

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук
(повне найменування факультету)

Психологія
(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проекту (роботи)

магістр
(ступінь вищої освіти)

на тему Психологічні аспекти лідерства в умовах кризових ситуацій
(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 2 курсу,
групи СНз-123м

Спеціальності 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

Психологія

ДЄЄВ А.В.

(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник БУРЛАКОВА І.А.

(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент ШЕВЯКОВ О.В.

(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук
Кафедра «Психологія»
Ступінь вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
(код і найменування)
Освітня програма (спеціалізація) Психологія
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

« 29 » _____ серпня 2024 року

З А В Д А Н Н Я

НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

ДЄЄВА Андрія Вікторовича

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Психологічні аспекти лідерства в умовах кризових ситуацій.

керівник проєкту (роботи) доктор психологічних наук, професор БУРЛАКОВА Ірина Анатоліївна

(науковий ступінь, вчене звання, ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «02» вересня 2024 року № 358

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 11 грудня 2024 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 92 сторінки, 71 джерело, 3 рисунки, 1 таблиця, 2 додатки.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) було реалізовано ряд завдань: здійснено аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми подружнього конфлікту у молодій сім'ї в умовах кризових ситуацій; проаналізовано існуючі в теорії і на практиці підходи до діагностики у сімейному консультуванні, а також до надання психологічної допомоги сім'ї в умовах кризових ситуацій; апробовано розроблений Н. Пезешкіаном при співробітництві Х. Дайденбаха та адаптований автором методичний підхід позитивної лідерської психотерапії і сімейної психотерапії для дослідження причин виникнення подружніх конфліктів у молодій сім'ї в умовах кризових ситуацій; зроблено кількісний та якісний аналіз отриманих результатів; розроблено та впроваджено тренінгову програму: «Конструктивне лідерське вирішення конфліктів у сімейних взаємостосунках умовах кризових ситуацій»; розроблено рекомендації молодій сім'ї щодо оптимізації подружніх взаємин.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)
Рис. 2.1. Поведінкові аспекти, неузгодженість яких найчастіше викликає подружні конфлікти у молодих сім'ях в контексті лідерства; Рис. 2.2. Поведінкові аспекти лідерства, неузгодженість яких стоїть на другій позиції в якості причини виникнення подружніх конфліктів у молодих сім'ях; Рис. 2.3. Поведінкові аспекти лідерства, неузгодженість яких найрідше виступає у якості причини виникнення подружніх конфліктів у молодих сім'ях; Таблиця 2.1. Структура тренінгу «Конструктивне лідерське вирішення конфліктів у сімейних взаємостосунках».

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	Прийняв виконане завдання
1	БУРЛАКОВА І.А., професор	23.09.2024	06.10.2024
2	БУРЛАКОВА І.А., професор	07.10.2024	20.10.2024
3	БУРЛАКОВА І.А., професор	21.10.2024	27.10.2024
Нормок-ь	КОВАЛЬ В.О., в.о.зав.кафедри	08.11.2024	10.11.2024

7. Дата видачі завдання «29» серпня 2024 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проєкт(роботу)	29.08.2024	
2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел на дипломний проєкт (роботу)	30.08.2024	
3	Затвердження теми	02.09.2024	
4	Складання змісту	20.09.2024	
5	Виконання першого розділу	23.09.2024	
6	Виконання другого розділу	07.10.2024	
7	Виконання третього розділу	21.10.2024	
8	Формування висновків	28.10.2024	
9	Перевірка роботи керівником	01.11.2024	
10	Оформлення дипломного проєкту(роботи)	04.11.2024	
11	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	08.11.2024	
12	Попередній захист дипломного проєкту(роботи)	11.12.2024	
13	Подання роботи на кафедру	11.12.2024	
14	Одержання відгуку та рецензії	13.12.2024	
15	Захист дипломної роботи	23.12.2024	

Студент(ка)

(підпис)

Андрій ДЄСВ

(Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи)

(підпис)

Ірина БУРЛАКОВА

(Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 92 с., 3 рис., 1 таб., 71 дж., 2 дод.

Метою даної роботи є виявлення і обґрунтування комплексу чинників лідерства в контексті особистісних аспектів психологічної роботи з подружніми конфліктами в умовах кризових ситуацій.

У першому розділі, розглянуто теоретико-методологічні проблеми дослідження особистісних аспектів лідерства в конфліктах в сім'ях здобувачів вищої освіти в умовах кризових ситуацій. Охоплені такі питання: визначення понять конфлікту та сутності лідерства, огляд психологічних досліджень вітчизняних та зарубіжних психологів.

У другому розділі, аналізується організація та методика емпіричного дослідження. Досліджено наступні питання: організація дослідження, емпіричне дослідження особистісних аспектів лідерства в умовах кризових ситуацій.

У третьому розділі, емпіричному, обґрунтовується комплекс особистісних аспектів лідерства в контексті подолання сімейних конфліктів здобувачів вищої освіти в умовах кризових ситуацій.

За результатами роботи зроблено висновки, що дослідження особистісних аспектів лідерства, а саме в контексті подолання сімейних конфліктів здобувачів вищої освіти, показало, що серед осередку досліджуваних, можна виділити осіб за аспектами лідерських характеристик. Організоване у три етапи емпіричне дослідження дозволило визначити особистісні аспекти лідерства в контексті подолання сімейного конфлікту здобувачів вищої освіти в умовах кризових ситуацій.

ОСОБИСТІСНІ АСПЕКТИ, ЛІДЕРСТВО, СІМЕЙНИЙ КОНФЛІКТ,
ПОДОЛАННЯ, ПОВЕДІНКА, КРИЗОВІ СИТУАЦІЇ

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1.	10
ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПОДРУЖНЬОГО КОНФЛІКТУ В КОНТЕКСТІ ЛІДЕРСТВА В УМОВАХ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ	10
1.1. Психологічні аспекти подружніх взаємин на початковій стадії життєвого циклу молодшої сім'ї	10
1.2. Лідерство у подружньому конфлікті молодшої сім'ї в умовах кризи	20
1.3. Консультативна допомога сім'ї в кризових ситуаціях	29
Висновки до першого розділу	42
РОЗДІЛ 2.	43
Особливості психологічної роботи з подружніми конфліктами у молодих сім'ях здобувачів вищої освіти в кризових ситуаціях	43
2.1. Психологічне консультування як методологічна основа дослідження	43
2.2. Аналіз результатів дослідження	59
2.3. Тренінгова програма «Вирішення конфліктів у сімейному лідерстві в умовах кризових ситуацій»	69
2.4 Рекомендації щодо психологічних аспектів лідерства в гармонізації подружніх взаємин здобувачів вищої освіти в умовах кризових ситуацій	75
Висновки до другого розділу	80
ВИСНОВКИ.....	81
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	85
ДОДАТКИ.....	91

ВСТУП

В умовах війни Україна переживає складні соціально-економічні зміни, які істотно відбиваються на становищі всіх елементів соціальних структур, зокрема сім'ї. Сім'я є найменшою частиною суспільства, яка постійно відчуває зміни, які відбуваються в країні, безпосередньо чи опосередковано, і відповідно сама накладає відбиток на розвиток суспільства в цілому. У суперечливих кризових умовах формування нового соціуму, становлення та розвиток сучасної української сім'ї відбувається складно, відбувається погіршення фізичного і психічного здоров'я людей, зростання ізоляції та агресивності між людьми, виникає нездатність вирішувати проблеми та конфлікти, які спіткають їх на життєвому шляху. Сім'я зараз стикається з безліччю нових проблем, вона значною мірою втрачає здатність виконувати життєво необхідні функції та знаходиться на межі кризи.

З огляду на це, можна говорити, що ситуація з внутрісімейними стосунками поступово погіршується внаслідок збільшення протиріч і конфліктів у суспільстві. Ці обставини можуть мати негативні наслідки не лише для сім'ї, але й для країни загалом.

Актуальність проблеми. Дослідження М.І. Алексєєвої, Т.В. Говорун, С.В. Дворняка, В.І. Зацепіна, Т.С. Кириленко, С.В. Ковальова, О.С. Кочаряна та інших свідчать про те, що проблема подружніх конфліктів у молодій сім'ї на сьогодні є надзвичайно актуальною, оскільки вона свідчить про кризу, в якій опинилася українська сім'я як елемент соціуму. Ознаками такої кризи є високий рівень незадоволеності подружнім життям, дисфункційний розвиток взаємин у шлюбі, конфліктність, постійна орієнтація подружжя на розлучення та малодітну сім'ю, нездатність досягти злагоди та зростання кількості розлучень. Під цим кутом зору зрозуміло, що сім'я потребує психологічної підтримки та допомоги, особливо на початковій стадії розвитку.

Багато вітчизняних і зарубіжних вчених займалися проблемою сімейних конфліктів. Але незважаючи на значний теоретичний і практичний розвиток проблеми, вона все ще викликає серйозні дебати. У літературі немає консенсусу щодо комплексного підходу до діагностики сімейних відносин, а також недостатньо розроблені методи запобігання та вирішення конфліктів у сім'ї. У молодій сім'ї, яка легко піддається впливу різноманітних негативних зовнішніх і внутрішніх факторів, актуальності набуває дослідження причин виникнення подружніх конфліктів, що потребує значної уваги як теоретичного, так і емпіричного характеру. Тема дослідження була обрана через те, що проблема була і залишається очевидно актуальною, нерозробленою та перспективною.

Об'єкт дослідження – психологічні аспекти подружніх конфліктів у молодих сім'ях здобувачів вищої освіти.

Предмет дослідження – особистісні аспекти лідерської поведінки у гармонізації подружніх відносин здобувачів вищої освіти в умовах кризових ситуацій.

Мета дослідження – з'ясувати психологічні аспекти подружніх конфліктів у молодій сім'ї і розробити тренінгову лідерську програму, спрямовану на розвиток вміння налагоджувати ефективні взаємини у сім'ї в умовах кризових ситуацій.

Гіпотеза дослідження: неузгодженість норм та способів лідерської поведінки партнерів є однією з причин виникнення конфліктів у сім'ї в умовах кризових ситуацій.

Перевірка гіпотези дослідження та досягнення його мети передбачає розв'язання наступних завдань:

1. Здійснити аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми подружнього конфлікту у молодій сім'ї в умовах кризових ситуацій.

2. Проаналізувати існуючі в теорії і на практиці підходи до діагностики у сімейному консультуванні, а також до надання психологічної допомоги сім'ї в умовах кризових ситуацій.

3. Апробувати розроблений Н. Пезешкіаном при співробітництві Х. Дайденабаха та адаптований автором методичний підхід позитивної лідерської

психотерапії і сімейної психотерапії для дослідження причин виникнення подружніх конфліктів у молодій сім'ї в умовах кризових ситуацій.

4. Зробити кількісний та якісний аналіз отриманих результатів.

5. Розробити та впровадити тренінгову програму: «Конструктивне лідерське вирішення конфліктів у сімейних взаємостосунках у умовах кризових ситуацій».

6. Розробити рекомендації молодій сім'ї щодо оптимізації подружніх взаємин.

Методологічну і теоретичну основу дослідження склали: науково-психологічні уявлення про психологічні аспекти сімейних взаємин (М.А. Абалкіна, Т.В. Андрєєва, Ю.А. Бакуліна, І.В. Гребенніков, Т.А. Гурко, Е.Г. Ейдемільер, Е.С. Калмикова, С.В. Ковальов, М.М. Обозов, Ю.Н. Олійник, Л.Б. Шнейдер, В.В. Юстіцкіс), про причини виникнення подружніх конфліктів у молодій сім'ї (Ю.Е. Альошина, Н.В. Грішина, С.В. Ковальов, С. Кратохвіл, Д. Кустар, В.А. Сисенко), психологічні підходи до надання консультативної допомоги сім'ї (Е. Берн, М. Боуен, П. Ватславик, Дж. Галлей, С. Гордон, н. Давідсон, В. Кемплер, С.Мінухін, В. Сатір), засади позитивної психотерапії (Н. Пезешкіан).

Для розв'язання поставлених завдань у дослідженні було використано такі методи:

1. Теоретичні – аналіз, синтез, систематизацію, узагальнення, порівняння, класифікацію матеріалів фахової літератури з окресленої проблематики.

2. Емпіричні – тестування, психологічний експеримент (констатуючий).

Організація і база дослідження. Дослідження стосувалося молодих сімей, у яких один чи обоє членів були студентами вищої школи. Загалом було досліджено вісімдесят сімей. Дослідження проводилося протягом трьох етапів.

На першому етапі було проведено огляд літератури з психолого-педагогічної теми подружнього конфлікту в молодих сім'ях. На другому етапі за допомогою блоку методик позитивної психотерапії, розробленого Н. Пезешкіаном, було проведено обстеження 80 молодих подружніх пар. На основі цього ми провели як якісний, так і кількісний аналіз результатів. На третьому етапі дослідження ми створили та реалізували тренінгову програму під

назвою «Конструктивне лідерське вирішення конфліктів у сімейних взаємостосунках», а також дали поради молодим сім'ям щодо оптимізації подружніх відносин.

Наукова новизна роботи полягає в уточненні сутності феномену сімейного конфлікту; діагностиці особистісних аспектів, які найчастіше зумовлюють виникнення подружніх конфліктів у молодій сім'ї; виділенні та описі груп сімей з точки зору рівня їх конфліктності; розробці та впровадженні комплексу тренінгових занять, спрямованого на налагодження ефективної взаємодії між партнерами, а також рекомендацій молодому подружжю щодо гармонізації сімейного життя.

Теоретичне значення дослідження полягає у обґрунтуванні того, що неузгодженість норм і способів лідерської поведінки партнерів є однією з причин виникнення подружніх конфліктів у молодій сім'ї в умовах кризових ситуацій.

Практичне значення дослідження визначається розробкою та впровадженням тренінгової програми для молоді і рекомендацій молодому подружжю, що спрямовані на налагодження ефективної взаємодії у молодій сім'ї в умовах кризових ситуацій.

Структура магістерської роботи. Магістерська робота складається із вступу, двох розділів, висновків, списку використаної літератури, 2 додатків. Зміст роботи викладено на 93 сторінках комп'ютерного набору тексту.

РОЗДІЛ 1.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПОДРУЖНЬОГО КОНФЛІКТУ В КОНТЕКСТІ ЛІДЕРСТВА В УМОВАХ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

1.1. Психологічні аспекти подружніх взаємин на початковій стадії життєвого циклу молодії сім'ї

У статті 3 Сімейного кодексу України зазначено, що *сім'ю* складають особи, які спільно проживають, пов'язані спільним побутом, мають взаємні права та обов'язки. Сім'я створюється на підставі шлюбу, кровного споріднення, усиновлення, а також на інших підставах, не заборонених законом і таких, що не суперечать моральним засадам суспільства [40, с. 4].

Більшість психологів, які досліджують сімейні взаємини, підкреслюють важливість початкового періоду розвитку сім'ї. На цій стадії формується модель майбутніх сімейних стосунків, здійснюється розподіл прав і обов'язків, утворення духовних зв'язків між партнерами. У молодих сім'ях спостерігається підвищена потреба у визнанні, у взаєморозумінні, актуалізуються проблеми психологічної і побутової адаптації. Протягом цього етапу змінюється інтенсивність почуттів партнерів, встановлюється просторова і психологічна дистанція між молодим подружжям і їх генетичними сім'ями. Водночас, дані багатьох досліджень засвідчують, що ефективність психологічної підтримки у молодих сім'ях дуже низька у порівнянні зі шлюбами більш тривалого терміну існування [2, с. 87].

У перші роки спільного життя подружжя виробляє загальну світоглядну позицію, узгоджує свої системи цінностей і формує власні стереотипи спілкування. На цьому етапі партнери по суті намагаються пристосуватися один до одного, шукати той тип відносин, який їм подобається. Згідно з узагальненнями теоретичного аналізу, можна стверджувати, що вітчизняні фахівці з психології сім'ї зробили значний внесок у вивчення особливостей подружніх відносин на початковій стадії життєвого циклу молодії сім'ї.

Зокрема, на думку Калмикової Е.С., перед подружньою парою стоїть завдання формування структури сім'ї, розподілу функцій між чоловіком і дружиною та вироблення спільних сімейних цінностей. Під структурою сім'ї розуміється спосіб забезпечення єдності її членів; розподіл ролей проявляється у тому, які види сімейної діяльності кожен партнер бере на свою відповідальність і які адресує іншому; сімейні цінності представляють собою установки подружніх партнерів з приводу того, для чого існує сім'я, і чого вони можуть досягнути, завдяки своїй сім'ї.

З цієї причини партнери повинні мати подібні уявлення щодо трьох зазначених параметрів, щоб взаємна адаптація була сприятливою. Їх збіг є ідеальним варіантом. Однак у реальному житті це неможливо. Таким чином, кожна молода подружня пара стикається з тією чи іншою мірою з розбіжністю думок, оцінок і переконань чоловіка та дружини щодо різних питань.

Т.А. Гурко визначив потенційні фактори, які можуть дестабілізувати майбутнє сімейного життя подружжя, спираючись на результати власного дослідження. Усім відомо, що тривалість знайомства є однією з найважливіших ознак готовності до шлюбу. У своєму дослідженні автор виявив, що кількість пар, які розлучилися, набагато більша, ніж кількість пар, які продовжують жити в шлюбі. Він вважає, що це пов'язано з тим, що сімейні ролі зараз набагато менше регулюються, ніж у минулому, і що успішність шлюбу більше залежить від особистісної гармонії двох людей. Відповідно, зростає значення часу, протягом якого майбутні подружні партнери дізнаються одне про одного.

У контексті нашого дослідження привертає увагу підхід Калмикової Е.С. Авторка стверджує, що значна частина молодих пар вступає у шлюб, керуючись мотивами, які лежать поза сімейною сферою (наприклад, бажання піти з батьківського дому, зробити відповідальний самостійний крок тощо). Відсутність адекватної мотивації веде до того, що у таких сім'ях нівелюється завдання самовизначення сім'ї. Йдеться про такі важливі аспекти, як: з'ясування подружніх ролей, внутрісімейного статусу кожного з них, їх спільних цілей. Подібні шлюби розпадаються, як правило, досить швидко [15, с. 84–86].

Дошлюбна вагітність є фактором «високого ризику» для успіху майбутнього шлюбу, особливо у випадках, коли подружжя ще дуже молоді. Ці дослідження були проведені вітчизняними експертами. Молоді люди можуть бути психологічно неготовими до шлюбу, якщо тривалість зустрічей і підготовки до весілля скорочується. Після короткого знайомства психологічно важко бути вагітним. Крім того, внаслідок цих обставин молоді люди не можуть забезпечити себе матеріально, що створює багато проблем і нерідко веде до конфліктів.

Зауважимо, що матеріальна залежність від батьків призводить до психологічної залежності. Сімейні ритуали ототожнюють зі змістом сімейних взаємин у батьківській сім'ї, оскільки остання проявляється у спробах орієнтуватися на установки батьків, а не на свої потреби чи рішення. Ця залежність підтримує батьків стурбованими, що змушує їх постійно стежити за дітками. Таким чином, батьки повинні допомогти та не втручатися в життя молодій сім'ї до шлюбу. Зрозуміло, що впровадження такої установки є складним завданням.

Зниження матеріальної та емоційної залежності молодих сімей відбувається внаслідок досягнення самостійності, відповідальності, автономії, тобто зрілості. Особливу увагу дослідники звертають на те, що психологічна зрілість досягається важче, ніж матеріальна. Молоде подружжя часто не має достатнього досвіду застосування спільних рішень. Крім того, при діловому обговоренні конкретних сімейних питань нерідко з'ясовується, що для прийняття рішень молодому подружжю вистачає інформації і розуміння своїх інтересів, але узгоджено діяти чоловік і дружина не можуть, оскільки не прагнуть до взаєморозуміння, намагаються вирішити проблему не спільно, а одне за одного. Також нерідко з'ясовується, що «невміння» знайти рішення спирається на егоцентричне уявлення про сім'ю, небажання відмовитися від власних інтересів [47, с. 164].

У перші роки шлюбу негативну роль можуть відігравати наслідки такого специфічного для дошлюбних взаємин викривлення сприймання, як *ідеалізація* партнера. М.А. Абалакіна вважає, що існує три точки зору на проблему ідеалізації партнера:

1. Ідеалізація необґрунтовано завищує очікування, які висуваються до партнера і до взаємодії з ним. Усвідомлення того, що реальна людина не відповідає ідеальному образу, приводить до глибокої незадоволеності партнером, собою, стосунками загалом.

2. Другу точку зору можна назвати конструктивною. Вона полягає у тому, що ідеалізація партнера слугує стимулом для розвитку його особистості.

3. Третя точка зору найбільш чітко виражена в роботах А. Маслоу. На його думку, ідеалізація взагалі не властива самоактуалізованим особистостям.

Багатьма вітчизняними психологами зазначається, що початковий період шлюбу характеризується сімейною адаптацією та інтеграцією. За визначенням І.В. Гребеннікова, адаптація – це пристосування партнерів одне до одного і до тих обставин, у яких знаходиться сім'я. Психологічна суть адаптації полягає у взаємоуподібненні партнерів і у взаємному узгодженні думок, почуттів і поведінки. При цьому виділяють такі види адаптації:

1. Матеріально-побутова адаптація полягає в узгодженні прав і обов'язків партнерів у виконанні сімейних справ і у формуванні моделі планування і розподілу сімейного бюджету, який би задовольнив усіх.

2. Морально-психологічна адаптація базується на поєднанні світоглядів, ідеалів, інтересів, ціннісних орієнтацій, а також особистісних особливостей чоловіка і дружини.

3. Інтимно-особистісна адаптація полягає у досягненні партнерами сексуальної відповідності.

