

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

Кафедра психології

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»
завідувачка кафедри психології
_____ Ірина ЛИСЕНКОВА
«20» січня 2022р.

УДК 159.9.316.36

КОНФЛІКТНІ СИТУАЦІЇ В СІМ'Ї ТА ЗАСОБИ ЇХ ВИРІШЕННЯ

Кваліфікаційна магістерська робота
за освітньо-професійною програмою «Психологія»
другого (магістерського) рівня вищої освіти
галузь знань 05 - Соціальні та поведінкові науки
спеціальність 053 «Психологія»

Виконала:
студентка 665 мз групи
Малицька Ірина Анатоліївна

Науковий керівник:
к. психол. наук, доцент
Каневський Віктор Іонович

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

Освітній рівень - магістр
Галузь знань: 05 - Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність: 053 «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
завідувачка кафедри психології
_____ Ірина ЛИСЕНКОВА
«21» січня 2022 р.

ЗАВДАННЯ

НА ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ МАГІСТРА

Студентці **Малицькій Ірині Анатоліївні**.

1. Тема роботи: «Конфліктні ситуації в сім'ї та засоби їх вирішення» затверджена наказом ЧНУ імені Петра Могили від 3 лютого 2022 року № 22
2. Об'єкт дослідження - психологія сімейного конфлікту.
3. Предмет дослідження – особливості сімейних конфліктів в одружених парах різної вікової категорії.
4. Завдання дослідження:
 - 1) Визначення поняття «сімейний конфлікт»;
 - 2) Виявлення основних причин конфліктів та аналіз їх впливу на появу конфліктних ситуацій в сім'ї;
 - 3) Розкриття форм конфліктів у різних ситуаціях сімейного життя;
 - 4) Аналіз основних причині особливостей конфліктів у молодих сім'ях.
5. Науковий керівник роботи:

| | | |
|--|--------------------------------|----------------------------------|
| Прізвище, ініціали та посада консультанта | Завдання видано (підпис, дата) | Завдання виконано (підпис, дата) |
| Каневський Віктор Іонович Кандидат психологічних наук, доцент | 27.09.2021 | 01.02.2022 |

6. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

| №з/п | Назва етапів магістерської роботи (МР) | Строк виконання етапів роботи |
|------|--|-------------------------------|
| 1 | Погодження керівником змісту КМР | 10.09.2021 |
| 2 | Пошук, добір та опрацювання літературних джерел з проблематики дослідження | 18.09.2021 |
| 3 | Робота над підготовкою тексту КМР | 01.10.2021 |
| 3.1 | Розділ 1 | 01.11.2021 |
| 3.2 | Розділ 2 | 23.11.2021 |
| 4 | Висновки | 14.12.2021 |
| 5 | Захист КМР на кафедрі (попередній захист) | 17.01.2022 |
| 6 | Захист КМР перед Екзаменаційною комісією | 22.02.2022 |

Студент _____ Малицька І. А.

Науковий керівник _____ Каневський В. І.

ЗМІСТ

| | |
|--|-----|
| ВСТУП..... | 5 |
| РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЙ В СІМЕЙНИХ ВІДНОСИНАХ..... | 10 |
| 1.1. Типи сімейних відносин..... | 10 |
| 1.2. Проблема конфліктів у психології сімейних відносин : види, наслідки..... | 18 |
| 1.3. Періоди кризи та стадії у розвитку сім'ї..... | 20 |
| Висновки до першого розділу..... | 27 |
| РОЗДІЛ 2 МІЖОСОБИСТІСНА ВЗАЄМОДІЯ ПОДРУЖЖЯ В КОНФЛІКТНІЙ СИТУАЦІЇ..... | 29 |
| 2.1. Стадії перебігу конфліктів у сімейних відносинах..... | 29 |
| 2.2. Основні періоди виникнення конфліктів у сім'ї..... | 40 |
| 2.3. Психотерапевтичні методи подолання сімейних конфліктів... | 45 |
| Висновки до другого розділу..... | 53 |
| РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЙ В СІМ'Ї ТА ЗАСОБИ ЇХ ВИРІШЕННЯ..... | 56 |
| 3.1. Методика дослідження конфліктних ситуацій | 56 |
| 3.2. Результати дослідження. Їх аналіз..... | 59 |
| 3.3. Методичні рекомендації щодо шляхів вирішення конфліктних ситуацій в сім'ї..... | 65 |
| Висновки до третього розділу..... | 71 |
| ВИСНОВКИ..... | 75 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... | 85 |
| ДОДАТКИ..... | 92 |
| ТЕЗИ, СЕРТИФІКАТИ ПРО ПРОХОДЖЕННЯ ОНЛАЙН КУРСІВ..... | 103 |

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема конфлікту завжди була в тому чи іншому ступені актуальна для будь-якого суспільства. Однак в Україні на всіх етапах розвитку конфлікти залишали не просто помітне місце, а, як правило місце, яке впливало на її історію. Війни, боротьба за владу, боротьба за власність, міжособистісні і між групові конфлікти в організаціях, вбивства, побутові і сімейні конфлікти, самогубства, як способи вирішення внутрішньо особистісних та міжособистісних конфліктів - основні причини загибелі людей у нашій країні. Конфлікт і у доступному для огляду майбутньому буде вирішальним фактором, що впливає на безпеку України та її громадян, адже стрімкими темпами зменшується населення України, розпадаються молоді сім'ї, зменшується народжуваність. В будь-якому конфлікті партнери відчують змішані почуття (з однієї сторони, злість, ненависть, з іншої - приглушені доброзичливі почуття, породжені досвідом попереднього спілкування).

В останнє тридцятиріччя майже в кожній західній країні співвідношення розлучень до шлюбів катастрофічно підвищується. Шлюбні відносини в Україні характеризуються крайньою нестабільністю, рівень розлучень дуже високий: Україна лідирує в Європі за кількістю розлучень на 1000 жителів. Різне підвищення рівня розлучень в Україні сталося ще в 1970-ті роки минулого століття, і всі наступні роки її рівень залишався дуже високим, досягнувши пікових значень (4,2-4,3 %) в 1992-1993 роках. Хоча після 1995 року і намітилася певна тенденція до зменшення кількості розлучень, ця тенденція залишається слабкою і нестійкою. Так, після деякого спаду в 2001-2004 роках, в 2005 році коефіцієнт розлучень знову підвищився і склав 3,9 %, в 2006 році - 3,8 %, а станом на 2011 рік Україна стала абсолютним лідером у Європі з розлучень, коефіцієнт яких на 1000 жителів склав понад 5,3%.

Тим не менш, співвідношення розлучень до шлюбів не дає повного

уявлення. В деяких випадках виникають розбрат і дисгармонія, в яких зазвичай залучаються всі, хто живе під одним дахом, як батьки, так і діти. В інших випадках, незважаючи на те, що зовні все здається спокійно, всередині "гниють рани гіркоти", а більшість психічних і емоційних проблем зазвичай призводять до напруги і дисгармонії в сім'ї, головним чином у шлюбних взаєминах.

Таким чином, прогресуюче погіршення психічного та емоційного здоров'я є одним з багатьох симптомів сучасного суспільства, що свідчить про найбільш важливі соціально-психологічні проблеми наших днів - руйнування шлюбу і сім'ї.

Питання про зміцнення шлюбу та поліпшенні шлюбної структури населення набуває державного значення у зв'язку з проблемою народжуваності. Вирішення таких проблем немислиме без вивчення механізмів внутрішньо сімейних відносин. Психологічний клімат сім'ї не є чимось незмінним, даним раз і назавжди. Його створюють члени кожної сім'ї і від їхніх зусиль залежить, яким він буде, сприятливим чи несприятливим. Вихідною основою сприятливого клімату сім'ї є подружні стосунки. На державному рівні слід активно підняти питання "цивільних шлюбів", провести боротьбу з ідеєю, що шлюб був "помилкою" з самого початку, і що він більше не доречний в наших сучасних "передових" умовах соціального процесу. Спільне життя вимагає від подружжя вирішення конфлікту - готовності до видалення егоїзму в шлюбі, вміння рахуватися з потребами партнера, поступатися один одному, розвивати в собі такі якості, як взаємна повага, довіра, взаєморозуміння, а подібні, незаконні відносини, лише допомагають втекти від конфлікту, але не мають у собі мети його вирішення.

Коли жінка та чоловік одружуються і стоять перед групою свідків, вони обіцяють "любов, вірність і те, що я не залишу тебе до смерті"-щасливий день, один з найщасливіших у житті. Проте, коли закінчується медовий місяць, багато пар починають усвідомлювати, що закоханість і

створення успішного шлюбу - це дві різні речі. Вірність присязі стає набагато складніше, ніж вони думали. Подружжя стикаються з першими труднощами, і розбіжність думок між ними призводить до протистояння реальності з уявними очікуваннями. Конфлікти в сім'ї неминучі, але приємно, що позитивний досвід кризи не тільки не руйнує подружню систему, а й може призвести до його зростання. Зрілий підхід до проблемної ситуації та відважний обличчям до того, що подружжя починають функціонувати на більш високому рівні.

Проблеми молоді сім'ї : теоретичні та емпіричні аспекти - представляє інтерес для дослідження, тому що сім'я - це одна з фундаментальних установ суспільства. Сім'я також служить купкою-більше згуртованим і стійким фундаментальним осередком суспільства. Сім'я потрібна, щоб укомплектуватися для виживання і продовження роду, збереження і передачі культурно-історичного досвіду. Зараз найвищий відсоток розлучень припадає на сім'ї, які прожили щонайменше 3-5 років, тобто, на молоді сім'ї. Молода сім'я - одна з найуразливіших груп населення в суспільстві.

Сімейні конфлікти стали широко поширеним явищем, що свідчить про дисгармонію в сімейних відносинах. Проблема виявлення сутності, причин, форм прояву конфліктів у сім'ї є на сьогодні особливо актуальною для науки, так як в період трансформації суспільства зріс показник розлучуваності, особливо серед молодих сімей.

Мета роботи - теоретично виявити, обґрунтувати, емпірично дослідити зміст конфліктних ситуацій в сім'ї, причини і умови їх виникнення, та засоби їх вирішення.

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

- 1) Визначення поняття «сімейний конфлікт»;
- 2) Виявлення основних причин конфліктів і аналіз їх впливу на конфліктність у сім'ї;

- 3) Розкриття форм конфліктів у різних ситуаціях сімейного життя;
- 4) Аналіз основних причині особливостей конфліктів у молодих сім'ях.
- 5) Створити корекційну програму на основі методики К.Томаса, провести формувальний експеримент і проаналізувати зміни, що відбулися в показниках зміни сімейних відносин.

Об'єкт дослідження - психологія сімейного конфлікту.

Предмет дослідження - особливості сімейних конфліктів в сімейних парах різної вікової категорії.

Методи дослідження. Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань обрано такі методи дослідження: теоретичні (теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння та узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень), емпіричні (методи опитування, тестування, констатувальний та формувальний експеримент), методи обробки даних (узагальнення та систематизація якісних і кількісних даних емпіричного дослідження). Також, вирішення поставлених завдань здійснювалося шляхом використання комплексу загальнонаукових методів і методів психолого-педагогічного дослідження: порівняння різних підходів і концепцій, теоретичний синтез, класифікація, методологічне узагальнення тощо. Для вирішення експериментальних завдань був використаний методичний інструментарій: Методика К. Томаса «Стилі конфліктної поведінки». Методика «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях».

Експериментальна база дослідження. Вибірку дослідження склали 60 чоловік, тобто 30 сімейних пар різного віку. Серед них 10 пар - молоде подружжя, середній вік якого складає 24 роки, 8 пар - подружжя середнього віку (33 роки), 7 пар зрілого віку (42 роки), 5 пар - подружжя похилого віку (53 роки).

Теоретична та практична значущість. Результати проведеного

дослідження можуть бути використані для розробки робочих програм та навчально-методичної літератури з дисциплін «Сімейна психологія», «Патопсихологія», «Сучасні напрямки психології», в системі професійної підготовки майбутніх психологів, Центрам соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді. Також, теоретична та практична значущість даного дослідження полягає в уточненні категорійно-понятійного апарату з проблематики дослідження та систематизації основних психологічних факторів, що впливають на взаємостосунки сім'ї.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати роботи доповідались та обговорювались на Міжнародній науково-практичній конференції «Вектори розвитку науки та освіти в умовах глобалізації», (Полтава, 2021)

Структура роботи складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг магістерської роботи становить 124 сторінки, основний зміст викладено на 84 сторінках. Робота містить 1 таблицю, 10 рисунків, 2 додатки. Список використаних джерел складає 96 праць українських та зарубіжних авторів.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЙ В СІМЕЙНИХ ВІДНОСИНАХ

1.1. Типи сімейних відносин

Сім'я - це невелика соціальна група, заснована на шлюбі та кровних зв'язках. Членів сім'ї об'єднують емоційні узи, життєва спільнота, моральна відповідальність і взаємодопомога. Сімейні відносини бувають формальні за формою і неформальні за змістом. Як невелика соціальна група, сім'я вирішує завдання, які впливають на її членів і безпосередньо впливають на суспільство. Завдяки репродуктивній функції сім'я гарантує відтворення суспільства. Крім того, шлюб є суспільно прийнятною формою сексуального задоволення. Дорослі члени сім'ї виконують професійні функції в суспільстві, їхня праця створює економічну базу самої сім'ї, забезпечуючи її матеріальні та культурні потреби. Сім'ї надають послуги та піклуються про своїх членів, надають їм різноманітні послуги та піклуються про тих, хто цього потребує (діти, літні, хворі та інваліди). Таким чином задовольняються альтруїстичні потреби в сім'ї.

Сім'я виховує нових громадян для суспільства, навчаючи їх мови, елементарної поведінки, національних традицій і звичаїв, моральних і духовних цінностей. Сім'я виконує соціальну функцію. У суспільстві не тільки виростають діти, а й самі подружжя соціалізуються, оскільки пристосування до шлюбу, батьківства та інших сімейних ролей – це також соціальний процес. Водночас він задовольняє потреби батьків у вихованні дітей, збагачує особистість подружніх партнерів, приносить новий соціальний досвід.

Сім'я підтримує психічне здоров'я суспільства, виконуючи функції психічного здоров'я, тобто умови, що забезпечують відчуття стабільності,

безпеки, емоційної рівноваги та розвитку особистості членів. Стабільна, добре функціонуюча сім'я дозволяє кожному, хто складає сім'ю, задовольняти такі потреби, як любов, емоційна близькість, привабливість, розуміння, повага та схвалення. У таких сім'ях особистості створені умови для самореалізації, самоствердження, збагачення та розвитку особистості. В результаті сім'я має значний вплив на своїх членів, задовольняючи їхні потреби — фізичні, емоційні, психосоціальні та економічні.

Кожна сім'я створює свою мікрокультуру на основі сімейних цінностей, традицій, звичаїв, норм і правил поведінки. Подружні пари будують власний спосіб життя, спираючись на норми, встановлені в конкретному суспільстві, а також норми, запозичені з батьківських сімей і збагачені досвідом самотійного життя.

Зміни, що відбуваються в сімейному житті, тісно пов'язані зі змінами і трансформаціями суспільства, в якому вони діють. Різноманітні соціальні зміни, індустріалізація, урбанізація, жіноча професійна праця, матеріальні та духовно-культурні зміни, зумовлені науково-технічним прогресом, удосконалення засобів зв'язку тощо, — усе це впливає на сім'ю. Зокрема, вони викликають зміну ролей і статусу в сім'ї, цінності, норми і моделі поведінки, сімейного життя в цілому, є причинами сімейних конфліктів.

Частота сімейних конфліктів є важливим показником стабільності шлюбу. Нестабільні подружні стосунки виявляють системні конфлікти, сварки, емоційне напруження — явища, що лежать в основі несприятливих прогнозів утримання та перспектив сім'ї. У конфліктних сім'ях подружжя відчують емоційну неврівноваженість, надмірну критику інших, бажання керувати, домінування, відчуженість, підозрілість, недовіру, скупість у вираженні почуттів, ідей і планів.

Конфліктні ситуації в сім'ї перешкоджають становленню взаємоприйнятної системи сімейних цінностей, перешкоджають інтеграції сім'ї і, таким чином, неспроможності виконувати свої обов'язки, створюючи

загрозу її виживанню. Конфлікт може розплутати таку сім'ю, викликаючи напруженість у сімейних стосунках.

У сучасному суспільстві, де відсоток шлюбів у віці 18-35 років майже дорівнює відсотку розлучень, дослідження сімейних конфліктів, його причин і шляхів вирішення є дуже важливими. Розлучення – це глобальна проблема шлюбно-сімейних стосунків, яка, на думку вчених, носить «епідеміологічний» характер. Якщо в 1913 році на 1000 осіб припадало 0,1 розлучень, то в 1940 році – 1,1, а в 2000 році – 4. За статистикою, зараз 58% з кожної 1000 шлюбів в Україні є розлученими.

Шлюб є складним суспільним утворенням. Це найосновніша мала соціальна група і найважливіша організаційна форма особистого життя. Сім'я впливає на потреби людей, соціальну активність і психологічний стан.

Можна розрізнити різні види шлюбів на основі різних класифікацій. Основа однієї з них - це спосіб спілкування у шлюбі. З метою синтетичного підходу до розглянутих питань, модельний підхід між особистісного спілкування повинен бути певним чином врахований. Відмінною у цьому відношенні є різниця між моделлю гарного спілкування та моделлю ефективного управління спілкуванням. За пропозицією Дж. Готмана, можна виділити три типи шлюбів, які можуть сформувати стабільні та відносно щасливі стосунки:

1. Шлюби гарного спілкування.

