

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Медичний інститут

Кафедра психології

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»
завідувачка кафедри психології
_____ Ірина ЛИСЕНКОВА
« 1 » _____ лютого 2024 року

УДК 159.98: [316.48:316.36

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ВИРІШЕННІ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ

Кваліфікаційна робота магістра
за освітньою програмою «Психологія»
другого (магістерського) рівня вищої освіти
галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
спеціальність 053 «Психологія»

Виконала:
студентка 655МЗ групи
**Васильєва Катерина
Валеріївна**

Науковий керівник:
к.психол.н., доцент
**Астремська Ірина
Володимирівна**

Миколаїв – 2024

Міністерство освіти і науки України

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Кафедра психології

Освітній рівень – магістр

Галузь знань: 05 – Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Завідувачка кафедри психології

_____ Ірина ЛИСЕНКОВА

«1» лютого 2024 року

ЗАВДАННЯ

НА ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ МАГІСТРА

Студентці **Васильєвій Катерини Валеріївни**.

1. Тема роботи: «Особливості використання копінг-стратегій у вирішенні сімейних конфліктів» затверджена наказом Чорноморського національного університету імені Петра Могили № 220 від «03» листопада 2023 року.
2. Об'єкт дослідження – конфліктна поведінка особистості.
3. Предмет дослідження – особливості копінг-стратегій подружжя з різним рівнем задоволеності шлюбом.
4. Завдання дослідження:
 - 1) дослідити особливості задоволеності шлюбом у подружжя;
 - 2) визначити особливості долаючої поведінки в осіб з різним рівнем задоволеності шлюбом;
 - 3) дослідити взаємозв'язок між долаючою поведінкою особистості та розв'язанням сімейних проблем;
 - 4) визначити психологічні предиктори подолання конфліктів;
 - 5) розробити та апробувати тренінгову програму щодо розвитку конструктивних копінг-стратегій серед подружніх пар.
5. Науковий керівник роботи.

ППП та посада керівника	Завдання видано (дата, підпис)	Завдання виконано (дата, підпис)
Астремська Ірина Володимирівна к. психол.н, доцент	21 вересня 2023 року	31 січня 2024 року

6. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи магістра (КМР)	Строк виконання етапів роботи
1.	Погодження керівником змісту КМР.	02.10.2023 р.
2.	Пошук, добір та опрацювання літературних джерел з проблематики дослідження.	23.10.2023 р.
3.	Робота над підготовкою тексту КМР.	
3.1	Розділ 1. Теоретичні основи вивчення копінг-стратегій та задоволеності шлюбом.	15.11.2023 р.
3.2	Розділ 2. Дослідження стратегій подолання конфліктів подружжям в сім'ях з різною задоволеністю шлюбом.	30.11.2023 р.
3.3	Розділ 3. Розвиток конструктивних копінг-стратегій подружжя засобами соціально-психологічного тренінгу.	15.12.2023 р.
4.	Висновки.	18.12.2023 р.
5.	Захист КМР на кафедрі (попередній захист).	20.12.2023 р.
6.	Захист КМР перед Екзаменаційною комісією.	27.02.2024 р.

Студентка

(підпис)

Катерина ВАСИЛЬЄВА

Науковий керівник

(підпис)

Ірина АСТРЕМСЬКА

АНОТАЦІЯ

Васильєва К.В. Особливості використання копінг-стратегій у вирішенні сімейних конфліктів. – Рукопис.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня магістра за спеціальністю 053 «Психологія» – Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2023.

Кваліфікаційну роботу присвячено дослідженню та розробці рекомендацій щодо удосконалення копінг-стратегій у вирішенні сімейних конфліктів.

Розкрито поняття задоволеності шлюбом, розглянуто особливості долаючої поведінки при розв'язанні сімейних конфліктів.

Досліджено копінг-стратегії вирішення конфліктів у сімейному середовищі, для шлюбних партнерів задоволених і незадоволених шлюбом.

Проаналізовано психологічні аспекти копінгу, які дозволяють особам ефективно впоратися з негативними ситуаціями та стресом у сімейному житті.

Розроблено тренінгову програму для покращення копінг-стратегії незадоволених шлюбом партнерів.

Узагальнено результати дослідження та напрями удосконалення копінг-стратегій шлюбних партнерів.

Об'єктом дослідження виступає конфліктна поведінка особистості. Предметом дослідження є особливості копінг-стратегій подружжя з різним рівнем задоволеності шлюбом.

Наукова новизна полягає в детальному аналізі та висвітленні особливостей використання копінг-стратегій у вирішенні сімейних конфліктів, дослідженні факторів задоволеності шлюбом, вивчення ролі долаючої поведінки при вирішенні сімейних конфліктів, визначенні основних психологічних предикторів подолання конфліктів.

Ключові слова: копінг-стратегії, сімейні конфлікти, сімейні відносини, адаптивність, ефективність, кризи.

ANNOTATION

Vasylieva K.V. Peculiarities of using coping strategies in solving family conflicts. – Manuscript.

Qualifying work for obtaining the educational and qualification level of a master's degree in specialty 053 «Psychology» – Black Sea National University named after Peter Mohyla, Mykolaiv, 2023.

The qualification work is dedicated to the research and development of recommendations for improving coping strategies in resolving family conflicts.

The concept of satisfaction with marriage is revealed, the peculiarities of overcoming behavior in resolving family conflicts are considered.

Coping strategies for resolving conflicts in the family environment, for married partners satisfied and dissatisfied with marriage, were studied.

The psychological aspects of coping, which allow individuals to effectively cope with negative situations and stress in family life, are analyzed.

A training program was developed to improve the coping strategy of partners who are dissatisfied with their marriage.

The results of the study and directions for improving the coping strategies of marriage partners are summarized.

The object of research is the conflict behavior of the individual. The subject of the study is the peculiarities of the coping strategies of spouses with different levels of marital satisfaction.

The scientific novelty consists in the detailed analysis and highlighting of the peculiarities of the use of coping strategies in resolving family conflicts, the study of the factors of marital satisfaction, the study of the role of coping behavior in the resolution of family conflicts, and the determination of the main psychological predictors of conflict resolution.

Key words: coping strategies, family conflicts, family relations, adaptability, efficiency, crises.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ	8
1.1 Погляди на дефініцію «шлюб» в науковій літературі.....	8
1.2 Задоволеність шлюбом: поняття, фактори, підходи до вивчення.....	12
1.3 Долаюча поведінка особистості в сімейних конфліктах.....	22
1.4 Психологічні предиктори подолання конфліктів.....	27
Висновки до першого розділу.....	32
РОЗДІЛ 2 ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ КОНФЛІКТІВ ПОДРУЖЖЯМ В СІМ'ЯХ З РІЗНОЮ ЗАДОВОЛЕНІСТЮ ШЛЮБОМ	34
2.1 Організація і методи дослідження копінг-стратегій та задоволеності шлюбом особистості.....	34
2.2 Аналіз результатів дослідження долаючої поведінки в осіб з різним рівнем задоволеності шлюбом.....	39
Висновки до другого розділу.....	52
РОЗДІЛ 3 РОЗВИТОК КОНСТРУКТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПОДРУЖЖЯ ЗАСОБАМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ	54
3.1 Методичні підходи до проведення соціально-психологічного тренінгу розвитку.....	54
3.2 Програма тренінгу з розвитку конструктивних копінг-стратегій подружжя.....	60
3.3 Розробка рекомендацій щодо використання конструктивних копінг стратегій для подолання сімейних конфліктів.....	73
Висновки до третього розділу.....	84
ВИСНОВКИ	86
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	91
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні реалії змушують задуматися про значення сім'ї в житті кожного українця. На жаль, з початком повномасштабного вторгнення питання сім'ї як соціального інституту, феномен зради та розлучення серед сімей стали нормальним явищем.

Відтак, доцільним буде відмітити той факт, що проблема сімейних конфліктів набуває все нового та більш яскравого значення, так як зазвичай саме даний вид конфліктів детермінує більшу частину розлучень, втрати значення інституту шлюбу.

Говорячи в аспекті розлучення чи наявності, зростання кількості конфліктів у подружніх парах, важливим є фактор саме задоволеності шлюбом. Так як саме він є в основі розлучень: незадоволеність шлюбом прямо корелює з числом конфліктів чи розлучень в цілому.

Важливість значення рівня задоволеністю шлюбом важко переоцінити, так як він впливає й на можливість, бажання та результат розвитку конфлікту. Конфлікт же може власне сприяти мобілізації всіх ресурсів задля зближення, розв'язання його, пошуку все нових способів вирішення проблеми, а може поглиблювати кризу подружжя, руйнуючи сім'ю. В стабільних сім'ях конфлікти протікають на загальному фоні позитивних взаємин подружжя, виконуючи таким чином конструктивну функцію. В проблемних сім'ях конфлікти протікають на фоні негативних стосунків подружжя, їх взаємної або односторонньої незадоволеністю шлюбом.

В аспекті розгляду задоволеності шлюбом варто згадати праці К. Вітек, Т.В. Галкіної, Н.В. Гришиної та інших. Безумовно, дане питання не є новим в науковій психологічній літературі, проте в ключі сімейних конфліктів, їх вирішення доволі цікаве та важливе. Досить значну роль відіграє також те, що власне знання спеціалістом рівня задоволеності подружжя шлюбом впливає уможливорює побудову чіткої та ефективної роботи з парою, підвищуючи при цьому шанси на знаходження важливого для обох сторін рішення.

При цьому варто відмітити той факт, що в науковій царині досить обмежений психодіагностичний інструментарій, а також взагалі системний підхід до визначення рівня задоволеності шлюбом. Особливо це помітно при аналізі наявних шляхів попередження та подолання подружніх конфліктів.

Науковий інтерес до проблеми сімейного конфлікту значно зріс за останні роки через підвищений загальний рівень конфліктності сучасного суспільства. Найпопулярніші праці, присвячені даній проблематиці належать таким вченим і дослідникам як А.Я. Анцупову, В.О. Сисенку, Н.В. Гришиній, С.М. Ємельянову, С.В. Ковальову, В. Юстіцкісу. Безумовно, конфлікти можуть призводити до розлучень, але лише в тому випадку, коли відсутнє бажання йти у проблему та шукати шляхи її вирішення. Тут також важливо підкреслити факт наявності чи відсутності високого рівня задоволеності шлюбом.

До того ж, конфліктогенами можуть бути не лише рівень задоволеності шлюбом чи криза, а й стадія розвитку сім'ї, підвищені вимоги до партнера, проблеми у розумінні старших поколінь, рольові очікування установки, питання, пов'язані з побутом чи вихованням дітей, недовіра, нещирість, фінансові труднощі та ряд інших.

Зважаючи на вищевикладене, беручи до уваги основні конфліктогени, відмітимо, що незначна кількість робіт, обмеженість психодіагностичного інструментарію та в цілому підходу до вивчення рівня задоволеності шлюбом й визначення його значущості в наявності чи відсутності конфліктів в подружжі, темою кваліфікаційної роботи було обрано «Особливості стратегії подолання конфліктів подружжям з різних рівнем задоволеності шлюбом».

Об'єкт дослідження – конфліктна поведінка особистості.

Предмет дослідження – особливості копінг-стратегій подружжя з різним рівнем задоволеності шлюбом.

Гіпотеза дослідження: подружжя з високим та середнім рівнем задоволеності шлюбом використовують в конфліктних ситуаціях конструктивні копінг-стратегії, в той час як опитувані з низьким рівнем задоволеності шлюбом – деструктивні копінг-стратегії.

Мета дослідження: полягає у теоретичному та емпіричному обґрунтуванні особливостей стратегій подолання конфліктів подружжям з різною задоволеністю шлюбом.

Відповідно до мети були визначені **завдання дослідження:**

1. дослідити особливості задоволеності шлюбом у подружжя;
2. визначити особливості долаючої поведінки в осіб з різним рівнем задоволеності шлюбом;
3. дослідити взаємозв'язок між долаючою поведінкою особистості та розв'язанням сімейних проблем;
4. визначити психологічні предиктори подолання конфліктів;
5. розробити та апробувати тренінгову програму щодо розвитку конструктивних копінг-стратегій серед подружніх пар.

Методи дослідження: теоретичний (підбір науково-методичної літератури, аналіз джерельної бази, синтез, систематизація та узагальнення інформації); емпіричний («Опитувальник задоволеності шлюбом» (В.В. Столін, Т.Л. Романова, Г.П. Бутенко; опитувальник «Способи долаючої поведінки» Р. Лазаруса для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів в різних сферах психічної діяльності; опитувальник копінг-стратегій (COPE) з метою визначення ситуаційних копінг-стратегій (адаптований О.І. Расказовою, Т.О. Гордєєвою); Опитувальник ПЕА О.М. Волкової; статистичний (за допомогою непараметричного аналогу t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок – критерія U-Манна-Уїтні для незалежних вибірок та критерій Т-Вілкоксона для перевірки наявності чи відсутності позитивної динаміки в результатах після апробації тренінгової програми).

Характеристика вибірки. Вибірку досліджуваних склали 40 осіб, віком від 23 до 50 років. В цілому у дослідженні взяли участь 20 чоловіків та 20 жінок.

Теоретичне та практичне значення одержаних результатів. Визначено поняття, фактори та підходи поняття задоволеності шлюбом. Розширено та уточнено розуміння психологічних аспектів долаючої поведінки особистості

при вирішенні сімейних конфліктів, вивчено психологічні предиктори подолання конфліктів.

Отримані результати можуть бути використані у викладацькій діяльності педагогів ЗВО задля наочного прикладу особливостей взаємодії сучасного подружжя з різним рівнем задоволеності подружнім життям та можуть бути корисні в практиці психокорекції. Також отримані результати наочно презентують припущення відносно того, що на поведінку в конфліктних ситуаціях подружжя впливає не тільки рівень задоволеності шлюбом, а й рольові очікування, установки та розподіл ролей в сім'ї.

Наукова новизна полягає в детальному аналізі та висвітленні особливостей використання копінг-стратегій у вирішенні сімейних конфліктів, дослідженні факторів задоволеності шлюбом, вивчення ролі долаючої поведінки при вирішенні сімейних конфліктів, визначенні основних психологічних предикторів подолання конфліктів.

Апробація результатів дослідження. Основні ідеї та результати дослідження доповідалися та обговорювались на IV Всеукраїнської наукової конференції «Науковий простір: аналіз, сучасний стан, тренди та перспективи» (15 грудня 2023 р. Івано-Франківськ) та V Міжнародної студентської конференції «Наука сьогодні: від досліджень до стратегічних рішень» (22 грудня 2023 р. Чернівці).

Публікації. Основний зміст і результати роботи висвітлено у 2 тезах та 1 публікації:

1. Васильєва К. В. Методи дослідження копінг-стратегій та задоволеності шлюбом особистості. *Науковий простір: аналіз, сучасний стан, тренди та перспективи: тези доповідей IV Всеукраїнської наукової конференції* (15 грудня, 2023 р.). Івано-Франківськ, 2023. С. 639-640.

2. Васильєва К. В. Методи дослідження копінг-стратегій та задоволеності шлюбом особистості. *Наука сьогодні: від досліджень до стратегічних*

рішень: тези доповідей V Міжнародної студентської конференції (22 грудня 2023 р.). Чернівці, 2023. С.360-362

3. Васильєва К.В. «Особливості стратегії подолання конфліктів подружжям з різних рівнем задоволеності шлюбом». *Габітус*. №54. 2023. С.98-102.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота містить в собі вступ, три розділи, висновки до розділів та загальні висновки. Список літератури містить 97 наукових джерел. Робота містить 5 таблиць, 1 рисунок. Загальний обсяг роботи – 101 сторінка, основний зміст викладено на 90 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ

1.1 Погляди на дефініцію «шлюб» в науковій літературі

Легалізація шлюбу як соціального інституту на теренах України відмічається саме у 2002 році в результаті прийняття Сімейного кодексу України. Безумовно, цей крок був важливим в історії нашої країни, однак проблематика доцільності закріплення його як правової категорії на законодавчому рівні й досі визнається дискусійною [31].

Л.І. Слюсар підкреслює, що сім'я становить основну передумову для функціонування сучасного суспільства. Принципи організації та функціонування її складових, таких як інститути шлюбу, батьківства і спорідненості, є невід'ємною частиною соціокультурної системи та менталітету кожного народу. Вони вплетені в систему моральних норм і цінностей. Таким чином, питання щодо трансформації цих інститутів та їхнього сучасного стану є актуальними і приводять до численних суперечок, а також часто сприймаються як об'єкт непрофесійних суджень [74].

Шлюб – це соціальна форма партнерства між чоловіком та жінкою, яка виникла в історичному контексті. Цей соціальний інститут санкціонує та впорядковує їхні статеві відносини, а також встановлює їхні подружні та батьківські права й обов'язки. Визначення шлюбу, запропоноване А. Харчевим, широко відоме та дуже точне. Шлюб є важливим соціальним інститутом, що регулює життєдіяльність людської спільноти. Соціологи, культурологи, антропологи, такі як Альфред Редкліфф-Браун, Едвард Вестермарк, Пауль Хортон, Честер Хант, Джон Леви, Рут Монро, Едмунд Лич, Роберт Лоуи та інші, досліджували та висловлювали свої визначення цього інституту [59, с. 34].

Сучасні підручники з соціології часто описують шлюб як юридично визнаний соціальний договір між двома особами, зазвичай ґрунтований на

сексуальних відносинах та передбачаючий сталість союзу. Ця дефініція більш розширена, проте з точки зору демографії шлюб вивчається особливо як об'єднання чоловіка та жінки у різних формах, будь то тривалий чи тимчасовий союз, що виступає ключовим елементом у механізмі репродукції населення.

Відповідно до Сімейного кодексу України, шлюб розуміється як «сімейний союз жінки та чоловіка», що відображає тісний зв'язок між інститутами шлюбу і сім'ї як у суспільній практиці, так і в науковому розумінні. Шлюбні відносини становлять необхідну частину сімейних зв'язків, і вивчення інституту шлюбу, його функцій, значення та місця у системі репродукції населення неможливе без аналізу його ролі в загальній структурі сімейних відносин та без зрозуміння сутності сім'ї і її інституціональної будови [31].

Недолік даного підходу до трактування шлюбу як правової категорії полягає в тому, що почуття та ставлення один до одного на юридичному рівні не беруться до уваги. Тобто, в цілому між чоловіком та дружиною вони мають бути задля гармонійного союзу та високого ступеня задоволеності шлюбом, проте на юридичному рівні до них особливої уваги не проявляється. Говорячи про недоліки даного визначення, відмітимо те, що в цілому відмічається відсутність вказівок до обставин, які б були обґрунтованими для дійсності шлюбу. До таких обставин маємо відносити шлюбне повноліття, одношлюбність, відсутність заборонених ступенів споріднення [72], [73].

Відповідно до частини 1 статті 21 СК України шлюбом являється сімейний союз чоловіка і жінки, котрий зареєстровано в органі державної реєстрації актів цивільного стану [70].

Спираючись на праці зарубіжних вчених та дослідників, варто відмітити імена С. Войтовича, Д. Німана та А. Карлсона, які впевнені в тому, що загалом саме сім'я являється початковою і необхідною передумовою функціонування соціуму в його розумінні сьогодення, основним і первинним осередком суспільства, а також його можна трактувати поряд з іншими важливими складовими суспільства.

С. Войтович включає сім'ю до основних інститутів, разом із власністю та владою. Д. Німан стверджує, що сім'я є головним інститутом в одному ряду з політикою, освітою, економікою і релігією. За словами А. Карлсона, сім'ю можна розглядати як першоелемент суспільства.

Більшість дослідників, пропонуючи різні схеми субординації та класифікації інститутів, віддають сім'ї одне з провідних місць [86].

Сім'я, розглядана як багатофункціональний соціальний інститут, володіє складною внутрішньою інституційною архітектурою, яку можна уявити як комплекс внутрішніх системно-структурних інститутів, їх взаємодії та взаємозв'язків [63]. Власне сім'я може розглядатися в якості комплексного інституту, який інтегрує в собі інститути шлюбу, батьківства та спорідненості (рідства).

Кожна сім'я характеризується наявністю певних етапів розвитку, так спочатку відбувається утворення сім'ї як вступ до першого шлюбу [1], [39]. Потім відмічається початок дітонародження, завершення дітонародження, коли відбувається народження останньої дитини. Після того, як дитина виростає, відбувається вступу у шлюб та відділення з сім'ї останньої дитини і цей етап носить назву «порожнього гнізда» [24].

По завершенню даного етапу відмічається етап припинення існування сім'ї як смерть одного із пари [32].

Тож, виходячи з вищевикладеного, відмітимо, що шлюб є тим інститутом соціальним, який не лише сприяє регуляції відносин між партнерами різної статі, а й детермінує їхні обов'язки та права відповідно одне до одного і відповідно їх дітей [50].

В науковій літературі, як встановлено на основі теоретичного аналізу, зазначено, що характеристиками шлюбу є стабільність як таке явище, що сприяє задоволеності шлюбом та гармонії в ньому [47], [74].

Відносно стабільності також варто відмітити, що саме вона забезпечує особистісне зростання кожного партнера, який перебуває в подружній відносинах. Однак, доцільним буде вказати той факт, що власне стабільність

може розглядатися не лише в позитивному ключі як така, що забезпечує успішність шлюбу, а й в негативному, так як не рідко саме вона лежить в основі гальмівного критерію для розвитку відносин [48].

Причинами стабільності можуть бути як чинники зовнішнього, так і внутрішнього характеру, як об'єктивного, так суб'єктивного. Варто зазначити й те, що ці чинники можна віднести не лише по відношенню до подружнього життя, а й до стабільності й якості життя в країні, діяльності суспільних та правових норм, традицій культури та нації, а також сімейних очікувань [34].

До внутрішніх факторів стабільності шлюбу відносять умови життя партнерів (матеріально-соціальні умови), так як саме вони є показником готовності до сімейного життя, сумісності подружжя, сімейної мотивації, особливостей спілкування подружжя, а також способу виявлення їхніх почуттів, таких як любов, відповідальність, обов'язок тощо [45, с. 73].

Говорячи про шлюб, на наш погляд, цікавим буде відзначити й те, що абсолютно кожен із подружжя має свої мотиви вступу до нього. Так, один партнер може керуватися інтимно-особистісним мотивом, в той час як інша може керуватися власне морально-психологічним мотивом, а третя – сімейно-батьківським. До того ж існує також господарсько-побутова мотивація й інші [66].

В аспекті розгляду шлюбу також варто зазначити й той факт, що досить часто спостерігається незадоволеність ним саме через причини вступу в нього. Так, в роботі Е. Ейдемільер вказує, що мотиви вступу в шлюб можуть бути такими: відсутність бажання залишатися під батьківським крилом (50%), внутрішнє відчуття обов'язку (49%), почуття усамітнення (26,6%), бажання наслідувати сімейні традиції (25%), вплив кохання (9,3%), прагнення до соціального престижу, пошук матеріального достатку (5,3%), або навіть бажання помститися колишньому улюбленому (3,1%) - всі ці мотиви можуть впливати на рішення особистості стосовно свого шляху життя [33, с. 53].

Таким чином, можемо бачити, що в цілому шлюб в науковому обігу трактується в якості союзу чоловіка та жінки, укладення якого детермінує мета створення сім'ї.

