

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 особливості конфліктів в сучасній сім'ї
(назва теми)

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

Спеціальності 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)
Психологія

НЕСЧОТНА О.І.
(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник БУРЛАКОВА І.А.
(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент ЯКОВЛЄВА І.В.
(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

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

ЗАВДАННЯ

НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

НЕСЧОТНА Олена Ігорівна

(ПРІЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Психологічні особливості конфліктів в сучасній сім'ї
керівник проєкту (роботи) доктор психологічних наук, професор
БУРЛАКОВА Ірина Анатоліївна,

(науковий ступінь, вчене звання, ПРІЗВИЩЕ, 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) 115 сторінок, 74 джерела, 11 рисунків, 3 таблиці, 6 додатків.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) було реалізовано ряд завдань: розглянуто психологічні особливості сім'ї, як малої соціальної групи, і особливості міжособистісних конфліктів в сім'ї; вивчено теорію та практику розв'язання конфліктів, які виникають у сім'ї; визначено причини виникнення сімейних конфліктів, їх класифікацію; розроблена система роботи з надання психологічної допомоги для вирішення та запобігання сімейним конфліктам.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) Рис. 1.1. Традиційні функції сім'ї; Рис. 1.2 Кризи сучасної сім'ї; Рис. 1.3 Чотири стадії розвитку конфлікту; Рис.2.1 Вік респондентів; Рис. 2.2. Результати опитування за методикою “Характер взаємодії подружжя в конфліктній ситуації”; Рис. 2.3 Аналізи результатів Тесту задоволеності шлюбом; Рис. 2.4. Результати опитування за методикою К. Томаса; Рис. 2.5. Результати опитування за методикою А.Басса і А. Дарки; Рис. 2.6. Результати після проходження тесту «Тест комунікативних вмінь»; Рис 3.1 Способи поведінки за методикою Томаса до тренінгу; Рис 3.2 Способи поведінки за

методикою Томаса після тренінгу; Табл. 2.1 Результати після проведення Тесту задоволеність шлюбом; Табл. 2.2 Аналіз даних після проведення методики Л.Міхельсона; Табл.3.1 Процентне порівняння опитуваних до\після тренінгу.

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)

Олена НЕСЧОТНА
(Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи) _____
(підпис)

Ірина БУРЛАКОВА
(Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 115 сторінок, 3 таблиці, 11 рисунків, 74 джерел, 6 додатків.

Об'єкт дослідження – особливості конфліктів в сучасній сім'ї.

Предмет дослідження – психологічні чинники виникнення сімейних конфліктів, методи вирішення та подолання.

Мета дослідження: виявлення психологічних особливостей конфліктів у сучасній сім'ї та розробка ефективних стратегій їх вирішення для покращення міжособистісних стосунків.

Методи дослідження. До теоретичних методів належать аналіз наукових та літературних джерел. Емпірична частина дослідження включала кілька методів збору та аналізу інформації. Зокрема, анонімне анкетування дало змогу отримати дані про погляди, оцінки та особливості взаємин у сім'ях. Психодіагностичні методи використовувалися для оцінки психологічного стану учасників дослідження та виявлення ключових проблем у міжособистісній взаємодії. Застосування цих методів забезпечило комплексний підхід до аналізу сімейних конфліктів, що стало основою для розроблення практичних рекомендацій, спрямованих на їх ефективне вирішення та покращення взаємин у сім'ї.

СІМ'Я, СІМЕЙНІ КОНФЛІКТИ, ПОДОЛАННЯ КОНФЛІКТІВ,
СІМЕЙНА ТЕРАПІЯ, ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА

ЗМІСТ

| | |
|--|----|
| ВСТУП..... | 6 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ..... | 10 |
| 1.1. Теоретичний підхід до поняття «сімейного конфлікту» та «сім'ї»..... | 10 |
| 1.2. Класифікація причин конфліктів у сім'ї..... | 21 |
| 1.3. Теоретичні та практичні аспекти вирішення сімейних конфліктів..... | 26 |
| РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ОСНОВНИХ ПРИЧИН СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ..... | 35 |
| 2.1. Методи дослідження та опис вибірки..... | 35 |
| 2.2. Аналіз результатів дослідження сімейних конфліктів..... | 39 |
| РОЗДІЛ 3 ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ ЩОДО ЗАПОБІГАННЯ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ..... | 55 |
| 3.1. Психотерапевтичні методи подолання конфліктів..... | 55 |
| 3.2. Стабільність сімейних відносин..... | 62 |
| ВИСНОВКИ..... | 73 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... | 78 |
| ДОДАТКИ..... | 85 |

ВСТУП

На сьогодні у суспільстві спостерігаються величезна кількість конфліктів, суперечностей та кризи. Проблема конфліктів в сучасних сім'ях посідає одне з перших місць у сімейній психології, оскільки стосується вирішальних моментів у життєвих реаліях. Конфлікт існує всюди, де ми можемо спостерігати взаємодію людей. Так, конфлікти є досить розповсюдженими та досить довгий час привертають до себе багато уваги.

Дослідження, проведені соціологами і психологами, показують, в якому кризовому стані знаходяться сучасні сім'ї. Погіршення умов життя дуже відобразилося на внутрішньому сенсі життя. У більшості сімей є свої «сімейні» психологи, і їх допомога багатофункціональна: робота з сімейними конфліктами та дискомфортними станами особистості; вирішення таких проблем, як відносини між дітьми та батьками. Люди часто звертаються за допомогою до професійних психологів для розуміння подальших дій у житті. Психологи проводять таку роботу за допомогою діагностики, консультацій та інших індивідуальних і колективних заходів.

Питаннями сімейних конфліктів, зокрема, розлучення, причини конфліктів, форми конфліктної взаємодії, займалися такі вчені як: А. Анцупов, А. Адлером, В. Васильєвим, А. Гірник, І. Голод, Н. Гришина, Т. Дуткевич, М. Пірен, В. Сисенко, М. Соловійов, А. Шипілов, А. Шмельов, З. Фрейдом, К. Юнгом, Н. Юркевич. та ін. Особливості психологічного консультування в процесі розлучення описані в працях Ю. Альшиної, О. Галустової, О. Карабанової, Г. Колесникової, Р. Кочюнас, Д. Нейман та ін. Групові форми підтримки в кризовій ситуації сім'ї у процесі розлучення описують Б. Карвасарский та О. Литвинова, проте проблема психологічної допомоги у вирішенні сімейних конфліктів у процесі розлучення потребує більш детального вивчення.

Психологічні чинники, що призводять до конфліктів у подружніх стосунках, включають проблеми в комунікації, які можуть викликати

непорозуміння та накопичення нерозв'язаних питань. Різниця у вихованні, цінностях і переконаннях партнерів також може бути причиною конфліктів, оскільки це створює суперечності в уявленнях про сімейні обов'язки та ролі. Стрес через роботу чи особисті проблеми може підвищувати напругу в сім'ї та сприяти конфліктам. Коли очікування від партнера не збігаються з реальністю, це також може призвести до незадоволення та суперечок. Рольові конфлікти виникають через різне розуміння обов'язків у сім'ї. Для вирішення таких конфліктів важливі взаєморозуміння, терпимість і здатність до відкритої комунікації, що допомагає зберегти гармонійні відносини.

Наявність психологів у нашій країні дуже актуальна на сьогодні. Адже становище в нашій країні нанесло дуже сильний збій у сімейному житті. Ці люди допомагають владнати взаємовідносини між різними категоріями сімейних пар. Основна мета – допомогти об'єкту обслуговування або сім'ї знайти шляхи і засоби для вирішення проблем, що виникають у відносинах, щоб він/вона (вони) були морально підготовлені і готові подолати проблеми, що виникають через сімейні стосунки. Змінити своє особисте ставлення до них.

У сучасній психології люди вважають, що важливо не вміти запобігати конфліктам, а ефективно їх долати. Уникнення конфліктів не усуває проблеми сімейних конфліктів, а тільки збільшує її і підтримує позбавлення важливих потреб членів сім'ї.

Мета роботи – виявлення психологічних особливостей конфліктів у сучасній сім'ї та розробка ефективних стратегій їх вирішення для покращення міжособистісних стосунків.

Завдання дослідження:

1. Розглянути психологічні особливості сім'ї, як малої соціальної групи, і особливості міжособистісних конфліктів в сім'ї;
2. Вивчити теорію та практику розв'язання конфліктів, які виникають у сім'ї;

3. Визначити причини виникнення сімейних конфліктів, їх класифікацію;

4. Розробити систему роботи з надання психологічної допомоги для вирішення та запобігання сімейним конфліктам.

Об'єкт дослідження – особливості конфліктів в сучасній сім'ї.

Предмет дослідження – психологічні чинники виникнення сімейних конфліктів, методи вирішення та подолання.

Методи дослідження. До теоретичних методів належать аналіз наукових та літературних джерел. Емпірична частина дослідження включала кілька методів збору та аналізу інформації. Для вирішення експериментальних завдань був використаний методичний інструментарій: Методика К. Томаса «Стилі конфліктної поведінки», Методика «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях», Тест на задоволеності шлюбом (ОУБ), Методика діагностики показників і форм агресії А. Баса і А. Дарки (адаптація А. К. Осницького), Тест комунікативних вмінь, розроблений Л. Міхельсоном та адаптований Ю. З. Гільбухом.

Зокрема, анонімне анкетування дало змогу отримати дані про погляди, оцінки та особливості взаємин у сім'ях. Психодіагностичні методи використовувалися для оцінки психологічного стану учасників дослідження та виявлення ключових проблем у міжособистісній взаємодії. Застосування цих методів забезпечило комплексний підхід до аналізу сімейних конфліктів, що стало основою для розроблення практичних рекомендацій, спрямованих на їх ефективне вирішення та покращення взаємин у сім'ї.

Дослідження причин конфліктів у сім'ях, які часто піддаються впливу зовнішніх і внутрішніх негативних факторів, є дуже важливим. Саме актуальність і недостатнє вивчення цієї проблеми стали причиною вибору теми для дипломної роботи.

Організація дослідження:

Перший етап – теоретичний аналіз;

Другий етап – вивчення особливостей психології сім'ї через методи;

Третій етап – експериментальна перевірка;

У дослідженні застосовувався комплекс методів, вибір яких визначався специфікою вирішення завдань на кожному етапі. Теоретичні методи включали аналіз наукової та науково-методичної літератури за обраною темою, структурування, узагальнення й систематизацію матеріалу. До емпіричних методів належали анкетування, тестування, опитування.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання його результатів у роботі практичних психологів. Зокрема, розроблений блок методик і рекомендацій щодо можливості уникнення конфлікту та може застосовуватися для профілактики сімейних конфліктів.

Апробація результатів дослідження. Основні положення подані у вигляді тез та обговорювались на Тижні науки-2022. «Тези доповідей науково-практичної конференції, Запоріжжя, 18–22 квітня 2022 р.» (електронний ресурс) та на 5й Всеукраїнській науково-практичній конференції «Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискусі.»(Запоріжжя, 14-15 травня 2024 р.) в Національному університеті «Запорізька політехніка»

Структура дослідження включає: вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел та додатки. Загальний обсяг роботи становить 115 сторінок. Робота містить 3 таблиці, 11 рисунків, 6 додатків. Список використаних джерел складає 74 праць українських та зарубіжних авторів.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ

1.1. Теоретичний підхід до поняття «сім'ї» та «сімейного конфлікту»

Сім'я є першою соціальною групою в житті людини, яка відіграє ключову роль у її розвитку та становленні як особистості. Саме в сім'ї людина вперше знайомиться з цінностями культури, вчиться взаємодії з іншими та засвоює свої перші соціальні ролі, такі як син, дочка, брат або сестра. Важливість сім'ї полягає в тому, що вона є основним середовищем, де формуються базові навички комунікації, емоційної підтримки та розуміння норм соціальної поведінки.

Сім'я – це не просто соціальна одиниця, а глибокий емоційний зв'язок між людьми, які вибирають жити разом, піклуватися одне про одного та створювати спільне майбутнє. Важливість сім'ї полягає в підтримці, безпеці та відчутті приналежності. Народження сім'ї, як ви зазначили, є справжнім дивом, яке формує основу для розвитку особистих і суспільних відносин.

Психологічному аналізу підлягають різні аспекти сімейного життя: витоки утворення сім'ї; розвитку сім'ї; особливості шлюбно-сімейних міжособистісних взаємин та інші соціально-психологічні проблеми. Що ж таке сім'я? Соціологи й антропологи дають різноманітні визначення. Наприклад, Джордж Мердок у 1949 р. опублікував монографію «Соціальна структура», у якій, на підставі аналізу сімей у 250 культурах, запропонував таке визначення: сім'я – це соціальна група, для якої властиве спільне проживання, економічна кооперація і відтворення. Сім'я включає дорослих осіб обох статей, із яких як мінімум двоє підтримують соціально санкціоновані сексуальні зв'язки і мають дітей, власних або взятих на виховання. Хоча сім'єю також вважаються одружені або неодружені пари без дітей; групи, які складаються з одного із батьків (незалежно від того, перебував він у шлюбі чи ні) і дітей, якщо другий із батьків є невідомим, помер, утік або якимось чином зник; група дітей, які

проживають разом і які мали одного чи двох спільних батьків; чоловік із кількома законними дружинами; група родичів і їхніх дітей, які мають спільне господарство. Отже, визначення Мердока не можна вважати вичерпним і універсальним, таким, що підходить для усіх культур. Наприклад, у деяких суспільствах Південної Індії немає сімей, які складаються з дорослих, що разом живуть і працюють. У народу найяр, що проживає на Півдні Індії, дівчина, яка досягає статевої зрілості бере участь у ритуальній церемонії «вступу у шлюб» із мужчиною, якого їй вибирають старійшини громади. Через три доби вона піддається іншій ритуальній церемонії — «розлучення», внаслідок чого стає вільною і може вибирати собі сексуальних партнерів самостійно. Жоден із її мужчин не має ніяких економічних, соціальних, юридичних чи ритуальних прав як щодо неї, так і щодо її дітей. Відповідальність за дітей несуть їх матері. А найближчими родичами дітей по чоловічій лінії вважаються мамині брати [1].

Під час епох Відродження і Реформації відбулося ряд прогресивних змін у шлюбно-родинних взаєминах: стали можливими шлюби, засновані на добровільному союзі, набула розповсюдження більш ліберальна точка зору на шлюб, з'явилися нові духовні і сексуальні віяння. Жінки вищого світу отримали свободу, вільно виражали свою сексуальність, здобували освіту. Однак всі юридичні права мали лише чоловіки. Фактично по всій Європі жінка була в повній залежності від чоловіка, і ця залежність закріплювалася законодавством. Проте все частіше близькі взаємини чоловіків і жінок носили вибірковий характер, що поступово ставало підставою для шлюбів за вибором. Ймовірно, велику роль тут зіграла жінка. Якщо вже її обмежують, «прив'язують» до домівки, по суті передають у власність чоловіка, за яким закріплюються ролі годувальника, здобувача і спадкоємця, то хай це буде коханий чоловік [2].

З виникненням приватної власності та розширенням обмінної торгівлі поступово на перший план у родині виходить чоловік, який захоплює сімейну владу в свої руки. Жінка поступово втрачає своє становище, її головне родинне

завдання зводиться до народження дітей, які успадковуватимуть майно батька. На перший план виноситься питання дотримання подружньої вірності. Материнство завжди достовірно відоме, а батьківство – ні. Для того, щоб чоловік отримав у спадкоємці власну дитину, він повинен жорстко контролювати і обмежувати жінку. Розпочалася ера патріархату, який за своєю психологічною суттю виражає не владу чоловіка, а владу батька, оскільки пов'язаний із правом успадкування. Прикладом сімейних відносин, характерних для язичницької культури, є відносини в слов'янській родині. Стосунки чоловіка та дружини в сім'ї тих часів будувалися не на відносинах домінування-підкорення, а на початковій конфліктності. Жінка володіла свободою як дошлюбною, так і після одруження. При цьому чоловік відповідав за зовнішній, природний і соціальний простір, жінка домінувала у внутрішньому просторі – в будинку та родині. Обмежувалася не тільки влада батька, але і влада чоловіка. Жінка мала право на розлучення і могла повернутися до своїх матері та батька [2].

У Давньому Єгипті шлюб часто укладався з економічних або політичних міркувань. Брати та сестри нерідко вступали в шлюб, щоб уникнути поділу земель або державних посад, успадкованих сім'єю. В період матріархату спадщина передавалася по жіночій лінії, і нерідко власність нареченого переходила у володіння нареченої. Це сприяло збереженню багатства та влади в межах однієї родини.

Особливо показовим є те, що багато фараонів одружувалися зі своїми сестрами або доньками, щоб зберегти трон, династію та спадок. Яскравим прикладом є Клеопатра, яка спочатку була дружиною свого старшого брата, а після його смерті – молодшого брата. Кожен із цих шлюбів закріплював право подружжя на володіння Єгиптом. Однак, попри такі політичні союзи, любовні взаємини теж мали місце, що відображалось в поезії того часу.

Оскільки в Україні вибір шлюбного партнера за взаємною приязню має традиційну основу, то шлюби за розрахунком укладалися рідше. Обов'язковою умовою можливості шлюбу була відсутність родинних зв'язків

між молодими. Церковні канони забороняли також шлюби між кумами та їх дітьми [2].

Більшість дослідників у галузі психології та соціології сімейних відносин наголошують на значущості початкового етапу розвитку сім'ї. Зокрема, Л.Б. Костровець [31], О.М. Кікінежді та О.Б. Кізь [27], З.Г. Кісарчук [29], О.Е. Орбан-Лембрик та С.П. Лембрик [28], Л.В. Помиткіна [52], Т. Пушко та Д. Анпілова [55], В.А. Семиченко та В.С. Заслуженюк [57], К.В. Седих [58], О.А. Столярчук [62], В.Є. Ткаченко [64], І.М. Ушакова [66] виділяють цей період як вирішальний для становлення подружніх стосунків.

У цей час відбувається адаптація партнерів до спільного життя, формуються сімейні норми, а також закладаються основи для оволодіння рольовою поведінкою, що є ключовим для гармонійного функціонування родини в майбутньому.

У багатьох психологічних дослідженнях розкриваються глобальний злам соціальних стереотипів, індивідуальна ідеологія лихоліть, дезінтеграції, зміна соціально-психологічного статусу сім'ї, особливо багатодітної, у деяких випадках виявляється його деформація, невизначеність та навіть часткова втрата в результаті зміни відпрацьованих ритуалів, трансляції ЗМІ інформації, побудованої на принципах іронії, безглуздої жорстокості, індивідуалізму й містицизму, зміни практики повсякденного звичного спілкування та неадекватності життєвого досвіду членів родини наявній соціальній ситуації. Л.Б. Шнейдер робить спробу поєднати різноманітні інтереси сім'ї й сімейних взаємин. Така установка припускає аналітичну роботу в різноманітних галузях психологічної теорії: психоаналізі, інтеракціонізмі, біхевіоризмі, психосинтезі, соціальній психології тощо. Крім того, у дослідницьке поле автора включено психологічні, соціологічні, антропологічні, філософські, біологічні та культурологічні погляди таких авторів-науковців, як Л.А. Файнберг, Ю.Д. Семенов, М. Мід, Е. Берн, Е. Фромм, Д.Д. Фрезер, Д. Аккерман, К.Г. Юнг, А. Адлер, І.С. Кон, М.С. Мацковський, А.С. Співаковська, А.М. Свядощ, В.В. Бойко, В.С. Торохтій, В. Владін, Д. Капустін, В.Р. Дольник,

Н.І. Костомаров, І.Є. Забелін, В.В. Дружинін, О.О. Кронік, А.І. Антонов, В.М. Медков, Е.Г. Ейдемільер, В.В. Юстицькіс, Г. Навайтис й ін. На їхню думку, взаємини між людьми в системі психологічного знання розуміємо, по-перше, як деяку систему взаємодію, контактів, зв'язків, по-друге – як оцінку суб'єктом самих цих взаємодій і контактів, а також партнерів, які беруть у них участь. Ці два аспекти – об'єктивний та оцінний – являють собою дві сторони реальності сімейного життя. Для сім'ї частота контактів, їх зміст визначаються тим, як її члени ставляться один до одного, тобто емоційний компонент міжособистісних взаємин суб'єктивно й об'єктивно визначає стан і розвиток взаємодії [2].

Сім'я змінюється в процесі життєвого циклу. Це може бути період створення пари, народження дітей, їх дорослішання, а також період, коли діти залишають сімейне гніздо. Кожен етап супроводжується змінами у взаємодії та структурі сім'ї. У сім'ї існує певна ієрархія та розподіл ролей між членами. Це може бути формальна ієрархія (наприклад, батьки і діти) або неформальна, заснована на характері та поведінці кожного члена родини. Чітке розуміння та прийняття ролей сприяє гармонійній взаємодії. Кожна сім'я має свої традиції, звичаї та культурні особливості, які передаються з покоління в покоління. Вони сприяють збереженню ідентичності та підтримці стабільності в сім'ї. Успішна комунікація є ключем до розуміння та вирішення конфліктів. Відкритий діалог дозволяє членам сім'ї обмінюватися думками, почуттями та вирішувати проблеми. Сім'я не існує у вакуумі, вона підпадає під вплив зовнішніх факторів, таких як економічні умови, соціальні норми, культурні зміни. Зовнішній тиск може викликати напруження та конфлікти, але також може сприяти адаптації і розвитку.

В процесі спільної життєдіяльності члени родини виконують ряд функцій, які визначаються їх потребами. (рис 1.1) Зазвичай у наукових класифікаціях фігурують певні сімейні функції, які називають традиційними.