Двома основними типами партнерства є рольові та міжособистісні. Уявлення про цілі подружнього союзу, у якому виражається мотивація партнерів, є основою рольових взаємин. Чотири основні мотиви формують загальну мотивацію сімейного союзу: побутовий, морально-психологічний, сімейно-батьківський та інтимно-особистісний. С.В. Ковальов підкреслює, що для благополуччя сім'ї ці уявлення повинні бути або приблизно однаковими, або змінитися, оскільки поведінка партнера в сімейній ролі не повинна суперечити уявленням іншого. На

стадії первинної рольової адаптації узгодження уявлень є основою взаємодії. Три компоненти складають міжособистісну адаптацію подружжя:

- афективний (емоційна складова взаємин);
- когнітивний (ступінь їх розуміння);
- поведінковий.

Процес подружньої адаптації тісно пов'язаний з процесом сімейної інтеграції. Інтеграція – це добровільне об'єднання, узгодження позицій, уявлень і думок подружжя стосовно різних аспектів сімейного життя. До них, насамперед, належать: стиль взаємних стосунків, матеріально-побутові проблеми, сімейний бюджет, духовне життя і проведення вільного часу, а також інтимне життя, очікування і народження дитини, взаємини з батьками, ставлення до професійної і суспільної діяльності партнерів [2, с. 85–88].

Соціально-функціональними механізмами інтеграції сім'ї Е.Г. Ейдемільер та В.В. Юстіцкіс називають сукупність психологічних процесів, які охоплюють членів сім'ї і їх взаємини, ведуть до формування і розвитку просімейних мотивів (мотивів, які обумовлюють позитивне ставлення до сім'ї), які сприяють зняттю негативних, фруструючих переживань, тривоги, стресів і вирішенню внутрішніх і міжособистісних конфліктів. Дія цих механізмів проявляється в тому, як сім'я реагує на труднощі. Якщо в сім'ї вони не діють або порушені, то проблеми виступають як чинник, що руйнує сім'ю. Навпаки, при ефективній дії соціально-функціональних механізмів, ті ж труднощі стають чинником подальшої інтеграції сім'ї [50, с. 61].

Суттєвий вплив на характер взаємин між майбутніми подружніми партнерами здійснюють їх установки та очікування з приводу сімейного життя. Розбіжність установок може викликати серйозні конфлікти, особливо на початковому етапі сімейного життя. Для успішних шлюбів є характерним спільне проведення вільного часу, причому на це орієнтований і чоловік, і дружина. Як наслідок, розходження в намірах нареченого і нареченої щодо організації вільного часу в майбутньому може призвести до серйозних конфліктів [33, с. 492].

На нашу думку, дослідження Г. Навайтіса є важливим додатком у цьому відношенні. Згідно з дослідником, ще до шлюбу існують суперечливі установки щодо майбутнього укладу сім'ї молодих партнерів. Автор стверджує, що 17,6 відсотка юнаків віддають перевагу псевдотрадиційній моделі сім'ї. У ньому головування чоловіка, обмеження професійної кар'єри жінки та покладання на неї більшості побутових проблем і догляду за дітьми — це елементи традиційної моделі. З іншого боку, ця модель не передбачає традиційної моделі відповідальності чоловіка за матеріальне забезпечення сім'ї. Тим часом 28,4 відсотка наречених притримуються псевдоегалітарної моделі сім'ї, яка стверджує, що чоловік і жінка повинні бути повністю рівними у вирішенні життєво важливих питань сім'ї. Однак вони також стверджують, що чоловік має традиційно нести відповідальність за матеріальне забезпечення сім'ї. Таким чином, стабільність дошлюбної сім'ї вже під загрозою.

Ще одну цікаву точку зору на проблему подружньої сумісності знаходимо у Андрєєвої Т.В. Авторка стверджує, що існує зв'язок між задоволеністю шлюбом у чоловіків та жінок із ступенем схожості уявлень партнерів про розподіл ролей в сім'ї, незалежно від того, кому відводиться реалізація ролі. Резюмуючи сказане, можна стверджувати, що для високої оцінки чоловіком і жінкою власного шлюбу важливіший не ступінь традиційності їх уявлень про розподіл ролей в сім'ї, а ступінь їх близькості у чоловіка та дружини. Саме схожість впливає на задоволеність шлюбом [2, с. 102].

М.М. Обозов, відомий російський сімейний психолог, співставляє дані про розподіл деяких функцій у щасливих і нещасливих шлюбах за трьома аспектами: розподіл бюджету сім'ї, прийняття рішень і організація життя сім'ї. Результати експериментального дослідження показали, що партнери у щасливих шлюбах удвічі частіше розподіляють гроші, приймають рішення та організовують своє життя.

Заслуговує на увагу підхід Ю.А. Бакуліної до класифікації внутрісімейних ролей, які найбільш повно характеризують сучасну сім'ю. Зокрема, авторка виділила наступні ролі: вихователь, «психотерапевт» (створення і підтримання

емоційного клімату в сім'ї), відповідальний за матеріальне забезпечення сім'ї, організатор розваг, господар (господиня), сексуальний партнер, організатор сімейної субкультури. З вище перерахованих ролей до традиційно жіночих відносяться ролі вихователя дітей, господині, «психотерапевта». У дослідженнях Семенова В.Е., Короткіна Т.І., Альошиної Ю.Е., Гозмана Л.Я. було виявлено, що роль відповідального за матеріальне забезпечення сім'ї сприймається як традиційно чоловіча. Заслуговує на увагу те, що зростає частка чоловіків та жінок, які вважають, що матеріально забезпечувати сім'ю повинні обидва партнери [2, с. 92–102].

Фахівці з психології сім'ї вважають, що народження першої дитини в сім'ї скорочує час, який подружжя проводять разом і відпочивають. Крім того, якість спілкування між членами сім'ї погіршується. Багато обов'язків, пов'язаних з дитиною, ускладнюють це. З її народженням ролі партнерів змінюються. Подружжю потрібно адаптуватися до нового способу життя, який призводить до збільшення фізичних і психічних навантажень, а також обмежень щодо спільного дозвілля. Ситуація, яка потребує швидкої зміни сімейних відносин, стає стресовою, якщо всі ці проблеми потрібно вирішувати негайно, а до них ще додаються невирішені проблеми з попередніх етапів розвитку сім'ї. Одним із типових сценаріїв кризи в молодій сім'ї є цей сімейний конфлікт.

Сім'ю руйнує відсутність одного елементу в такій кризі. Незважаючи на те, що проблеми, пов'язані з домом, конфлікти з родичами та незадоволеність інтимними стосунками, можуть бути вирішені, їхня спільність перевищує здатність партнерів уникнути стресу.

Як справедливо зазначають дослідники, народження дитини надає молодим батькам нові можливості спілкування і співробітництва і звужує ті, які вже були. Це створює передумови як для сприятливого, так і не сприятливого розвитку сім'ї. Реалізація цих передумов залежить від багатьох чинників, серед яких особливо важливим є досвід спілкування партнерів. Якщо вони навчилися враховувати інтереси одне одного, розуміти почуття, спільно вирішувати задачі, які виникали перед сім'єю, то народження дитини частіше всього зміцнює сімейні зв'язки. У

такому випадку розподіл ролей партнерів не послаблює, а посилює спільність сім'ї [47, с. 165].

Альошина Ю.Е. та Борисов І.Ю. пропонують ще одну цікаву точку зору на проблему подружніх взаємин: вони виявили, що задоволеність шлюбом у жінок збільшується, а у чоловіків зменшується з появою маленької дитини. Вчені пояснюють це тим, що жінка доглядає за дитиною більшу частину часу. Таким чином, кількість часу, який дружина приділяє чоловікові, зменшується, і, як наслідок, емоційне навантаження на обох партнерів збільшується. Задоволення шлюбом партнерів зростає, коли у них є можливість приділяти одне одному більше часу, і дитина відвідує дитячий садок.

У процесі дослідження А.В. Коновою проблем молодих матерів було виявлено, що у сім'ях, які базуються на традиційних взаєминах, виконання жінками домашніх обов'язків удвічі перевищує ці ж показники в егалітарній сім'ї. Водночас найбільше задоволені шлюбом жінки у сім'ї з егалітарним розподілом ролей і найменше задоволені дружини у традиційному шлюбі. Таким чином, допомога чоловіка позитивно впливає на задоволеність шлюбом у дружини [2, с. 99–102].

Цікавими для аналізу є дані, отримані В.Н. Вишневецькою, які стосуються дослідження психологічних особливостей антиципації подружжям розвитку своїх сімейних відносин. Спираючись на ці дані, авторка зробила наступні висновки:

1. Якщо партнери мають позитивні очікування стосовно майбутнього сімейного життя, то конфлікти між ними будуть відбуватися рідко, матимуть ситуативний характер, легко вирішуватимуться, і навпаки.

2. У чоловіків ступінь суб'єктивної ймовірності позитивних очікувань щодо сімейного життя вищий, а негативних очікувань нижчий, ніж у жінок. Відповідно, рівень задоволеності шлюбом у чоловіків вищий, ніж у жінок.

3. Задоволеність шлюбом на початку перших двох десятиліть спільного життя знижується, а потім зростає [7, с. 41].

З огляду на наш дослідницький інтерес, привертає увагу підхід Ю.Н. Олійника. Автор стверджує, що подружня сумісність є вагомим чинником стабільності шлюбу. Він виділив такі рівні сумісності подружжя:

психофізіологічний, психологічний, соціально-психологічний і соціокультурний. При обробці експериментальних даних, отриманих у процесі вивчення психологічного рівня сумісності, було встановлено:

1. За умов подібності характерів партнерів у парі жінки більш адекватно оцінюють свого партнера. Це можна пояснити тим, що жінки більше зорієнтовані на емоційно-комунікативний компонент і за рахунок цього більш тонко відчують почуття, емоційний стан партнера.

2. Психологічна задоволеність чоловіків, які вступають до шлюбу, вища, якщо характери партнерів подібні

3. У неконфліктних сім'ях психологічна задоволеність одного з партнерів тісно пов'язана з психологічною задоволеністю іншого.

4. Знання характерологічних особливостей подружжя дозволяє прогнозувати розвиток їх подальших стосунків [33, с. 497].

У процесі дослідження Ю.Н. Олійником досліджувалися особи, які вступають до шлюбу, благополучні молоді подружжя та пари з конфліктами в сімейних стосунках. Порівняно з двома іншими вибірками, вчений виявив, що в групі благополучних молодих пар були значні індивідуальні варіації в структурі сімейних цінностей. По суті, це означає, що з часом, коли люди мають досвід сімейного життя, відбувається перехід від загальної, деякою мірою стандартної структури сімейних цінностей у тих, хто вступає до шлюбу, до більшої індивідуалізації цієї структури в контексті реального життя сімей. Таким чином, були виявлено певні тенденції до зміни ієрархії сімейних цінностей. Такі тенденції спостерігаються у жінок:

1. Недооцінка тими, хто вступає до шлюбу, сексуального спілкування порівняно з благополучними і конфліктними сім'ями.

2. Падіння значущості цінності «зовнішня соціальна активність».

3. Недооцінка тими, хто вступає до шлюбу, цінності народження і виховання дітей порівняно з двома іншими групами.

4. Більш висока оцінка психотерапевтичної ролі сімейних взаємин у конфліктних сім'ях порівняно з двома іншими групами.

Для чоловічих груп характерні наступні тенденції:

1. Більш низька оцінка такої важливої цінності, як «виховання дітей», у тих, хто перебуває у благополучному шлюбі, порівняно з двома іншими групами.

2. Падіння значущості господарсько-побутових взаємин послідовно від тих, хто вступає до шлюбу, до тих, хто перебуває в благополучному шлюбі і конфліктних сімей.

3. Зростання важливості сексуальних стосунків від тих, хто вступає до шлюбу, до конфліктних сімей.

4. Зростання важливості цінності «зовнішня соціальна активність» [24, с. 500].

Крім того, дослідження Ю.Н. Олійника про соціокультурний рівень сумісності подружжя, яке він зробив, досліджуючи цінності партнерів. Ним було виявлено наступні характеристики:

При переході з одного етапу розвитку молодого сім'ї на інший у партнерів відбувається значуща переорієнтація цінностей.

1. Якісно цінності у тих, хто вступає до шлюбу, носять більш альтруїстичний характер, ніж у тих, хто перебуває у шлюбі. В останніх домінують цінності більш егоцентричного характеру.

2. Якщо у тих, хто вступає до шлюбу, основною складовою міжособистісної взаємодії є афективний компонент, то у тих, хто перебуває у шлюбі, – поведінковий і когнітивний.

3. Структура цінностей у чоловіків та жінок не має значущих відмінностей.

4. В осіб, які вступають до шлюбу, цінності мають чітку сімейно-побутову спрямованість. Однак, у благополучних молодих сімей ці цінності мають орієнтацію і на сім'ю, і на роботу [33, с. 500–501].

Згідно з аналізом літератури, проведеною з цього питання, початковий період розвитку сім'ї є життєво важливим. Молоді сім'ї створюють модель майбутніх сімейних стосунків, розподіляють права та обов'язки, створюють духовні зв'язки та шукають кращі стосунки. На цій основі формуються загальні сімейні цінності. У партнерів з'являються психологічні та побутові проблеми. Молоді сім'ї більше потребують визнання та взаєморозуміння. На цьому етапі почуття партнерів змінюються, а просторова та психологічна дистанція між молодими подружжям і їх генетичними сім'ями збільшується.

Вітчизняні експерти звертають увагу на такі фактори, які можуть дестабілізувати майбутнє сімейне життя подружжя: коротка тривалість знайомства до шлюбу, відсутність спільних інтересів у подружжя, дошлюбна вагітність, значна матеріальна, емоційна та психологічна залежність подружжя від своїх батьків, невиправдана ідеалізація партнера та розбіжності у їхніх уявленнях про розподіл сімейних ролей. Більшість вчених стверджують, що існує зв'язок між задоволеністю шлюбом чоловіків і жінок і ступенем схожості уявлень партнерів про розподіл ролей у сім'ї. Фахівці вважають, що міцність шлюбу залежить від подружжя. Вона тісно пов'язана з подібністю характерів партнерів і спільними цінностями.

1.2. Лідерство у подружньому конфлікті молодої сім'ї в умовах кризи

У психології під конфліктом розуміється зіткнення протилежно спрямованих інтересів, цілей, позицій, думок, поглядів суб'єктів взаємодії чи опонентів [34, с. 174]. Фахівець у галузі міжособистісних взаємин Москаленко В.В. стверджує, що соціально-психологічний конфлікт – це особливий вид міжособистісної взаємодії, в основі якого лежить об'єктивна суперечність цілей, інтересів і думок учасників. На психологічному рівні ця суперечність виявляється у сильних негативних переживаннях учасників щодо ситуації, опонента, самих себе [26, с. 13].

Як справедливо зазначають дослідники, сутністю подружнього конфлікту є зіткнення суперечливих позицій членів сім'ї. Неблагополучні сімейні пари характеризуються тим, що між партнерами існують постійні сфери, де їх інтереси, потреби, наміри стикаються, породжуючи тривалі і сильні негативні емоційні переживання [41, с. 59].

У ході вивчення проблеми подружнього конфлікту у молодій сім'ї привертає увагу підхід Мягера В.К. та Мішиної Т.М., які вважають, що конфлікт у сім'ї виникає у тому випадку, коли обидва учасники прагнуть оволодіти одним і тим самим об'єктом, зайняти одне і те ж місце чи виключне положення, грати несумісні ролі, досягнути різноспрямованих цілей. Вступаючи у шлюб, люди зустрічаються із значною кількістю відмінностей. При цьому деякі із протиріч в інтересах, цінностях, цілях і потребах молодого подружжя можуть приводити до зовнішнього прояву цих протиріч. Крім того, у суспільній свідомості конфлікт, як правило, асоціюється з тим, чого не має бути у сім'ї. Для нас важливими є висновки вчених про те, що конфлікт містить можливість виходу на новий рівень взаємин, знаходження нових можливостей. Успішні сім'ї відрізняються не відсутністю чи низькою частотою конфліктів, а незначною їх глибиною і безболісністю [2, с. 193].

Єлізаров А.Н. надає ще одну цікаву думку щодо цієї проблеми. Автор стверджує, що конфлікт виконує дві ролі: конструктивну та деструктивну. Конфлікти можуть сприяти розвитку особистості та групи, що є конструктивною функцією сімейних відносин. Конфлікти в сім'ї можуть породити нові цілі, норми та цінності. Коли партнери навчаються конструктивно поводитися у конфліктних ситуаціях, конструктивна функція починає діяти. Конфлікт у межах своєї конструктивної функції:

- адаптує сім'ю загалом і окремих її членів до нових умов, у яких вони опинились;
- об'єктивує причину протиріччя і завдяки цьому дозволяє перебороти її;
- згуртовує членів сім'ї і орієнтує їх на захист своєї єдності;
- допомагає перебороти внутрішню напругу і позбутися фрустрації;
- допомагає знайти способи впливу на іншого;

– допомагає членам сім'ї краще розкрити якості власної особистості і завоювати авторитет у сім'ї.

Деструктивна функція конфлікту полягає у тому, що зростання відчуття його невіршуваності може призводити до зростаючого відчуття психологічного дискомфорту. Інакше кажучи, відбувається зсув мотиву на ціль: конфліктуючі сторони починають забувати про те, що їх метою є конструктивне вирішення ситуації. На рівні внутрісімейного функціонування деструктивна функція конфлікту може проявлятися у порушенні обміну інформацією, системи взаємозв'язків, послаблювати єдність сім'ї, знижувати її здатність протистояти труднощам тощо [11, с. 214]

С.В. Ковалів проводив дослідження проблеми подружнього конфлікту. Спираючись на результати теоретико-експериментальних досліджень, вчений стверджує, що виявлення справжніх причин конфлікту є складним через певні психологічні моменти, а саме:

1. У будь-якому конфлікті раціональне начало послаблене високою інтенсивністю емоцій.

2. Істинні причини конфлікту можуть бути приховані і психологічно захищені у глибині підсвідомості і проявляються на поверхні лише у вигляді прийнятних формулювань.

3. Причини конфліктів можуть бути прихованими через взаємозв'язок різних галузей сімейного життя, коли порушення в одній сфері зумовлюють конфлікти в інших [17, с. 154].

Фахівець у галузі сімейного консультування Альошина Ю.Е. виділила такі групи приводів звертання в психологічну консультацію, які пов'язані з взаєминами між партнерами у молодій сім'ї:

1. Різного роду конфлікти, взаємне незадоволення, яке пов'язане з розподілом подружніх ролей і обов'язків.

2. Конфлікти, проблеми, зумовлені відмінностями у поглядах на сімейне життя і міжособистісні взаємини.

3. Сексуальні проблеми, взаємне невміння партнерів налагодити нормальні сексуальні стосунки.

4. Хвороба одного з партнерів, проблеми і труднощі, детерміновані необхідністю адаптації сім'ї до хвороби.

5. Проблеми влади і впливу в подружніх взаєминах.

6. Відсутність тепла у взаємостосунках партнерів, дефіцит близькості і довіри, проблеми спілкування [1, с. 96].

Ще одну цікаву точку зору на проблему джерел непорозумінь між подружжям висловлює В.А. Сисенко. На думку дослідника, *причини* всіх подружніх конфліктів можна згрупувати у три великі групи:

1. Конфлікти на основі несправедливого розподілу праці. Узгодженість сімейних обов'язків є головним у розподілі сімейних обов'язків. Як наслідок, якщо обидва партнери задоволені, обидві моделі сім'ї можуть бути досить прийнятними для благополуччя сім'ї. З іншого боку, якщо члени сім'ї по-своєму розуміють свої ролі та пред'являють один одному неузгодженні очікування та вимоги, сім'я наперед веде до конфлікту.

2. Конфлікти на основі незадоволеності певних потреб. Кожен партнер хоче, щоб їхній шлюб був щасливим. У той же час партнери часто не знають справжніх потреб один одного, тому не задовольняють один одного.

3. Суперечки через недоліки у вихованні. Багато конфліктів в молодих сім'ях виникають через розбіжності у правилах сімейної поведінки, які партнери винесли з своїх батьківських сімей [42, с. 115].

Особисті особливості, темпераменти та характер також впливають на гострота конфліктів, частоту, силу емоційних вибухів, контроль за власною поведінкою та тактику та стратегію поведінки партнерів у різних конфліктних ситуаціях. Конфлікти в сім'ї можуть виникнути через очевидні недоліки чи недоліки характеру. Так, дослідження Т.М. Трапезнікової та М.А. Іванової показали, що чоловіки, які м'які, витончені та жіночні, більш конфліктні. У жінок менш конфліктні люди, які мають багату уяву та творчий склад розуму.

Н.В. Грішина вказує на взаємозв'язок конфліктності з деякими особливостями особистості: нестриманістю, імпульсивністю. У дослідженнях А.П. Мусакіної було виявлено, що жінкам дружелюбним, комунікабельним краще і створити сім'ю, і зберегти її. Водночас ці жінки самі частіше бувають задоволені шлюбом. Крім того, чим більше жінка прагне добитися задоволення своїх інтересів, тим більше труднощів виникає при її спілкуванні з чоловіком і дітьми. Разом з тим, чим вищий рівень домінантності жінки, тим менше згоди між партнерами у конфліктних ситуаціях, які обумовлені порушенням рольових очікувань [2, с. 197].

Цікавим відгалуженням в аспекті проблеми подружніх конфліктів, на наш погляд, є дослідження відомого сучасного психолога Кратохвіла С. Він досліджував деякі психологічні риси особистості у зв'язку з тими проблемами, які можуть виникати у сім'ї. Комбінація особистісних особливостей є основою для конфліктів, які повторюються, роблячи їх ніби запрограмованими. У відповідності з цим, психокорекційна робота має бути спрямована на зміну поведінки клієнта, який сам звернувся у консультацію. На відміну від очікувань клієнта, аналіз його особистісних рис і рис партнера спрямований на досягнення розуміння того, що йому слід змінити в собі [21, с. 92].

Д. Кустар стверджує, що одна з найпоширеніших причин розлучення — нездатність зійтися характерами. За словами автора, 44% чоловіків і 46% жінок відзначають цю ситуацію. На початкових етапах створення сім'ї партнери часто не можуть реально визначити, які якості мають їхні партнери, тому вони схильні переоцінювати один одного.