Перший тип - це шлюби гарного спілкування (тобто шлюби, що віддають перевагу моделі доброго спілкування). Вони характеризуються відкритим та чесним підходом до конфлікту та обговорення нових проблем, члени такого шлюбу часто говорять про свої стосунки, тобто про те, на що вони спрямовані і чи забезпечують вони своїх партнерів у їхньому подальшому розвитку.

Партнери, які створюють такі відносини, мають досить ліберальні погляди на спільне життя та добре освічені. Часто вони самі замислюються про свої відносини, усвідомлено і цілеспрямовано піклуються про їх

розвиток, і розмови про це є джерелом радості для них. Вони проявляють любов і захоплення, прихильність і вдячність один одному, зберігаючи свою індивідуальність і свободу.

2. Управлінські шлюби.

Другий тип - це шлюби, які віддають перевагу моделі ефективного управління. Партнери уникають конфліктів і рідко говорять про їхні відносини і те, до чого вони прагнуть. Вони також не говорять про те, яку жертву вони приносять для спільного шлюбу. Вони відкрито сприймають свою близькість і взаємозалежність, не нав'язливо ставляться до неї як до певного обмеження своєї індивідуальності за для спільного союзу. Вони намагаються бути лагідними та теплими один до одного, але з досить жорсткою і традиційною структурою відносин. Вони щасливі. Такі подружжя мають досить передбачувані, стереотипні способи взаємодії.

3. Нестійкі шлюби.

У свою чергу, третій тип створюється шлюбами, які віддають перевагу змінній моделі спілкування. Вони не демонструють бажання включати або модель доброго спілкування, або модель ефективного управління. Вони часто сперечаються і сваряться з будь-якої причини. Вони вперті і напористі. Вони кажуть, що думають. У їхньому випадку фізичне насильство може бути більш вірогідним, ніж у двох попередніх типах. Тим не менш, вони насолоджуються пристрасним сексом та можливістю вираження своєї любові та почуттів нестримно. Їх стосунки не нудні - вони наповнені як неприємних, так і приємних сюрпризів [2].

Як виявляється, в пошуках успішного та щасливого шлюбу в певній мірі є ризикованим занадто контролювати негативні вирази або думки та придушувати їх, як виявляти їх із помірною емоційною участю та у правильній формі.

Результати дослідження свідчать про те, що щасливі подружжя можуть виявити свої негативні думки та почуття, однак, беручи до уваги контекст і причини їх появи, а також їх зміст та очікувані наслідки.

Жоден шлюб абсолютно не схожий на всі інші шлюби. Це факт. Коли двоє людей з різним походженням, думками та почуттями збираються разом, щоб створити сім'ю, результат ніколи не буде таким самим. Це свого роду краса шлюбу, чи не так? Можливість зробити щось нове та унікальне з вибраним вами чоловіком або жінкою?

Кожна сім'я – це маленький унікальний світ з його законами, його правилами співіснування, з його традиціями і стосунками. І види стосунків в різних сім'ях, теж різноманітні, і це вже нікого не дивує. За перші два роки життя разом відбувається утворення стилю пари.

Подружній стиль - це шлях організації життя пари, оскільки це розподілення ролей та обов'язків. Головне завдання пари в цьому періоді - встановити прийнятним для обох стиль загального життя, а також добитися одного рівня затишку.

Сім'я - найдавніший і най унікальніший інститут взаємодії людей. Кожна сім'я унікальна тим, що тісні зв'язки кількох людей (чоловіка, дружини, дітей, батька чи матері, якщо вони живуть разом) пов'язані моральною відповідальністю. У цій лізі люди хочуть проводити якомога більше часу у щасливих стосунках.

Однак сім'я завжди знаходиться в стадії розвитку, тому виникатимуть непередбачувані ситуації, які вимагатимуть від членів сім'ї якимось впоратися. На поведінку членів сім'ї в різних ситуаціях істотно впливають темперамент, характер і особистісні якості. Не дивно, що завжди, в кожній звичайній сім'ї є свої конфлікти, суперечки, кризи або конфлікти. Чим більше вчені вивчають сімейні стосунки, тим більше вони вважають, що безконфліктна сім'я неможлива.

На думку психологів, про типи сімейних відносин - то їх можна розділити на кілька основних груп: «мати-син», «батько-дочка», «рівноправні партнери», «домінантні партнери». Нічого образливого чи «незвичайного» в назві чи в цій категорії. Наприклад, сімейні стосунки

матері та дитини – це нормальні та гармонійні сімейні стосунки, які ґрунтуються на готовності та вмінні жінки піклуватися про свого партнера, а також на бажанні чоловіка бути про нього опікованим і прислухатися до постійної турботи дружини.

У цьому випадку для всіх інших і для себе головою домогосподарства є чоловік. Дружина розумно піклується і пропонує ненав'язливі рішення, які підвищують впевненість партнера і бажання піклуватися про сім'ю.

Взагалі кажучи, сімейні відносини «батько і дочка» складаються в сім'ї з великою різницею у віці між чоловіком і дружиною, зазвичай чоловік старший. Тут чоловіки грають роль опікунів і наставників.

Рідко, але все ж бувають абсолютно рівноправні стосунки партнерів, однаково піклуються один про одного і вирішують проблеми взаємного накопичення. Відносини прийнятні для сильних особистостей, які поважають якість партнера і не хочуть перешкодити чомусь домінувати в сім'ї.

У деяких сім'ях, однак, чітко видно лідерство однієї партії, а інша нібито відіграє другорядну роль. Якщо жінка занадто домінує в шлюбі, її партнером може бути тільки нерішучий чоловік, який боїться взяти на себе відповідальність за сімейні проблеми. Або навпаки, якщо чоловік владний чоловік, звик до самотійного панування і прийняття рішень, то в цьому випадку жінка повинна підкорятися його лідерству в сім'ї. Є 4 можливі способи бути в подружніх стосунках:

1. Найкращі друзі
2. Ухилення від конфлікту
3. Взаємо довершення
4. Емоційно експресивні пари

Відразу слід зазначити, що абсолютно чисті стилі рідко приносять задоволення, і зазвичай івідбувається їх поєднання.

Досить часто при сімейних дисгаміях контактування подружжя змінюються у відвертому обміні думками, взаємних звинуваченнях, пошуку винного. Зміна партнерів призводить до появи різних психологічних перепон. Взагалі, в усьому дисгармонійному подружньому житті виражається непродуктивна взаємодія або її поєднання.

"Конкуренція". Це сполучення переважає в продовж перших 6 - ти років подружнього життя, виявляється в частих сварках, з'ясуванні стосунків. Конфлікти зазвичай зв'язуються з проблемою непорозуміння, розділом відповідальності. Викликати кризові моменти можуть - вагітність, народження дитини, хвороба батьків і дітей. Коли ми говоримо про проблеми, які відбуваються, діалог досягти таких ознак : неконструктивні дебати; наполегливість кожного на своєму і не хотіння розуміти іншого; вплив агресивно - захисних відповідей; спроба підкорити партнера своїй волі.

"Псевдо співробітництво". Воно характеризує зовнішню згоду, хронічну відсутність конфлікту і має підвищену турботу. Іноді є спалахи гніву до одного з партнерів, але вони зникають завдяки поведінці іншого. Причини утворення цього виду сімейних взаємин - відмови і труднощі на роботі, поява нового захоплення, зрада, алкоголізм.

Конфліктні ситуації в сім'ї, зазвичай, мають таку природу:

1. Зусилля одного з партнерів зберегти лідерство ґрунтуються на неприйнятті бажання іншого партнера до власного професійного, соціального та інтелектуального розвитку;

2. Прагнення одного з партнерів зберегти свій ідеалізований образ суперечить бажанням очолити іншого, і про нього потрібно піклуватися;

Згідно з іншою класифікацією (теорія рівноваги) всі види взаємодій між подружжям поділяються на п'ять груп, перші три групи є стабільними, а дві останні групи — нестабільними. Дж. Готтман підтвердив теорію рівноваги шляхом лонгітюдного дослідження

взаємодій подружніх пар. На її думку, стабільність стосунків або їх припинення може передбачати партнерів у розмові за домінуванням позитивних (інтерес до партнера, увага тощо) чи негативних (критика, приниження партнера тощо) відповідей. Відносини між парами мають хороший прогноз, і якщо співвідношення позитивних і негативних відповідей становить 5:1, то нестабільні шлюби характеризуються співвідношенням 1:1. Тому, виходячи з поведінки пар у розмові (як вони говорять і слухають), можна виділити такі групи пар:

- Поривчастий. Їм властива емоційна виразність (негативна і позитивна). Сварки, жваві розмови в цих стосунках часті, але завжди супроводжуються гумором, інтересом, співпереживанням;
- Самостверджувальні пари. Вони долають протиріччя в дискусіях, підтримують один одного, поважають один одного, разом вирішують проблеми. Помірне вираження емоцій;
- Уникаючи конфліктів пари. Вони підкреслюють, що те, що їх об'єднує, а не розділяє, – це відсутність відмінностей між ними. Намагаються ігнорувати або коротко обговорювати теми, які можуть викликати конфлікт, щоб якнайшвидше відновити гармонію;
- Ворожі один до одного. Активні у конфліктних ситуаціях, демонструючи захисну поведінку та виступаючи на місці обвинувачення. Типовими в них є широкі звинувачення, приписування один одному неіснуючих намірів чи дій.
- Вороже віддалені один від одного. Подружжя емоційно нейтральне, але може брати участь у гострих суперечках на найпростіші теми, причому один нападає, а інший захищає і закривається.
- 1 і 3 групи не підходять до гіпотези дисфункціонального шлюбу, згідно з якою бурхливе вираження емоцій та уникнення конфлікту погіршують стосунки, оскільки в таких парах партнери позитивно цінують один одного, свої стосунки, врівноважують конструктивну та деструктивну реакцію [14].

1.2. Проблема конфліктів у психології сімейних відносин: види, наслідки

У психології під конфліктом розуміють взаємно негативний психічний стан двох або більше осіб, що характеризується ворожістю, негативністю у стосунках через несумісні погляди, інтереси чи потреби.

Взагалі кажучи, конфлікт – це вторгнення в міжособистісні стосунки на поведінковому та інтелектуальному рівні. Він розгортається в часі за своїми власними законами, впливає на кожен аспект особистості і може мати серйозні наслідки для майбутніх стосунків.

Кожен конфлікт, незалежно від його причини, має чотири стадії [44]:

1. Потенційний конфлікт, часто неусвідомлюваний, але сумніви в надійності і порядності партнера, згасання розуміння і довіри. Якщо опоненти, які беруть участь у конфлікті, виявлять бажання зрозуміти один одного, вони можуть легко вирішити питання і відновити колишні відносини.

2. Зайняття позиції - з того моменту, коли обидві сторони конфлікту незадоволені одна одною. Якщо на латентній стадії опонент намагався зробити вигляд, що все добре, то тепер обмін буде звучати високі голоси з аргументами. Якщо інша сторона досягає консенсусу на цьому етапі, нормальне спілкування можна легко відновити. Якщо цього не станеться, конфлікт перейде на наступну стадію.

3. Агресивний– конфліктуючі сторони не спілкуються, уникають один одного, мають агресивні плани та часто порушують етичні норми. На цьому етапі конфлікт іноді закінчується, але зазвичай він переходить до фінального етапу - битви.

4. Бойовий – передбачає реалізацію плану агресії, початок «битви». Противники прагнуть перемоги будь-якою ціною на шкоду іншій стороні. Консенсус на цьому етапі практично неможливий. Навіть перемога будь-якої з конфліктуючих сторін не означає остаточного вирішення проблеми, тому що переможена сторона неодмінно спробує відповісти власними діями.

Тому так важливо вирішувати конфлікти на самому початку, коли ненависть ще не схопила опонента і можна знайти конструктивні рішення.

Звичайно, все це стосується сімейних конфліктів. Сімейні конфлікти існують стільки, скільки існує сама сім'я.. Конфлікт у сім'ї розглядається як спосіб вираження та розв'язання протиріч, що лежать в основі розвитку дуже складної системи, яка називається сім'єю.

Сімейні конфлікти є однією з найпоширеніших форм конфлікту. За даними вчених-конфліктів, конфлікти виникають у 80-85% домогосподарств, а решта 15-20% мають конфлікти з різних причин.

Насправді в подружньому житті непросто домовитися. Найвідповідальнішим періодом подружнього життя можна вважати початковий період, коли молодята стикаються не з інтимними проблемами та проблемами задоволення, а з сімейними та сімейними проблемами. Період «шліфування» — дуже складний етап у стосунках між чоловіком і дружиною, адже між чоловіком і дружиною багато відмінностей: виховання, мораль, ставлення, відповідальність, домашня робота тощо, при зустрічі виникатимуть конфлікти. Андре Моруа, великий знавець стосунків, дуже влучно і яскраво змальовує складність подружніх стосунків: ось два човни, що наближаються і гойдаються на хвилях, їхні боки стикаються і починають рипіти.

Отже, конфліктна ситуація в сім'ї – це протистояння членів сім'ї на основі конфліктів протилежних мотивів і точок зору.

Сім'я стає безконфліктною, коли:

1. Коли конфлікт підстерігає через взаємну байдужість: кожен живе своїм життям, своїми інтересами. Формально сім'я зберігається і люди живуть разом, а насправді - окремо. Зовнішнього конфлікту, здається, немає, бо, за великим рахунком, конфлікт ховається вже давно.

2. Коли сім'я так довго жила щасливо один з одним, що навіть думають однаково і можуть не вимовляти свої відношення на словах.

Іноді конфлікт неминучий, оскільки подружжя намагається покращити свої стосунки. Розв'язання конфліктів сприяє розвитку сім'ї, виходу на новий рівень спілкування, вирішення розбіжностей. [40]

Зміст сімейного конфлікту включає міжособистісні стосунки (кохання, кровні зв'язки) та юридичні та моральні обов'язки, пов'язані з виконанням сімейних функцій, а саме: відтворення, виховання, економіка, розваги (взаємодопомога, підтримка здоров'я), організаційні розваги, спілкування та нагляд.

Специфіка сімейних конфліктних ситуацій проявляється в динаміці та формах мобільності. Загалом, динаміка сімейних конфліктів має класичні фази (виникнення конфлікту, усвідомлення, явна подія непокору, ескалація, кульмінація, закінчення конфлікту, постконфліктні ситуації), але сімейні конфліктні ситуації мають високу емоційність, швидко змінюють стадію. Основними формами протидії в сімейних конфліктах є: звинувачення, взаємні звинувачення, сварки, сімейні скандали, комунікаційні бар'єри.

1.3.Періоди кризи та стадії у розвитку сім'ї

Криза розвитку сім'ї є об'єктивною причиною дисгармонії шлюбу. Існують природні кризи, які більшою чи меншою гостротою проявляються у всіх сім'ях залежно від тривалості сім'ї. Інший тип сімейної кризи є необов'язковим і залежить від віку партнера, різких змін життєвих обставин, особистого сімейного анамнезу через потрясіння (переїзд, хвороба, скорочення бюджету, смерть, пологи).

При аналізі конфліктних ситуацій у сім'ї, особливо в шлюбі, важливо враховувати цей природний кризовий період у розвитку сім'ї:

Перший кризовий період розвитку сім'ї припадає на перший рік подружнього життя. У цей період пара пристосовується один до одного: стосунки стабілізуються, любов зникає, і пара розуміє природу один одного.

Імовірність розлучення в цей період досягає 30% від загальної кількості шлюбів.

Другий кризовий період пов'язаний з появою дітей. Для багатьох сімей народження дитини є непростим випробуванням. Подружжя взяло на себе нові й важкі обов'язки щодо догляду та виховання дітей. Як наслідок, вони значно обмежують можливості кар'єрного зростання, реалізують свої інтереси, скорочують час і можливості займатися улюбленою справою.

Подружжя та батьки можуть мати суперечливі погляди на питання виховання. У цей період втома дружини від турботи про дітей може призвести до зниження її зовнішньої привабливості і тимчасової дисгармонії у інтимних відносинах.

Третій період сімейної кризи збігається із середнім шлюбним віком (10-15 років спільного проживання) і характеризується взаємним насиченням і відсутністю прихильності.

Четверта стадія сімейної кризи – це після 18-24 років подружнього життя. Його виникнення часто збігається з наближенням періоду інволюції, самотності, що виникає внаслідок розлуки з дитиною. Є стосунки, які хтось може зрадити, і це більше стосується чоловіків з «другим диханням», які прагнуть реалізувати себе поза шлюбом.

Як невелика соціальна група сім'я зазнає певних динамічних змін, які пов'язані переважно з життєвим ходом особистості. У розвитку кожної сім'ї виділяють кілька етапів (етапів), які також слід враховувати при оцінці виникнення кризової ситуації:

- 1) дошлюбний період;
- 2) сім'я до народження дитини;
- 3) сім'я з дітьми – дошкільниками;
- 4) сім'я з дітьми шкільного віку;
- 5) сім'я з дорослими дітьми;
- 6) сім'я після відділення дорослих дітей.

Перехід від однієї стадії до іншої характеризується перебудовою та взаємодією сімейних структур, функцій, внутрішніх сімейних стосунків, для адаптації до нових викликів, які виникають у різні періоди сімейного життя.

На початку кожної фази можуть виникати специфічні кризові ситуації, пов'язані з пристосуванням членів сім'ї до нових сімейних завдань і функцій, зміною ролей і позицій. Зміна чисельності та вікової структури сімей призводить до перетворень у всіх їх функціях – економічних, захисних, психологічних, соціальних та інших. Для цього потрібно переглянути попередній спосіб життя сім'ї. Успішне функціонування сімей в нових умовах збагачує людей новим досвідом і демонструє їх здатність до адаптації.