1.2 Задоволеність шлюбом: поняття, фактори, підходи до вивчення

Вступаючи в шлюб, людина сподівається емоційно збагатити, наповнити своє життя новим змістом. Люди прагнуть до того, щоб після одруження, їхнє життя стало цікавішим та кращим. На цих сподіваннях ґрунтується основа майбутньої родини. Якщо сподівання починають руйнуватися, з'являється реальна загроза шлюбу.

Особисте враження від шлюбу, виражене емоційно-оцінковим ставленням кожного партнера до сімейного життя, часто не відображає об'єктивний рівень ефективності сімейного функціонування. Виявлення незадоволеності шлюбом може бути результатом значних розходжень між реальністю сімейного життя та очікуваннями кожного індивіда [6]. Також, незадоволеність шлюбом може впливати з перебільшених очікувань, що стосуються шлюбу та його партнера.

Суб'єктивне задоволення шлюбом досягається, коли подружжя повністю відповідає існуючій моделі сімейного життя, і вони не відчують потреби в змінах. Задоволення шлюбом може бути частковим, коли є прагнення змінити певні аспекти сімейного життя. Важливу роль відіграє задоволеність шлюбом у підтриманні стабільності сім'ї та створенні позитивного емоційного середовища всередині неї, а також впливає на формування батьківських відносин з дітьми [13].

Задоволеність шлюбом наразі розглядається однією із найважливіших характеристик благополуччя подружнього життя, а тому є актуальною центральною проблемою сімейної психології.

На сьогоднішній день відмічається досить багато наукових праць, присвячених розкриттю та детальному вивченню цього психосоціального феномену. Проте, не зважаючи на досить активне вивчення вищеописаної

проблематики, на жаль, до сьогодні не існує єдиного підходу та визначення дефініції «задоволеність шлюбом». Доцільно буде вказати те, що досить часто задоволеність шлюбом вживається наряду з такими термінами як «успішністю шлюбу», «згуртованість сім'ї», «сімейне благополуччя», «сумісність партнерів» та ін.

Так, наприклад, в роботах дослідників Т.В. Андрєєвої та Н.В. Смірної поняття типу «згуртованість сім'ї», «сімейне благополуччя» з терміном задоволеності шлюбом розмежовуються, однак автори притримуються думки про їхній тісний зв'язок [19].

У наукових роботах існує тлумачення поняття задоволеності шлюбом в контексті «суб'єктивної оцінки кожним з подружжя характеру їхніх взаємин», сім'ю можна розглядати як складну систему, де внутрішні взаємини та їхні динамічні зміни визначаються індивідуальним сприйняттям та оцінкою кожним членом подружжя. Це стосується не лише статичних характеристик, але й процесів, які подружжя взаємодії впродовж часу.

Важливою аспектом «аналогічних процесів в малій групі» вказує на те, що сім'я може бути розглянута як мікроспільнота, де взаємодії, взаєморозуміння та зміни аналогічні тим, що спостерігаються в невеличких соціальних групах. Це відкриває можливість для подальшого розуміння сімейних відносин з погляду групової динаміки та взаємодії.

В цьому ключі варто відмітити ряд вчених, а саме Т.С. Мороз, О.А. Тараданова та інших, котрі ці терміни пов'язують. Так, визначається, що сімейне благополуччя є характеристикою задоволеності шлюбом, а також, що через задоволеність шлюбом, відповідність установок подружньої пари, сімейну адаптацію. можна визначати психологічну сутність сімейного благополуччя [50].

Т.В. Андрєєва зазначає, що задоволеність шлюбом є внутрішньою суб'єктивною оцінкою, а також ставленням власне партнерів до власного шлюбу [1, с. 87].

Однак вона наголошує на тому, що найбільш повним та сутнісним визначенням поняття задоволеності шлюбу можна вважати визначення С.І. Голода, котрий зазначав, що задоволеність шлюбом є результатом адекватної реалізації уявлень про сім'ю, що склалося в свідомості індивіда під впливом різних подій інтегрованим в досвід в даній сфері діяльності [16].

На думку Ю.Є. Альшиної, задоволеність шлюбом є не чим іншим, як феноменом міжособистісного спілкування, який відображає ставлення індивіда до свого шлюбу та є індикатором потреб сімейної системи [28].

В.В. Столін відмічає, що задоволеність шлюбом є стійким емоційним явищем, прояв якого можливий безпосередньо в емоціях, котрі мають місце в різноманітних ситуаціях, а також в різноманітних думках, оцінках чи порівняннях [75].

В.О. Сисенко вважає, що поняття «задоволеність подружнім життям» досить об'ємне, а тому інтегрує в собі ступінь задоволення всіх потреб особистості. Вчений також наголошує на тому, що даний феномен тісно пов'язаний з поняттям «стабільність сім'ї». Однак, стабільний шлюб не завжди головною характеристикою має задоволеність шлюбом [73].

Стабільність та задоволеність шлюбом є показниками, що відображають різні аспекти відносин між подружжям. Перший, загальний аспект - це стійкість шлюбу, що визначається юридичним збереженням шлюбу, тобто відсутністю розлучення. Другий аспект – це рівень «пристосування в шлюбі» або «адаптованість подружжя». Найглибший аспект, третій рівень, це «успіх» або «успішність» шлюбу, що визначається відповідністю ціннісних орієнтацій чоловіка та дружини [76],[77].

Задоволеність шлюбом для подружжя представляє собою суб'єктивне сприйняття ефективності функціонування сім'ї у вигляді задоволення індивідуальних потреб кожного члена подружжя, враховуючи соціокультурні норми.

Про це власне і говорить В.В. Бойко, стверджуючи про наявність двох сторін у задоволеності шлюбом, а саме суб'єктивну та об'єктивну. Остання

залежить від можливості його розпаду й може виражатися у співвідношенні кількості шлюбів і розлучень, зареєстрованих за певний проміжок часу. Суб'єктивна ж сторона інтегрує задоволеність подружніми відносинами й установки обох партнерів на збереження сім'ї.

При вивченні різних наукових праць нами було встановлено декілька блоків чинників, котрі визначають якість сімейних відносин. Перший блок факторів пов'язаний з особистістю кожного з подружжя, їхнім сімейним вихованням та походженням. Другий блок – пов'язаний з історією розвитку дошлюбних відносин та умовами виникнення шлюбу. Третій блок – фактори, які проявляються в ході спільного життя подружжя (організація побуту, характер внутрішньо сімейних стосунків) [85].

В моделі якості шлюбу, розробленій Р. Левісом та Дж. Спеніером, виділяються три основні групи чинників, що впливають на задоволеність шлюбом: дошлюбні, соціальні та економічні, особистісні та внутрішньоподружні (Левіс, Спаніер, 1971). Внутрішньо подружні чинники включають в себе взаємозв'язок між стадією життєвого циклу сім'ї та задоволеністю шлюбом. Наприклад, спостерігається, що мінімальна задоволеність шлюбом виникає у сім'ях з дітьми немовлячого віку, тоді як максимальна досягається до народження дітей. Задоволеність шлюбом також залежить від стажу сімейного життя, де спочатку протягом перших двох десятиліть спостерігається поступове зниження, досягаючи мінімуму у пар зі стажем 12-18 років, а потім зростає, але вже більш різко [6].

Окрім того, дослідження виділяє різноманітні фактори задоволеності шлюбом, такі як фізичний, матеріальний, культурний, сексуальний та психологічний чинники. Серед них фізичний фактор визначається інтуїтивним сприйняттям одне одного, включаючи зовнішній вигляд, голос, манеру поведінки та інші аспекти. Матеріальний фактор визначається внеском кожного партнера в матеріальний статус сім'ї та відповідністю очікуванням і вимогам іншого партнера. Культурний фактор враховує відповідність інтелектуально-культурним запитам подружжя. Сексуальний фактор

визначається відповідністю програми інтимної близькості індивідів. Ці чинники взаємодіють та взаємопов'язані, визначаючи загальний стан задоволеності шлюбом [60].

Співвідношення особистісних особливостей та рольових домагань подружжя є ключовим психологічним чинником внутрішньо подружньої взаємодії. Важливо враховувати ці аспекти при консультуванні, де важливими є довіра у стосунках, взаєморозуміння, легкість спілкування, а також баланс між батьківсько-виховною сферою та подружніми стосунками. Зокрема, чоловікам може бути важливо поглиблення довіри та розвиток психотерапевтичності у сімейному спілкуванні, тоді як жінкам слід забезпечувати баланс між батьківськими обов'язками та подружніми відносинами.

Дослідження також вказує на різноманітність факторів задоволеності шлюбом та різні підходи до їх класифікації. Наприклад, за поділом І.Г. Васильченка та Ю.А. Решетняка загальний шлюбний потенціал включає фізичні, матеріальні, культурні, сексуальні та психологічні чинники. Фізичний фактор визначається інтуїтивною реакцією на зовнішній вигляд, голос та манеру поведінки. Матеріальний фактор залежить від внеску в матеріальний статус сім'ї. Культурний фактор оцінює інтелектуальні та культурні аспекти взаємин. Сексуальний фактор визначається відповідністю програми інтимної близькості [11].

Усі ці аспекти враховуються при проведенні консультацій і можуть служити основою для розроблення індивідуальних стратегій збереження стабільності та задоволеності в сімейних відносинах.

Дослідження має важливу наукову цінність, оскільки розкриває соціально-психологічні чинники задоволеності шлюбом у молодих сім'ях (до 9 років сумісного життя) і сім'ях з середнім рівнем стажу (10-20 років). На цих етапах життєвого циклу сім'ї спостерігається найбільше розлучень через випробування, пов'язані з народженням дітей, новими соціальними ролями та сімейними обов'язками, охолодженням емоційних стосунків у подружжі.

Практичне значення дослідження виявляється у можливості сімейних консультантів надавати психологічну допомогу, спираючись на виявлені закономірності. Наприклад, під час консультування важливо наголошувати на аспектах сімейного спілкування, таких як довіра, взаєморозуміння, легкість у спілкуванні та спільність поглядів. Консультанти повинні також враховувати гендерну ідентичність особистості та її вплив на задоволеність шлюбом. Такі консультації можуть сприяти підтриманню стабільності та емоційного благополуччя в сім'ї [13].

О.Ю. Тавіт створив одну із найбільш змістовних класифікацій чинників задоволеності шлюбом, до якої він включив фактори, які виникли до шлюбу та фактори, які виникли в період шлюбного періоду. Дослідник вважає, що психологічним підґрунтям шлюбу є саме перша група чинників, яка включає в себе родинні сценарії, якості особистості, мотиви вступу до шлюбу. До другої групи автором віднесено етичні, емоційні та психофізіологічні відносини партнерів, погляди на виховання дітей, розподіл домашніх обов'язків та особливості провадження дозвілля [67].

Серед чинників, що негативно впливають на успішність шлюбу, виділяються певні аспекти. Рання вік вступу до шлюбу, виховання в неповній родині та незгода батьків подружжя стосовно вступу дітей у шлюб входять до першого блоку факторів, що можуть створювати несприятливі умови для стабільності шлюбу. До другого блоку факторів, які негативно впливають на стабільність шлюбу, віднесено короткочасність дошлюбних стосунків та значну різницю у віці між чоловіком та дружиною [22].

Однак найбільш вагомою виявилася третя група факторів, яка відображає специфіку стосунків у сім'ї подружжя, яке знаходиться на стадії розлучення. В цих сім'ях виявлено несправедливий розподіл домашніх обов'язків, часто виникає сексуальна дисгармонія та може спостерігатися надмірне вживання алкоголю одним із членів подружжя [37].

Крім того, загальний шлюбний потенціал охоплює фізичні, матеріальні, культурні, сексуальні та психологічні аспекти. У дослідженні С.В. Ковальова

щодо подружніх стосунків у молодих сім'ях виокремлено невідповідність реальних та ідеальних уявлень про партнера як одну з головних причин подружніх конфліктів та, отже, незадоволеності шлюбом [61].

Враховуючи різноманітні аспекти шлюбного життя, визначено фактори, що впливають на задоволеність шлюбом. Ці фактори включають емоційну задоволеність відносинами, позитивне ставлення до партнера, взаємодію в подружній парі та параметри ефективності спілкування в подружжі. Урахування цих аспектів може служити основою для розроблення індивідуальних стратегій для збереження стабільності та задоволеності в сімейних відносинах [69].

На думку О.Г. Лідерс та О.О. Карабанової, провідним фактором задоволеності шлюбом є компліментарність партнерів. Поняття комплементарності пов'язане з порядком народження та сиблінговою позицією у батьківській сім'ї. Комплементарні ролі – це взаємодоповнюючі ролі: старшого брата і молодшої сестри, старшої сестри і молодшого брата. У основі комплементарності ролей лежить взаємодоповнюваність потреб індивідуумів. Взаємоузгодженість і співпраця легше досягаються між людьми, які займали комплементи серед братів і сестер. Тобто у випадку доповнення ролей чоловіка та дружини один одним можливе створення міцного шлюбу, ґрунтовною характеристикою якого буде співробітництво, а не суперництво [14].

Однак, В.І. Слепкова говорить про те, що твердження відносно підвищення задоволеності шлюбом у разі високої комплементарності являється вірним лише у випадку задоволеності сиблінгів своїм становищем в ній. В іншому ж випадку буде спостерігатися наступне: комплементарність подружніх ролей при напружених, конкурентних, конфліктних сиблінгових відносинах у батьківських сім'ях стає джерелом незадоволеності подружжям [78].

Проблема задоволеності шлюбом та її чинників є актуальною в психології сімейних відносин. Цьому питанню приділяли увагу такі дослідники як М.Аргайл, С.Альбрехт, Р.Вінч, Р.Левіс, Д.Олсон, К.Ренне, Б.Роллінс. Визначають два основних підходи до концепції задоволеності шлюбом: 1) як відповідність між існуючим та бажаним, тобто якщо поточні стосунки

припинилися [89]; та 2) При порівнянні задоволеності шлюбом з суб'єктивним відчуттям задоволення або незадоволення при оцінці всіх аспектів подружжя важливо враховувати, що сприйняття задоволеності шлюбом і пов'язані з ним відчуття є особистими та суб'єктивними. Аналізуючи різні аспекти життя в подружжі, кожен із партнерів може має власні уявлення та критерії, які впливають на його чи її відчуття задоволення.

Отже, у контексті оцінки подружжя, важливо враховувати індивідуальні сприйняття кожного члена сім'ї. Оцінка задоволеності шлюбом може виникати через різні фактори, такі як якість комунікації, взаєморозуміння, фінансова стабільність та інші аспекти, і кожен з цих чинників може сприйматися кожним партнером індивідуально.

Таким чином, при розгляді відчуттів задоволення або незадоволення в подружжі, слід враховувати унікальність кожного партнера і його унікальний погляд на різні аспекти сімейного життя [90].

Задоволеність шлюбом також концептуалізується як узагальнена емоція, що може проявлятися в емоціях і в різних думках, оцінках і порівняннях [97]. Розрізняють загальну задоволеність шлюбом та задоволеність його окремими аспектами, що включає окремі оцінки різних аспектів шлюбу в залежності від вимог, що ставляться до особистості партнера та обставин сімейного життя [98].

На задоволеність шлюбом впливає якість міжособистісних стосунків, і особливу вагу приділяють сприйманню та оцінці рольової узгодженості та рольової адекватності партнера. Рольова відповідність визначається тим, наскільки партнери вдаються у сприйнятті свого шлюбу як успішного. Щодо розподілу ролей у сім'ї, то його взаємозв'язок із задоволеністю шлюбом прямий не є. Зазначено, що рольова задоволеність партнерів є вищою, коли відповідність між оцінками виконання ролей та очікуваннями вища, а також коли вище оцінюється якість їхньої рольової поведінки [79].

Міра задоволеності подружжя шлюбом в значній мірі залежить від особистісних рис партнерів, особливостей їхнього сприйняття одне одного та взаємодії, а також від узгодженості цінностей. Дослідження показують

позитивний зв'язок між психологічною задоволеністю подружжям та високою схожістю характерів партнерів. В стабільних шлюбах прослідковується тісний взаємозв'язок між партнерськими цінностями, і зі збільшенням тривалості подружнього життя цінності партнерів відображають їхню особисту задоволеність шлюбом та життям загалом [4]. Фактори, які впливають на задоволеність подружжям шлюбом, охоплюють соціально-економічні та статусні аспекти.

Дослідження вказують на прямі позитивні взаємозв'язки між задоволеністю шлюбом і рівнем освіти, доходами подружжя, присутністю дітей у сім'ї, позитивною самооцінкою здоров'я та задоволеністю роботою. З іншого боку, виявлено негативні зв'язки між задоволеністю шлюбом і зловживанням алкоголем одним із партнерів, відчуттям депресії та почуттям самотності [15], [18].

Загальна задоволеність шлюбом тісно пов'язана із сприйняттям рольової адекватності у подружжя, оцінкою виконання ролей партнером та частотою розбіжностей в цьому плані. Дослідження, проведені В.А. Chadwick, S.L. Albrecht і Р.Р. Kunz, вказують на те, що рольова задоволеність підвищується при відповідності між виконанням ролей та очікуваннями, а також при позитивній оцінці рольової поведінки партнера та самої особи [81],[82]. Схоже, що розподіл ролей у сім'ї не є самостійним фактором задоволеності шлюбом та сімейними ролями. Н.Ф. Федотова вивчала сприйняття особистісних характеристик партнера та їх вплив на оцінки стосунків у шлюбі. Рольова відповідність чоловіка і дружини, подібність рольових очікувань, особливо важливі для сприйняття змін у стосунках після народження дитини як позитивних.

Існують гендерні відмінності у задоволеності шлюбом. У. Харлі виявив, що для чоловіків важливі статеве задоволення, спільний відпочинок, зовнішня привабливість дружини, ведення дружиною господарства, моральна підтримка та захоплення дружини чоловіком. Для жінок ключовими стали романтична

атмосфера в сім'ї, ніжність у відносинах, фінансова підтримка та відданість чоловіка сім'ї.

Окрім того, науковці виокремлюють поняття «незадоволеність шлюбом», яке може виникати внаслідок різноманітних факторів, таких як невідповідність сексуальних потреб, емоційна віддаленість, порушення гідності, фінансові розбіжності та інші. Зрозуміло, що задоволення шлюбом тісно пов'язане із різноманітним спектром чинників, таких як позитивне ставлення, спільні цінності, емоційна взаємодія та ефективність спілкування [8]. Дружба в подружжі, спільна діяльність та ефективна взаємодія, а також фізична близькість, визначають важливі аспекти взаємин. Інтелектуальний рівень сумісності подружжя базується на спільних інтересах, подібному мисленні та рівні освіти. Важливо, щоб інтелектуальний рівень обох партнерів був взаємно схожим, оскільки розбіжності можуть викликати конфлікти та незадоволеність шлюбом [84].

Сексуальний чинник визначається відповідністю реальної сексуальної поведінки очікуванням іншого партнера. Сексуальні потреби в подружжях різняться через виховання, установки життя, темперамент, вік та стан здоров'я. Психологічна сумісність включає темпераменти, характери та емоційно-вольові особливості кожного з подружжя.

Незадоволеність шлюбом може виникнути з різних причин, таких як невідповідність сексуальних потреб, проблеми з самовтіленням і самореалізацією, порушення гідності, конфлікти та непорозуміння. До інших факторів можна віднести фінансові розбіжності, нерівноправність у взаємодопомозі та відмінності у потребах на відпочинок і дозвілля.

Отже, задоволеність шлюбом може бути розглянута як відповідність між наявним та бажаним, або як суб'єктивне переживання задоволення чи незадоволення в оцінці всіх аспектів шлюбу з боку партнерів. Емоційна задоволеність, позитивна міжособистісна комунікація, взаємодія та ефективність спілкування є основними факторами, що впливають на рівень задоволеності шлюбом, зафіксовані в науковій літературі.

1.3 Долаюча поведінка особистості в сімейних конфліктах

Одна із найбільш розроблених проблем психології сім'ї є саме сімейні конфлікти, а також особливості поведінки в них. Так як кожна сім'я на різних етапах свого існування може переживати як позитивні, так і негативні моменти. До такого роду моментів можна віднести конфлікти, які виникають в колі сім'ї. так, перш за все відмітимо, що в науковій літературі цьому феномену надається особливе значення [36].

Так, питання сімейних конфліктів порушували в своїх працях В. Левкович, Л. Зотова, О. Зуськова, О. Кочарян, В. Сисенко, О. Волкова та інші. Безумовно, як відмічається в праці В. Крамченкової, конфлікт в сім'ї є досить природньою його частиною, так як в ньому відображення знаходять неминучі суперечності у стосунках між партнерами, необхідність вирішення розбіжностей на постійній основі між сімейними і індивідуальними інтересами.

Безумовно, сама конфліктна ситуація може сприйматися індивідом достатньо гостро та трактується як значима для нього. До того ж, нерідко суб'єктивне сприйняття такого роду ситуацій є більш значимим, ніж вона є насправді [78].

Причинами, які можуть призводити до виникнення конфліктних ситуацій, в праці І.М. Хоржевської вказуються наступні: притуплення почуттів, втрата довіри, емпатії та відсутність вміння конструктивного вирішення таких ситуацій. До того ж, предиктором конфліктів у подружніх парах розглядається також відсутність узгодженої рольової поведінки партнерів, а також відмінності в життєвих пріоритетах, потребах та цінностях [88].

В розрізі досліджень про поводження особистості в конфліктних ситуаціях варто зазначити, що ми використовуємо, так звані, копінг стратегії.

Р. Лазарус є одним із перших науковців, хто присвятив свої праці вивченню феномена копінг-стратегій. Так, дослідник копінг-стратегії розглядає

в якості усвідомлюваних стратегій, спрямованих на боротьбу зі стресом та іншими тривожними ситуаціями [46].

Варто відмітити, що єдиного універсального визначення копінг-стратегій в науковій літературі на даний час немає. А тому виділяється ряд підходів, у відповідності до яких можна розглядати та тлумачити поняття «копінг» [83].

В рамках першого підходу копінг інтерпретується в якості способу психологічного захисту та може використовуватися задля ослаблення напруження особистості [64].

Говорячи про другий підхід, доцільним буде відмітити те, що послідовники цього підходу розуміють копінг як відносно постійну схильність відповідати певним чином на стресові ситуації.

Відповідно до третього підходу, під копінгом розуміється динамічний процес, особливості якого визначаються не лише ситуацією, але й етапом розвитку конфлікту, а також взаємодією суб'єкта з зовнішнім світом [34], [52].

В наукових джерелах в галузі конфліктології говориться про те, що в цілому існує ряд типових способів поведінки учасників конфліктів, проте до найбільш популярних варто відносити стратегію співробітництва, протидії, кооперації, конкуренції та компромісу, а також ухилення від конфлікту та поступки [17].

Факторами, які визначають успішне чи неуспішне вирішення конфліктної ситуації загалом, чи ж труднощів, є копінг-стратегії чи стратегії долаючої поведінки.

До науковців та дослідників, які в своїх працях висвітлювали власне копінг-стратегії можемо віднести С.Д. Спілбергера, С. Фолкмана, С. Тейлора, Р. Лазаруса та інших [3], [4], [80].