Вони бувають більш альтруїстичними й остерігаються висловлення крайніх негативних оцінок. Однак майже дві третини опитаних подружніх пар вже до вступу у шлюб знали про негативні якості майбутнього партнера, але, незважаючи на це, вони вирішили «перевиховати» партнера чи сподівалися, що за умов сімейного життя ці риси зникнуть [33, с. 506].

Дослідники звертають увагу на те, що характер спілкування є важливим соціально-психологічним фактором сімейних конфліктів. Згідно з дослідженням сімейних стосунків, можна виділити кілька особливостей, які впливають на

спілкування подружжя. Сімейні взаємини покращуються, коли подружжя більше спілкуються про себе, мають багато спільних очікувань і установок, багато невербальної комунікації, постійне підтвердження того, наскільки вони схожі у своїх ролях подружніх, глибоке взаєморозуміння та багато іншого. Сімейні конфлікти, як правило, виникають через відсутність подібної налагодженої системи міжособистісного спілкування в сім'ї.

З погляду багатьох психологів, різноманітні сімейні труднощі розглядаються як психотравмуючі чинники. У сім'ях, де непорозуміння між партнерами є частим явищем, створюється негативна психологічна атмосфера, яка підсилює руйнівну силу конфлікту [16, с. 143].

Опитування американських сімейних консультантів показало, що подружні пари зверталися за консультацією з такими проблемами: труднощі комунікації, проблеми, пов'язані з дітьми та вихованням, сексуальні проблеми, проблеми з грошима, організація відпочинку, стосунки з батьками, подружня невірність і домашнє господарство. Ковальов С.В. стверджує, що характер міжособистісних комунікацій, навички спілкування та культура спілкування відіграють значну роль у подружніх взаєминах, спираючись на ці дані та власні дослідж

Досліджуючи проблеми молодих одружених жінок, Андрєєва Т.В. і Мусакіна А.П. виявили наступну послідовність різних типів проблем сімейного характеру: взаємини з родичами, порушення рольових очікувань, прояв домінування одного з партнерів, розходження у ставленні до грошей, прояви ревнощів, прояв прагнення до автономії, виховання дітей, неузгодженість норм поведінки. Підсумовуючи викладене, можна прослідкувати деяку культуральну специфіку: у пострадянських країнах проблеми стосунків з родичами, порушення рольових очікувань, прояв домінування одним з партнерів виявляються найбільш складними [2, с. 199].

О.С. Сермягіна, А.М. Еткінд, досліджуючи неврозогенну сім'ю, виявили, що для неї властивими є наступні особливості: виражена асиметрія взаємин між подружжям, низька самоповага обох партнерів, емоційне відкидання дружиною чоловіка при його залежності від дружини, переоцінка любові і недооцінка сексу, емоційна залежність обох партнерів від своїх матерів при порівняно низькій оцінці

батьківської фігури [39, с. 85]. Подібні дані знаходимо у Альошиної Ю.Е. Так, авторка вказує на існування у багатьох молодих сім'ях надмірної залежності одного з партнерів від батьків, що часто стає причиною виникнення непорозумінь між партнерами. Для того, щоб подолати труднощі у стосунках з родичами, на думку авторки, слід удосконалити взаємини безпосередньо у парі [1, с. 138].

Дослідження В.П. Левковича та О.Е. Зуськової були корисними для нашого дослідницького інтересу. Залежно від ступеня конфліктності в сім'ї психологи виділили три основні групи:

- стабільні, які долають сімейні конфлікти;
- проблемні, які частково долають сімейні конфлікти;
- нестабільні, які не можуть подолати конфлікти.

Основною причиною виникнення сімейних конфліктів, на думку авторів, є розходження між уявленнями партнерів стосовно потреб одне одного, між уявленнями і очікуваннями одного стосовно іншого. У групі стабільних подружніх пар конфлікти відбуваються переважно у сфері розподілу ролей і, як правило, вирішуються конструктивно. Конфлікти у нестабільних сім'ях пов'язані значною мірою з незадоволеною потребою у захисті «Я-концепції», а також з порушенням норм життя [2, с. 202].

В.А. Сисенко пропонує додаткові висновки. Автор виділяє три види сімей, які відносяться до неблагополуччя: конфліктні, кризові та проблемні. До перших належать ті, у яких партнери мають сфери, де їхні інтереси, потреби та наміри постійно зіткнуться, що викликає негативні емоції. Кризові сім'ї можна визначити як ті, де існує різке протистояння інтересів і потреб партнерів, що захоплює важливі сфери життєдіяльності сім'ї. Проблемні подружні стосунки утворюються людьми, які пережили особливо складні життєві обставини, які можуть порушити стабільність шлюбу.

Ще один цікавий підхід до проблеми подружніх конфліктів у молодій сім'ї знаходимо у Егіденса А.П., який виявив, що у процесі спільного життя партнери, як правило, стають більш терпимі одне до одного, погоджуються із незбігом

поглядів з багатьох питань. Ці зміни, на думку автора, знижують конфліктність у сім'ї [2, с. 203].

Довірливе спілкування партнерів є запорукою успішних подружніх взаємин. З огляду на це, будь-який конфлікт означає, що партнери просто не можуть нормально домовитися з якогось приводу. Водночас, Альошина Ю.Е. стверджує, що скарги на труднощі спілкування досить рідко звучать у партнерів, які конфліктують. Для них основними проблемами є сварки, відсутність підтримки і допомоги, сексуальні проблеми тощо. Лише в процесі консультування у подружньої пари виникають і формулюються скарги, що безпосередньо пов'язані зі спілкуванням [1, с. 153].

В. Сатір, відомий сімейний психотерапевт, розповідає про чотири види ригідної, неаутентичної поведінки, які потребують корекції під час надання психотерапевтичної допомоги:

1. Каральне спілкування: переважають нагадування, критика, відмова, звинувачення.
2. Підпорядковане спілкування: превалюють вираження згоди, вибачення і виправдання, прагнення до збереження спокою будь-якою ціною.
3. «Холодне» спілкування: раціональне, ділове, коректне спілкування, в якому відсутні емоційні прояви.
4. Безпредметне спілкування: увага відволікається від початкового предмету розмови, що робить неможливим вирішення проблеми.

Альошина Ю.Е., Ейдемільер Е.Г., Юстіцкіс В.В. і Шнейдер Л.Б., фахівці з сімейного консультування та психотерапії, стверджують, що у випадку постійних конфліктів бажано звертатися до сімейного консультанта чи психотерапевта. З цієї причини сімейні консультанти-психологи розробляють стратегії для відновлення позитивних подружніх відносин, які базуються на нейтральному спілкуванні.

Частина цих технік розрахована на роботу у присутності психолога, інші можуть бути запропоновані на домашнє завдання [2, с. 204].

Наше дослідження цікавиться «5-кроковою моделлю роботи з клієнтом», розробленою Н. Пезешкіаном у рамках позитивної психотерапії, яка допомагає

вирішувати подружні суперечки у молодих сім'ях. Це вимагає виконання наступних п'яти етапів:

1. На стадії спостереження і дистанціювання подружжя дистанціюється від проблеми, займає позицію спостерігача. Основою цієї стадії є позитивне тлумачення, нетрадиційна інтерпретація конфлікту, яка ініціює альтернативні можливості вирішення і дозволяє сім'ї відчувати себе «позитивно».

2. Стадія інвентаризації допомагає подружжю побачити, де беруть початок їхні життєві установки. Партнери визначають, яких способів, правил взаємодії у конфлікті вони дотримуються, бачать відносність власних оцінок.

3. На стадії ситуативного підбадьорювання відбувається з'ясування того, що об'єднує учасників конфлікту, які наявні у подружжя позитивні якості могли б створити можливість для менш конфліктних взаємин. Цей етап сприяє відновленню конструктивних стосунків у парі.

4. Стадія вербалізації. Її мета – конкретне і конструктивне обговорення проблеми партнерами в атмосфері розуміння.

5. Стадія розширення цілей допомагає подружжю усвідомити, що у них є інші можливості взаємодії, крім конфліктних галузей [14, с. 28].

Підсумовуючи це, можна сказати, що конфлікт у психології означає зіткнення протилежних інтересів, цілей, позицій, думок, поглядів і суб'єктів взаємодії чи опонентів. Зіткнення суперечливих позицій членів сім'ї є суттю подружнього конфлікту. Існує багато різних підходів до визначення причин подружніх конфліктів, як показав аналіз літератури. Людські риси, темпераменти та характери подружжя також впливають на частоту та силу конфліктів, контроль за власною поведінкою, тактику та стратегію поведінки партнерів у різних конфліктних ситуаціях.

На думку експертів, основою сімейних конфліктів є розбіжності між партнерами щодо потреб і очікувань одне одного. Стиль спілкування є важливим соціально-психологічним фактором у конфліктах між подружжям. Згідно з дослідженням внутрішніх стосунків, можна виділити кілька особливостей, які впливають на спілкування подружжя. Сімейні взаємини покращуються, коли

подружжя більше говорять про себе в спілкуванні, мають багато спільних очікувань і установок, багато невербальної комунікації, постійне підтвердження того, наскільки вони схожі у своїх подружніх ролях, і багато іншого. Сімейні конфлікти виникають через відсутність налагодженої системи міжособистісного спілкування в сім'ї.

1.3. Консультативна допомога сім'ї в кризових ситуаціях

Сімейне консультування є різновидом сімейної психотерапії, який має свої особливості, межі і об'єм інтервенцій. Воно ставить за мету спільне з консультантом вивчення запиту (проблеми) члена (членів) сім'ї для зміни рольової взаємодії у ній та забезпечення можливостей особистісного росту. Принципова відмінність сімейного консультування від психотерапії полягає у відмові від концепції хвороби, в акценті на аналізі ситуації, аспектів рольової взаємодії у сім'ї, у пошуку особистісного ресурсу суб'єктів консультування й обговоренні способів вирішення ситуації [35, с. 557].

У процесі сімейного консультування та психотерапії психотерапевтичні та психокорекційні методи використовуються для зміни взаємин між членами сім'ї як системи. Метою цих заходів є подолання негативних психологічних симптомів і покращення функціонування сімейної системи. При цьому розглядається, що психологічні симптоми та проблеми виникають через неоптимальну, дисфункціональну взаємодію членів сім'ї.

Сімейна терапія здебільшого реалізує інтерперсональний підхід до вирішення проблем. Завдання полягає у тому, щоб змінити за допомогою відповідних інтервенцій сімейну систему загалом. Шнейдер Л.Б. зазначає, що *ціль* консультативної роботи – прагнути до виявлення індивідуальних причин сімейних дисгармоній і сприяти подоланню цих причин у конкретних випадках [5, с. 494].

Загалом можна сказати, що в основі психотерапевтичної моделі консультативної психологічної допомоги сім'ї лежать деякі науково-методичні та соціально-практичні передумови. Ці результати були отримані шляхом перегляду

теоретичних і практичних досліджень, проведених у Сполучених Штатах і в Україні.

1. Індивідуальний підхід. Об'єктом аналізу і впливу у межах консультативної психологічної допомоги завжди виступає конкретна сім'я з властивими лише їй особливостями розвитку, реагуванням на життєві ситуації, способами вирішення конфліктів тощо.

2. Використання методів психологічного впливу. Психолог-консультант апелює до розуму, емоцій, потреб, мотивів клієнта, при цьому використовуючи різні техніки, які активізують ресурси останнього.

3. Використання потреби у допомозі. Психотерапевтична модель допомоги передбачає роботу з сім'ями і членами сімей, які відчують труднощі у сімейному спілкуванні, тобто мотивовані на отримання психологічної допомоги і добровільно звертаються у консультацію.

4. Професійний характер допомоги. Психологічна допомога будується на основі професійної підготовки у галузі індивідуального і сімейного консультування, індивідуальної чи групової психотерапії, а також інших галузей психології [38, с. 15].

Існує багато різних підходів до психотерапії сім'ї. Ми розглянемо найпоширеніші підходи до консультативної психологічної допомоги сім'ї.

1. Психодинамічна модель консультування сім'ї

Професійне психоаналітичне консультування сім'ї – це терапія індивіда, яка завдяки з'ясуванню і корекції досвіду стосунків з батьками допомагає стати йому більш зрілим і разом з тим сприяє подоланню труднощів у його власній сім'ї. Така допомога більше акцентована на особистості, а не на сім'ї [28, с. 17].

Теоретична концепція психологічного консультування, розроблена сім'єю М. Боуена, містить всі ці характеристики:

1. Сім'я – це невелика група людей, які живуть у спільному будинку.
2. Сім'я – це емоційна система, до якої належать всі члени сім'ї. Ця емоційна система представляє собою трансгенераційний феномен, який включає представників усіх попередніх поколінь.

3. Емоційна система сім'ї впливає на дітей, формує їх особистості. Автор виділяє два типи особистості, які формуються під впливом емоційної системи сім'ї: відокремлена, незалежна і залежна, «сплавлена» з сім'єю [6, с. 81].

Важливо зауважити, що положення про диференціацію Я – центральне у боунівській теорії сімейних систем. На думку М. Боуена, процес диференціації особистості збігається з процесом її становлення. Особистість, яка здатна до диференціації, має сильне, цілісне внутрішнє «Я». На противагу їй, особистість, яка нездатна до диференціації, є більш залежною, керується переважно емоціями, а не здоровим глуздом. Проблеми, які виникають у сім'ї, великою мірою залежать від того, до якого типу особистості належить людина. Якщо індивід не володіє здатністю диференціюватися і зустрічає подібного собі, то результатом їхнього шлюбу може бути хибне емоційне відокремлення від батьківських сімей і непродуктивна передача емоційних процесів, які мали місце у попередніх поколіннях, у майбутнє [3, с. 157].

Як правило, міцні сімейні зв'язки створюють емоційну структуру сім'ї, в якій кожен член займає певну роль. У процесі психологічного консультування ці позиції виявляються досить корисними, оскільки дають психологу можливість прогнозувати модель стосунків і передбачити роль дитини в емоційній системі.

Зауважимо, що теорія М. Боуена є основою стратегії психологічного консультування сім'ї, яка базується на спостереженні за емоційними процесами, які відбуваються в сім'ї. Під спостереженнями слід розуміти передачу інформації психологу, відкриту розповідь про себе та цілеспрямовану допомогу. При цьому консультант має бути неупередженим експертом, який спонукає членів сім'ї розглянути свої стосунки більш детально та створює умови для вирішення проблем, які виникають у сім'ї. Під час спостереження психолог поводить себе як автономну, диференційовану особистість і працює вчителем. Основним контекстом його роботи є орієнтація на інтелектуальні процеси та пояснення сім'єю механізмів передачі емоційних проблем з покоління в покоління.

Саме такий підхід сприяє стабілізації подружніх взаємин і сприяє виникненню диференціації [28, с. 22].

Зрештою, можна сказати, що таке спостереження може зробити лише досвідчений фахівець, який також повинен бути індивідуальним. Таким чином, у процесі консультування пріоритетом є особистість психолога, а не конкретні методи чи підходи.

2. Структурна модель роботи з сім'єю

Представники даної моделі, Б. Монталву, Б. Розман, Г. Апонте, М. Вальтерс, С. Грінштейн, намагаються аналізувати структуру сім'ї. Зокрема, С. Мінухін стверджує, що структурна модель сім'ї дає психологу конкретну концептуальну «карту», яка пояснює, що відбувається у сім'ї і пропонує власні стратегії організації процесу сімейної психотерапії.

Структура сім'ї, її субсистеми та межі є основними концепціями структурної моделі. Сім'я створює власну структуру, здатну передбачити певну поведінку, включаючи повторювані взаємодії між членами сім'ї та методи регуляції взаємин між членами сім'ї. Це необхідно для того, щоб сім'я могла функціонувати. Таким чином, структура сім'ї складається з набору правил, які регулюють взаємодію між членами сім'ї як усвідомлено, так і неусвідомлено. Прихильники цього методу відзначають подружні пари, батьків і дітей як основні системи сім'ї. У момент реєстрації шлюбу виникає субсистема пари. Одночасно починається і процес пристосування, коли подружжя приймають або відкидають ролі, які вони будуть виконувати один з одним у процесі взаємодії. Ступінь незалежності від батьків вважається основним критерієм успішного пристосування. Основним завданням пари є визначення ролі, яка відповідає її потребам. Вдалий вибір ролей передбачає узгоджену взаємодію і безболісне пристосування подружжя один до одного.

Субсистема батьків з'являється внаслідок трансформації подружньої пари після народження дитини. Досвід, який був набутий у субсистемі пари, не зникає, а є однією з основних умов функціонування субсистеми батьків. Основне призначення субсистеми дітей, за висловом С. Мінухіна, надати дитині можливість «бути лише дитиною» [11, с. 176].

Необхідно також зауважити, що взаємини між субсистемами і всередині них регулюються за допомогою поняття «межі». У сім'ї можуть існувати такі межі:

– Чіткі – найбільш бажаний варіант, оскільки вони забезпечують необхідний ступінь підтримки і автономії, тому можлива рівновага між свободою і контролем.

– Ригідні межі ізолюють членів сім'ї один від одного і навіть від суспільства. У сім'ї з ригідними межами її членам вдається зберігати автономію, але їй важко функціонувати, оскільки не відбувається узгодження і пристосування.

– Дифузні межі за своєю суттю протилежні ригідним. У таких сім'ях кожен турбується про іншого, постійно пропонує і надає допомогу. За таких умов, коли забагато узгодження і пристосування, незрозумілими залишаються функції субсистем.

З точки зору структурного підходу, ідеальна сім'я наділена такими характеристиками:

1. Не обов'язково, щоб сім'я мала традиційну структуру, основне – сформованість відповідних субсистем і створення меж.
2. У субсистемі пари в ідеальній сім'ї кожний пристосовується, турбується і підтримує унікальність іншого.
3. Досвід незалежності і відповідальності повинен бути у кожного члена подружжя, а набувається він у батьківській сім'ї.
4. Автономія подружньої пари від родини.
5. Почуття захищеності у дітей.
6. Здатність дітей експериментувати з незалежністю і брати на себе ступінь відповідальності, відповідний їх віку.
7. Здатність сім'ї швидко і адекватно реагувати на життєві труднощі.
8. Чітка визначеність меж всередині сім'ї, завдяки чому у дітей успішно розвиваються навички конструктивного спілкування і взаємодії з дорослими членами сім'ї, а також в інших соціальних групах. Таким чином, успіх сімейного життя полягає в здатності адаптуватися, вдосконалюватися та перебудовувати структуру сім'ї відповідно до нових обставин і ступеня зрілості членів сім'ї. Зважаючи на це, основними завданнями структурної психологічної допомоги сім'ї є наступні:

9. Створення ефективної ієрархічної структури, у якій батьки є авторитетом для дітей.

10. Створення ефективної батьківської коаліції, у якій батьки підтримують один одного при висуванні вимог до дітей.

11. Розширення субсистеми дітей у субсистему однолітків, спонукання до спілкування поза сім'єю.

12. Створення домірних до віку дітей умов для експериментів з автономією та незалежністю.

13. Відокремлення субсистеми пари від субсистеми батьків [28, с. 55–56].

Важливо зазначити, що у межах даного підходу психологічне консультування сім'ї є процесом чітко структурованим і передбачає три *фази*:

1. Знайомство з сім'єю. Психолог включається у сім'ю і займає у ній позицію лідера, при цьому зберігаючи автономію від сім'ї, не нав'язуючи власних цінностей, не оцінюючи.

2. Вивчення структури сім'ї, що здійснюється двома способами: через взаємодію її членів у процесі зустрічі з психологом і під час безпосереднього обговорення сімейних «законів», рольових меж.

3. Трансформація структури сім'ї. Вона може здійснюватися кількома способами. За умови успішного включення психолога в сім'ю, останній може продемонструвати чіткі межі, більш ефективну структуру і запропонувати перейняти такий стиль спілкування. Інший варіант: психолог з'ясовує, який зв'язок існує між оцінками, висловленими кожним її членом, інтерпретує на цій основі особливості структури даної сім'ї і рекомендує змінити її, удосконалити. При цьому консультант не критикує попередній досвід сім'ї, а заохочує спробувати нові способи взаємодії [11, с. 179].

Підводячи підсумок, можна сказати, що психолог повинен бути впевнений, що сім'я здатна змінитися, коли він обирає такий спосіб роботи з сім'єю. Отже, як і в попередньому підході, для консультанта більше важливо мати впевненість у можливостях росту сім'ї, ніж знання конкретних методів і стратегій.

3. Поведінкова модель консультування сім'ї

Автори, які працюють у рамках цієї парадигми, намагаються визначити та повторити способи впливу на сім'ю. Це означає, що вони мають на увазі не тип взаємодії між психологом і клієнтом, не характер консультанта, а методи впливу, які обирає останній. Такий вплив можна легко оцінити. Вважається, що кожна людина має свою власну систему схвалення та покарання. Завдання психолога полягає в тому, щоб розпізнати її та вплинути на поведінку.

Заслуговує на увагу той факт, що психологи, які надають сімейну консультацію, спочатку намагаються визначити проблему шляхом ретельного аналізу поведінки. Для цього використовується спосіб спостереження, тобто записування частоти проявів тієї чи іншої поведінки. При цьому всі автори підкреслюють, що спостереження можна повторно проводити, і це не вплине на точність результатів.

Конкретними напрямками консультативної допомоги у межах біхевіорального підходу є:

1. Тренінг батьківських здібностей. Автори даного тренінгу, С. Гордон і Н. Давідсон, стверджують, що основне завдання консультанта – точно визначити проблему і спосіб її подолання. Психолог виконує в основному просвітницькі функції. Його обов'язок – озброїти батьків способами впливу на поведінку дитини. У консультуванні з питань виховання дітей прибічники даної моделі прагнуть допомогти дитині, але об'єктом консультативних впливів є її батьки та їх поведінкові реакції.