На першому етапі розвитку сім'ї в долі шлюбу відображаються такі характеристики дошлюбного періоду: місце розташування та обставини знайомства; перші враження один про одного (позитивні, негативні, суперечливі, байдужість); соціально-демографічні характеристики самих молодят; залицяння, тривалість пропозиції одружитися; ініціатор пропозиції одружитися; вік майбутньої пари; ставлення батьків до шлюбу своїх дітей.

Позитивним значенням визначення шлюбу є: знайомство в процесі навчання або на спільній роботі термін пропозиції вийти заміж — 1-1,5 роки, що свідчить про те, що чоловік активно робить пропозицію, і прийняття пропозиції про шлюб в короткий термін (до двох тижнів) протягом визначення з рішенням.

Спеціальні засоби правового захисту вимагають дошлюбних стосунків з негативним першим враженням, короткого (до 6 місяців) або тривалого (понад 3 роки) періоду залицяння, несхвалення сімейного вибору, довгострокового розгляду пропозиції шлюбу та прямої або непрямої ініціативи) жінкою. По-перше, ми говоримо про вагітність жінки. Дослідження показали, що дошлюбна вагітність приблизно вдвічі частіше призведе до розпаду сім'ї. Це можна пояснити тим, що дошлюбна вагітність порушує процес адаптації нареченого і нареченої до шлюбу.

Найважливіший етап (другий етап у наведеній класифікації) фактично відривається від нормального процесу розвитку взаємин між чоловіком і жінкою - освоєння нових подружніх ролей, формування сімейних рольових структур. Молодь одразу «перестрибує» на наступний етап сімейного життя, пов'язаний з народженням і вихованням дітей; поява дітей різко загострила економічні проблеми ще нестабільної сім'ї, призвела до напружених подружніх стосунків, які переросли в сварки, часті конфлікти. і рішення, яке призведе до розлучення.

Європейські соціологи К. Антен і Дж. Траст стверджують, що негативним (з точки зору розлучення) фактором є не просто сама передшлюбна вагітність, а так звані «вимушені» та «поспішні» шлюби, єдиною причиною яких часто є перспектива швидке народження дітей.

Другий етап шлюбу, який збігається з першим кризовим періодом розвитку сім'ї, характеризується конфліктом адаптацій, коли два особистісних «Я» стають одним «МИ». Труднощі в розвитку єдиної сімейної структури, взаємне розчарування через неглибоке розуміння під час дошлюбного процесу залицяння тощо.

На третій стадії можуть виникнути батьківські конфлікти: відсутність допомоги з боку чоловіка; «подвійний тягар» з боку дружини; конфлікти з батьками підлітка у вихованні дітей; розбіжності між подружжям щодо взаємодії з дітьми; вікові кризи, коли виникають труднощі в розвитку дитячої особистості (криза 3-х років) та батьків (так звана криза «сенсу життя», 30-33 роки).

Четвертий етап характеризується монотонним конфліктом і монотонним спілкуванням. Пара перенасичувалась, повторюючи те саме враження знову і знову. Цей стан називають «чуттєвим голодом», тобто «повнотою» старого враження і «голодом» нового враження. З приводу виховання дітей можуть виникнути розбіжності. Суперечки виникають через різні погляди подружжя на дисципліну та методи виховання спільних дітей, коли один із партнерів звинувачує іншого в надмірній жорсткості,

жорстокості, грубості або, навпаки, у надмірній ласки, поблажливості та розбіжності в оцінці іншого, та у проведенні дій та заходів що до дітей.

На цьому етапі, як і на попередньому, особливу негативну роль може зіграти вікова криза дітей (підлітковий вік, 10-11 років). Крім того, фактором «ризиків» четвертої стадії є зрада, ревності.

На п'ятому етапі залишаються актуальними такі питання, як монотонне спілкування, ревності, зрада, стосунки з дітьми, професійне самовизначення дітей, вибір шлюбного партнера тощо, прояви кризи особистості батьків. Якщо дорослі діти вже створюють сім'ю і живуть з батьками, останні можуть спричинити суперечки та конфлікти щодо того, як дитина «повинна» жити (з точки зору батьків). Конфлікт також можна визначити за віком пари.

Шостий етап розвитку сім'ї збігається з третім кризовим періодом, пов'язаним з виходом останньої дитини з сім'ї.

Криза сімейного життя є закономірним етапом розвитку будь-якої сім'ї. Рано чи пізно кожна сім'я в тій чи іншій мірі переживає кризу сімейних відносин.

Як і будь-яка жива істота, сім'я проходить етапи народження, дитинства, дорослості, процвітання, старіння та вимирання. Часто, від одного етапу до наступного, у відносинах пари починають з'являтися конфлікти. Так виникають кризи в сімейному житті, які в підсумку можуть призвести до розпаду союзів. Дуже важко будувати ідеальні стосунки, не кажучи вже про їх підтримку.

Шлюбна криза - це ситуація у формальних відносинах, в яких очікування щодо відносин не виконуються. Це може стосуватися очікувань однієї людини або обох. В умовах кризи зв'язок ускладнюється, що часто неможливо через рівень емоцій або розпушування зв'язків між партнерами. Криза від психологічного розуміння є ідеальною можливістю для зміни і, як наслідок, для розвитку. На жаль, більшість людей думає, що якщо певні відносини постраждали від кризи, єдиним

правильним рішенням є розірвання шлюбних відносин і розставання.

Причини криз шлюбу багато в чому обумовлені відсутністю знань:

- про те, що відбувається на стадії відносин,
- на емоції, сприйняття проблеми з боку партнера;
- як конструктивно вийти зі складної ситуації,
- як справлятися зі своїми емоціями.

Зазвичай шлюб побудований з розрахунком, що він триватиме довго, і це означає, що дві людини будуть в цей час свої стосунки на різних етапах психічного життя - як окремо, так як люди, які живуть разом як пара. Якщо пара не має такого розуміння, то вони повинні зважати на те, що будь - яка, навіть найменша різниця думок може привести до різких конфліктів і криз, викликаних нападом на суб'єктивне почуття власної гідності і незалежності партнерів [11].

Симптоми криз шлюбу:

- ослаблення емоційних зв'язків;
- дискусія про формальні, організаційні питання;
- більш рідкісне проведення часу разом;
- уникання присутності тільки партнера;
- уникнення близькості;
- взаємне роздратування,;
- схильності звинувачувати партнера;
- контакт з партнером через третю особу (як правило, діти);
- прийняти рішення для себе, без урахування потреб і очікувань

подружжя;

- уникнення обговорення важливих питань, життєвих планів.

Загалом конфлікти ще можна розділити на: короткострокові та довгострокові. Говорячи про конфлікти в сім'ї, можна стверджувати, що в кожній людській системі відносин існують періоди, в яких у однієї людини є проблема - тобто його потреба не влаштовує, або він не здатний сам себе вести. У певний момент людина може зіткнутися з перешкодами

в його оточенні, бути розчарованим, відштовхнутим чи потребуючим підтримки. Тоді з'ясовується, що у людини є проблема.

Гармонія сім'ї забезпечує відчуття приналежності та відчуття безпеки на відміну від багатьох інших типів стосунків. Коли виникає конфлікт, це загрожує цій безпеці. Чи дисгармонія ініціюється з середини сімейного підрозділу або з боку зовнішніх джерел, окремі члени сім'ї та сім'я в цілому можуть зазнати ряд негативних емоцій та наслідків. Невирішеність конфлікту може завдати непоправної шкоди шлюбу та всій сім'ї, якщо члени цієї сім'ї не звертаються за допомогою до спеціаліста [10].

Завдяки всій роботі та жертві, яку вимагає шлюб, певні розбіжності обов'язково виникають і зараз і потім.

Наприклад, деякі загальні джерела розбіжностей між подружжям, які, як правило, породжують проблеми у шлюбі, включають в себе:

- різні культурні переконання або виховання;
- розбіжності у тому, як мати та виховувати дітей;
- позашлюбні відносини;
- розбіжності в управлінні грошима;
- різні стилі спілкування;

Всі ці проблеми можуть викликати конфлікти в сім'ї. Коли цей конфлікт не буде вирішено, може виникнути обурення. На жаль, багато пар виявляють образи до свого чоловіка або дружини, тоді, коли поради могли б допомогти їм пропрацювати свої проблеми.

Сімейний конфлікт може проявлятися по-різному:

- 1) Локальний конфлікт, що виявляється як яскравий емоційний сплеск від будь-якої миттєвої причини;
- 2) Прогресуючий конфлікт, коли чоловік і дружина тривалий час не можуть адаптуватися один до одного, що призводить до все більшої напруги;

3) Звичайні конфлікти зумовлені стереотипною поведінкою, що розвивається в сім'ї і перешкоджає руйнуванню конфліктів між подружжям;

4) Приховані конфлікти в сім'ї, які виникають і розвиваються на рівні взаємин пари, але можуть не усвідомлювати і не проявлятися в поведінці подружжя протягом певного часу. Не має яскравих зовнішніх проявів,

може проявлятися у зразковому мовчанні, різких жестах, поглядах, опорі в окремих сферах сімейного життя, підкресленні апатії у стосунках;

5) Відкритий конфлікт характеризується недовірою, незадоволеністю собою та партнером, поганим настроєм. Звичайно, це проявляється через відкритий діалог у явно некоректній формі, взаємні словесні образи, демонстрації (гупання дверима, розбиття склянок або тарілок, ламання різних речей тощо), образи, незрозумілу агресивну фізичну поведінку тощо [12].

Висновки до першого розділу

Отже, зазначимо, що криза сімейного життя є закономірним етапом у розвитку будь-якої сім'ї. Рано чи пізно кожна сім'я в тій чи іншій мірі переживає кризу сімейних відносин.

Як і будь-яка жива істота, сім'я проходить етапи народження, дитинства, дорослості, процвітання, старіння та вимирання. Часто, від одного етапу до наступного, у відносинах пари починають з'являтися конфлікти. Так виникають кризи в сімейному житті, які в підсумку можуть призвести до розпаду союзів. Дуже важко будувати ідеальні стосунки, не кажучи вже про їх підтримку.

Інтимно-сексуальна адаптація вимагає від обох подружжя досягнення морально-психологічного та фізичного задоволення. Якщо хтось із членів сім'ї незадоволений інтимом і його результатом, проблему не варто залишати наодинці. На негативні наслідки близькості можуть вплинути не обгрунтовані страхи своєї сексуальної слабкості і

незадоволеності. Гармонія в подружньому сексуальному житті є терапевтичним засобом подолання різного роду психологічних стресів.

Незважаючи на те, що психологічні стреси є спільними у шлюбі, деякі їх види є руйнівними і можуть сприяти розпаду сімейних відносин.

Існує багато форм конфлікту. Це різні форми - від незначних, розв'язуваних завдань - до проблем, які є абсолютними розбіжностями, і ніколи, здається, повністю не зникають. У крайній формі конфлікт може навіть призвести до насильства.

Тож треба відмітити, що шлюбна криза - це ситуація, що формується у формальних відносинах, в яких очікування щодо відносин не виконуються. Це може стосуватися очікувань однієї людини або обох. В умовах кризи зв'язок ускладнюється, що часто неможливо через рівень емоцій або розпушування зв'язків між партнерами.

Слід зазначити, що гармонія в сім'ї забезпечує відчуття приналежності та відчуття безпеки на відміну від багатьох інших типів стосунків. Коли виникає конфлікт, це загрожує цій безпеці. Чи дисгармонія ініціюється з середини сімейного підрозділу або з боку зовнішніх джерел, окремі члени сім'ї та сім'я в цілому можуть зазнати ряд негативних емоцій та наслідків. Невирішеність самого конфлікту може завдати непоправної шкоди шлюбу та всій сім'ї, якщо члени цієї сім'ї не звертаються за допомогою до спеціаліста.

РОЗДІЛ 2

МІЖСОБИСТІСНА ВЗАЄМОДІЯ ПОДРУЖЖЯ В КОНФЛІКТНІЙ СИТУАЦІЇ

2.1. Стадії перебігу конфліктів у сімейних відносинах

Люди відрізняються своїм підходом до конфліктних ситуацій. З одними легше працювати, з іншими надзвичайно складно. Для деяких будь - яка полеміка негайно викликає правопорушення і відмову від подальшої співпраці, агресію та протидію ворогам. Інші знімають свої протести і погоджуються на все, або стверджують, що у них немає ніякої справи. Для деяких, така сама ситуація трактується як проблема, яку потрібно вирішити під час обговорення та не сприймається як особиста атака [18;33].

Причини, чому люди сприймають та реагують на конфліктні ситуації різними шляхами, можна знайти у відмінностях їхніх поглядів, переконань, цінностей та досвіду. Саме вони змушують людей сприймати однакові ситуації по - різному і реагують на ці ситуації по - різному. Їх поведінка викликає прямі наслідки в навколишньому середовищі (наприклад, реакції інших людей), що призводить до зміни або посилення їхнього ставлення до них. Графічно ці залежності можна представити як так званий конфліктний цикл(Рис.2.1)



Рис.2.1 Цикл конфлікту

Протягом усього життя людина формує відносини до світу, самого себе та інших людей. Ці відносини допомагають реагувати на навколишню дійсність. Формальне ставлення важко змінити. Відкриття соціальних ситуацій - а також конфліктних ситуацій - залежить від людей в цілому самих.

Як сприймається конфлікт (важливий - невідповідний, вирішується - нерозв'язний, викликаний структурою ситуації або іншими людьми) впливає на вжиті заходи. Реакція однієї зі сторін конфлікту впливає на поведінку іншої сторони. Отже, залежно від типу дії, конфліктна ситуація може мати різні наслідки.

Ці наслідки складають новий досвід, який може вплинути на ставлення самої людини. Таким чином, ставлення до конфлікту може бути закріплене або частково модифіковане.

Ці відносини будуть об'єднані, коли наслідки конфлікту будуть відповідати очікуванням. Наприклад, як що хтось переконаний, що "життя - це боротьба" і фактично "провокує" інших, то він зазвичай йде на бій і таким чином, стає ще одним підтвердженням правильності його ставлення.

Аналогічним чином, якщо хтось боїться конфлікту і завжди відмовляється, неможливо перевірити, чи конфлікт може бути вирішеним або виграним. В обох випадках він не набуває досвіду, який міг би змінити його погляди. Позиції, сприйняття конфлікту, вжиті дії та наслідки ситуації створюють "само реалізаційне пророцтво".

Структура конфлікту - Муромське Колесо. (Рис.2.2) Конфлікт був створений американським посередником Крістофером Муром. Він виділив п'ять потенційних джерел конфліктів і, таким чином, п'ять видів конфліктів: конфлікт відносин, конфлікт даних, конфлікт інтересів, структурні конфлікти та конфлікти цінностей. Можливі кілька причин для однієї конфліктної ситуації. Часто, коли конфлікт стає дедалі гіршим

виникають нові проблеми - первісна причина.

Конфлікт даних - з'являється, коли конфлікуючі сторони не мають необхідних даних, мають іншу інформацію або інтерпретують її по-різному. Це може призвести до загострення конфлікту, коли сторони звинувачують себе у приховуванні даних, маніпуляції інформацією, навмисне введення в оману. Конфлікт відносин - пов'язаний з сильними, складними емоціями, що відчуюються стосовно даної людини. Це може з'явитися навіть тоді, коли немає об'єктивних причин для конфлікту. Причиною можуть бути стереотипи або погані комунікації.

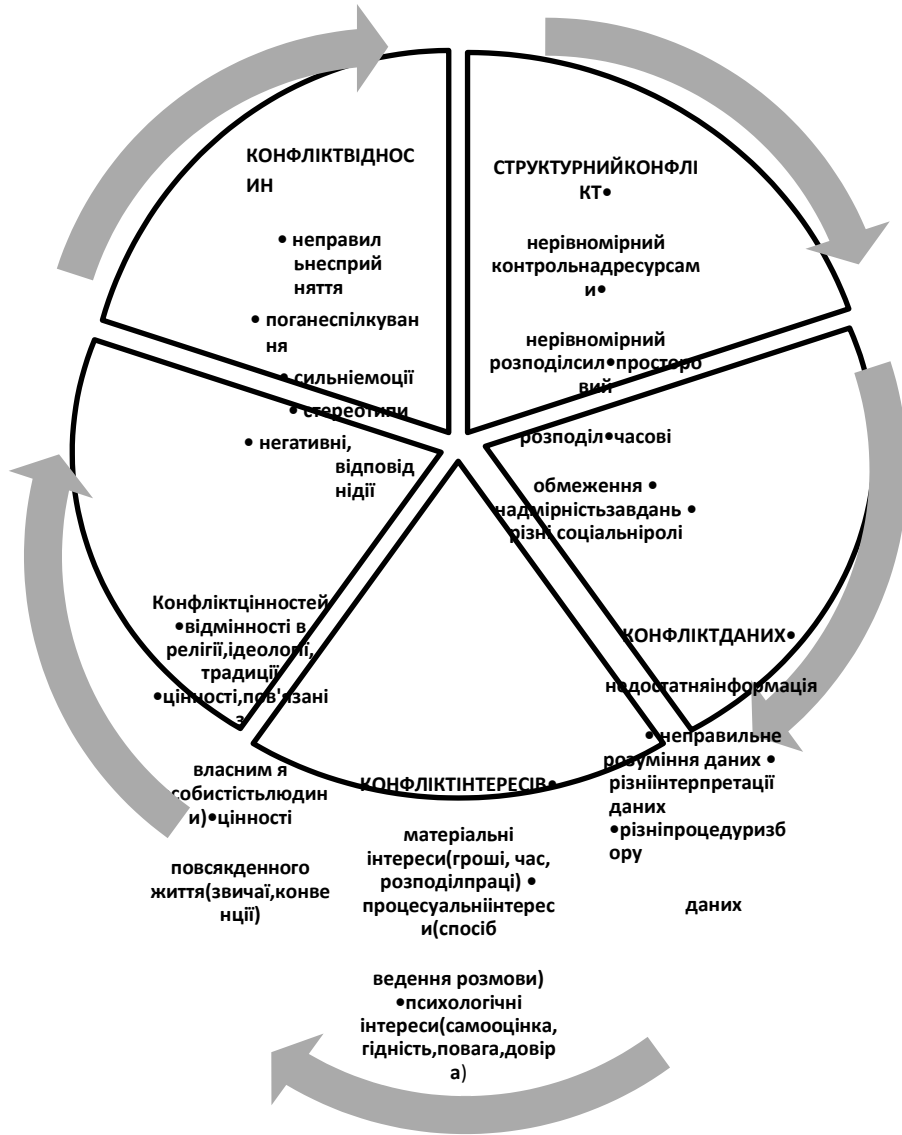


Рис.2.2 Структура конфлікту - Муромське Колесо

Конфлікт цінностей - результат різних систем цінностей, різних світоглядів, а також від різниці принципів і цінностей стосовно повсякденних дій, таких як ставлення до роботи та етика професії.