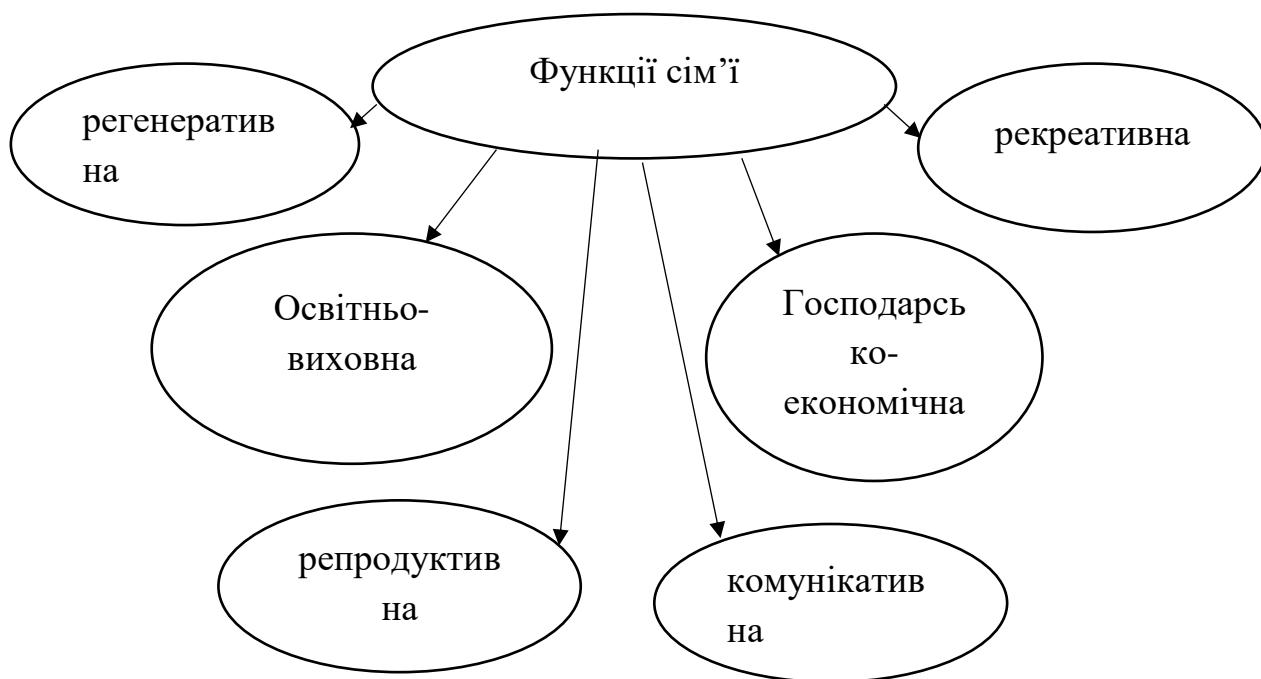


Рис. 1.1. Традиційні функції сім'ї

Реалізація господарсько-економічної функції пов'язана з харчуванням сім'ї, придбанням і налаштуванням домашнього майна, одягу, взуття, впорядкування житла, створенням домашнього затишку, організацією життя та побуту сім'ї, формуванням і витратами домашнього бюджету. Вже на початкових етапах життя молодого родина так звані домашні справи формують внутрішньо-сімейні відносини, створюють необхідні передумови формування родинної згуртованості, а також визначають можливі конфліктогенні області взаємостосунків. Комунікативна функція є дуже важливою для родини, адже спілкування в ній носить найбільш близький і значущий характер. Ця функція втілюється через налагодження та підтримання ефективного спілкування у внутрішніх межах родини, а також організацію комунікації у зовнішніх межах родини (родичі, знайомі, громадські організації). Рекреативна функція пов'язана з відпочинком, організацією дозвілля, турботою про здоров'я і емоційне благополуччя членів сім'ї. Для молодого подружжя суттєвим є гармонійне забезпечення сексуальної функції, адже взаємне подружнє кохання в значній мірі залежить від характеру задоволення сексуальних потреб, особливостей їх регулювання. Відтак ця функція втілюється у організації

стабільних взаємно приємних інтимних стосунків, а також турботі про сексуальне здоров'я членів подружньої пари. Пов'язана з попередньою родинною функцією репродуктивна. Ця функція забезпечує продовження роду та зміцнення кохання і втілює ставлення подружжя до проблеми дітонародження, яка в нинішніх умовах часто пов'язана з суперечністю: визнання дітей чинником стабілізації сім'ї, але водночас джерелом невідворотних проблем (від неприйнятних умов для життєзабезпечення дітей до з часом деформованих подружніх взаємин). Тож репродуктивна функція за сучасних умов включає в себе контроль дітонародження. Освітньо-виховна функція полягає у задоволенні потреб в батьківстві і материнстві, контактах з дітьми, їх вихованні, самореалізації в нащадках. Ця функція забезпечує первинну соціалізацію дітей (їх родинне виховання у дошкільному дитинстві), а також супровід навчання дітей у альтернативних родині соціальних інститутах (дитсадок, школа й університет). Регенеративна функція пов'язана із успадкуванням статусу, прізвища, майна, соціального становища. Сюди ж можна віднести і передачу якихось родинних цінностей, реліквій (від ювелірних прикрас до альбому з фотографіями).[44]

Сьогодні є розповсюдженими і визнаними ряд наукових дисциплін, які вивчають сім'ю та шлюб, як-от соціологія і психологія сім'ї, сексологія, сімейна педагогіка, психотерапія сім'ї, сімейне консультування тощо. Однак в цих галузях наукового знання немає методологічної і методичної єдності як через складність предмету дослідження та різноманіття проблем, що вивчаються, так і через відсутність єдиних принципів аналізу. Сімейна реальність – це суб'єктивне поняття, що створюється і вибудовується індивідуальностями. Сімейне життя організовується і змінюється людьми згідно з умовами об'єктивної ситуації, а також згідно з тим, яким чином вони самі тлумачать цю ситуацію. Відповідно, застосовувати наукові психологічні методи до вивчення сім'ї складно, що пов'язано з: а) розробкою і упровадженням такого діагностичного інструментарію, який би не шкодив респондентам в їх сімейному житті; б) врахуванням впливу самого факту

участі людей у дослідженні на їх внутрішньо-сімейні відносини та психічний стан; в) характером дії експериментатора на спосіб життя в родині, близькі відносини її членів [2].

Багато психологів і соціологів акцентують увагу на явищі кризи сучасної моногамної сім'ї. Вона виникає через деформацію, невизначеність і часткову втрату сімейних цінностей, що є наслідком стрімких соціокультурних трансформацій, зміни ролей у сім'ї та переоцінки інституту шлюбу. Важливими факторами є вплив індивідуалізму, зростання професійних амбіцій, економічних вимог, а також зміна уявлень про гендерні ролі й особисту автономію.

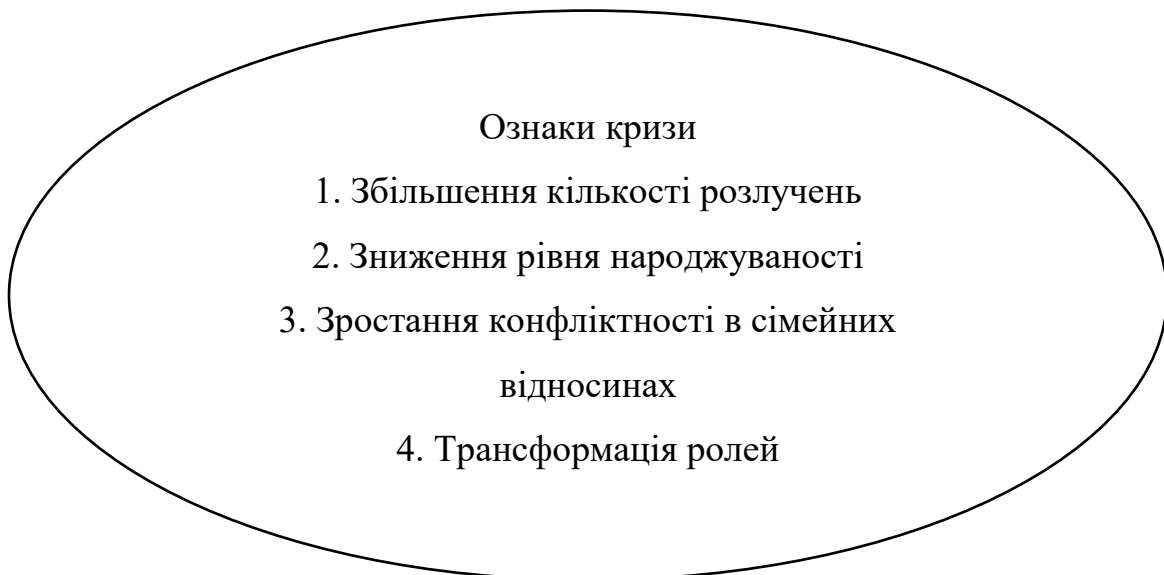


Рис. 1.2. Кризи сучасної сім'ї

Таким чином, криза сучасної сім'ї відображає загальний процес перегляду суспільних норм і очікувань щодо шлюбно-сімейних відносин.

Сім'я є динамічною системою, що відображає зміни суспільства. Прогресивна динаміка сучасної сім'ї супроводжується рядом об'єктивних і суб'єктивних труднощів, на тлі яких є актуальною потреба в соціально-психологічному вивченні шлюбу та родини. Виокремлення закономірностей їх розвитку сприяє наданню кваліфікованої допомоги вже існуючим сім'ям, а також оптимізації процесу їх створення молодими людьми. Це завдання

покликана вирішувати сімейна психологія, яка є ваговою галуззю знань в межах наукового вивчення питання шлюбно-сімейних взаємин [2].

Сім'я – це те місце, де кожен отримує любов, підтримку, розуміння та захист. Це місце, де людина може бути впевненою в тому, що її приймають такою, якою вона є, і завжди допоможуть у скрутні часи. Але бувають і моменти, коли здається що увесь світ проти тебе. І жоден з членів сім'ї не підтримує тебе, твоє бажання жити, твої ідеї для розвитку. На цьому фоні виникають сімейні конфлікти.

Основне поняття, що визначає сімейні конфлікти – це розбіжність між потребами, очікуваннями, цінностями або бажаннями різних членів сім'ї. Конфлікти можуть виникати через різні причини, такі як неузгодженість у прийнятті рішень, розбіжності у вихованні дітей, недорозуміння, фінансові труднощі, зміни в родинному складі або проблеми взаємодії між партнерами. Ці конфлікти можуть бути як поверхневими, так і глибокими, і вони можуть відображати загальний стан взаємин в сім'ї. Розуміння основного поняття сімейних конфліктів допомагає психологам та спеціалістам з сімейних відносин розробляти ефективні стратегії для їх вирішення та підтримки сімейного благополуччя. Сімейні конфлікти стали широко розповсюдженим явищем, що свідчить про дисгармонію в сімейних стосунках. Проблема виявлення сутності, причин, форм прояву конфліктів є на сьогодні особливо актуальною для науки, тому що в період трансформації суспільства зріс показник розлучень, особливо серед молодих сімей.[45]

Проблема конфлікту завжди була в тому чи іншому ступені актуальна для будь-якого суспільства. Однак в Україні на всіх етапах розвитку конфлікти залишали не просто помітне місце, а, як правило місце, яке має вплив на її історію. Війни, боротьба за владу, боротьба за власність, міжособистісні і міжгрупові конфлікти в організаціях, вбивства, побутові і сімейні конфлікти, самогубства як способи вирішення внутрішньо особистісних та міжособистісних конфліктів – основні причини загибелі людей у нашій країні. Конфлікт і у доступному для огляду майбутньому буде вирішальним фактором,

що впливає на безпеку України та її громадян, адже стрімкими темпами зменшується населення України, розпадаються молоді шлюби, зменшується народжуваність. В будь-якому конфлікті партнери відчують змішані почуття (з однієї сторони, злість, ненависть, з іншої – приглушені доброзичливі почуття, породжені досвідом попереднього спілкування) [49].

Відтак, порушуючи або навіть руйнуючи простір звичної соціальної організації людства, конфлікти на цьому не зупиняються й проникають у сферу приватного життя кожної окремої людини – у її сім'ю, подружні стосунки. Навчання, що призводять до конфлікту в сімейних стосунках, слід завжди звертати увагу, бо сім'я – це надзвичайно важливий соціальний інститут у державі, який є гарантом майбутнього. Недаремно кажуть: міцна сім'я – міцна держава. Тому в системі політики держави сім'я повинна займати гідне місце [51].

Сімейні конфлікти – це суперечності або зіткнення інтересів, емоцій, думок та дій між членами сім'ї, які можуть виникати на різних етапах спільного життя. Вони можуть бути короткочасними та поверхневими або ж глибокими й тривалими, залежно від причин і характеру взаємовідносин між людьми.

Сімейний конфлікт можна визначати різними способами. Наприклад, С. Смелянов вважає його протистоянням між членами родини через розбіжності в мотивах та поглядах [3]. В. Мягера і Т. Мішина вважають, що конфлікт виникає, коли члени сім'ї змагаються за один і той самий ресурс або мають несумісні ролі. Інші дослідники визначають сімейний конфлікт як протиріччя, що виникають через незадоволення потреб або невідповідність ролей очікуванням [36].

А.І. Кочетов виокремлює сім основних причин конфліктів у сім'ї: порушення етики (зрада, ревності), біологічна несумісність, конфлікти через родичів та оточення, неузгодженість інтересів, різні підходи до виховання дітей, негативні риси характеру партнерів, і відсутність контакту між батьками та дітьми [36].

Українські науковці І.В. Ващенко та Л.В. Кондрацька також виділяють важливі фактори сімейних сварок, такі як складні побутові умови, брак емоційної підтримки, нереалістичні очікування щодо ролей, несумісність характерів, агресивність, різні погляди на виховання дітей, обмеження свободи і самовираження, залежність від алкоголю чи наркотиків, надмірна опіка, втручання родичів, та сексуальна неузгодженість [7].

Основними причинами сімейних конфліктів є невідповідність очікувань коли у кожного різні уявлення про те, як сім'я повинна функціонувати, і який внесок кожен із членів має робити. Стрес та зовнішні фактори - це тиск з боку роботи, фінансові проблеми, проблеми зі здоров'ям або втручання третіх осіб.

Неузгодженість у розподілі ролей у сім'ї (наприклад, коли обидва партнери прагнуть лідерства або, навпаки, уникають відповідальності).

Нереалізовані потреби як емоційні, так і матеріальні. Це може стосуватися недостатньої уваги, поваги, фінансової підтримки або навіть особистого простору. Також перехід на нові етапи (шлюб, народження дітей, їх дорослішання, пенсійний вік) може викликати додаткову напругу у взаєминах.

Якщо сімейні конфлікти не вирішуються вчасно, вони можуть призвести до серйозних наслідків:

- психологічні травми для всіх учасників, особливо для дітей;
- розлучення або розпад сім'ї;
- зниження емоційного благополуччя та самоповаги;
- депресія, тривожність та інші психологічні проблеми.

Сімейні конфлікти – це природна частина спільного життя, але їх можна і потрібно вирішувати за допомогою ефективною комунікації та взаєморозуміння.

Сьогодні є розповсюдженими і визнаними ряд наукових дисциплін, які вивчають сім'ю та шлюб, як-от соціологія і психологія сім'ї, сексологія, сімейна педагогіка, психотерапія сім'ї, сімейне консультування тощо. Однак в цих галузях наукового знання немає методологічної і методичної єдності як через складність предмету дослідження та різноманіття проблем, що

вивчаються, так і через відсутність єдиних принципів аналізу. Сімейна реальність – це суб'єктивне поняття, що створюється і вибудовується індивідуальностями. Сімейне життя організовується і змінюється людьми згідно з умовами об'єктивної ситуації, а також згідно з тим, яким чином вони самі тлумачать цю ситуацію. Відповідно, застосовувати наукові психологічні методи до вивчення сім'ї складно, що пов'язано з:

- a) розробкою і упровадженням такого діагностичного інструментарію, який би не шкодив респондентам в їх сімейному житті;
- b) врахуванням впливу самого факту участі людей у дослідженні на їх внутрішньо-сімейні відносини та психічний стан;
- c) характером дії експериментатора на спосіб життя в родині, близькі відносини її членів.

Попри складність завдань, що стоять перед сімейною психологією (наприклад, виявити мотиви вступу до шлюбу, встановити причини сімейного неблагополуччя, визначити, наскільки людина здатна пристосуватися до внутрішньо-сімейної ситуації або змінитися), натепер розроблена велика кількість стандартизованих і проєктивних методів, які дозволяють з високим ступенем достовірності вивчати психологічні особливості родини [2].

1.2. Класифікація причин конфліктів у сім'ї

Зміст сімейного конфлікту охоплює як міжособистісні стосунки (кохання, кровні зв'язки), так і юридичні та моральні обов'язки, пов'язані з виконанням сімейних функцій. Сім'я має виконувати такі функції, як відтворення, виховання дітей, економічна підтримка, розваги (взаємодопомога, підтримка здоров'я), організація дозвілля, спілкування та нагляд.

Специфіка сімейних конфліктів полягає в динаміці та формах їх мобільності. Хоча вони зазвичай проходять через класичні фази, такі як виникнення, усвідомлення, перший прояв непокори, ескалація, кульмінація,

закінчення та пост конфліктні ситуації, сімейні конфлікти відрізняються високою емоційністю. Це призводить до швидкої зміни фаз конфлікту, що ускладнює їх розв'язання.

Основними формами протидії в таких конфліктах є звинувачення, взаємні обвинувачення, сварки, сімейні скандали та комунікаційні бар'єри, які заважають ефективному вирішенню проблем.

Подружні конфлікти можна розглядати як ознаку порушення процесу адаптації всередині сім'ї, коли основні потреби та інтереси її членів вступають у протиріччя. Такі ситуації породжують конфліктні сім'ї, де взаємні очікування і бажання не узгоджуються. Це особливо стосується молодих сімей, які через нестачу досвіду спільного життя можуть частіше стикатися з труднощами у вирішенні конфліктів і пристосуванні один до одного.

Найчастіше причинами конфліктів у молодому подружжі виступають: егоїзм, нетактовність чоловіка / дружини; дріб'язковість; виконання домашніх обов'язків; різні погляди на виховання і догляд дітей; втручання батьків у справи молодих; негідну поведінку одного з подружжя (ревності, флірт, подружня невірність) [54].

До психологічних причин конфліктів насамперед відносимо: емоційні причини (у випадку незадоволення потреби у позитивних переживаннях); психологічна неготовність до шлюбу; різні погляди на спільне життя; різні духовно-моральні орієнтири, система цінностей; протилежні особливості в темпераменті; відсутність довіри і, як наслідок – ревності; боротьба за лідерство у сім'ї; психосексуальна несумісність подружжя тощо. До соціальних причин сімейних конфліктів можна віднести: матеріальні проблеми; житлові складності; відсутність можливостей для задоволення потреб та бажань; соціальне оточення, наявність підтримки «молодої родини»; процес виховання дітей, у випадку різних моделей виховання; девіантна або деліквентна поведінка одного із членів сім'ї; навички саморегуляції, наявність особистого ресурсу; втома як фактор конфліктної поведінки [7].

Екстремальна загальнокризова ситуація в країні не могла не відбитися на соціальному інституті сім'ї. Катастрофічне зниження народжуваності, деформація шлюбно-сімейних процесів, економічні проблеми, безробіття знижують адаптаційні можливості сім'ї й призводять до порушення її функціонування. Це дає підставу говорити про кризу сім'ї, її руйнування. Особливих труднощів зазнає молода сім'я, яка сьогодні потребує найбільше уваги та підтримки як із боку держави, так і з боку вчених [74].

Сімейні конфлікти, зокрема пов'язані з ціннісними орієнтаціями, можуть суттєво впливати на функціонування родини та її психологічний комфорт. Важливим фактором у подружньому житті є взаємне пізнання та узгодження індивідуальних цінностей кожного з партнерів, оскільки конфлікти виникають через несумісність ціннісних систем, сформованих до шлюбу. Подружжя може або повністю приймати цінності один одного, або бути взаємно толерантними, але без прагнення створити спільну систему. Якщо ж партнери не можуть знайти компроміс і розв'язати розбіжності в системах цінностей, це призводить до дисгармонії, емоційної дистанції та напруження у стосунках. Така ситуація унеможливорює інтеграцію родини і ставить під загрозу її існування. Для підтримки психологічного благополуччя важливо не лише узгоджувати цінності, але й створювати спільні орієнтації, що поєднують індивідуальні інтереси. Від якості взаємин між подружжям, батьками та дітьми, а також між братами і сестрами залежить згуртованість сім'ї, її гармонія або дисгармонія, які формують індивідуальний стиль сімейного життя. В інтегрованих сім'ях є довіра та відповідальність один за одного, а у дезінтегрованих – емоційна дистанція та відчуженість. Розбіжності у ціннісних орієнтаціях часто провокують конфлікти та створюють ризик психологічної несумісності, що порушує сімейну гармонію і сприяє виникненню міжособистісних конфліктів.

Важливий аспект психологічної сумісності подружжя – це взаємне пізнання та узгодження їхніх індивідуальних ціннісних орієнтацій, що є основою для формування загальносімейних цінностей. Це не тільки питання

спільного розуміння цінностей, а й питання ставлення до індивідуальних цінностей кожного з партнерів. Нижче представлені кілька варіантів цього ставлення, кожен з яких може по-різному вплинути на стосунки в парі та на загальний клімат у сім'ї.

Розглянемо приклади ставлення до ціннісних орієнтацій у сім'ї:

1. Неприйняття цінностей партнера. Коли один із партнерів намагається зрозуміти ціннісні орієнтації іншого та його родини, але не приймає їх, визнаючи лише свої власні. Це створює напруженість і може стати джерелом конфліктів, оскільки один із партнерів відмовляється визнавати важливість цінностей іншого.

2. Толерантність без інтеграції. Подружжя взаємно визнають цінності один одного, але не прагнуть до створення спільної системи цінностей. У такому випадку кожен живе за своїми правилами, що призводить до відчуття «життя поруч», а не «разом». Це може створити відчуження та формальність у стосунках.

3. Зміна власних цінностей. Обидва партнери приймають цінності один одного, значно змінюючи власну систему цінностей. Хоча це може сприяти гармонії, є ризик втрати особистої ідентичності й самореалізації одного з подружжя, що може призвести до залежності та потенційного внутрішнього конфлікту.

4. Створення спільної системи цінностей. Подружжя створюють спільну систему цінностей, але визнають право кожного на індивідуальні орієнтації. Це найбільш здоровий підхід, коли загальносімейні цінності залишаються пріоритетними, але при цьому кожен має простір для власної самореалізації.

Сімейні конфлікти стали широко розповсюдженим явищем у період воєнного стану, що свідчить про дисгармонію в сімейних стосунках. Проблема виявлення сутності, причин, форм прояву конфліктів є на сьогодні особливо актуальною для науки, оскільки в період трансформації суспільства зріс

показник розлучень, особливо серед молодих сімей та пар які знаходяться на далекій відстані один від одного [36].

Конфлікти можна поділити на короткострокові та довгострокові. Якщо говорити про сімейні конфлікти, то можна стверджувати, що у будь-якій системі людських взаємин виникають періоди, коли одна з осіб стикається з проблемою — її потреби не задовольняються, або вона не може належним чином поводитися. У певний момент ця людина може зіштовхнутися з перешкодами у своєму оточенні, відчувати розчарування, відторгнення чи потребу в підтримці. В цей час виявляється, що саме ця особа має проблему, яка може стати джерелом конфлікту.

Кожен конфлікт, незалежно від його причини, має чотири стадії (рис1.3)[11]:

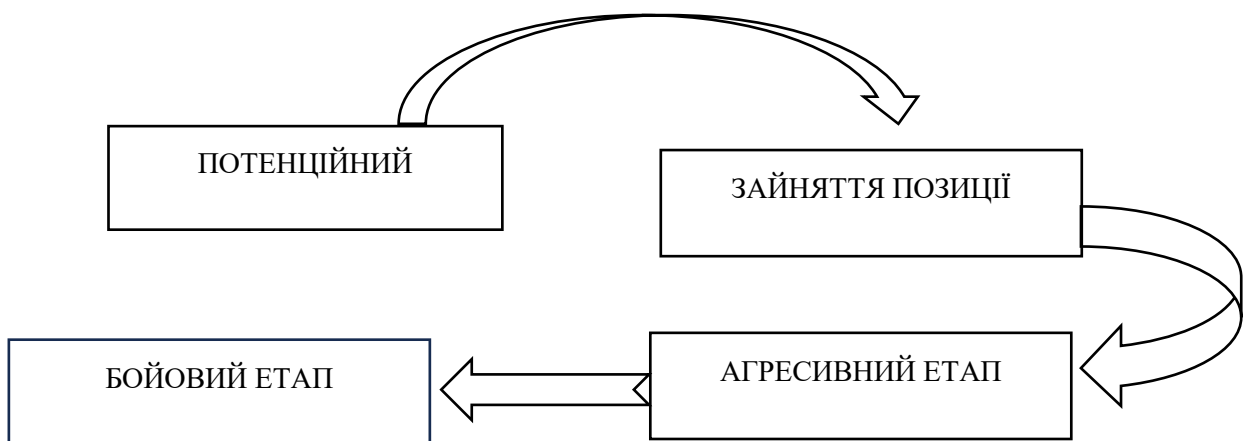


Рис. 1.3. Чотири стадії розвитку конфлікту

Цей опис відображає чотири основні етапи розвитку конфлікту в сімейних відносинах:

1. Потенційний конфлікт – на цьому етапі конфлікт ще не проявляється відкрито, але існують сумніви в надійності партнера, відчуття згасання довіри та взаєморозуміння. Часто цей етап є неусвідомленим, однак, якщо сторони готові працювати над проблемою і зрозуміти одне одного, конфлікт можна швидко вирішити, відновивши гармонію у стосунках.

2. Зайняття позиції – цей етап починається, коли обидві сторони починають відкрито висловлювати незадоволення одне одним. Латентне

напруження виходить назовні через підвищення голосів та аргументи. Якщо досягти компромісу на цьому етапі, конфлікт може бути успішно розв'язаний, і нормальне спілкування поновлюється. У протилежному випадку конфлікт ескалюється.