Вважаємо за доцільне висвітлити детальніше основні стратегії поведінки в конфлікті, запропоновані К. Томасом. Так, вчений виділяє конкуренцію, пристосування, компроміс, уникнення та співробітництво [49].

Кожна із стратегій має свої особливі специфічні характеристики. Так, конкуренцію характеризує прагнення досягнення своїх інтересів за рахунок

іншого, в той час як пристосування є принесенням в жертву власних інтересів заради користі іншого. Компроміс є угодою на основі задоволеності потреб обох із сторін. Уникнення ж в даному випадку розглядається в якості відсутності прагнення до досягнення власних цілей. Співробітництво ж передбачає такі умови взаємодії, які задовольняли б обидві сторони [87].

Н.Г. Осухова в процесі теоретичного аналізу та синтезу наукової літератури прийшла до тої думки, що в цілому провідні способи і прийоми подолання стресових та конфліктних життєвих ситуацій доцільно розділити на такі основні групи як захист, подолання та пристосування й переживання [57].

Захист в більшості випадків включає в себе виявлення різних людських реакцій, таких як виявлення покірності, пригніченості, депресії, уникнення важливих ситуацій і відкидання думок про джерело труднощів. Важливо розуміти, що у процесі захисту можуть виникати різні емоційні та психологічні реакції, які визначаються особистісними особливостями та досвідом кожної людини. Виявлення цих аспектів може сприяти більш ефективному розумінню та управлінню захистом, сприяючи розвитку психічної стійкості та адаптації до викликів життя [41].

Говорячи про подолання та пристосування, відмітимо, що загалом ці копінг-стратегії полягають в наступному: особистість краще адаптується до тих умов та вимог, в яких опинилася та має при цьому всі можливості оволодіти ними. До того ж, в аспекті розгляду даної стратегії можемо говорити про послаблення чи пом'якшення, уникнення чи звикання до тих вимог, які для особистості є стресовими. Провідне завдання даного копіngu заключається в забезпеченні та підтримці благополуччя особистості й підвищення ступеня задоволеності соціальними стосунками.

Говорячи про конфлікти в цілому, маємо також зазначити про існування сімейних конфліктів, які мають місце як в науці, так і на практиці. Так як тривала взаємодія призводить до зіткнень інтересів членів подружжя, а в результаті призводить до виникнення тривалих сварок, що зрештою перетворюються в сімейні конфлікти. Проте доцільним буде підкреслити факт

того, що конфлікти можуть мати як негативний, так і позитивний вплив на сім'ю. позитивний вплив може заключатися в тому, що підвищується рівень згуртованості членів родини, підвищується рівень їх психологічної культури [5].

Власне через це актуальності набуває питання вирішення сімейних конфліктів шляхом вибору тієї чи іншої стратегії.

Сімейний конфлікт, як відмічається в праці Л.Б. Шнейдер, може вирішуватися шляхом наступних стратегій поведінки: егоцентрична, альтероцентрична, соціоцентрична.

Так, під егоцентричною стратегією підрозуміється зосередженість на собі, особистих інтересах з одночасним звинуваченням іншого учасника конфлікту.

Стратегія альтероцентризму взаємодії вказує на поступливість особистості та готовність до пошуку компромісів.

Соціоцентричний підхід до реагування на конфлікт в сім'ї дозволяє узгодити інтереси всіх учасників та знайти оптимальний шлях для вирішення суперечок.

Безумовно, використання чисто однієї стратегії неможливе, а тому можемо говорити про спроби учасників сімейного конфлікту вдаватися до різних форм поведінки.

Як відмічається в праці М. Ламах, сімейні конфлікти характеризуються наявністю особливих способів їх вирішення. Так, члени подружжя можуть вдаватися до примирення, досягнення згоди чи притирання відносин, ґрунтуючись на взаємних поступках чи розлученні [42].

О.М. Чанцева-Коваленко притримується того погляду, що загалом копінг-стратегії в подружній парі можуть бути емоційними, тобто подолання конфліктної ситуації відбувається шляхом емоційних зусиль; когнітивними, де для вирішення конфлікту залучаються когнітивні зусилля та поведінковими, під час яких відмічається включення регуляційно-вольових зусиль [90].

До того ж, дивлячись на спрямованість того чи іншого копінгу, відмітимо їх розподіл на соціальні, особистісні та предметні. Безумовно, кожен із копінгів може бути як активним, так і пасивним та знаходити у контексті організації

життєдіяльності людини в загальному, а також в контексті вирішення труднощів, котрі виникають на її життєвому шляху [21].

Відповідно до результатів конфлікту, копінг може бути класифікованим як продуктивний або непродуктивний. Наприклад, при вирішенні питання щодо догляду за новонародженим, батьки стикаються з вибором між послугами няні та декретною відпусткою. У цьому випадку, жінка пропонує звернутися до няні, щоб продовжити працювати, тоді як чоловік настоює на тому, щоб мати взяла декретну відпустку [20]. Під тиском чоловіка дружина згоджується, відчуваючи себе ображеною і пригніченою. Ця ситуація свідчить про непродуктивний копінг, оскільки чоловік використовує техніку протистояння, а дружині доводиться пристосовуватись. У цьому випадку продуктивним підходом до копінгу був би компроміс, наприклад, у тому, щоб дружина працювала неповний робочий день, відділяючи решту часу для родини [54].

О.І. Бондарчук в своїй праці викладає наступну думку: характеристиками заміжніх жінок є використання таких копінг-стратегій як вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки. Так, автором дані стратегії визначаються як активні поведінкові, а тому, підкреслимо, що молоді жінки прагнуть використати всі наявні ресурси задля вирішення проблеми, яка має місце в шлюбі. Автором акцентовано увагу на меті використання даних копінгів, а саме: розв'язання проблемної ситуації емоційно-стресового характеру можливо за допомогою даних копінгів. Окрім того, стратегія пошуку соціальної підтримки дає можливість активного залучення соціальних зв'язків (родичі, друзі, значні сторонні люди, соціальні інститути тощо) до вирішення наявної конфліктної ситуації, а також встановлення нових соціальних чи відозміни старих контактів й формування іншого погляду на проблему, оцінку власної позиції у її вирішенні [12].

В такому разі можемо говорити про схильність молодих жінок до обговорення власних переживань, думок та почуттів з іншими й в подальшому до формування довірчих, дружніх відносин з близькими [2].

О. Піддубна має іншу точку зору й говорить про те, що в цілому в шлюбі

можуть використовуватися також такі стратегії як стратегія уникнення проблеми, що уможливорює уникнення контактів з оточуючими, а звідси й рішення проблемної ситуації знайти важче [58].

У вивченні організації життєдіяльності особи та стратегій подолання труднощів, особливу увагу слід звертати на наявність базисної копінг-стратегії, що відома як «контроль над ситуацією».

В контексті захисної поведінки у молодих заміжніх жінок ця стратегія може свідчити про їхню активну позицію в подоланні конфліктних ситуацій [68].

А.А. Бефані розширює варіації копінг-стратегій молодих жінок у конфліктних ситуаціях та говорить про наступне: вони характеризуються домінуванням такої стратегії, як здатність до самоконтролю та прийняття відповідальності й емпатія з афіліацією. Проте, нерідко можливе й використання такого копіngu як відхід від реальності чи її заперечення, прийом заспокійливих засобів й позитивна переоцінка. середовищем сприяє емоційної стійкості, прийняттю відповідальності за події [7].

Отже, копінг-стратегія, або стратегія подолання, представляє собою засоби керування актуальним стрес-фактором, який виникає внаслідок загрози, і є реакцією особистості на цей виклик. Основним відмінником копінг-стратегій від інших захисних механізмів є те, що, при виникненні загрозової ситуації, підсвідомо активуються захисні механізми в психіці індивіда, а потім відбувається цілеспрямоване та свідоме використання стратегій подолання.

1.4 Психологічні предиктори подолання конфліктів

Психологічні причини конфліктів у сімейних відносинах можуть включати різноманітні фактори, такі як: емоційні причини, ситуації, коли не задовольняються потреби у позитивних емоціях, можуть стати причиною конфліктів.; психологічна неготовність до шлюбу, особистісні особливості, які виявляються у недостатній готовності до шлюбу, можуть викликати розбіжності

та конфлікти; різні погляди на життя, розходження в уявленнях про те, як повинно виглядати спільне життя, може визначати конфліктні ситуації; різні духовно-моральні орієнтири та система цінностей, неспівпадання у цінностях і переконаннях може викликати суперечки та непорозуміння; протилежність в темпераменті, різниця в темпераменті може призводити до труднощів у взаєморозумінні та спілкуванні; відсутність довіри та ревності, можуть виникнути як результат попередніх конфліктів або непорозуміння; боротьба за лідерство в сім'ї, суперечки та конфлікти можуть виникати через бажання одного члена сім'ї визначати свою лідерську роль; психосексуальна несумісність, розбіжності в сексуальних потребах та уявленнях про інтимність можуть призводити до конфліктів. Зазначені фактори взаємодіють між собою, і їх комбінація може стати джерелом напруги в сімейних відносинах. Розуміння цих психологічних аспектів дозволяє виявити та вирішити конфліктні ситуації в сімейному середовищі [38].

До соціальних факторів, які можуть призводити до виникнення сімейних конфліктів, належать: недостатність матеріальних ресурсів та фінансові труднощі, які можуть створювати напругу в сімейному оточенні; проблеми з житлом, обмежені просторові умови, можуть викликати незручності та напруження взаємин; обмежені можливості для задоволення особистих потреб та бажань можуть призводити до розбіжностей та конфліктів; реакція соціального оточення та рівень підтримки для молодої сім'ї може впливати на їхню динаміку та взаємини; використання різних моделей виховання дітей може викликати конфліктні ситуації між батьками; поведінка, яка відхиляється від соціальних норм, може стати причиною конфліктів; рівень навичок саморегуляції та наявність особистого ресурсу можуть визначати здатність сім'ї ефективно вирішувати конфлікти; постійний стрес, втома та перевантаження можуть призводити до збільшення конфліктів у сім'ї. Розгляд цих соціальних аспектів важливий для розуміння причин та вирішення сімейних конфліктів [10].

Як ми можемо бачити, в психологічній науці відмічається взаємозв'язок між всіма аспектами життєдіяльності особистості та її структурних компонентів. Саме тому в аспекті розгляду психологічних предикторів вирішення конфліктів нами будуть розглядатися як рольові установки, так і в цілому задоволеність партнерами шлюбом й очікування від нього. Варто в цьому аспекті відмітити те, що предикторами подолання сімейних конфліктів можна розглядати рольові установки, очікування та розподіл ролей в сім'ї [56].

До основних визначальних факторів рольової поведінки кожного з членів подружжя можна віднести різноманітні аспекти. Серед них важливими є минулий досвід, зокрема якість батьківського шлюбу, особисті мрії, що виникають щодо шлюбу та ідеалізований образ майбутнього чоловіка чи жінки. Також значущими факторами є якість взаємин між партнерами до вступу в шлюб, соціальне оточення, особистісні аспекти, такі як особливості характеру, виховання, рівень освіти, соціальне оточення з дитинства та національність. Розподіл ролей в сім'ї, основні сімейні цінності, і їхнє ступеневе змінення протягом життєвого циклу сім'ї також впливають на рольову поведінку. Рольова поведінка подружжя проявляється через виконання ними своїх ролей у шлюбі, що є ключовим аспектом в їхніх взаємовідносинах [30].

Важливим моментом являється те, наскільки думка члена сім'ї відносно своєї ролі співпадає з уявленнями про неї інших [40].

В науковій літературі відмічається наявність традиційних, товариських та ролей партнерів, в тому випадку коли ми говоримо про подружні ролі. Так, традиційна роль передбачає з боку дружини народження та виховання дітей, створення затишку вдома, обслуговування сім'ї, підстроювання власних інтересів інтересам чоловіка та ін., відданість матері своїх дітей, прийняття основних рішень та ін. [46].

Відносно товариських ролей, зазначимо, що за дружиною відмічається вимога зберігати зовнішню привабливість, надавати чоловікові моральну підтримку та сексуального задоволення, підтримувати різні соціальні контакти, а також підтримувати цікаве спілкування з друзями та чоловіком, забезпечувати

різноманітність життя. Чоловік же повинен захоплюватися дружиною і шанобливо до неї відноситься, забезпечувати засобами для її нарядів, розваг, підтримки соціальних контактів, а також спільно проводити з нею дозвілля.

Роль партнера вимагає від дружини та чоловіка економічний внесок в сім'ю, загальну відповідальність за дітей, розподіл домашньої роботи та правової відповідальності. Від чоловіка необхідно ще й ухвалення рівного статусу дружини, а від дружини необхідне ухвалення рівної відповідальності за підтримання статусу сім'ї [49].

Говорячи про традиційні та елітарні сім'ї маємо відмітити те, що в традиційній сім'ї ролі відповідають статі, а тому дружина виконує роль матері та господині, чоловік же – відповідає за матеріальне забезпечення та сексуальні відносини. Звичайно, уявлення про ролі в родині досить індивідуальні і можуть не співпадати з уявленнями інших, однак ґрунтуються вони розподілом сімейних ролей в сім'ї особистості та сімей інших [51].

Чоловік та жінка можуть очікувати від шлюбу досить різні речі та уявляти подружнє життя по-різному. Загалом, в більшості сімей ролі розподіляються більш менш порівну, однак в цьому ключі доцільно розглянути очікування чоловіка та жінки та визначити значення даного поняття.

В науковій літературі рольові очікування трактуються в якості приписів одного партнера відносно іншого, котрі безпосередньо пов'язуються з тією чи іншою сімейною функцією. Рольова установка поведінки партнера визначає вибір того супутника життя, який найбільше підходить під правила сценарію, однак при цьому очікування не є жорсткими вимогами та можуть легко трансформуватися протягом життя [62].

Сімейна установка може трактуватися в якості певної особистості про шлюб та сімейне життя, яке знаходить відображення на стані її готовності до створення сім'ї і поведінки у подружньому житті [53].

Доцільно буде відмітити те, що сімейна установка може визначатися внутрішніми та зовнішніми факторами. До внутрішніх факторів варто віднести минулий досвід, актуальні потреби та будь-які особистісні особливості у більш

широкому розумінні індивіда. Зовнішні фактори є відображенням сьогодення та минулого з майбутнім [55].

Говорячи про предиктори подолання конфліктів у подружньому житті, зазначимо такий чинник як рольове домагання. Цей феномен можна інтерпретувати як критичне представлення собі вимог відносно життя в шлюбі. Тобто, мова йдеться про те, що я можу чи не можу робити, як я себе позиціоную, як ставлюся до партнера тощо. Іншими словами, це такий образ Я-ідеального, який має місце в подружньому житті.

Обґрунтовуючи вибір зазначених психологічних феноменів в якості предикторів подолання конфліктних ситуацій, зазначимо наступне: в науковій літературі в результаті теоретичного аналізу було встановлено те, що причинами конфліктів у шлюбі можуть бути як різні погляди на подружнє життя, так й очікування один від одного. До того ж, до таких факторів можемо відносити й невідповідність ролей в шлюбі, відсутність поваги, подружні зради та відсутність почуттів, невідповідність до шлюбу тощо [76].

Л. Шнейдер стверджував, що в цілому до факторів, які можуть розглядатися в якості основних критеріїв успішного вирішення сімейних конфліктів, варто віднести наявність свободи в обох партнерів, можливість самовираження членів сім'ї, нормативну поведінку одного чи декількох членів сім'ї, наявність спільних інтересів, прагнень та цінностей, можливість забезпечення та задоволення потреби подружньої пари, а також якість спілкування, відсутність матеріальних проблем, втручання родичів у стосунки пари й сексуальну сумісність партнерів тощо.

Важливим фактором, на наш погляд, також є ті очікування, з якими члени подружньої пари приходять в шлюб. Так як завищені очікування та вимоги до партнера можуть стати підґрунтям для виникнення сварок й в подальшому сімейних конфліктів.

До того ж важливе значення мають почуття між партнерами, наявність довіри, яка є обов'язковим елементом для близьких відносин. Так як саме близькість дає можливість вирішувати конфлікти та відкриватися перед

партнером, не боятися бути вразливим. Саме довіра та взаємне прийняття уможлиблює подолання розбіжностей та конфліктних ситуацій взаємоприйнятними шляхами простіше.

Розуміння поглядів, уподобань, потреб та звичок партнера є важливим елементом в розробці адекватної тактики та стратегії подружньої поведінки. Це дозволяє налагоджувати взаємини, враховуючи світосприйняття, дух, переживання та світогляд іншої особи, що складає своє «Я». Крім того, важливим є задоволення конкретних потреб партнера як фактор подолання конфлікту. Розкриття і задоволення цих потреб уникне різких протиріч інтенціям партнера, який може мати інші пріоритети, погляди, і дотримується інших життєвих цінностей.

Як ми бачимо, до основних причин, на думку вченого віднесено й ті, які нами розглядаються в якості предикторів поведінки в конфлікті. Тобто, їхнє знання, а також можливість регулювання та корекції являється одним із основних моментів, які можуть впливати на вибір копінг-стратегії. Адже, як відомо, конфлікт може зруйнувати відносини в парі, призвести до розлучення, особливо у випадку його латентності. Тобто, в цілому велике значення для вирішення конфліктів відіграє саме наявність спільних поглядів, інтересів, розуміння звичок партнера, а також потреба у випрацюванні такої тактики вирішення конфліктної ситуації, яка б була прийнятною для обох сторін конфлікту.

Висновки до першого розділу

На основі проведеного теоретичного аналізу наукової літератури нами було встановлено наступне:

Шлюб – це форма людських взаємин, яка історично утверджується, санкціонується та регулюється суспільством. Вона визначає права та обов'язки партнерів між собою, а також їхні зобов'язання стосовно виховання дітей.

Задоволеність шлюбом – це задоволеність спілкуванням, психологічною атмосферою в сім'ї, сексуальними відносинами, дозволяям. наявність психологічної підтримки подружжя.

Домінуючими факторами, котрі детермінують задоволеність шлюбом варто визначати якість міжособистісних стосунків, сприймання та оцінка рольової узгодженості та рольової адекватності партнера. Окрім того варто додати такий чинник як особистісні риси партнерів, особливості їх сприйняття один одного та узгодженість цінностей.

Розкривши сутність долаючої поведінки, можна зробити висновок, що ця форма поведінки представляє собою комплекс усвідомлених когнітивних, поведінкових і емоційних зусиль, спрямованих на зміну або розв'язання складної ситуації. Ці зусилля можуть включати адаптацію до ситуації, терпіння її впливу або відмову від вимог, що вона ставить перед особистістю.

До предикторів подолання конфліктів психологічного плану відносяться запобігання дистресу, усунення фізіологічного та психологічного напруження, а також адекватні очікування та вимоги до партнера, високий рівень близьких стосунків та взаємовідкритість молодого подружжя.

РОЗДІЛ 2

ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ КОНФЛІКТІВ ПОДРУЖЖЯМ В СІМ'ЯХ З РІЗНОЮ ЗАДОВОЛЕНІСТЮ ШЛЮБОМ

2.1 Організація і методи дослідження копінг-стратегій та задоволеності шлюбом особистості

На фоні нестабільності, втрат та горя особливого значення набуває проблематика подружніх конфліктів через підвищення їхньої чисельності. Саме наявні розбіжності в поглядах, зростання кількості непорозумінь та сварок, які є основою для виникнення конфлікту, а часом й затяжного, породжують зростання інтересу до даного питання.

Безумовно, конфлікт є ознакою соціальних систем, проте в подружньому конфлікті є надзвичайно високий ризик не лише вивести стосунки на новий рівень, конструктивно його вирішивши, але й зруйнувати ці відносини.

Тобто, саме конфлікт в шлюбі може виконувати як деструктивну, так і конструктивну роль.

Так як факторами утворення та вирішення конфліктів можуть виступати різні психосоціальні явища, то ми, зважаючи це коло, вважаємо за потрібне зацентувати увагу саме на рівні задоволеності шлюбом. Це, на наш погляд, можна обґрунтувати тим, що власне ступінь задоволеності подружнім життям прямо пов'язаний з базовими людськими цінностями та щасливим життям.

В нашій роботі концепція задоволеності шлюбом розглядається як суб'єктивне сприйняття подружжя, враховуючи соціокультурні норми та ефективність функціонування сім'ї у контексті задоволення індивідуальних потреб партнерів.

Виходячи з цього, підкреслимо той факт, що загалом нагальності набуває саме питання копінг-стратегій у подружніх пар з різним рівнем задоволеності шлюбом.

Тож, мета нашої дослідницької роботи полягає у вивченні особливостей стратегій подолання конфліктних ситуацій подружжями з різним рівнем задоволеності шлюбом.

Завдання роботи полягало у визначенні структури, методів дослідження та обґрунтування обраних методик, а також емпіричному визначенні особливостей задоволеності шлюбом у подружжя та долаючої поведінки в осіб з різним рівнем задоволеності шлюбом.

Вибірку досліджуваних склали 40 осіб, віком від 23 до 50 років. В цілому у дослідженні взяли участь 20 чоловіків та 20 жінок.

Формування вибірки відбувалося з урахуванням принципу репрезентативності, а, отже, для більш достовірних даних нами було обрано як представників жіночої, так і чоловічої статі. Дослідження відбувалося на парах, які перебувають в шлюбі від 1 року до 27 років, так як важливим було дослідження стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях саме в подружніх парах.

Для проведення дослідження нами було використано наступні методики: «Опитувальник задоволеності шлюбом» (В.В. Столін, Т.Л. Романова, Г.П. Бутенко) для визначення ступеню задоволеності-незадоволеності шлюбом, а також ступеню співпадіння-неспівпадіння задоволеності у подружжя; опитувальник «Способи долаючої поведінки» Р. Лазаруса для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів в різних сферах психічної діяльності; опитувальник копінг-стратегій (COPE) з метою визначення ситуаційних копінг-стратегій (адаптований О.І. Расказовою, Т.О. Гордєєвою); опитувальник ПЕА (розуміння, емоційне тяжіння, авторитетність) О.М. Волкової в модифікації В.І. Слепкової з метою визначення ступеню розуміння, емоційної привабливості та поваги партнерів у шлюбі.

Наведемо стисло характеристику обраних методик:

«Опитувальник задоволеності шлюбом» (В.В. Столін, Т.Л. Романова, Г.П. Бутенко).

Цей метод призначений для швидкої оцінки рівня задоволеності чи незадоволеності кожного з партнерів у шлюбі, а також для визначення, наскільки узгоджені чи розходяться їхні оцінки.

Авторами цієї методики є Т. Л. Романова, В. В. Столін, та Г. П. Бутенко (1984).

Методика складається з 24 тверджень, кожне з яких має три варіанти відповіді: «вірно», «важко сказати», «невірно» або їхні аналоги за значенням. Твердження охоплюють як позитивні, так і негативні аспекти шлюбу, і сформульовані як у позитивній, так і в негативній формі.

Опитуваним надається інструкція, в котрій говориться про те, що під час проведення методики варто бути уважним, а також необхідно обрати один із трьох запропонованих варіантів відповідей. Після того як психолог отримує дані йде їх обробка у відповідності з ключем методики та інтерпретація їх у залежності від сумарних балів тесту:

0-16 балів — абсолютно неблагополучні,

17-22 балів — неблагополучні,

23-26 балів — швидше неблагополучні,

27-28 балів — перехідні,

29-32 балів — швидше благополучні,

33-38 балів — благополучні,

39-48 балів — абсолютно благополучні відносини.