Структурний конфлікт - виникає з структури ситуації - обмежені ресурси (в залежності від контексту. Наприклад, нечітко визначені повноваження по відношенню до особистості), виконували ролі, тимчасові обмеження. Цей тип фактично не залежить від людей.

Конфлікт інтересів - пов'язаний з неможливістю задовольняти потреби та досягнення цілей.

Конфлікти інтересів діляться на три типи:

- 1) матеріальні інтереси: гроші, час, або поділ праці;
- 2) процесуальні інтереси;
- 3) психологічні інтереси (почуття безпеки, гідності, поваги).

Звернемо увагу, що кожна зі сторін може зосередитися на іншій площині конфлікту. У такому конфлікті питання не може бути вирішене конструктивно.

Крім того, перші три типи конфліктів можуть бути хронологічною послідовністю конфліктної ситуації: незрозумілий конфлікт даних переростає у відносини конфлікту між сторонами, що тривають за відсутністю рішення та викликають накопичення напруги, яке призводить до конфлікту, більш серйозніших конфліктних цінностей.

Недостатнє взаєморозуміння між членами сім'ї може бути виражене наступним чином:

- нездатність одного або обох в подружжі розуміти один одного, визнати точку зору іншого;
- в ситуації, коли один або обидва члена родини не доводять один одному їх правильність у будь - якому важливому питанні сімейного життя;
- труднощі з отриманням згоди подружжя на будь - яке питання сімейного життя;

Можливими причинами недостатнього взаєморозуміння в сім'ї можуть бути:

- надмірна різниця у рівні освіти, інтелектуального розвитку, життєвого досвіду;
- не володіння одного або обох з подружжя логікою доведення своєї правоти, не здатність одного з подружжя переконати іншого;
- не можливість подружжя уважно слухати і розуміти один одного; не можливість звернути увагу, коли говорять про свої думки, або про те, що говорить партнер;
- виняткове прагнення одного з подружжя у що б то не стало довести свою правоту іншому і взяти гору над ним;
- надмірна довіра одного чи обох з подружжя в доведенні безумовної правильності, непогрішності своєї власної точки зору;
- нездатність одного або обох подружжя йти на компроміс, гнучко, в залежності від ситуації, змінити стратегію та тактику спілкування один з одним з урахуванням поточних умов;
- упереджене ставлення одного з подружжя до іншого.

Сімейний конфлікт може проявлятися по-різному:

- 1) Тематичний конфлікт, що проявляється як яскраві емоційні спалахи, викликані будь-яким одноразовим приводом;
- 2) Прогресуючий конфлікт, коли чоловік і дружина тривалий час не можуть адаптуватися один до одного, що призводить до все більшої напруги;
- 3) Звичайний конфлікт обумовлений стереотипною поведінкою, що формується в сім'ї, що не дозволяє знищити конфлікт між подружжям;
- 4) Неявні конфлікти, які виникають і зберігаються на рівні взаємин пари, але вони можуть не усвідомлюватися і не проявлятися в поведінці пари протягом певного періоду часу. Він не має яскравого зовнішнього

прояву, він може виражатися через зразкове мовчання, різкі жести, зоровий контакт, опір у певних сферах побутового життя, акцент на апатії в міжособистісних стосунках;

5) Відкритий конфлікт характеризується недовірою, незадоволеністю собою та партнером, поганим настроєм. Виходить, звісно, через відкритий діалог у явно некоректному форматі, взаємні словесні образи, демонстрації (гучне закриття дверей, кидання посуду, вандалізм тощо), фізичну образливу поведінку та ін.

Залежно від суб'єктів взаємодії конфлікти в сім'ї можуть виникати між:

- подружжям;
- батьками і дітьми;
- подружжям і батьками;
- бабусями (дідусями) та онуками.

Конфлікт між чоловіком і дружиною відіграє найважливішу роль у сімейних відносинах.

Порушення взаємодій є поширеним явищем серед подружніх пар. Поняття «чоловік» і «дружина» за своєю суттю суперечливі, оскільки грають абсолютно різні ролі. Вони об'єднані через шлюб, заснований на емоційних символах (любов) або матеріальних символах (обчислення). Основні <стовпи> шлюбу – спільне господарювання, народження і виховання дітей, спільні розваги тощо. Будь-які порушення у відносинах подружньої пари оцінюються по-різному.

Оцінки можуть бути вербальними та невербальними (міміка, жести, рухи), залежно від біосоціальних характеристик сторін та особистих інтересів і потреб. Фахівці виділяють три основні види подружніх розбрату: конкуренція, хибна співпраця та ізоляція.

У сім'ях, де конкуренція є важливим видом взаємодії, відносини між чоловіком і дружиною зазвичай як дружні так і ворожі. Між чоловіком і дружиною відбуваються часті публічні сварки, агресивні словесні напади,

взаємні звинувачення, агресивні прояви стосунків. Сімейна роль партнера не ясна, тому жоден із партнерів не відповідає за пару в цілому.

У разі псевдо співробітництва стосунки нібито рівноправні, з елементом надмірної турботи про партнера. Причина конфлікту не в сім'ї, а пов'язана з особистими труднощами або проблемами, з якими стикається кожен член пари.

В ізоляції подружжя емоційно відокремлені один від одного і не цікавляться один одним. Шлюб підтримується деякими іншими перевагами співіснування. Конфлікти виникають, коли ізольовані кордони порушуються в напрямку наближення або в подальшому співіснуванні..

Відносини батьків і дітей завжди викликали великий інтерес. Старий Завіт описує стосунки Ноя з його синами Семом, Хамом і Яфетом, від яких народилося все людство після потопу. Згідно з біблійною міфологією, Хань дуже грубий і грубий. Випивши, Ной був п'яний і лежав голий. Хем насміхався з наготи свого батька і хотів, щоб його брати зробили те ж саме, але вони обернулися і накрили його батька. Тобто ми бачимо грубу поведінку та ставлення до власного батька.

Таким чином, існує два типи ставлення дорослих дітей до своїх старіючих батьків: старіння (відносини Сима і Яфета, тобто повага і синівська побожність) і стареча фобія (лінія включення, тобто неповага і презирство).

При розгляді відносин « батько - син» і «мати-дочка» існують такі поняття, як комплекс Едіпа та комплекс Електри. Це підсвідоме змагання між синами і батьками, дочками і мамами, яке триває все життя.

Взаємовідносини батьків і неповнолітніх дітей досить специфічні. Цей конфлікт найчастіше зустрічається в сімейному житті. До них належать: типи внутрішньо сімейних стосунків, неефективність батьківсько-дитячих стосунків, вікові кризи у дітей, особистісні відмінності між батьками та дітьми, несприятливий вплив інших значущих особистостей у їхньому житті.

Типи внутрішньо сімейних відносин. У сім'ї складаються гармонійні та суперечливі стосунки. Гармонійні стосунки характеризуються співпрацею, взаємодопомогою, рівноправністю членів сім'ї. У такій сім'ї дорослі спілкуються з дітьми доброзичливим тоном, правильно керують їх поведінкою, хвалять, висловлюють пропозиції. Батьки дозволяють обговорювати певні події, пов'язані з поведінкою та поведінкою їхньої дитини, і часто не наголошують на своєму лідерстві. Для таких сімей характерне демократичне виховання. Дії батьків мають ефект взаєморозуміння, прийняття та розуміння особистості дитини.

У дискордантній сім'ї взаємодія подружжя конфліктна, напружена, не може знайти гідний спосіб спілкування батьків і дітей, без урахування почуттів та емоцій обох сторін. У стосунках існує дистанція. Така поведінка може призвести до невротичних реакцій у членів сім'ї, що може призвести до постійного почуття тривоги у дітей. Нефективність ставлення батьків до дітей може проявлятися у:

- освітньо психологічна несумісність батьків (батьки не розуміють психологічних особливостей дітей певного віку);
- некритичне сприйняття стереотипів виховання дітей (авторитаризм, заснований на забороні; лібералізм - роби, що хочеш);
- особисті проблеми та особливості батьків;
- особливості спілкування з іншими членами сім'ї.

Вікова криза дитини – це період переходу дитини від однієї стадії розвитку до іншої. У цей кризовий період діти стають грайливими, примхливими, дратівливими та агресивними. У дітей кілька вікових криз:

- криза першого року життя;
- трирічна криза (перехід від малюка до дошкільного);
- криза 6-7 років (перехід від дошкільного до початкової школи);
- криза підліткового віку (перехід від початкової школи до підліткового віку) (12-14 років);
- підліткова криза (15-17 років).

Особисті відмінності батьків і дітей. До таких несприятливих характеристик батьків належать: апатія, вимогливість, консерватизм, надмірний раціоналізм, відсутність ніжності, підвищена тривожність, зловживання шкідливими звичками.

Негативними особистісними характеристиками дитини можуть бути: погана працездатність, порушення правил поведінки, ігнорування порад батьків, неслухняність, уперта, егоцентрична, напориста, ледачий.

Несприятливий вплив інших значущих осіб (крім батьків). Відноситься до негативних втручань у процес виховання дитини з боку бабусі та дідуся. Дуже цікавою є система відносин «дитина (вже батько) – старий батько». Їхні стосунки повернулися в минуле, але обидві сторони міняються місцями – молоді починають хвилюватися і піклуватися про старших. Здебільшого люди похилого віку визнають свою ситуацію і іноді втрачають незалежність, вагаються, бояться щось переплутати.

Причини сімейного конфлікту можна означити так:

1. Психофізіологічний конфлікт: сексуальна та психологічна несумісність; хімічна залежність (алкоголь, вживання наркотиків тощо); хвороба одного з подружжя; ревності; «подружня втома».

2. Особистісний конфлікт: прагнення до лідерства; обмеження свободи пересування, самовираження членів сім'ї; авторитарні, жорсткі сімейні стосунки; невдоволення потребою в позитивних емоціях (відсутність доброти, турботи, уваги, розуміння); невідповідність інтересів і потреб, негативні риси характеру одружених людей.

3. Сімейні конфлікти: у взаємодії батьків і дітей, стратегії виховання непослідовні, родичі втручаються в подружні стосунки, невдоволення потребує взаємодопомоги та взаєморозуміння з батьками.

4. Етичні та психологічні конфлікти: неповага до почуття гідності партнера; зрада; підвищений інтерес до інших сексуальних партнерів; лінь; паразитизм; фізичні образи.

5. Матеріальні та сімейні конфлікти: фінансові вимоги, відсутність власного житла та предметів першої необхідності, невдоволення потребою в домашній підтримці та взаєморозумінні, марнотратство.

На причини виникнення сімейних конфліктних ситуацій переважно впливають фактори мікросередовища та макросередовища.

До факторів мікросередовища належать: погіршення економічного становища домогосподарства; надмірна зайнятість одного або навіть двох членів сім'ї на роботі; неможливість регулярно працювати за бажанням одного з подружжя; хронічна відсутність власного житла; відсутність можливостей влаштувати малолітніх дітей у дитячі установи, тощо

Виходячи з цього, визначте основні причини подружніх конфліктів:

1. Обмежувати свободу, пересування та самовираження членів сім'ї;
2. Боротьба за лідерство в сім'ї, невдоволення усвідомленням одним із членів сім'ї важливості «Я»;
3. Невдоволення потребою в позитивних емоціях: одному з подружжя не вистачає доброти, турботи, уваги та розуміння;
4. Неправомірна поведінка одного або кількох членів сім'ї (вживання алкоголю, наркотиків тощо);
5. Наявність протилежних інтересів, бажань, обмежених можливостей для задоволення потреб члена сім'ї (з його точки зору);
6. Авторитарні, жорсткі стосунки, що складаються всередині сім'ї;
7. Різні погляди на ведення домашнього господарства, фінансові проблеми, які важко вирішити;
8. Авторитарне втручання родичів у сімейні відносини;
9. Сексуальна дисгармонія у подружніх партнерів тощо.

Ось деякі з факторів, які найчастіше призводять до сімейних конфліктів:

- коли одна зі сторін очікує від іншої занадто багато, що робить його відповідальним за своє особисте благополуччя;

- неправильне ставлення до сексуальних потреб у подружньому житті;
- заздрити успіхам свого партнера в сімейному житті;
- легковажне ставлення до своїх турбот і проблем;
- коментарі про зовнішню непривабливість або внутрішню особисту порожнечу.

З вищесказаного можна виділити причини трьох типів конфліктів:

- 1) несправедливий розподіл праці (подружжя мають різні погляди на свої ролі, права та обов'язки);
- 2) Незадоволеність певних потреб;
- 3) Сварка через освітні недоліки.

Перелік факторів сімейного конфлікту був би неповним без перерахування макро факторів, змін, що відбуваються в сучасному суспільстві, а саме: зростання соціального відчуження, змістом якого є втрата людиною контролю над його наслідками. діяльність; орієнтація на культури споживання; девальвація моральних цінностей, у тому числі традиційних норм сексуальності; зміна традиційного становища жінки в сім'ї (протилежність цій зміні - повна економічна незалежність жінки та синдром домогосподарки); економіка країни , фінансова та соціальна сфера в суспільстві.

У зв'язку з економічними змінами в країні та формуванням нової соціальної групи – підприємця, ми можемо знайти ще одну причину, поширену в їхніх сімейних відносинах. Відомо, що підприємництво приваблює як чоловіків, так і жінок. Воно не тільки формує особливі особистісні якості підприємця, а й певною мірою визначає зміст сімейних відносин.

У сім'ях чоловіків-підприємців, а тим більше жінок-підприємців, також спостерігається негативна тенденція у подружніх відносинах. Регулярно, коли один із подружжя відкриває бізнес, збільшується кількість проблемних сімей і все частіше виникає проблема материнських криз.

Зациклена на бізнесі бізнес - леді (мати), яка відсуває батька на периферію сім'ї, сама по собі не виконує повною мірою роль годувальника та єдиного вихователя дитини, оскільки нормальне існування шлюбу та оптимальна соціалізація дитини вимагають співучасті та відповідальності обох батьків. Роль батька в їхньому вихованні стає ще більш важливою, тому що без нього хлопчики не повністю підготовлені до ролей чоловіка і батька.

Дослідники показали, що м'які, витончені, жіночні чоловіки були більш схильні до конфліктів, а ті, хто має багату уяву та креативність, мали менше конфліктів серед жінок.

Деякі вчені вважають, що існує загальна особистість конфліктного типу, для якої протиприродно, протиприродно та інші є природним явищем — мирним існуванням [4].

Крім того, фактором сімейного конфлікту є кризовий період розвитку самої сім'ї.

2.2. Основні періоди виникнення конфліктів у сім'ї

Психологи підкреслюють, що двоє людей не можуть постійно домовлятися один з одним у кожній конфліктній ситуації. У кожному шлюбі іноді буває конфлікт. У той момент, коли передбачається, що конфлікт є природною і важливою частиною сімейного життя, його легше подолати, якщо підготуватися до таких ситуацій.

Мова - це засіб, за допомогою якого ми передаємо інформацію, думки та бажання. В епоху останніх десятиліть, вона стає засобом, за яким наукове співтовариство уважно стежить, зокрема, в контексті чоловік - жінка. Базові знання мови і міжособистісного спілкування сприяють розвитку або розірванню шлюбу.

Будь - який збій в цій області є джерелом конфліктів, особливо в областях, пов'язаних з повсякденним функціонуванням шлюбу, фінансові справи сім'ї, поділяючи обов'язки, виховання дітей, дозвілля, відпочинок, робота, соціально - політичні погляди, походження своєї сім'ї, родичів, імпульсивна поведінка друзів та знайомих, плани характеру і перспективності партнера на майбутнє. Ці питання особливо чутливі, і потребують особливої уваги до мови і почуттів, з якими дружина ставиться до чоловіка.

У житті подружжя існує кілька періодів, коли вони особливо піддаються конфліктам. Роберт Штернберг, американський психолог, виділяє 7 етапів любові. Кожен етап любові має свої конфліктні моменти [20].

Першим з цих етапів є стадія закоханості – тут починають розвиватися три складники любові: відданість, пристрасть, інтимність (найсильніший - пристрасть). З'являються симптоми, характерні для стану закоханості, до яких належать так звані "метелики в животі", небажання прийому їжі, стан психічної відсутності, відсутність логічного мислення, підвищена частота сновидінь пов'язана з об'єктом закоханості, труднощі зосередитися, передчуття контакту з боку іншої людини. Конфлікт у цій фазі застосовується на взаємності почуттів, тому що не завжди відбувається так, що людина, якою ти зацікавився, відповідає таким же чином.