3. Агресивний етап – на цьому етапі комунікація між сторонами переривається, вони уникають одне одного та можуть мати агресивні наміри. Етичні норми часто порушуються, і хоча конфлікт може завершитися на цьому етапі, він зазвичай переходить до фінальної стадії.

4. Бойовий етап – це фаза активної конфронтації, коли починається боротьба, і кожна сторона прагне перемогти будь-якою ціною, навіть якщо це шкодить іншій стороні. Досягти консенсусу на цьому етапі майже неможливо. Навіть після перемоги однієї зі сторін конфлікт часто залишається невирішеним, оскільки переможена сторона зазвичай намагається відреагувати своїми діями, що може спричинити новий виток протистояння.

Цей процес підкреслює важливість своєчасного втручання на ранніх етапах конфлікту, щоб уникнути його ескалації до більш агресивних і руйнівних форм.

1.3 Теоретичні та практичні аспекти вирішення сімейних конфліктів

Першим потрібно розглянути поняття конфлікту. З психологічної точки зору конфлікт – це найбільш гострий спосіб розв'язання суперечностей, які виникають у процесі соціальної взаємодії, що полягає у протидії між суб'єктами конфлікту та зазвичай супроводжується негативними емоціями. Сімейний конфлікт, як явище поширене та важливе для вивчення, має своє чітке визначення: сімейний конфлікт – це усвідомлене зіткнення членів сім'ї або сімейних групувань, їх взаємно протилежних, несумісних потреб, інтересів, цілей, типів поведінки, відносин, установок, істотно значущих для особистості і групи [12].

У ході вивчення проблеми сімейного конфлікту виявлено основні причини його початку, до яких належать:

- наміри змінити партнера;
- егоїзм;
- ревності;
- невміння спілкуватися один з одним (непорозуміння як результат небажання вести діалог);
- обмеження свободи дій, самовираження членів сім'ї;
- незадоволення потреби в позитивних емоціях (відсутність ласки, турботи, уваги й розуміння);
- побутова невлаштованість;
- зрада;
- неповага один до одного;
- різні погляди на сімейне життя;
- невідповідність темпераментів;
- шкідливі звички одного з подружжя та пов'язані з ними наслідки;
- небажання допомагати один одному;
- матеріальні проблеми, які складно вирішити;
- розбіжності в духовних інтересах.

Привертає увагу також підхід дослідників В.К. Мягера та Т.М. Мішиної, 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 виняткове положення, грати несумісні ролі, досягнути різноспрямованих цілей [43].

Ващенко І. класифікує сім'ї залежно від частоти, глибини та гостроти конфліктів на три категорії: кризові, проблемні та конфліктні. Кризові родини переживають конфлікти з великою інтенсивністю і часто перебувають у стані постійного напруження. Проблемні родини стикаються з труднощами, які, хоч і викликають конфлікти, проте не є такими гострими і регулярними.

Конфліктні родини регулярно потрапляють у ситуації протистоянь, що загострює стосунки між членами сім'ї. Ця класифікація допомагає краще розуміти різні рівні деструктивності в стосунках і їхній вплив на психологічний стан підлітків [9].

Ця класифікація родин описує різні типи конфліктів та труднощів, з якими можуть стикатися подружжя. Конфліктна родина – це родина, де між членами подружжя існують постійні зони зіткнення інтересів, що призводить до тривалих негативних емоційних станів. Незважаючи на конфлікти, шлюб може зберігатися завдяки певним факторам, таким як поступки, компроміси чи інші причини (наприклад, спільне майно, діти). У таких родин конфлікти можуть бути регулярними, але подружжя знаходить шляхи для збереження шлюбу. Проблемна родина – це родина, яка стикається з накопиченням психологічних труднощів. Причини можуть включати економічні труднощі (відсутність житла, фінансова нестабільність), серйозні проблеми зі здоров'ям одного з членів родини, чи проблеми в поведінці дітей (деліквентна поведінка). Ці стресові фактори можуть спричинити підвищену тривожність у подружжя, емоційну нестабільність, агресивність, порушення сну та навіть психічні розлади. Обидва типи сімей стикаються з викликами, але їхнє основне джерело проблем відрізняється: у конфліктних родин це переважно внутрішні міжособистісні суперечності, тоді як у проблемних родин – зовнішні життєві труднощі, які викликають накопичення стресу[9].

Стан конфлікту значною мірою визначають соціально-психологічні установки особистості. У кожного з подружжя можуть бути певні недоліки характеру, сформовані внаслідок виховання або попереднього життєвого досвіду. Ці недоліки можуть проявлятися як недостатній розвиток моральних якостей, брак уваги й тактовності, відсутність співпереживання чи егоїзм. Саме такі особливості часто стають причиною гострих конфліктів у молодих сім'ях.

Егоцентризм, як одна з негативних рис характеру, є доволі поширеним явищем серед сучасної молоді. Орієнтованість на власні потреби та

зосередженість на своєму «я» є одним із ключових факторів, які дестабілізують стосунки в молодих сім'ях. Парадокс полягає в тому, що подружжя зазвичай помічають егоїзм свого партнера, але не усвідомлюють власний [9].

Те, що руйнує шлюб, полягає не стільки в самих конфліктах, скільки в тому, як вони вирішуються. Важливу роль відіграють слова та дії, які партнери використовують під час суперечок. Невміння спілкуватися екологічно та ефективно під час конфліктів може призвести до серйозних наслідків, включаючи розірвання шлюбу.

Невирішені конфлікти часто призводять до загострення ситуації, і коли шлюб все ж таки розпадається, починаються нові труднощі. Розірвання сімейних відносин супроводжується складними питаннями, такими як місце проживання дітей, їх виховання, утримання, а також поділ спільного майна. Ці питання можуть бути причиною тривалих судових процесів, що відбирають у колишніх подружжя емоційну енергію, фінансові ресурси та нерви.

Негативний вплив конфліктів та подальших процесів розлучення особливо сильно позначається на дітях. Вони можуть страждати через нездатність батьків мирно врегулювати ситуацію, що погіршує їхній психологічний стан і розвиток.

Саме тому важливо вчитися вирішувати сімейні конфлікти правильно та екологічно. Це допоможе не тільки зменшити душевні й фінансові втрати для подружжя, але й захистити психіку дітей, які є особливо вразливими у таких ситуаціях. Мистецтво конструктивного вирішення конфліктів може стати ключем до збереження сім'ї або, принаймні, до мінімізації наслідків для всіх учасників процесу.

У нас неправильне розуміння самого поняття «конфлікт», одноголосно кажуть психологи. Не там лежать шкарпетки – це не конфлікт, а привід неекологічно скинути свою напругу. Як це робити екологічно? Піти в спортзал, медитувати, поринути у творчість, зайнятися кулінарією, проговорити з другом чи просто запитати себе – чим я можу собі допомогти?

Зазвичай ефективному вирішенню конфліктів треба вчитися, каже Тетяна Романова. Можна читати спеціальну літературу, відвідувати тренінги, записатися до психолога чи коуча. Однак, почати із себе кожен може будь-коли:

1. «Прислухатися до себе й до другої сторони, знайти те спільне, що об'єднує, на чому можна будувати вирішення конфлікту».

2. Укласти із собою так званий «внутрішній контракт» – я знаю, що для мене добре, а що – погано, які принципи є непорушними, а на які речі я можу погодитися за певних умов. Чи справді важливий той принцип, на якому я наполягаю, що він мені дає? Ставлячи собі ці питання, ми навчимося краще розуміти себе й уникати зайвих непорозумінь.

3. Варто проговорювати й навіть інколи прописувати правила в родинях. Особливо, якщо подружжя з різними традиціями, зацікавленістю, поглядами. У таких родинях частіше виникають конфлікти.

4. Якщо в батьків виникає суперечка, то найкращий приклад для дитини – вести її як аргументування своїх позицій. Не треба уникати конфлікту. Адже в цей момент ми вчимося обговорювати різноманітні теми й демонструємо дітям, як можна знаходити потрібні слова, як впоратися з власною енергією або ж агресією.

5. Варто домовитися, що в кожного є право на себе, на притулок, яким є дім. Тому цілком нормально, коли ви скажете комусь із сім'ї: «Вибач, мені зараз потрібен час; я хочу потупити у Facebook або прийняти ванну...».

6. Було би добре, якби кожен із нас знав власні кнопки. Наприклад: щоби заспокоїтися, мені треба помити руки, чи випити води, чи пройтися на свіжому повітрі, або зателефонувати другові. За крок до спалаху суперечки чи конфлікту важливо пам'ятати про цю кнопку.

7. «Якщо ви хочете раз і назавжди перестати злитися – «донесіть» свій злий вираз обличчя до дзеркала й подивіться на своє відображення. Тоді вам не захочеться з такими гримасами спілкуватися з близькими людьми», – радить Діма Зіцер.

Діти не мають бути учасниками конфлікту між дорослими. Проте в родинях важко уникнути сварок, свідками чи учасниками яких стають діти.

Рекомендації:

1. Варто переводити ситуацію в площину конструктивного конфлікту, радить Тетяна Романова. «Не просто кричати – а розв’язувати проблему. Не втягувати дітей. Не змушувати робити вибір – ти за мене, чи за нього? Не шукати в дитині союзника».

2. Діти емоційно сканують ситуацію в родині. Коли батьки заперечують для дитини наявність конфлікту в сім’ї, вона не розуміє, що відбувається: мама плаче – значить, щось сталося, але вона відповідає, що все добре. Дитина не розуміє, кому довіряти: собі – бо відчуває, що щось не так, чи мамі – яка каже, що все добре.

Краще сказати: «У мене конфлікт із татом, але це наш конфлікт. Ми його намагаємося розв’язати, ми все робимо для цього».

3. «Якщо ви сваритеся перед дітьми, то найкраще, що ви можете зробити, – це й миритися перед ними. Ви покажете, що після сварки можна миритися, можна вибачатися», – каже Тетяна.

4. Якщо виникла сварка перед дитиною, було б правильним відволіктися на неї і сказати: «Не хвилюйся, це не означає, що ми одне одного ненавидимо, ми з чимось не згодні, нам треба це обговорити».

За словами Діми Зіцера, по-перше, у цей момент ми переключаємось, і це певна гігієна. По-друге, ми даємо меседж дитині, що вона важлива. Адже часто батьки поводяться так, ніби дитина нічого не чує й не бачить. І, по-третє, це нагадування самим собі, що зараз із нами є третя людина, яку ми любимо, у якої є свої емоції, почуття – і їх треба поважати.

5. «Ми – сім’я, ми близькі, ми маємо право перед дитиною сперечатися, не погоджуватися, конфліктувати. Але в цей момент треба пам’ятати, що відбувається закладання моделі. Якщо тато маму чи мама тата називає поганим словом – це фіксується назавжди», – наголошує Діма Зіцер.

6. У батьків часто виникає надто висока спокуса конфліктувати з дитиною. Адже вона слабкіша, повинна мене слухати, як ні – я можу надавити.

«Нас, на жаль, навчили перемагати. Будь-якою ціною. У цей момент перемога над другою людиною дає гидкі емоції. Щоби вийти з цього лабіринту, треба допомагати один одному». Тому Діма Зіцер радить пам'ятати про принцип – ми маємо захистити дітей від самих себе [16].

Для того, щоб питання розірвання сімейних відносин взагалі не виникало, психологи рекомендують дотримуватися кількох важливих правил, які допоможуть перетворити конфлікти на конструктивне спілкування:

1. Повага один до одного під час з'ясування стосунків. Повага полягає у визнанні права іншого мати власну думку. Важливо слухати партнера з метою зрозуміти, а не просто відповісти.

2. Не переходити на особистості та не ображати один одного. Особисті образи тільки загострюють конфлікт, не сприяючи його вирішенню. Вони змушують партнера захищатися і можуть призвести до взаємних образ, що перетворює конфлікт у неконтрольовану сварку.

3. Не узагальнювати і обговорювати тільки одну проблему. Не варто використовувати слова типу «завжди», «ніколи», «все». Це лише загострює ситуацію. Краще зосередитися на конкретній проблемі і вирішувати її по черзі.

4. Перед тим, як почати сварку, порахувати до 10. Це допоможе знизити емоційний градус і уникнути сказаного на емоціях, про що згодом можна пошкодувати.

5. Не залучати третіх осіб у сімейний конфлікт. Важливо вирішувати проблеми всередині сім'ї, не втягуючи родичів чи друзів, щоб не створювати додаткових напружень у стосунках.

6. Використовувати «Я-повідомлення» замість «Ти-повідомлення». Наприклад, замість звинувачень («Ти мене не підтримуєш») краще висловлювати свої емоції через себе («Я відчуваю себе самотньо, коли ти не допомагаєш»).

7. Написання листів партнерові. Якщо важко висловити свої почуття під час усної розмови, можна написати партнеру листа. Це допоможе знизити напругу і уникнути підвищеного тону.

8. Не починати сварки ввечері. Статистика показує, що більшість сварок трапляються ввечері, коли обидва партнери втомлені. Краще відкласти складну розмову на ранок, коли емоції вже вляжуться.

9. Не шукати в дитині союзника. Партнери повинні самостійно вирішувати свої проблеми, не втягуючи в конфлікт дитину. Це маніпуляція, яка може травмувати дитячу психіку.

10. Звернутися до спеціалістів. Якщо пара не може самостійно вирішити конфлікт, варто звернутися до психолога чи медіатора. Це нормальний і зрілий спосіб розв'язання проблеми.

11. Помиритися після кожної сварки. Після будь-якого конфлікту має бути мир, і важливо, щоб це примирення було демонстративним, зі словами та обіймами. Якщо діти були свідками сварки, варто помиритися в їхній присутності, щоб вони бачили, що конфлікти можуть бути вирішені мирно.

Ці правила допоможуть уникнути ескалації конфліктів і зберегти здорові стосунки у сім'ї, що особливо важливо для благополуччя дітей.

З вище сказаного можемо зробити висновок сімейні конфлікти належать до найпоширеніших форм соціальних конфліктів. За даними дослідників, такі суперечки виникають у 80-85% домогосподарств, тоді як у решти 15-20% також спостерігаються конфлікти, хоча їх причини можуть бути різноманітними.

Існує безліч форм конфліктів, які варіюються від незначних, легко вирішуваних ситуацій до серйозних проблем, що втілюють глибокі розбіжності та, здається, ніколи повністю не зникають. Наприклад, незначними конфліктами можуть бути суперечки щодо побутових питань, таких як розподіл домашніх обов'язків чи вибір способу проведення вільного часу. Натомість серйозні конфлікти часто стосуються фундаментальних

цінностей, світогляду, фінансових питань або виховання дітей, і їх вирішення вимагає значно більше зусиль та часу.

Сімейні конфлікти – це форма протиставлення між членами сім'ї, яка виникає внаслідок зіткнення протилежних мотивів, інтересів або поглядів. Вони мають свої специфічні особливості, що відрізняють їх від інших видів конфліктів. Урахування цих особливостей є важливим як для попередження, так і для ефективного подолання сімейних суперечностей.

Якщо сімейні конфлікти не вирішуються вчасно, вони можуть призвести до серйозних наслідків:

- психологічні травми для всіх учасників, особливо для дітей.
- розлучення або розпад сім'ї.
- зниження емоційного благополуччя та самоповаги.
- депресія, тривожність та інші психологічні проблеми.

Стан конфлікту значною мірою зумовлений соціально-психологічними установками особистості. У кожного з подружжя можуть бути риси характеру, сформовані під впливом виховання чи попереднього життєвого досвіду, які іноді перешкоджають гармонійній взаємодії. Серед таких рис можна виділити недостатній розвиток моральних якостей, відсутність уваги та тактовності, невміння співпереживати або прояви егоїзму. Саме ці особливості часто провокують виникнення гострих конфліктів, особливо у молодих сім'ях, які ще перебувають на етапі адаптації до спільного життя.

Саме тому важливо вчитися вирішувати сімейні конфлікти правильно та екологічно. Це допоможе не тільки зменшити душевні й фінансові втрати для подружжя, але й захистити психіку дітей, які є особливо вразливими у таких ситуаціях. Мистецтво конструктивного вирішення конфліктів може стати ключем до збереження сім'ї або, принаймні, до мінімізації наслідків для всіх учасників процесу.

РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ОСНОВНИХ ПРИЧИН СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ

2.1. Методи дослідження та опис вибірки

Психологічне дослідження – це процес оцінки та аналізу психологічних факторів, які впливають на поведінку, ставлення та стан особи. Вона може використовуватись у судовій системі, під час найму на роботу, у школах, у випадках дитячого насильства та інших ситуаціях, де потрібна об'єктивна оцінка психологічних аспектів [22].

Нижче перелік методів, технік і інструментів, які часто використовуються в психологічних дослідженнях:

1. Стандартні психологічні тести – вимірюють такі аспекти, як інтелект, пам'ять, увага, особистісні риси, для об'єктивної оцінки психічних характеристик.
2. Клінічні спостереження – метод спостереження за поведінкою людей у природних чи клінічних умовах, що дозволяє досліднику отримати якісні дані про психічний стан індивіда.
3. Інтерв'ю – структуроване або напівструктуроване опитування для збору інформації про життєвий досвід, думки та емоції респондентів.
4. Психологічні анкети та опитувальники – стандартизовані інструменти для збору даних про різні аспекти особистості, соціальних взаємин чи психологічного благополуччя.
5. Психологічні скринінги – використовуються для виявлення можливих психологічних розладів або відхилень у розвитку на ранніх стадіях.
6. Психологічні експерименти – застосовуються для тестування гіпотез і визначення причинно-наслідкових зв'язків у поведінці людей у контрольованих умовах.

7. Систематичний аналіз документів – аналіз офіційних і неофіційних документів, таких як листи, щоденники, медичні записи, для вивчення психологічних аспектів певних подій або досвіду.

8. Експертна оцінка – думки або висновки спеціалістів щодо певної ситуації або випадку, на основі їхнього професійного досвіду та знань.

9. Психологічна реабілітація та інтервенція – методи допомоги, спрямовані на відновлення психічного здоров'я або корекцію поведінкових проблем.

10. Соціальний контекст – вивчення впливу соціального середовища на поведінку та психологічний стан індивіда, аналіз взаємодії з оточуючими.

11. Експертна колегіальна оцінка – колективний аналіз результатів дослідження або клінічного випадку кількома фахівцями для отримання більш об'єктивного висновку.

12. Функціональні тести – оцінка здатності людини виконувати певні психічні або фізичні завдання, що дозволяє визначити функціональний стан певних навичок чи процесів.

13. Психологічне профілювання – аналіз психологічних характеристик індивіда для передбачення його поведінки або виявлення схильності до певних дій.

14. Аналіз мови – дослідження мовлення для вивчення психологічних або когнітивних процесів людини, включаючи вибір слів, тон і структуру речень.

15. Соціометрія – метод дослідження міжособистісних стосунків у групах, дозволяє визначити соціальну структуру групи, лідерів і аутсайдерів.

Під час психологічного дослідження в рамках сімейного консультування психолог оцінює психологічний стан кожного члена родини, виявляє причини та фактори, що призводять до конфліктів і проблем, і розробляє план дій для поліпшення взаємодії в родині. Для цього використовуються різноманітні методи та інтервенції, такі як індивідуальна терапія, сімейні сесії, тренінги з комунікаційних навичок і управління конфліктами. Окрім цього, психологічне

дослідження може включати оцінку впливу сімейного середовища на дітей або інших осіб, що потребують підтримки. Це дозволяє оцінити родинні динаміки, взаємини, емоційний клімат та загальний психологічний стан дітей, що є важливим для створення здорового середовища і попередження майбутніх конфліктів.

Шляхи вирішення сімейних конфліктів досить обширні. Коли конфлікти стають занадто складними, допомога фахівця може бути корисною. Одним із таких є сімейна терапія. Слід звернутися всією сім'єю, або хоча б одному з членів родини до психолога. У процесі психологічного дослідження у сімейному консультуванні він здійснює оцінку психологічного стану кожного члена сім'ї, визначає причини та фактори, які спричиняють конфлікти та проблеми, та розробляє план дій для поліпшення сімейного функціонування. Психолог може використовувати різні техніки, методи та інтервенції, такі як індивідуальні терапії, сімейні сесії, тренінги зі спілкування та навичок управління конфліктами. Окрім цього, психологічне дослідження у сімейному консультуванні також може включати оцінку впливу сімейного середовища на дитину або особу, що потребує підтримки. Це може включати оцінку родинних динамік, взаємин, емоційного клімату та психологічного благополуччя дітей.

Досить ефективними в роботі психолога-консультанта є проєктивні методики, в основі яких лежать невербальні стимули, картинки, портрети, кольорові еталони, неструктуровані плями та ін. За допомогою проєктивних досліджень можна виявити глибинні неусвідомлені переживання особистості, отримати достовірні уявлення про систему її відношень, життєві установки, емоційні стани.

До найбільш уживаних проєктивних тестів, які застосовуються в клінічній психології, належать метод Роршаха, тематичний апперцептивний тест ТАТ, малюнковий апперцептивний тест РАТ, тест Люшера, метод малюнкової фрустрації С. Розенцвейга.

Результати аналізів цього типу методик є досить інформативними в діагностичній роботі практичного психолога, оскільки дають можливість

вивчити особистість у цілому – дослідити мотиви, тенденції й особливості стосунків у різних сферах її життєдіяльності.[74]

Важливо зазначити, що психологічне дослідження є комплексним процесом, який вимагає зіставлення та аналізу різноманітної інформації з різних джерел. Результати дослідження можуть бути використані для роботи з конкретними питаннями, прийняття рішень або надання рекомендацій з урахуванням психологічного стану та потреб особи.

Враховуючи різноманітність та унікальність кожної ситуації, психологічне дослідження може варіювати у своїх методах та підходах. Остаточний вибір методів та інструментів залежить від професійної оцінки психолога і вимагає індивідуального підходу до кожного випадку [41].

Подружні стосунки залежать від різних показників таких як особливості розподілу сімейних ролей, очікування, довіра, домагання у побуті, сумісність шлюбних партнерів досліджуються за допомогою таких методик та опитувальників.

Проективний тест «Сімейна соціограма» Е. Ейдемільера застосовується для проведення діагностики особливостей комунікацій в сім'ї. Методика «Рольові очікування і домагання у шлюбі» А. Волкова допомагає виявити уявлення шлюбних партнерів про ступінь важливості тих чи інших ролей в подружньому житті, а ще дана методика допомагає виявити уявлення щодо оптимального розподілу ролей між шлюбними партнерами [19].

Методика «Розподіл ролей в сім'ї», автори Ю. Альошина, Л. Гозман, Е. Дубовська, допомагає з'ясувати на скільки реалізовані певні ролі у подружжі і ступінь задоволеності чоловіком і дружиною в їх реалізації.

Зазвичай до таких ролей відносять ролі: господині та господаря будинку, відповідального за матеріальне забезпечення сім'ї, відповідального за процес виховання дітей, відповідального за сімейне дозвілля та розваги, сексуального партнера [8].

Методика «Сімейно-обумовлений стан» (Е. Ейдемільер, В. Юстицкис) допомагає виявити найбільш типовий стан особи всередині сім'ї, серед

типових станів зазвичай виокремлюють такі, як задовільний чи незадовільний, нервово-психічне напруження, а також сімейну тривожність.

Як нам вже відомо, особливості спілкування та взаємодії в подружжі безпосередньо залежать від тої психологічної та емоційної атмосфери, яку члени подружжя відчували у батьківській сім'ї.

Така методика, як «Сімейна соціограма» Е. Ейдемільера дає змогу визначити особливості взаємовідносин з різними членами сім'ї і навіть виявити внутрішнє не усвідомлене ставлення респондента до інших членів його родини. Ця методика передбачає зображення сімейних зав'язків з різними членами родини у вигляді графічної схеми [42].