2. Корекція спілкування подружжя.

На думку Р. Стюарта, можна виділити вісім *етапів* у процесі розв'язання сімейних проблем:

- оцінка шлюбу (за допомогою питальників, інтерв'ю);
- укладання контракту про психологічну допомогу (вказуються обов'язки подружжя, їх права, планується кількість зустрічей);
- обговорення прав і обов'язків психолога;
- укладання шлюбного контракту подружжям, у якому вказуються взаємні очікування;

- комунікативний етап, який передбачає розвиток здатності щиро і конструктивно спілкуватися;
- складання нового контракту, оскільки попередній не задовольняє подружжя;
- контроль за виконанням контракту;
- підведення підсумків, аналіз змін, яких вдалось досягнути [28, с. 30–37].

Підводячи підсумок, можна сказати, що біхевіоральна модель консультування сім'ї дозволяє об'єктивно фіксувати зміни поведінки партнерів. Однак ця модель не розглядає таких важливих елементів сімейних відносин, як любов і піклування.

4. Модель комунікативного консультування сім'ї

П. Ватславік, автор даної моделі, вважає, що метою психотерапії є зміна способу вирішення проблеми шляхом зміни того, як людина думає про проблему. Важливо зауважити, що клієнти пропонують нові судження. Вони повинні прийняти це і налагодити нову взаємодію з новими правилами, що досить складне завдання. Ще одна складність полягає в тому, що сімейні спілкування здебільшого погано усвідомлюються.

Дисфункціональна сім'я прагне уникати змін, необхідних для зміни певних обставин, за словами П. Ватславіка. Сім'я спілкується погано, неефективно та часто неконгруентно. З цієї причини мета психологічного консультування в цій моделі полягає в тому, щоб змінити стиль спілкування в дисфункціональній сім'ї на стиль спілкування, який є здоровим і сприяє конструктивному вирішенню проблем. На шляху до досягнення конкретної мети є чотири етапи:

1. Описати проблему сім'ї однозначними і зрозумілими термінами.
2. Здійснити аналіз способів розв'язання проблем, які сім'я уже застосовувала для розв'язання проблеми.
3. Чітко і конкретно визначити зміни, які необхідні сім'ї.
4. Випробувати нові комунікативні форми.

Автор стверджує, що психолог допомагає сім'ї досягти своїх цілей, використовуючи різні методи комунікації. Він прагне передавати неусвідомлені повідомлення під час сімейних зустрічей. Для цього консультант використовує парадоксальні методи, нелогічні зміни вербальних повідомлень і метод прояснення. Він демонструє приклади подвійних повідомлень, подібних до тих, які використовує сім'я, після їх аналізу [28, с. 67–69].

В. Сатір пропонує ще одну модель комунікативної допомоги сім'ї, згідно з якою основним завданням психолога є допомогти членам сім'ї уникнути невдалих комунікацій і сприяти їм у розвитку як особистостей. У своїй системі психологічного консультування В. Сатір виділяє п'ять етапів:

1. Етап виявлення причини звернення у психологічну консультацію та типу комунікації у сім'ї.
2. Етап з'ясування необхідності участі психолога у сімейній взаємодії. При цьому сім'я повинна потурбуватися про те, щоб не потрапити у цілковиту залежність від консультанта.
3. Етап незрозумілих комунікацій і суперечливої поведінки. В основному на цьому етапі виражаються емоції, розкриваються потреби, посилюється прагнення до особистісного зростання.
4. Етап практичних дій. Його основна мета – набуття нового досвіду у застосуванні навичок спілкування через практичні заняття, вправління.
5. Етап нової сімейної ситуації. На цьому етапі можна приступати до нового циклу психологічного консультування [37, с. 163].

Зміна сімейної комунікації вимагає певних стратегій роботи з сім'єю. Насамперед психолог повинен познайомитися з кожною родиною. Більше уваги приділяється тому, що відбувається в конкретних ситуаціях. Арттерапія та рольова гра стимулюють спонтанну поведінку членів сім'ї, що значною мірою впливає на створення атмосфери захищеності та довіри. Психолог обговорює сім'ю, демонструючи збалансовану, гармонійну комунікацію та розкриваючи суперечливі аспекти цієї комунікації, пов'язані з їхньою сімейною структурою.

Зрештою, підвищення рівня відкритості сім'ї є критерієм ефективності цієї моделі консультування. Для психолога відкритість і досвід є важливими, а формалізовані процедури є другорядними.

5. Модель психологічного консультування сім'ї, яка базується на досвіді

Важливо наголосити, що суть цієї моделі полягає у передачі нового досвіду, який допомагає членам сім'ї стати більш гармонійними, інтегрованими особистостями. Особистісні зміни, у свою чергу, мають змінити стосунки у сім'ї. Новий досвід набувається у процесі психологічного консультування. Другорядним у цій моделі вважається усунення симптомів, адаптація на роботі або у сім'ї, а першочергове значення надається інтеграції особистості [11, с. 245].

В. Кемплер, який був одним із перших, хто створив цю модель, вважав здатність узагальнювати власний досвід на теоретичному рівні. Він вважає, що це дозволяє передати досвід наступним поколінням. Це основні ідеї теорії В. Кемплера:

1. Поняття психологічної реальності – унікальної комбінації набутого «тут і тепер» знання. Психологічна реальність і сприйняття людиною самої себе часто не збігаються. Основне завдання психолога – зрозуміти відмінності індивідуального сприймання і допомогти це зрозуміти іншим членам сім'ї. Завдання особистості полягає у тому, щоб інтегруватися в сім'ю, тобто прийняти всіх членів.

2. Поняття зустрічі. Мета психологічного консультування сім'ї – це допомогти їй пережити більш успішні зустрічі у міжособистісному та особистісному аспектах [28, с. 41].

Беручи до уваги сказане, важливо пам'ятати, що робота психолога є складною та важливою, оскільки вона допомагає людям навчитися новим досведам. Консультанти заохочують більш відкриту та цілеспрямовану конфронтацію, надаючи поради та пропонуючи альтернативи. Цей метод вимагає від нього багатьох характеристик особистості. Психолог повинен бути прикладом для клієнта, даючи приклад спонтанності та відповідальності за свою поведінку та

емоції. Саме це сприяє налагодженню особистісного зв'язку з клієнтом і досягнення успіху в консультативній роботі.

6. Модель трансакційного психологічного консультування сім'ї

У цій моделі перевагу надають групам або парам, уникаючи конфліктів у сім'ї. Такий метод базується на ідеї, що партнери сім'ї поділяють певну кількість патології. Проблеми іншого можуть загостритися, якщо він отримує психологічну допомогу.

Варто відзначити, що при консультуванні сім'ї у даній моделі з'ясовують структуру шлюбу. Вона може бути описана у трьох аспектах:

1. Через формальний контракт, який склали двоє Дорослих;
2. Через контракт про спілкування, який підготовлений під час дошлюбного знайомства, коли один з партнерів займав позицію Дорослого чи Батька, а інший – позицію Дитини;
3. Через таємний контракт, який укладений між двома «дітьми». Кожен з цих контрактів може бути порушений.

Е. Берн зазначає, що необхідно спробувати зберегти формальний контракт і гарантувати кожному партнеру максимальну вигоду від компромісу в межах контракту про спілкування, оскільки завдання психологічного консультування сім'ї залежить від того, як складається початковий шлюбний контракт. Ця система психологічного консультування сім'ї не намагається вирішити всі конфлікти. Вважається, що досягнення нового розуміння їхніх причин і способів їх вирішення є достатнім.

Ще один представник даної моделі, Т. Харріс, вважає, що аналіз взаємин був би корисним до шлюбу. Однак закоханість заважає раціонально планувати майбутнє сім'ї. Тому в проблемному шлюбі єдиним виходом стає створення нової структури взаємин, а для цього необхідно проаналізувати існуючий шлюбний контракт. За допомогою психолога партнери аналізують власні контракти, що позитивно впливає на сім'ю [28, с. 63–65].

7. Стратегічна модель психологічного консультування сім'ї

У цій моделі допомога спрямована не на проблеми конкретного людини, а на внутрішні проблеми взаємодії. Таким чином, сім'ям потрібно дати можливість вибрати, вивчити варіанти змін і відчувати свободу. Важливо підкреслити, що шлях до цього передбачає створення нових проблем, коли змінюються значення, приписані певним діям. Коли значення змінюються, і поведінка також змінюється, що призводить до зміни сімейних взаємин. Психолог пропонує сім'ям змінити свої ритуали, тобто паттерни поведінки, які їм властиві, щоб змінити значення.

Дж. Галлей стверджує, що психологу потрібно добре зрозуміти проблему сім'ї, а також поведінку членів сім'ї. Коли це відбувається, цілі сім'ї (перебороти симптом) і психолога (зруйнувати модель сімейної комунікації) можуть не співпадати. Автор вказує на наступні етапи роботи з сім'єю під час зустрічі:

1. Ангажування, коли у систему психологічного впливу залучаються всі члени сім'ї, які беруть участь у зустрічі. На цій стадії психолог допомагає їм розслабитися, турбується про кожного, підкреслюючи його значущість.
2. Визначення проблеми. Психолог представляє себе, пояснює свою роботу і вислуховує, як кожен розуміє проблему сім'ї
3. Взаємодія. На цій стадії члени сім'ї вже обговорюють проблему між собою, а психолог пасивно спостерігає і водночас впливає на дискусію.
4. Повідомлення очікувань кожного члена сім'ї.
5. Складання плану наступних зустрічей і повідомлення директив сім'ї [11, с. 248–249].

Резюмуючи сказане, можна стверджувати, що у процесі сімейного консультування і психотерапії відбувається модифікація взаємин між членами сім'ї як системи за допомогою психотерапевтичних та психокорекційних методів з метою подолання негативної психологічної симптоматики, підвищення функціональності сімейної системи. При цьому фахівцями психологічні симптоми і проблеми розглядаються як результат неоптимальної, дисфункціональної взаємодії членів сім'ї. У межах сімейної психотерапії існують різні підходи до надання психологічної допомоги сім'ї.

Психодинамічна модель консультування сім'ї спрямована на терапію індивіда, яка, завдяки з'ясуванню і корекції досвіду стосунків з батьками, допомагає стати йому більш зрілим і разом з тим сприяє подоланню труднощів у його власній сім'ї. Така допомога більше акцентована на особистості, а не на сім'ї.

Представники структурної моделі роботи з сім'єю, Б. Монталву, Б. Розман, Г. Апонте, М. Вальтерс, С. Грінштейн, С. Мінухін намагаються аналізувати структуру сім'ї, субсистеми сім'ї, межі структури. У межах даного підходу психологічне консультування сім'ї орієнтоване на трансформацію структури сім'ї.

Надаючи консультативну допомогу у руслі поведінкової парадигми сім'ї, психолог прагне передусім чітко визначити проблему через ґрунтовний аналіз поведінки партнерів. Корекція подружніх взаємин здійснюється за допомогою спеціальних способів впливу, які чітко визначаються і повторюються.

Один з авторів комунікативної моделі консультування сім'ї, П. Ватславік, вважає, що метою психотерапії є зміна способу розв'язання проблеми через зміну судження про неї. Основне завдання психолога – допомогти сім'ї відмовитися від невдалих комунікацій і сприяти членам сім'ї у вдосконаленні їх як особистостей.

Суть моделі психологічного консультування сім'ї, яка базується на досвіді, полягає в тому, що нові досвіди допомагають членам сім'ї стати більш інтегрованими та гармонійними людьми. Зміни в особистості повинні змінити сімейні стосунки.

У центрі уваги моделі трансакційного психологічного консультування сім'ї є структура початкового шлюбного контракту. Ця система психологічного консультування сім'ї не намагається вирішити всі конфлікти. Вважається, що досягнення нового розуміння їхніх причин і способів їх вирішення є достатнім.

У стратегічній моделі психологічного консультування сім'ї допомога спрямована на зміну того, як партнери взаємодіють один з одним. З цієї причини сім'я має можливість прийняти рішення про зміну шляхом внесення змін до проблем, змінюючи значення поведінки. Коли значення змінюються, і поведінка також змінюється, що призводить до зміни сімейних взаємин.

Висновки до першого розділу

Підсумовуючи викладене, можна дійти висновку, що кожна з вище перерахованих моделей психологічного консультування сім'ї розглядає різні аспекти функціонування сім'ї, формування подружніх взаємин і пропонує власні конкретні методи надання допомоги сім'ї.

- Початковий період розвитку сім'ї є важливим для її подальшого успішного функціонування.
- Подружній конфлікт – це зіткнення суперечливих позицій членів сім'ї.
- У випадку значних сімейних труднощів необхідною є допомога сімейного консультанта чи психотерапевта.
- У межах сімейного консультування і психотерапії існують різні підходи до надання психологічної допомоги сім'ї.

РОЗДІЛ 2.

Особливості психологічної роботи з подружніми конфліктами у молодих сім'ях здобувачів вищої освіти в кризових ситуаціях

2.1. Психологічне консультування як методологічна основа дослідження

Одна із гострих проблем сімейного консультування – отримання повної, об'єктивної, достатньої інформації про ситуацію у сім'ї клієнта. Від цієї інформації залежить точність постановки діагнозу, вибір методів і напрямку корекційної роботи і ефективність допомоги. А.Н. Волкова, Т.М. Трапезнікова вважають, що збір інформації передбачає наявність у консультанта певної моделі сім'ї і шлюбу, можливих джерел їх дестабілізації. Однак теорія сім'ї і шлюбу є ще далекою до завершеності. Це породжує значні розходження у методах і характері інформації, яка збирається, її інтерпретації і використанні [8, с. 110].

Психологічна діагностика – це наука і практика постановки психологічного діагнозу, тобто виявлення наявності і ступеня вираження у людини певних психологічних якостей [5, с. 427].

Психодіагностика у сімейному консультуванні існує у двох основних формах:

1. Психодіагностика, яка дозволяє здійснити аналіз взаємин у сім'ї і реалізовується за допомогою бесіди, питальників, проєктивних методів.
2. Психодіагностика, яка реалізовується під час корекційного впливу, тобто у процесі консультування, психотерапії, психокорекції. Реакція клієнта на психолога чи на інших клієнтів, поведінка в процесі психотерапії – все це стає важливим психодіагностичним матеріалом, на основі якого визначається тактика консультування [38, с. 38].

Аналіз літератури з даної проблематики дає підстави стверджувати, що різні теоретичні підходи до психотерапії та консультування сім'ї в основному однаково оцінюють крайні варіанти сімейних взаємин, але акцентують увагу на різних

особливостях життєдіяльності сім'ї і помітно розходяться у розумінні завдань та способів психодіагностики сім'ї. Такий стан психодіагностики сім'ї не задовольняє практику консультування сім'ї, ускладнює об'єктивну оцінку його результативності, а також перешкоджає удосконаленню і розвитку теорії. Тому фахівці роблять спроби побудувати діагностичні схеми, які б поєднували методики діагностики, що спираються на принципи різних теоретичних підходів [27, с. 231].

Навайтіс Г. стверджує, що спроби еkleктично поєднати елементи психодіагностики сім'ї навряд чи можуть достатньо відповідати завданню її пізнання. Це пов'язано з тим, що досі не вирішені питання про більш загальні парадигми діагностики та теоретичні та методологічні основи, на які має спиратися дослідження. Автор виділяє ці парадигми психодіагностики сім'ї.

1. Теоретико-практичні парадигми. У літературі, присвяченій сімейній психотерапії, виділяються моделі сім'ї, які є узагальненням досвіду консультування. Зазвичай, таким способом описуються моделі сім'ї, в яких фіксується лише якийсь один аспект сімейних стосунків, а більшість сімей відноситься до середнього типу.

2. Парадигми послідовності-повторюваності. Оцінювання сімейних взаємин відбувається шляхом встановлення взаємозв'язків у середині сім'ї, у тому числі і причинної зумовленості.

3. Структурно-процесуальні парадигми. Дослідження структури сім'ї здійснюється для того, щоб віднести її до певної моделі сімейних взаємин.

4. Сімейно-індивідуальні парадигми. Моделі сімейної психодіагностики можуть з'ясовувати зв'язки, стосунки між членами сім'ї чи умови їх перебування у сім'ї, вплив сім'ї на особистісний розвиток.

5. Парадигми минулого – теперішнього – майбутнього. Кожна сім'я має свої етапи розвитку і об'єднання її членів. Тому у психодіагностиці сімейних взаємин часові парадигми набувають особливого значення.

6. Конкретно-метафоричні парадигми. Факти сімейного життя, зазвичай, оцінюються вербально. Особливості отриманої від сім'ї інформації впливають на

логіку виділення сімейних моделей. Метафорична оцінка сім'ї дозволяє розкритися почуттям, які слабо усвідомлюються.

7. Якісно-кількісні парадигми. При описі соціальних об'єктів нерідко виникає дихотомія якісних і кількісних оцінок, тобто у конкретних дослідженнях сім'ї можна побачити переважання однієї чи іншої парадигми.

8. Зовнішньо-внутрішні парадигми. Обговорюючи питання пізнання сім'ї, дослідники мають на увазі внутрішні критерії, які відображають установки і самопочуття її членів, а також зовнішні оцінки, які відображають висновки сімейного психотерапевта.

9. Суб'єктивно-об'єктивні парадигми. Основним способом отримання суб'єктивних даних про сім'ю є самоспостереження членів сім'ї. Об'єктивні дані – це однозначні факти сімейного життя, хронології її розвитку, фіксовані результати спостереження за сімейними взаєминами [27, с. 236].

Важливо наголосити, що більшість сімейних консультантів оцінюють функціонування сім'ї, не використовуючи стандартну форму і тестування, а лише базуючись на даних клінічного інтерв'ю. У першому інтерв'ю терапевт виявляє моделі взаємодій всередині сім'ї [48, с. 180].

Смєхов В.А. стверджує, що аналіз сімейних взаємин і психологічних особливостей учасників конфлікту є єдиним способом зрозуміти психологічне значення способів спілкування в конфліктних ситуаціях. Конфліктне спілкування, включаючи його неусвідомлювані елементи, значно ускладнює становище партнерів і роботу психолога-консультанта.

Для досягнення корекційного ефекту психолог має володіти не лише спеціальними способами розуміння, але й особливими прийомами донесення до клієнтів психологічної суті конфлікту, шляхів виходу з нього [43, с. 83].

Особливу увагу дослідники звертають на те, що психодіагностику у сімейному консультуванні здійснювати нелегко через низку причин. До них, насамперед, відносять наступні:

- Відсутність єдиного підходу до діагностики сімейних стосунків. Кожна теоретична модель консультування пропонує своє розуміння діагностики і власні техніки діагностування.

- Досвід психолога і клієнтів, їх цінності, розуміння смислу сімейного життя великою мірою визначають оцінку сімейних взаємин. Професійний психолог повинен усвідомлювати ці обставини і критично розглядати свої висновки.

- Діагностиці сімейних взаємин заважають різні пояснення їх динаміки партнерами.

На думку вчених, супротив сім'ї дійсному пізнанню взаємин у ній може бути обумовлений також змінами психологічного клімату сім'ї: у кожній сім'ї можливі періоди більшої емоційної близькості і деякого віддалення, які змінюють один одного. У психологічну консультацію конфліктні сім'ї найчастіше звертаються у період умовної стабільності. Внаслідок цього, точно діагностувати емоційний фон сімейних взаємин, зазвичай, вдається після тривалого спостереження. Згадані обставини дозволяють стверджувати, що діагностика сімейних взаємин продовжується стільки, скільки триває консультування сім'ї [28, с. 89–90].

Ейдемільер Е.Г. і Юстіцкіс В. пропонують ще одну цікаву точку зору на діагностичні проблеми отримання інформації про сім'ю. Вони виділяють наступні проблеми:

- проблема інтимності: у відповідності з моральними і естетичними нормами деякі галузі життя сім'ї приховані пеленою інтимності і тому важкодоступні для чужих людей;

- проблема повноти інформації: багато подій сімейного життя протікають швидко, не затримуючи на собі уваги;

- проблема розкиданості даних: багато явищ, які представляють інтерес для сімейного психотерапевта, існують у різних сферах життєдіяльності сім'ї і проявляються лише в окремі моменти її життя.

Таким чином, психотерапевт використовує певні методи та прийоми роботи, щоб вирішити вищезазначені проблеми. Він спостерігає за членами сім'ї та розмовляє з ними, намагаючись дати їм можливість розкрити своє життя без

сорому. Це досягається за допомогою відповідного ставлення психотерапевта: його щирість і готовність обговорювати навіть найпотаємніші проблеми. Американський психолог С. Мінухін створив метод «приєднання до сім'ї», який дозволяє забезпечити повноту інформації, отриманої від вас. «Приєднання» психотерапевта до сім'ї дає унікальну можливість спостерігати за звичними взаємодіями сім'ї.

Психотерапевт спеціально створює експериментальні ситуації, у яких поведінка клієнта може свідчити про наявність чи відсутність певних особливостей, щоб вирішити проблему розкиданості даних. Застосування питальників, які базуються на самооцінці партнерів, є ще однією можливістю вивчення аномалій.

Аналіз літератури засвідчує, що відсутність у сучасній сімейній психотерапії єдиної теоретичної бази приводить до того, що завдання і шляхи вивчення сім'ї розуміються досить по-різному представниками різних шкіл. Так, у сучасній західній сімейній психотерапії справді досить поширеною є думка про те, що будь-який підхід є нормальним і у кінцевому результаті приводить до досягнення цілі. Природно, що це викликає стурбованість і критичну оцінку вчених, які більш методично відповідально ставляться до проблеми діагностики. Все частіше здійснюються спроби вирішити проблему вивчення сім'ї, не обмежуючись надбаннями певної школи. При цьому ставиться завдання – побудувати таку діагностичну схему, яка задовольняла б представників найрізноманітніших шкіл і напрямків [49, с. 293–294].