Для зручності подальшої роботи нами було виділено суто два критерії – задоволений чи не задоволений подружнім життям. Дані критерії було отримано шляхом інтеграції балів від 0 до 28 балів, які свідчили про незадоволеність шлюбом та від 29 до 48 балів – задоволеність шлюбом.

Опитувальник «Способи долаючої поведінки» Р. Лазаруса.

Методика призначена для вивчення копінг-механізмів, тобто способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, а також копінг-стратегій. Цей опитувальник є першою стандартною методикою в галузі вимірювання копінгу. Розроблено Р. Лазарусом і С. Фолкманом у 1988 році,

адаптовано Т. Л. Крюковою, Е. В. Куфтяк, М. С. Замишляєвою у 2004 році. Тест містить 50 тверджень, які оцінюють поведінку особистості у важкій ситуації, спрямовані на визначення частоти виявлення цих варіантів поведінки. Результати розраховуються для кожної субшкали, після чого проводиться інтерпретація відповідно до окремих субшкал: конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникнення та планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка.

2. Опитувальник ситуаційних копінг-стратегій (COPE) був адаптований О.І. Расказовою та Т.О. Гордєєвою для визначення способів подолання ситуацій. Цей метод є адаптацією опитувальника COPE, що був створений К. Карвером, М. Шейер і Дж. Вейнтрауб на основі теоретичних концепцій Р. Лазаруса та їх власної теоретичної моделі. Російською мовою методика була адаптована і валідизована в 2013 році О.І. Расказовою та співавторами.

Опитувальник COPE призначений для вимірювання ситуаційних копінг-стратегій, які, згідно з задумом авторів, можуть бути змінними, а також для виявлення основоположних особистісних стилів реагування.

Опитувальник містить 60 пунктів, які розподілені в 15 шкал, відповідних оригінальній структурі опитувальника. Ці шкали дозволяють вимірювати наступні ситуаційні копінг-стратегії:

1. Активний копінг.
2. Планування.
3. Придушення конкуруючої діяльності.
4. Стимування долаючої поведінки.
5. Пошук соціальної підтримки інструментального характеру.
6. Пошук соціальної підтримки з емоційних причин.
7. Концентрація на емоціях та їх активне вираження.
8. Позитивне переформулювання й особистісний ріст.
9. Заперечення.
10. Ухвалення.
11. Звернення до релігії.

12. Використання «заспокійливих».
13. Гумор.
14. Поведінковий відхід від проблеми.
15. Уявний відхід від проблеми.

Результати обробки здійснюються шляхом підсумовування отриманих балів за кожним з питань, що входять в кожну шкалу. Зауважте, що наразі відсутні нормативні дані для цього опитувальника, тому можливий лише розрахунок сирого сумарного балу без можливості порівняння зі стандартами чи нормами.

4. Опитувальник ПЕА (розуміння, емоційне тяжіння, авторитетність) О.М. Волкової в модифікації В.І. Слепкової.

Цей опитувальник розроблено для визначення рівня розуміння, емоційної привабливості та поваги між партнерами у шлюбі. У складі опитувальника міститься 45 тверджень, які охоплюють аспекти взаємин між чоловіком і жінкою в шлюбі.

У текст опитувальника закладено три шкали, відображені в назві методики: розуміння, емоційне тяжіння та авторитетність (повага). Кожна шкала містить по 15 запитань-тверджень.

Виходячи з вищевикладеного, зазначимо, що загалом нами було обрано та підібрано такий комплекс методик, який виявляється взаємодоповнюючим. Так як знаючи лише домінуючі копінг-стратегії (вирішення проблем, уникання та пошук соціальної підтримки) досить важко спрогнозувати поведження партнерів подружжя в тій чи іншій ситуації. Безсумнівно, рівень задоволеності шлюбом важливий критерій для розуміння того, чому так чи інакше особистість використовує ті чи інші стратегії вирішення конфлікту, проте нами також було обрано й методику, яка дає можливість побачити як особистість включена в свого партнера, що вона відчуває по відношенню до нього.

2.2 Аналіз результатів дослідження долаючої поведінки в осіб з різним рівнем задоволеності шлюбом

З метою вивчення ступеня задоволеності шлюбом серед опитуваних сформованої вибірки нами було використано методику «Опитувальник задоволеності шлюбом» (В.В. Столін, Т.Л. Романова, Г.П. Бутенко), результати за якою представлено в таблиці 2.1.

Виходячи з даних, представлених в таблиці 2.1., варто відмітити, що більшість опитуваних характеризується значною незадоволеністю шлюбом (37,5% опитуваних), а також рівнем «Скоріше незадоволеність, ніж задоволеність», що відмічається у 22,5% досліджуваних.

Менш вираженими є рівень «Скоріше задоволеність, ніж задоволеність», яка відмічається у 15% опитуваних, а також рівень «Значна задоволеність», що характеризує 12,5% сформованої вибірки.

Найменш властивими опитуваним є саме рівень «Часткова задоволеність, часткова незадоволеність» (7,5% опитуваних) та рівень «Практично повна задоволеність», що відмічається лише у 5% опитуваних.

Таблиця 2.1

Показники рівнів задоволеності шлюбом серед опитуваних подружжів

Рівень задоволеності шлюбом	Кількість осіб	Відсоткова частка (%)
Значна незадоволеність	15	37,5
Скоріше незадоволеність, ніж задоволеність	9	22,5
Часткова задоволеність, часткова незадоволеність	3	7,5
Скоріше задоволеність, ніж незадоволеність	6	15
Значна задоволеність	5	12,5
Практично повна задоволеність	2	5,0

Так як зазначена методика є критеріальною в нашій дослідницькій роботі, то нами було прийняте рішення поділити опитуваних за критеріями задоволеності чи незадоволеності подружніми парами шлюбом.

Відтак, нами було виділено власне два критерії – задоволений чи не задоволений подружнім життям.

Дані критерії було отримано шляхом інтеграції балів від 0 до 28 балів, які свідчили про незадоволеність шлюбом та від 29 до 48 балів – задоволеність шлюбом.

Так, узагальнені результати представлено на рисунку 2.1.

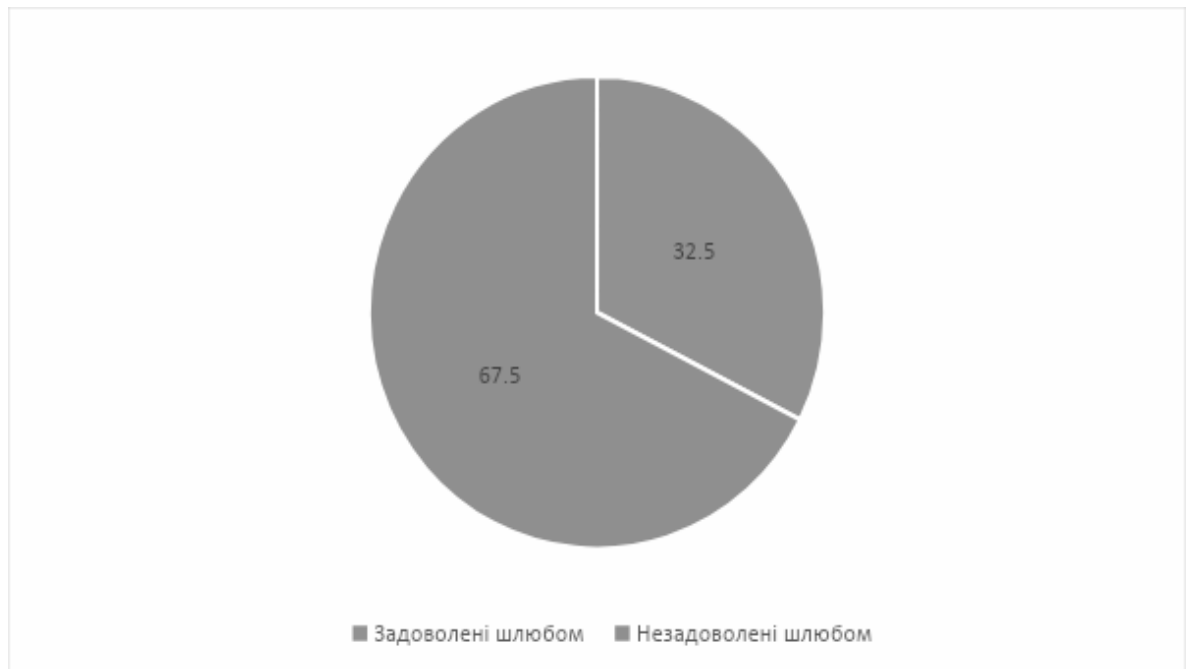


Рис. 2.1 Розподіл респондентів за рівнями задоволеності шлюбом (%)

Як ми можемо бачити із рисунка 2.1., більша частка опитуваних (67,5%) характеризується незадоволеністю шлюбом загалом, головними характеристиками яких може бути власне відсутність підтримки, взаємоповаги в подружніх відносинах, а також низьким рівнем залученості в подружні проблеми, уникання їх вирішення, відсутність спроб відповідати партнерові підтримкою, повагою, розумінням та емпатією у відповідь на ті чи інші дії. До того ж, опитувані з вираженим рівнем незадоволеності подружнім життям

можуть характеризуватися зниженим відчуттям радості, задоволення, а також інтенсивності «позитивних» емоцій в шлюбі.

У 37,5% опитуваних відмічається високий рівень задоволеності шлюбом, тобто, це може давати підставу охарактеризувати їх наступним чином. Так, досліджувані, у яких відмічається задоволеність своїм подружнім життям, отримують від партнера повагу, любов, ніжність та турботу, можуть закривати свої потреби з партнером, а також задоволеність від якості комунікації з партнером. До того ж варто відмітити наявність емоційної підтримки, включеності партнера в спільні справи та стан чоловіка (дружини), спрямованість на вирішення наявних проблем та зацікавленість в цьому.

Таким чином, виходячи з вищевикладеного, зазначимо наступне: нами сформовано дві дослідницькі групи для подальшого поглибленого вивчення особливостей взаємодії членів подружжя в конфліктних ситуаціях.

В якості дослідницьких груп сформовано наступні групи:

- Група №1 (респонденти задоволені подружнім життям) – 13 осіб;
- Група №2 (респонденти незадоволені подружнім життям) – 27 осіб.

Таким чином, підкреслимо, що більшість опитуваних цілком задоволена подружнім життям, прагне підтримувати та поважати свого партнера.

З метою визначення різниць між зазначеними групами досліджуваних ми використали критерій У-Манна-Уїтні, який є непараметричним аналогом t-критерію Стьюдента. Цей вибір зумовлений тим, що ми маємо справу з двома незалежними вибірками – групою № 1 та групою № 2. Порівняння даних між групами проводилося з урахуванням частоти таких показників, як задоволеність та незадоволеність шлюбом.

Зазначений критерій було використано з метою встановлення наявності чи відсутності відмінностей стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях серед досліджуваних з різним рівнем задоволеності подружнім життям.

Перейдемо до викладення даних, встановлених в ході застосування методів математичної статистики за обраними методиками.

Так, в результаті якісної обробки даних за методикою О.М. Волкової «Опитувальник ПЕА (розуміння, емоційне тяжіння, авторитетність)» встановлено наявність статистично достовірних відмінностей за абсолютною більшістю шкал. Результати представлено в таблиці 2.2.

Так, опитувані групи №1 (респонденти задоволені подружнім життям) характеризуються наявністю картини особистості партнера, суб'єктивним відчуттям знання його особистих особливостей. Про таких людей можна говорити, що вони не відчувають складнощів в розумінні та інтерпретації поведінки, думок, почуттів і намірів партнера, і легко може враховувати їх під час спілкування з партнером. Серед опитуваних з високим рівнем задоволеності подружнім життям середні ранги становлять 33,08, а серед досліджуваних з низьким рівнем задоволеності шлюбом – 14,44. Виявлені різниці мають вельми високий рівень статистичної значущості ($p \leq 0,001$).

Таблиця 2.2

Порівняльний аналіз показників розуміння, емоційного тяжіння та авторитетності серед подружніх пар з різним рівнем задоволеності шлюбом (середні ранги)

Назва шкали	Група №1	Група №2	U	p
Розуміння	33,08	14,44	12,0	$\leq 0,001$
Емоційне тяжіння	33,81	14,09	2,5	$\leq 0,001$
Авторитетність	34,0	14,00	0	$\leq 0,001$

За шкалою «Емоційне тяжіння» показники серед опитуваних задоволених подружнім життям становлять

33,81, а серед досліджуваних не задоволених подружнім життям – 14,09. Тобто, респонденти групи №1 в більшій мірі схильні до відчуття задоволеності від спілкування з партнером, відчувають привабливість партнера, мають бажання спілкуватися з ним, мати з ним справу, а також терапевтичний вплив контакту відносно суб'єкта. Натомість опитувані з низьким рівнем задоволеності шлюбом характеризуються наявністю складнощів у спілкуванні у партнерів, відчуття втоми один від одного. Такі високі рівні статистичної значущості ($p \leq 0,001$) підтверджують істотні відмінності між досліджуваними групами.

Авторитетність як показник наявності чи відсутності поваги до партнера в більшій мірі властива також опитуваним з високим рівнем задоволеності подружнім життям (середній ранг становить 34,0), а серед опитуваних з низьким рівнем – 14,0. Так, отримані дані свідчать про те, що опитувані, які задоволені власним шлюбом, намагаються приймати партнера як особистість через розуміння його світогляду, інтересів та думок. Відмінності встановлено на дуже високому рівні статистичної значущості ($p \leq 0,001$).

З метою вивчення стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях опитуваними з різним рівнем задоволеності шлюбом нами було використано методику Р. Лазаруса, результати за якою представлено в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

**Порівняльний аналіз показників домінуючих стратегій поведінки в
конфліктних ситуаціях серед подружніх пар з різним рівнем задоволеності
шлюбом (середні ранги)**

Копінг-стратегії	Група №1	Група №2	U	p
Конфронтація	9,08	26,0	27,0	$\leq 0,001$
Дистанціювання	7,12	26,94	1,5	$\leq 0,001$
Самоконтроль	13,77	23,74	88,0	$\leq 0,01$
Пошук соціальної підтримки	32,5	14,72	19,5	$\leq 0,001$
Прийняття відповідальності	30,58	15,65	44,5	$\leq 0,001$
Втеча-уникнення	14,08	23,59	92,0	$\leq 0,01$
Планування вирішення проблеми	34,00	14,00	0,0	$\leq 0,001$
Позитивна переоцінка	33,92	14,04	1,0	$\leq 0,001$

Виходячи з даних таблиці 2.3., варто підкреслити наявність статистично достовірних відмінностей за абсолютною більшістю шкал методики. Так, відмічається наявність в стратегіях подолання конфліктних ситуацій серед осіб з різним рівнем задоволеності шлюбом. Перейдемо до більш детального викладення отриманих даних.

Перш за все, відмітимо, що опитувані групи №1 (респонденти задоволені подружнім життям) в конфліктних ситуаціях в переважній більшості вдаються до стратегії «Планування вирішення проблеми» (середній ранг становить 34,0), в той час як серед опитуваних з низьким рівнем задоволеності шлюбом дана стратегія

виражена в найменшій мірі (середній ранг становить 14,04).

За результатами дослідження можна зазначити, що група №1, яка виявилась задоволеною шлюбом, проявляє тенденцію подолання проблем шляхом цілеспрямованого аналізу ситуації та розгляду можливих альтернатив поведінки. Вони розробляють стратегії вирішення проблем, планують свої дії, враховуючи об'єктивні умови, минулий досвід і наявні ресурси. Це відмінно від опитуваних, які виявили незадоволеність шлюбом. Різниця між цими групами виявлена на дуже високому рівні статистичної значущості ($p \leq 0,001$).

Також однією із найбільш виражених стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях опитуваних задоволених шлюбом є «Позитивна переоцінка» (середні ранги складають 33,92), серед досліджуваних дана стратегія є однією із найменш виражених (середній ранг становить 14,04).

Тобто, останні в цілому не схильні долати негативні переживання, пов'язані з конфліктною ситуацією, за рахунок її позитивного переосмислення, розгляду її як стимулу для особистісного зростання, на відміну від опитуваних, які відчують задоволення, перебуваючи в шлюбі зі своїм партнером. Різниця між цими групами виявлена на дуже високому рівні статистичної значущості ($p \leq 0,001$).

Варто також відмітити той факт, що опитувані з високим рівнем задоволеності шлюбом схильні шукати соціальну підтримку (середній ранг становить 32,5), а серед досліджуваних з низьким рівнем – 14,72. Тобто, саме опитувані, які відчують задоволеність своїм шлюбом,

схильні шукати різні шляхи вирішення конфліктних ситуацій, навіть звернення до зовнішніх (соціальних) ресурсів, пошуку інформаційної, емоційної і дієвої підтримки, на відміну від опитуваних з низьким рівнем задоволеності шлюбом. Різниця між цими групами виявлена на дуже високому рівні статистичної значущості ($p \leq 0,001$).

Планування вирішення проблеми як стратегія поведінки в конфліктних ситуаціях також в більшій мірі властива саме партнерам, задоволеним шлюбом. Отримані результати вказують на те, що саме ті опитувані, які виявили задоволення від шлюбу, визнають свою роль у виникненні проблем та приймають відповідальність за їх рішення.

В деяких випадках це супроводжується вираженою самокритикою та самозвинуваченням, що відображено у середніх рангах на рівні 30,58. У порівнянні з досліджуваною групою №2 (респонденти, які не задоволені шлюбом), середні ранги для них становлять 15,65.

Відмінності встановлено на дуже високому рівні статистичної значущості ($p \leq 0,001$).

Для досліджуваних з низьким рівнем задоволеності шлюбом в більшій мірі властива така стратегія поведінки в конфліктній ситуації як «Дистанціювання» (середній ранг становить 26,94), на відміну від опитуваних з високим рівнем задоволеності шлюбом (середній ранг становить 7,12).

Як ми бачимо, саме серед партнерів задоволених своїм подружнім життям відмічається спрямованість на вирішення проблемних моментів, в той час як опитувані незадоволені подружнім життям прагнуть долати

негативні переживання, які мають місце в конфлікті, шляхом суб'єктивного зниження її значущості і ступеня емоційної залученості в неї. Виявлені різниці мають вельми високий рівень статистичної значущості ($p \leq 0,001$).

Конфронтація, яка включає вирішення проблеми через не завжди цілеспрямовану поведінкову активність та виконання конкретних дій, характерна передусім для тих опитуваних, які виявили низький рівень задоволеності від шлюбу (середній ранг становить 26,0). Варто відмітити, що дана стратегія визнається в науковій літературі як неадаптивна, так як вона спрямована саме на те, щоб виявляти надмірну активність в конфлікті, що може сприйматися партнером як спроба довести, переконати, підкорити тощо. Виявлені різниці мають вельми високий рівень статистичної значущості ($p \leq 0,001$).

Стратегія «Самоконтроль», яка передбачає подолання негативних переживань шляхом цілеспрямованого придушення і стримування емоцій, мінімізації їх впливу на сприйняття ситуації та вибір стратегії поведінки, високий контроль над поведінкою і прагнення до самовладання, характерна саме для тих опитуваних, які виявили низький рівень задоволеності від шлюбу (середній ранг становить 23,74).

У порівнянні з опитуваними з високим рівнем задоволеності від шлюбу (середній ранг 13,77), відмінності виявлено на високому рівні статистичної значущості ($p \leq 0,01$).

Стратегія «Втеча–уникнення», що передбачає уникнення негативних переживань у зв'язку з труднощами за допомогою реакцій ухилення, таких як заперечення проблеми, фантазування, невиправдані очікування, відволікання і т.д., характерна саме для тих опитуваних, які не задоволені своїм подружнім життям (середній ранг становить 23,59).

Порівняно з опитуваними, які виявили задоволеність шлюбом, відмінності виявлено на високому рівні статистичної значущості ($p \leq 0,01$).

Узагальнюючи вищевикладене, можна відзначити, що досліджувані, які виявили задоволеність своїм шлюбом, вибирають стратегію подолання проблем, пов'язаних з конфліктами у парі.

Це досягається за допомогою цілеспрямованого аналізу ситуації та можливих варіантів поведінки, розроблення стратегії вирішення проблем, звернення до найближчого оточення, планування власних дій з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду і наявних ресурсів, а також через позитивне переосмислення конфліктних ситуацій.

Відносно досліджуваних незадоволених подружнім життям, зазначимо, що їх відрізняє схильність до вирішення проблеми за рахунок не завжди цілеспрямованої поведінкової активності, цілеспрямованого придушення та стримування емоцій, мінімізації їх впливу на сприйняття ситуації та вибір поведінки, високий контроль поведінки та зниження значущості для особистості й емоційної залученості до неї.

В наступному етапі нашого дослідження ми визначали особливості преобладаючих стратегій подолання стресу серед респондентів з різним рівнем задоволеності в шлюбі за допомогою методики «Опитувальник додання стресу» (COPE Inventory), розробленої К. Карвером, М. Шейсром і Дж. Вейнтраубом, та

адаптованої Т.О. Гордєєвою, Є.М. Осіною, О.І. Расказовою, О.А. Сичовим та В.Ю. Шевяховим. Результати представлені в таблиці 2.4.

Аналізуючи результати, подані в таблиці 2.4., отримані в ході обробки отриманих даних за допомогою критерію U-Манна-Уїтні, відмітимо наявність статистично достовірних відмінностей серед представників з різним рівнем задоволеності шлюбом у домінуючих стратегіях поведінки в конфліктних ситуаціях.

Таблиця 2.4

Порівняльний аналіз показників домінуючих стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях серед подружніх пар з різним рівнем задоволеності шлюбом (середні ранги)

Назва копінг-стратегії	Група №1	Група №2	U	p
Позитивне переформулювання та особистісний ріст	32,38	14,78	21,00	≤0,001
Уявний відхід від проблеми	10,38	25,37	44,00	≤0,001
Концентрація на емоціях та їх активне вираження	14,46	33,04	12,50	≤0,001

Використання інструментальної соціальної підтримки	26,12	17,80	102,5	≤0,05
Активний копінг	30,15	15,85	50,00	≤0,001
Заперечення	7,88	26,57	11,50	≤0,001
Звернення до релігії	21,23	20,15	166,0	>0,05
Гумор	22,00	19,78	156,0	>0,05
Поведінковий відхід від проблеми	7,58	26,72	7,5	≤0,001

Стримання	19,96	20,76	168,5	>0,05
Використання емоційної соціальної підтримки	24,19	18,72	127,5	>0,05
Використання «заспокійливих»	17,23	22,07	133,0	>0,05
Прийняття	22,88	19,35	144,5	>0,05
Придушення конкуруючої діяльності	24,65	18,50	121,5	>0,05
Планування	33,19	14,39	10,5	$\leq 0,001$

Серед досліджуваних з високим рівнем задоволеності шлюбом відмічається домінування таких стратегій поведінки в конфлікті як позитивне переформулювання та особистісний ріст, активний копінг, планування.