2.2 Аналіз результатів дослідження сімейних конфліктів

Одним з головних напрямів практики сімейного психолога та психотерапевта є діагностика, адже вона дозволяє отримати вичерпні дані, які необхідні для надання кваліфікаційної оцінки стосунків сімейної пари. Що в свою чергу допомагає виявити специфіку взаємовідносин та спілкування подружжя, особистісні риси характеру кожного із сімейної пари, те на скільки вони мають спільні погляди, інтереси та цінності, уподобання способів сімейного відпочину, крім того, діагностичні опитувальники дають змогу виявити морально- психологічні основи сімейних стосунків [8].

Для емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення психологічних умов попередження сімейних конфліктів, було використано такі методики:

1. Методика «Взаємодія подружжя в конфліктній ситуації» (Ю.Є. Альошина, Л.Я. Гозман, О.М. Дубовська.) – для вивчення моделей поведінки подружжя під час конфліктів та їх взаємодії в таких ситуаціях. яка складається з 32 питань. У відповіді респондентам пропонується шкала можливих реакцій на певну ситуацію, у яку закладені дві ознаки: активність або пасивність реакції й згода або незгода з партнером (стороною в конфлікті).

Лівий полюс шкали - активне вираження незгоди, незгодне нейтральне відношення, пасивне вираження згоди й, нарешті, правий полюс - активне вираження згоди. Розподілам шкали приписуються значення в балах відповідно від «-2» до «+2» [18]. (Додаток А)

2. Тест-опитувальник задоволеності шлюбом (ОУБ), розроблений В.В. Століним, Т.Л. Романової, Г.П. Бутенко, Тест-опитувальник призначений для експрес-діагностики ступеня задоволеності-незадоволеності шлюбом, а також ступеня узгодження-неузгодженості задоволеності шлюбом у тієї або іншої соціальної групи [18]. (Додаток Б)

Опитувальник є одновимірну шкалу, що складається з 24 тверджень, що відносяться до різних сфер: сприйняття себе і партнера, думки, оцінки, установки і т.д. Кожному твердженню відповідають три варіанти відповіді. Випробуваному пропонується уважно прочитати кожне твердження і вибрати один з трьох варіантів, намагаючись уникати проміжних відповідей типу «важко сказати», «важко відповісти» і т.п.

3. Методика К. Томаса «Спосіб реагування у конфлікті» (адаптована Н.В. Гришиною) – для виявлення основних стратегій поведінки подружжя у конфліктних ситуаціях. Одна з найпоширеніших методик діагностики поведінки особистості у конфліктній ситуації (у конфлікті інтересів). Автори тесту виходили з того, що не слід уникати конфліктів або вирішувати їх за будь-яку ціну, а потрібно вміти грамотно ними керувати, вони запропонували двовимірну модель регулювання конфліктів, один вимір якої – поведінка особистості, заснована на увазі до інтересів інших людей; друге – поведінка, що передбачає ігнорування цілей оточуючих та захист власних інтересів [21]. (Додаток В)

4. Методика діагностики показників і форм агресії А. Баса і А. Дарки (адаптація А.К. Осницького) дозволяє виміряти рівень агресивності та визначити форми її прояву у людини. Вона базується на використанні запитань або тверджень, на які особа повинна дати відповідь або оцінити свою згоду або незгоду [41]. (Додаток Д)

5. Тест комунікативних вмінь, розроблений Л. Міхельсоном та адаптований Ю. З. Гільбухом, призначений для оцінки рівня комунікативної компетентності партнерів. Він спрямований на виявлення вміння адекватно спілкуватися, що є важливим для ефективного вирішення конфліктів і зменшення ризику їх виникнення. У рамках тесту респондентам пропонується 27 ситуацій, для кожної з яких необхідно обрати один із п'яти варіантів розвитку подій [54] (Додаток Е)

У загальну вибірку нашого дослідження увійшли 40 осіб (20 подружніх пар) віком від 19 до 60 років. (рис.2.1.) Кожна з пар відповідала у онлайн формі та анонімно.

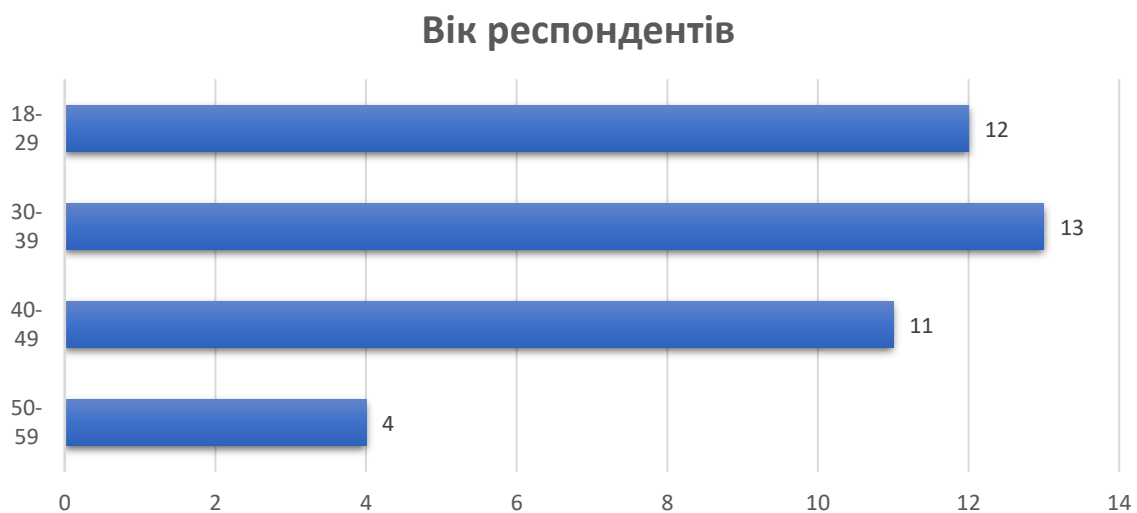


Рис.2.1. Вік респондентів

Методика «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях» являє собою тест-опитувальник, який включає 32 ситуації, що описують конфлікти у відносинах подружжя. Кожній ситуації відповідає шкала можливих реакцій, яка має дві основні характеристики: рівень активності або пасивності реакції та ступінь згоди чи незгоди з партнером. Лівий полюс шкали відповідає активному вираженню незгоди, нейтральному ставленню, пасивному вираженню згоди, а правий полюс — активному вираженню згоди. Оцінки на шкалі варіюються від «-2» (активне незгодження) до «+2» (активне погодження).

Загалом у представленому тесті виділяють 8 сфер сімейних стосунків, у яких найчастіше відбуваються зіткнення інтересів, а саме:

- проблеми відносин з родичами і друзями;
- питання, пов'язані з вихованням дітей;
- прояв прагнення до автономії;
- порушення рольових очікувань;
- неузгодженість норм поведінки;
- прояв домінування одним із подружжя;
- прояв ревнощів;
- розбіжності у ставленні до грошей [18]

Результати дослідження отримано шляхом розрахунку загального індексу (середнє арифметичне для кожного блоку). Для аналізу використовувалися таблиці в Excel. Отримані дані дозволяють визначити ключові сфери, які найчастіше стають причиною конфліктів у сімейних стосунках.(рис.2.2)

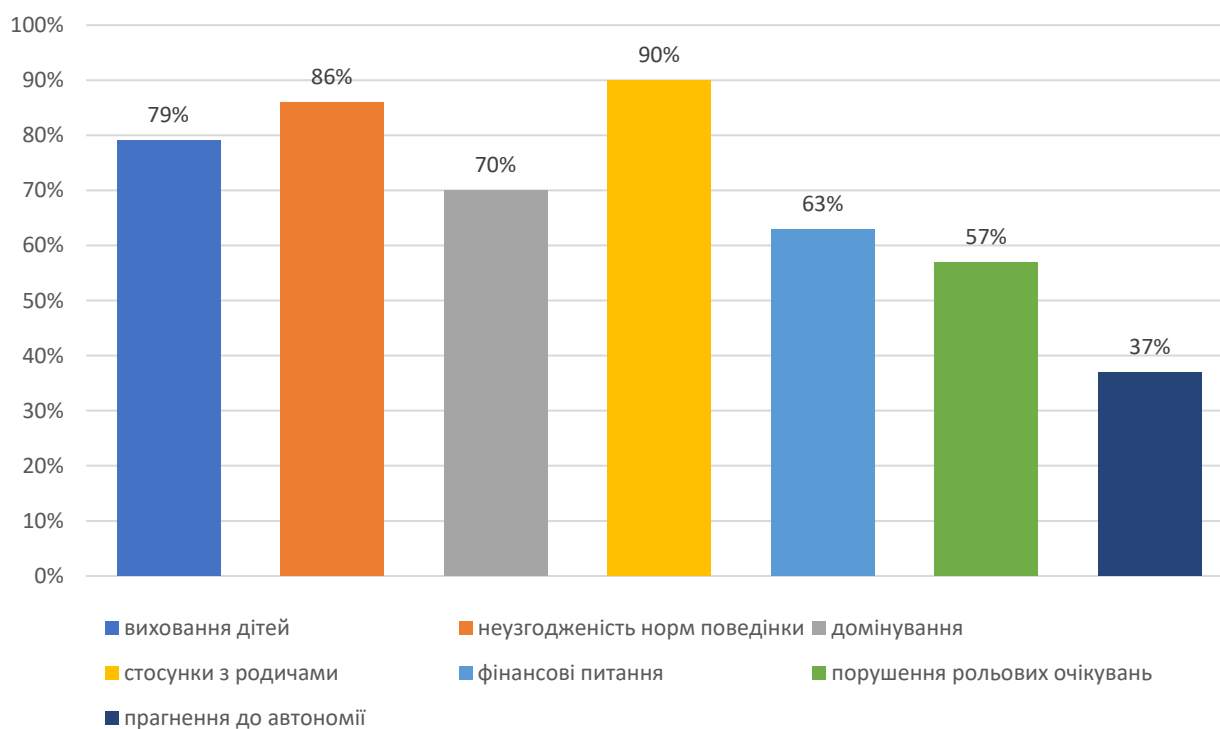


Рис. 2.2. Результати опитування за методикою «Характер взаємодії подружжя в конфліктній ситуації»

Виховання дітей: 79% респондентів визначили це питання конфліктним. Різниця у поглядах на виховання дітей може створювати напруження між партнерами, що вказує на цю сферу як важливу зону конфліктів.

Неузгодженість норм поведінки: 86% респондентів вважають, що різниця у ставленні до етичних та поведінкових норм призводить до конфліктів у сім'ї.

Домінування одного з партнерів: 70% респондентів зазначили, що проблеми, пов'язані з нерівним розподілом влади в сім'ї, можуть бути джерелом конфліктів.

Стосунки з родичами і друзями: 90% респондентів визнали, що труднощі у взаємодії з родичами та друзями негативно впливають на сімейні стосунки.

Фінансові питання: 63% респондентів визначили конфліктність через різні підходи до фінансового планування.

Порушення рольових очікувань: 57% респондентів зазначили, що несподівані зміни ролей у сім'ї можуть викликати напругу та конфлікти.

Прагнення до автономії: 37% респондентів визнали, що бажання одного з партнерів мати більше свободи дій може стати джерелом конфліктів.

Ревнощі: 49% респондентів відзначили, що ревнощі можуть бути причиною конфліктів у сім'ї.

Загальний аналіз показує, що найбільш конфліктні сфери включають виховання дітей, неузгодженість норм поведінки та стосунки з родичами і друзями. Також важливими причинами конфліктів можуть бути нерівний розподіл влади, розбіжності у фінансових питаннях та зміни рольових очікувань у сім'ї. Розуміння цих факторів допоможе парам краще справлятися з конфліктами і покращити свої стосунки. Цей аналіз може стати основою для подальших досліджень і розробки програм психологічної підтримки, спрямованих на зміцнення сімейних відносин та збереження гармонії в сім'ї.

Тест на задоволеність шлюбом (ОУБ), розроблений В.В. Століним, Т.Л. Романовою та Г.П. Бутенком, призначений для швидкої оцінки рівня

задоволеності або незадоволеності шлюбом, а також для виявлення узгодженості чи неузгодженості задоволеності шлюбом у певній соціальній групі. Цей тест є одномірною шкалою, що складається з 24 тверджень, які охоплюють різні аспекти, такі як сприйняття себе та партнера, думки, оцінки та установки. Учасникам пропонується уважно прочитати кожне твердження і вибрати один із трьох варіантів відповіді, уникати проміжних відповідей, таких як «важко сказати» або «важко відповісти».(таб 2.1.)

В результаті застосування методики «Тест-опитувальник задоволеності шлюбом» В.В. Століна, Т.Л. Романової, Г.П. Бутенко ми отримали такі результати:

Таблиця 2.1.

Результати після проведення «Тесту задоволеність шлюбом»

| Рівні задоволеності | Чоловіки | | Жінки | |
|--------------------------|-----------|------|-----------|-----|
| | Кількість | % | Кількість | % |
| Абсолютно неблагополучні | 4 | 10 % | 8 | 20% |
| Неблагополучні | 10 | 25% | 14 | 35% |
| Скоріше неблагополучні | 18 | 45% | 6 | 15% |
| перехідні | 8 | 20% | 12 | 30% |

Для більш наочного вигляду приведемо показники у вигляді діаграми (рис.2.1)

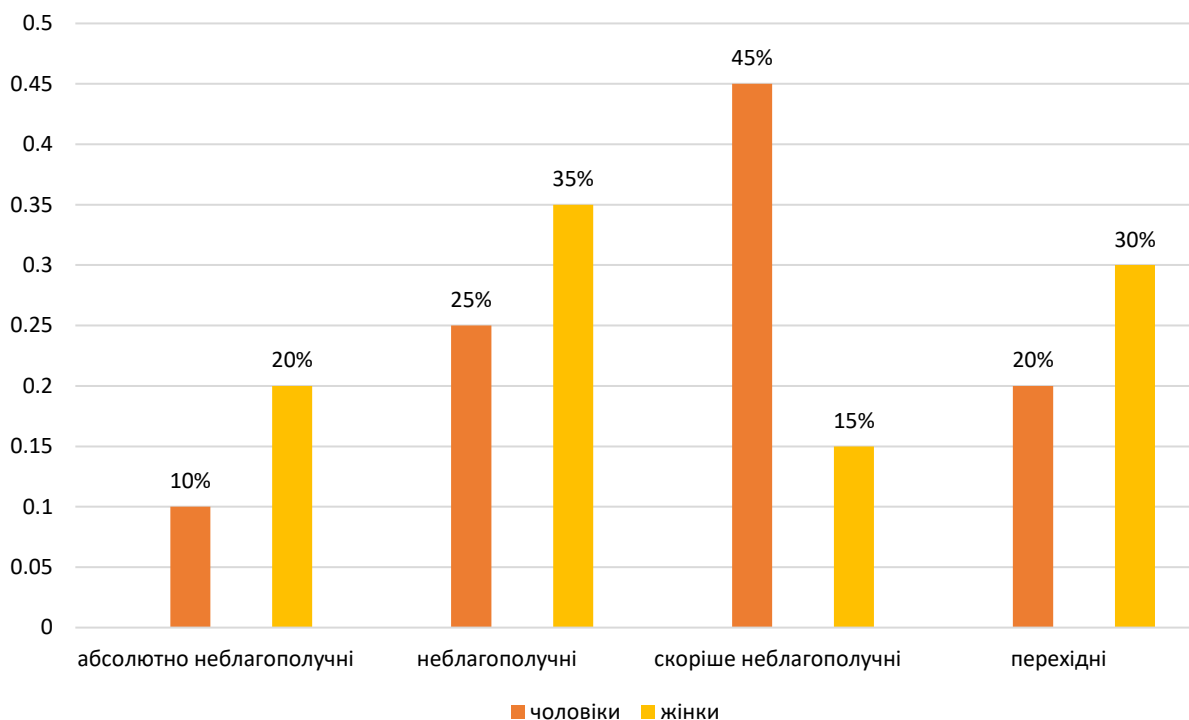


Рис. 2.3 Аналізи результатів «Тесту задоволеності шлюбом»

Згідно з даними таблиці та діаграми, 35% жінок вважають свій шлюб неблагополучним, що вказує на наявність конфліктів у сім'ї. Також 35% жінок і 25% чоловіків відносять свій шлюб до категорії кризових. У таких шлюбах ще є надія на поліпшення, але подружжя вже відчуває кризові ситуації. 45% чоловіків та 15% жінок оцінюють свій шлюб як звичайний – у цих парах подружжя разом переживає приємні моменти, однак також стикається з частими конфліктами. Ще 20% чоловіків та 30% жінок класифікували свій шлюб як перехідний, де спостерігається рівновага між позитивними і негативними аспектами. Це проміжний етап, який може призвести до розлучення, якщо не буде знайдено шляхів для вирішення проблем. Зрештою, розуміння сімейної динаміки відіграє важливу роль у формуванні політики, спрямованої на покращення якості життя та добробуту сімей у суспільстві. «Таким чином, ця група характеризується наявністю певних труднощів, від розв'язання яких залежатиме її благополуччя. Можна припустити, що група перебуває у стані кризи, що потребує особливої уваги з боку фахівців психологічної служби». Дослідження психологічних аспектів конфліктів у

сімейних стосунках показує, що сприйняття шлюбних відносин відрізняється у чоловіків і жінок. Загальне благополуччя в сім'ї проявляється по-різному як з боку чоловіка, так і з боку жінки, при цьому рівень задоволеності сімейним життям різниться незначно. Це дослідження підкреслює важливість розуміння та підтримки позитивних відносин для досягнення задоволення і гармонії в сімейному житті.

Наступною є методика Томаса містить 30 пар суджень, у яких респондентам пропонувалось вибрати те судження, яке найкраще характеризує їхню поведінку в конфліктній ситуації (питання подані в Додатку Б). У даній методиці К. Томас виділяє п'ять основних способів поведінки в конфлікті:

Суперництво (конкуренція) – прагнення домогтися задоволення власних інтересів на шкоду інтересам іншої сторони.

Пристосування – принесення в жертву власних інтересів заради іншого, коли людина йде на поступки.

Компроміс – прагнення до взаємних поступок, щоб вирішити розбіжності у конфліктній ситуації.

Уникнення – свідоме відхилення від конфлікту, коли людина намагається не вступати в конфронтацію.

Співпраця – спільний пошук рішення, яке повністю задовольняє інтереси обох сторін, забезпечуючи взаємне вигрешне рішення.

Ця методика допомагає оцінити, яку стратегію поведінки в конфлікті найчастіше обирають респонденти, та аналізує їхні схильності до певних типів взаємодії у конфліктних ситуаціях.

СПОСОБИ ПОВЕДІНКИ



Рис. 2.4. Результати опитування за методикою К. Томаса

За методикою К. Томаса були отримані наступні результати: найбільша кількість опитаних – 30% респондентів обирає суперництво як спосіб поведінки в конфлікті, що характеризується прагненням досягти задоволення власних інтересів на шкоду іншій стороні. 28% респондентів вважають компроміс оптимальним підходом для врегулювання конфліктних ситуацій. 20% обирають співпрацю, що передбачає спільний пошук рішення, яке задовольняє інтереси обох сторін. 14% респондентів надають перевагу пристосуванню, яке полягає у принесенні в жертву власних інтересів заради іншого. Лише 8% респондентів обирають уникання як стратегію, що полягає в прямому ухиленні від конфлікту.

Таким чином, більшість опитаних (30%) обрали суперництво як одну з основних стратегій поведінки в конфлікті, що свідчить про підвищений рівень конфліктності в сімейних стосунках. Водночас, 28% респондентів обирають компроміс, що свідчить про їхнє бажання зберегти сімейні стосунки, незважаючи на існуючі проблеми.

Діагностика показників і форм агресії А. Басса і А. Дарки (адаптація А.К. Осницького) дозволили уточнити прояви агресії у кожного з подружжя, а також припустити можливу відповідну реакцію на ту чи іншу форму прояву агресії, як провокуючий поштовх до конфлікту. За допомогою даної методики ми отримали такі результати (рис.2.5):

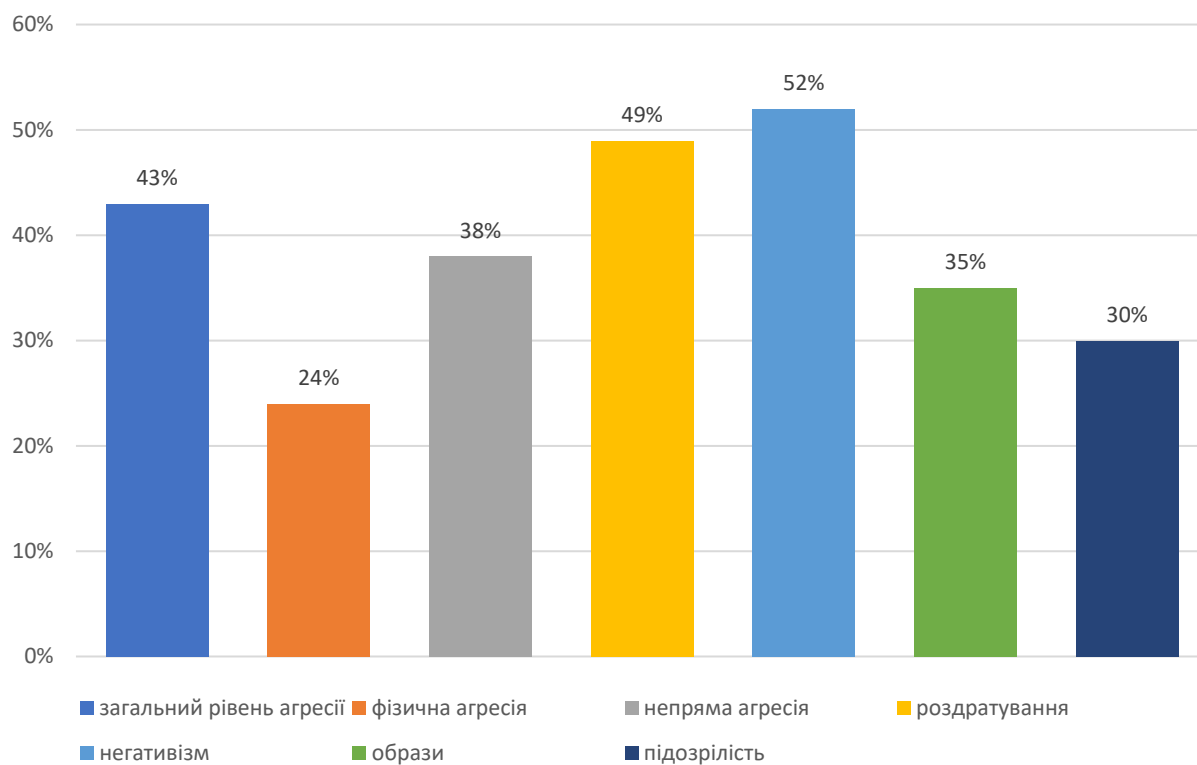


Рис. 2.5. Результати опитування за методикою А.Басса і А. Дарки

Середній рівень загального показника агресії у подружніх парах складає 43%, що свідчить про наявність певного рівня конфліктності та агресії у взаєминах між партнерами.

Середній рівень фізичної агресії у подружніх парах складає 24%, що свідчить про наявність певної схильності до використання сили та насильства у вирішенні конфліктних ситуацій.

Середній рівень роздратування у подружніх парах складає 49%, що свідчить про наявність певного рівня нервовості, нетерплячості та імпульсивності у взаєминах між партнерами.

Середній рівень негативізму у подружніх парах складає 52%, що свідчить про наявність певного рівня негативного ставлення до оточуючих, себе та свого життя.

Середній рівень образи у подружніх парах складає 35%, що свідчить про наявність певного рівня образливості, зневаги та непростощення у взаєминах між партнерами.

Середній рівень підозрілості у подружніх парах складає 30%, що свідчить про наявність певного рівня психологічного захисту та побоювань у взаєминах між партнерами.