Еклектичний підхід, зокрема, намагається вирішити проблему вивчення сім'ї, об'єднавши методи різних шкіл у єдину діагностичну схему. Вони використовують той факт, що різні школи сімейної психотерапії, як правило, зосереджені на дослідженні та лікуванні різних аспектів життя сім'ї. При розробці діагностичних схем особлива увага приділяється тому, яку саме інформацію психотерапевт має отримати під час вивчення сім'ї та в якій послідовності. Всі схеми анамнезу спрямовані на отримання двох типів інформації про сім'ю. Перший стосується інформації, необхідної для роботи з сім'єю (наприклад, вік членів сім'ї

та інші характеристики), а другий стосується конкретних аспектів функціонування сім'ї, які вважаються найважливішими для сімейної психотерапії.

Для ілюстрації цього розглянемо «модель Мак-Мастерса», розроблену Н. Епштейном, Б. Бішопом і Л. Балдвіном, яка ставить своєю метою – дати загальне уявлення про сім'ю, орієнтуючи сімейного психотерапевта на вивчення шести аспектів функціонування сім'ї:

- Здатність сім'ї до вирішення проблем. Автори вважають, що члени сім'ї повинні: визначити проблему, розглянути альтернативні шляхи її вирішення, прийняти одне-єдине рішення, реалізувати це рішення, переконатися в успішності своїх дій й оцінити результат.
- Комунікація у сім'ї. Модель Мак-Мастерса передбачає з'ясування двох важливих характеристик комунікаційних процесів у сім'ї: відкритість чи прихованість інформації, якою обмінюються члени сім'ї.
- Сімейні ролі. Рольова структура сім'ї включає: функції, які виконує сім'я, звичні зразки поведінки, наявність навичок і вмінь, необхідних для виконання ролі, правила «приписування» ролей членам сім'ї.
- Афективний відзив об'єднує групу емоційних взаємин.
- У центрі п'ятого аспекту – афективної включеності – характер мотивації, який визначає ставлення індивіда до сім'ї.
- Контроль поведінки – спосіб, яким сім'я здійснює вплив на поведінку своїх членів, регулює її.

Багато психотерапевтів використовують модель Мак-Мастерса. Знайомство з нею свідчить про те, що вона здатна задовольнити різноманітні практичні потреби, які виникають під час дослідження сім'ї. Проблемний підхід є ще одним цікавим підходом до аналізу подружніх відносин. У цьому підході сімейний психотерапевт насамперед вивчає сім'ю, яка має проблеми, щоб знайти фактори, які вказують на те, що сім'я не може впоратися з психічним навантаженням. При цьому схема діагностичного аналізу включає підхід до виявлення типових «слабких місць» у сім'ї. Американські

психотерапевти В. Танг і Дж. Мак-Дермот розробили діагностичну схему, відому як «Триосьова класифікація проблемних сімей», яка складається з трьох осей:

1. Порушення розвитку сім'ї – це сукупність труднощів, які виникають на різних етапах розвитку сім'ї.
2. Порушення сімейних підсистем: дисфункція у подружніх взаєминах, порушення у підсистемі «батьки-діти».
3. Порушення функціонування сім'ї – це порушення інтеграції окремих членів у сім'ї, порушення у взаємовідносинах сім'ї з оточуючим світом.

Фахівці вважають, що «Триосьова класифікація» є найбільш послідовною спробою використати складний метод діагностики сім'ї. Вона озброює дослідника конкретним підходом до пошуку сімейних проблем. Науковці створили факторні моделі на основі факторного аналізу для дослідження подружніх стосунків. «Колова модель», описана Д. Ольсоном, Д. Шпренкле та К. Русселем, є найвідомішим прикладом використання факторного аналізу. Автори виділили сімейну згоду та адаптованість як два основні характеристики сім'ї. Ступінь емоційного зв'язку між членами сім'ї називається сімейною згодою. Адаптованість сім'ї – це ознака того, наскільки гнучкі чи, навпаки, стабільні стосунки в сім'ї.

Автори даної моделі вважають, що оптимальним є проміжний рівень стабільності. Першоджерелом порушень у сім'ї може виявитися будь-який аспект її життя. Поряд з факторним аналізом застосовують також й інші методи – метод головних компонент, інтуїтивну таксономію тощо [49, с. 286–291].

Вдалою схемою діагностики сімейних взаємин є модель оцінки сім'ї, запропонована В. Біверсом і М. Войлеро. Автори, зокрема, групують сім'ї таким чином:

- оптимально функціонуючі, яким властиві теплі взаємини, повага амбівалентних почуттів, інтимності і визнання індивідуального вибору;
- адекватно функціонуючі, у яких існують зрозумілі норми спілкування, іноді визнається, іноді заперечується амбівалентність почуттів, періоди інтимності і теплих почуттів змінюються періодами боротьби;

- середньофункціональні, де комунікація між членами сім'ї у більшості випадків негнучка, виражена емоційна дистанція, амбівалентні почуття відкидаються;
- пограничні, яким властивий хаотичний і тиранічний контроль, ригідні правила сімейного життя, велика емоційна дистанція між членами сім'ї;
- порушені сім'ї, у яких комунікація між членами сім'ї стереотипна, оцінки цинічні, демонструється ворожість.

Співставивши наведені характеристики сім'ї з її орієнтацією на внутрісімейні стосунки чи на соціум, можна прогнозувати розлади поведінки і психіки членів сім'ї [28, с. 95].

По суті, на сьогоднішній день існують різноманітні підходи до вибору напрямку сімейного діагнозу, до відбору переліку характеристик, на які має бути звернена основна увага при пошуку причин порушень у сім'ї. Проблема діагностики сімейних стосунків не залишилась поза увагою вітчизняних дослідників. Фахівцями розроблені різні діагностичні схеми, які дозволяють діагностувати стиль подружніх взаємин у сім'ї. Сміхов В.А. психологічні методи вивчення сім'ї і роботи з сім'єю розрізняє за їх домінуючою спрямованістю:

- науково-дослідницька, що пов'язана з теоретичними узагальненнями, які розширюють професійний світогляд психолога-практика;
- діагностичною, що дозволяє психологу-консультанту отримувати конкретні дані, які необхідні для безпосередньої роботи з людьми;
- корекційно-діагностичною чи психотерапевтичною, яка визначає форму і зміст корегуючого процесу [43, с. 83].

У перших двох методах основною метою є отримання інформації про сім'ю, тоді як у третій – організація корекційної взаємодії. Робоча діагностична гіпотеза передбачає, що потенціал корекції зростає, чим більше вона пов'язана з психотерапевтичним процесом.

Прикладами методів з корекційно-діагностичною спрямованістю є методи дослідження внутрішньо сімейного спілкування, суть яких, як правило, полягає у

моделюванні у штучних умовах безпосередньої взаємодії членів сім'ї з наступним аналізом того, що відбулося, у термінах теорії комунікації [13, с. 262].

Спираючись на ці дані, можна припустити, що цей метод розуміння та корекції сімейного спілкування базується на записі та аналізі лише зовнішнього об'єктивного зображення взаємодії. Коли ми знаємо про особливості суб'єктивного сприйняття клієнтом своїх справжніх конфліктів, ми можемо більш точно визначити, куди і як допомогти клієнту. В.А. Смехов розробив метод спрямованої рефлексії конфліктної події, який дозволив створити таку суб'єктивну картину. Її основою є корекційно-діагностичний підхід до аналізу конфліктної ситуації, який фокусується на аналізі та корекції внутрішньо особистісних факторів, які визначають міжособистісну взаємодію в сім'ї. Конкретна конфліктна ситуація, яка виникла в сім'ї та мала високу значущість, підвищений афективний заряд чи тенденцію ритуально повторюватися, є основою для використання методики під час процесу консультативної бесіди.

Один чи обидва учасники конфліктної взаємодії аналізують цю ситуацію, відповідаючи у формі опису на ряд запитань, які відображають такі аспекти внутрішньої картини конфліктної події, як:

- уявлення клієнта про об'єктивні обставини, які передували конфлікту;
- уявлення про самого себе і про опонента, відображене в однотипних параметрах поведінки;
- уявлення клієнта про детермінанти конфліктної поведінки.

Психолог робить аналіз отриманих відповідей, порівнюючи різні аспекти, образи, плани і елементи внутрішньої картини конфліктної події. Спираючись на це, він виявляє протиріччя в актах взаємодії, які надалі стають об'єктами корекційної роботи. У процесі корекції у межах даного підходу завдяки зміні особистісного смислу елементів ситуації внутрішньої картини конфліктної події відбуваються продуктивні перетворення, які створюють основу для більш конструктивного сприймання і поведінки клієнтів в аналогічних ситуаціях [43, с. 85–92].

Заслуговує на увагу поетапна методика вивчення сім'ї, розроблена Г.М. Андреевою. Дана процедура передбачає чітку спрямованість кожного етапу, труднощів, які зустрічаються, і шляхів їх вирішення. Зокрема, авторка виділила такі послідовні кроки вивчення сім'ї:

1. Встановлення необхідності психотерапевтичного вивчення сім'ї. На даному етапі визначаються зовнішні ознаки наявності психологічних проблем у сім'ї.
2. Загальне знайомство з сім'єю, основна мета якого – формування у психотерапевта правильного уявлення про сім'ю. Засобом досягнення цього постає бесіда.
3. Виявлення психотравмуючої ситуації. Воно реалізується шляхом висунення і перевірки діагностичних гіпотез, що дає можливість психотерапевту не лише «локалізувати» психотравмуючу ситуацію, а й уявити собі почуття клієнта у даній ситуації.
4. Корекційний сімейний діагноз. Мета даного етапу – відповісти на запитання: які зміни у житті сім'ї можуть спричинити зміну психотравмуючої ситуації. Провідним методом постає мисленнєве експериментування [49, с. 300].

Інший підхід до діагностики сімейних взаємин представлений В.С. Торохтій. Автор розробив методику діагностики психологічного здоров'я сім'ї, що представляє собою один із можливих варіантів комплексного дослідження психологічного здоров'я сім'ї. Психологічне здоров'я сім'ї – це інтегративний показник динаміки життєво важливих для неї функцій, який виражає якісний контекст соціально-психологічних процесів, зокрема, здатність сім'ї протистояти небажаним впливам соціального середовища. Для діагностики психологічного здоров'я сім'ї використовується рівнева і комплексна оцінка. У рівневій оцінці значущими є три позиції:

1. Норма психологічного здоров'я. Коли сім'я гармонійно розвивається і взаємодіє з соціумом, тоді вона є психологічно здоровою сім'єю.
2. Відхилення від норми в психологічному здоров'ї сім'ї характеризується домінуванням тенденцій задоволення кожним членом своїх

власних потреб, мінімізацією узгодженості їх дій і частковою відсутністю активності. Це характерно для сімей, які потребують психологічного консультування.

3. Відсутність психологічного здоров'я проявляється у нездатності сім'ї самостійно вийти з конфліктної ситуації, частковій автономності дій її членів по задоволенню індивідуальних потреб.

У комплексній оцінці психологічного здоров'я сім'ї найбільш значущі особистісна, групова, діяльнісна складова і відповідні їй показники, до яких належать:

- подібність сімейних цінностей – соціально-психологічна якість, що відображає єдність поглядів, ставлення членів сім'ї до загальнолюдських норм, правил, принципів формування, розвитку і функціонування сім'ї як малої соціальної групи;
- функціонально-рольова узгодженість, котра являє собою динамічний показник психологічного здоров'я сім'ї, що відображає поточний і потенційний рівень готовності членів сім'ї до узгодження між собою внутрісімейних дій;
- соціально-рольова адекватність – це свого роду здатність відповідати традиційно приписаній ролі індивіда у сім'ї, його позиція, яка проявляється у щоденній поведінці;
- адаптивність у мікросоціальних взаєминах характеризується здатністю, насамперед, дорослих членів сім'ї пристосовуватися до соціально-психологічного клімату сім'ї після перебування в іншому соціальному середовищі. Це пристосування відбувається на афективному, когнітивному і поведінковому рівнях. Воно передбачає наявність у кожного члена сім'ї прагнення зберігати традиційний характер міжособистісного спілкування близьких людей;
- емоційна задоволеність відображає характер міжособистісного внутрісімейного прийняття членами сім'ї один одного за умов спільної діяльності, спілкування і відпочинку;

— спрямованість на сімейне довголіття представляє собою постійне усвідомлене прагнення індивідів до досягнення нових сімейних цілей, розумне планування і підтримку активності всіх членів сім'ї у вирішенні спільних завдань.

За допомогою даної методики, як свідчить досвід її застосування, спеціаліст-психолог може побачити повну картину психологічного здоров'я сім'ї чи окремих сфер її життєдіяльності. На основі цього можна моделювати проблемну ситуацію сім'ї і шукати оптимальні шляхи її вирішення [45, с. 36–38].

Методика діагностики міжособистісних взаємин Т. Лірі також дозволяє визначити взаємодію в сім'ї. Її мета полягає в тому, щоб дослідити уявлення суб'єкта про себе та взаємовідносини в малих групах. Т. Лірі створив умовну схему, яка представляє основні соціальні орієнтації у формі кола, розділеного на сектори (див. додаток А). У цьому колі позначені чотири орієнтації: домінування, підпорядкування та ворожість. Розташування показників по відношенню до центру кола показує адаптивність чи екстремальність інтерперсональної поведінки. На основі результатів можна визначити певний тип поведінки міжособистісної взаємодії людини. Наприклад, він може бути владним, незалежним і домінуючим; прямолінійний і агресивний; недовірливий і скептичний; покірний і сором'язливий; залежний і слухняний; співпрацюючий і традиційний; і відповідальний і великодушний.

Т. Лірі запропонував опис ідеального «Я» шляхом оцінки та самооцінки близьких. Діскограми, які показують відмінності між уявленнями партнерів, порівнюються для якісного аналізу отриманих даних. Цей підхід був показаний досить ефективним у сімейному консультуванні, оскільки він не тільки виявив внутрішні конфлікти, але й дозволяє вивчити більш детально причини подружньої несумісності. Інструкція полягає в тому, щоб визначити міжособистісні відносини в сім'ї. Потрібно розповісти про своє справжнє та ідеальне «Я», а потім оцінити ідеал чоловіка (жінки) і чоловіка (жінки). Якщо потрібно, це також роблять для всіх інших членів сім'ї. Неузгодженість ідеалу з реальним образом людини є важливою для оцінки ситуації загалом і для розуміння того, наскільки реальна жінка (чоловік),

батько, мама чи син не відповідають уявленню про те, якими вони повинні бути. [29, с. 633].

Вісбаденський підхід до позитивної психотерапії, розроблений Н. Пезешкіаном, є одним із методів дослідження взаємин у сім'ї, який використовується як діагностичний інструмент для виявлення зон постійного емоційного напруження в сім'ї. Ми провели експериментальне дослідження подружніх конфліктів у молодих сім'ях на основі результатів цього вченого. Автор використовує концепцію актуальних здібностей, яка стосується конкретних правил і стереотипів, які впливають на поведінку людини.

Оскільки саме це поняття лежить в основі аналізу результатів нашого експериментального дослідження, ми приділяємо йому особливу увагу. Калашник Т.І. стверджує, що кожна людина володіє двома основними здібностями: здібністю до любові та здібністю до пізнання. Сприйняття інформації, постановка запитань і пошук відповідей на них називають здібностями до пізнання. На її основі розвиваються вторинні здібності, такі як пунктуальність, акуратність, чистоплотність, ввічливість, чесність і ощадливість. Здібність до любові – це здатність володіти емоціями та почуттями. Здібність любити розвивається в результаті розвитку таких основних здібностей, як терпіння, вміння розподіляти час, навички встановлення контакту, впевненості, довіри, надії, віри, сумніву та єдності. [14, с. 7].

На думку автора, соціально-культурне середовище формує зміст актуальних здібностей під час процесу соціалізації, а особливі умови індивідуального розвитку накладають на них особливий відбиток. Вони становлять важливу частину образу «Я» людини та визначають правила, за якими людина сприймає себе, оточуючий світ і вирішує проблеми. Кожна актуальна здатність має велике значення залежно від ситуації в житті та соціального середовища.

Ці відмінні ціннісні орієнтири стикаються у людському спілкуванні і можуть призводити до конфліктів [31, с. 14].

Актуальні здібності є життєво важливими в партнерських стосунках. Н. Пезешкіан вважає, що подружні конфлікти виникають, коли партнери

відрізняються у ступені вираженості певних актуальних здібностей. Вісбаденський питальник допомагає знайти зони емоційного напруження в сім'ї, зібравши список культурно обумовлених конфліктогенних ідей у сім'ї та індивідуальному рівні. За допомогою питальника психолог може встановити, коли в клієнта виникає певна конфліктна реакція, за яких обставин, у кого з партнерів і з якого приводу [32, с. 121].

О.С. Сермягіна та А.М. Еткінда пропонують використовувати кольоровий тест взаємин для діагностики дослідження стосунків у сім'ї. Використовуючи цей клініко-психодіагностичний підхід, його мета полягає в тому, щоб вивчити емоційні аспекти взаємин пацієнта з людьми, які є важливими для нього. Ці стосунки відображають як усвідомлені, так і частково неусвідомлені ступені цих стосунків.

У процесі дослідження сім'ї постає проблема співвіднесення самооцінки і взаємних оцінок подружжя. Для аналізу складної системи сімейних взаємин використовують графічний спосіб представлення отриманих даних, який дозволяє наочно побачити такі параметри стосунків у сім'ї, як симетрія і асиметрія, величина розходжень між оцінками подружжя, узгодженість самооцінки і оцінки, яку дає партнер [39, с. 82].

В.П. Левкович і О.Е. Зуськова, фахівці з сімейного консультування, розробили методику діагностики міжособистісного сімейного конфлікту на основі ідеї про те, що люди одружуються, щоб задовольнити спільні потреби. У цьому методі використовується питальник, який вивчає різні аспекти життя сім'ї, такі як роль сім'ї, потреба у спілкуванні, пізнавальні та матеріальні потреби, необхідність захисту Я-концепції, культура спілкування, взаємна інформованість, рівень моральної мотивації, проведення дозвілля, частота конфліктів і способи їх вирішення, а також суб'єктивна оцінка задоволеності кожного партнера шлюбом. Раніше ми вже вивчали метод В.П. Левковича та О.Е. Зуськової для класифікації сімей за рівнем благополуччя. На основі результатів, отриманих за допомогою цієї методики, визначається, до якої з трьох виділених вище груп сімей відноситься подружня пара.

У процесі аналізу отриманих даних співвідносяться оцінки партнера і самооцінки, оцінки партнерів і їх очікувань від шлюбу; досліджується узгодженість уявлень партнерів про сімейні взаємини; рівень моральної мотивації подружжя. Отриманий за допомогою даної методики опис особливостей сфери потреб подружжя, ступеня задоволення ними у шлюбі власних провідних потреб, основних конфліктогенних зон, частоти конфліктів і способів їх вирішення дає можливість для конструктивної роботи з сім'єю [22, с. 133].

Е.Т. Соколова стверджує, що модифікація тесту Роршаха для діагностики порушень сімейного спілкування дозволяє виявити інтрапсихічну структуру особистості та динаміку міжособистісної взаємодії в сім'ї. Впровадження процедури тестування методичного прийому, відомої як гомеостат, дозволило ідентифікувати комунікативні процеси за допомогою цієї методики. Гомеостат — це процес, за допомогою якого партнерам пропонується досягти згоди з приводу однієї чи декількох таблиць. Тест Роршаха має більшу проєктивну здатність для невизначеного стимульного матеріалу. Це дозволяє визначити неусвідомлений індивідуально-стилістичний компонент комунікації, як-от те, як подружжя зуміє прийти до спільного рішення щодо того, які методи взаємодії вибрати, які почуття пережити.

Кількість і якість спільних відповідей може слугувати мірою згуртованості сім'ї, а сам процес знаходження спільних рішень демонструє стиль міжособистісної взаємодії у сім'ї [44, с. 145].

Загалом, аналіз вітчизняних і зарубіжних теоретичних і конкретно-експериментальних робіт показує, що різноманітні схеми діагностики сімейних взаємин дозволяють сім'ям по-новому подивитися на свої стосунки, розкриваючи часто недостатньо усвідомлені аспекти спілкування та взаємодії. Все це сприяє подальшій корекції сімейних відносин, але може перешкоджати змінам, оскільки категорії, якими працює психолог, можуть бути незрозумілими сім'ям. Отже, є автори, які вважають, що наукова обґрунтованість діагностики та нові категорії опису сім'ї є неефективними спробами «втиснути» сім'ю в існуючі схеми. На їхню

думку, сімейні відносини мають визначатися за допомогою категорій, які сама сім'я використовує.

Інакше кажучи, сім'я повинна створити власні способи самодіагностики [28, с. 96].

Зрештою, варто зазначити, що психологічна діагностика — це область, яка вивчає, чи є у людини певні психологічні характеристики та як вони виявляються. Психодіагностика використовується в сімейному консультуванні в двох основних формах: психодіагностика, яка дозволяє проаналізувати сімейні відносини, і психодіагностика, яка використовується під час корекційного впливу. Ейдемільер Е.Г., Юстіцкіс В. та Навайтис Г. стверджують, що існують деякі проблеми з діагностикою інформації про сім'ю.

Науковці роблять спроби побудувати діагностичні схеми, які б поєднували методики діагностики, що спираються на принципи різних теоретичних підходів. Відсутність у сучасній сімейній психотерапії єдиної теоретичної бази приводить до того, що завдання вивчення сім'ї розуміються досить по-різному представниками різних шкіл. Аналіз літератури засвідчує, що на сьогодні розроблена фахівцями у галузі психологічної діагностики значна кількість діагностичних схем для дослідження сім'ї, а саме: «модель Мак-Мастерса», розроблена Н. Епштейном, Б. Бішопом і Л. Балдвіном, «Триосьова класифікація проблемних сімей» В. Танга, Дж. Мак-Дермота, «колова модель», описана Д. Ольсоном, Д. Шпренкле, К. Русселем, модель оцінки сім'ї В.Біверса і М. Войлеро.