Наступним етапом є етап так званих "романтичних витоків". У цей момент відбувається природне зростання інтимності. Цей етап звичайно триває не дуже довго. В той час саме тому пристрасно закохані починають частіше один з одним зустрічатися і розмовляти, що веде до кращого пізнання себе і більшої близькості партнерів, результатом чого є збільшення інтимності.

На цьому етапі з'являється заздрість, а в крайніх випадках

власництво. З'являється також рішення про те, чи зберегти стосунки чи ні.

Якщо рішення позитивне, то зв'язок переходить у третю фазу, так званого "повного", в якому є всі три складові любові, тобто: пристрась, інтимність і відданість, що, як правило, призводить до прийняття рішення про укладення шлюбу або жити разом, а отже, рішення для подальшої дії союзу з перспективою спільного майбутнього.

Це фаза, в якій найбільш помітним є задоволеність партнерів і насиченість емоціями, що на практиці означає сварки і непорозуміння.. На цьому етапі буде досягнутий найвищий ріст інтимності. Завершення цієї фази означає, ослаблення пристрасей.

Швидке зниження пристрасі означає входження в четверту фазу, що називається "дружні відносини". Цей крок є вільним компонентом пристрасі для деяких людей моменту «вигорання».

Однак для багатьох пар, що вступають у цю фазу відносин, означає найбільш задовільний етап їх взаємозв'язку. З огляду на той факт, що в цій фазі домінує висока швидкість взаємодії, яка залежить від нашої волі і інтимності, що тільки частина цього теж залежить, ми можемо зробити висновок про те, що розширення цієї фази залежить від волі обох партнерів. Це залучення більш глибокого роду відносин.

Проблемою може стати для них, таке явище, щоб продовжувати підтримувати високий рівень близькості, і, отже, в парі буде існувати взаємна довіра, симпатія є бажання допомогти і отримати допомогу. Там можуть бути розчарування, фрустрації, які є результатом недооцінки один одного.

Якщо неможливо підтримувати близькість і взаєморозуміння, відносини стають порожніми. Єдиним компонентом, що підтримує відносини на цьому етапі, є зобов'язання, тому слід враховувати можливість того, що один із партнерів хоче змінитись, і відмовиться від продовження існування таких відносин. Це етап, який не повинен

з'являтися в стосунках, якщо партнерам не вдається зберегти інтимність. Про те, час падіння близькості, участь може також підтримувати відносини з однаково хорошими результатами. На цьому етапі конфлікти стають невід'ємною частиною повсякденного життя подружжя [30].

Якщо відбувається цей етап, то сполука найчастіше переходить до шостої фази, тобто розпаду відносин. У моменти, коли це трапляється, є багато негативних почуттів, які можуть загостритись через надмірне або недостатнє вираження мови.

Приклади негативних почуттів: жаль, гнів, дуже часто гнів на дитину. Жінка має справлятися з хвилиною стресових ситуацій, таких як нові фінансові проблеми, самотність, зосередження на дитині, примушення до догляду за дитиною, надмірна строгість у вихованні (бажання замінити батька).

Чоловік також стикається з різними труднощами, такими як втрата контактів з дітьми, високий ризик спрощення ролі батька як того, хто платить матеріальну допомогу, необхідність організувати новий будинок та змінити соціальний статус. Всі ці чинники викликають напруженість, у свою чергу, вони призводять до конфліктів, які можуть бути посилені або мінімізовані поведінкою на рівні мовлення.

Протягом багатьох років під час шлюбу подружжя може виникнути шість криз, кожна з яких має специфічні умови і може викликати різні реакції подружжя.

Перша криза в сім'ї може з'явитися незабаром після одруження. Вона пов'язана з тим, що партнери все - таки зосереджені на задоволенні власних потреб. Криза не повинна статися, навіть якщо один з подружжя відчуває менше задоволення, ніж інший, або обидва не відчувають повного задоволення.

Друга криза відбувається в момент народження першої дитини. Причина можливих конфліктів між подружжям є ситуацією, в якій один з подружжя займається з дитиною нехтуючи і не звертаючи уваги на

потребу партнера.

Третя криза відбувається найчастіше, коли подружжя між 30 і 35 роками. Це пов'язано з розчаруванням партнерів щодо форми спільного життя, яке не відповідає їхнім попереднім очікуванням. Безпосередньою причиною конфлікту стають критика та звинувачення партнера.

Четверта криза відбувається в шлюбах з досить довгим досвідом, коли чоловікові і жінці близько 40 років. Це стосується емоційних змін, пов'язаних зі дозріванням між партнерами і негативно змінюючими його або професійними проблемами зі здоров'ям одного або обох партнерів.

П'ята криза з'являється, коли чоловік і жінка у віці 45-50 років. Це пов'язано з відходом з дому дітей, які стають незалежними, що викликає у подружжя почуття порожнечі ("синдром порожнього гнізда").

Шоста криза впливає на подружжя старше 60 років. Це пов'язано з відсутністю почуття необхідності та важливості, що змушує людей похилого віку прагнути до відмови.

Відомо, що одна любов не буде тривати вічно, якщо вона не піклується про це. Вона повільно сповільниться, охолоне і позбудеться цього. Коли фаза "впасти в кохання" стирається, то з'являється нудьга, рутина, вигорання та бажання пережити життя з кимось іншим.

Криза першого року. Як стверджують психологи, першу кризу переживає пара після року або двох років життя разом. Винен фенілетиламін - гормон, який має психо активний, стимулюючий та емпатогенний ефект. У падінні любові рівень цього гормону в організмі дуже високий. Це як після вживання в їжу шоколаду - ми відчуваємо радість, енергію, готовність діяти. Ми любимо емпатично та інтенсивно. Після одного року життя разом рівень цього гормону падає (шоколад приїдається, не подобається так, як це було на початку). Потім виникає таке явище, яке зазвичай називають "розгромлення".

Партнери перестають піклуватися про себе, їм не вистачає романтизму та винахідливості в організації спільного часу, вони не

контролюють те, що вони роблять і що вони говорять.

Криза трьох років. Трирічна криза є найчастішою кризою, яку кожна друга пара в світі переживає. Партнери більше не сповідують себе, інтерес до сексу зменшується, бракує захоплення, активності та прихильності, що запам'ятовується з попередніх років. Рутинна "нормальність" і повсякденне життя збільшують бажання "спробувати щось інше, з чужою людиною", так що, якщо є можливість, вона часто приходиться до зради, що, безумовно, припиняє відносини. Через три роки сварки також набагато частіші, а незначні непорозуміння стають серйозними проблемами. Партнери сперечаються інтенсивно, голосно і болісно, торкаючись табу.

Криза семи років. Часто подружжя не долає кризу першого і третього року, а пережити кризу сьомого року стає надзвичайно важко. Це часто пов'язано з "кризою після пологів". Партнерам не вистачає часу для себе - так багато займаються домашніми справами, сім'єю і роботою, що для себе не мають достатньо енергії. Вони починають жити поруч один з одним, а не разом.

Криза семи років також пов'язано зі зміною характеру і пріоритетів в житті. У віці 23 років ми думаємо і відчуваємо себе по - іншому, ніж через сім років. У віці 30 років людина стає думати по - іншому, також змінюються цінності, змінюються наші плани на майбутнє, а також загострюються певні риси особистості (як позитивні, так і негативні). Ми бачимо, що це перешкоджає партнерам з'єднувати що - не будь (крім спогадів та життя в минулому).

2.3 Психотерапевтичні методи подолання сімейних конфліктів

У сімейній терапії рекомендується як найефективніша комбінація різних прийомів та способів терапевтичної роботи. Залежно від глибини сімейної кризи та способу розуміння кризи, терапевт повинен вміло

підібрати методи терапевтичної роботи, щоб допомогти подружжю знайти вихід з пастки, в якій вони обидва опинилися.

Під час поведінкової терапії з подальшим акцентом на поведінку - терапевт 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 а також 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 такого тренінгу - навчити партнерів чіткому і зрозумілому способу спілкування. Подружжя повинне навчитися висловлювати свої сподівання, наміри та почуття до свого партнера, свої погляди та ставлення, щоб не звинуватити або звинувачувати власне самого 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 комунікації партнерів або можливість уточнення нечітких та не однозначних повідомлень. Під час навчання в спілкуванні, що зазвичай триває близько 8 сесій, спілкування також практикується не вербальним способом, виражаючи позитивні та негативні почуття до партнера в безпечному та не шкідливому відношенні, віддзеркаленні спілкуванні партнера. Іншими словами, повторення слова партнера у " власних словах ", що стосується негативних почуттів партнера та їхнього власного розуміння (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 взаємо обмінне 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.

Виявлено 9 методів консультування пари, які, як доведено, працюють. 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 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 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

Дана терапія спрямована на те, щоб відокремити проблему від людини шляхом екстра поляції 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. Така 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. Ця терапія дозволяє досліджувати минуле, щоб виявити негативи, які в іншому випадку залишаться 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 сімейних пар, але це виявилось корисним і для сімейного консультування. 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 підозрюваною у винуватцях відносин. Як правило, при короткостроковому підході, емоційно спрямована терапія має три основні цілі. Це сприяє розширенню та реорганізації ключових емоційних реакцій. Цей підхід 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 % пар, які використовували 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 та вашому партнеру 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 клієнтам насолоджуватися моментами, коли вони переживають його[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. Неможливість 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 говорили зі своїм партнером, а не очікували одне від одного, вміння підсвідомо читати 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 психо динамічний 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 психо динамічного 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 реалізується функціональними моделями поведінки. Ситуації, такі як зловживання дитинством або невірний батько, можуть призвести до не пояснених очікувань у відносинах. Нерозумні очікування іноді викликають нераціональну 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. Паро 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 дружніми. Навчання, як вирішити проблеми без допомоги терапії, так само важливо, як подолання будь - яких проблем, які ви та ваш партнер 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 пари може бути не ефективним. 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 твердими прихильниками відносин. Щоб радник мав гарне уявлення про те, що викликає конфлікт, кожен партнер повинен відвідувати заняття разом або окремо.

Вісім порад про те, як подолати кризу у відносинах.

Розрив відносин завжди болючий для партнерів. І часто вам дуже важко допомогти собі. Подивіться, як подолати кризу у відносинах. У більшості відносин багато чого може бути зроблено для посилення ослабленого зв'язку та запобігання взаємної ворожнечі та поділу. Найголовніше - визнати перешкоди якомога раніше і виправити помилки. Знайдено 8 простих порад, які допоможуть вам виправити кризу у відносинах:

1. Як подолати кризу у відносинах? Надайте собі більше свободи. Подружжя часто думає, що вони повинні витратити весь свій вільний час один на другого. І любов страждає. Витрачайте багато часу разом і культивуйте спільні пристрасті, але також визнайте право на моменти самотності, власні вподобання, інтереси, звички.

2. Не створюйте тихих днів. Не уникайте чутливих тем, але стежте за тим, що ви говорите в гніві. Ніколи не засинайте в сварці. Постарайтеся помиритися з вечора, щоб почати новий день у злагоді.

3. Боріться з нудьгою в спальні. Не вірте, що в зрілих стосунках у спальні нічого цікавого вас не чекає. Думайте часто про секс (бажання народжується в мозку). Дивіться разом гарячі фільми, диверсифікуйте свою еротичну гру. Ця сфера життя має бути важливою для вас!

4. Не дозволяйте своїм батькам бути на передньому плані. Пам'ятайте, що ви дорослі. Батькам не потрібно знати все про вас, і вам не потрібно постійно підкорятися їм. Захистіть вашу конфіденційність. Визначте, наприклад, обсяг питань, які залишаться вашими секретами.

5. Пам'ятайте про ніжність. Подружжя з досвідом помилково думає, що з тих пір, як вони почали бути разом протягом такого довгого часу, їм не потрібно говорити компліменти, робити приємні сюрпризи, тримати одне одного за руки. Це велика помилка, тому що саме так будується близькість! Тому показуйте свої почуття якомога частіше!

6. Постарайтеся облаштувати життя без рутини. Коли кожен день

виглядає так само однаково, і в житті пари немає місця для спільної розваги, спільного задоволення або обмаль часу проводиться разом - любов може легко згаснути. Тому постарайтеся завжди здивувати себе чимось приємним. Пам'ятайте, що рутина - це ваш ворог, тому боріться з ним щодня!

7. Як подолати кризу у відносинах? Знайдіть час для спілкування. Було доведено, що найбільш успішними відносинами є ті, в яких партнери багато говорять. Хоча це непросто, спробуйте переконатися, що ваші розмови не зводяться лише до сухих команд ("купи хліб", "викинь сміття"). Поділіться своїми ідеями та мріями з вашими партнерами, розповідайте за вечерею, як ви провели день. Це дає вам почуття співтовариства!

8. Деякий розсуд не помішає. Партнери часто відчувають, що в шлюбі немає місця для секрету. Однак правда іноді настільки жорстока, що вона, як болісний удар тривалий час залишається в серці. Тому стежте за словами, які вас не відокремлять. Кожен може мати свої маленькі секрети.

Висновки до другого розділу

Отже було з'ясовано що у сімейній терапії рекомендується комбінація різних прийомів та способів терапевтичної роботи. Залежно від глибини сімейної кризи та способу розуміння кризи, треба вміло підібрати методи терапевтичної роботи, щоб допомогти подружжю знайти вихід зі складного становища, в якому вони опинилися. Визначено, що під час поведінкової терапії з подальшим акцентом на поведінку - треба визначити таку поведінку, що може призвести до кризи і зосередити увагу на симптомах або проблемах, видалення або модифікації терапевтичної мішені. Слід використовувати найпростіші терміни а також використовувати метод « Позитивного контролю ». Було

з'ясовано, що зв'язки з партнерами є важливим чинником інтеграції подружжя, процесу створення співпраці, побудови іміджу себе та дружини, змінення норм статевого акту, очікувань та обрядів. Специфіка спілкування в сім'ї пов'язана з тим, що вона характеризується зосередженням на іншій людині, прагненням бути разом один з одним, сильна емоційна насиченість, чесність бесіди, а також мета спілкування. Проблеми, обговорювані в шлюбі, можуть спричинити непорозуміння та конфлікти. Також, відсутність певного обговорення може означати як відсутність інтересу, так і уникнення чутливих або конфліктних тем. Поява конфліктної напруги не є ні прямою загрозою для подружніх відносин, ні катастрофою. Це те, що постає перед членами родини в конфліктній ситуації, що в першу чергу є сприйняттям конфлікту і прийнятті його, так, щоб вирішити таким чином, аби не поставити під загрозу шлюб і подружню любов. Тому важливо зрозуміти суть кризи, загальну здатність аналізувати ситуацію і вирішувати конфлікти, які виникають в родині.

З'ясовано, що за для успішного розв'язання конфлікту, в кінцевому підсумку, необхідно, аби обидві сторони виявили бажання його подолати. Але якщо це побажання буде виявлено хоча б однією із сторін, то це дозволить в більшій мірі проявити можливості й іншій стороні для зустрічного кроку.

Здійснити перший крок на шляху до розв'язання конфлікту завжди важко: тому що кожен з членів подружжя вважає, що поступитися повинен другий. Тому готовність до розв'язання конфлікту, виявлена однією із сторін, може зіграти роль у розв'язанні конфлікту взагалі. Важливими шляхами попередження конфліктів в сім'ї є побудова сімейних спів відносин на засадах рівноправності, взаємної відповідальності, довіри та пошани.

Більшість криз можна уникнути шляхом бесіди, чітких очікувань та відкритості до потреб та почуттів подружжя. Це процес, який вимагає

довгого навчання, але який все ж таки можливо досягти завдяки взаємній любові, повазі та прагненню до загального щастя.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЙ В СІМ'Ї ТА ЗАСОБИ ЇХ ВИРІШЕННЯ

3.1. Методика дослідження конфліктних ситуацій

Для розв'язування експериментальних задач використовуються методичні засоби:

Методика К. Томаса «Стилі конфліктної поведінки».

Методика «Природа подружніх взаємодій у конфліктних ситуаціях».

Метод Томаса (Додаток 1) дозволяє визначити, якою мірою подружжю притаманні п'ять стилів форми конфліктної поведінки: конкуренція, співробітництво, компроміс, уникнення та пристосування.

Американський психолог К. Томас розробив систему класифікації поведінки індивідів у зовнішньому конфлікті. Система включає п'ять основних стилів: конкуренція, співпраця, компроміс, уникнення та пристосування. З цих стилів лише один - співпраця - є активним і ефективним у визначенні результату конфліктної ситуації. Найактивнішим вважається другий активний стиль - змагання; уникнення і пристосування характеризуються пасивними формами поведінки. Компроміс знаходиться посередині, поєднуючи активну і пасивну форми реакції. Нижче наведено опис основних систем поведінки подружніх пар у конфліктних ситуаціях:

Конкуренція — це модель поведінки, яка є більш агресивною чоловічою, з агресивною проактивною захисною поведінкою або самоствердженням домінуючих мотивів. Конкуренція часто викликає найбільший опір з боку партнерів по спілкуванню, оскільки конфлікти вирішуються в односторонньому порядку. Це найнебезпечніший спосіб перетворити зовнішній конфлікт на пряме протистояння та застосування сили. Часто люди, які демонструють цей стиль, піклуються про ставлення інших і прагнуть виглядати переможцем у всіх ситуаціях. Можна

припустити, що ця поведінкова модель демонструє достатню переоцінку самооцінки, яку можна підтримувати за допомогою певної форми психологічного захисту.