За результатами діагностики агресії за методикою А. Басса і А. Дарки (адаптація А. К. Осницького) можна зробити такі висновки:

У сімейних парах спостерігається певний рівень конфліктності та агресії, що може негативно впливати на якість стосунків і психологічне благополуччя подружжя. У парах виявлено різні форми агресії, такі як фізична, непряма, вербальна агресія, роздратування, негативізм, образа, підозрілість та почуття провини. Інтенсивність та частота прояву цих форм агресії можуть варіювати залежно від пари. Існують значні індивідуальні відмінності в рівнях та формах агресії, які можуть бути пов'язані з особистісними особливостями, ситуаційними факторами та історією стосунків. Для зниження рівня агресії необхідно проводити психологічну корекцію, спрямовану на розвиток самоконтролю, емпатії та вміння йти на компроміс. Це також допоможе формувати позитивне ставлення до себе та до партнера.

Таким чином, враховуючи результати діагностики, важливо звернути увагу на наявність конфліктів, непорозумінь і негативних емоцій, які можуть суттєво впливати на взаємини в подружніх парах.

Наступним параметром нашого дослідження є комунікативна компетентність подружжя. Ефективна та адекватна комунікація між партнерами у шлюбі сприяє продуктивному вирішенню конфліктів, а також зменшує ймовірність їх виникнення. Для визначення рівня комунікативної компетентності партнерів було обрано «Тест комунікативних вмінь»

Л. Міхельсона, який допомагає оцінити здатність до взаєморозуміння в різних ситуаціях.

Серед 40 досліджуваних пар у 24 парах обидва партнери виявилися компетентними у комунікації, що становить 65 % від загальної кількості. Усього серед 40 респондентів 26 осіб продемонстрували високу комунікативну компетентність, з яких 12 жінок і 14 чоловіків. До категорії агресивними виявилися 10 респонденти (6 жінок і 4 чоловіка), а до залежних у комунікації віднесено 4 осіб (2 жінки та 2 чоловіка). (Рис 2.6.)



Рис. 2.6. Результати після проходження тесту «Тест комунікативних вмінь»

Якщо розглядати рівень комунікації більш детально за статтю. Маємо такі данні (Табл.2.2).

Як видно з таблиці, комунікативна компетентність чоловіків загалом вища, ніж у жінок. Некомпетентні типи комунікації зустрічаються у 60% жінок і у 70% чоловіків. Серед 10 подружніх пар із найвищим рівнем задоволеності стосунками, в 8 випадках обидва партнери є компетентними у комунікації. У той же час, серед 10 пар із найнижчим рівнем задоволеності, лише у 4 парах обидва партнери виявилися комунікативно компетентними.

Таблиця 2.2

Аналіз даних після проведення методики Л.Міхельсона

| | Чоловіки | | Жінки | |
|------------------------------|-----------|------|-----------|-----|
| | Кількість | % | Кількість | % |
| Комунікативна компетентність | 14 | 70 % | 12 | 60% |
| Агресивні | 4 | 20% | 6 | 30% |
| Залежні від комунікації | 2 | 10% | 2 | 10% |

Отже, можна зробити висновок, що характер взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях відрізняється залежно від гендерної ролі. Для чоловіків взаємодія в конфліктних ситуаціях часто набуває пасивного характеру з негативною реакцією, особливо коли йдеться про тему ревнощів. У жінок пасивна поведінка більш характерна у конфліктах, пов'язаних із взаємодією з родичами, де реакція може бути як позитивною, так і негативною, залежно від обставин.

За критерієм задоволеності шлюбом 60% жінок вважають свої подружні стосунки неблагополучними, що свідчить про наявність конфліктів у цих сім'ях. Крім того, 60% жінок і 40% чоловіків відносять свій шлюб до категорії кризових. Це означає, що хоча стосунки ще не зруйновані, подружжя переживає кризу, що вимагає вирішення. Що стосується шлюбів, які партнери оцінюють як звичайні (30% чоловіків і 40% жінок), це стосунки, в яких, хоча й присутні приємні моменти, конфлікти є частим явищем.

Окремо 25% чоловіків віднесли свій шлюб до перехідного типу. Це означає, що у таких сім'ях спостерігається баланс між позитивними й негативними аспектами, що може призвести як до покращення стосунків, так і до розлучення.

На підставі теоретичного аналізу літературних джерел, а також у ході емпіричного дослідження можна зробити наступні висновки:

Дослідження дозволило глибше зрозуміти природу конфліктів у сімейних стосунках та їхні основні чинники. Використані методики дали зрозуміти наступне:

Методика «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях»

Дослідження виявило ключові сфери, які найчастіше стають джерелами сімейних конфліктів: Виховання дітей – 79% респондентів вважають цю тему конфліктною. Розбіжності у підходах до виховання створюють напруження між партнерами, роблячи цю сферу важливою зоною конфліктів. Неузгодженість норм поведінки – 86% зазначили, що різниця в уявленнях про етичні та поведінкові норми часто призводить до суперечок у родині. Домінування одного з партнерів – 70% опитаних вважають, що нерівномірний розподіл влади та спроби домінувати стають причиною конфліктів у сімейному житті. Стосунки з родичами та друзями – 90% респондентів наголосили на труднощах у взаємодії з родичами та друзями, які негативно впливають на внутрішньо-сімейні стосунки.

Фінансові питання – 63% визначили фінанси як джерело суперечок через різні підходи до планування бюджету. Порушення рольових очікувань -57% респондентів вказали, що несподівані зміни у сімейних ролях викликають напругу та суперечки. Прагнення до автономії – 37% респондентів зазначили, що бажання одного з партнерів отримати більше свободи у рішеннях може провокувати конфлікти. Ревнощі 49% опитаних назвали ревнощі потенційною причиною сімейних конфліктів.

Ці дані підкреслюють, що сімейні конфлікти найчастіше виникають через несумісність у базових цінностях, поглядах та очікуваннях. Увага до цих сфер та робота над взаєморозумінням можуть допомогти знизити напруження у сімейних стосунках і зміцнити гармонію в родині.

Методика «Діагностики схильності особистості до конфліктного поведіння» К. Томаса: Компроміс є найменш ефективним стилем врегулювання конфліктів у більшості подружніх пар. Він свідчить про готовність партнерів до обопільних поступок та пошуку оптимальних рішень

у малої кількості пар. Суперництво є найбільш поширеним стилем, що відображає бажання вступати в активну конфронтацію. Співробітництво показало середні значення, демонструючи прагнення до взаємодії та підтримки. Уникання конфліктів продемонструвало низькі показники, що може свідчити про схильність партнерів відкладати вирішення проблем. Пристосування є менш ефективним у довгостроковій перспективі через прояви пасивності, хоча в окремих випадках може бути корисним.

Таким чином, досліджувані подружні пари здебільшого не прагнуть досягти гармонії у відносинах через розвиток навичок співробітництва та компромісу збільшуючи схильність до суперництва та уникання конфліктів. Методика «Діагностики показників і форм агресії» А. Басса і А. Дарки (адаптація А. К. Осницького): Фізична агресія виявлена у 24% пар, що свідчить про застосування сили у вирішенні конфліктів. Непряма агресія (маніпуляції, брехня) спостерігається у 38% пар, підтверджуючи її поширеність. Роздратування як форма агресії відчувається більш ніж у половині респондентів (49%), що вказує на напруженість у стосунках. Негативізм проявляється у 52% пар. Образа, неприязнь та зневага фіксуються у 35% респондентів, а підозрілість – у 30% пар, що свідчить про психологічне напруження та нестачу довіри. Загальний показник агресії у парах складає 43%, демонструючи середній рівень конфліктності. Результати підкреслюють необхідність приділяти увагу емоційним аспектам взаємодії у шлюбі. Розвиток навичок ефективного спілкування, управління агресією та вирішення конфліктів є важливими для зменшення напруги та покращення якості сімейних стосунків.

«Тест комунікативних вмінь» Л. Міхельсона, який допомагає оцінити здатність до взаєморозуміння в різних ситуаціях. Серед 40 досліджуваних пар у 24 парах (65%) обидва партнери продемонстрували високу комунікативну компетентність, що свідчить про їхню здатність ефективно взаємодіяти у стосунках. Загалом серед 40 респондентів 26 осіб проявили високий рівень комунікативних навичок, з яких 12 жінок і 14 чоловіків.

До категорії агресивних у спілкуванні було віднесено 10 респондентів, зокрема 6 жінок і 4 чоловіків. Це може свідчити про схильність до конфронтації або домінування у процесі комунікації. До групи залежних у спілкуванні увійшли 4 особи (2 жінки та 2 чоловіки), що вказує на труднощі у прояві ініціативи чи самостійності під час взаємодії. Ці дані підкреслюють важливість розвитку комунікативної компетентності як ключового чинника для підтримки гармонійних стосунків у сім'ї.

Тест на задоволеності шлюбом (ОУБ), розроблений В.В. Століним, Т.Л. Романовою та Г.П. Бутенком, гідно з отриманими даними, сприйняття шлюбу у подружніх пар значно відрізняється залежно від статі та категорії оцінки: 35% жінок вважають свій шлюб неблагополучним, що вказує на значну наявність конфліктів у стосунках. 35% жінок і 25% чоловіків відносять свій шлюб до категорії кризових. Такі шлюби мають потенціал для покращення, проте вже характеризуються кризовими ситуаціями, які потребують вирішення. 45% чоловіків і 15% жінок оцінюють свої стосунки як звичайні. У таких шлюбах партнери спільно переживають як приємні, так і проблемні моменти, зокрема часті конфлікти. 20% чоловіків і 30% жінок класифікують свій шлюб як перехідний, у якому зберігається баланс між позитивними та негативними аспектами.

РОЗДІЛ 3. ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ ЩОДО ЗАПОБІГАННЯ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ

3.1. Психотерапевтичні методи подолання сімейних конфліктів

У сучасному світі, де міжособистісні стосунки стають дедалі складнішими, психотерапія набуває особливого значення як засіб для вирішення конфліктів та покращення взаєморозуміння. Завдяки різноманітним психотерапевтичним методам люди отримують можливість краще усвідомити себе та своїх партнерів, знайти ефективні шляхи подолання конфліктів і значно покращити якість спілкування.

Дж. Александрович розробила таку класифікацію методів психотерапії:

- 1) методи психотерапії, що мають характер технік (гіпноз, релаксація, аутогенне тренування тощо);
- 2) методи психотерапії, що визначають умови, які сприяють досягненню терапевтичних цілей (наприклад, сімейна психотерапія);
- 3) методи психотерапії в значенні інструмента, яким ми користуємося в ході терапевтичного процесу (особистість психотерапевта; група як ціле);
- 4) методи психотерапії в значенні терапевтичних інтервенцій, що розглядаються або в параметрах стилю (директивний-недирективний, індивідуальний), або в параметрах теоретичного підходу.

Б. Д. Карвасарський з однодумцями виокремлювали:

- 1) методи особистісно-орієнтованої психотерапії;
- 2) методи сугестивної психотерапії;
- 3) методи поведінкової психотерапії.

У клінічній практиці виділяють симптомо-, особистісно- і соціоцентровані методи, інтеграція яких часто забезпечує найкращий терапевтичний ефект.

Загалом, усі терапевтичні підходи відрізняються не стільки по відношенню до єдиного об'єкта – особистості, скільки концентруються на різних її аспектах і проблемах. Цим обумовлені відмінності в методах психотерапії і різноманіття їх класифікацій.[25]

Методи психотерапії допомагають людині розібратися у складних ситуаціях, розкрити причини конфлікту і знайти шляхи його вирішення. Вони базуються на використанні різних технік, таких як психоаналіз, гештальт-терапія, когнітивно-поведінкова терапія та багато інших. Ці методи дозволяють зосередитися на розвитку навичок ефективного спілкування, виробленні навичок слухання та вираження власних почуттів і потреб.

Одним з напрямків практичної діяльності психолога є консультаційна робота з подружжям, щодо проблем та конфліктних ситуацій, які виникли у сімейному житті. Психолог-консультант повинен, в обов'язковому порядку, створити атмосферу доброзичливих та довірливих відносин з клієнтами. Він зобов'язаний зберігати таємницю клієнта, поважати його особистість, ставитися з повагою до всіх його проблем, повністю виключати суб'єктивні оціночні висловлювання та не застосовувати прямого виховного тиску [34]

Одним з ключових аспектів психотерапії є вирішення конфліктів шляхом зміни способу спілкування. Психотерапевти допомагають клієнтам розвивати навички ефективної комунікації, такі як активне слухання, вираження емоцій, встановлення здорових границь та вироблення конструктивних рішень. Це допомагає уникнути непродуктивних ситуацій та покращує якість взаємодії з оточуючими.

Однією з ефективних психологічних технік є активне слухання та сприйняття іншої сторони конфлікту. Це вимагає уміння бути емпатичним та відкритим до почуттів та потреб іншої людини. Застосування цієї техніки дозволяє зрозуміти мотиви та погляди іншої сторони, що сприяє побудові діалогу та пошуку взаємоприйнятних рішень. [67]

Розглянемо основні методи, що широко використовуються в сучасній психотерапії для вирішення сімейних конфліктів на прикладах:

1. Системна сімейна терапія. Цей підхід розглядає сім'ю як систему, де конфлікти виникають через дисфункцію в її структурі. Системна терапія фокусується на зміні динаміки сімейних взаємодій. Терапевт допомагає учасникам конфлікту побачити свої взаємозв'язки та зрозуміти, як їхні дії впливають на сімейну систему в цілому.

2. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). Цей метод допомагає партнерам усвідомити свої негативні думки та поведінкові патерни, що сприяють конфліктам. Терапевт допомагає змінити ці установки на більш конструктивні, навчаючи навичкам вирішення проблем і покращення комунікації. КПТ часто використовується для подолання стресу, що виникає через сімейні конфлікти.

3. Емоційно-фокусована терапія (ЕФТ). Вона базується на теорії прив'язаності і спрямована на зміцнення емоційного зв'язку між партнерами. Цей метод акцентує увагу на виявленні та обговоренні глибинних емоцій, які лежать в основі конфліктів, допомагаючи партнерам краще розуміти почуття один одного та реагувати на них із співчуттям.

4. Гештальт-терапія допомагає членам сім'ї краще усвідомлювати свої почуття та потреби. Вона акцентує увагу на «тут і зараз» і допомагає клієнтам ідентифікувати й висловлювати свої емоції, що сприяє розв'язанню конфліктних ситуацій.

5. Медіація в сімейних конфліктах. Це структурований процес, в якому нейтральний посередник (медіатор) допомагає сторонам у конфлікті знайти взаємоприйнятні рішення. Цей метод корисний у випадках, коли необхідно залагодити конфлікти з урахуванням інтересів усіх сторін, зокрема при розлученнях або інших складних сімейних ситуаціях.

6. Психодрама дозволяє членам сім'ї розігравати конфліктні ситуації в безпечному терапевтичному просторі, що сприяє глибшому розумінню своїх почуттів та реакцій. Це допомагає сімейним парам розглянути конфлікт із різних кутів і знайти нові шляхи його вирішення.

Ці методи спрямовані на зниження напруженості, покращення взаєморозуміння та зміцнення емоційного зв'язку між членами сім'ї, що дозволяє ефективно подолати конфлікти.

Одним з ключових аспектів психотерапії є вирішення конфліктів шляхом зміни способу спілкування. Психотерапевти допомагають клієнтам розвивати навички ефективної комунікації, такі як активне слухання, вираження емоцій, встановлення здорових границь та вироблення конструктивних рішень. Це допомагає уникнути непродуктивних ситуацій та покращує якість взаємодії з оточуючими.

Однією з ефективних психологічних технік є активне слухання та сприйняття іншої сторони конфлікту. Це вимагає уміння бути емпатичним та відкритим до почуттів та потреб іншої людини. Застосування цієї техніки дозволяє зрозуміти мотиви та погляди іншої сторони, що сприяє побудові діалогу та пошуку взаємоприйнятних рішень [67].

Розглянемо 9 методів консультування пари.

1. Індивідуальна терапія рекомендується, якщо один із партнерів не бажає відвідувати спільні сесії або як підготовчий етап перед терапією для пари. Якщо партнери не можуть ефективно використовувати комунікативні навички, консультування для пари може не дати результату. Проблема з індивідуальною терапією іноді полягає в праві на конфіденційність. Деякі терапевти вимагають відмови від цього права, щоб працювати з обома партнерами окремо. Найкращі результати досягаються, коли обидва партнери беруть участь у консультуванні, навіть якщо один із них менш схильний до взаємодії. Це допомагає терапевту отримати цілісне уявлення про причини конфлікту та шукати ефективні шляхи для його вирішення.

2. Imago-терапія поєднує духовні та поведінкові підходи із західними психологічними методами, щоб виявити несвідомі чинники, які впливають на вибір партнера. Мета цієї терапії – допомогти партнерам налагодити спілкування в позитивний та турботливий спосіб. Терапевт розглядає конфлікт

не як проблему, а як можливість для вирішення ситуації. Вивчення конфлікту є ключовим аспектом для усунення дисгармонії у відносинах.

Часто емоційна незгода проявляється через невдоволення, критику або гнів. Imago-терапія допомагає дослідити глибинні причини таких негативних емоцій та поведінки, щоб виявити корені порушеного спілкування між партнерами. Важливою частиною терапії є усвідомлення того, що кожен партнер спілкується по-різному, і це допомагає краще розуміти і вирішувати проблеми. Партнери дізнаються, що розбіжності – це не ознака втрати любові, а нормальні моменти у стосунках, які можна успішно вирішити через ефективне спілкування.

3. Наративна терапія допомагає людям відокремити проблему від їхньої особистості шляхом переписування власної історії. Терапевт просить описати проблему у формі розповіді, після чого допомагає переписати негативні аспекти цієї історії на більш позитивні та конструктивні. Такий підхід дозволяє поглянути на проблему з різних точок зору – соціальної, культурної та політичної. Перетворення проблемної історії у динамічну розповідь дозволяє людині побачити власний вплив на ситуацію і можливості для змін. Наративна терапія допомагає дослідити минуле, щоб виявити приховані негативні моменти, що впливають на стосунки. Вивчаючи ці моменти та поведінку, партнери знаходять нові способи вирішення конфліктів, ефективно переписуючи «історію» своїх відносин.

4. Аналіз шляхів спілкування. Здебільшого основою проблем у відносинах є нездатність до здорового спілкування. Конфлікти неминучі, але здатність чітко висловлювати свою позицію дозволяє перетворити конфлікт на конструктивну дискусію. Спілкування – це навичка, яка потребує свідомих зусиль. Те, що здається очевидним для однієї людини, може бути зовсім незрозумілим для її партнера. Важливо відкрито висловлювати свої думки, а не покладатися на невербальні сигнали, які можуть бути неправильно інтерпретовані.

Аналіз методів спілкування з партнером дає розуміння можливих непорозумінь. Терапевт може допомогти розробити ефективніші способи спілкування, щоб уникнути непорозумінь. Навчання новим формам комунікації може здатися незвичним на початку, але це допоможе партнерам підтримувати та зміцнювати один одного.

5. Вивчення несвідомих коренів проблем. Деякі методи терапії використовують психодинамічний підхід, який спрямований на те, щоб підняти на свідомий рівень приховані причини проблем. Такий підхід корисний, коли у стосунках присутні ірраціональні моделі поведінки. Психодинамічний підхід передбачає, що важливі життєві події, особливо у дитинстві, визначають поведінкові тенденції людей. Ці переживання можуть призвести до нереалізованих потреб, що викликає дисфункціональну поведінку. Аналіз цих подій допомагає змінити сприйняття та впровадити функціональніші моделі поведінки. Наприклад, дитячі травми або зради в батьківській сім'ї можуть викликати необґрунтовані очікування у відносинах, що призводить до ревнощів або недовіри. Психотерапія допомагає вивчити ці події з минулого, змінити спотворені уявлення на сучасні ситуації.

6. Підвищення інтимності для поглиблення близькості. Терапія для пар корисна не лише у випадках проблем у відносинах, але й для зміцнення інтимності та близькості. Вона сприяє розвитку дружби, взаємної підтримки та вираженню любові. Терапевти пропонують вправи для посилення емоційної взаємодії, допомагаючи парам зміцнити свої відносини і зробити їх стійкими до труднощів.

Навчання самостійному вирішенню проблем є так само важливим, як і робота над поточними конфліктами. Отримання порад, які сприяють розвитку інтимності, є корисним навіть для тих пар, які не стикаються з серйозними проблемами у стосунках.

7. Метод Готмана. Метод зосереджений на покращенні прихильності, близькості та взаємної поваги між партнерами. Основна мета – навчити пари долати конфлікти та розвивати глибше розуміння один одного.

Цей підхід допомагає уникнути замкненого кола негативних емоцій, що виникає під час конфліктів. Однією з ключових технік є створення «карти любові» — детального уявлення про психологічний світ партнера, яке включає його турботи, стреси, радощі, мрії та надії. Терапія також акцентує увагу на зміцненні довіри через вираження вдячності та поваги, що посилює емоційний зв'язок між партнерами. Метод Готмана допомагає партнерам зрозуміти, що вирішення конфліктів полягає не стільки в усуненні проблем, скільки в управлінні ними. Це дозволяє партнерам відкрито говорити про свої прагнення, переконання та потреби, що сприяє поглибленню довіри та прихильності в стосунках.

8. Емоційно спрямована терапія. Вона розроблена для роботи з подружніми парами, але також застосовується у сімейній терапії. Цей метод, створений доктором Джонсоном, використовується по всьому світу і має високий рівень ефективності. ЕСТ сприяє реорганізації ключових емоційних реакцій та створенню глибших емоційних зв'язків між партнерами. Метою терапії є переміщення відносин із проблемного стану до гармонійного шляхом зміни деструктивних моделей взаємодії на позитивні. За даними досліджень, від 70 до 75% пар, що пройшли емоційно спрямовану терапію, досягли значних покращень у своїх стосунках. Цей метод допомагає реорганізувати емоційні реакції, створюючи нові взаємодії, які сприяють зміцненню зв'язків між партнерами.

9. Позитивна психологія зосереджується на розвитку позитивних емоцій, сильних сторін і конструктивних підходів до щастя та благополуччя. Цей підхід допомагає партнерам навчитися зосереджуватися на щасливих моментах у теперішньому, а не лише розуміти їх у ретроспективі. Позитивна психологія дозволяє переживати позитивні емоції у моменті та краще цінувати їх. Терапевти можуть використовувати такі техніки, як ведення журналу або щоденних записів, де клієнти описують щасливі моменти свого дня. Це допомагає не тільки усвідомлювати ці моменти, але й поглиблювати емоційний зв'язок у відносинах. Позитивна психологія підкреслює, що щастя значною

мірою залежить від сприйняття та здатності помічати позитивні аспекти життя та стосунків. [51]

10. Тест «Намалюй сім'ю». Так звана техніка малювання сім'ї (Harris, 1963) дає можливість використовувати потреби близьких людей як проєктивних маркерів особистості обстежуваного.

Популярність цієї методики викликана особливим інтересом спеціалістів до структури сім'ї та сімейної терапії. Вона не потребує багато часу, але дає клініцистові безліч даних. Отримана картинка здебільшого відображає ставлення пацієнта до членів його сім'ї й те, якими він бачить їхні ролі. Сімейні стосунки часто можна розпізнати за пропорціями портретів і за їх розміщенням. Якщо пацієнт не поміщає себе на малюнку сім'ї, то це може свідчити про почуття відчуженості. Це особливо помітно в малюнках сім'ї, виконаних прийомними дітьми, особливо в період дозрівання, коли питання власної ідентичності стає особливо важливим. Корисною в роботі психолога модифікацією малюнка сім'ї є «Кінетичний малюнок сім'ї» (Burnsu Kaufman, 1970). Але якщо при виконанні тесту «Намалюй сім'ю» дається інструкція «Намалюй портрет всієї твоєї сім'ї», то при виконанні «Кінетичного малюнка сім'ї» до інструкції додається рекомендація: «Зробіть дещо (деяку дію) разом». У цій реакції психолог відзначає, що обстежуваний повинен урахувати себе, до того ж «кінетичний» варіант застосовується здебільшого лише тоді, коли пацієнт уже виконав перший сімейний малюнок.