Зазначені стратегії поведінки дають можливість наступним чином охарактеризувати досліджуваних сформованої групи опитуваних: досліджувані з високим рівнем задоволеності шлюбом досить часто в наявних конфліктних ситуаціях з партнером використовують активні кроки задля подолання проблеми, намагаються обдумувати те, як діяти в тій чи іншій складній ситуації, прагнуть розробляти стратегії поведінки. До того ж, опитувані, які в значній мірі задоволені шлюбом, роблять спроби переосмислення стресової ситуації в позитивному ключі, на відміну від опитуваних, незадоволених подружнім життям. Відмінності за зазначеними шкалами встановлено на дуже високому рівні статистичної значущості ($p \leq 0,001$).

Менш властивими для досліджуваних з високим рівнем задоволеності шлюбом стратегіями поведінки в конфліктних ситуаціях є власне використання інструментальної соціальної поведінки як прагнення отримати пораду, допомогу чи інформацію. Відмінності за зазначеними шкалами встановлено на дуже високому рівні статистичної значущості ($p \leq 0,001$).

Говорячи про опитуваних, які загалом не задоволені своїм подружнім життям, підкреслимо більшу вираженість таких стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях як поведінковий відхід від проблеми, уявний відхід від проблеми й концентрація на емоціях й їх активне вираження.

Отримані дані свідчать про те, що загалом досліджувані групи №2 (респонденти незадоволені подружнім життям) фокусуються на неприємних емоціях і виражають їх по відношенню до партнерів.

Окрім того, варто зазначити, що опитувані даної дослідницької групи характеризуються відмовою від досягнення мети, регулювання зусиль, спрямованих на взаємодію з стресором й до того д використовують різні види активних дій для відволікання від неприємних думок. Відмінності за зазначеними шкалами встановлено на дуже високому рівні статистичної значущості ($p \leq 0,001$).

За шкалою «Заперечення» також встановлено наявність статистично достовірних відмінностей. Так, власне досліджувані, які характеризуються низьким рівнем задоволеності шлюбом, відмовляються вірити в те, що трапилося. Тобто, мають спроби заперечувати

реальність, а, отже, не докладати зусиль для зміни особистості чи ситуації загалом. Відмінності за зазначеними шкалами встановлено на дуже високому рівні статистичної значущості ($p \leq 0,001$).

За шкалами «Придушення конкуруючої діяльності», «Стримування долаючої поведінки», а також «Пошук соціальної підтримки з емоційних причин», «Ухвалення», «Звернення до релігії», «Гумор», «Використання «заспокійливих» статистично достовірних відмінностей не відмічається. Таким чином, у обох досліджуваних групах респондентів спостерігається використання ігнорування, очікування відповідного моменту для дій, утримання від поспішних реакцій, прийняття реальності події та звернення до різних видів підтримки, таких як віра, релігія, алкоголь або лікарські засоби, як стратегії подолання стресу та поліпшення самопочуття.

Таким чином, виходячи з отриманих даних, вважаємо за потрібне підкреслити той факт, що опитувані з високими показниками задоволеності шлюбу здебільшого вдаються до використання активних конструктивних стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях.

Так, досліджуваних задоволених подружнім життям можна охарактеризувати схильністю до обдумування та розробки стратегій поведінки, стриманістю необдуманих імпульсивних вчинків, а також переосмисленням конфліктної чи стресової ситуації в позитивному ключі. Менш властивими для цієї категорії досліджуваних є використання будь-якої активності для відволікання від наявної проблеми, а також відмова від будь-якої діяльності з подолання стресора.

Відповідно досліджуваних з низькою задоволеністю подружнім життям, підкреслимо, що вони схильні до відмови від дій з подолання стресора та включення в різні види активності з метою відволікання від стресогенного впливу. Окрім того, вони можуть бути схильними до відмови від досягнення мети, а також до спроб заперечення реальності. Тобто, діяльність, спрямована

на вирішення конфліктної ситуації, пошук альтернативних кроків до партнерського рішення їм властиві в меншій мірі.

Обґрунтовуючи наявність таких даних, зазначимо, що в умовах повномасштабного вторгнення відбувається переоцінка цінностей, те, що раніше могло замовчуватися та в цілому не братися до уваги – виходить на перший план.

Так, чоловіки та жінки вже не готові миритися з тими чи іншими проступками партнера, що значно впливає на якість сімейного життя. Говорячи ж окремо про стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях, зазначимо, що в цьому аспекті ситуація дещо інша: адже закріплення того чи іншого копінгу відбувається протягом певного проміжку часу і загалом йде з дитинства. Тобто, як звикли себе вести кожен із партнерів, яке підкріплення протягом дитинства, підліткового та юнацького віку отримували, так вони себе і поводять в цілому в таких ситуаціях.

Тож, актуальності набуває саме корекція способу поведінки в тій чи іншій ситуації саме серед досліджуваних з низьким рівнем задоволеності подружнім життям. Так як, змінивши одну із стратегій, яка є домінуючою, можна загалом повпливати не лише на рівень задоволеності шлюбом, а й той комфорт, розуміння, прийняття партнера, яких в таких парах не вистачає через надмірну кількість образ, невміння чути та слухати партнера, йти до вирішення проблеми, а не від неї.

Резюмуючи вищевикладене, відмітимо, що загалом гіпотеза дослідницької роботи в цілому підтвердилася: опитувані з високим рівнем задоволеності шлюбом вдаються до більш конструктивних способів вирішення конфліктних ситуацій.

Висновки до другого розділу

На основі проведеного емпіричного дослідження особливостей стратегій подолання конфліктів подружжями з різним рівнем задоволеності подружнім життям можемо зазначити наступне:

Досліджувані задоволені подружнім життя частіше вдаються до використання таких стратегій вирішення конфлікту як пошук соціальної підтримки (середній ранг становить 32,5), прийняття відповідальності (середній ранг становить 30,58), планування вирішення проблеми (середній ранг становить 34,0) та позитивне переформулювання в конфліктних ситуаціях (середній ранг становить 33,92) в переважній більшості вдаються до стратегії «Планування вирішення проблеми» (середній ранг становить 34,0). Відмінності встановлено на високому рівні статистичної значущості ($p \leq 0,001$);

Опитувані з низьким рівнем задоволеності шлюбом вдаються до таких стратегій вирішення конфліктних ситуацій як конфронтація (середній ранг становить 26,0), дистанціювання, втеча (середній ранг становить 26,94), самоконтроль (середній ранг становить 23,74). Відмінності встановлено на дуже високому та високому рівнях статистичної значущості ($p \leq 0,01$);

Говорячи про особливості емоційного включення в партнера, зазначимо, що опитувані задоволені подружнім життям характеризуються високими показниками розуміння (середній ранг становить 33,08), емоційного тяжіння (середній ранг становить 33,81) та авторитетності (середній ранг становить 34,0). Тобто, саме ті, хто відчуває радість від відносин максимально визнають та поділяють погляди свого партнера, відчувають емоційний стан партнера та

намагаються розуміти його. Відмінності встановлено на дуже високому рівні статистичної значущості;

Досліджувані з низьким рівнем задоволеності подружнім життям частіше вдаються до таких стратегій вирішення конфліктних ситуацій як уявний та поведінковий відхід від проблеми (середній ранг становить 25,37), концентрація на емоціях та заперечення (середній ранг становить 33,04), а опитувані з високим рівнем задоволеності шлюбом: позитивне переформулювання та особистісний ріст (середній ранг становить 14,78), використання інструментальної соціальної підтримки (середній ранг становить 17,8), активний копінг(середній ранг становить 15,85) та планування (середній ранг становить 14,39). Таким чином, гіпотеза нашого дослідження підтверджена.

РОЗДІЛ 3

РОЗВИТОК КОНСТРУКТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПОДРУЖЖЯ ЗАСОБАМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ

3.1 Методичні підходи до проведення соціально-психологічного тренінгу розвитку

Соціально-психологічний тренінг є однією з форм активного навчання, що дає можливість особистості самій формувати навички та уміння щодо тих проблемних моментів, котрі потребують корекції та розвитку [25].

В. О. Лефтеров вказує на необхідність розглядати тренінг як інтегровану та універсальну систему, спрямовану на цілеспрямоване психологічне тренування особистості відповідно до її потреб і цілей у сфері діяльності [43, с.128].

Так, різноманіття тренінгів дійсно вражає, і вони можуть бути спрямовані на різні цілі та завдання. Групова дискусія та рольова гра є базовими методами соціально-психологічного тренінгу, а група учасників виступає основним об'єктом впливу. Тренінгова група є спеціально створеною групою, учасники якої, за допомогою ведучого, активно взаємодіють та спілкуються для досягнення конкретної мети та вирішення завдань. Це інтенсивний процес обміну інформацією, досвідом та сприйняттям, спрямований на підтримку особистісного розвитку та вирішення конкретних проблем [64].

Так, класифікація тренінгових груп може бути здійснена за різними факторами, такими як розмір групи, офіційний статус, безпосередня дія, рівень розвитку. Щодо групової динаміки, це процес, що відбувається під впливом різних факторів та розвивається під час тренінгових сесій під час взаємодії учасників групи.

Деякі ключові фактори, що впливають на динаміку групи, включають цілі, структуру, норми, фази розвитку та згуртованість.

Задачі та мета, які ставить перед собою група, формують напрямок та характер взаємодії між її учасниками. Норми визначають очікування та прийняті форми поведінки в групі. Вони визначають стандарти та взаємовідносини. Організаційна структура, розподіл ролей та відносини впливають на спосіб, яким група функціонує. Рівень взаємодії та співпраці між учасниками визначає згуртованість групи. Групи проходять різні етапи розвитку, такі як формування, нормінг, виконання завдань і розпад. Ці фактори взаємодіють між собою, формуючи унікальну динаміку кожної групи під час тренінгу [44].

Зазначимо, що різноманіття за кількісним складом та структурою тренінгових груп визначається кінцевою метою проведення. Так, тренінги, спрямовані на розвиток та навчання, можуть мати більшу кількість учасників порівняно з тренінгами особистісного розвитку.

Ефективність та результативність тренінгової групи, а також колективна взаємодія, визначаються як кількісним, так і якісним наповненням. Окрім того, інструментарій, використовуваний тренером, є важливим елементом, проте велике значення також має особистість тренера та його здатність створити атмосферу емпатії, щирості та саморозкриття в групі.

Отже, тренер повинен бути комунікативним, відкритим, толерантним та вміти створювати атмосферу прийняття та щирості. Йому необхідно враховувати особливості різновікових груп, а також груп різного професійного рівня, освіти, характеру та статі, сприяючи їхньому розвитку та навчанню.

Правила групи в тренінгу також виконують провідну роль, як визначені норми поведінки, що регулюють активності учасників тренінгових сесій та встановлюють санкції за їх порушення. Ці норми можуть бути встановлені тренером або сформовані самою групою. Коли тренер визначає правила, необхідно вдавати багато уваги їх дотриманню, на відміну від випадку, коли

група самостійно формує їх, оскільки в цьому випадку учасники дотримуються правил за рахунок групового впливу.

Важливо відзначити, що наявність правил може мати двояку природу: з одного боку, це сприяє досягненню терапевтичних цілей, з іншого — може становити перешкоду через уникнення або перебільшення емоцій, обмеження обговорення певних тем, утворення стійких підгруп чи закоханих пар і т.д. [4].

Тренінг також ґрунтується на ряді провідних принципів: забезпечення якісних змін у процесах спілкування, активна участь кожного учасника, повна конфіденційність того, що відбувається під час тренінгових сесій, а також використання «Я-висловів», навмисний міжособистісний зворотний зв'язок, оптимальне емоційне включення, проходження етапів розвитку групи (входження — перебудова тренінгу), узгодження підпроцесів розвитку компетентності в спілкуванні особистості та розвитку групи, а також добровільність участі.

Окрім принципів, норм та кількості учасників велике значення має тривалість тренінгу, яка залежить від мети, структури та змісту самого тренінгу. Важливо відзначити, що тривалість тренінгу може коливатися від 30 хвилин до 8 годин, проте оптимальним часовим проміжком є приблизно 2 години, які забезпечують використання всіх елементів тренінгу та надають можливість отримати повноцінний зворотний зв'язок.

Щодо структури тренінгу, вона складається з вступної, основної та заключної частин. Вступна частина передбачає елементи, такі як зворотний зв'язок (або перевірка домашнього завдання), визначення очікувань, знайомство, встановлення (повторення) правил.

Основна частина включає в себе теоретичний блок з різними методами подачі інформації, а також практичний блок з використанням різноманітного психологічного інструментарію.

Заключна частина тренінгового заняття, яка триває приблизно 20 хвилин, включає в себе наступні завдання:

Підведення підсумків.

В цьому етапі проводиться аналіз та узагальнення основних моментів, навчених під час тренінгу. Учасники можуть поділитися своїми враженнями, висловити те, що вони вивчили, а також висловити будь-які запитання або невизначеності.

Рефлексія.

Учасники можуть висловлювати свої враження від тренінгу, аналізувати власний досвід та взаємодію в групі. Це допомагає кожному учаснику краще розуміти та усвідомлювати здобуті знання та навички.

Процедура завершення.

Тренінг завершується офіційною процедурою закінчення. Це може включати в себе подяку учасникам за активну участь, наголошення важливості вивчення матеріалу, а також надання інформації про подальші можливості розвитку або інші події.

Важливо відзначити, що в цій частині тренінгу вирішуються ключові аспекти, такі як закріплення отриманої інформації, створення позитивної атмосфери та підтримка мотивації учасників.

Правила поведінки в групі можуть бути визначені тренером або створені за участю учасників тренінгу. Незалежно від походження, ці правила завжди фіксуються на видному місці на великому аркуші. Учасники дотримуються правила почергового висловлювання думок, щоб кожен мав можливість висловитися і бути почутим. Діалог ґрунтується на використанні «Я-висловлювань», що дозволяє учасникам давати вираз своїм особистим думкам та відчуттям. Уникнення повторень та їх заміна доповненнями сприяє максимальному використанню обміну інформацією та думками. Кожен учасник має право та обов'язок активно брати участь у діалозі, висловлювати свої думки та сприяти активній груповій динаміці. Закріплення принципів доброзичливості та поваги до думки кожного учасника сприяє позитивній атмосфері в групі.

Ці правила допомагають створити конструктивне та ефективне середовище для спілкування та спільної роботи учасників тренінгу.

В основній частині соціально-психологічного тренінгу акцентується на розгляді конкретних тематичних завдань, які включають в себе вправи психогімнастики з метою розслаблення м'язів та зняття психологічного напруження.

Під час реалізації основної частини тренінгу надається теоретична інформація, яка підтримується практичними вправами. Хоча поділ на теоретичний і практичний блоки є умовним, проте наявність обох є важливою для досягнення результативності тренінгу в цілому.

В даній частині тренінгу матеріал подається послідовно, логічно та оптимально для конкретної групи людей, враховуючи відведений час з метою ефективного засвоєння знань, розвитку вмінь та формування навичок. Інформаційні блоки (розповідь, демонстрація, пояснення) мають бути короткими (до 5 хвилин) і чергуватися з інтерактивними (дискусія, мозковий штурм, аналіз історій, дебати).

Для відпрацювання умінь рекомендується використовувати рольові ігри. Кожна інтерактивна вправа повинна завершуватися коротким обговоренням і підбиттям підсумків для кращого закріплення отриманої інформації.

На завершальному етапі тренінгу важливо об'єднати всі розглянуті теми для логічного підбиття підсумків і сформулювати завдання на майбутнє. Також корисним буде поділитися рекомендаціями щодо літератури, відеоматеріалів та сайтів для самостійного опрацювання.

На даному етапі важливо враховувати, що завершення роботи повинно відбуватися на позитивній ноті. Це може включати підсумкову дискусію, обговорення позитивних аспектів заняття, а також надання подяки учасникам за активність і співпрацю.

При переході до методичних підходів до проведення соціально-психологічного тренінгу розвитку, слід враховувати, що цей тренінг орієнтований на психічно здорових людей і проводиться у груповій формі. Для досягнення цілей розвитку і вдосконалення особистості в цілому та окремих

особистісних якостей використовуються методи практичної психології. Ці методи передбачають активне залучення учасників групи до процесу.

Під час тренінгу розвитку вирішуються завдання, спрямовані на поліпшення соціального буття учасників та розвиток їхніх особистісних якостей. Методичні підходи включають в себе структуроване викладення теоретичних матеріалів, застосування інтерактивних вправ, рольових ігор, дискусій, а також елементи групової динаміки.

Ключовими принципами є практичність, активна участь учасників, створення комфортної атмосфери для взаємодії та відкритості. Такий підхід дозволяє забезпечити ефективне засвоєння знань та розвиток необхідних навичок [27].

Однією з форм тренінгу розвитку є спеціалізований тренінг, призначений для розвитку конкретних навичок та умінь у сфері міжособистісного спілкування. Цей вид тренінгу орієнтований на формування та подальший розвиток соціально-психологічної компетентності особистості, тобто її здатності ефективно взаємодіяти з оточуючими людьми.

Структура такого тренінгу має стандартний формат, який включає в себе вступну частину. Метою цієї частини є створення позитивного емоційного фону, проведення ритуалу привітання та «розминки» для підвищення активності в групі та активізації учасників. Основна частина включає психотехнічні вправи та прийоми, спрямовані на розвиток конкретних навичок та вирішення завдань програми. Заклучна частина орієнтована на підведення підсумків, рефлексію та ритуал прощання.

У роздумах після тренінгу важливо здійснювати ретроспективну оцінку двох аспектів: емоційного (сподобалося – не сподобалося) та смислового (чому це важливо, що ми робили). Такий підхід сприяє більш глибокому засвоєнню матеріалу та врахуванню індивідуального досвіду кожного учасника.

Для проведення такого тренінгу необхідне просторе приміщення, обладнане стільцями і столами, що дозволяють вільно пересуватися та виконувати різноманітні вправи. Заняття проводяться у круговій формі,

оскільки це сприяє високому рівню залучення учасників до роботи. Група повинна бути стабільною, складатися із 7-15 осіб, а робота відбуватися в атмосфері дружелюбності, відкритості та вільного спілкування. Залежно від конкретних вправ, деякі заняття можуть передбачати роботу в групах або підгрупах.

Підсумовуючи вищевикладене, варто відзначити, що соціально-психологічний тренінг представляє собою дуже ефективну форму групової роботи, спрямованої на краще засвоєння нових знань, умінь та навичок через використання психологічного інструментарію. Активне включення учасників, використання поведінкових моделей та обмін досвідом стають ключовими складовими цього процесу в атмосфері взаємної взаємодії.

3.2 Програма тренінгу з розвитку конструктивних копінг-стратегій подружжя

Тема групових форм психологічної роботи й досі залишається невичерпною, незважаючи на різноманітність матеріалів – теоретичних, методичних, дослідницьких.

В даний час, психологи широко застосовують різноманітні форми групової роботи не лише з дітьми, а також з підлітками, молоддю та дорослими.

Психологічний тренінг представляє собою унікальну форму групової роботи, властиву своїм можливостями, обмеженнями, правилами та викликами. Учасники тренінгу отримують нові знання та навички, а також отримують можливість розвивати інші психологічні аспекти. Його головною особливістю є акцент на активній позиції учасників, де засвоєння навичок відбувається через переживання, особистий досвід та активність.

Нами було обрано саме такий формат навчання подружжя конструктивним копінг-стратегіям, так як вбачаємо серед основних його характеристик те, що допомагає більш легко та швидко досягати поставленої мети.

Перейдемо до викладення основних вправ для формування конструктивних копінг-стратегій у подружжя.

Пропоновані завдання виражаються в такій структурі тренінгу:

1) Заняття №1 – «Познайомимось із собою?», яке має на меті знайомство та створення довірливої атмосфери в колективі, розробку основних правил групи, а також встановлення ефективних контактів, наявність особливостей дисфункціональної взаємодії.

2) Заняття №2 – «Сімейні правила», що передбачає міні-лекцію про способи взаємодії між партнерами, з'ясування тих сімейних правил, які можуть впливати на непорозуміння та проблеми у поведінці членів родини. Окрім цього в даний блок вкладено техніки для роботи на особливостями сімейної системи та емоційних й інтерперсональних процесів у ній.

3) Заняття №3 – «Шляхи взаємодії подружжя» задля розуміння сценарної поведінки подружжя, а також її корекції. Заняття цієї частини тренінгу включають в себе вправи, спрямовані на поліпшення комунікативних вмінь, розвиток впевненої поведінки, відмову від стереотипних патернів і пошук альтернативних, більш ефективних методів взаємодії. Даний етап тренінгу виступає як інструмент корекції поведінки і формування ефективного спілкування.

4) Заняття №4 – «Оптимізація взаємодії подружжя». Дане заняття містить елементи комбінованої терапії задля продовження формування в партнерів нових поведінкових патернів й їх закріплення. Це заняття також включає в себе вправи, спрямовані на формування конструктивних методів досягнення цілей, планування подій власного життя, а також проектування нових форм власної поведінки, які повинні сприяти досягненню бажаного результату.

5) Заняття №5 – закріплення навиків конструктивного в конфліктах між подружжям. Ця частина тренінгу націлена на утвердження та закріплення раніше вивчених навичок регулювання емоційних станів у подружжі та їх конструктивної взаємодії.

Дана тренінгові програма розрахована на 5 днів по 3-4 години кожне.

Кожне заняття включає чітко визначену структуру і передбачає проведення вправ, спрямованих на активізацію групи та створення доброзичливої та довірливої атмосфери. Заняття також включає проведення лекцій, ігор, вправ, завдань чи інсценувань, спрямованих на полегшення засвоєння матеріалу тренінгового заняття. У завершальній частині проводиться рефлексія заняття, що включає зворотній зв'язок між тренером та групою та обговорення вражень від вправ.

Заняття №1 – «Ознайомлення з собою»

Вправа «Знайомство»: Мета: Налаштувати учасників на серйозне сприйняття тренінгу; навчити їх уважно слухати виступи кожного учасника, розпізнавати особливості кожної людини. Обладнання: Кольорові олівці, папір, булавки. Зміст: Учасники висловлюють свої очікування і побоювання; створюють бейджики, на яких малюють свою емблему і девіз.

Вправа «Правила групи»: Мета: Допомогти учасникам розуміти, що правила групи – це не лише формальні вимоги, але й норми, які ефективно регулюють час, дозволяють продуктивно працювати над собою і освоювати ефективний індивідуальний стиль спілкування. Обладнання: Ватман, маркери.

Вправа «Ласкаве ім'я»: Мета: Знайомство з членами групи. Зміст: Виконується в колі. Учасник кидає м'яч іншому учаснику, називаючи своє ім'я. М'яч повертається назад, при цьому кожен учасник у ласкавій формі називає ім'я того, хто кинув йому м'яч і вимовляє його.

Вправа «Чарівна Ольга»: Мета: Закріпити імена всіх учасників. Зміст: Придумати епітет, що характеризує учасника й починається на одну букву з його імені.

Вправа «Кольорова імпровізація»: Мета: Активізувати групу, створити довірливу атмосферу. Зміст: «Відіграти» будь-який колір, наприклад, «помаранчевий», за допомогою різних способів і в жанрі, уникаючи повторення ідей інших учасників.

Міні-лекція – «Сім'я як соціальна система».