Співпраця - стиль, призначений для вирішення суперечностей, що стоять за конфліктами. Для нього характерні суперечливі теми, спрямовані на вирішення проблем, а не на соціальні відносини, тому можна пожертвувати власними цінностями для досягнення спільної мети. Люди з таким провідним стилем вирішення конфліктів здатні ризикувати знизити свою самооцінку в невідкладних життєвих ситуаціях. Як правило, цей стиль існує у неформальних лідерів, які здатні регулювати і контролювати не тільки поведінку інших, а й свою власну, що можливо, оскільки в мотиваційних системах домінування розвивається за допомогою хорошого керованого соціальною волею контролю.

Компроміс – це поведінка розважливої, раціональної людини, орієнтована на підтримання стабільних соціальних відносин. Люди з цим стилем прагнуть узгодити суперечливі інтереси різних партнерів зі своїми. Звісно, протиріччя, які призвели до конфлікту, не були вирішені, а прикриті та тимчасово витіснені в середину частковими поступками та жертвами всіх сторін конфлікту. Цей стиль стратегії - інтереси поступово зближуються і приводять їх до спільного балансу сил і потреб, що можливо лише за умови, що інші гравці готові піти на поступки. У конфліктних ситуаціях найменш позитивна поведінка, коли один із партнерів проявляє змагальний стиль. Компроміс вимагає від людини чіткого розуміння ситуації та вміння йти в ногу з подіями, що вимагає розвиненого інтелекту та достатньої самооцінки.

Уникнення — це стиль, який орієнтується на збереження свого статусу, а тому є найбільш пасивним у суспільстві, часто визнаючи наявність зовнішніх конфліктів. Стратегія агента з таким стилем поведінки полягає в тому, щоб зменшити важливість події, що спричиняє конфлікт. Люди з цим домінуючим стилем мають інший спосіб поведінки, який зводиться до вміння виходити з конфліктних ситуацій. Природно, що цей стиль не в змозі

розв'язати суперечності, що стоять за конфліктом, оскільки індивід не визнає, що ці протиріччя є реальними. Цей стиль характерний для людей з низькою самооцінкою і нерозвиненим соціальним інтелектом. Як і всі інші, уникнення породжує внутрішні конфлікти.

Адаптація - стиль, орієнтований на збереження соціальних відносин, домінування над жінками, заняття підлеглих соціальних позицій на тлі неадекватності та неповноцінності. Суб'єкти з такою поведінкою усвідомлюють існування зовнішнього конфлікту і намагаються пристосуватися до нього за допомогою різних стратегій, у тому числі за участю психологічного захисту. Суперечності, що призводять до конфлікту, нібито усуваються поведінкою індивідів з адаптивним стилем. Цей стиль може бути дуже ефективним, якщо зовнішні конфлікти розвиваються без тимчасового дефіциту. Проте надто часте використання цього стилю, незалежно від ситуації, позбавляє його носіїв ініціативи та здатності до позитивних соціальних дій, що рано чи пізно призводить до загострення напруженості у внутрішньому конфлікті.

Дослідники конфліктів відзначають, що людина добре пристосована до соціального середовища і зазвичай використовує більшість розглянутої поведінки залежно від особливостей зовнішнього конфлікту.

У стосунках між членами сім'ї, мабуть, одним із найуспішніших способів вирішення складних життєвих ситуацій є компроміс, який використовується в поєднанні зі співпрацею.

Методика «Природа взаємодій подружжя в конфліктних ситуаціях» (додаток 2) дозволяє характеризувати пари за рядом параметрів: найбільш конфліктні сфери подружніх відносин, ступінь згоди (або незгоди) у конфліктних ситуаціях, рівень конфлікту між парами.

Досліджується 8 сфер взаємодії подружжя:

1. Проблеми відносин з родичами і друзями.
2. Питання, пов'язані з вихованням дітей.
3. Прояв прагнення до автономії.

4. Порушення рольових очікувань.
5. Неузгодженість норм поведінки.
6. Прояв домінування одним членом подружжя.
7. Прояв ревнощів.
8. Розбіжності у ставленні до грошей.

3.2. Результати дослідження. Їх аналіз

У дослідженні взяли участь 60 осіб, або 30 пар різного віку. Було 10 молодих пар із середнім віком 24 роки, 8 пар середнього віку (33 роки), 7 пар зрілого віку (42 роки), 5 пар літнього віку (53 роки).

У результаті дослідження з використанням методу «Стили конфліктної поведінки» К. Томаса було визначено окремо типові стилі конфліктної поведінки кожного з подружжя та оцінено найважчі рівні стилів сімейної конфліктної поведінки на різних етапах подружнього життя.

Виходячи з цієї методики, можна зробити висновок, що у чоловіків більш виражений конфліктний стиль поведінки, тобто конкуренція (рис. 3.1). Така поведінка більш агресивна чоловіча, з домінантною мотивацією активна захисна поведінка або самоствердження. У жінок ця модель поведінки менш виражена. Адаптація чоловіків менш виражена, ніж у жінок.

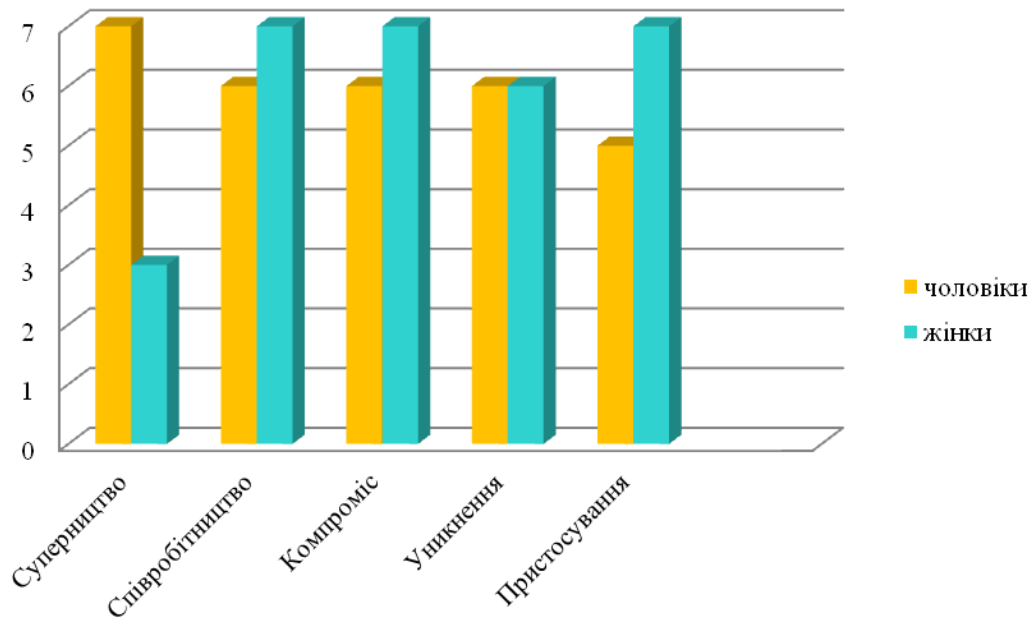


Рис. 3.1 Стили конфліктної поведінки

Це може бути пов'язано з тим, що жінки більше зосереджуються на підтримці соціальних стосунків, ніж чоловіки. Суб'єкт такої поведінки усвідомлює існування зовнішнього конфлікту і намагається пристосуватися до нього за допомогою різних стратегій. Чоловіки більш схильні до співпраці та компромісів, ніж жінки. Рівність між чоловіками та жінками.

Щоб об'єктивно оцінити серйозність конфліктних стилів поведінки, проаналізували результати та виявили, що на стадії «молода пара» чітким стилем була співпраця, темою конфлікту було вирішення проблем, а не спілкування, і, таким чином, були принесені жертви для досягнення спільної мети. власних цінностей. Найменш очевидною є конкуренція (рис. 3.2).

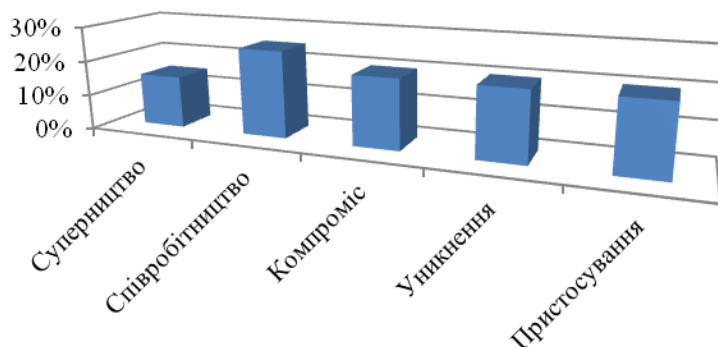


Рис. 3.2 Вираженість стилів конфліктної поведінки сім'ї на етапі

«Подружжя молодого віку»

Уникнення та конкурентні компроміси переважають на стадії «пари середнього віку», причому сім'ї в цьому віці найменш здатні до співпраці та адаптації (рис. 3.3).

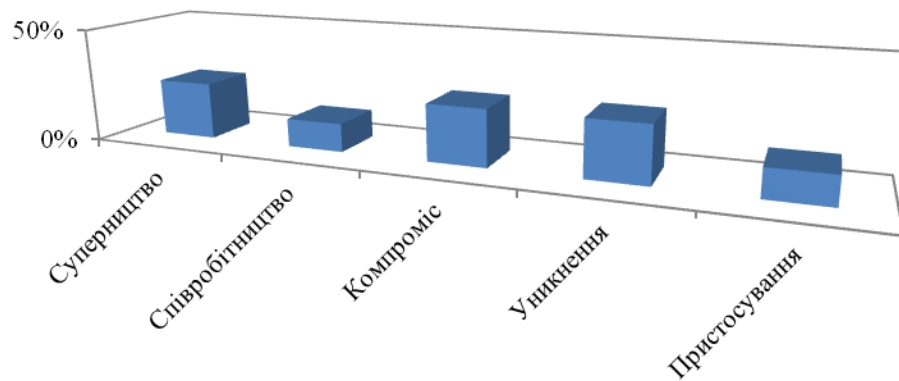


Рис. 3.3 Вираженість стилів конфліктної поведінки сім'ї на етапі «Подружжя середнього віку»

Стадія «зрілого подружжя» характеризується тим, що більшість сімей цієї вікової групи використовують унікальний підхід у конфліктних ситуаціях, а найменша кількість сімей здатні конкурувати (рис. 3.4).

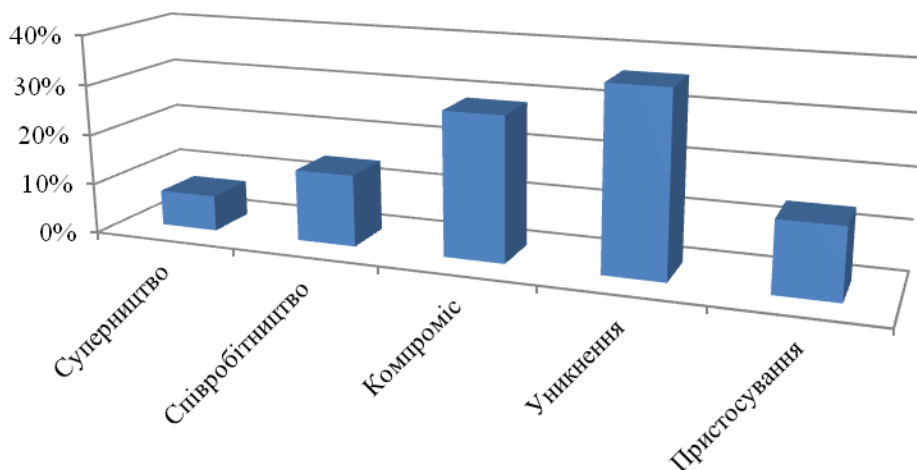


Рис. 3.4 Вираженість стилів конфліктної поведінки сім'ї на етапі «Подружжя зрілого віку»

На стадії «старша пара» всі стилі виражені приблизно однаково, але більш очевидний стиль - уникнення, оскільки люди на цій стадії шлюбу зосереджуються на підтримці свого статусу «я», менш очевидний конкуруючий стиль, тому що він найбільше небезпечні стилі можуть перетворити зовнішній конфлікт на пряму конфронтацію та застосування сили (рис. 3.5).

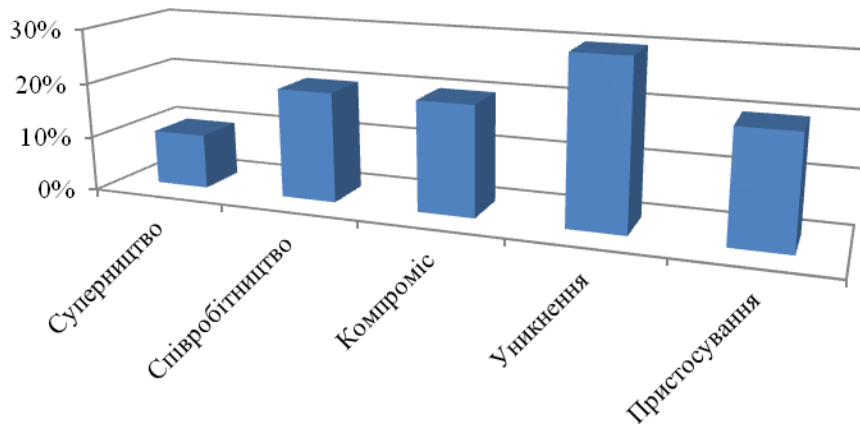


Рис. 3.5 Вираженість стилів конфліктної поведінки сім'ї на етапі «Літня пара»

Дивлячись на моделі конфліктної поведінки різних сімей, ми можемо виявити, що конкуренція найбільш очевидна на стадії «подружжя середнього віку», менш очевидна на стадії «молодого подружжя» і найменш очевидна на стадії «дорослого чоловіка». ” та “ Старший чоловік ”.(рис. 3.6). Співпраця має стрибковий характер: вона більш виражена на стадії «молода пара», а на всіх інших стадіях стає постійною.

Компроміс однаковий на всіх етапах, за винятком «старшої пари», де він стає мінімальним. Уникнення досягає максимуму на стадії «зрілого партнера» і мінімуму на цьому етапі.

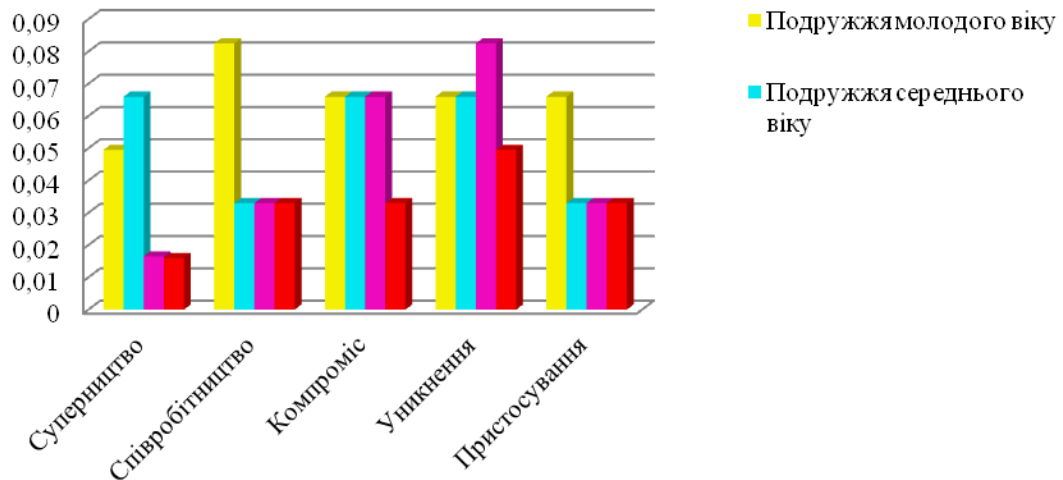


Рис. 3.6 Вираженість стилів конфліктної поведінки на різних етапах життя сім'ї

«Літня пара». Адаптація приблизно однаково проявляється на стадіях «подружжя середнього віку», «зріла дружина» та «старший чоловік» і набуває найбільшого значення на стадії «молодого чоловіка».

З графіка (рис. 3.7) можна зробити висновок, що чоловіки більш пасивні, ніж жінки, за винятком сфер, пов'язаних із поведінковою непослідовністю та ревнощами.

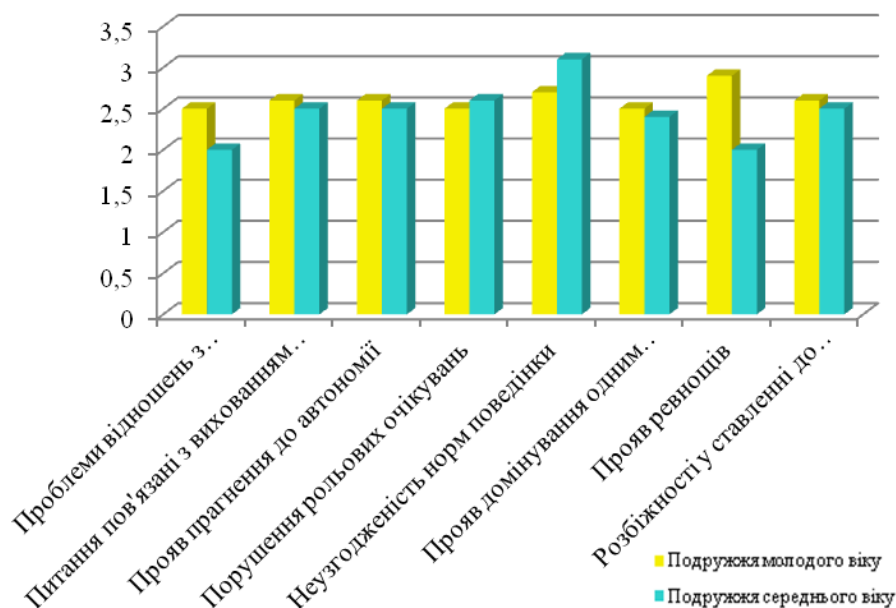


Рис. 3.7 Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях

У сферах суперечливих норм поведінки чоловіки і жінки були однаково пасивними, коли стикалися з сімейними непорозуміннями, але їх відповіді були позитивними, тобто вони були більш схильні до вирішення таких проблем. У сфері ревнощів у чоловіків реакція була не більш негативною, ніж у жінок. У доменах, пов'язаних із сім'єю та друзями, чоловіки та жінки повідомляли про більше негативних відповідей, коли домінував один із подружжя.