Дослідники звертають особливу увагу на методи діагностики, які дозволяють психологу оцінити подружню взаємодію. Найбільш ефективними з них є наступні:

- поетапна методика вивчення сім'ї Г.М. Андреевої;
- техніка спрямованої рефлексії конфліктної події В.А. Сміхова;
- методика діагностики психологічного здоров'я сім'ї, розроблена В.С. Торохтій;
- методика діагностики міжособистісних взаємин Т.Лірі;
- Вісбаденський питальник, розроблений Н. Пезешкіаном;
- кольоровий тест взаємин у сім'ї;

- методика діагностики міжособистісного сімейного конфлікту, розроблена В.П. Левкович, О.Е. Зуськова;
- модифікація тесту Роршаха для діагностики порушення сімейного спілкування.

Різноманітні схеми діагностики сімейних взаємин дозволяють сім'ї по-новому подивитися на власні стосунки, розкривають часто недостатньо усвідомлені аспекти спілкування і взаємодії.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Наше емпіричне дослідження включало опитування молодих подружніх пар. Вісбаденський підхід до позитивної психотерапії та сімейної психотерапії, розроблений Н. Пезешкіаном і Х. Дайденбахом, були використані в цьому дослідженні. Під молодим подружжям ми розуміємо пару, яка не має сімейного життя більше п'яти років. У дослідженні брали участь молоді сім'ї, у яких один чи обоє членів були студентами. і мав на меті визначити джерела подружніх конфліктів. Вибірка складалася з дев'яносто дев'яти молодих подружніх пар. Вісбаденський метод дозволяє визначити зони емоційного напруження в цих сім'ях. Він доступний у двох варіантах для чоловіків і жінок, щоб партнери могли порівняти відповіді.

Теза, яка є однією з найважливіших для нашого дослідження, є такою: однією з причин виникнення конфліктів у молодій сім'ї є неузгодженість норм і способів поведінки партнерів. За словами Н. Пезешкіана, наступні поведінкові норми та правила можуть відрізнятися значною мірою між партнерами. Ці норми включають акуратність, охайність, пунктуальність, ввічливість, чесність, працелюбність, надійність, ощадливість, покірність, справедливість, вірність, терпіння, розподіл часу, частоти контактів, довіри, надії, ніжності, сексуальності, любові, віри, фантазії, ставлення до власн

Резюмуючи отримані в ході емпіричного дослідження результати, варто зазначити, що найбільше конфліктів у досліджуваних молодих сім'ях виникає з приводу:

1. Розподілу часу. Один партнер може ефективно розподіляти свій робочий і вільний час, здатний приділяти достатньо уваги собі та оточуючим, знайти час для розваг і інтересів, а інший постійно зайнятий, відчуває стрес через відсутність часу, напружений і фрустрований.

2. Справедливості. Один із подружжя є надзвичайно вразливим і часто ображається на найменші прояви несправедливості стосовно іншого. У той же час хтось відкидає принцип рівності та надає перевагу оцінці особистих життєвих обставин і людей.

3. Охайності. Один партнер регулярно слідкує за собою, турбується за чистоту у квартирі, а інший постійно розкидає речі, не прибирає, йому властива неохайність.

4. Ставлення обох партнерів до батька і матері як зразка для наслідування. У багатьох молодих сім'ях існують значні відмінності у ставленні кожного з партнерів до батьків. У одного з подружжя домінували позитивні та теплі сімейні відносини; батьки її дитини були прикладом і завжди приділяли їй увагу. В інших переважали сімейні стосунки, у яких батьки не проявляли терпіння чи любові, і вони були менш емоційними. Крім того, батьки відмінно ставляться до релігії, смислу життя та майбутнього. У батьківській родині одного з партнерів було багато оптимізму. Батьки запитували себе, що означає життя, і релігія відігравала важливе місце в їхньому житті. У той же час батьківська сім'я іншого партнера була байдужею.

З огляду на це, слід зазначити, що підтверджується теза про причинну зумовленість подружніх проблем, які виникають у молодій сім'ї, негативними взаєминами у їхніх батьківських сім'ях, особливо у тих випадках, коли один із партнерів виріс у сім'ї з гіпоопікою, а інший – навпаки. У результаті цього діти, наслідуючи поведінкові паттерни батьків, не здатні порозумітися між собою у питаннях взаємин один з одним, ставлення до світу, виховання власних дітей.

Отримані кількісні результати відображені у рис. 2.1.

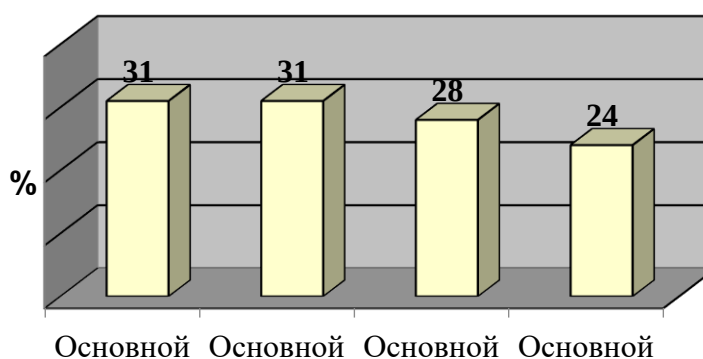


Рис. 2.1. Поведінкові аспекти, неузгодженість яких найчастіше викликає подружні конфлікти у молодих сім'ях в контексті лідерства
(примітка: 1 – лідерство у розподілі часу; 2 – справедливість; 3 – охайність; 4 – ставлення обох партнерів до батька і матері як зразка для лідерського наслідування)

Підсумовуючи, можна сказати, що неузгодженість між партнерами щодо наступних стандартів поведінки: справедливості, охайності, розподілу часу та ставлення до батьків як зразка для наслідування є основною причиною подружні конфлікти у молодих сім'ях.

Крім того, слід зазначити, що результати нашого дослідження показують, що неузгодженість між партнерами в наступних поведінкових нормах стоїть на другому місці серед причин подружніх конфліктів у молодих сім'ях:

- Пунктуальності. Один партнер є пунктуальним, не звик спізнюватися, дратується, коли хтось приходить невчасно, а інший – постійно змушує чекати на себе.
- Терплячості. Один з подружжя відрізняється значною витримкою, його важко вивести з рівноваги. Навіть у найскладніших ситуаціях він здатний зберігати спокій. Іншому властива нетерплячість, агресивність, критичне ставлення до оточуючих, небажання чекати, поступатися власними інтересами.

– Вірності. Один із членів сім'ї відрізняється ригідністю, впертістю. Він не може відмовитися від власних усвідомлених чи неусвідомлених концепцій поведінки, дотримується своїх правил, не зважаючи ні на які зовнішні впливи. Йому більше подобаються надійні стосунки з одною людиною, ніж багато короточасних контактів. У той же час інший легко змінює власні життєві принципи та цінності.

– Ніжності, сексуальності. Один партнер прагне бути ніжним з багатьма, отримує значне задоволення від фізичного контакту з партнером. Водночас, іншому властивий страх доторків, надмірна стриманість, холодність у прояві фізичного потягу до партнера.

– Любові. Один з подружжя прагне приймати, розуміти оточуючих, незалежно від їх поглядів, переконань, особистісних якостей, способу поведінки. Йому властивий надмірний альтруїзм. Інший партнер, навпаки, характеризується холодністю, песимізмом, байдужістю, ненавистю, вимогливістю у ставленні до оточуючих. Він не прагне допомогти, зрозуміти, його цікавлять лише власні проблеми.

– Ставлення до власного тіла. Один із членів сім'ї турбується за своє здоров'я, постійно займається спортом, веде активний спосіб життя. Інший член байдуже ставиться до здоров'я, дуже переживає, коли виникають різноманітні життєві труднощі. Будь-яке хвилювання у нього проявляється у вигляді напруження і фізичних розладів. Через це він часто буває розслабленим та втомленим.

– Працелюбності. Один партнер не може уявити свого життя без роботи, докладає максимум зусиль для досягнення успіху. Він може розслабитись і відпочити лише після того, як виконав завдання. Йому властиве прагнення вирішити свої проблеми за допомогою активної діяльності. У той же час інший відрізняється неточністю, необов'язковістю. Його не цікавлять досягнення у кар'єрі.

– Зацікавленості у контактах. Один з подружжя часто присвячує себе іншим людям. Він постійно шукає близькості, інтимності з оточуючими,

використовує спілкування як засіб подолання проблем. Водночас, інший соромиться людей, поводить себе невпевнено, відчуваючи тривогу, страх з приводу того, як він буде виглядати в їхніх очах. Тому цей партнер комфортно почуває себе, будучи на самоті.

– Взаємин між батьком і матір'ю у батьківських сім'ях партнерів як прикладу для наслідування. Батьки одного партнера легко знаходили спільну мову, вміли разом вирішувати конфлікти. У складних ситуаціях вони могли відкрито говорити одне з одним. У той же час взаємини у батьківській сім'ї іншого мали негативне забарвлення. При цьому проблеми або надмірно загострювались, або постійно приховувались і не обговорювались.

Отримані кількісні результати відображені у рис. 2.2.

Зрештою, можна стверджувати, що причиною подружніх конфліктів у молодих сім'ях зазвичай є неузгодженість між партнерами в таких поведінкових нормах, як пунктуальність, терплячість, вірність, працелюбність, ніжність, сексуальність, любов, ставлення до власного тіла, зацікавленість у контактах і взаємини між батьком і матір'ю в батьківських сім'ях.

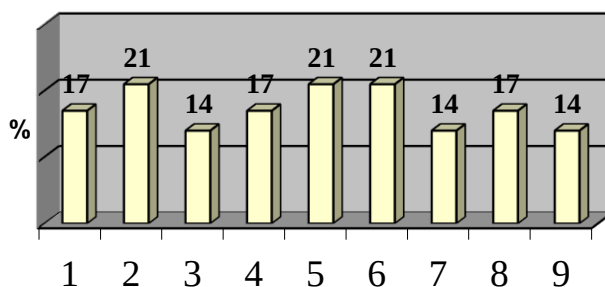


Рис. 2.2. Поведінкові аспекти лідерства, неузгодженість яких стоїть на другій позиції в якості причини виникнення подружніх конфліктів у молодих сім'ях

(примітка: 1 – пунктуальність; 2 – терплячість; 3 – вірність; 4 – ніжність, сексуальність; 5 – любов; 6 – ставлення до власного тіла; 7 – працелюбність; 8 – зацікавленість у контактах; 9 – взаємини між батьком і матір'ю у батьківських сім'ях партнерів як приклад для лідерського наслідування)

Також варто зазначити, що згідно з результатами нашого емпіричного дослідження, найрідше в якості причини виникнення подружніх конфліктів у молодій сім'ї виступає неузгодженість наступних норм та способів поведінки партнерів:

1. Акуратності. Одному з партнерів властива педантичність, прагнення привести все до порядку. Інший, навпаки, не переймається цією проблемою, ніколи не прибирає і не слідує за собою.

2. Ввічливості. Один член сім'ї відрізняється надмірною дружелюбністю аж до лицемірства, галантністю, нездатністю відмовити, що пов'язано з прагненням бути визнаним у оточуючих. Він цінує гарні манери поведінки. Для нього важливою є думка інших людей. Водночас, іншому властива надмірна неухважність, безтактність, нахабність. Він не вміє поводитися у колі знайомих і близьких, провокує виникнення конфліктів у взаєминах з оточуючими.

3. Чесності. Один з подружжя відкрито висловлює власну думку, навіть якщо це може йому зашкодити. Йому властива правдивість, щирість, прагнення до істини. У той же час інший прагне приховати власні переживання, думки, часто обманює, уникає пояснень. Його лякає надмірна відкритість.

4. Надійності. Один партнер є людиною надійною, принциповою, на яку можна покластися. Він додержує свого слова, добросовісно виконує роботу. На іншого, навпаки, не можливо покластися. Йому ніяк не вдається виконати власні обіцянки. Він не може ефективно розпланувати свою роботу.

5. Ощадливості. Один член сім'ї відрізняється скупістю, діє по принципу «час-гроші», економить навіть тоді, коли у цьому немає необхідності. Водночас, інший не здатний економити, не вміє доцільно, з користю витратити гроші.

6. Покірності. Один з подружжя схильний підпорядковуватися проханням, розпорядженням авторитетної особи. Також він сам прагне підпорядковувати оточуючих своїй волі. Водночас, інший проявляє непослух, впертість, не хоче виконувати накази, відрізняється незалежністю, на все має власну думку.

7. Довіри. Один партнер схильний довіряти навіть незнайомим людям, не може працювати без взаємної довіри і щирості, проявляє деяку наївність. У той же час іншому властива недовіра, підозрілість, ревності. Він не довіряє не лише оточуючим, але й навіть собі, що зумовлює формування комплексу неповноцінності.

8. Надії. Один член сім'ї з оптимізмом дивиться у майбутнє, надіється досягнути у житті ще більшого успіху. Навіть якщо все здається безнадійним, він не втрачає мужності. Інший, навпаки, невпевнений у власних силах, часто розчаровується, відчуваючи безнадійність, нездатність подолати життєві труднощі. Він не бачить перспективи життєвого росту, боїться рухатися уперед.

9. Віри. Один з подружжя є людиною віруючою, віра певним чином спрямовує його життя. Його цікавить питання про смисл життя. Водночас, інший відкидає релігію, ні в що не вірить, байдуже ставиться до питання про значення людського життя.

10. Фантазії. Один член сім'ї відрізняється творчим підходом, за допомогою якого ефективно вирішує різноманітні проблеми. До нього часто приходять натхнення, він мислить інтуїтивно, захоплюється фантазуванням, що допомагає уникнути життєвих труднощів. Інший, навпаки, концентрується на негативних думках, загострює складність проблем, не може відволіктися за допомогою фантазії.

11. Ставлення батьків обох партнерів до оточуючого світу як приклад для наслідування. Батьки одного з партнерів проявляли відкрите, уважне, терпляче ставлення до оточуючих. Вони мали багато друзів, знайомих, активно встановлювали контакти. Батьки іншого відрізнялися замкнутістю, нетерплячістю у ставленні до оточуючих. Їх не цікавив оточуючий світ, вони намагалися зберегти свою автономність.

Отримані кількісні результати відображені у рис. 2.3.

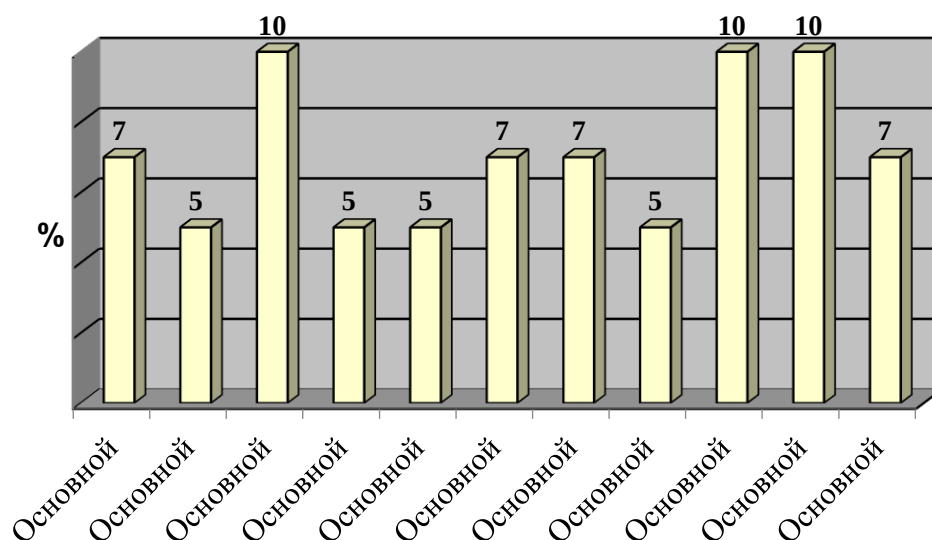


Рис. 2.3. Поведінкові аспекти лідерства, неузгодженість яких найрідше виступає у якості причини виникнення подружніх конфліктів у молодих сім'ях (примітка: 1 – акуратність; 2 – ввічливість; 3 – чесність; 4 – надійність; 5 – ощадливість; 6 – покірність; 7 – довіра; 8 – надія; 9 – віра; 10 – фантазія; 11 – ставлення батьків обох партнерів до оточуючого світу як приклад для наслідування).

Підсумовуючи, можна сказати, що найчастіше причиною подружніх конфліктів у молодих сім'ях є значна різниця у вираженості таких поведінкових стандартів: акуратності, ввічливості, чесності, надійності, ощадливості, покірності, довіри, надії, віри, фантазії та ставлення батьків до навколишнього світу як приклад для наслідування.

Ми виявили, що 2/3 подружніх пар мають конфліктні взаємини під час нашого емпіричного дослідження причин подружнього конфлікту в молодих сім'ях. Такі висновки базуються на кількісних даних, які показали, що вісімнадцять із двадцяти дев'яти молодих сімей мають по чотири і більше неузгодженостей у звичках і поведінці партнерів, які є причиною подружніх конфліктів. Ми виділили три типи молодих подружніх пар у залежності від того, скільки емоційного напруження присутнє в стосунках між ними.

До першої групи належать неконфліктні сім'ї, кількість яких становить 1/4

від загальної кількості молодих подружніх пар, які взяли участь у дослідженні. Для них характерний низький рівень неузгодженості способів поведінки партнерів (0–2 зон емоційного напруження). Неконфліктні сім'ї характеризуються не відсутністю чи низькою частотою конфліктів, а незначною їх глибиною і безболісністю. Для таких молодих подружніх пар властивими є наступні особливості: велика кількість спільних очікувань і установок, високий рівень вербальної та невербальної комунікації, постійне підтвердження своєї подібності у сприйнятті подружніх ролей, наявність взаєморозуміння та довірливого спілкування. У результаті того, що ці молоді подружні пари мають подібні уявлення про поведінкові норми, які були закладені в дитинстві, вони легко налагоджують контакт один з одним, вільно спілкуються та позитивно вирішують суперечки. Зокрема, подружні пари, які не мають конфліктів, відрізняються узгодженістю наступних поведінкових стандартів: акуратність, ввічливість, ощадливість, покірність, надійність, працелюбність, справедливість, терпіння, довіра, надія та любов. З іншого боку, варто зазначити, що у цих молодих сім'ях виникають суперечки з приводу різного рівня вираженості поведінкових стандартів партнерів, таких як охайність, пунктуальність, чесність, вірність, ніжність, сексуальність і ставлення до власного тіла.

Друга група сімей – це проблемні сім'ї, у яких збільшується кількість сфер конфлікту до 3–4. Їхня частка від загальної кількості становить 1/3. Взаємини у таких сім'ях характеризуються дещо вищим, ніж у неконфліктних рівнем психологічного напруження, тому що партнери мають більшу кількість розходжень в уявленнях про те, як сприймати світ і поводитися у ньому. Проблемні молоді подружжя характеризуються тим, що між партнерами існують сфери, де їх інтереси, потреби, наміри постійно стикаються, породжуючи негативні переживання. У таких сім'ях найчастіше виникають конфлікти через неузгодженості в поведінкових нормах, таких як охайність, справедливість, терпіння, любов і ставлення до контактів. Неузгодженості також стосуються розподілу часу, ставлення до власного тіла, релігії, фантазування, працелюбності, ніжності, сексуальності, пунктуальності та акуратності. Незважаючи на те, що у

проблемних молодих сім'ях зростає кількість сфер емоційного напруження, вони здатні адекватно оцінювати конфліктні ситуації та позитивно вирішувати конфлікти власними зусиллями.

Третю групу становлять конфліктні сім'ї, число яких перевищує 1/3 від загальної кількості. Загалом ці подружні пари мають багато розходжень в уявленнях про поведінкові норми. У конфліктних сім'ях існують протистояння інтересів, потреб партнерів, які носять особливо різкий характер і захоплюють усі важливі сфери життєдіяльності. Для таких молодих подружніх пар є властивими наступні особливості: виражена асиметрія взаємин між партнерами, низька самоповага, відсутність налагодженої системи міжособистісного спілкування. У конфліктних сім'ях часто виникають суперечки, які довго вирішуються, тому що в їх основі лежить багато причин, які часто є неусвідомленими. Особливо велике число непорозумінь виникає у цих подружніх пар з приводу справедливості, розподілу часу, працелюбності, вірності, терпіння, налагодження контактів, сексуальності, ніжності, любові, ставлення до власного тіла, а також значних відмінностей між батьківськими сім'ями партнерів, які є зразками для наслідування. Необхідно також зауважити, що одна із досліджуваних подружніх пар має особливо значні відмінності в уявленнях про норми поведінки і, очевидно, перебуває на межі розлучення.

Варто зазначити, що молоді сім'ї, які мають конфлікти, мають так багато сфер емоційного напруження, що їм важко самотійно подолати проблеми та правильно оцінити конфліктну ситуацію. Під час конфлікту вони часто використовують взаємні звинувачення, не бачать виходу з конфлікту та не знають конструктивних способів його вирішення. Отже, молодим сім'ям, які мають проблеми, потрібна допомога досвідченого психолога-консультанта. З метою забезпечення позитивної сімейної взаємодії доцільно проводити з ними освітню, інформаційну та консультаційну роботу.

Підводячи підсумок, можна сказати, що одним із основних факторів, які призводять до подружніх конфліктів у молодих сім'ях, є неузгодженість між партнерами норм і способів поведінки. З цієї причини ми виявили, що у молодих

подружніх партнерів найбільше конфліктів виникає з приводу розподілу часу, справедливості, охайності та ставлення до батьків як прикладу для наслідування. Крім того, важливо зазначити, що 2/3 досліджуваних сімей мають конфліктні взаємини. Загалом, у залежності від кількості сфер емоційного напруження, які виникають у стосунках між партнерами, ми виділили такі групи сімей:

- неконфліктні, які ефективно взаємодіють;
- проблемні, які характеризуються вищим рівнем емоційного напруження, однак здатні позитивно вирішувати суперечки;
- конфліктні, які не можуть самотійно розв'язувати конфлікти і потребують психологічної допомоги.