Дискусія на тему – «Значення розуміння емоцій в моєму житті».

Мозковий штурм – питання-відповідь.

Техніка «Циркулярне інтерв'ю». Мета: простежування комунікацій; отримання більш точної, порівняно з традиційним опитуванням, інформації про особливості взаємодії в сім'ї. Зміст: опитуваним пропонується відповісти на ряд запитань.

1. Як складність (запит, проблема) виглядає в даний час? Коли вона виникла? У якій ситуації це було вперше?
 2. Якщо це не вперше, як ви з цим справлялися?
 3. Чи розумієте ви чому це відбувається?
 4. Як ця складність (запит, проблема) проявляється у ваших взаєминах?
 5. Що є «спусковим гачком»?
 6. Що ви відчуваєте під час «формулювання складності»? Що відчуває партнер?
 7. Як ви поведетеся під час «формулювання складності»? Як ви поведетеся партнер?
 8. Що ви думаєте під час «формулювання складності»? Що думає ваш партнер?
 9. Які ваші наміри під час «формулювання складності»? Які наміри партнера?
 10. Які вигоди цієї ситуації для кожного учасника?
 - 11) Що дає змогу вам зберегти сім'ю та стосунки, незважаючи на «формулювання складності»? Вашому партнеру?
 12. Як і хто підтримує продовження існування цієї складності?
 13. Як кожен уявляє собі майбутнє з проблемою і без неї? Якщо так буде ще років 5, до чого це призведе?
 14. Які в кожного з вас є ресурси, щоб вирішити цю складність?
 15. Що можна зробити, щоб «формулювання складності» було вирішено?
- Рефлексія заняття.

Заняття №2 – «Сімейні правила».

Вправа «Сніговий ком»: Мета: Знайомство учасників та створення дружби в групі. Учасники утворюють коло, кожен називає своє ім'я, а потім повторює імена учасників, які вже виступили. Ускладненням є додавання особистих рис і виконання певних жестів чи зображень.

Вправа «А ми схожі!»: Мета: Встановлення контакту в групі та підкреслення спільних якостей. Учасники формують пари і складають список з 5 спільних рис, фактів чи досвіду. Швидша пара, яка знаходить спільні риси з 5 учасниками, отримує приз.

Вправа «Серветка»: Мета: Розкриття не лише сильних, але й слабких сторін у сфері комунікативних здібностей. Учасники вибирають серветки, кількість яких вказує на кількість фактів, які вони повинні розповісти про себе, пов'язаних з темою комунікації та взаємовідносин.

Вправа «Пальці»: Мета: Створення довірливої атмосфери та розвиток невербальних комунікативних навичок. Учасники утворюють пари і, без домовленості, показують певну кількість пальців на руках. Завдання — показати однакову кількість пальців, розуміючи один одного лише за допомогою невербальних знаків.

Міні-лекція – «Зрілий та невротичний шлюб».

Обговорення міні-лекції та мозковий штурм.

Вправа «Наші сімейні правила». Мета: встановити чіткий договір між партнерами. Зміст: учасники самостійно прописують в блокнотах правила, за якими б хотіли жити в шлюбі, після чого відбувається їх обговорення та корекція.

Техніка «Сімейна нарада». Мета: усвідомити важливість вирішення проблем, а не їх замовчування. Зміст: тренер знайомить членів сім'ї з правилами проведення сімейної ради:

1. Сім'я збирається в домовлений час, зручний для всіх членів сім'ї, і в домовленому місці щонайменше один раз на тиждень.
2. Рада передбачає участь усіх членів сім'ї, проте присутність на ній добровільна. Водночас той, хто не брав участі в сімейній раді, має погодитися з

умовою слідувати тим рішенням, які будуть на ній ухвалені. Найдоцільніше, щоб усі члени родини були присутні на зустрічі.

3. Усі члени сім'ї мають суворо дотримуватися рішень, ухвалених на нараді. Якщо ж вони кимось порушуються, то такий інцидент має обговорюватися на наступних зустрічах.

4. Кожен член сім'ї (як батьки, так і діти) має право запропонувати питання для обговорення.

5. Список запитань може включати все, що має стосунок до сімейного функціонування.

6. На сімейній раді забороняється обговорювати особистості та їхню поведінку. Цей час і простір призначений для обговорення проблем і способів їх вирішення.

Під час наступних занять, учасники сім'ї діляться з психологом своїм досвідом участі в сімейних конференціях та обговорюють його. Ця методика сприяє розвитку навичок домовленості та спільного прийняття рішень в процесі вирішення проблем сім'ї. Отриманий під час застосування цієї техніки досвід допомагає у профілактиці сімейних конфліктів та зміцненні єдності сім'ї.

Сімейні конференції чи ради можуть бути призначені психологом як домашнє завдання для членів сім'ї, а з часом вони можуть стати традиційними ритуалами для даної родини.

Рекомендації щодо використання: техніки «Сімейна конференція» і «Сімейна порада» можна застосовувати під час роботи з висококонфліктними сім'ями, із сім'ями, що переживають нормативні кризи, особливо зумовлені дорослішанням дітей, а також із сім'ями, у яких немає навичок комунікації та спільного ухвалення рішень. В останньому випадку перед психологом стоїть додаткове завдання навчити членів сім'ї елементарних навичок комунікування.

Вправа «Груповий малюнок» має на меті узагальнення та закріплення розроблених правил сім'ї. Для проведення цієї вправи потрібно використати ватман, фарби, олівці, фломастери, стікери та наліпки. Учасники розділяються на декілька груп, кожна з яких створює малюнок на тему «Наші сімейні

правила». Вони можуть використовувати різні техніки, такі як малювання, клеєння, використання стікерів та інших матеріалів, щоб виразити свої думки та ідеї.

Рефлексія.

Заняття №3 – «Шляхи взаємодії подружжя»

Вправа «Комплімент». Мета: сприяти пригадуванню імен та встановленню дружньої атмосфери.

Вправа «Взаємні презентації»

Мета: Сформувати довірливу та дружню атмосферу.

Зміст: Учасники формують пари та інтерв'юють свого партнера щодо очікувань від тренінгу, цінних якостей у собі, рис, на які вони пишаються, і того, що об'єднує їх. Потім один із партнерів сідає на стілець, а інший стає за нього, поклавши руки на його плечі, і розповідає про нього від першої особи, відтворюючи його особистість. Потім кожен член групи може задати питання, на яке повинен відповісти стоячи.

Вправа «Сантики-фантики-лімпопо».

Мета: Розігріти учасників та створити позитивний настрій.

Зміст: Один учасник обирається «водієм» і залишає кімнату. Решта групи стає в коло, обирає «ведучого» і разом починає плескати в долоні, вигукуючи «Сантики-фантики-лімпопо». Водій повертається і спробує визначити, хто є ведучим. Коли він вгадує правильно, ведучий приєднується до групи, і гра продовжується.

Вправа «Жонглери».

Мета: Розвивати реакцію на швидкозмінюючі ситуації та спритність.

Зміст: Учасники стають в коло з трьома м'ячиками чи об'єктами. Завдання — одночасно жонглювати цими предметами так, щоб вони не впали на підлогу.

Вправа «Впізнай емоцію».

Мета: Розвивати навички розпізнавання емоцій.

Зміст: Тренер говорить кожному учаснику емоцію, яку необхідно відтворити в певній ситуації, а інші повинні вгадати цю емоцію.

Міні лекція «Сімейний та життєвий сценарій».

Обговорення лекції.

Вправа «А що буде якщо...».

Мета: пошук мотивації для змін і роботи над стосунками

Зміст:

1. Розділіть аркуш на дві частини, у лівій стороні випишіть усе, що вас не влаштовує у стосунках

2. Нижче по кожному з виписаних пунктів дайте собі відповідь на запитання «А що буде, якщо нічого не зміниться і якщо нічого не робити?»

Наприклад, ви написали в пункті 1. Я постійно ображаюся на партнера, але не можу про це йому сказати

Відповідаємо на запитання — А що буде, якщо нічого не зміниться і якщо нічого не робити — я буду далі ображатися? А що буде якщо ти будеш далі ображатися? Я почуватимуся непотрібною А що буде, якщо ти почуватимешся непотрібною? У мене може настати депресія

І так ставимо це запитання доти, доки не буде що більше відповісти на запитання «а що буде якщо?» за всіма пунктами з пункту 1.

3. Тепер у правій частині аркуша напишіть за кожним пунктом протилежне твердження, наприклад, було я постійно ображаюся на партнера, але не можу про це йому сказати — пишемо я з легкістю говорю своєму партнеру про свої почуття

4. Нижче по кожному з виписаних пунктів дайте собі відповідь на запитання «А що буде, якщо ...» Наприклад, я з легкістю говорю своєму партнерові про свої почуття. А що буде, якщо я буду з легкістю говорити партнеру про свої почуття? Я буду почута А що буде, якщо ти будеш почута? Я почуватимуся коханою і потрібною

5. Які висновки і відчуття після виконаної техніки? Чи є щось, що хочеться зробити/змінити?

Вправа «Якби я був...». Мета: формування навичок позитивного переформулювання. Зміст: учасникам пропонується подумати про те, що загалом відбувається у відносинах, чого б хотілося досягнути та як це можна зробити через казкового героя.

Рефлексія.

Заняття №4 – «Оптимізація взаємодії подружжя».

Вправа «Розкажи про мене».

Мета: Повторити імена всіх учасників та відновити дружню атмосферу.

Зміст: Розповісти про свого партнера всі дані, які вдалося обговорити протягом 5 хвилин, визначених тренером.

Вправа «Моя мама каже, що я».

Мета: Створення позитивного настрою.

Зміст: Кожен учасник розповідає про себе, використовуючи слова та вислови іншої людини. Це може бути будь-який родич, знайомий, колега, керівник і т. д.

Вправа «Фрукти».

Зміст: Тренер просить учасників розрахуватися на «яблуко», «апельсин» і «персик». Коли він зазначає слово «яблука», всі, що обрані як «яблука», встають і міняються місцями. Те ж саме відбувається з «апельсинами» та «персиками». Коли тренер оголошує «фруктовий салат», всі встають і знову міняються місцями. Після цього учасники залишаються сидіти на нових місцях.

Міні-лекція «Структурні особливості сімейної системи та копінг стратегії».

Дискусія.

Визначення стратегії подолання стресової поведінки особистості за допомогою опитувальника С. Хобфола «Стратегії додання стресових ситуацій».

Обговорення отриманих результатів.

Моделювання різних способів подолання стресових ситуацій, а також виявлення та усвідомлення індивідуальних конструктивних стратегій керування стресом.

Обговорення отриманих під час моделювання результатів.

Використання притчі «Блюз» та її обговорення для додаткового освітлення теми.

Вправа «Випадкові співрозмовники».

Мета цієї вправи – опанування технік перефразування. Учасники групи формують коло. Двоє добровольців виходять в центр кола та розпочинають розмову, спрямовану на те, щоб учасники залишалися в невизначеності щодо теми бесіди якнайдовше. Вони не повинні надавати неправдивої інформації, а теми розмови обираються тренером. Інші учасники слухають уважно, утримуючись від питань. Учасник може приєднатися до розмови, якщо він вважає, що вгадав тему. Проте це пов'язано з ризиком, оскільки йому можуть запитати: «Про що ми говоримо?». У такому випадку він повинен пошепки назвати тему. Якщо вгадка виявляється правильною, всі троє продовжують бесіду; якщо ні – новоприбулий повертається на своє місце і може спробувати приєднатися через дві хвилини. Гра триває до того часу, поки всі учасники не включаться в розмову або не будуть виключені через невірні відповіді, і кожен учасник має три спроби.

Вправа «Перефразування».

Мета цієї вправи – розвивати навички передачі суті сказаного власними словами. Учасники розглядають картки із чотиривіршами, які походять з відомого вірша. Група поділяється на чотири команди, і кожній команді видається свій чотиривірш. Завдання полягає в тому, щоб перефразувати його так, щоб кожне слово було передано іншим словом або словосполученням. Учасники записують свої перефразовані тексти і потім вголос читають їх перед усією групою. Мета полягає в тому, щоб інші учасники здогадалися, про який вірш йдеться.

Рефлексія.

Заняття №5 – закріплення навиків конструктивного реагування на стресові ситуації.

Вправа «Ніхто не знає, що я».

Мета цієї вправи — навести учасників на пригадування імен одне одного та дізнатися більше інформації про кожного учасника, сприяючи їхньому взаємному розкриттю. Кожен учасник повинен продовжити дві фрази: «Багато хто знає, що я...» і «Ніхто не знає, що я...». Це дозволяє кожній особі поділитися як відомою, так і невідомою інформацією про себе.

Вправа «Підняти стільці».

Мета цієї вправи — розвивати в учасниках вміння розуміти намір інших людей, координувати свої дії та діяти рішуче в умовах змінюючихся ситуацій. Учасники сидять на стільцях, після чого, за командою тренера, кожен з них встає і піднімає свій стілець на висоту 1 метра. Задача полягає в тому, щоб всі одночасно опустили свої стільці, не використовуючи домовленостей.

Вправа «Незакінчені речення».

Мета: вивчення системи особистісних стосунків подружжя, їхніх сімейних настанов, допомагає знайти й визначити позитивні та негативні настанови щодо сім'ї, батьків, партнера. Зміст: учасникам пропонується завершити початок речення, не роздумуючи, першим, що спадає на думку. Вправа складається з 64 речень (представлені в Додатку А), після чого відбувається обробка результатів.

Вправа «Три способи поведінки».

Мета цієї вправи — продемонструвати впевнену адаптивну поведінку в складних ситуаціях. Учасники інсценують три різних способи поведінки в стресових ситуаціях, які визначає ведучий.

Гра «Впевненість в умовах невизначеності».

Мета цієї вправи — тренування умінь, необхідних для конструктивної поведінки в умовах невизначеності. Учасники в парах розігрують ситуації, які можуть зустрічатися в їхній майбутній професійній діяльності, та намагаються знайти ефективні рішення для виходу з цих ситуацій.

Вправа «Лист до себе через 10 років».

Мета: намітити основні цілі та шляхи їх досягнення, використовуючи отримані знання.

Вправа «Візуалізація за темою «Я-сім'янин».

Мета: сформувати стійкий образ особистості в майбутньому щасливому сімейному житті.

Обговорення вправи.

Вправа «Мені сподобалося».

Мета цієї частини — забезпечити можливість для учасників надати зворотній зв'язок щодо проведеного тренінгу, вказати їхні побажання та враження від використаних вправ і ігор. Основним завданням є коректне завершення роботи групи та збереження позитивного настрою серед її членів.

Вправа «До побачення».

Мета: підтримка позитивного настрою учасників.

Для аналізу динаміки змін результатів у ході тренінгової програми, ми використали повторне вимірювання показників за способами долаючої поведінки за допомогою опитувальника «Способи долаючої поведінки» Р. Лазаруса. Це дозволило визначити копінг-механізми, тобто способи подолання труднощів в різних сферах психічної діяльності. Отримані результати були оброблені за допомогою непараметричного критерію математичної статистики Т-Вілкоксона для залежних вибірок і представлені в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Порівняльний аналіз показників копінг-стратегій у досліджуваних групах до та після реалізації корекційної програми (сума рангів)

Назви факторів	T	Z	p
Конфронтація	11,5	-4,13	$\leq 0,001$
Дистанціювання	10,0	-3,84	$\leq 0,001$
Самоконтроль	9,5	-3,75	$\leq 0,001$
Пошук соціальної підтримки	2,0	-4,43	$\leq 0,001$
Прийняття відповідальності	0	-4,14	$\leq 0,001$

Втеча-уникнення	12,0	-4,29	$\leq 0,001$
Планування вирішення проблеми	0	-4,08	$\leq 0,001$
Позитивна переоцінка	0	-3,79	$\leq 0,001$

З наведених даних ми бачимо, що статистично достовірні відмінності виявлено абсолютно за всіма шкалами методики.

Так, за стратегіями конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, а також втеча-уникнення спостерігається зменшення середніх рангів.

За шкалами пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, планування вирішення проблеми й позитивна переоцінка спостерігається підвищення середніх рангів.

Такі результати свідчать про ще більшу відкритість та спрямованість осіб з низьким рівнем задоволеності шлюбом на вирішення конфліктів, пошук того рішення, яке б було задовільним в даному випадку.

Крім того, відмічається зростання інтересу до планування вирішення проблеми й пошуку соціальної підтримки. це, в свою чергу, може бути свідченням наступного: підвищилася тенденція до пошуку різних шляхів вирішення конфліктних ситуацій, навіть звернення до зовнішніх (соціальних) ресурсів, пошуку інформаційній, емоційній і дієвої підтримки.

Відмінності встановлено на дуже високому рівні статистичної значущості ($p \leq 0,001$).

Отже, можна визначити, що спроектована та реалізована програма соціально-психологічного тренінгу є ефективною та продемонструвала свою результативність. При аналізі повторних вимірювань показників виявлено

позитивну динаміку в розвитку конструктивних стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях.

3.3 Розробка рекомендацій щодо використання конструктивних копінг стратегій для подолання сімейних конфліктів

Частота сімейного конфлікту є важливим індикатором для стабільності шлюбу. У нестійких шлюбних стосунках проявляються систематичні конфлікти і емоційна напруга - явища, які лежать в основі нещасливого прогнозу для і розвитку сім'ї.

Важливо зрозуміти питання умов стабільності шлюбних стосунків, забезпечення, яке дозволяє в той же час повідомляти про сімейні конфлікти.

Умови стійкості шлюбних взаємин:

- Взаєморозуміння. Навичок взаєморозуміння створюються, наприклад, за допомогою ігрових методів активної комунікації для молодят.
- Сумісність різних рівнів – фізіологічна; (гармонія); психоемоційна (інтерес один одним, співчуття); ціннісно-орієнтаційна;
- Зацікавленість один одним;
- Привабливість (симпатія), впливає на сприйняття партнера у напрямі перебільшеної оцінки позитиву і недооцінюють негативних рис [4].

Свобода – відповідальність з увагою щодо сім'ї як чинника у відвертанні конфлікту, але свобода має бути обізнана, якщо індивід вибирає для себе сім'ю. Кризи виступають об'єктивними причинами розвитку сім'ї. Покажіть кризу, складаючись з працівників від тривалості існування сім'ї, які знаходяться з більшою або меншою різкістю в усіх сім'ях.

Інший вид кризи сім'ї необов'язковий і залежить від індивідуальної історії сім'ї. причини цієї кризи : світські характеристики партнера, раптових змін в обставинах життя, потрясінь, руху, хвороби, зниження бюджету, смерті, народження дитини). Розвивається багато з рекомендацій нормалізації стосунків, запобігаючи ескалації суперечок в конфліктах. Взаємодія з

конфліктом означає не лише пошук конкретних способів дій (застосовується до ситуацій, що виникають), а й здатність співпрацювати з партнером, щоб знайти взаємне задоволення. Угода вимагає спільних заходів стосовно всіх конфліктних проблем, погоджуючи певний договір між сторонами та його реалізацію.

Конфліктні ситуації в житті сімейної пари можна пом'якшити та нівелювати за допомогою адаптивних стратегій подолання. Було виявлено, що копінг-стратегії – це свідомі прийоми та методи, які людина використовує, щоб впоратися з важкими, а іноді й травмуючими життєвими обставинами.

Проведене емпіричне дослідження свідчить про доцільність таких видів діяльності як: навчання ефективним копінг-стратегіям; розвиток стресостійкості та стабілізації рівня тривожності для формування копінгу, спрямованого на вирішення проблемної поведінки.

Щоб тренувати успішні стратегії подолання, можна використовувати:

- 1) ділову гру, яка передбачає вирішення складних ситуацій, пов'язаних із кар'єрою та професійною реалізацією;
- 2) проаналізувати вже існуючі приклади та обговорити особливості поведінки особистості в подоланні даної ситуації [57].

Навички адаптивним стратегіям подолання слід проводити в рамках кожної події або в її системі. За прикладом Н. Агазаде відповідно описаних ним етапів:

- 1) групі дають завдання, яке має активізувати її повсякденну діяльність, але якимось виходить за межі зони комфорту учасника;
- 2) групу навчають застосовувати адаптивні копінг-стратегії (попередньо зробити список таких стратегій);
- 3) група шукає рішення проблеми;
- 4) вирішує проблему;
- 5) описує свій досвід, де вони зіткнулися б з такою проблемою в реальності; розбір ситуації та аналіз досвіду.

Етапами роботи з розвитку конструктивних копінг-стратегій у подружньої пари можуть стати такі:

1) Фаза діагностики, що включає визначення особистісних характеристик самооцінки та поведінки людини, характер сімейних стосунків, склад сім'ї, її захоплення та здібності, та інших.

2) Інформаційно-освітній етап, який є розширенням здатності людини долати стресові ситуації. Необхідно пояснити досліджуваним, що означають конструктивні адаптивні копінг-стратегії ситуації.

3) Велика перевага балансування відповідних стратегій подолання ситуації зі стратегіями активного вирішення проблем і соціальної підтримки.

4) Переважна мотивація успіху переважає мотивацію уникати невдач, готовність позитивно зустрітися з навколишнім середовищем і копінг-стратегії, які свідомо фокусуються на стресових факторах [67].

Складні життєві ситуації в основному поділяють на два рівні: «легко подолані» та «важко подолані». Ці «легкість» та «труднощі» зумовлені різними факторами і відрізняються для кожного опитуваного.

Наприклад, «легкість» може бути пов'язана із тим, що суб'єкт відіграє активну роль у багатьох ситуаціях, вміючи самостійно їх змінювати, змінюючи своє ставлення до ситуації. «Труднощі» можуть бути опосередковані тим, що ситуація розглядається як «переломний момент» у житті, який може призвести до психічних розладів.

Якщо ситуація визначається як керована і суб'єкт може впоратися, не викликаючи сильних почуттів, то суб'єкт, швидше за все, реалізує конструктивні копінг стратегії орієнтовані здебільшого на рішення проблеми.

Якщо ситуація знаходиться на «протилежному полюсі», визначається як непереборна, що викликає сильні переживання, то поведінка при подоланні буде неконструктивною або не буде зовсім.

Тренінг особистісного зростання, що включає елементи корекції окремих рис особистості та моделей поведінки, у тому числі розвиток і розвиток власних навичок. Формування копінг-реакцій у тренінгових ситуація може відбуватися за відносно короткий проміжок часу, причому вони ефективні та дієві.

Корекційно-розвивальна робота має бути ініціативною та передбачуваною. Розробляючи стратегію для цього типу роботи, дивіться за межі безпосередніх потреб і зосередьтеся на перспективах зростання. Тому конкретний зміст конкретних завдань і форма розробки роботи залежать від умов, за яких проводиться робота.

Результатом моделі є збалансоване використання відповідних віку копінг-стратегій, насамперед активних стратегій, спрямованих на вирішення проблем і пошук соціальної підтримки, з мотивацією до успіху, а не з мотивацією, щоб уникнути невдач.

Не слід також виключати такий показник як тривожність, адже за рахунок високого рівня тривожності може змінюватись і копінг-стратегія, і навпаки.

