ї висловити гнів під час сесії ("Давайте посваримося тут").
2. Пропонує батькам пригадати власний підліковий бунт.
3. Наголошує, що конфлікт — це ознака життєздатності сім'ї, а не її розпаду.

**Порівняння з іншими моделями**

| **Критерій** | **Вітакер** | **Ейдеміллер** | **Навайтіс** |
| --- | --- | --- | --- |
| **Фокус** | Екзистенційний досвід | Патології системи | Психологічні кризи |
| **Методи** | Спонтанність, парадокс | Діагностика, корекція | Консультація, профілактика |
| **Ставлення до криз** | Джерело росту | Симптом дисфункції | Етап розвитку |

**Сильні та слабкі сторони**

**✓ Переваги**:

* Підходить для **креативних сімей**, які уникають "шаблонів".
* Допомагає прийняти **недосконалість** стосунків.  
  **✗ Обмеження**:
* Вимагає **високої кваліфікації терапевта**.
* Може бути **занадто радикальним** для консервативних сімей.

**Висновок**

Модель Вітакера — це **мистецтво терапії через хаос**. Вона ідеальна для сімей, які:

* Втомилися від "корекції" і потребують **автентичності**.
* Готові до експериментів у стосунках.
* Шукають глибокий сенс у конфліктах.

*"Сім'я — це не машина, яку можна полагодити. Це джунглі, де треба навчитися дихати"* (К. Вітакер).

**Джерела**:

1. Whitaker, C. *The Family Crucible* (1978).
2. Napier, A. *The Family Crucible: The Intense Experience of Family Therapy* (1991).

Цей підхід особливо актуальний для **сучасних українських сімей**, які переживають глибокі трансформації через війну та міграцію.

**Порівняльна таблиця моделей життєвого циклу сім'ї**

| **Критерій** | **Е. Дюваль (1957)** | **Г. Навайтіс (1999)** | **Е. Ейдеміллер (1999)** | **К. Вітакер (1978)** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Основна ідея** | Соціальні ролі та етапи розвитку | Психологічні кризи та адаптація | Дисфункції та патології сім'ї | Екзистенційний хаос і спонтанність |
| **Кількість етапів** | 8 (від шлюбу до старіння) | 6 (від залицяння до старіння) | 5-6 (з акцентом на кризи) | Нечітка кількість (акцент на процесі) |
| **Ключовий механізм** | Лінійний розвиток | Адаптація до змін | Передача паттернів між поколіннями | Хаос як джерело росту |
| **Основні кризи** | Перехід між етапами (напр., народження дитини) | Конфлікти ролей (напр., батьки vs подружжя) | Дисфункціональна комунікація (напр., триангуляція) | Втрата контролю (напр., підлітковий бунт) |
| **Терапевтичний фокус** | Соціальна адаптація | Профілактика криз | Корекція патологій | Переживання конфлікту як досвіду |
| **Методи роботи** | Планування життєвих етапів | Консультації, тренінги | Сімейна діагностика, корекція | Парадоксальні втручання, робота з підсвідомим |
| **Сильні сторони** | Чіткість, структурованість | Врахування емоційних аспектів | Ефективність для дисфункційних сімей | Глибина, креативність |
| **Недоліки** | Не враховує сучасні форми сімей | Обмежений опис здорового розвитку | Занадто клінічний підхід | Складність у застосуванні |
| **Для яких сімей?** | Традиційні сім'ї | Пострадянські сім'ї | Сім'ї з явними дисфункціями | Креативні/екзистенційні сім'ї |
| **Культурний контекст** | Західні сім'ї 1950-х | Пострадянський простір | Радянська/пострадянська реальність | Універсальний, але з акцентом на індивідуальність |

**Ключові висновки:**

1. **Дюваль** — класика для розуміння соціальних ролей, але застаріла для сучасних реалій.
2. **Навайтіс** — корисна для роботи з кризами в українських сім'ях.
3. **Ейдеміллер** — незамінна для клінічної практики (насильство, психосоматика).
4. **Вітакер** — для тих, хто готовий до експериментів і глибоких змін.

**Джерела:**

* Duvall E. *Family Development* (1957).
* Навайтис Г. *Семья в психологической консультации* (1999).
* Ейдеміллер Э., Юстицкис В. *Психология и психотерапия семьи* (1999).
* Whitaker C. *The Family Crucible* (1978).

Ця таблиця допоможе обрати модель, яка найкраще відповідає вашим цілям: соціальна робота (Дюваль), консультування (Навайтіс), терапія (Ейдеміллер) чи екзистенційний підхід (Вітакер).