Хоч ця методика, як правило, застосовується в роботі з дітьми, вона також є результативною й при використанні в роботі з дорослими: занурює в спогади дитинства, змушуючи згадувати минулий досвід і сімейні взаємини.[74]

3.2. Стабільність сімейних відносин

Молодою сім'єю вважається та, що існує перші три роки після шлюбу, за умови, що одному з подружжя ще немає 35 років. Така сім'я знаходиться на

початковій стадії свого розвитку, коли здійснюється реалізація подружнього вибору. На цьому етапі молода сім'я проходить період адаптації. Це не тільки процес пристосування, але й фізіологічна перебудова організму, опанування нових сімейних ролей та формування родини як єдиного цілого. Адаптація до сімейного життя включає звикання до нового статусу і обов'язків чоловіка та дружини, узгодження моделей сімейної поведінки, а також інтеграцію в ширше коло родинних зв'язків. Подружні конфлікти можна розглядати як ознаку порушення цього процесу адаптації. Конфліктними вважаються сім'ї, в яких основні потреби та інтереси членів стикаються та породжують протиріччя. Ці протиріччя можуть перерости в конфліктні ситуації, що призводять до виникнення проблемних сімей. Молоді сім'ї також не є винятком із цього правила. Для успішної адаптації членам молодої сім'ї важливо навчитися поступатися один одному, знаходити компроміси. Суть адаптації полягає у взаєморозумінні подружжя, узгодженні їхніх думок, почуттів та поведінки.

8 простих, але ефективних порад для подолання кризи у стосунках:

1. Дайте одне одному більше свободи. У багатьох пар виникає відчуття, що вони повинні разом проводити весь свій вільний час, але це часто призводить до почуття втоми й напруги. Важливо розуміти, що любов не зникає, якщо ви дозволите собі окремі заняття та хобі. Навпаки, це лише зміцнить стосунки. Важливо знайти баланс: проводьте час разом та не забувайте про власні інтереси. Моменти самотності допомагають зберегти індивідуальність, а також дозволяють сумувати за партнером, що відновлює романтику.

2. Не дозволяйте "тихим дням" зруйнувати стосунки. Уникання складних тем не вирішує проблеми. Обговорення навіть найчутливіших питань допомагає зняти напругу та уникнути нагромадження образ. Однак важливо стежити в моменти злості за тим, що і як ви говорите. Ніколи не лягайте спати в сварці – це правило допоможе уникнути тривалої напруги й дозволить розпочати новий день із чистого аркуша. Пам'ятайте: обговорення важливі, але з повагою і без приниження.

3. Боріться з нудьгою в інтимному житті. У здорових стосунках інтимна близькість відіграє важливу роль. Навіть через роки разом секс має залишатися джерелом задоволення й радості. Досліджуйте нові способи провести час разом, дивіться романтичні або еротичні фільми, експериментуйте з ролями та обговорюйте свої бажання. Важливо пам'ятати, що сексуальна привабливість починається в голові – підтримуйте бажання через щирі компліменти та ніжність.

4. Захищайте стосунки від надмірного втручання батьків. Батьки не повинні знати про всі подробиці вашого подружнього життя. Це не означає, що їм слід відмовляти у спілкуванні, але ваші стосунки – це ваш простір. Визначте межі: які теми є особистими і не підлягають обговоренню. Це допоможе уникнути конфліктів, пов'язаних із зовнішнім втручанням, і зміцнить почуття самостійності пари.

5. Не забувайте про ніжність і романтику. З часом пари часто перестають приділяти увагу дрібницям: компліментам, обіймам, поцілункам. Це помилка, яка призводить до відчуття емоційного віддалення. Навіть через роки важливо показувати любов і турботу: даруйте маленькі сюрпризи, тримайтеся за руки, щиро дякуйте одне одному за підтримку. Ніжність і турбота – це фундамент емоційної близькості.

6. Уникайте рутини та шукайте нові враження. Рутинна – один із найбільших ворогів стосунків. Якщо кожен день схожий на попередній, любов і пристрасть можуть поступово згасати. Постарайтеся внести у ваше життя різноманітність: спільні поїздки, нові хобі, несподівані сюрпризи. Спонтанність і нові враження допоможуть зберегти свіжість почуттів.

7. Знайдіть час для щирого спілкування. Багато пар втрачають зв'язок через те, що розмови обмежуються лише побутовими питаннями. Намагайтеся говорити більше, ніж про те, що потрібно купити або зробити. Діліться думками, мріями, планами на майбутнє. Це не тільки створює відчуття єдності, а й допомагає краще зрозуміти одне одного, зберегти емоційну близькість.

8. Дозвольте собі мати невеликі секрети. Часто вважають, що в ідеальному шлюбі не має бути секретів, але це не зовсім так. Деякі особисті моменти чи думки можуть залишатися приватними, якщо вони не шкодять стосункам. Важливо лише дотримуватися балансу: чесність має бути основою, але зберігання особистих меж теж є важливим.

Розподіл обов'язків у молодій сім'ї значною мірою визначається моделлю шлюбного союзу, яка формується з урахуванням особистісних установок і уявлень про ролі партнерів. Міцність і стабільність сім'ї в подальшому залежать від того, наскільки збігаються рольові очікування подружжя та їхня реальна рольова поведінка. Молода сім'я стикається з низкою проблем, на тлі яких можуть виникати конфлікти. Більшість із цих проблем стосуються психологічних і побутових аспектів. Важливими завданнями є формування індивідуальних стереотипів спілкування, вироблення спільної світоглядної позиції, а також встановлення структури сім'ї, розподіл ролей між чоловіком і дружиною та узгодження спільних сімейних цінностей. До поширених проблем, через які подружжя звертається до психолога, належать: сексуальні труднощі, конфлікти з батьками одного чи обох партнерів, а також питання влади та впливу у стосунках.

Молодому подружжю необхідно розуміти, що життя, сповнене протиріч, є природною частиною сімейного союзу. Важливо вміти розв'язувати ці суперечності. Конфлікти, хоч і можуть бути джерелом напруги, також є засобом розвитку сімейних стосунків. Головне – як подружжя вирішує конфлікти, і чи зможе це подолання стати конструктивною силою, здатною зміцнити й об'єднати родину.

На основі опрацювання нами опитування та дослідження методів і форм роботи психолога в сфері подолання та попередження сімейних конфліктів, була розроблена програма тренінгу для сімей на тему «Попередження сімейних конфліктів. Покращення виходу з конфліктної ситуації».

Тренінг є універсальним і багато варіативним процесом, який дозволяє застосовувати різні психологічні методики та вправи, а також реалізовувати

теоретичні знання у практичній діяльності чи конкретних життєвих ситуаціях. Завдяки тренінгу можна моделювати практичні ситуації з дотриманням визначених правил, що дає змогу ефективно працювати над корекцією конфліктної поведінки подружжя, сприяючи покращенню взаєморозуміння та зміцненню сімейних стосунків.[30]

Програма тренінгу для сімей спрямована на покращення виходу з конфліктної ситуації (Додаток Ж):

Тема: «Сімейні конфлікти сьогодення»

1. Знайомство з групою. Правила. Інформація.

Мета: «Поінформувати учасників тренінгу про сутність поняття сімейного конфлікту, його основні характеристики та класифікацію видів.»

Ознайомлення з Правилами групи:

- приходити за 10 хвилин до початка;
- ставити мобільні телефони на режим БЕЗ ЗВУКА;
- говорити по черзі не перебиваючи інших;
- давати пораду, тільки якщо людина того забажає;
- бути відвертим;
- порядність.

2. Надання інформації та мети для проведення тренінгу

Роздача реквізитів – листок та ручка;

Проведення Презентації на тему: Сімейні конфлікти.

3. Надання слову кожному з учасників: (25 хв)

Знайомство з кожним учасником групи у загальному колі. (ім'я, чим займається):

- мети;
- очікування від тренінгу;
- який результат хочете досягти.

4. Вправа Моя сім'я для мене... (20 хв)

Групова.

Кожному учаснику дається завдання продовжити речення: «Моя сім'я для мене...»

Висновки після завершення вправи, акцент на важливості кожного слова. Відношення до кожного члена сім'ї.

5. Вправа «Дерево сім'ї» (30 хв)

Індивідуальна.

Кожному учаснику потрібно за допомогою паперу формату А-4 та фломастерів намалювати дерево, де на кожній гілці буде ім'я кожного кого вони вважають потрібним. Учасники додають до дерева інші елементи, що символізують роль кожної особи в родині (наприклад, «коріння» — це основи взаємо підтримки, «листя» — це зв'язки й емоції).

Обговорення в групі.

6. Вправа «Ролі» (20 хв)

Індивідуальна.

Кожному члену сім'ї учасник повинен дати ролі. Визначити яке місце кожен займає у житті учасника. Ведучий обговорює з групою, як кожна роль у сім'ї важлива для її функціонування, а також наскільки ці ролі можуть змінюватися з часом.

7. Вправа «Характер» (15 хв)

Індивідуальна.

Дати характеристику по 2-3 риси позитивні та негативні про кожного члена сім'ї. Кожен з учасників може вільно виразити ту чи іншу рису.

8. Вправа «План дії виходу із конфліктної ситуації» (25 хв)

Групова.

Визначити причини конфлікту та запропонувати шляхи їх вирішення із ситуації. Після загальне обговорення.

Ігор та Марина – молода пара, у яких є двоє маленьких дітей. Ігор працює в офісі, часто робить додаткові години, а Марина – домогосподарка, яка займається всіма справами по дому та доглядом за дітьми. Останнім часом

Ігор почав скаржитися, що він втомлений від роботи і потребує більше особистого часу для себе – відпочинку, хобі, зустрічей з друзями.

9. Вправа «Сімейний колаж» (30 хв)

Мета: показати різні аспекти сімейного життя через творчість і самовираження.

Інструкція: Кожен учасник отримує журнали, ножиці, клей і картон. Учасники створюють колаж, який зображує, що для них означає сім'я. Учасники презентують свої колажі групі, пояснюючи вибір елементів, а тренер підсумовує важливість емоційного зв'язку і підтримки в родині.

10. Вправа «Сімейний календар» 15 хв.

Ведучий пропонує учасникам скласти сімейний календар на тиждень, враховуючи всі важливі справи, події, зустрічі та відпочинок.

Кожен учасник записує, коли він чи вона буде вільні для допомоги один одному, а також коли буде потрібно час для особистих справ.

Після цього група обговорює, як важливо розподіляти час так, щоб усі члени сім'ї могли мати свій простір і водночас спільно виконувати важливі завдання.

11. Підсумок тренінгу

Ведучий Тренер пропонує учасникам сісти в коло і по черзі кожному висловитися та відповісти на питання тренера.

Чим сподобалася зустріч?

Які висновки в зробили?

Який емоційний стан?

Що берете собою з зустрічі?

Що вам найбільше запам'яталось з нашої зустрічі? (Додаток Е)

Для перевірки ефективності нашої методики була проведена додаткова діагностика «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації» за методикою Томаса, що дозволило отримати результати, які наведено в таблиці. (табл.3.1).

Таблиця.3.1.

Процентне порівняння опитуваних до\після тренінгу

| | До тренінгу | Після тренінгу |
|-----------------|-------------|----------------|
| приспосування | 14% | 20% |
| суперництво | 30% | 15% |
| компроміс | 28% | 40% |
| уникання | 8% | 5% |
| співробітництво | 20% | 30% |

Відповідно представлено в діаграмах: (рис 3.1, 3.2.)



Рис 3.1 Способи поведінки за методикою Томаса до тренінгу



Рис 3.2 Способи поведінки за методикою Томаса після тренінгу

Після проведення повторного опитування учасників виявлена позитивна динаміка в їхній готовності попереджати сімейні конфлікти, що спостерігається до і після тренінгу.

Значно зросли показники співробітництва та компромісу. Відповідно до 30 %. Це робить висновки про те, що члени сім'ї готові до таких дій, але при більш спокійному діалозі та детальному роз'ясненні тієї чи іншої ситуації.

Пристосування зросло на невеликий проміжок – 20 %. Не кожен бажає приносити себе в жертву заради дій іншого. Щодо уникання, показник знизився на 3 % - це свідчить про те, що учасники зробили висновки розмова значно згладжує конфлікти, адже кожен з членів сім'ї іноді не вірно розуміє думки один одного.

Отже, можна дійти висновку, що наша програма тренінгу виявилася ефективною, оскільки значно підвищила рівень готовності учасників до попередження сімейних конфліктів завдяки використанню інформаційно-комунікаційних технологій.

Суперництво також має зниження – на 5 % дає розуміння, що задоволення власних потреб на шкоду іншим завдає членам сім'ї не найкращий варіант.

Після аналізу можна дійти висновку, що повністю безконфліктних сімей практично не існує. Відмінною рисою сімейних конфліктів є те, що їх учасниками виступають близькі люди, які спільно проживають, ведуть єдиний бюджет і разом виховують дітей. Такі конфлікти зазвичай супроводжуються сильними емоційними переживаннями та вимагають активного підходу до їх вирішення, аби зберегти гармонію у сім'ї.

Майбутні дослідження у сфері сімейних стосунків мають бути спрямовані на створення ефективних заходів для корекції поведінки подружжя з метою зниження рівня конфліктності. Сімейні конфлікти можна визначити як суперечки, розбіжності у поглядах, цінностях або потребах, що виникають між членами родини. Вони проявляються через сварки, звинувачення, підвищений тон, фізичне чи психологічне насильство, маніпуляції, шантаж, погрози або зраду. Часто такі конфлікти виникають через нездатність до ефективного спілкування, відсутність діалогу чи розбіжності у життєвих цілях і планах.

Одним із ключових інструментів у розумінні та подоланні сімейних конфліктів є психологічне консультування. Воно допомагає глибше проаналізувати психологічний стан учасників, визначити причини виникнення конфліктів і запропонувати дієві стратегії їх вирішення. Основними завданнями консультування є оцінка рівня взаємодії в родині, виявлення факторів конфліктності та розробка практичних заходів для покращення комунікації.

У процесі дослідження використовуються різні методи збору інформації: анкети, психологічні тести, інтерв'ю, спостереження та аналіз документів, які можуть містити важливу інформацію про сімейні стосунки. Особлива увага приділяється дотриманню етичних норм. Психолог зобов'язаний забезпечувати конфіденційність, об'єктивність, повагу до прав учасників та захист зібраних даних.

Слід зазначити, що сімейне консультування є міждисциплінарним процесом. Воно передбачає співпрацю з юристами, педагогами, соціальними працівниками, що дозволяє комплексно розглядати проблеми сімейних конфліктів. Такий підхід сприяє не лише подоланню конфліктних ситуацій, а й розвитку позитивних взаємин у сім'ї, забезпеченню емоційного благополуччя її членів та створенню гармонійного середовища для всіх учасників.

Таким чином, психологічне консультування є важливим елементом у підтримці сімей, які зіштовхуються з труднощами. Його ефективність підтверджується результатами наукових досліджень, що акцентують увагу на значущості комплексного підходу до вирішення сімейних конфліктів.

ВИСНОВОК

Закінчивши аналіз літературних джерел та проведення емпіричних досліджень щодо конфліктів у сім'ї, кризи у сімейних відносинах, різних етапах сімейного життя можемо зробити висновок, що сімейні конфлікти явище неминуче і потрібні способи та методики вирішення цих проблем, задля розуміння один одного та подальшого щасливого життя. Психологічне консультування є ключовим інструментом для глибшого розуміння психологічного стану членів сім'ї, виявлення причин конфліктів та формування ефективних рекомендацій для їх вирішення. Як форма психологічної підтримки, сімейне консультування спрямоване на гармонізацію взаємин, подолання кризових ситуацій та створення умов для зміцнення сімейних стосунків.

Поняття сімейні конфлікти можна визначити як протиборство між членами родини, що виникає внаслідок зіткнення протилежних мотивів, інтересів або поглядів. Ці конфлікти мають низку специфічних особливостей, врахування яких є важливим для їх ефективного попередження та успішного подолання.

Сімейні конфлікти часто зумовлені бажанням подружжя задовольнити власні потреби або створити умови для їх реалізації, при цьому не завжди враховуючи інтереси інших членів родини. У таких ситуаціях демонстрована поведінка нерідко приховує справжні почуття та уявлення про конфлікт і одне одного. Наприклад, за грубими суперечками можуть приховуватись любов і прихильність, тоді як за зовнішньою ввічливістю може критися емоційний відчуження.

У сім'ї встановлюються тісні взаємозв'язки між її членами, проте кожен з них прагне жити відповідно до власних ідей і поглядів. Це часто не узгоджується зі звичками чи переконаннями інших членів родини, що стає підґрунтям для виникнення конфліктів. Сімейні конфлікти характеризуються

певною динамікою, причинами виникнення та специфічними шляхами вирішення.

Наслідки таких конфліктів можуть включати емоційні переживання, ненависть, відчуження, апатію в поведінці, страждання, а в окремих випадках – розлучення і руйнування взаємодії між членами родини. Це сприяє підвищенню рівня конфліктності, що, у свою чергу, веде до розвитку та загострення шлюбної кризи, яка часто завершується розпадом сім'ї.

У даній роботі представлено теоретико-методологічний підхід до аналізу конфліктних ситуацій у сім'ї та розробки шляхів їх вирішення. Особливу увагу приділено методам подолання кризових періодів у сімейних відносинах, що сприяє гармонізації взаємодії між членами родини та зміцненню сімейних зв'язків.

У роботі також теоретично обґрунтовано, емпірично досліджено та проаналізовано зміст конфліктних ситуацій у сім'ї, їхні причини, умови виникнення та засоби подолання, визначено стилі поведінки під час конфлікту, оцінено ступінь задоволеності шлюбом та рівні агресії під час конфлікту.

Для досягнення поставлених завдань були використані такі методики:

Методика «Взаємодія подружжя в конфліктній ситуації» (Ю.Є. Альошина, Л.Я. Гозман, О.М. Дубовська) дозволила охарактеризувати взаємодію подружжя за такими параметрами:

- найбільш конфліктні сфери подружніх відносин;
- рівень згоди чи незгоди у конфліктних ситуаціях;
- загальний рівень конфліктності між партнерами.

Результати дослідження дали змогу виявити основні причини суперечок у подружніх парах, визначити динаміку їх вирішення та розробити рекомендації для гармонізації сімейних відносин.

Методика К. Томаса «Стилів конфліктної поведінки» дозволила визначити ступінь вираженості п'яти основних стилів поведінки у конфліктних ситуаціях:

- конкуренція;

- співробітництво;
- компроміс;
- уникнення;
- пристосування.

Дослідження показало, що лише стиль компроміс є ефективним у вирішенні конфліктів, оскільки орієнтований на взаємодію та пошук швидких рішень. Стиль конкуренції вважається активним, але часто сприяє ескалації конфлікту. Уникнення та пристосування характеризуються пасивною поведінкою, що не сприяє конструктивному вирішенню суперечностей. Співробітництво посідає проміжне положення між активними та пасивними стратегіями.

Тест-опитувальник задоволеності шлюбом (ОУБ), розроблений В.В. Століним, Т.Л. Романової, Г.П. Бутенко, допоміг оцінити ступінь задоволеності-незадоволеності шлюбом у парах:

- абсолютно неблагополучні;
- неблагополучні;
- скоріше неблагополучні;
- перехідні.

Дослідження показало, що на сьогодні більший відсоток жінок вважають свій шлюб неблагополучним, коли у більшості чоловіків шлюб відноситься до звичайного, не маючи ніякої претензії та проблем до своєї другої половини.

У подружніх парах рівень агресії часто проявляється в різних формах, і це не завжди пов'язано з серйозними конфліктами або претензіями до партнера. Методика діагностики агресії А. Баса та А. Дарки (в адаптації А.К. Осницького) дозволяє оцінити рівень агресивності та виявити форми її прояву у респондентів.

Найвищий показник агресії виявлений у вигляді негативізму, який складає 52%, що вказує на наявність певного рівня негативного ставлення до себе, оточуючих та життя загалом. Найнижчий рівень виявлено щодо фізичної

агресії — 38%, що свідчить про обмежену схильність до застосування сили та насильства під час конфліктів.

Для визначення рівня комунікативної компетентності партнерів було обрано «Тест комунікативних вмінь» Л. Міхельсона, який допомагає оцінити здатність до взаєморозуміння в різних ситуаціях.

Серед 40 досліджуваних пар у 24 парах обидва партнери виявилися компетентними у комунікації, що становить 60% від загальної кількості. Характер взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях відрізняється залежно від гендерної ролі. Для чоловіків взаємодія в конфліктних ситуаціях часто набуває пасивного характеру з негативною реакцією, особливо коли йдеться про тему ревнощів. У жінок пасивна поведінка більш характерна у конфліктах, пов'язаних із взаємодією з родичами, де реакція може бути як позитивною, так і негативною, залежно від обставин.

Аналізуючи викладені результати, можна зробити висновок, що гіпотеза дослідження повністю підтверджується. Встановлено, що відсутність взаєморозуміння між подружжям є однією з ключових причин виникнення сімейних конфліктів. Ці конфлікти, у свою чергу, нерідко стають підґрунтям для деструктивних наслідків, таких як погіршення сімейних відносин і, у багатьох випадках, розлучення.

Уникнення сімейних конфліктів є спільною відповідальністю всіх членів родини, зокрема подружжя. Важливо усвідомлювати, що деякі дрібні розбіжності можуть бути конструктивними, оскільки вони сприяють вирішенню суперечливих питань і можуть запобігти більшим проблемам у майбутньому. Проте в більшості випадків найкраще прагнути до уникнення конфліктів, підтримуючи атмосферу взаєморозуміння та гармонії у сім'ї.

У рамках дослідження була розроблена методика, а саме програма тренінгу для сімей «Покращення виходу з конфліктної ситуації». Програма передбачає використання сучасних інформаційно-комунікаційних технологій для навчання подружжя ефективним способам взаємодії, розвитку комунікативних навичок та подолання конфліктних ситуацій.

Враховуючи результати проведеного дослідження, можемо запропонувати кілька практичних рекомендацій щодо профілактики конфліктів та корекції конфліктної поведінки у молодих сім'ях:

1. Розвиток комунікативних навичок: Важливо навчити подружжя ефективно слухати одне одного, відкрито висловлювати свої почуття та потреби, а також конструктивно реагувати на критику. Це дозволяє зменшити рівень непорозумінь і запобігти ескалації конфліктів.

2. Визначення та усвідомлення власних меж: Молодим парам слід навчитися поважати особисті межі кожного члена сім'ї, а також знаходити компроміси, щоб уникнути ситуацій, що можуть призвести до конфліктів.

3. Прийняття різноманіття поглядів: Важливо розуміти, що не завжди подружжя мають однакові погляди на різні питання. Прийняття різноманіття думок і поглядів допомагає уникнути конфліктів і знайти баланс між інтересами кожного.

4. Регулярні сімейні зустрічі: Організація регулярних бесід та зустрічей у родині для обговорення важливих питань дозволяє уникнути накопичення невисловлених проблем і суперечностей.

5. Освітні тренінги та курси: Участь у тренінгах, які спеціалізуються на управлінні конфліктами та розвитку емоційного інтелекту, може значно покращити навички подружжя щодо вирішення суперечок.

6. Підтримка емоційного зв'язку: Важливо підтримувати емоційний зв'язок у сім'ї через спільне проведення часу, підтримку в складні моменти та взаємну підтримку в досягненні особистих цілей.