Тривожність може бути викликана різними ситуаціями і зазвичай допомагає лише одній людині, але тривога може призвести до комплексів, наприклад, комплексу неповноцінності. Це також викликає скутість розуму, що заважає прийняттю рішень. Наслідками постійної тривоги можуть бути безсоння, алкоголізм, вживання наркотиків, анорексія і навіть параліч (страх викликає «оніміння», яке заважає рухатися). Якщо проблема зрозуміла та проаналізована, це може бути хорошим способом рухатися вперед.

Тривожність – це фундаментальний життєвий досвід, який дозволяє зрозуміти сенс існування в контексті смерті. Турбуватися про те, що відбувається, означає не бути байдужим. Такий підхід допоможе змиритися з надмірною емоційністю, прийняти реальність і спонукати людей подолати свої страхи. Зрештою, неправильно жити життям, пов'язаним із занепокоєнням і занепокоєнням. Тривожність – це те, що змушує нас рухатися далі.

Основні способи подолання тривожності:

1) «Я розумію, що моя поведінка надто тривожна». Тут мова йде про прийняття і знайомство з її характеристикою тривоги. Безсумнівно, були випадки, коли відчуваєте себе зле і нескінченно гортали похмурі думки, не знаючи чому. Ми повинні навчитися вловлювати і розуміти сигнали нашого тіла і звертати на них увагу. Важливо визнати, що тривожність існує. Перший крок

полягає в тому, що вам потрібно помітити і підкреслити певні події, людей або речі, які змушують вас відчувати себе. Після того, як «зловили» свою тривогу, необхідно сміливо озирнутися назад і зрозуміти вплив негативних емоцій у минулому. Важливо не звинувачувати навколишній світ і власну невдачу. Вміння ставити собі запитання та знаходити відповіді в історії свого особистого життя є частиною процесу подолання тривоги. Аналіз поведінки, яка відтворює справжні страхи та реальні бажання, є дуже важливим кроком.

2) «Я можу зізнатися». Деякі люди навіть не усвідомлюють, що дуже хвилюються. Вони навіть не зрозуміють, що відбувається, коли хтось запропонує їм простіше зв'язатися з реальністю, тому що життя для них є таким важким випробуванням. А тому, по-перше, потрібно «зізнатися», визнаючи співрозмовнику вголос або письмово, що зараз занадто хвилюєтеся.

Прислухайтесь до свого тіла і почуттів. Як тільки усвідомлюється власний стан, буде легше знайти шляхи його подолання. Також намагайтеся відкриватися, спілкуватися, ділитися інформацією з людьми. Це допоможе ефективно впоратися зі своєю тривоگوю. Іноді просто розмова з кимось може стати порятунком. Деякі методи лікування пропонують використовувати сміх для подолання тривоги. Усі ці методи ефективні для покращення якості життя, як емоційного, так і з точки зору фізичного здоров'я.

Також, були надані комунікативні рекомендації щодо використання конструктивних копінг-стратегій для подолання сімейних конфліктів можуть включати різні аспекти, такі як комунікація, розуміння та прийняття різниць, спільне прийняття рішень і підтримка.

Основними принципами конструктивної поведінки є:

- Слухати інших членів сім'ї, проявляйте інтерес до їхніх думок і почуттів.
- Виразити свої думки та почуття чітко і відверто, уникаючи висловлення обвинувачень.
- Приймати той факт, що люди можуть дивитися на речі по-різному, і це є нормальним.

- Визначати спільні цінності і інтереси, які можуть слугувати основою для спільного рішення.
- Розглядати конфлікт як спільний проблему, а не як вину в когось окремого.
- Приймати відповідальність за свої власні дії і сприймайте інших членів родини як рівних у вирішенні проблем.
- Залучати всіх членів сім'ї до процесу прийняття рішень.
- Визначати варіанти рішень, які враховують потреби та погляди кожного члена родини.
- Розвивати навички пошуку компромісів, які задовольняють інтереси всіх сторін.
- Уникати жорсткої позиції і відкрито шукайте рішення, яке враховує потреби всіх.
- Надавати емоційну підтримку іншим членам сім'ї.
- Розуміти, що конфлікти є невід'ємною частиною сімейних відносин, і важливо вміти їх подолати.
- Якщо конфлікт стає особливо складним, розглядайте можливість звернення за допомогою до фахівців, таких як психотерапевт чи сімейний консультант.
- Планувати регулярні сімейні обговорення для вираження потреб, розробки планів і вирішення потенційних конфліктів до того, як вони стають великими проблемами.

Залежно від глибини подружнього кризи та способу розуміння кризи, терапевт повинен вміло підібрати методи та методи терапевтичної роботи, щоб допомогти подружжю знайти вихід з пастки, в якій вони обидва опинилися.

Під час поведінкової терапії з подальшим акцентом на поведінку — намагається визначити таку поведінку, що може призвести до кризи і зосередити увагу на симптоми або проблеми, видалення або модифікації терапевтичної мішені. Терапевту слід використовувати найпростіші терміни і використовувати метод «Позитивного контролю».

У поведінковій терапії шлюбів використовуються дві групи методів:

1. Зв'язок навчання або методи, спрямовані на вдосконалення комунікаційного процесу. Головна мета тренінгу - навчити партнерів чіткому і зрозумілому способу спілкування. Подружжя повинне навчитися висловлювати свої сподівання, наміри та почуття до свого партнер, свої погляди та ставлення, щоб не звинуватити або звинувачувати партнера. Інша мета — навчити подружжя читати послання партнера відповідно до його наміру та посилити через позитивні реакції кожний прояв відкритого та прямого спілкування.

Іншою метою комунікаційного навчання є навчання мета-комунікаційних партнерів або можливість уточнення нечітких та неоднозначних повідомлень.

Під час навчання в спілкуванні, що зазвичай триває близько 8 сесій, спілкування також практикується невербальним способом; виражаючи позитивні та негативні почуття до партнера в безпечному та нешкідливому відношенні; віддзеркалення спілкування партнера, іншими словами, повторення слова партнера в "власних словах"; що стосується негативних почуттів партнера та їхнього власного (ворожість, гнів тощо). Найбільш поширені методи, використовувані лікарями є моделювання (терапевт є зразком спілкування).

2. Методи, спрямовані на укладення контракту, тобто взаємний обмін позитивною поведінкою (так звана контрактна терапія, інструментальна міжособистісна терапія або взаємообмінне навчання). Цей метод розроблений на основі теорії соціального обміну Тіботом і Келлі, згідно з якою існує така регулярність, присутня у всіх людей і в якій учасники взаємодії завжди прагнуть отримати максимальну "винагороду" або вигоди при мінімальних витратах.

Наведемо методи консультування пари.

Конфлікти не завжди можна уникнути у відносинах, оскільки жоден із людей не є абсолютно однаковими, тому навчання конфіденційності забезпечує успішний та здоровий союз. Зв'язки виникають різними шляхами, а вміння спілкуватися з вашим партнером є невід'ємною частиною здорових відносин.

Функціональне спілкування веде до кращого взаєморозуміння між вами

та вашим партнером, а розуміння є ключем до успішного спілкування. Вступ до різних форм терапії допоможе визначити, який тип порад щодо шлюбу найкраще відповідає вашим потребам [22].

1) Метод Готмана. Метод Готмана використовує методи консультування пар, щоб збільшити прихильність, близькість та повагу. Ці методики допомагають вирішувати конфлікти, коли ви відчуваєте, що ви знаходитесь в глухому куті. Ви і ваш партнер навчаються розуміти один одного і спокійно обговорювати проблеми.

Метод Готмана показує, як створити любовні карти, які допоможуть дізнатись про психологічний світ вашого партнера, відобразивши турботи, стреси, радощі, надії та історію вашого партнера.

Закріплення та захоплення посилюються, виражаючи повагу та вдячність один одному. Це метод терапії парами, який дозволяє визначати ваші потреби, і підкреслює управління конфліктом, а не вирішення конфліктів. Ви та ваш партнер навчаються чесно говорити про свої прагнення та переконання. Довіра та прихильність протягом життя посилюються.

2) Наративна терапія. Наративна терапія спрямована на те, щоб відокремити проблему від людини шляхом екстраполяції проблемних питань. Терапевт попросить описати свої проблеми в наративній формі, а потім допомогти вам переписати негативні частини історії. Визнаючи проблему, ви отримуєте нову точку зору на ситуацію.

Наративна терапія допомагає розглядати вашу проблему з різних сторін: культурно, політично та соціально. Зазначивши негативні проблеми у наративній формі, ви стаєте динамічним у цій історії. Динаміка має можливість змінити історію. Наративна терапія дозволяє досліджувати минуле, щоб виявити негативи, які в іншому випадку залишаються прихованими. Вивчаючи поняття та поведінку, ви дізнаєтеся про факти, які турбують вас і вашого партнера.

Таким чином, ви знайдете нові способи вирішення ваших проблем, ефективно переписуючи розповідь про ваші відносини.

3) Емоційно спрямована терапія. Цей тип консультації з шлюбу було вперше розроблено для подружніх пар, але це виявилось корисним і для сімейного консультивання.

Метод доктора Джонсона використовується в усьому світі в лікарнях, клініках, приватних закладах та навчальних центрах. Хоча емоційно-цілеспрямована терапія корисна в більшості випадків, особливо слід враховувати, чи депресія є підозрюваним у винуватцях відносин. Як правило, короткостроковий підхід, емоційно спрямована терапія має три основні цілі. Це сприяє розширенню та реорганізації ключових емоційних реакцій. Він прагне забезпечити тісний зв'язок між вами та вашим партнером. Ця терапія переносить позицію кожного партнера під час взаємодії та створює нові, вигідні взаємодії у вашому партнерстві.

Емоційно-цілеспрямована терапія переміщує від 70 до 75% відносин від проблемного стану до стану одужання. Значне поліпшення було досягнуто для 90% пари, які використовують цю терапію.

4) Позитивна психологія. Позитивна психологія підкреслює позитивні емоції, сильні сторони та конструктивні інститути для популяризації ідеї про те, що щастя походить від різних психічних та емоційних факторів.

Позитивна психологія допомагає вам визначати щасливі моменти, коли вони трапляються, а не помічати ці моменти в ретроспективі. Завдяки такому типу терапії ви навчитесь зосереджуватися на позитивних емоціях і жити в теперішній момент.

Багатьом парам виявляється позитивна психологія, яка звільняє і радіє. Фахівці вважають, що сприйняття диктує щастя від однієї події до іншої. Деякі люди не можуть визначити емоції, коли вони виникають, але можуть бачити їх ясно в зворотному розрізі.

Один з методів використовує бейперс або пейджери. Терапевт пише клієнтів, щоб вони нагадали їм про запис досвіду, який клієнти в даний час мають. Клієнти розширюють ці записи в журналі, що деталізує попередній

день. Ця практика дозволяє вам насолоджуватися моментами, коли вони переживають [31].

5) Imago Relationship Therapy. Літературна терапія поєднує в собі духовні та поведінкові методи з західними психологічними методами терапії для виявлення несвідомих компонентів, які допоможуть вам вибрати свого партнера.

Таким чином, ви та ваш партнер готові спілкуватися один з одним позитивними та піклувальними шляхами. Терапевт розглядає конфлікт пари як вирішення ситуації, а не проблеми. Вивчення конфлікту є ключем до вирішення дисгармонії. Емоційна незгода у відносинах часто виражається як невдоволення, критика чи гнів.

Imago Relationship Therapy досліджує корінь негативних емоцій та поведінки, щоб знайти причину розірваного спілкування між вами та вашим партнером. Підтвердження того, що кожен партнер спілкується по-різному, допомагає вирішити проблеми. Партнери дізнаються, що розбіжності не є ознаками втрати любові, але є нормальними випадками у відносинах, які можна вирішити через спілкування.

б) Аналіз шляхів спілкування. Неможливо спілкуватися здоровими способами є основою більшості проблем у відносинах. Конфлікти обов'язково виникають у партнерстві, але навчившись чітко повідомляти про вашу позицію, ви можете перетворити конфлікт у конструктивну дискусію. Зв'язок — це майстерність, яка потребує усвідомлених зусиль. Те, що може здатися вам зрозумілим, може не завжди бути повністю зрозумілим вашим партнером.

Важливо, щоб ви поговорили зі своїм розумом, а не очікували одне одного, щоб вони читали настрій та мову тіла, які відкриті для неправильного тлумачення. Аналіз методів, які ви використовуєте для спілкування з вашим партнером, пропонує розуміння неправильного тлумачення. Терапевт може направити вас до функціональних форм спілкування, які полегшують непорозуміння. Навчання новим способам спілкування може спочатку здаватися

неприродним, але допоможе вам і вашому партнерові підтримувати та виховувати один одного.

7) Вивчення несвідомих коренів проблем. Деякі методи консультування приймають психодинамічний підхід до терапії. Мета полягає в тому, щоб привести несвідоме коріння проблеми до поверхні, чи проблема належить одному або обом партнерам. Ця форма консультування пари є найбільш корисною, коли існують ірраціональні моделі взаємодії. Віра психодинамічного радника полягає в тому, що значні життєві події та враження дитинства визначають поведінкові тенденції людей.

Такий досвід може створити невиконану потребу або спотворене уявлення про реальність, що призводить до дисфункціональної поведінки. Погляд на ці події служить для зміни сприйняття, і реалізуються функціональні моделі поведінки.

Ситуації, такі як зловживання дитинством або невірний батько, можуть призвести до необгрунтованих очікувань у відносинах. Нерозумні очікування іноді викликають нераціональне недовіру або заздрість. Під час консультування з боку пари психотерапевт досліджує великий минулий досвід, щоб змінити спотворене сприйняття та усунути ірраціональні реакції на поточні події.

8) Підвищення інтимності для сприяння близькості. Терапія пари корисна незалежно від того, існують проблеми у ваших стосунках. Пари терапія не просто обмежується відхиленням або вирішенням проблем; це також сприяє близькості та інтимності у партнерстві. Радники допомагають парам збагатити свої життя, допомагаючи розвитку дружби та способів показати прихильність.

Забезпечуючи вправи для посилення взаємної підтримки, терапевти навчають пари, як подолати існуючі проблеми та як зробити відносини пружною. Навчання, як вирішити проблеми без допомоги терапії, так само важливо, як подолання будь-яких проблем, які ви зараз відчуваєте.

Пошук порад, який заохочує інтимність, корисний для подружніх пар. Дотримання такого консультування перед тим, як зробити велике зобов'язання, є

корисним для майбутнього ваших стосунків. Деякі пари вважають подібну терапію корисною у існуючих відносинах, позбавлених проблем.

9) Індивідуальне консультування. Індивідуальне консультування рекомендується, коли один з партнерів не бажає пройти терапію або як попередник терапії парами. Якщо обидва партнери не можуть звернутися за допомогою до методів спілкування, консультування з пар може бути неефективним.

Спільна проблема з індивідуальною терапією виникає з права клієнта на конфіденційність. Деякі терапевти наполягають на тому, що їх клієнти відмовляються від своїх прав на конфіденційність, перш ніж психотерапевт буде працювати з партнерами індивідуально.

Найкращий результат може бути очікуваний, коли обидва партнери беруть на себе консультування, навіть якщо вони не є твердо прихильниками відносин. Щоб порадник мав гарне уявлення про те, що викликає конфлікт, кожен партнер повинен відвідувати заняття разом або окремо.

Висновки до третього розділу

Нами було розроблено та перевірено ефективність соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на розвиток конструктивних копінг-стратегій серед партнерів подружніх пар з низьким рівнем задоволеності шлюбом. Зазначений тренінг дає можливість сформувати та розвинути навички конструктивної комунікації, поглибити знання стосовно емоційної сфери людини та значення емоцій людини в житті, покращити усвідомлення власного емоційного стану та станів оточуючих, скорегувати стилі комунікації та емоційного реагування.

На основі розробленого тренінгового заняття нами було систематизовано ряд вправ, спрямованих на вироблення та розвиток конструктивних копінг-стратегій подружжя.

Сформована тренінгова програма уможлиблює не лише розвиток конструктивних копінг-стратегій, але й усвідомлення неконструктивних, котрі негативно впливають на відносини в парі.

В результаті повторної перевірки дієвості соціально-психологічного тренінгу було встановлено, що спостерігається позитивна динаміка саме в показниках конструктивних копінг стратегій, так як учасники тренінгу стали в більшій мірі спрямованими саме на вирішення проблеми, а не на її уникання.

Таким чином, можемо говорити, що програма є результативною й дієвою.

ВИСНОВКИ

Враховуючи результати теоретичного аналізу наукової психологічної, соціальної та правової сфери, спираючись на емпіричне вивчення особливостей задоволеності шлюбом і стратегій поведінки осіб з різним рівнем задоволеності шлюбом, відповідно до зазначених завдань нашого дослідження було встановлено:

1. На основі теоретико-методологічного аналізу визначено основні напрямки вивчення понять «шлюб», «задоволеність шлюбом», «копінг-стратегії». Єдиного загальноприйнятого розуміння поняття «шлюб» та «сім'я» на даний час немає. проте, спираючись на наукові роботи та узагальнюючи їх, відмітимо, що під шлюбом розуміється такий соціальний інститут, функцією якого є регуляція взаємовідносин між чоловіком та жінкою, визначення їхніх прав та обов'язків відносно один одного та відносно їх дітей. Характеристиками шлюбу є добровільність, рівноправність, вільність й законність його оформлення. до неочевидних факторів науковцями відносяться почуття між партнерами, взаємна згода та юридичне підґрунтя.

Задоволеність шлюбом у науковій літературі трактується в якості суб'єктивної оцінки чоловіком та жінкою їхнього шлюбу, а також такого критерію відповідності бажаного та реального у відносинах. Безумовно, дане визначення не можна вважати вичерпним, проте в ньому відображені основні характеристики даного феномену, до яких варто віднести суб'єктивність, вторинність, а також її стійкість і прояв в емоціях партнера.

2. Досліджено фактори задоволеності шлюбом. Факторами задоволеності можуть бути категорії фізичних, матеріальних, культурних, сексуальних та психологічних детермінант. Існує й інший погляд на розподіл факторів задоволеності шлюбом, до яких часто включаються чинники, які виникли до шлюбу і фактори, які виникли в період шлюбного періоду.

Копінг-стратегії трактуються в якості усвідомлюваних стратегій, спрямованих на боротьбу зі стресом та іншими тривожними ситуаціями. В

подружньому житті можуть застосовуватися такі копінг-стратегії як співробітництво, протидія, кооперація, конкуренція та компроміс, а також ухилення від конфлікту та поступки.

3. Визначено специфіку та значення долаючої поведінки особистості при вирішенні сімейних конфліктів. Долаюча поведінка вказує на здатність особистості ефективно взаємодіяти з конфліктними ситуаціями, реагуючи на них конструктивно та розвиваючи позитивні стратегії впорядкування. При вирішенні сімейних конфліктів долаюча поведінка передбачає здатність відчувати та розуміти свої власні емоції та емоції інших членів сім'ї, допомагає відчувати емпатію до інших і розуміти їхні мотивації допомагає побудувати позитивні взаємовідносини.

Також, долаюча поведінка формує конструктивні стратегії вирішення конфліктів, пошуку компромісів, здатності знаходити спільні рішення та враховувати інтереси всіх сторін, що сприяє розвитку позитивних відносин.

4. Виокремлено психологічні предиктори подолання конфліктів. Предикторами таких стратегій визначаються рольові очікування, розподіл ролей в сім'ї, система цінностей, особливості характеру, очікування в цілому від партнера, актуальні потреби членів подружжя, минулий досвід.

5. Досліджено особливості задоволеності шлюбом у подружніх пар. Процедура дослідницької роботи передбачала підбір та вибір психодіагностичного інструментарію, проведення емпіричного дослідження за обраними методиками, обробку результатів, отриманих в результаті проходження досліджуваними опитувальників та методик, із застосуванням оптимальних методів математичної статистики та формулювання висновків й укладення рекомендацій щодо формування конструктивних копінгів серед досліджуваних.

Отримані дані були оброблені за допомогою стандартних методів математичної статистики. Зокрема, проводилась оцінка статистичної значущості відмінностей між групами за допомогою методу U-Манна-Уїтні. Цей метод є непараметричним аналогом T-критерію Стьюдента для незалежних вибірок та

Т-Віллоксона для перевірки ефективності програми корекції копінг-стратегій осіб із низьким рівнем задоволеності шлюбом.

В ході застосування методики «Опитувальник задоволеності шлюбом» (В.В. Столін, Т.Л. Романова, Г.П. Бутенко), провідною метою якої є визначення ступеню задоволеності-незадоволеності шлюбом, а також ступеню співпадіння-неспівпадіння задоволеності у подружжя було з'ясовано, що більша частка опитуваних, а саме 67,5% досліджуваних сформованої вибірки характеризується незадоволеністю шлюбом загалом, а лише 37,5% опитуваних – задоволені шлюбом.

Зазначена методика в нашій роботі виступає в якості критеріальної, а тому на основі отриманих даних нами було сформовано дві дослідницькі групи: група №1 (респонденти задоволені подружнім життям) – 13 осіб та група №2 (респонденти незадоволені подружнім життям) – 27 осіб. Тобто, переважна більшість опитуваних відчуває відсутність підтримки, взаємоповаги в подружніх відносинах, а також низьким рівнем залученості в подружні проблеми, уникання їх вирішення, відсутність спроб відповідати партнерові підтримкою, повагою, розумінням та емпатією у відповідь на ті чи інші дії.

Опитувані з високим рівнем задоволеності шлюбом отримують у відносинах відчуття радості, задоволення, а також інтенсивності «позитивних» емоцій в шлюбі, задоволення основних потреб й якісне спілкування.

В результаті застосування методики О.М. Волкової «Опитувальник ПЕА (розуміння, емоційне тяжіння, авторитетність)» було встановлено, що опитувані з низьким рівнем задоволеності шлюбом відчувають відсутність картини особистості партнера, знань про нього та відчувають певні складнощі в розумінні та інтерпретації його поведінки, думок та намірів.

Опитувані з високим рівнем задоволеності шлюбом в більшій мірі схильні до відчуття задоволеності від спілкування з партнером, відчувають привабливість партнера, мають бажання спілкуватися з ним, мати з ним

справу, терапевтичний вплив контакту на суб'єкта, а також прагнуть приймати партнера як особистість через розуміння його світогляду, інтересів та думок. Відмінності встановлено на дуже високому рівні статистичної значущості ($p \leq 0,001$).

За допомогою методики «Способи долаючої поведінки» Р. Лазаруса з'ясували, що опитуваних з високим рівнем задоволеності шлюбом відрізняють схильність долати проблеми на основі цілеспрямованого аналізу ситуації та можливих альтернатив поведінки, виробляючи при цьому стратегії вирішення проблеми, планування власних дій з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду і наявних ресурсів, на відміну від опитуваних не задоволених шлюбом, а також позитивного переосмислення важкої ситуації, пошуку різних шляхів вирішення конфліктних ситуацій і в тому числі до зовнішніх соціальних ресурсів. До того ж опитуваних з високим рівнем задоволеності шлюбом відрізняє визнання власної ролі у виникненні проблеми та відповідальність за її рішення, у ряді випадків з виразним компонентом самокритики і самозвинувачення.