2.3. Тренінгова програма «Вирішення конфліктів у сімейному лідерстві в умовах кризових ситуацій»

Активні методи навчання, зокрема тренінги, є корисними для підготовки молоді до майбутнього сімейного життя та розвитку вміння позитивно вирішувати конфлікти. Кожній молодій людині потрібно дати систему знань про сімейне життя, усвідомити свою відповідальність як майбутнього батька, навчитися повноцінному гендерному спілкуванню, навчитися правильно поводитися з протилежною статтю та допомогти розкрити свій внутрішній потенціал у вираженні своїх почуттів і емоцій. Тренінги з молоддю щодо їхніх життєвих планів і перспектив створення сім'ї мають багато переваг:

- груповий досвід допомагає вирішенню міжособистісних проблем;
- група представляє собою суспільство у мініатюрі, у ній моделюється система взаємин, що характерна для реального життя учасників;
- можливість одержання зворотного зв'язку і підтримки від людей з подібними проблемами;
- можливість здобути нові вміння, експериментувати з різними стилями взаємин між рівними партнерами;
- учасники можуть ідентифікувати себе з іншими;

– група полегшує процеси саморозкриття, самодослідження і самопізнання.

З цієї причини ми розробили курс навчання на тему «Конструктивне вирішення конфліктів у сімейних взаємовідносинах». Ми використали «Молодь вибирає конструктивний конфлікт» Н.В. Кошечко та «Проблема підготовки молоді до сімейного життя» А.Й. Капської як основу. Основна мета нашої програми полягає в тому, щоб учасники отримали здатність конструктивно вирішувати конфлікти в сімейних стосунках. Досягнення мети тренінгу вимагає виконання наступних завдань:

- обґрунтувати важливість конструктивного розв'язання міжособистісних конфліктів;
- розкрити суть прояву психічних властивостей особистості під час розв'язання конфліктів;
- поінформувати про специфіку чоловічого та жіночого сприйняття явища конфлікту і відповідну поведінку у ньому;
- проаналізувати ефективні прийоми, форми, моделі спілкування у конфлікті;
- подати рекомендації молодому подружжю щодо поведінки у конфлікті;
- допомогти учасникам обмінятися досвідом і знаннями з вирішення конфліктних ситуацій.

Варто зазначити, що тренінгова програма спрямована на гармонізацію таких підструктур особистості, як: когнітивної (уточнення, конкретизація і розширення системи знань про себе), афективної (вироблення позитивного самоствердження, адекватне оцінювання своїх можливостей і потенціалу у майбутньому сімейному житті) і поведінкової (закріплення власної «Я» – концепції у конкретних ситуаціях взаємодії і спілкування з протилежною статтю).

Тренінг займає небагато годин, враховуючи високий рівень зайнятості молоді, яка переважно вчиться чи працює. Він є циклом логічно побудованих шести занять, які пов'язані один з одним і проводяться один раз на тиждень. Кожне заняття триває дві години. Основною метою тренінгової програми є ознайомлення

та апробація молодими людьми різних способів вирішення конфліктів. Компактні дані заняття служать основою для внутрішньої роботи учасників.

Водночас, психологічний зміст тренінгових занять, цікаві і різноманітні форми роботи, багатий методичний інструментарій викликають у молоді інтерес і бажання їх відвідувати. У ролі ведучого може виступати шкільний психолог, психолог консультативного центру. Реалізація програми вимагає систематичної роботи з групою (10–16 осіб) молодих людей, що дозволяє комплексно підійти до формування у останніх вміння налагоджувати позитивний контакт, конструктивно вирішувати конфлікти. Варто зазначити, що розроблена нами тренінгова програма, за внутрішньою логікою побудови першого заняття, націлена на поглиблене вивчення властивостей особистості, пізнання її внутрішнього світу та його проявів у конфліктах. Друге заняття містить інформаційні матеріали про специфіку особистісного життя іншої людини. Третє заняття пропонує ефективні шляхи вирішення конфліктів. Під час четвертого основний акцент ставиться на конструктивному спілкуванні, в якості загального методу розв'язання конфліктів, який забезпечує результати п'ятого заняття – формування гармонійних, конструктивних стосунків з соціумом. Шосте заняття спрямоване на засвоєння таких найбільш ефективних способів вирішення конфліктних ситуацій, як: переговорів та дискусії.

Кожне заняття складається з кількох частин. Вони починаються з вітання, опитування щодо самопочуття, теми, яку пропонує ведучий, групової дискусії, розминальних вправ, практичних вправ і їх обговорення, підведення підсумків учасниками, резюме ведучого та прощання. Така уніфікована етапність розгортання теми допомагає молодим людям оптимально організувати свою роботу, підвищуючи їхню активність і підвищуючи їхню готовність приймати і виконувати завдання, які їм запропонують.

Для зручності сприймання подаємо тренінгові програму у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Структура тренінгу «Конструктивне лідерське вирішення конфліктів у сімейних взаємостосунках»

Зміст діяльності	Тривалість, хвилини
Заняття I «Пізнай себе у конфлікті як лідера»	2 години
Відкриття тренінгу	15
Прийняття правил роботи групи та пари	10
Вправа «Хто я такий як лідер?»	10
Вправа «Слухові асоціації до поняття «конфлікт»	10
Вправа «Свічки»	20
Вправа «Візуальні асоціації до поняття «конфлікт»	20
Вправа «Конфлікт – це...»	10
Вправа «Мій улюблений казковий герой»	10
Вправа «Позитивний лідерський досвід»	10
Вправа «Імпульс лідерства»	5
Заняття II «Конфлікт очима чоловіка та жінки як лідерів»	2 години
Привітання... тільки очима та мімікою обличчя»	15
Вправа «Розтисни кулак»	10
Вправа «Лідерські подібності і відмінності»	15
Вправа «Кольорові окуляри лідера»	10
Вправа «Я» у конфлікті»	25
Вправа «Сіамські близнюки»	15
Вправа «Дві кізочки, два козлики»	15
Вправа «Я розумію..., я відчуваю...»	10
Вправа «Спокійний танок»	5
Заняття III «Лідерське мистецтво розв'язання конфлікту»	2 години
Вправа-привітання	10
Вправа «Напад – захист»	20
Вправа «Кинь сніжку»	10
Вправа «Телефонна розмова»	10
Вправа «Я...Ти...»	10
Вправа «Дракон, що ловить свій хвіст»	10
Вправа «Розв'язання внутрішньо особистісних, міжособистісних, міжгрупових конфліктів»	20
Вправа «Ложка дьогтю»	10
Вправа «Похвали себе»	10
Вправа «Спогад»	10

Продовження табл. 2.1.

Заняття IV «Ефективне лідерське спілкування у конфлікті»	2 години
Вправа-привітання	10
Вправа «Передача лідерських емоцій»	10
Вправа «Кошик лідерських ідей»	10
Вправа «Діалог лідерів»	20
Вправа «Позитивне лідерське мислення»	10
Вправа «Вечір цікавих історій»	15
Вправа «Прийоми активного слухання»	15
Вправа «Спілкування у малих групах»	15
Вправа «Спілкування у парі»	10
Вправа «Наслідування рухів»	5
Заняття V «Конфлікт – це можливість, а не проблема»	2 години
Вправа-привітання	10
Вправа «Довіра лідера»	10
Вправа «Спостереження»	15
Вправа «З конструктивними конфліктами – у майбутнє»	20
Вправа «Помилкове ставлення»	10
Вправа «Рекомендовані стратегії лідерської поведінки у конфлікті»	20
Вправа «Друкарська машинка»	10
Вправа «Перефразування»	20
Вправа «Прощання»	5
Заняття VI. Лідерське вирішення конфліктних ситуацій у сім'ї	2 години
Вправа-привітання	5
Вправа «Комплімент»	10
Вправа «Прохання»	20
Вправа «Веселий потяг»	15
Вправа «Відкритий конфлікт лідерів»	15
Вправа «Вільний стілець»	15
Вправа «Вибір тактики лідерства»	20
Підведення підсумків тренінгу	10
Ритуал прощання «Лотос»	10

У процесі реалізації тренінгової програми використовуються різні підходи. Більшість вправ поліфункціональні за змістом і спрямовані на виконання кількох завдань одночасно. Поговоримо більш детально про основні методи, які ми включили в нашу тренінгову програму:

– Групова дискусія дає можливість учасникам побачити обговорювану тему з різних сторін – уточнити взаємні позиції, зменшити опір сприйняттю нової інформації. Вона є способом групової рефлексії через аналіз індивідуальних переживань, що підсилює згуртованість групи й одночасно полегшує саморозкриття учасників тренінгу. Крім цього, розв’язується і ряд проміжних цілей, таких як: актуалізація і вирішення прихованих конфліктів, усунення емоційної упередженості в оцінці позиції партнера шляхом відкритих висловлювань, надання можливості учасникам виявити свою компетентність і тим самим задовольнити потребу у визнанні та повазі.

– Рольові ігри створюють нову модель світу, прийнятну для її учасників. У рамках цієї моделі задається нова уявлювана ситуація. Завдяки грі інтенсифікується процес навчання, закріплюються нові поведінкові навички, знаходяться недоступні раніше способи оптимальної взаємодії з однолітками, закріплюються вербальні і невербальні комунікативні вміння.

– Психогімнастичні вправи сприяють оволодінню учасниками навичками контролю рухової та емоційної сфер. Вони дають можливість переключитися з одного виду діяльності на інший, зняти втому, розслабитися.

– Арттерапія є одним з найдієвіших методів подолання страхів та агресивних проявів поведінки, посилення почуття ідентичності, ефективним способом розвитку її творчого потенціалу, здатності самовиражатися за допомогою символічної експресії, пізнати себе через мистецтво.

Підводячи підсумок, можна сказати, що тренінгова програма «Конструктивне вирішення конфліктів у сімейних взаємостосунках» сприяє розвитку у молодих людей навичок конструктивного вирішення конфліктів у сімейних взаємовідносинах. Її мета полягає в тому, щоб поєднати когнітивні, афективні та поведінкові підструктури особистості. Кожне заняття має чітку структуру та уніфіковану схему розгортання теми. Це сприяє оптимальній організації роботи молоді та підвищує їхню активність і готовність виконувати завдання. Групові обговорення, психогімнастичні вправи, рольові ігри та

артотерапія є основними методами, які використовуються для реалізації тренінгової програми.

Психологічний зміст тренінгових занять, цікаві і різноманітні форми роботи, багатий методичний інструментарій викликають у молоді інтерес і бажання їх відвідувати. Впровадження тренінгової програми сприяло покращенню психологічних показників в середньому на 20-25%.

2.4 Рекомендації щодо психологічних аспектів лідерства в гармонізації подружніх взаємин здобувачів вищої освіти в умовах кризових ситуацій

Згідно з узагальненнями теоретичного аналізу та результатами нашого дослідження, значна частина молодих сімей не здатна позитивно вирішувати конфлікти та долати труднощі, пов'язані з сімейним життям. Очевидно, що таку складну ситуацію створюють брак досвіду спільного прийняття рішень, неузгодженість норм і способів поведінки партнерів, небажання поступатися один одному та багато інших внутрішніх і зовнішніх факторів. Отже, багато молодих сімей потребують спеціальної допомоги, яку можна отримати від психолога. Загалом психологи-консультанти часто використовують психологічні рекомендації, щоб запобігти конфліктам.

З огляду на це, нами були розроблені рекомендації, спрямовані на оптимізацію подружніх взаємин у молодій сім'ї, які включають основні вимоги до подружнього спілкування і конструктивного вирішення конфліктів:

- Неприпустимо з'ясовувати сімейні стосунки перед сторонніми.
- Не поспішайте розповідати про сімейні конфлікти, оберігайте гідність один одного.
- Не дозволяйте собі і нікому ображати подружнього партнера, захищайте його добре ім'я.
- Умійте стати на захист партнера під час суперечок з друзями, родичами.

- Не соромтесь показувати на людях свою повагу і кохання до партнера, але дотримуйтеся міри. Не бійтеся похвалити один одного.
- Аналізуйте помилки і недоліки одне одного наодинці, критикуйте по-діловому, спокійно, даючи можливість кожному висловитися до кінця.
- Умійте забувати погане, якщо партнер визнав свою провину і попросив вибачення.
- Не слід нікого допускати до з'ясування стосунків у сім'ї.
- Намагайтесь відчувати стан втоми один одного і своєчасно «розряджайте» негативні емоції.
- Вчіться не ревнувати партнера до друзів, родичів. Станьте другом друзів вашого партнера, щоб друзі були спільними.
- Навчіться пристосовуватись один до одного, поважати звички, працю та бажання інших.
- Проявляйте інтерес до справ партнера.
- Вибачайте партнеру дратівливість.
- Постарайтесь зрозуміти і виправдати його.
- Завжди будьте готові заспокоїти свого партнера, зняти з нього психічне напруження, прийти на допомогу.
- Смійтеся разом з людиною, а не над людиною, вирішуйте разом з партнером, а не замість нього.
- Будьте оптимістами, вірте у краще. Знаходьте джерела щастя і задоволення у всьому.
- Вмійте розуміти і випереджувати бажання і потреби один одного.
- Будьте у міру вимогливі до себе і самокритичні.
- Обмінюйтесь думками з тих чи інших питань, тактовно висловлюйте претензії.
- Радьтеся з партнером про спільні справи. Свої пропозиції висловлюйте лише у порядку обговорення.

- Прагніть викликати ентузіазм у свого партнера. Частіше говоріть про його достоїнства. Підкреслюйте партнеру постійно його значущість, робіть це щиро.
- Не придушуйте волю коханого, не намагайтеся переробити його у відповідності зі своїми уявленнями про ідеал.
- Не дозволяйте собі те, що забороняєте іншому. Взаєморозуміння неможливе, якщо хтось присвоює собі право на винятковість.
- Не уникайте труднощів. Спільне подолання складних ситуацій – чудова можливість взаємопізнання.
- Пам'ятайте, що для людини звук її імені – найсолодший і найважливіший звук людської мови.
- Щедро даруйте один одному знаки уваги і поваги.
- Намагайтеся просити, а не вимагати. Пам'ятайте, що поряд з вами людина, що має рівні права з вами.
- Не маніпулюйте партнером у своїх інтересах, а активно взаємодійте.
- Завжди вважайте себе відповідальним за свого партнера, за свою сім'ю.
- Уникайте монотонної одноманітності у сімейному житті.
- Не забувайте виконувати свої обов'язки і хоч зрідка допомагайте партнеру у виконанні його обов'язків.
- Постійно вивчайте свого партнера, намагайтеся дізнатися, що йому подобається, приносьте один одному якомога більше радості.
- Не мрійте про досконалого, ідеального партнера. Не вірте, що з іншим вам було б краще.
- Прагніть бачити у партнері співбесідника, умійте слухати і чути його.
- Завжди пам'ятайте, що навіть справедливо докоряючи і критикуючи окремі недоліки партнера, ви не повинні порушувати його впевненості у тому, що загалом високо його цінуєте.
- Більше уваги приділяйте своїй зовнішності, час від часу змінюйте її, вносьте елементи новизни у ваші стосунки.

– Поважайте звички партнера, рахуйтеся з ним, критично ставтеся до своїх слабостей. Пам'ятайте, що у шлюбі ніхто нікому нічим не зобов'язаний.

З метою підвищення рівня культури конструктивної поведінки у ситуаціях суперечки, молодому подружжю можна дати такі поради:

1. Для обговорення конфліктних ситуацій виберіть потрібний час.
2. Встановіть для себе істинну причину конфлікту: з'ясуйте причини невдоволення, уважно вислухайте і сформулюйте основні претензії.
3. Усвідомте: чого ви хочете досягнути своїм скандалом?
4. Говоріть лише тільки про конкретний предмет суперечки.
5. Не дозволяйте собі згадувати про попередні невдачі партнера.
6. Сперечайтеся чесно, вимогливо, принципово. Не втрачайте доброзичливість до іншого, не говоріть один одному образливих слів.
7. Не втрачайте контроль над собою, не підвищуйте голос і замість аргументів не використовуйте звинувачення. Чим більш аргументовані докази, тим м'якшим тоном їх викладайте.
8. Не використовуйте прийоми, що зачіпають глибинні почуття людини.
9. У будь-якому конфлікті краще шукайте вину не у партнері, а у собі. Пам'ятайте, що розумний не той, хто правий, а хто розуміє, коли треба зупинитися.
10. Ніколи не пред'являйте свої претензії іронічним тоном, тому що він ображає. Уникайте недомовленостей, подвійного тлумачення сказаних слів, що ускладнює взаєморозуміння.
11. У конфлікті будьте максимально емпатійним, намагайтесь зрозуміти партнера, визнати його право мати свою точку зору.
12. Не поведіться агресивно.
13. Будьте готовими переступити через самолюбство, визнати свою неправоту, почати у будь-яку хвилину переговори. Пам'ятайте про те, що повна перемога у боротьбі з коханою людиною означає поразку її особистості, а значить, поразку всієї сім'ї.
14. Після вичерпання конфлікту переведіть розмову на іншу тему і своїм тоном, всією манерою спілкування покажіть, що сварка вже забута.

Молодому подружжю важливо також знати шляхи і способи виходу з конфлікту:

1. Пом'якшіть чи навіть заперечте можливу провину партнера:

- а) визнайте певну обґрунтованість його дій;
- б) покажіть розуміння його стану;
- в) виправдайте його дії обставинами;
- г) виразіть впевненість, що у партнера не було поганих намірів;
- д) дайте зрозуміти партнеру, що його поведінка некоректна.

2. Якщо нормалізація не відбувається, подумайте, чи не дали ви самі привід для конфліктної поведінки. Якщо приводу ви не давали, то, можливо, що причина такої поведінки партнера не у вас, а у ситуації, яка негативно на нього діє.

3. Спробуйте усунути причину конфлікту:

- а) усуньте випадковий привід для конфлікту чи поясніть неможливість зробити це;
- б) визнайте свою частину провини;
- в) пом'якшіть свою провину, тому що ви діяли по-своєму логічно, обґрунтовано;
- г) попросіть вибачення.

4. Коли після цих зусиль конфлікт залишається не вичерпаним, здійсніть конструктивну критику конфліктної поведінки партнера. З цією метою тактовно висловіть думку, що дії партнера:

- а) необґрунтовані або зовсім необґрунтовані;
- б) спричиняють вам чи оточуючим незручності;
- в) викликають негативні емоції.

5. Внесіть конструктивні пропозиції стосовно дій партнера і способів ваших взаємин.

6. Знизить значущість нанесеної партнером шкоди:

- а) висловіть думку, що все зводиться до непорозуміння;
- б) покажіть, що все легко виправити.

7. Висловіть жаль з приводу:

- а) обставин;
 - б) поведінки партнера;
 - в) необхідності вести подібну розмову.
8. Дайте партнерові можливість розрядитися, виговоритися.

Висновки до другого розділу

Варто зазначити, що психологи-консультанти часто використовують рекомендації, щоб запобігти конфліктам. Основні вимоги до подружнього спілкування та конструктивне вирішення конфліктів є ефективними методами оптимізації подружніх відносин у молодих сім'ях.

1. На сьогодні фахівцями у галузі психологічної діагностики розроблена значна кількість діагностичних схем для дослідження сім'ї.

2. Відповідно до результатів емпіричного дослідження 2/3 молодих подружніх пар мають конфліктні взаємини, а також усі сім'ї у залежності від кількості сфер емоційного напруження у стосунках між партнерами ми поділили на три групи: неконфліктні, проблемні, конфліктні.

3. Тренінгова програма «Конструктивне лідерське вирішення конфліктів у сімейних взаємостосунках» є ефективним засобом формування у молоді навичок конструктивного розв'язання міжособистісних конфліктів у подружніх взаєминах.

4. Психологічні рекомендації сприяють оптимізації подружніх взаємин у молодій сім'ї.

ВИСНОВКИ

Дослідження М.І. Алексєєвої, Т.В. Говорун, С.В. Дворняка, В.І. Зацепіна, Т.С. Кириленко, С.В. Ковальова, О.С. Кочаряна та інших свідчать про те, що проблема подружніх конфліктів у молодій сім'ї зараз є надзвичайно актуальною, оскільки вона є частиною соціальної системи суспільства. Ознаками такої кризи є високий рівень незадоволеності подружнім життям, дисфункційний розвиток взаємин у шлюбі, конфліктність, постійна орієнтація подружжя на розлучення та малодітну сім'ю, нездатність досягти злагоди та збільшення кількості розлучень. З цієї точки зору зрозуміло, що сім'я потребує психологічної підтримки та допомоги, особливо на початковій стадії розвитку.

Проблемою сімейних конфліктів займалися багато як вітчизняних, так і зарубіжних вчених. Методологічну основу наших теоретико-експериментальних пошуків склали дослідження Г.М. Андрєєвої, Ю.Е. Альошиної, Н.В. Грішиної, Е.Г. Ейдемільера, М.А. Іванової, С.В. Ковальова, С. Кратохвіла, Н. Пезешкіана, В.А. Сисенко, Т.М. Трапезнікової, Л.Б. Шнейдер, В.Р. Юстіцкіса тощо. Попри досить значний обсяг теоретичної та прикладної розробки даної проблеми, вона і досі викликає гострі дискусії. У літературі немає єдиної думки щодо комплексного підходу до діагностики сімейних взаємин, недостатньо розроблені шляхи попередження та подолання виникнення протиріч у сім'ї. Значної уваги потребує теоретичне та експериментальне дослідження причин виникнення подружніх конфліктів у молодій сім'ї, яка легко піддається впливу різноманітних зовнішніх і внутрішніх негативних чинників. Очевидна актуальність, недостатня розробленість та перспективність дослідження даної проблеми зумовили вибір теми наших наукових пошуків.