Ці рекомендації спрямовані на створення здорових і гармонійних відносин, що можуть мінімізувати виникнення конфліктів у молодих сім'ях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Альошина Ю.Є. Індивідуальне та сімейне психологічне консультування. Київ: Клас, 2020. 245 с.
2. Андреева Т.В. Психологія сучасної сім'ї. Монографія. Херсон: Мова, 2021. 435 с.
3. Андросова, А.С., Шеленкова, Н.Л. Специфіка подружніх конфліктів. *Психологічний журнал*, 2019, №3
URL:<http://psyj.udpu.edu.ua/article/view/195933/196257>.(дата звернення: 02.10.2024).
4. Бендлер Р., Гріндер Д., Сатир В. Сімейна терапія та НЛП: навч. посібник. Інститут загальногуманітарних досліджень. Київ, 2019. 243 с.
5. Бодальов А.А., Століна В.В. К. Сім'я в психологічній консультації: Досвід та проблеми психологічного консультування/НДІ заг. та пед. психології АПН. Педагогіка, 2019. 206 с.
6. Браніцька Т.Р. Модель формування конфліктологічної культури майбутніх фахівців соціономічних професій. *Педагогічні науки*. 2016. №137. С. 90-94. (дата звернення: 12.09.2024).
7. Бужинська С.М., Губанова О.В. Сімейні конфлікти: причини виникнення та засоби психологічної допомоги: навч.посіб. Харків, 2020. 136 с.
8. Васьківська С.В. Технологія консультативної взаємодії. *Практична психологія та соціальна робота*. 2008. № 6. С. 1-21 (дата звернення: 12.09.2024).
9. Ващенко І.В. Особливості сімейних взаємин у сучасних подружніх парах. *Наука і освіта*. Одеса, 2005. №3-4. С. 13-17 (дата звернення: 13.09.2024).
10. Варга А.Я. Системна сімейна психотерапія: Короткий лекційний курс. Миколаїв: Мова, 2021. 144 с.
11. Галаган В.Я. Психологія конфлікту: Навчально-методичний посібник для підготовки магістрів усіх форм навчання 2008. 422 с.

12. Герасіна Л. М., Требін М. П., Воднік В. Д. Конфліктологія: навчальний посібник Харків, 2012. 128 с.
13. Гісем Т.О. Сімейні конфлікти «Закарпатський обласний центр соціально-психологічної допомоги», м.Ужгород. 2020. URL: <https://www.newlearning.org.ua/sites/default/files/praci/texty/konf0902/hisem.doc>
14. Гісем Т.О. Психологічний аналіз сімейних конфліктів *Електроний журнал*. 2009, №6. URL: <https://www.newlearning.org.ua/sites/default/files/praci/zbirnyk-2009/6.htm> (дата звернення: 17.09.2024).
15. Горещька О., Середюк Н. Психологія сім'ї: навч.посібник. Бердянськ, 2015. 216 с.
16. Головіна О. Конфлікти в сім'ї. Як їх ефективно вирішувати й мінімізувати вплив на дитину. Веб-сайт. URL: <https://nus.org.ua/articles/konflikty-v-sim-yi-yak-yih-efektyvno-vyrishuvaty-j-minimizuvaty-vplyv-na-dytnu/>(дата звернення: 19.09.2024).
17. Гребенніков І.Ф. Основи сімейного життя: навч.посібник. Львів: Просвітництво,2021.153 с.
18. Джелалі В.О. Психологія вирішення конфліктів: Навч. посібник для студентів вищих навч. закладів. Харків., 2014. 320 с.
19. Єгорова О.В. Феномен задоволеності шлюбом: основні напрямки досліджень. *Науковий електронний журнал «Психологічні дослідження»*,2009. URL: <https://fspo.udpu.edu.ua/>(дата звернення: 20.09.2024).
20. Зозуль Т.В. Психологічні особливості розподілу сімейних ролей у подружніх парах із суттєвою різницею у віці. *Психологія і особистість*. 2017. № 1(9). С. 129–138. (дата звернення: 22.09.2024).
21. Іващенко А. С. Психологічні чинники міжособистісних стосунків у молодих подружніх парах. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2012. № 5. С. 1–12. (дата звернення: 23.09.2024).
22. Казміренко Л.І. Про парадигму судової психології та її місце в системі кримінального судочинства сучасної України // *Українське правосуддя*:

здобутки та перспективи: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції : Чернівці, 16 травня 2008 р. С. 335-344

23. Калашник Т.І. Метод позитивної психотерапії у груповій та індивідуальній психокорекції. Одеса, 2010. 73 с.

24. Карвацька Н. С. Будь який сімейний конфлікт можна розв'язати. URL: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/5936-bud-yakiy-simeyniy-konflikt-mozhna-rozv-yazati/> (дата звернення: 20.10.2024)

25. Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. Дрогобич, 2015. 116 с.

26. Кендлер Р., Сатир Ст. Сімейна терапія. Практичне керівництво: посібник. Інститут загальногуманітарних досліджень. 2013. 248 с.

27. Кікінежді О.М., Кізь О.Б. Формування гендерної культури молоді: науково-методичні матеріали до тренінгової програми. Навч.посіб. 2-ге, перероблене і доповнене. Тернопіль: ТНПУ ім.В.Гнатюка, 2009. 180 с.

28. Кіреєва Т.В. Психологія сім'ї. Монографія. Херсон.: Мова, 2013. 439 с.

29. Кісарчук З. Г., Єрмусевич О. І. Психологічна допомога сім'ї: навч. посіб. Київ. : Главник, 2006. 127 с.

30. Кравченко А. В. Виникнення і попередження конфліктів у молодого подружжя. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України*. Серія : Педагогіка, психологія, філософія. 2015. № 220. с. 253–258.

31. Костровець Л.Б. Значення молодих сімей у процесі формування повноцінного українського суспільства. *Науково-технічний збірник № 102*. С. 452-459.

32. 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.

33. Котлова Л.О., Саух І.Д. Психологічні чинники задоволеності шлюбом на різних етапах подружнього життя. *Науковий вісник ХДУ Серія Психологічні науки*. 2019. № 1. С. 223-228.
34. Коқун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В. Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення: Методичний посібник. НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.
35. Колкова О.М. Методичні проблеми діагностики подружніх відносин. *Проблеми психології*. 2015. №5 С. 110-116.
36. Кругла, Т.О. Сімейний конфлікт: причини виникнення, попередження, врегулювання. *Медсестринство*, (4), 2017. 71 – 74.
37. Крамченкова В. О. Ціннісні орієнтації подружжя як чинник психологічного здоров'я сім'ї . *Проблеми сучасної психології*. 2016. № 33. С. 327-338.
38. Кребенніков І.Ф. Основи сімейної психотерапії: навч. посібник. Харків: Просвітництво, 2011. 153 с.
39. Ложкін Г.В. Пов'якель Н.І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика: навч.посібник. Харків. 2006. С. 153-206.
40. Лукашевич М.П. Соціологія сім'ї: теорія і практика : навч. посібник. Київ: ПК ДСЗУ, 2012. 186 с
41. Магдисюк Л. І., Павлова Б. В. Особливості застосування судово-психологічної експертизи у судочинстві. *Психологія: реальність і перспективи: зб. наук. пр. / уряд.* Рівне. 2018. Вип. 10. С. 100–106.
42. Максимова Н.Ю. Сімейне консультування : навч. посіб. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал», 2015. 304 с.
43. Мушкевич М. І., Чагарна С. Є.. Основи психотерапії : навч. посіб. Вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.
44. Маценко Л.М. Педагогіка сімейного виховання: Навчальний посібник для студентів Київ: НАУ, 2008. 30 с.
45. Несчотна О.І., Стадник А.Г. Особливості сімейних конфліктів. Матеріали з 5ї Всеукраїнської науково-практичної конференції «Суспільство і

особистість у сучасному комунікаційному дискусі.» Національний університет «Запорізька політехніка» Запоріжжя, 14-15 травня 2024 р.

46. Несчотна О.І., Стадник А.Г. Сімейні конфлікти як одна з проблем сьогодення. «Тези доповідей науково-практичної конференції» Національний університет «Запорізька політехніка» Запоріжжя, 15–18 квітня 2024 р

47. Орбан-Лембрик Л.Е., Лембрик С.П. Шлюбно-сімейні взаємини і стабільність родинного життя. *Збірник наукових праць*. Івано-Франківськ: ВДВ ЦІТ, 2006. Вип. 11. Ч.1. С.120-136.

48. Орлянський В. С. Конфліктологія. навч. посіб. Центр учбової літератури. Київ, 2007. 160 с.

49. Павлютенкова Р. (Переяслав-Хмельницький) Наукова стаття. Психологічні особливості виникнення сімейних конфліктів. 2013.

50. Партико Н. В. Психологія конфліктів : навч. посіб. Львів : Львівська політехніка, 2019. 132 с.

51. Пірен М. І. Конфліктологія: підручник. Київ.: МАУП, 2007. 360 с.

52. Помиткіна Л.В. Психологія сім'ї: навч. посіб. Київ, 2010. 270 с.

53. Посвістак О.А. Психологія сім'ї в контексті синергетичного підходу. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія «Психологія»*. 2016. Вип. 1. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2016_1_9 (дата звернення: 19.10.2024)

54. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник–довідник: навч. посіб., 4– те вид., випр. і доп. Київ, 2020. 419 с.

55. Пушко Т., Анпілова Д. Індивідуально-психологічні предиктори міжособистісної конкуренції в період юності. *Психологічні перспективи*. 2016. № 27, С. 149–161. URL: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2016-27-149-161>(дата звернення: 10.10.2024)

56. Сатир В. Психотерапія сім'ї. Львів: Мова, 2010. 283 с.

57. Семиченко В.А., Заслуженюк В.С. Психологія та педагогіка сімейного спілкування: навч : посібник. Київ. : Веселка, 1998. 214 с.

58. Седих К.В. Психологія сім'ї: навч. посіб. Київ.: Академвидав, 2015. 192 с.
59. Соціологія : Навч. посіб. Автор: Танчин І.З. Львів, 2005. 360 с.
60. Століна В.В. Бодальов А.А., Сім'я в психологічній консультації: Досвід та проблеми психологічного консультування/НДІ заг. та пед. психології АПН; Педагогіка, 2019. 206 с.
61. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навч.посіб. Кременчук, 2015. 136 с.
- 62.Столярчук О.А. Родинні настанови студентської молоді. *Міжнародний науково-фаховий періодичний журнал «Єдність науки»*, 2015. № 2. С. 106-109.
63. Титаренко Т.М. Психологія життєвої кризи.. Київ: Знання, 2015. 86 с.
64. Ткаченко В. Є. Благополуччя подружніх відносин і його психологічні детермінанти: теоретичний аналіз. *Наука і освіта*, 2010. № 3. С. 113-116.
65. Турбан В. В. Сімейний конфлікт як предмет дослідження у практичній психології. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Т. 10, № 28. С. 444-453.
66. Ушакова І.М. Психологія сім'ї. Конспект лекцій. Харків. 2017.
URL.: http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/2067/Konspekt_lekcij_PsS.pdf
67. Психотерапія для вирішення конфліктів та покращення комунікації – методи та підходи. *Psychologist*. 2014.
URL:<https://psychologist.com.ua/psixoterapiya-dlya-virishennya-konfliktiv-ta-pokrashennya-komunikatsii-metodi-ta-pidhodi>(дата звернення: 11.10.2024)
68. Шевчишена О. В. Психологічні чинники виникнення та профілактика конфліктів у молодій сім'ї : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2009. 22 с.
69. Шевчук Ю. С. Подружня сумісність сучасних сімейних пар: теоретичний аспект. *Вісник РДГУ*. 2013. № 1. С. 128-131.
70. Шнейдер Л.Б. Посібник із психологічного консультування: Навчальний посібник. Київ.: Вісь 89, 2013. 272 с.

71. Шуман С.Г., Шуман В.П. Конфлікти молоді сім'ї: причини та шляхи подолання. Університетське, Брест, 1999. 80с.

72. Anderson, J. A. Borkowski. Experimental Psychology. Research Tactics and their Applications. USA, 2018. P.350-355.

73. Цьомик Х. Б. Психологічна сутність подружніх взаємин у зарубіжних і вітчизняних дослідженнях; веб-сайт.

URL: http://habitus.od.ua/journals/2021/24-2021/part_2/34.pdf. (дата звернення: 02.10.2024)

74. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 364 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Характер взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях»
[Альошина, Гозман]

Методика

1. Ви запросили своїх родичів у гості. Чоловік/дружина, знаючи про це, зненацька пізно повернувся/повернулася додому. Вас це засмутило і після того, як гості розійшлися. Ви висловлюєте своє засмучення, а він/вона не може зрозуміти причини невдоволення. Ви...

а) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
 б) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення
 с) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій
 d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення
 е) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

2. Чоловік/дружина давно обіцяв/обіцяла зробити щось по дому і знову нічого не зробив/зробила. Ви...

а) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
 б) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення
 с) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій
 d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення
 е) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

3. Ви довго стояли у черзі в магазині. Продавщиця постійно відволікалася, грубила покупцям. Коли підійшла Ваша черга, чоловік/дружина, на Вашу думку, занадто різко говорив/говорила з нею. Ви неприємно вражені таким тоном і ...

а) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
 б) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення
 с) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій
 д) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення
 е) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

4. Вже пізно, дитині час лягати спати, але їй не хочеться, а чоловік/дружина все-таки намагається відправити її в ліжко. Ви втручаєтеся і дозволяєте дитині пограти ще, говорячи, що завтра вихідний. Чоловік/дружина наполягає на своєму. Ви...

а) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
 б) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення

с) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій
 д) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення
 е) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

5. Ви домовилися вихідний провести вдома. Але несподівано Вам зателефонували батьки та покликали до себе. Ви відразу почали збиратися. Чоловік/дружина залишилася незадоволеною тим, що порушилися Ваші спільні плани. Ви...

а) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
 б) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення
 с) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій
 д) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення
 е) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

6. У чоловіка/дружина поганий настрій. Ви здогадуєтеся, що це через неприємності на роботі і намагаєтеся поговорити про це, але він/вона уникає розмови. Ви...

a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
 b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення
 c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій
 d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення
 e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

7. Ви запрошені на день народження друга, грошей на подарунок недостатньо. Вам здається, що саме чоловік/дружина цього місяця витратив/витратила надто багато грошей. Ви...

a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
 b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення
 c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій
 d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення
 e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

8. Ваш друг ділиться з Вами своїми проблемами та переживаннями. Одне із зауважень чоловіка/дружини, на Ваш погляд, випадає із загального тону розмови та прикро для співрозмовника. Ви...

a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
 b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення
 c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій
 d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення
 e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

9. Вам обом потрібно затриматися на роботі, і нема кому побути з дитиною. Ви вважаєте, що Ваші справи важливіші, і чоловік/дружина має зробити це, але він/вона не погоджується. Ви...

a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
 b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення
 c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на

подальший розвиток подій d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення е) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

10. Ви розпочали ремонт квартири. Несподівано виявилось, що це обійдеться дорожче, ніж Ви припускали. Чоловік/дружина з самого початку скептично ставилася до ваших планів, а тепер дуже сердиться на вас за непередбачені витрати. Ви...

а) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
 б) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення с) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення е) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

11. У Вас є улюблене заняття, чоловік/дружина радить долучити до нього дитину. Ви ж вважаєте, що дитина Вам заважатиме, а чоловік/дружина продовжує наполягати на своєму. Ви...

а) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
 б) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення с) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення е) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

12. Ви збираєтесь піти з дому у справах, а чоловік/дружина хоче з Вами поговорити, Ви відмовляєтесь затриматись хоча б на кілька хвилин і...

а) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
 б) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення с) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення е) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

13. З юності у Вас залишилося багато друзів протилежної статі. Ви із задоволенням спілкуєтеся з ними, вони заходять до Вас у гості. У чоловіка/дружини ці візити викликають невдоволення. Ви...

- a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
- b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення
- c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій
- d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення
- e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

14. Ви зайшли на роботу до чоловіка/дружини. Його/її не виявилось на місці, і поки Ви чекали, Вам вдалося завоювати симпатії її колег. Вас здивувала негативна реакція чоловіка/дружини...

- a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
- b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення
- c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій
- d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення
- e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

15. Вам здається, що чоловік/дружина періодично не на те витрачає гроші, купючи непотрібні, на Ваш погляд, речі, але чоловік/дружина вважає, що вони необхідні в будинку. Ви...

- a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
- b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення
- c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій
- d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення
- e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

16. Ви просите чоловіка/дружину допомогти дитині підготувати уроки, тому що самі гірше знайомі з цим предметом, а він/вона продовжує займатися своєю справою та відсилає дитину до Вас. Ви...

a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
 b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення
 c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій
 d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення
 e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

17. Останнім часом на роботі Ви багато спілкуєтесь із однією/одним колегою. Ви часто дзвоните один одному, згадуєте про неї/нього у розмовах. Чоловіку/дружині це явно неприємно. Ви...

a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
 b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення
 c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій
 d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення
 e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

18. Ви випадково зустрілися зі своїм/своєю старим приятелем/приятелькою і Вас вмовили зайти до нього додому. Ви побули там цілий вечір і пізно повернулися додому. Чоловік/дружина турбувалась і висловила Вам своє невдоволення. Ви...

a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
 b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення
 c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій
 d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення
 e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

19. За кілька днів до зарплати знову виникла розмова про те, що грошей не вистачає. Чоловік/дружина вважає, що ви недостатньо робите для забезпечення сім'ї. Ви ...

a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
 b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого

обговорення с) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення е) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

20. Ви провели вечір із новими друзями, які подобаються чоловіку/дружині, але Вам не дуже симпатичні. На Вашу думку, з ними було нудно, але Ви намагалися цього не показувати. Дорогою додому чоловік/дружина несподівано висловив/висловила своє невдоволення тим, як Ви поводитися з друзями. Ви...

а) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
 б) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення с) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення е) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

21. Чоловік/дружина збирається до своїх старих друзів у гості. Вам хотілося б піти з ним/нею, але він/вона не пропонує цього. Ви...

а) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
 б) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення с) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення е) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

22. У Вас є улюблене захоплення, якому Ви приділяєте вільний час, чоловік/дружина не поділяє цього інтересу, навіть висловлює відкрите невдоволення. Ви...

а) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
 б) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення с) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне

відкрито висловлювати своє ставлення е) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

23. Чоловік/дружина покарала дитину, але Вам здається, що провина не така серйозна, і Ви починаєте грати з дитиною. Чоловік/дружина незадоволений/незадоволена цим. Ви...

а) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
 б) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення
 с) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій
 д) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення
 е) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

24. У гостях Вас познайомили із цікавим чоловіком/жінкою. Чоловік/дружина протягом усього вечора танцював/танцювала тільки з ним/нею, вони про щось жваво розмовляли. Вас це зачепило. Ви...

а) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
 б) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення
 с) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій
 д) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення
 е) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

25. Ви збираєтеся провести неділю вдома, але виявляється, що чоловік/дружина обіцяла друзям відвідати їх. Вам не хочеться йти. Ви...

а) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
 б) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення
 с) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій
 д) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення
 е) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

26. Ви розповіли другові про Ваші сімейні проблеми, чоловік/дружина дізналася про це і був/була дуже незадоволений/незадоволена, бо не варто розповідати всім і кожному про подібні речі. Ви...

- a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
- b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення
- c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій
- d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення
- e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

27. Чоловік/дружина давно просив/просила Вас зробити щось по дому, Ви не встигли цього зробити і Він/Вона висловив/висловила Вам своє невдоволення, незважаючи на те, що знає, що Вам було ніколи. Ви...

- a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
- b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення
- c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій
- d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення
- e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

28. Знайома Вашої сім'ї вже не вперше підвела Вас, і Ви вважаєте, що їй необхідно висловити своє незадоволення відкрито. Чоловік/дружина каже, що не варто надавати цьому великого значення. Ви...

- a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
- b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення
- c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій
- d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення
- e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

29. У Вас поганий настрій, і Вам хочеться поговорити та поділитися своїми переживаннями та сумнівами, але чоловік/дружина не помічає Вашого стану та відповідає, що поговорити можна пізніше, а зараз — ніколи. Ви...

a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
 b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення
 c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій
 d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення
 e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

30. Знайома зателефонувала та попросила Вас передати чоловіку/дружині дещо. У Вас було багато справ, і Ви згадали про це лише пізно увечері. Чоловік/дружина різко сказав/сказала, що Ваша необов'язковість ставить його/її в незручне становище вже не вперше. Ви...

a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
 b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення
 c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій
 d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення
 e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

31. Увечері Ви збираєтеся разом дивитися телевізор, проте Ваші інтереси не співпадають – Вам хочеться дивитися передачі за різними програмами. Кожен із Вас наполягає на своєму. Ви...

a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
 b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення
 c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій
 d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення
 e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте.

32. Ви обговорюєте плани спільного відпочинку з друзями, і чоловік/дружина несподівано починає різко виступати проти будь-якої Вашої пропозиції. Ви...

a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
 b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого

обговорення с) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте.

Додаток Б

Тест-опитувальник задоволеності шлюбом (ОУБ), В. В. Сталіним, Т. Л. Романової, Г. П. Бутенко,.

Опитувальник є одновимірну шкалу, що складається з 24 тверджень, що відносяться до різних сфер: сприйняття себе і партнера, думки, оцінки, установки і т.д. Кожному твердженню відповідають три варіанти відповіді. Випробуваному пропонується уважно прочитати кожне твердження і вибрати один з трьох варіантів, намагаючись уникати проміжних відповідей типу «важко сказати», «важко відповісти» і т.п.

Тестовий матеріал

1. Коли люди живуть так близько, як це відбувається в сімейному житті, вони неминуче втрачають взаєморозуміння і гостроту сприйняття іншої людини.

а) вірно; б) не впевнений; в) невірно.

2. Ваші подружні відносини приносять вам: а) швидше занепокоєння і страждання; б) важко відповісти; в) швидше радість і задоволення.

3. Родичі та друзі оцінюють ваш шлюб: а) як удалий; б) щось середнє; в) як невдалий.

4. Якщо б ви могли, то: а) ви б багато що змінили в характері вашого чоловіка (вашої дружини); б) важко сказати; в) ви б не стали нічого змінювати.

5. Одна з проблем сучасного шлюбу в тому, що все приїдається, в тому числі і сексуальні відносини.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

6. Коли ви порівнюєте вашу сімейне життя із сімейним життям ваших друзів і знайомих, вам здається: а) що ви найщасливіші інших; б) важко сказати; в) що ви щасливіші інших.

7. Життя без сім'ї, близької людини - занадто дорога ціна за повну самостійність.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

8. Ви вважаєте, що без вас життя вашого чоловіка (вашої дружини) була б неповноцінною.

а) так, вважаю; б) важко сказати; в) ні, не вважаю.

9. Більшість людей в якійсь мірі обманюються у своїх очікуваннях щодо шлюбу.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

10. Тільки безліч різних обставин заважає подумати вам про розлучення.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

11. Якби повернувся час, коли ви одружувалися, то вашим чоловіком (вашою дружиною) міг би стати: а) хто завгодно, тільки не теперішній чоловік (дружина); б) важко сказати; в) можливо, що саме теперішній чоловік (дружина).

12. Ви пишаєтеся, що така людина, як ваш чоловік (ваша дружина), поруч з вами.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

13. На жаль, недоліки вашого чоловіка (дружини) часто переважають його (її) гідності.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

14. Основні перешкоди для щасливого подружнього життя криються: а) швидше за все в характері вашого чоловіка (вашої дружини);

б) важко сказати; в) швидше у вас самих.

15. Почуття, з якими ви одружувалися: а) посилися; б) важко сказати; в) ослабли.

16. Шлюб притупляє творчі можливості людини, а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

17. Можна сказати, що ваш чоловік (ваша дружина) володіє такими перевагами, які компенсують його (її) недоліки.

а) вірно; б) щось середнє; в) невірно.

18. На жаль, у вашому шлюбі не все гаразд з емоційною підтримкою один одного.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

19. Вам здається, що ваш чоловік (ваша дружина) часто робить дурниці, говорить невлад, недоречно жартує.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

20. Життя в сім'ї, як вам здається, не залежить від вашої волі, а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

21. Ваші сімейні відносини не внесли в життя того порядку і організованості, яких ви очікували.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

22. Не подобається ті, хто вважає, що саме в сім'ї людина найменше може розраховувати на повагу.