Особи із низьким рівнем задоволеності шлюбом відрізняються тим, що вони мають тенденцію подолати негативні переживання, пов'язані з конфліктом, шляхом суб'єктивного зменшення їх значущості та емоційної вовлеченості, спрямовують свою увагу не на вирішення проблеми, а на придушення і стримування емоцій, мінімізацію їх впливу на сприйняття ситуації та вибір стратегії поведінки. Вони також виявляють високий контроль над своєю поведінкою та подоланням негативних переживань, реагуючи униканням: запереченням проблеми, фантазуванням, невиправданими очікуваннями та відволіканням. Відмінності, виявлені на високому та дуже високому рівні статистичної значущості ($p \leq 0,01$; $p \leq 0,001$).

В ході обробки методики «Опитувальник копінг-стратегій (COPE)» нами було встановлено наступне: особи незадоволені шлюбом частіше вдаються до

таких копінг-стратегій як уявний та поведінковий відходи від проблеми, концентрація на емоціях та їх активне вираження, заперечення. Для опитуваних же з високим рівнем задоволеності шлюбом в більшій мірі характерні наступні копінг-стратегії: позитивне переформулювання та особистісний ріст, використання інструментальної соціальної підтримки, активний копінг, а також планування.

6. Розроблено та апробовано тренінгову програму щодо розвитку конструктивних копінг-стратегій у подружніх пар.

Тренінг направлений на формування конструктивних копінг-стратегій особистості з різним рівнем задоволеності шлюбом, а також кращого розуміння себе, своїх потреб, вміння озвучувати бажане та спрямовувати дії не на уникнення, а на вирішення конфлікту. Рекомендації дозволяють вирішувати питання, пов'язані з корекцією особистісного розвитку та міжособистісної взаємодії.

Поставлені на початку роботи завдання були виконані в повній мірі, а гіпотеза підтверджена.

Робота не вичерпує абсолютно всіх аспектів вивчення стратегій подолання конфліктних ситуацій партнерами з різним рівнем задоволеності шлюбом, тож потребує більш глибокого та детального подальшого вивчення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеєнко Т.Ф. Виховання Потенціалу сім'ї в сучасних умовах: тематичність державна Доповідь про становище сімей в Україні за підсумками 2001 року. К .: Державний інститут проблем сім'ї та молоді, 2002. 144 с.
2. Антонова-Турченко О. Г. Поведінка людей у конфліктних ситуаціях. Завуч. 2002. № 19. 32 с.
3. Антонечко І. Психологія міжособистісних взаємин. Психолог. 2005. №28. С.42-47.
4. Афанасьєва Н. Є., Перелигіна Л. А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу [Текст] : навч. посіб. Нац. ун-т цивіл. захисту України. Харків : ХНАДУ, 2015. 315 с.
5. Багнета Н. Подружній конфлікт як соціально-психологічний феномен. Освіта регіону. Політологія. Психологія. Комунікації. 2011. № 2. С. 189–193.
6. Баратинська А. Ступінь задоволеності шлюбом у осіб з різним рівнем адаптивної поведінки. Молодий вчений. 2022. №3(103). <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-3-103-8>
7. Бефані А. А. Концепція міжсуб'єктності С. Л. Рубінштейна і сучасне розуміння проблеми вдосконалення особистості у сімейних. Вісник Одеського національного університету : зб. наук. праць. 2010. Т. 14. № 6. С. 9–39.
8. Бойченко, І. С. Сімейні цінності української молоді. Інформаційний матеріал. 2019. URL: <https://dismp.gov.ua/simejni-tsinnostiukrainskoimolodi-informatsijni-materialy/>
9. Бондарчук О.І. Психологія сім'ї: Курс лекцій. К.: МАУП, 2001. 96 с.
10. Бужинська С.М., Губанова О.В. Сімейні конфлікти: причини виникнення та засоби психологічної допомоги. Theoretical and empirical scientific research: concept and trends. 2020. Volume 2. С. 135-137.

11. Васильченко О.М. Сучасні підходи до дослідження сім'ї у психології. Правничий вісник Університету "КРОК".2016. № 24. С.221–228.
12. Ващенко І. В., Іваненко, Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології". 2018. №(40). С. 33–49.
13. Волошок О.В. Соціально-психологічні чинники задоволеності шлюбом осіб періоду ранньої дорослості. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2019. №3. С. 122-128.
14. Гейфман А. Маніпуляція партнера у подружніх відносинах / текст: прямий. Молодий вчений. 2019. № 18 (256). с. 5-7.
15. Германюк Г. Я. Вплив самооцінки на стратегії поведінки особистості у подружніх конфліктах : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра за спеціальністю "053 - психологія". Тернопіль: ТНТУ, 2023. 73 с.
16. Головніва І.В. Зміна традиційних внутрісімейних ролей: нові моделі поведінки та конфлікти. Практична психологія та соціальна робота. 2006. №4. С.12-16.
17. Гуменюк Л.Й. Соціальна конфліктологія: навчальний посібник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2013. 400 с.
18. Дан М. В., Лікова Я.А. Психологічні наслідки та уявлення про сім'ю та розлучення у молодих людей, які розлучили розлучення батьків. Психологія. Історичні та критичні огляди та сучасні дослідження. 2020. Т. 9. №. 5А. С. 136 – 143. DOI: 10.34670/AR.2020.54.63.017
19. Дворецька Г.В. Соціологія: Навч. посібник. Вид. 2-ге, перероб. і доп. Київ: КНЕУ, 2002. 472 с .
20. Джелалі В. О. Психологія вирішення конфліктів. Харків-Київ, 2016. 320 с.
21. Дідковська Л., Абрамюк О. Особливості копінг-стратегій шлюбних партнерів на різних етапах життєвого циклу сім'ї та їх вплив на сімейне благополуччя. Вісник Львівського університету. 2018.№3. С. 89-102.

22. Дідук І.А. Сім'я як чинник політичної ідентифікації особистості. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. За ред. Максименка С.Д. К., 2001. Т. III, ч. 4. С. 60–64
23. Драгневич Л. Сутність і ретроспектива становлення та розвитку шлюбносімейних відносин в Україні. Підприємництво, господарство і право. 2002. №1. С. 40-42.
24. Дуркалевич І. Сім'я як репрезент психічного здоров'я дитини Психолог. 2006. Трав. (№ 17). С. 16-18.
25. Євдокимова Н. О. Роль адаптаційного тренінгу у формуванні професійної ідентичності студентів-правників. Психологические технологии в экстремальных видах деятельности : материалы IV Международной научно-практической конференции. Донецк : Донецкий юридический институт ЛГУВД, 2008. С. 160-162.
26. Євдокимова Н. О. Соціально-психологічний супровід становлення фахівця як суб'єкта професійної правничої діяльності. Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами : тези доповідей. К. : Університет «Україна», 2007. С. 238-240.
27. Євдокимова Н. О. Соціально-психологічний тренінг як технологія розвитку особистості студента. Питання психології. Вісник Національного університету оборони України. №4 (41). 2014. С. 211-217
28. Єгорова О.В. Феномен задоволеності шлюбом: основні напрямки досліджень. Науковий електронний журнал «Психологічні дослідження», 2009.
29. Жилінкова І. В. Сучасні підходи до визначення правової природи шлюбу. Вісник академії правових наук. 2007. № 3. С. 107-116.
30. Захарченко В.Г. Подружні конфлікти та стратегії їх розв'язання в молодих сім'ях. Соціологія. 2004. Режим доступу: https://ukr-socium.org.ua/wp-content/uploads/2004/07/44-51__no-3__vol-5__2004__UKR.pdf
31. Казарян К.А. Правове визначення поняття шлюбу. Часопис з юридичних наук. 2014. С. 5.

32. Кісарчук З.Г., Єрмусевич О.І. Психологічна допомога сім'ї. Книга 1. Навчальний посібник (у 3 книгах). Київ: Главник, 2006. 128 с.
33. Клапішевська С.А. Теоретико-методологічні засади дослідження проблеми задоволеності шлюбом. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2012. №17. С. 114-120.
34. Коломієць Т., Тачук В. Чинники задоволеності шлюбом на різних етапах дорослості. Психологія: реальність і перспективи. 2019. №13. С. 159-164.
35. Комунікативні технології інформаційного суспільства : монографія / [А. І. Гусєв, Н. О. Довгань, О. В. Івачевська, Н. С. Малєєва, І. В. Петренко] ; за наук. ред. А. І. Гусєва ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 142 с.
36. Котлова Л.О. Психологія конфлікту: курс лекцій : Навчальний посібник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 112 с.
37. Котлова Л.О., Саух І.Д. Психологічні чинники задоволеності шлюбом на різних етапах подружнього життя. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2019. № 1. С. 223–228.
38. Кочарян Г.С., Кочарян А.С. Психотерапія сексуальних розладів та подружніх конфліктів. Київ. 2018. С. 165.
39. Крамченкова В.О. Сім'я при тютюнопалінні: психологічні закономірності функціонування. Харків: «Діса плюс», 2018. 484 с.
40. Крамченкова В.О., Чепелева Н.І. Подружні конфліктогени як ознака сімейної кризи на різних етапах життєвого циклу сім'ї. Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2022. №1. С. 47-51.
41. Лавриненко Г.А. Конструктивне розв'язання конфліктів: форми, стратегії і способи вирішення. Політичні інститути та процеси. 2013. С. 15-23.
42. Ламах М. Особливості подружніх взаємин у молодій імї та їх роль у виникненні подружніх конфліктів. Науковий блок Національний університет «Острозька академія».

<https://naub.oa.edu.ua/osoblyvosti-podruzhnih-vzajemyn-u-molodij-simji-ta-jih-rol-u-vynyknenni-podruzhnih-konfliktiv/>

43. Лефтеров, В. О. Психологічні тренінгові технології в органах внутрішніх справ : монографія: у 2 т. Т. I : Методологія психотренінгу та його використання у професійно-психологічному розвитку персоналу, задіяного в екстремальних видах діяльності. Донецьк : ДЮОІ, 2007. 247 с.

44. Лебедева С. Ю. Роль соціально-психологічного тренінгу у формуванні групової згуртованості. Психологічні науки. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. №1. 2009. С. 88-95

45. Лисенко Л.М. Психологічні чинники задоволеності стосунками в подружніх парах. Теорія і практика сучасної психології. Запоріжжя, 2018. № 5. С. 73–77.

46. Ложкін Г.В., Пов'якель Н.І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика: Навчальний посібник. К.: ВД «Професіонал», 2006. 416 с.

47. Лозова Г. О. Законодавче визначення сім'ї та шлюбу. Університетські наукові записки. 2006. №1. С. 119-122.

48. Максимова Н. Ю Сімейне консультування: навч. посіб.. К.: ДП «Вид. дім «Персонал», 2011. 304 с.

49. Медведев В.С. Проблеми професійної деформації співробітників органів внутрішніх справ (теоретичні та прикладні аспекти): Монографія. Київ: Національна академія внутрішніх справ України, 1996.192 с.

50. Мушкевич М. І. Психологічні особливості впливу батьківської сім'ї на молоде подружжя : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 Педагогічна та вікова психологія. Рівне, 2002. 20 с.

51. Мушкевич М. І., Федоренко Р. П., Магдисюк Л. І., Дучимінська Т. І. Психологія молодої сім'ї [Текст] : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 235 с.

52. Никоненко І.О. Особистісні чинники формування копінг-стратегій лікарів-хірургів: дис. канд. психол. наук : 19.00.01. К., 2017. 253 с.

53. Овод Ю.В., Венцеславська Т.І. Практичні рекомендації розлученим людям щодо запобігання та подолання сімейної кризи «повторний шлюб» . Габітус. 2021. № 21. С.262-267.
54. Олефір В. О. Взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. 2011. № 981. №47. С. 168– 172.
55. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : Академвидав, 2005. 446 с.
56. Павлюк М. М. Архипенко Н. Особливості подружніх конфліктів та їх наслідки. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2018. Т. XI, вип. 18. С. 209–226.
57. Панок В.Г., Чаплак Я.В., Андрєєва Я.Ф. Основи психологічної допомоги: теорія та практика психоконсультації : навч. посібник / за заг. ред. В.Г. Панка, І.М. Зварича. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2019. 384 с.
58. Піддубна О. Задоволеність шлюбом і рівень суб'єктивного контролю в подружній парі. Соціальна психологія. 2004. № 6 (8). С.172- 178.
59. Помиткіна Л.В., Злагодух В.В., Хімченко Н.С., Погорільська Н.І. Психологія сім'ї. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. К.: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. 270 с.
60. Поспелова І., Косьянова О. Вплив соціально-психологічних установок сучасного подружжя на їх задоволеність шлюбом. Наука і освіта: наук.-практ. журнал. 2020. № 1. С. 5-13.
61. Проскурняк О.П. Чинники, які впливають на якість повторного шлюбу. Психологічний часопис. 2018. №1(11). С. 138-150.
62. Профілактики та вирішення конфліктів у сім'ях військовослужбовців : методичний посібник. К: НДЦ ГП ЗС України, 2023. 115 с.

63. Про архітектоніку як науку, у тому числі про інституціональну архітектоніку див.: Институциональная архитектоника и динамика экономических преобразований / Под ред. А.А. Гриценко. Харьков: Форт, 2008. 928 с.
64. Психологічна енциклопедія / Автор-упорядник О.М. Степанов. К.: Академвидав, 2006. 424 с.
65. Психологія сім'ї: навчальний посібник для студентів спеціальності «Практична психологія», «Початкова освіта» / Олена Горецька, Наталя Сердюк. Бердянськ : Видавець Ткачук О.В., 2015. 216 с.
66. Психологія сім'ї : навч. посіб. / В.М. Поліщук, Н. М. Ульяна, С. А. Поліщук та ін.; за заг. ред. В.М. Поліщука. 2-ге вид., доповн. Суми: Університет. кн., 2009. 282 с.
67. Романюк Л. Соціально-психологічний аналіз гендерних засад цінності задоволення шлюбом URL: http://static.klasnaocinka.com.ua/uploads/editor/5376/427881/pedagogika/tezy_ternopil_2011.pdf?page=740
68. Сивогракова З. А., Алексеєнко Н. В. Психологія конфліктів. Соціально-психологічний вимір управління конфліктами: Конспект лекції. Харків: УкрДУЗТ, 2020. 52 с.
69. Сингаївська І., Лукаш Ю. Психологічна допомога при вирішенні подружніх конфліктів. Вчені записки Університету «КРОК». 2021. №(1 (61), С. 251–257.
70. Сімейний кодекс України від 10.01.2002 р. // Відомості Верховної Ради України. 2002. № 21-22. Ст. 135.
71. Сімейне право України: підручник / за заг. ред. В. І. Борисової та І. В. Жилінкової. К. : Юрінком Інтер, 2004. 264 с.
72. Сімейне право України: підручник / за ред. Ю. С. Червоного. К. : 2004. 400 с.
73. Сім'я та сімейні відносини в Україні: сучасний стан і тенденції розвитку. Київ.: ТОВ «Основа-Принт», 2009. 248 с.

74. Слюсар Л.І. Шлюб в Україні у демографічному вимірі: історія і сучасність / НАН України, Інститут демографії та соціальних досліджень ім. М.В. Птухи. Київ, 2021. 180 с.
75. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навч. посіб.. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.
76. Ткачук Т.А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації. Ірпінь: УДФСУ, 2011, 286 с.
77. Ткачук Т., Іщенко А. Психологічні особливості взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях. Humanitarium. 2019. V. 42.Iss. 1. С. 173-180.
78. Трухін І.О. Соціальна психологія спілкування: Навчальний посібник для студентів спеціальностей Практична психологія і Соціальна педагогіка. Київ: НПУ ім. Драгоманова, 2003. 244 с.
79. Туриніна О. Л. Діагностика та психологічні шляхи розв'язання конфліктів у молодих подружніх парах. 2018. 203 с. URL: http://medpsychology.pp.ua/rozvyazannya_konfliktiv
80. Ушакова І.М. Психологія сім'ї. URL.: http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/2067/Konspekt_lekcij_PsS.pdf
81. Федоренко Р.П. Психологія молоді сім'ї та сімейна криза: монографія / Р. П. Федоренко. Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2007. 168 с.
82. Федоренко Р.П. Психологія сім'ї [Текст] : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 364 с.
83. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник / В.Б. Шапар– Х.: Прапор, 2005. – 640 с.
84. Шевчук Ю.С. Подружжя сумісність сучасних сімейних пар: теоретичний аспект. Психологія: реальність і перспективи. 2013. №1. С. 128–131. URL:http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp_2013_1_48 (дата звернення: 05.12.2023).
85. Шпилевська А.А. Статеворольова диференціація як фактор задоволеності подружжя шлюбом. Вісник Дніпропетровського університету.

Серія «Педагогіка і психологія». 2014. Т. 22. Вип. 20. С. 97–107. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdupp_2014_22_20_15 (дата звернення: 28.12.2018).

86. Шульга М.О. Несформованість, слабкість чи криза державних інститутів в Україні? Проблеми розвитку соціологічної теорії. Трансформація соціальних інститутів та інституціональної структури суспільства / Соціологічна асоціація, Інститут соціології НАН України. Київ, 2003. С. 31-36.

87. Хомовиченко О.В., Власенко І.А. Психологічні особливості поведінки в сімейному конфлікті подружжя середнього віку. Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка. 2019. №31. С. 59-65.

88. Хоржевська І.М., Рижкова І.О. Особливості протікання конфліктів у молодих сім'ях. Габітус. 2021. №31. С. 156-162.

89. Цьомик Х.Б. Психологічна сутність подружніх взаємин у зарубіжних і вітчизняних дослідженнях. URL: http://habitus.od.ua/journals/2021/24-2021/part_2/34.pdf

90. Чанцева-Коваленко О. М. Психологічні особливості формування позитивної моделі сімейного життя у студентів вищих навчальних закладів. Освіта, наука та виробництво: розвиток та перспективи : матеріали І наук.-метод. конф., (Шостка, 28 квіт. 2015 р.). Суми : Сумський держ. ун-т, 2015. 205 с. С. 194–196.

91. Baucom, D.H., Shoham. Empirically supported couple and family interventions for marital distress and adult mental health problems// *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2008. P. 53-88.

92. Matud M. P. Gender Differences in Stress and Coping Styles. *Personality and Individual Differences*. 2004. № 37 (7). Pp. 1401–1415, doi: 10.1016/j.paid.2004.01.010

93. Caughlin J.P., Huston T.L., & Houts R.M. How does personality matter in marriage? An examination of trait anxiety, interpersonal negativity, and marital satisfaction / J.P. Caughlin, T.L. Huston, & R.M. Houts // *Journal of Personality and Social Psychology*. 78, (2000). P. 326-336.

94. Moss R.H., Schaefer J.A. Life transitions and crises. Coping with life crises. An integrative approach. NewYork : Plenum Press, 1986. P. 3-28.
95. Lazarus R. S. Psychological stress and the coping process. N.Y.: McGraw-Hill, 2016. 257 p.
96. Lazarus, R. S. Toward Better Research on Stress and Coping. American Psychologist, 2000. No 55. P. 665–673.
97. Proulx C.M., Helms H.M., Buehler C. Marital quality and personal well-being: A meta-analysis. Journal of Marriage and Family. 2007. Vol. 69. P. 576–593.
98. Rollins B. C., Feldman H. Marital Statasfaction over the Family Life Cycle. Journal of Marriage and the Family. 2015. 228 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

1. Сім'я — це...
2. Мій чоловік (дружина)...
3. Романтичне кохання — це...
4. Коли я бачу жінку разом із чоловіком...
5. Я вважаю, що верховенство в сім'ї має належати...
6. У моїй родині я...
7. Я можу довірити своєму чоловікові (дружині)...
8. Найважливіше в сімейному житті...
9. Коли я був дитиною моя сім'я...
10. Конфлікт у сім'ї — це...
11. Як правило, ми з чоловіком (дружиною) відпочиваємо...
12. Я...
13. Моя мати...
14. У сім'ї дружина має право...
15. Ми з чоловіком (дружиною)...
16. Я люблю свого чоловіка (свою дружину), але...
17. Розлучення — це...
18. Думаю, що мій батько рідко...
19. Мені не подобається в собі те, що я...
20. Я б хотіла, щоб моя дитина...
21. Я серджуся, коли мій чоловік (дружина)...
22. Любити — означає...
23. Моя сім'я поводить ся зі мною як із...
24. Я вважаю, що відповідальність за сім'ю...
25. В обов'язки дружини входить...
26. Подружнє життя здається мені...
27. У вільний час я люблю...
28. Діти — це...

29. Вважаю, що більшість матерів...
30. Якби я був на місці своїх батьків, я б...
31. В обов'язки чоловіка входить...
32. Якби мій батько тільки захотів...
33. Зазвичай розлучення відбувається, коли...
34. У сімейному житті романтичне кохання...
35. Моєю родиною керує...
36. Я хотів(ла) би...
37. Я міг (могла) б посварити свою дитину за...
38. Більшість відомих мені сімей...
39. У моїй родині мене влаштовує...
40. Я вважаю, що дошлюбні статеві стосунки...
41. Він (вона) сердиться, коли я...
42. Я ціную свого чоловіка (свою дружину) за те, що...
43. У вільний час мій чоловік (моя дружина) любить...
44. У моїй батьківській родині верховенство належало...
45. Своему чоловікові (своїй дружині) я б не пробачила (пробачила)...
46. Я люблю свою матір, але...
47. Я б хотів(ла), щоб моя сім'я поводитися зі мною...
48. Думаю, що мій батько...
49. У сім'ї чоловік має право на...
50. Порівняно з більшістю інших сімей, моя сім'я...
51. У моїй родині мені не подобається...
52. Головний у сім'ї повинен...
53. Найчастіше в моїй родині розбіжності виникають з приводу...
54. З моєї точки зору, ідеальний чоловік — це...
55. Я міг(ла) би похвалити свою дитину за...
56. З моєї точки зору ідеальна дружина — це...
57. Зараз я думаю, що моя батьківська сім'я...
58. Моя мати і я...

59. Мені б хотілося, щоб у вільний час...
60. Я хотів(а) б, щоб мій батько...
61. Я думаю, що сексуальні стосунки в нашій родині...
62. Моя сім'я дає мені можливість...
63. Коли сім'я розпадається...
64. Емоційні стосунки в моїй родині...

Ключ: п/п	Групи пропозицій	№ тверджень
1.	Ставлення до сім'ї	1, 8, 38, 50
2.	Ми — сім'я (ставлення до власної родини)	7, 15, 39, 51
3.	Становище особистості в структурі сім'ї	6, 23, 47, 62
4.	Ставлення до партнера	2, 16, 42, 54*
5.	Ставлення до себе	12, 19, 36, 56*
6.	Ставлення до дітей	20, 28, 37, 55
7.	Ставлення до кохання романтичного типу	3, 22, 34, 64
8.	Ставлення до сексу	4, 26, 40, 61
9.	Ставлення до розлучення	17, 33, 45, 63
10.	Ставлення до конфліктів	10, 21, 41, 53
11.	Верховенство і відповідальність у сім'ї	5, 24, 35, 52
12.	Права та обов'язки подружжя	14, 25, 31, 49
13.	Ставлення до відпочинку, дозвілля	11, 27, 43, 59
14.	Ставлення до батьківської сім'ї	9, 30, 44, 57
15.	Ставлення до матері	13, 29, 46, 58
16.	Ставлення до батька	18, 32, 48, 60