У конфліктних ситуаціях характер взаємодії між подружжям у різному віці був приблизно однаковим, і в усіх випадках подружжя не займало позитивної позиції (рис. 3.8).

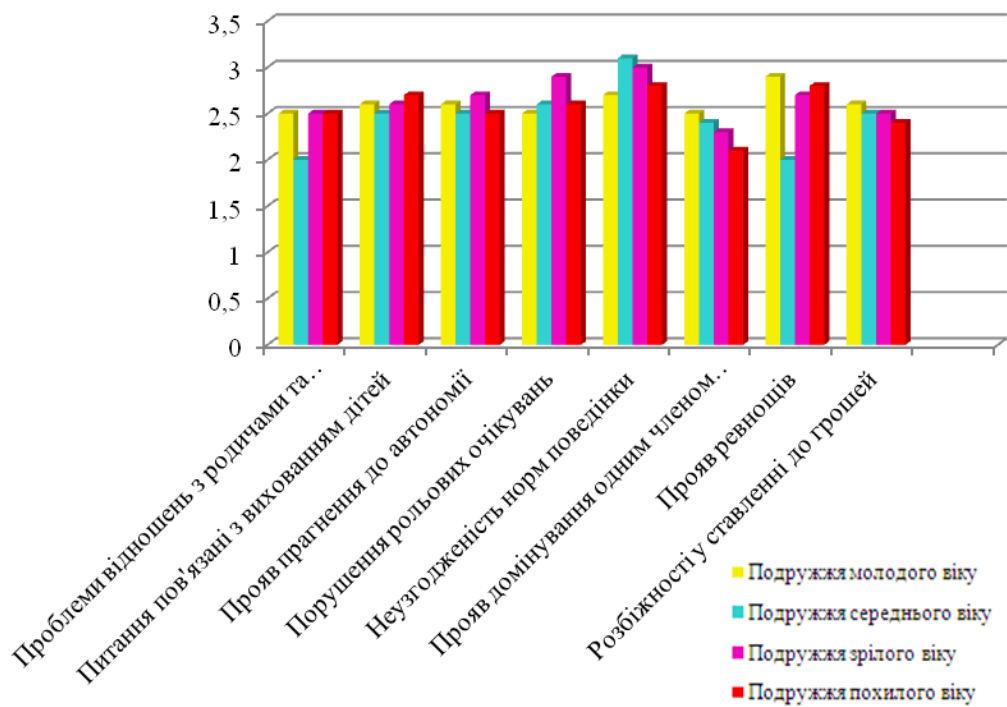


Рис. 3.8 Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях на різних етапах подружнього життя

Але на стадіях «подружжя середнього віку» та «зрілого подружжя» можна помітити, що подружжя більш охоче йдуть на компроміс, щоб вирішити непослідовність поведінки. Важливо зазначити, що в усіх областях відповіді на стадії «зрілого подружжя» загалом були менш негативними та

більш пасивними, ніж відповіді на стадіях «молодий чоловік», «дружина середнього віку» та «старий чоловік».

Використання кореляційного аналізу виявляє багато залежностей. Існує позитивний зв'язок між компромісом і діапазоном взаємодій (наприклад, виховання дітей) подружніх пар, тобто подружжя частіше йдуть на компроміс, вирішуючи питання, пов'язані з вихованням дітей.

Між адаптацією та проблемами, пов'язаними з вихованням дітей, існує позитивний зв'язок, оскільки подружжя зосереджується на підтримці соціальних стосунків, тобто на підтримці стосунків зі своїми дітьми.

Існувала також негативна кореляція між співпрацею та автономністю, тобто в контексті сімейного конфлікту вона була пов'язана із самоствердженням, незалежністю, а подружжя в меншій мірі використовували такі види поведінки, як співпраця. Антикореляція між конкуренцією та неузгодженістю поведінкових норм, оскільки конкуренція часто викликає найбільший опір з боку партнерів по спілкуванню, це протиріччя вирішується в односторонньому порядку.

3.3. Методичні рекомендації щодо шляхів вирішення конфліктних ситуацій в сім'ї

Міжособистісні конфліктні ситуації в сім'ї завжди залишають важкі негативні емоційні наслідки у вигляді дискомфорту, стресу та депресії. Тому краще запобігти цим конфліктним ситуаціям. З цією метою психологи та науковці конфліктологи пропонують багато різних видів поведінки:

- За будь-яких обставин будьте терплячими, не вплутуватися в конфліктні ситуації, повністю сформулюйте, хто провокує конфлікт;
- Приділяйте пильну увагу та аналізуйте будь-який інцидент;
- Виключити будь-яку самопроголошену перевагу, приниження чи грубу поведінку у спілкуванні;

- Відверто визнавати та аналізувати власні помилки та не перекладати свої гріхи на інших;
- Коли винні конфліктуючі сторони, не спричиняйте лиха для сім'ї.
- Надмірний досвід і співчуття до втрати загрожують фізичним знищенням кожного члена сім'ї;
- Уточнюйте будь-які зауваження лише іншій стороні наодинці та висловлюйте всі претензії лише в дружній та поважній формі;
- Шукайте свої недоліки, а не своїх близьких;
- З'ясувати всі непорозуміння без дітей і не допускати друзів і сім'ю від вирішення конфліктів;
- У центрі розв'язання конфліктів є не перемога коханої людини, а колективне вирішення конфліктних ситуацій, що виникають у сім'ї.
- Єдина позиція щодо поведінки дітей у конфліктних ситуаціях;
Якщо конфлікту уникнути не вдається, слід визначити типовий підхід до вирішення конфліктних ситуацій:
- Пояснення (спокійне обговорення ситуації в правильній формі, формулювання причини проблеми та способів її вирішення). уникати конфліктних ситуацій;
- Згладжування (дозволяє зняти напругу і досягти нормальних відносин);
Адекватно реагувати на будь-які проблеми в сім'ї, прагнучи при цьому вчитися на чужих помилках;
- Інтуїтивні (несистематичні) поступки (гнучкість подружжя в складних і простих життєвих ситуаціях сім'ї).
- Стратегії подолання сімейних конфліктних ситуацій часто включають:
Зберігайте почуття особистої гідності. У стародавній сім'ї мудрості існує звичай: у сварках і конфліктах дружина переходить від відповідного «ти» до нещадного службового «ти». Ця трансформація зберігає почуття власної гідності і не принижує гідності іншого;
- Постійно демонструвати взаємну повагу і вдячність;
- Бажання викликати хвилювання і ентузіазм іншого члена сім'ї і

придушити вираження дратівливості, злості, злості;

Не зосереджуйте увагу на помилках і невірних судженнях вашого партнера;

Не звинувачуйте минуле, включаючи помилки;

Усунути або придушити зростаючу психічну напругу різними методами;

Вирішувати назріваючі конфлікти, відволікаючись від інших тем безпеки, відволікаючи увагу на інші менш конфліктні питання;

Усуньте сумніви щодо невірності та зради партнера, стримайте власну самозвинувачення, ревності та підозрілість;

Загалом, розуміння сімейного життя вимагає великого терпіння, терпимості, доброти, уваги та інших позитивних якостей.

Частота конфлікту в сім'ї є важливим індикатором для стабільності шлюбу. У нестійких шлюбних стосунках проявляються систематичні конфлікти і емоційна напруга - явища, які лежать в основі не щасливого прогнозу для розвитку сім'ї. Важливо зрозуміти питання умов стабільності шлюбних стосунків, забезпечення яких дозволяє в той же час повідомляти про конфлікти в сім'ї.

Умови стійкості шлюбних взаємин:

- Взаєморозуміння. Навички взаєморозуміння створюються, наприклад, за допомогою ігрових методів активної комунікації для молодят.

- Сумісність різних рівнів – фізіологічна (гармонія); психоемоційна (інтерес один до одного, співчуття);

- ціннісно - орієнтаційна;

- Зацікавленість один одним;

- Привабливість (симпатія), впливає на сприйняття партнера у напрямі перебільшеної оцінки позитиву і недооцінюють негативних. [11]

Свобода - відповідальність з увагою щодо сім'ї як чинника у відвертанні конфлікту, але свобода має бути обізнана, якщо індивід

вибирає для себе сім'ю.

Будинок має бути особистою свободою, яка може і має бути застосованою до кожного члена сім'ї:

1. Кожний член сім'ї повинен мати свій власний життєвий простір;
2. Кожний член сім'ї зобов'язаний пам'ятати про необхідність поважати інших;
3. Кожний член сім'ї впливає на інших і теж знаходиться під їх впливом;
4. Кожний член сім'ї не має лякатися сімейного впливу, а має навчитися управляти цим;
5. Кожний член сім'ї зобов'язаний грати соціальну роль в цій сім'ї, інакше - така сім'я розпадеться.

Характеристика партнерів в шлюбі залежить від його успіху. У щасливих шлюбах сформовані риси партнерів, як наприклад емоційна стабільність, договір з іншим (низький конфлікт), соціальне життя, упевненість, щирість, вільне вираження почуттів.

У нещасливих подружжях утворюється емоційна нестійкість, надмірні проблеми для іншого, пошук лідерства, відчуження, підозра, недовіра, жадність у вираженні почуттів та думок.

Моделі сімейних стосунків дозволяють нам передбачати перспективи у їх розвитку. Позитивні прогнози для перспективи шлюбних взаємин мають місце в схожості таких якостей в характері обох партнерів, як комунікабельність, довірливість, незалежність. Негативні прогнози диктуються в схожості таких якостей в характері обох партнерів, як домінуюча, емоційна жадність, критика, нестійкість.

Е.Богару пов'язав благополуччя сім'ї з трьома типами її функціональної структури. (Табл. 1.3)

Народження малюка призводить до взаємин жінки і чоловіка і перетворює їх у батьків, міняється спосіб життя, ціннісні орієнтації,

погляди на життя. Усі дискусії, суперечки, конфлікти в сім'ї ускладнюють виховання дитини. Батьки мають особливо готуватися до народження дитини. Шлюбне задоволення найвище в родинях з 1 - 3 дітьми, найнижче - у бездітних. Відповідальність і автономія у дитини краще розвивається, якщо головну роль у сім'ї має партнер статі аналогічної статі дитини.

Кризи виступають об'єктивними причинами розвитку сім'ї. Покажіть кризу, складаючись з прикладів від тривалості існування сім'ї, які знаходяться з більшою або меншою різкістю в усіх сім'ях. Інший вид кризи сім'ї не обов'язковий і залежить від індивідуальної історії самої сім'ї. Причини цієї кризи: світські характеристики партнера, раптові зміни в обставинах життя, (потрясіння, непередбачувані рухи, хвороби, зниження бюджету, смерті, народження дитини). Розвивається багато з рекомендацій нормалізації стосунків, запобігаючи ескалації суперечок в конфліктах.

Також загальними причинами виникнення дисгармонії виступають кризи розвитку сім'ї. З'ясовано, що є кризи закономірні – це кризи, які залежать від часу тривалості існування сім'ї, та які трапляються з більшим чи меншим загостренням у всіх сім'ях. Другий бік криз у сім'ї має не обов'язковий характер і залежить від індивідуальної історії існування такої сім'ї. Обставини даних кризових ситуацій є: віковими особливостями партнерів, стрімке зміння обставин життя, психічна травма (переміщення, захворювання, ущільнення сімейного бюджету, смерть, народження дитини).

У конфліктній ситуації в сім'ї в принципі існує п'ять стилів дій:

1. Уникнення - ігнорування конфлікту та мовчання, відкладання рішень на "пізніше". Фізичний вихід з місця, де відбувається конфлікт, переконуючи себе та інших, що нічого не сталося (переоцінення ситуації). Цей стиль реакції часто поєднується з переконанням, що конфлікт є зло в собі, крім того це непотрібне і принизливе. Це стиль, характерний для людей, чиє емоційне напруження, викликане конфліктом, настільки

сильне, що вони воліють вийти з конфлікту, а не вирішувати його. Уникнення - це розумна стратегія в ситуаціях, коли предметом конфлікту є щось невідповідне і коли є мало шансів вирішити це питання.

2. Пом'якшення – протікає відповідно до інтересів одної з протилежних сторін і відставок своїх цілей через страх втратити добрі стосунки з іншими людьми або страхом самотності. Пом'якшення є хорошим способом впоратися, коли ми прийшли до висновку, що ми помилилися, і ми хочемо виправити свою позицію по відношенню до інших, і коли предмет має відношення до протилежної сторони. Це також виправдано раціонально, коли партнер має певну перевагу над нами.

3. Конкуренція - підхід до конфлікту як до "гри для перемоги", де перемога є успіхом. Часто цей підхід супроводжується очікуванням перемоги, отже, для досягнення цієї мети людина використовує багато заходів, які не обов'язково чесні. Вибір цього стилю пов'язаний із захистом самооцінки.

4. Компроміс - шукати можливі рішення з супроводом переконання, що люди повинні бути готові відмовитися від власних цілей та продемонструвати більше розуміння інтересів партнера. Відповідно до цього стилю реакції на конфлікт, кожне подружжя може щось здобути і втратити щось. Цей спосіб реакції досить ефективний, коли обидві сторони мають однакову силу; компроміс корисний в ситуаціях, коли немає часу, і підтримка поточного стану дозволяє більш всебічний аналіз проблеми;

5. Співпраця - це реакція, яка пов'язує прийняти волю цілей інших сторін конфлікту без шкоди для своїх власних цілей, вона виникає з припущенням, що ви завжди можете знайти рішення, яке задовольнить обох партнерів, навіть якщо рішення, що задовольняє подружжя конфлікту, неможливе, партнери вважають, що таке рішення має бути вирішено. Це ефективний стиль реагування на конфлікти та корисний, серед іншого, коли подружжя має різні цілі, тому що це призводить до

виявлення причин спору, які найчастіше є не правильним спілкуванням або відсутністю цього спілкування.

Аналіз власного стилю боротьби з конфліктом дуже важливий, особливо на початку вирішення конфлікту - він повинен почати процес вирішення всіх конфліктів.

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.

Висновки до третього розділу

Залежно від розглянутого підходу та показників, досягнутих шляхом впровадження, найпоширенішими способами вирішення конфліктів є компроміс і співпраця. Дотримуючись відповідних стратегій подолання сімейного конфлікту, можна реалізувати ці методи та вийти з конфліктних ситуацій.

У раціональній поведінці подружжя сімейний конфлікт є нормальною частиною їх здорового способу життя, відіграючи конструктивну і творчу роль. Вибір того чи іншого шляху розвитку конфлікту багато в чому залежить від психологічної культури обох подружжя та їх уміння розпізнавати труднощі, в тому числі психологічні.

Сімейні конфлікти досліджували відповідно до підходів К. Томаса «Стилі поведінки в конфлікті» та «Природа подружніх взаємодій у конфліктних ситуаціях» та виявили:

Існують відмінності в стилях поведінки чоловіків і жінок у сімейних конфліктних ситуаціях: у чоловіків більш виражений змагальний стиль і менш виражена адаптивність, ніж у жінок.

Немає різниці в тому, як пари поведуться в конфліктних ситуаціях на різних етапах їхнього шлюбу.

Існує зв'язок між моделями поведінки в конфліктних ситуаціях і характером взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях: моделі, які частіше використовуються у вихованні дитини, такі як адаптація і компроміс; у конфліктних ситуаціях, пов'язаних із самоствердженням, прояв незалежності є найменшим. використана співпраця. Існують також стратегії подолання конфліктних ситуацій:

Зниження напруженості та пошук найкращого рішення сімейної конфліктної ситуації допомагає дотримуватись наступних умов вирішення конфлікту: мінімізувати суперечки; управляти негативними емоціями; бажання і вміння розуміти позицію один одного; усвідомлення сваритися майже завжди неправильно; здатність і бажання сумлінно вирішувати конфлікти; не допускати наклеювання «ярликів» один на одного. Питання: «Хто винен?» слід замінити на: «Що нам робити?».

При розв'язанні сімейних конфліктних ситуацій необхідно впорядковано визначити важливість проблеми і терміновість її вирішення, при цьому дуже важливим є визначення основних і другорядних питань. Основні проблеми – це ті, які потрібно вирішити в першу чергу, а вирішення цих проблем вимагає вирішення інших проблем.

Однією з умов припинення конфлікту в закоханій парі є не перемога. Перемогу над невдачею коханої людини важко назвати досягненням. Важливо поважати інших, незважаючи на який гріх. Ви повинні вміти чесно запитати себе (і, головне, чесно відповідати), що вас насправді турбує.

Сперечаючись про свою позицію, намагайтеся не виявляти недоречного екстремізму та категоризації. Краще порозумітися і не втягувати в їхній конфлікт інших – батьків, дітей, друзів, сусідів і знайомих. Щастя родини залежить тільки від пари.