а) згоден; б) важко сказати; в) не згоден.

23. Як правило, суспільство вашого чоловіка (вашої дружини) доставляє вам задоволення.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

24. По правді сказати, у вашій подружнього життя немає і не було жодного світлого моменту.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

КЛЮЧ

1в, 2в, 3а, 4в, 5в, 6в, 7а, 8а, 9в, 10в, 11в, 12а, 13в, 14в, 15а, 16в, 17а, 18в, 19в, 20в, 21в, 22а, 23а, 24в.

Обробка та інтерпретація РЕЗУЛЬТАТІВ

За відповідь, що співпадає з ключем, нараховується 2 бали; за проміжну відповідь (варіант «б») - 1 бал; за відповідь, який не збігається з ключем, - 0 балів. Далі підраховується сумарний бал по всіх відповідях. Можливий діапазон - від 0 до 48 балів. Високий бал говорить про задоволеність шлюбом.

За критерієм Фішера можна вважати рівними дисперсії обох вибірок з рівнем на сім категорій:

- 0-16 балів - абсолютно неблагополучні;

- 17-22 балів - неблагополучні;
- 23-26 балів - скоріш неблагополучні;
- 27-28 балів - перехідні;
- 29-32 балів - скоріш благополучні;
- 33-38 балів - благополучні;
- 39-48 балів - абсолютно благополучні.

Додаток В

Тест за методикою К. Томаса «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації»

В опитувальнику наведено 5 можливих варіантів поведінки в конфліктній ситуації, які згруповані у 30 пар. З кожної пари оберіть те судження, яке Ви вважаєте найхарактернішим для своєї поведінки.

1. а) Іноді я надаю можливість іншим узяти на себе відповідальність за розв'язання спірного питання.
б) Перш ніж обговорювати те, у чому ми не дійшли згоди, я намагаюся звернути увагу на те, із чим ми обидва погоджуємося.
2. а) Я намагаюся знайти компромісне рішення.
б) Я намагаюся владнати справу з урахуванням інтересів іншого і власних.
3. а) Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого.
б) Я намагаюся заспокоїти іншого і здебільшого зберегти наші стосунки.
4. а) Я намагаюся знайти компромісне рішення.
б) Іноді я жертвую власними інтересами заради інтересів іншої людини.
5. а) Налагоджуючи спірну ситуацію, я повсякчас намагаюся знайти підтримку в іншого.
б) Я намагаюся зробити все, щоб уникнути напруження.
6. а) Я намагаюся уникнути прикрозців.
б) Я намагаюся досягти свого.
7. а) Я намагаюся відкласти розв'язання спірного питання, щоб згодом зробити це остаточно.
б) Я вважаю за можливе поступитися одним, щоб досягти іншого.
8. а) Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого.
б) Я насамперед намагаюся чітко з'ясувати те, у чому полягають усі порушені інтереси й питання.
9. а) Вважаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності, що виникають.

- б) Я докладаю всіх зусиль, щоб досягти свого.
10. а) Я наполегливо прагну досягти свого.
- б) Я намагаюся знайти компромісне рішення.
11. а) Насамперед я намагаюся чітко з'ясувати те, у чому полягають усі порушені інтереси й питання.
- б) Я намагаюся заспокоїти іншого й здебільшого зберегти наші стосунки.
12. а) Я завжди уникаю позиції, що може викликати суперечки.
- б) Я даю можливість іншому мати свою думку, якщо він також іде мені назустріч.
13. а) Я пропоную серединну позицію.
- б) Я наполягаю, щоб усе було зроблено по-моєму.
14. а) Я повідомляю іншому свою думку й запитую про його погляди.
- б) Я намагаюся довести іншому логіку й переваги моїх поглядів.
15. а) Я намагаюся заспокоїти іншого й здебільшого зберегти наші стосунки.
- б) Я намагаюся зробити все необхідне, щоб уникнути напруженості.
16. а) Я намагаюся не зачепити почуттів іншого.
- б) Я намагаюся переконати іншого в перевазі моєї позиції.
17. а) Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого.
- б) Я намагаюся зробити все, щоб уникнути марної напруженості.
18. а) Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму.
- б) Я даю можливість іншому мати свою думку, якщо він також іде мені назустріч.
19. а) Передусім я намагаюся чітко з'ясувати те, у чому полягають усі порушені інтереси й спірні питання.
- б) Я намагаюся відкласти рішення спірного питання, щоб згодом розв'язати його остаточно.
20. а) Я намагаюся негайно подолати наші розбіжності.
- б) Я намагаюся знайти найкраще поєднання вигод і втрат для нас обох.
21. а) Під час переговорів я намагаюся бути уважним до бажань іншого.

б) Я завжди схильюся до прямого обговорення проблеми.

22. а) Я намагаюся знайти серединну позицію між моєю думкою та думкою іншої людини.

б) Я відстоюю свої бажання.

23. а) Як правило, я турбуюся про те, щоб задовольнити бажання кожного з нас.

б) Іноді я надаю можливість іншим узяти на себе відповідальність за розв'язання спірного питання.

24. а) Якщо позиція іншого видається мені важливою, я намагатимуся йти назустріч його бажанням.

б) Я намагаюся переконати іншого дійти компромісу.

25. а) Я намагаюся довести іншому логіку й переваги моїх поглядів.

б) Ведучи переговори, я намагаюся бути уважним до бажань іншого.

26. а) Я пропоную серединну позицію.

б) Я майже завжди стурбований тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.

27. а) Зазвичай я уникаю позиції, що може викликати суперечки.

б) Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму.

28. а) Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого.

б) Налагоджуючи ситуацію, я намагаюся знайти підтримку в іншого.

29. а) Я пропоную серединну позицію.

б) Вважаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності, що виникають.

30. а) Я намагаюся не зачіпати почуттів іншого.

б) Я завжди дотримуюся такої позиції в спірному питанні, щоб досягти успіху.

Додаток Д

Діагностика стану агресії (опитувальник Басса-Дарки)

Тест Басса-Дарки

Опитувальник складається з 75 тверджень, на які випробовуваний відповідає «так» чи «ні».

1. Часом я не можу впоратися з бажанням завдати шкоди іншим
2. Іноді пліткую про людей, яких не люблю
3. Я легко дратуюся, але швидко заспокоююсь
4. Якщо мене не попросять по-хорошому, я не виконаю
5. Я не завжди отримую те, що мені належить
6. Я не знаю, що люди говорять про мене за мою спиною
7. Якщо я не схвалюю поведінку друзів, я даю їм це відчутти
8. Коли мені траплялося обдурити кого-небудь, я відчував болючі докори совісті
9. Мені здається, що я не здатний ударити людину
10. Я ніколи не дратуюся настільки, щоб кидатися предметами
11. Я завжди поблажливий до чужих недоліків
12. Якщо мені не подобається встановлене правило, мені хочеться порушити його
13. Інші вміють майже завжди користуватися сприятливими обставинами
14. Я тримаюся насторожено з людьми, які ставляться до мене трохи більш дружньо, ніж я очікував
15. Я часто буваю незгодний з людьми
16. Іноді мені на розум приходять думки, яких я соромлюся
17. Якщо хто-небудь першим ударив мене, я не відповім йому
18. Коли я дратуюся, я ляскаю дверима
19. Я набагато більш дратівливий, ніж здається
20. Якщо хтось уявляє себе начальником, я завжди роблю йому наперекір

21. Мене трохи засмучує моя доля
22. Я думаю, що багато людей не люблять мене
23. Я не можу втриматися від суперечки, якщо люди не згодні зі мною
24. Люди, які ухиляються від роботи, повинні відчувати почуття провини
25. Той, хто ображає мене і мою сім'ю, запрошується на бійку
26. Я не здатний на грубі жарти
27. Мене охоплює лють, коли наді мною глузують
28. Коли люди вдають із себе начальників, я роблю все, щоб вони не зазнавалися
29. Майже кожен тиждень я бачу когось, хто мені не подобається
30. Досить багато людей заздрять мені
31. Я вимагаю, щоб люди поважали мене
32. Мене пригнічує те, що я мало роблю для своїх батьків
33. Люди, які постійно знущаються з вас, варті того, щоб їх «клацнули по носі»
34. Я ніколи не буваю похмурий від злості
35. Якщо до мене ставляться гірше, ніж я того заслуговую, я не засмучуюсь
36. Якщо хтось виводить мене з себе, я не звертаю уваги
37. Хоча я і не показую цього, мене іноді гризе заздрість
38. Іноді мені здається, що наді мною сміються
39. Навіть якщо я злюся, я не вдаюся до «сильних» виразів
40. Мені хочеться, щоб мої гріхи були пробачені
41. Я рідко даю здачі, навіть якщо хто-небудь ударить мене
42. Коли виходить не по-моєму, я іноді ображаюся
43. Іноді люди дратують мене однією своєю присутністю
44. Немає людей, яких би я по-справжньому ненавидів
45. Мій принцип: «Ніколи не довіряти чужинцям»
46. Якщо хтось дратує мене, я готовий сказати, що я про нього думаю
47. Я роблю багато такого, про що згодом шкодую
48. Якщо я розлючуся, я можу вдарити когось

49. З дитинства я ніколи не виявляв спалахів гніву
50. Я часто відчуваю себе як порохова бочка, готова вибухнути
51. Якби всі знали, що я відчуваю, мене б вважали людиною, з якою нелегко працювати
52. Я завжди думаю про те, які таємні причини змушують людей робити щонебудь приємне для мене
53. Коли на мене кричать, я починаю кричати у відповідь
54. Невдачі засмучують мене
55. Я б'юся не рідше і не частіше ніж інші
56. Я можу пригадати випадок, коли я був настільки злий, що хапав першийліпший предмет і ламав його
57. Іноді я відчуваю, що готовий першим почати бійку
58. Іноді я відчуваю, що життя чинить зі мною несправедливо
59. Раніше я думав, що більшість людей говорить правду, але тепер я в це не вірю
60. Я лаюся тільки зі злості
61. Коли я поступаю неправильно, мене мучить совість
62. Якщо для захисту своїх прав мені потрібно застосувати фізичну силу, я застосовую її
63. Іноді я висловлюю свій гнів тим, що стукаю кулаком по столу
64. Я буваю грубуватий стосовно людей, які мені не подобаються
65. У мене немає ворогів, які б хотіли мені нашкодити
66. Я не вмію поставити людину на місце, навіть якщо вона на те заслуговує
67. Я часто думаю, що жив неправильно
68. Я знаю людей, які здатні довести мене до бійки
69. Я не засмучуюсь через дрібниці
70. Мені рідко приходить до голови, що люди намагаються розлютити або образити мене
71. Я часто тільки погрожую людям, хоча і не збираюся приводити погрози у виконання

72. Останнім часом я став занудою

73. У суперечці я часто підвищую голос

74. Я намагаюся зазвичай приховувати своє погане ставлення до людей

75. Я краще погоджуся з чим-небудь, ніж стану сперечатися

Додаток Е

Тест «Комунікативні вміння»

1. Будь-хто говорить вам: «Мені здається, що ви чудова людина». Ви зазвичай в подібних ситуаціях:
 - а) говорите: «Ні, що ви! Я таким не є»;
 - б) говорите з посмішкою: «Дякую, я дійсно людина видатна»;
 - в) говорите: «Спасибі»;
 - г) нічого не говорите і при цьому червонієте;
 - д) говорите: «Так, я думаю, що відрізняюся від інших і в кращу сторону».
2. Будь-хто здійснює дію або вчинок, які, на вашу думку, є чудовими. У таких випадках ви зазвичай:
 - а) чините так, як якщо б ця дія не була настільки чудовим, і при цьому говорите: «Нормально!»
 - б) говорите: «Це було чудово, але я бачив результати трохи краще»;
 - в) нічого не говорите;
 - г) говорите: «Я можу зробити набагато краще»;
 - д) говорите: «Це дійсно чудово!»
3. Ви займаєтеся справою, яке вам подобається, і думаєте, що воно у вас виходить дуже добре. Будь-хто говорить: «Мені це не подобається!» Зазвичай в таких випадках Ви:
 - а) говорите: «Ви - бовдур!»
 - б) говорите: «Я все ж думаю, що це заслуговує гарної оцінки»;
 - в) говорите: «Ви праві», хоча насправді не згодні з цим;
 - г) говорите: «Я думаю, що це видатний рівень. Що ви в цьому розумієте»;
 - д) відчуваєте себе скривдженим і нічого не говорите у відповідь.
4. Ви забули взяти з собою якийсь предмет, а думали, що принесли його, і хтось говорить вам: «Ви такий тюхтій! Ви забули б і свою голову, якби вона не була прикріплена до плечей». Зазвичай ви у відповідь:

а) говорите: «У всякому разі, я тлумачні вас. Крім того, що ви в цьому розумієте! «

б) говорите: «Так, ви маєте рацію. Іноді я веду себе як тюхтій «;

в) говорите: «Якщо хто-небудь роззява, то це ви»;

г) говорите: «У всіх людей є недоліки. Я не заслуговую такої оцінки тільки за те, що забув щось «;

д) нічого не говорите або взагалі ігноруєте цю заяву.

5. Будь-хто, з ким ви домовилися зустрітися, запізнився на 30 хвилин, і це вас засмутило, причому людина ця не дає ніяких пояснень своєму запізненню. У відповідь ви зазвичай:

а) говорите: «Я засмучений тим, що ви змусили мене стільки чекати»;

б) говорите: «Я все думав, коли ж ви прийдете»;

в) говорите: «Це був останній раз, коли я змусив себе чекати вас»;

г) нічого не говорите цій людині;

д) говорите: «Ви ж обіцяли! Як ви сміли так спізнюватися! «

6. Вам потрібно, щоб хто-небудь зробив для вас одну річ. Зазвичай в таких випадках ви:

а) нікого ні про що не просите;

б) говорите: «Ви повинні зробити це для мене»;

в) говорите: «Не могли б ви зробити для мене одну річ?», після цього пояснюєте суть справи;

г) злегка натякаєте, що вам потрібна послуга цієї людини;

д) говорите: «Я дуже хочу, щоб ви зробили це для мене».

7. Ви знаєте, що хтось відчуває себе засмученим. Зазвичай в таких ситуаціях ви:

а) говорите: «Ви виглядаєте засмученими. Чи не міг би я допомогти? «

б) перебуваючи поруч з цією людиною, не заводьте розмови про його стан;

в) говорите: «У вас якась неприємність?»

г) нічого не говорите і залишаєте цю людину наодинці з собою;

д) сміючись говорите: «Ви просто як велика дитина!»

8. Ви відчуваєте себе засмученим, а хто-небудь говорить: «Ви виглядаєте засмученими». Зазвичай в таких ситуаціях ви:

- а) негативно качаєте головою або ніяк НЕ реагуєте;
- б) говорите: «Це не ваша справа!»
- в) говорите: «Так, я трохи засмучений. Дякую за участь»;
- г) говорите: «Дурниці»;
- д) говорите: «Я засмучений, залиште мене одного»;

9. Будь-хто засуджує вас за помилку, здійснену іншими. У таких випадках ви зазвичай:

- а) говорите: «Ви з глузду з'їхали!»
- б) говорите: «Це не моя вина. Цю помилку зробив хтось інший «;
- в) говорите: «Я не думаю, що це моя вина»;
- г) говорите: «Дайте мені спокій, ви не знаєте, що ви говорите»;
- д) приймаєте свою провину або не кажіть нічого.

10. Хто-небудь просить вас зробити що-небудь, але ви не знаєте, чому це повинно бути зроблено. Зазвичай в таких випадках ви:

- а) говорите: «Це не має ніякого сенсу, я не хочу це робити»;
- б) виконуєте прохання і нічого не говорите;
- в) говорите: «Це дурість; я не збираюся цього робити «;
- г) перш ніж виконати прохання, говорите: «Поясніть, будь ласка, чому це повинно бути зроблено»;
- д) говорите: «Якщо ви цього хочете ...», після чого виконуєте прохання.

11. Хтось каже вам, що на його думку, те, що ви зробили, чудово. У таких випадках ви зазвичай:

- а) говорите: «Так, я зазвичай це роблю краще, ніж більшість інших людей»;
- б) говорите: «Ні, це не було настільки здорово»;
- в) говорите: «Правильно, я дійсно це роблю краще за всіх»;
- г) говорите: «Спасибі»;
- д) ігноруєте почуте і нічого не відповідаєте.

12. Хто-небудь був дуже люб'язний з вами. Зазвичай в таких випадках ви:

- а) говорите: «Ви дійсно були дуже люб'язні по відношенню до мене»;
- б) дієте так, ніби ця людина не була настільки люб'язний до вас, а ви кажете: «Так, спасибі»;
- в) говорите: «Ви вели себе по відношенню до мене цілком нормально, але я заслуговую більшого»;
- г) ігноруєте цей факт і нічого не говорите;
- д) говорите: «Ви вели себе по відношенню до мене недостатньо добре».

13. Ви розмовляєте з приятелем дуже голосно, і хто-небудь говорить вам: «Вибачте, але ви ведете себе занадто шумно». У таких випадках ви зазвичай:

- а) негайно припиняєте бесіду;
- б) говорите: «Якщо вам це не подобається, провалюйте звідси»;
- в) говорите: «Вибачте, я буду говорити тихіше», після чого ведеться бесіда приглушеним голосом;
- г) говорите: «Вибачте» і припиняєте бесіду;
- д) говорите: «Все в порядку і продовжуєте голосно розмовляти».

14. Ви стоїте в черзі, і будь-хто стає попереду вас. Зазвичай в таких випадках ви:

- а) неголосно коментуєте це, ні до кого не звертаючись, наприклад: «Деякі люди поводяться дуже нервово»;
- б) говорите: «Ставайте в хвіст черги!»
- в) нічого не говорите цього типу;
- г) говорите голосно: «Вийди з черги, ти, нахаба!»
- д) говорите: «Я зайняв чергу раніше вас. Будь ласка, станьте в кінець черги».

15. Будь-хто робить що-небудь таке, що вам не подобається і викликає у вас сильне роздратування. Зазвичай в таких випадках ви:

- а) вигукнули: «Ви дурень, я ненавиджу вас!»
- б) говорите: «Я сердитий на вас. Мені не подобається те, що ви робите»;
- в) дієте так, щоб пошкодити цій справі, але нічого цього типу не говорите;
- г) говорите: «Я розсерджений. Ви мені не подобаетесь»;
- д) ігноруєте цю подію і нічого не говорите цього типу.

16. Будь-хто має що-небудь таке, чим ви хотіли б користуватися. Зазвичай в таких випадках ви:

- а) говорите цій людині, щоб він дав вам цю річ;
- б) стримуєтеся від всяких прохань;
- в) відбираєте цю річ;
- г) говорите цій людині, що ви хотіли б користуватися цим предметом, і потім просите його у нього;
- д) міркуєте про цей предмет, але не просите його для користування.

17. Будь-хто запитує, чи може він отримати у вас певний предмет для тимчасового користування, але так як це новий предмет, вам не хочеться його позичати. У таких випадках ви зазвичай:

- а) говорите: «Ні, я тільки що дістав його і не хочу з ним розлучатися; може бути коли-небудь потім»;
- б) говорите: «Взагалі-то я не хотів би його давати, але ви можете покористуватися ним»;
- в) говорите: «Ні, придбайте свій!»
- г) позичаєте цей предмет всупереч своєму небажанню;
- д) говорите: «Ви з глузду з'їхали!»

18. Якісь люди ведуть бесіду про хобі, яке подобається і вам, і ви хотіли б приєднатися до розмови. У таких ситуаціях ви зазвичай:

- а) не кажіть нічого;
- б) перериваєте бесіду і відразу ж починаєте розповідати про свої успіхи в цьому хобі;
- в) підходите ближче до групи і при слушній нагоді вступаєте в розмову;
- г) підходите ближче і чекаєте, коли співрозмовники звернуть на вас увагу;
- д) перериваєте бесіду і негайно починаєте говорити про те, як сильно вам подобається це хобі.

19. Ви займаєтеся своїм хобі, а хто-небудь запитує: «Що ви робите?» Зазвичай ви:

- а) говорите: «О, це дрібниця». Або: «Та нічого особливого»;

б) говорите: «Не заважайте, хіба ви не бачите, що я зайнятий?»

в) продовжуєте мовчки працювати;

г) говорите: «Це зовсім вас не стосується»;

д) припиняєте роботу і пояснюєте, що саме ви робите.

20. Ви бачите спіткнувся і падаючого людини. У таких випадках ви:

а) розсміявшись, говорите: «Чому ви не дивіться під ноги?»

б) говорите: «У вас все в порядку? Можливо я щось можу для вас зробити? «

в) питаєте: «Що трапилося?»

г) говорите: «Це все вибоїни в тротуарі»;

д) не реагуєте на цю подію.

21. Ви стукнулися головою о полку і набили шишку. Будь-хто говорить: «З вами все в порядку?» Зазвичай ви:

а) говорите: «Я прекрасно себе почуваю. Залиште мене в спокої!»

б) нічого не говорите, ігноруючи цю людину;

в) говорите: «Чому ви не займаєтеся своєю справою?»

г) говорите: «Ні, я забій свою голову, спасибі за увагу до мене»;

д) говорите: «Дурниці, у мене все буде о'кей».

22. Ви допустили помилку, але вина за неї покладено на кого-небудь іншого.

Зазвичай в таких випадках ви:

а) не кажіть нічого;

б) говорите: «Це їх помилка!»

в) говорите: «Цю помилку допустив я»;

г) говорите: «Я не думаю, що це зробила ця людина»;

д) говорите: «Це їх гірка доля».

23. Ви відчуваєте себе ображеним словами, сказаними ким-небудь на вашу адресу. У таких випадках ви зазвичай:

а) ідіть геть від цієї людини, не сказавши йому, що він засмутив вас;

б) заявляєте цій людині, щоб він не смів більше цього робити;

в) нічого не говорите цій людині, хоча відчуваєте себе скривдженим;

г) в свою чергу ображаєте цю людину, називаючи його по імені;

д) заявляєте цій людині, що вам не подобається те, що він сказав, і що він не повинен цього робити знову.

24. Будь-хто часто перебиває, коли ви говорите. Зазвичай в таких випадках ви:

а) говорите: «Вибачте, але я хотів би закінчити те, про що розповідав»;

б) говорите: «Так не роблять. Можу я продовжити свою розповідь? «

в) перериваєте цю людину, відновлюючи свою розповідь;

г) нічого не говорите, дозволяючи іншій людині продовжувати свою промову;

д) говорите: «Замовкніть! Ви мене перебили! «

25. Хто-небудь просить вас зробити що-небудь, що завадило б вам здійснити свої плани. У цих умовах ви зазвичай:

а) говорите: «Я дійсно мав інші плани, але я зроблю те, що ви хочете»;

б) говорите: «Ні в якому разі! Пошукайте кого-небудь ще «;

в) говорите: «Добре, я зроблю те, що ви хочете»;

г) говорите: «Відійдіть, залиште мене в спокої»;

д) говорите: «Я вже приступив до здійснення інших планів. Може бути, коли-небудь потім «.

26. Ви бачите кого-небудь, з ким хотіли б зустрітися і познайомитися. У цій ситуації ви зазвичай:

а) радісно гукає цю людину і йдете йому назустріч;

б) підходите до цієї людини, представляєтеся і починаєте з ним розмову;

в) підходите до цієї людини і чекаєте, коли він заговорить з вами;

г) підходите до цієї людини і починаєте розповідати про великих справах, скоєних вами;

д) нічого не говорите цій людині.

27. Будь-хто, кого ви раніше не зустрічали, зупиняється і гукає вас вигуком «Привіт!» У таких випадках ви зазвичай:

а) говорите: «Що вам треба?»

б) не кажіть нічого;

в) говорите: «Дайте мені спокій»;

г) вимовляєте у відповідь «Привіт!», представляєтеся і просите цю людину представитися в свою чергу;

д) киваєте головою, вимовляєте «Привіт!» і проходите мимо.

Додаток Ж