Сім'ю складають особи, які проживають разом і мають взаємні права та обов'язки відповідно до законодавства. Аналіз літератури з цієї теми дає підстави для висновку, що початковий період розвитку сім'ї є важливим. Молоді сім'ї створюють модель майбутніх сімейних стосунків, розподіляють права та

обов'язки, створюють духовні зв'язки та шукають кращі стосунки. На цій основі формуються загальні сімейні цінності. Особливу увагу експерти звертають на фактори, які можуть дестабілізувати майбутнє сімейне життя подружжя. До таких факторів належать коротка тривалість знайомства, відсутність спільних інтересів у подружжя, дошлюбна вагітність, значна матеріальна, емоційна та психологічна залежність подружжя від своїх батьків, невиправдана ідеалізація та розбіжності у думках подружжя щодо розподілу сімейних ролей.

З огляду на це, у молодій сім'ї існує значна ймовірність виникнення подружніх конфліктів. У психології під конфліктом розуміється зіткнення протилежно спрямованих інтересів, цілей, думок суб'єктів взаємодії чи опонентів. Сутністю подружнього конфлікту є зіткнення суперечливих позицій членів сім'ї. Основою сімейних конфліктів, на думку науковців, є розходження між уявленнями партнерів стосовно потреб одне одного, між уявленнями і очікуваннями одного стосовно іншого. Фахівці у галузі сімейного консультування і психотерапії, Альошина Ю.Е., Ейдемільер Е.Г., Юстіцкіс В.В., Шнейдер Л.Б., стверджують, що у випадку хронічних конфліктів бажаною є допомога сімейного консультанта чи психотерапевта.

Варто зазначити, що у процесі сімейного консультування і психотерапії відбувається модифікація взаємин між членами сім'ї як системи за допомогою психотерапевтичних та психокорекційних методів. У межах сімейної психотерапії існують різні підходи до надання психологічної допомоги сім'ї: психодинамічна, структурна, поведінкова, комунікативна, трансакційна, стратегічна модель консультування сім'ї, а також модель консультування, яка базується на досвіді.

Грунтуючись на викладеному, варто зазначити, що ефективність надання консультативної допомоги сім'ї залежить від вдалого вибору діагностичного інструментарію. Аналіз літератури засвідчує, що на сьогодні фахівцями у галузі психологічної діагностики розроблена значна кількість діагностичних схем для дослідження сім'ї, а саме: «модель Мак-Мастерса», описана Н. Епштейном, Б. Бішопом і Л. Балдвіном, «Триосьова класифікація проблемних сімей» В. Танга,

Дж. Мак-Дермота, «колова модель» Д. Ольсона, Д. Шпренкле, К. Руссея, модель оцінки сім'ї В.Біверса і М. Войлєро.

Особливу увагу дослідники звертають на конкретні діагностичні методи, які дозволяють психологу здійснити аналіз подружніх взаємин. Серед них значною ефективністю відрізняються наступні: поетапна методика вивчення сім'ї Г.М. Андрєєвої; техніка спрямованої рефлексії конфліктної події В.А. Смєхова; методика діагностики психологічного здоров'я сім'ї, розроблена В.С. Торохтій; методика діагностики міжособистісних взаємин Т.Лірі; Вісбаденський питальник, розроблений Н. Пезешкіаном; кольоровий тест взаємин у сім'ї; методика діагностики міжособистісного сімейного конфлікту, розроблена В.П. Левкович, О.Е. Зуськова; модифікація тесту Роршаха для діагностики порушення сімейного спілкування.

За допомогою Вісбаденського підходу до позитивної психотерапії та сімейної психотерапії, розробленого Н. Пезешкіаном і Х. Дайдєнбахом, ми провели експериментальну опитування молодих подружніх пар, щоб з'ясувати, чому виникають подружні конфлікти в молодих сім'ях. У ньому брали участь молоді сім'ї, у яких один чи обоє членів були студентами, і його мета полягала в тому, щоб визначити фактори, які сприяють подружнім конфліктам у молодих сім'ях. Вибірка складалася з дев'яносто дев'яти молодих подружніх пар. Одним із найважливіших результатів нашого дослідження була теза про те, що однією з причин виникнення подружніх конфліктів у молодій сім'ї є неузгодженість норм і способів поведінки партнерів.

Зокрема, неузгодженість може виникати через значну різницю у вираженості у партнерів наступних поведінкових норм і правил, виділених Н. Пезешкіаном: акуратності, охайності, пунктуальності, ввічливості, чесності, працелюбності, надійності, ощадливості, покірності, справедливості, вірності, терпіння, розподілу часу, частоти контактів, довіри, надії, ніжності, сексуальності, любові, віри, фантазії, ставлення до власного тіла, до батьків як прикладу, зразка для наслідування.

Відповідно до результатів нашого емпіричного дослідження найбільше конфліктів у молодих сім'ях виникає з приводу розподілу часу, справедливості, охайності, ставлення до батьків як прикладу для наслідування. Важливо також відмітити, що 2/3 досліджуваних подружніх пар мають конфліктні взаємини. Загалом, ми виділили такі групи сімей у залежності від кількості сфер емоційного напруження у стосунках між партнерами: неконфліктні, проблемні, конфліктні.

Ми створили тренінгову програму під назвою «Конструктивне вирішення конфліктів у сімейних взаємостосунках», щоб навчити молодих людей конструктивно вирішувати конфлікти в подружніх стосунках. Її мета полягає в тому, щоб поєднати когнітивні, афективні та поведінкові підструктури особистості. Кожне заняття має чітку структуру та уніфіковану схему розгортання теми. Це сприяє оптимальній організації роботи молоді та підвищує їхню активність і готовність виконувати завдання. Рольові ігри, психогімнастичні вправи та арттерапія є основними методами впровадження тренінгової програми. Молодь цікавиться тренінговими заняттями через психологічний зміст, різноманітність і захоплюючі форми роботи та широкий вибір методичних інструментів.

Варто зазначити, що з метою попередження виникнення сімейних конфліктів психологи-консультанти часто використовують рекомендації, які мають психологічну основу. З огляду на це, нами були розроблені рекомендації, спрямовані на оптимізацію подружніх взаємин у молодій сім'ї, які включають основні вимоги до подружнього спілкування і конструктивного вирішення конфліктів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Альошина Ю.Є. Індивідуальне та сімейне психологічне консультування. К: Клас, 2020. 245 с.
2. Андреева Т.В. Психологія сучасної сім'ї Монографія. Херсон: Мова, 2021. 435 с.
3. Бейкер К. Теорія сімейних систем М. Боуена. *Проблеми психології*. 2021. №6. С. 155-164.
4. Бендлер Р., Гріндер Д., Сатир В. Сімейна терапія та НЛП. К., 2019. Інститут загальногуманітарних досліджень. 243 с.
5. Великий психологічний словник/ Упоряд. та заг. ред. Б. Мерещяков, В. Зінченко, Харків. ПРАЙМ-ЄВРОЗНАК, 2013. 672 с. (Проект "Психологічна енциклопедія").
6. Варга А.Я. Системна сімейна психотерапія: Короткий лекційний курс. Миколаїв: Мова, 2021. 144 с.
7. Вишневецька В.М. Експериментальне дослідження психологічних особливостей антиципації подружжям розвитку своїх відносин. *Вісник Дніпропетровського університету*. Дніпро. 2020. Вип. 5. С. 32-41.
8. Волкова А.М., Трапезнікова Т.М. Методичні проблеми діагностики подружніх стосунків. *Проблеми психології*. 2015. №5 С. 110-116.
9. Гребенніков І.Ф. Основи сімейного життя. Львів: Просвітництво, 2021. 153 с.
10. Джордж Рікі, Крістіані Тереза. Консультування: теорія та практика Пер. з англ. А. Шадура. Серія «Мистецтво консультування». Вид-во Ексімо, 2012. 448 с.
11. Єлізаров А.Н. Основи індивідуального та сімейного психологічного консультування. Навчальний посібник. Мукачєво, 2018. 335 с.
12. Желдак І.М. Мистецтво бути сім'єю. Практичний посібник. Львів, 2018. 75 с.

13. Кабанов М.М., Лічко А.Є., Смирнов В.М. Методи психологічної діагностики корекції в клініці. К., 2013. 310 с.
14. Калашник Т.І. Метод позитивної психотерапії у груповій та індивідуальній психокорекції. Одеса – Черкаси – Вісбаден, 2020. 73 с.
15. Калмикова Є.С. Психологічні проблеми перших років подружнього життя. *Проблеми психології*. 2013. №3. С. 83-89.
16. Ковальова Л. Психологічні аспекти дружніх конфліктів. Матеріали студентської наукової конференції, присвяченої 170-річчю з дня народження Ю. Федьковича (12–13 травня 2004). Чернівці, 2014. С. 143-144.
17. Ковальов С.В. Психологія сучасної сім'ї . Вінниця: Просвітництво, 2018. 185 с.
18. Кошечко Н.В. Тренінг «Молодь вибирає конструктивний конфлікт». *Практична психологія та соціальна робота*. 2012. №7-11.
19. Кравець В.П. Психологія сімейного життя: Навч. сел. Частина. І. Тернопіль, 2015. 696 с.
20. Кравець В.П. Психологія сімейного життя: Навч. сел. Частина. ІІ. Тернопіль, 2015. 696 с.
21. Кралешіна Ю.Є. Індивідуальне консультування. Рівне.: Клас, 2019. 243 с.
22. Кіреєва Т.В. Психологія сім'ї. Монографія. Херсон.: Мова, 2013. 439 с.
23. Кейкер К. Теорія сімейних відносин. *Питання психології*. 2012. №8. С. 158-166.
24. Кендлер Р., Сатир Ст. Сімейна терапія. К., 2013: Інститут загальногуманітарних досліджень. 248 с.
25. Короткий психологічний словник\ Упоряд. та заг. ред. Б. Мерещяков, В. Зінченко. Проект «Психологічна енциклопедія». К. ПРАЙМ-ЄВРОЗНАК, 2013. 272 с.
26. Карлос А.Я. Системна психотерапія: Короткий лекційний курс. К.: Мова, 2021. 144 с.

27. Кишневецька В.М. Експериментальне дослідження психологічних особливостей антиципації. *Вісник Дніпропетровського університету*. Дніпро. 2010. Вип. 6. С. 32-59.
28. Колкова О.М. Методичні проблеми діагностики подружніх відносин. *Проблеми психології*. 2015. №5 С. 110-116.
29. Кребенніков І.Ф. Основи сімейної психотерапії. Харків: Просвітництво, 2011. 153 с.
30. Кен Рікі, Крістіані Тереза. Консультування. Пров. з англ. А. Шадура. Серія «Мистецтво консультування». Вид-во Ексімо, 2012. 448 с.
31. Кізаров А.Н Основи індивідуального та сімейного психологічного консультування. Навчальний посібник. Мукачево, 2013. 335 с.
32. Келдак І.М. Мистецтво бути сім'єю. Практичний посібник. К., 2018. 75 с.
33. Кабанов М.М., Лічко А.Є., Смирнов В.М. Методи психологічної діагностики та корекції в клініці. К., 2013. 310 с.
34. Калашник Т.І. Метод позитивної психотерапії у груповій та індивідуальній психокорекції. Одеса - Черкаси - Вісбаден, 2010. 73 с.
35. Калмикова Є.С. Психологічні проблеми перших років подружнього життя. *Проблеми психології*. 2013. №3. С. 83-89.
36. Ковальова Л. Психологічні аспекти дружніх конфліктів. Матеріали студентської наукової конференції, присвяченої 170-річчю з дня народження Ю. Федьковича (12–13 травня 2004). Чернівці, 2014. С. 143-144.
37. Ковальов С.В. Психологія сучасної сім'ї К: Просвітництво, 2018. 185 с.
38. Кошечко Н.В. Тренінг «Молодь вибирає конструктивний конфлікт». Практична психологія та соціальна робота. 2012. №7-11.
39. Кравець В.П. Психологія сімейного життя: Навч. сел. Частина. І. Тернопіль, 2005. 696 с.
40. Кравець В.П. Психологія сімейного життя: Навч. сел. Частина. ІІ. Тернопіль, 2015. 696 с.

41. Кратохвіл С. Психотерапія сімейно-сексуальних дисгармоній. Пров. з чеської. К: Медицина, 2021. 275 с.
42. Левкович В., Зуськова О., Методика діагностики подружніх відносин. *Проблеми психології*. 2017. №4. С. 128-134.
43. Лисенко О.В. Модифікація методики дослідження особливостей міжособистісного сприйняття у конфліктній ситуації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2015. №5. С. 23-27.
44. Мінухін С., Фішман Ч. Техніки сімейної терапії/Пер. з англ. А.Д. Йорданського. Бібліотека психології та психотерапії. К.: Незалежна фірма "Клас", 2018. 304 с.
45. Молода сім'я: проблеми та умови її становлення / За ред. проф. А.Й. Капської, К.: ДЦССМ, 2013. 184 с.
46. Москаленко В.В. Конфлікт. *Практична психологія та соціальна робота*. 2015. №5. С. 13-16.
47. Навайтіс Г. Парадигми сімейної психодіагностики. *Світ психології*. 2013. №3. С. 231-236.
48. Навайтіс Г. Сім'я у психологічній консультації. К: Психолого-соціальний інститут. Серія "Бібліотека педагога-практика". Київ: Видавництво НВО «МОДЕК», 2009. 224 с.
49. Основи психології: Практикум / Ред.-упоряд. Л.Д. Столяренка. Вид 5 е. Серія «Вища освіта». Херсон: вид-во «Фенікс», 2014. 704 с.
50. Пезешкіан Н. Психотерапія повсякденного життя: тренінг вирішення конфліктів. Львів: Мова, 2021. 288 с.
51. Пезешкіан Н. Торговець та папуга. Східні історії та психотерапія: Пер. з ним. / Загальн. ред. А.В. Брушлинського та А.З. Шапіро, передисл. А.В. Брушлинського, комент. О.З. Шапіро. М., 2021. 98 с.
52. Пезешкіан Н. Тридцять три і одна форма лідерського партнерства: Пер. з нім. К.: Медицина, 2008. 228 с.

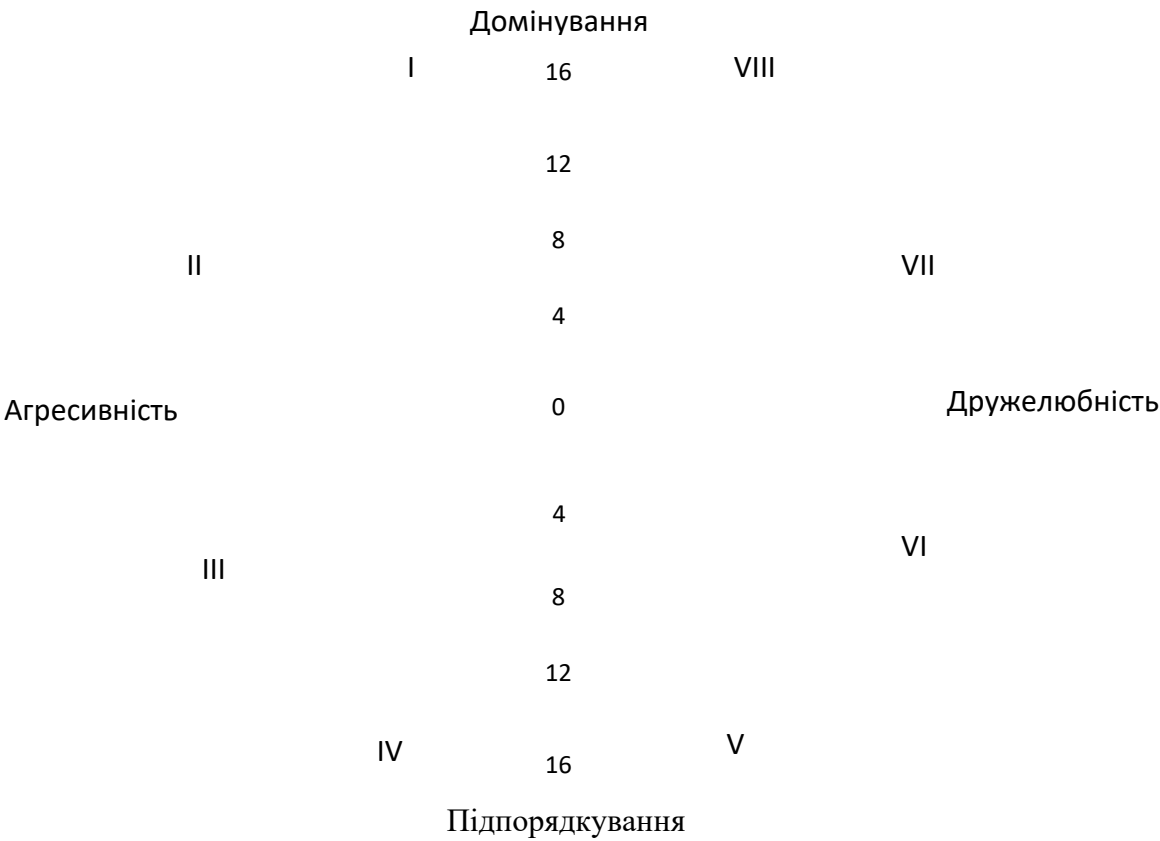
53. Психологія сім'ї. Хрестоматія: Навчальний посібник для факультетів психології, соціології, економіки та журналістики. Ред. Д.Ф. Райко. Харків: Бахрак. Психологія сімейних стосунків. М., 2019. 752 с.
54. Психологія. Словник / За заг. ред. А.В. Петровського, М.Г. Ярошевського. 2-е вид., Випр. та доп. К.: Політвидав, 2020. 174 с.
55. Психотерапевтична енциклопедія / за ред. Карвасарського. К. ПРТС. Серія «Майстри психології». Ком, 2019. 752 с.
56. Сатир В. Як будувати себе та свою сім'ю. К., 2012. 96 с.
57. Сатир В. Психотерапія сім'ї. Психотерапія на практиці. Львів: Мова, 2010. 283 с.
58. Сім'я в психологічній консультації: Досвід та проблеми психологічного консультування/НДІ заг. та пед. психології АПН; [А.А. Бодальов та ін]; За ред. А.А. Бодальнова, В.В. Століна. К. Педагогіка, 2019. 206 с.
59. Семягіна О.С., Еткінд А.М. Застосування колірного тесту відносин щодо неврозогенної сім'ї. *Проблеми психології*. 2021. №3. С. 80-85.
60. Сімейний кодекс України. За станом на 19 вересня 2020 року. 3 додатком за станом на 22 вересня 2020 року. Верховна Рада України: Офіційне видання. Бібліотека офіційних видань. К.: Парламентське видавництво, 2020. 84 с.
61. Сисенко В.А. Подружні конфлікти. К., 2019. 132 с.
62. Сисенко В.А. Стійкість шлюбу. Проблеми, фактори, умови. К: Думка, 2021. 156 с.
63. Сміхов В.А. Досвід психологічної діагностики та корекції конфліктного спілкування в сім'ї. *Проблеми психології*. №4. 2015. С. 34.
64. Соколова Є.Т. Модифікація тесту Роршаха для діагностики розладів сімейного спілкування. *Проблеми психології*. 2015. №4. С. 145-150.
65. Торохтій В.С. Методика діагностики психологічного здоров'я сім'ї. *Практична психологія та соціальна робота*. 2019. №9. С. 30-37.
66. Шерман Р., Фредман Н., Структуровані техніки сімейної терапії: Керівництво/Пер. з англ. О.З. Шапіро. Бібліотека психології та психотерапії. К: Незалежна фірма «Клас», 2017. 336 с.

67. Шнейдер А.Б. Психологія сімейних стосунків: Курс лекцій. Сер. "Кафедра психології". К: Квітень-Прес, 2020. 512 с.
68. Шнейдер Л.Б. Посібник із психологічного консультування: Навчальний посібник. К.: Вісь 89, 2013. 272 с.
69. Ейдемільер Е.Г., Юстіцкіс В. Психологія та психотерапія сім'ї. Сер. «Майстри психології». К: Велес, 2019. 656 с.
70. Ейдемільер Е.Г., Юстіцкіс В.В. Сімейна психотерапія. К.: Медицина, 2020. 490 с.
71. Anderson J.A. Borkowski. Experimental Psychology. *Research Tactics and their Applications*. USA, 2018. P.350-355.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Дискограма стилю міжособистісної лідерської поведінки Т. Лірі



Інструкція

На наступних сторінках вам пропонуються твердження і висловлювання, які потрібно оцінити. Оцінюючи їх, ви не можете зробити щось «неправильно», тому що кожна людина має право на свою власну думку. Ви можете вибрати будь-яку відповідь з чотирьох варіантів:

1. Якщо ви згодні з якимось твердженням, поставте хрестик зліва (перша колонка), під словом «так».

2. Якщо ви не згодні з якимось твердженням, поставте хрестик справа (четверта колонка), над словом «ні».

Може так статися, що вам важко, як повністю підтвердити, так і відкинути якесь висловлювання, оскільки воно може бути для вас правильним чи неправильним лише за певних умов. У цих випадках у вас є дві можливості:

3. Якщо ви схиляєтесь до того, що якесь твердження більше підходить вам, ніж не підходить, то ви можете поставити хрестик ближче до «так» (друга колонка).

4. Якщо ви швидше всього не згодні з якимось твердженням, ніж можете підтвердити його, то поставте хрестик ближче до «ні» (третя колонка).

Будь-ласка, виберіть для кожного висловлювання один варіант відповіді. Оскільки ви не можете відповісти «неправильно», не думайте довго, а швидко відзначаєте свої відповіді одна за одною.

Слова «батьки», «батько», «мати» означають, насамперед, ваших батьків. Якщо ж ви росли здебільшого у родичів, в сім'ї опікунів чи прийомних батьків, а також у дитячому будинку, то слова «батьки», «батько», «мати» означають у такому випадку тих вихователів, які відігравали для вас роль батьків (наприклад, бабуся, дядько, сестра, сусід, няня, вихователь дитячого будинку і т.д.).