На основі розроблених у психології типів поведінки, які найчастіше зустрічаються в конфліктних ситуаціях, виділено п'ять стратегій поведінки сторін у сімейних конфліктних ситуаціях, а саме:

- поступитися (пожертвувати) власними інтересами - пристосуватися. Такий результат конфлікту характеризується добровільним нав'язуванням такого способу вирішення сімейних конфліктних ситуацій, який підходить лише одному з подружжя (зазвичай ініціатору конфлікту) та іншому. Найбільш несприятливим наслідком такого тиранічного підходу є порушення прав одного з партнерів, приниження його гідності, досягнення зовнішнього благополуччя, що фактично може призвести до кризи в будь-який момент;

- Активно відстоювати свою позицію (боротьба чи змагання). Цей варіант подолання сімейних конфліктних ситуацій характеризується небажанням подружжя враховувати позицію іншого. Цей стан може призвести до накопичення гніву, особистих образ, погроз, а іноді й до агресії;

- Знайти частково прийнятне рішення (компроміс) для обох;

- Уникати конфронтації. Загалом, такий підхід не можна вважати правильним, оскільки рішення лише затягується, конфлікт залишається, але є час для обдумування ситуації, причин розбіжностей та остаточного рішення;

- Співпраця для задоволення інтересів і потреб усіх сторін. Часто такий спосіб виходу з конфлікту знімає напругу і веде до нормальних відносин. Але це не завжди так.

Вважається, що кожна поведінка може підходити для різних ситуацій: добре, що людина може поводитися по-різному залежно від ситуації. Однак, як правило, людина схильна використовувати єдиний стиль, який найбільше відповідає її характеру, ставлення і т.д.

Для конструктивного вирішення сімейних конфліктних ситуацій найкраще підходять компромісна поведінка (оскільки вона може враховувати інтереси обох сторін) і здатність до самоконтролю. Інші поведінкові реакції можуть бути доречними в деяких ситуаціях, але вони не є конструктивними,

оскільки мають тенденцію загострювати сімейний конфлікт.

Дії, особливо наполегливі, односторонні, можуть призвести до накопичення внутрішнього невдоволення, створити внутрішній конфлікт і сформуванню позицію жертви.

Взаємодія, яка уникає конфліктів, не дозволяє обговорювати і знаходити відповідні рішення проблем, дратуючи партнерів і знижуючи взаємне задоволення у відносинах. Судячи з того, що пара зробила вигляд, що суперечностей і розбіжностей у поглядах немає, ці протиріччя не зникнуть.

ВИСНОВКИ

В даній роботі представлено теоретико-методологічний підхід до вирішення проблеми конфліктних ситуацій в сім'ї та подоланні кризових періодів у сімейних відносинах, визначено механізм їх формування та вивчення основних засад корекції. Розкрито особливості застосування технологій механізму в корекції сімейних відносин. Розроблено корекційну програму та проаналізовано зміни, що відбулися в підвищенні показників покращення стану сімейних відносин. Відповідно до завдань дослідження, ми можемо сформулювати наступні висновки:

1) Аналіз літературних джерел з проблеми дослідження дає підстави розглядати конфліктні ситуації у сімейних відносинах як патологічний стан, що характеризується сильною емоційною, соціальною або навіть фізичною напругою, яка виникає в сімейних парах різної вікової категорії при утворенні конфліктних ситуацій між членами сім'ї. При цьому конфліктні ситуації можуть виникати не лише між статевими партнерами, але і між батьком та донькою, матір'ю та сином, онуками та бабусями з дідусями. Також, аналіз психологічної літератури показує, що безконфліктних сімей майже не існує.

Сімейний конфлікт - це протиборство між членами сім'ї на основі зіткнення протилежно спрямованих мотивів та поглядів.

Людина постійно перебуває в конфлікті навіть із самою собою. Сімейний конфлікт відрізняється від інших конфліктів тим, що сторонами конфлікту є близькі люди, які живуть спільним життям, мають єдиний бюджет, разом виховують дітей тощо. Такі конфлікти можуть викликати особливо напружені та стійкі емоційні стани; для збереження сімей, конфлікт вимагає активного вирішення, також конфлікт в сімейних відносинах неможливо усунути, як окремо існуюче явище.

В контексті сімейної системи підкреслюється, що конфлікт - це проблема, яка має інтерактивний характер. Конфліктні ситуації в сім'ї є

неминучим явищем між членами цієї сім'ї, такими як чоловік - дружина, батьки - діти, через розбіжності особистості, суперечливі ідеї та перевернуті уявлення. Проте такі конфліктні ситуації можуть бути вирішені в більшості випадків.

Конфлікти суттєво відрізняються в різних сім'ях за культурою поведінки в конфліктних ситуаціях, характером і частотою виникнення, а головне – за здатністю самого подружжя вирішувати ці конфлікти.

Також існують відмінності в поведінці чоловіків і жінок у конфліктних ситуаціях: чоловіки мають більш виражений змагальний стиль і меншу здатність до адаптації, ніж жінки.

2) Основними причинами сімейного конфлікту є несумісні інтереси, різні думки та ідеї членів сім'ї, різні смаки, звички; протилежно різні особистості, абсолютно протилежні моральні позиції, рольові очікування подружжя; порушення норм спілкування; сексуальні проблеми подружжя, порушення етики подружніх стосунків, ревності; зрада, насильство, агресія з боку одного з подружжя; біологічна несумісність, нестабільне фінансове забезпечення; труднощі, непорозуміння подружжя (одного з них) з людьми, які їх оточують, – родичами, знайомими, товаришами; несумісність інтересів і потреб; відмінність педагогічних позицій тощо.

В сім'ї відбуваються тісні взаємні контакти між її членами. При цьому кожний з членів сім'ї хоче жити згідно зі своїми ідеями і поглядами, і не завжди виходить порівняти їх зі звичками і переконаннями інших членів сім'ї. На цьому ґрунті і відбуваються сімейні конфлікти. Такі конфлікти мають свою динаміку, причини виникнення та особливості вирішення.

Наслідки конфліктних ситуацій включають в себе: емоційні переживання членів подружжя, ненависть один до одного, інертність в поведінці, страждання, розлучення, порушення у взаємодіях сім'ї.

Це призводить до підвищення рівня конфліктності в сім'ї. Що в свою чергу веде до виникнення та загострення шлюбної кризи, яка в кінцевому підсумку може призвести до розпаду сімейного союзу.

Побудувати ідеальні відносини, а тим більше їх зберегти дуже складно. Шлюбна криза - це ситуація у формальних відносинах, в яких очікування щодо відносин не виконуються. Це може стосуватися очікувань однієї людини або обох. В умовах кризи зв'язок ускладнюється, що часто неможливо подолати через рівень емоцій або розпушування зв'язків між партнерами. Криза від психологічного розуміння є ідеальною можливістю для зміни і, як наслідок, для розвитку. Більшість людей думає, що якщо певні відносини постраждали від кризи, єдиним правильним рішенням є розірвання відносин і розставання.

3) Сімейні конфлікти проявляються у різних формах та видах сімейного життя. Це такі форми, як

актуальний конфлікт, який виражається в яскравих емоційних сплесках, викликаних якою-небудь одномоментною причиною;

прогресуючий конфлікт, що виникає тоді, коли подружжя довго не можуть один до одного пристосуватися, внаслідок чого росте напруга;

звичний конфлікт обумовлений стереотипами поведінки, що склалися в сім'ї і заважають знищити протиріччя між подружжям;

прихований конфлікт, який зароджується та протікає на рівні взаємовідносин між подружжям, але ними може не усвідомлюватись і якийсь час не реалізуватись у поведінці подружжя. Він не має яскравого зовнішнього прояву, може виражатись в демонстративному мовчанні, різких жестах, поглядах, бойкоті в якійсь сфері сімейного життя, підкресленій холодності у стосунках;

відкритий конфлікт, який характеризується недовірою, незадоволеністю собою і партнером, поганим настроєм. Виявляється, через відверту розмову в підкреслено некоректній формі, взаємні словесні образи,

демонстративні дії (грюкання дверима, биття посуду, псування речей тощо), образу фізичними діями тощо.

Відмінності поведінки членів подружжя в конфліктних ситуаціях пов'язані в основному з характером взаємодії цього подружжя. Частіше використовуються такі стилі, як адаптація і компроміс у вихованні дітей; найменше використовується співпраця та співробітництво в конфліктних ситуаціях, пов'язаних із самоствердженням.

4) Особливості конфліктів у молодих сім'ях, стаж подружнього життя яких не перевищує 5 років. є дуже актуальною проблемою для цих молодих сімей. В таких сім'ях виявлено недостатній рівень розвитку комунікативних умінь та низький рівень адаптації до подружнього життя.

Молода сім'я – це особливий світ, який пов'язаний із різними проблемами, що стосуються кожної подружньої пари в молодій сім'ї.

На кожному новому етапі розвитку суспільства, коли відбувається переоцінка цінностей, зростає інтерес до проблем сім'ї, моралі, духовності. У той же час, в складних умовах сучасного буття, сім'я, як унікальний посередник між інтересами особистості й суспільства, виявилася в епіцентрі суспільних катаклізмів. Перехід до ринкових відносин і пов'язані із цим апатія, поверховість мислення чималої частини населення різко відбилася на самопочутті сім'ї, подружжя, їх виховному потенціалі, стабільності. Зазначені й інші соціальні причини, які призвели до кризи сімейних цінностей молодій сім'ї. Шлюб, батьківство і споріднення є відносинами, що констатують сім'ю, але в наш час спостерігається розпад цієї триєдності в молодих сім'ях. В цей момент інститут шлюбу переживає перехідний період.

Руйнування старих традиційних установок на шлюб не супроводжується інформованістю про нові установки. Це несприятливі та важкі умови особливо для молодій сім'ї, в якій на серйозні труднощі соціально-економічного плану накладаються гострі проблеми подружніх внутрішньо сімейних відносин.

5) Була створена корекційна програма на основі методики К.Томаса, проведений формувальний експеримент і проаналізовані зміни, що відбулися в показниках змін сімейних відносин. Також було теоретично виявлено, обґрунтовано, емпірично досліджено зміст конфліктних ситуацій в сім'ї, причини і умови їх виникнення, та засоби їх вирішення.

Для розв'язування експериментальних задач були використані методичні засоби:

Методика К. Томаса «Стилі конфліктної поведінки».

Методика «Природа подружніх взаємодій у конфліктних ситуаціях».

Методика Томаса дозволила визначити, якою мірою подружжю притаманні п'ять стилів форми конфліктної поведінки: конкуренція, співробітництво, компроміс, уникнення та пристосування.

За допомогою цієї системи було класифіковано стилі поведінки індивідів у зовнішньому конфлікті. Було з'ясовано, що система включає п'ять основних стилів: конкуренція, співпраця, компроміс, уникнення та пристосування. З цих стилів лише один - співпраця - є активним і ефективним у визначенні результату конфліктної ситуації. Найактивнішим вважається другий активний стиль - змагання; уникнення і пристосування характеризуються пасивними формами поведінки. Компроміс знаходиться посередині, поєднуючи активну і пасивну форми реакції.

Методика «Природа взаємодій подружжя в конфліктних ситуаціях» дозволила характеризувати пари за рядом параметрів: найбільш конфліктні сфери подружніх відносин, ступінь згоди (або незгоди) у конфліктних ситуаціях, рівень конфлікту між парами.

Досліджувалося 8 сфер взаємодії подружжя:

1. Проблеми відносин з родичами і друзями.
2. Питання, пов'язані з вихованням дітей.
3. Прояв прагнення до автономії.
4. Порухення рольових очікувань.
5. Неузгодженість норм поведінки.

6. Прояв домінування одним членом подружжя.
7. Прояв ревнощів.
8. Розбіжності у ставленні до грошей.

Результати емпіричного дослідження дають змогу встановити рівень функціонального спілкування між сімейними парами різного віку. для успішного вирішення конфлікту.

Ці результати в кінцевому підсумку свідчать про те, що обидві сторони повинні продемонструвати бажання вирішити конфлікт. Але якщо таке бажання висловить хоча б одна сторона, це дасть іншій стороні більше можливостей дати відсіч. Бажання вирішити конфлікт може зіграти ключову роль у вирішенні загального конфлікту. можливостей дати відсіч. Бажання вирішити конфлікт може зіграти ключову роль у вирішенні загального конфлікту.

Враховуючи висновки, зроблені в даній роботі, можна сказати, що мета дослідження досягнута. Підтвердилася гіпотеза дослідження, яке досліджувало рівень функціонального спілкування між сімейними парами різного віку для успішного вирішення конфлікту. Запропоновано програму подальшої соціально-психологічної роботи спрямованої на оптимізацію цих процесів.

Значимість для цієї теми є важливість вивчення конфліктних ситуацій у сім'ї для запобігання їх виникненню, оскільки вони мають великий, часто негативний вплив на подружжя та їхніх дітей. На різних етапах шлюбу при складанні планів допомоги сім'ї необхідно враховувати «свої» проблеми.

Серед актуальних соціальних проблем дуже важливе місце займають питання міцної сім'ї. Сім'ї, як і суспільства, зазнали величезних змін. Сім'я більше не є монополістом досвіду старших поколінь, відносин між чоловіками і жінками, батьками і дітьми, старими і молодими.

Сім'я істотно змінилася і змінюється в умовах розвитку техніки, ринкової економіки, трансформації суспільних відносин. Нові види

неповних, незаконних сімей продовжують рости. Збільшується кількість дітей, позбавлених батьківської уваги, що створює нові проблеми.

Також, з'ясовано, що конфліктні ситуації в сім'ї, цілком визначено як незгоду, зіткнення і невідповідність інтересам чи ідеям.

Представлено дві стратегії вирішення конфліктних ситуацій в сім'ї. По-перше, негативні стратегії, наприклад, уникнення, звинувачення, маніпулювання, зняття емоцій. Вони не тільки вирішують проблеми, але й призводять до ескалації проблем, ґрунтуючись на егоцентричному підході до негативних людей. По-друге, позитивна перевага, наприклад, розмежування найважливіших проблем, зосередження уваги на питаннях, висвітлення більш широких областей узгодження та вдячність інших. Вони дозволяють людям змінюватися.

Шлюб відіграє дуже важливу роль у житті людини, надає різні переваги та має еволюційний зміст. Варто рухати цю тему прямо зараз, коли кількість шлюбів падає. Молоде покоління часто відкладає шлюбні рішення, вирішивши жити у вільних відносинах. Таїнство шлюбу перестає сприйматися всерйоз. Рішення розійтися часто буває простіше, ніж залишатися в незадовільних відносинах і намагатися вирішити проблеми.

Шлюб є оптимальним навчальним середовищем для дітей, він також задовольняє основні потреби подружжя. Постійність сімейних відносин є ключовим елементом. Партнери у сімейних відносинах беруть на себе зобов'язання піклуватися про ці відносини, зусилля, конструктивне вирішення проблем та конфліктів. Основою взаємовідносин є чесність і розмова, а також задоволення взаємних потреб. Емпатія, довіра та взаємоповага також є дуже важливими. Це непросто, але подолання труднощів призводить до розвитку двох людей. З кожним новим досвідом ми стаємо іншими людьми, досвід надає нам можливість придбати життєву мудрість.

Крім того, люблячий партнер підтримує свого партнера у

досягненні своїх мрій та життєвих цілей. Вирішальним чинником у відносинах, що базуються на любові, є почуття власної гідності кожного партнера та спосіб, яким це почуття виражає кожен з партнерів. Чим вища наша самооцінка, тим легше нам вводити та підтримувати зміни в тому, як ми поведимося. Чим більше ми цінуємо себе, тим менше ми вимагаємо від інших. Чим менше ми вимагаємо від інших, тим більше ми демонструємо впевненість. І чим більше ми довіряємо один одному і іншим, тим більше ми можемо любити.

В сучасній психології, проблема аналізу відносин в сім'ї, розглядається як комплексна проблема, яка належить соціально-психологічній та суб'єктивно-психологічній реальності. В ній розкриваються еволюція і сутність шлюбно-сімейних відносин, особливості їх виникнення, становлення, стабілізації та розпаду. Також вивчається та досліджується характеристика шлюбу та сім'ї в соціально-психологічному та індивідуально-психологічному контекстах, розглядається емоційна та функціональна специфіка відносин членів сім'ї один з одним.

У даній роботі розглянуте явище конфлікту в сім'ї, як негативне соціальне явище, причини його виникнення, наслідки конфліктних ситуацій для членів сім'ї, способи їх вирішення.

З вищенаведеного можна зробити наступний висновок:

Серед актуальних соціальних проблем дуже важливе місце займають питання міцної сім'ї. Сім'ї, як і суспільства, зазнали величезних змін. Сім'я більше не є монополістом досвіду старших поколінь, відносин між чоловіками і жінками, батьками і дітьми, старими і молодими.

Деякі молоді люди сьогодні, одружені, мають поверхневе уявлення про непросту структуру сімейних стосунків, життєвих відносин. Як писав відомий просвітитель В. Сухомлинський: «Вони не знають подружнього життя, день за днем живуть в одній кімнаті, не тільки щаслива година побачень, а все життя – не криниця щастя з нового джерела. чудова,

неперевершена робота... яка вимагає високої культури, моральної підготовки, шкіл мудрості.

Причин сімейного конфлікту багато: несумісні інтереси, думки, ідеї, смаки, звички; несумісні особистості, моральні позиції, рольові очікування подружжя; порушення норм спілкування; сексуальні проблеми, ревності; насильство, агресія з боку одного з подружжя; фінансове забезпечення; труднощі тощо.

Конфлікти суттєво відрізняються в різних сім'ях за характером і частотою, а головне – за здатністю подружжя вирішувати конфлікт і культурою поведінки в конфліктних ситуаціях.

Дослідження показали, що в сім'ї важливо підтримувати нормальний мікроклімат із морально-психологічними якостями подружжя: толерантністю, цілеспрямованістю, доброзичливістю, милосердям, кмітливістю, доброзичливістю, чуйністю, обережністю, розумінням, створенням сприятливих умов для дружнього спілкування. відносини в сім'ї. Швидше, агресія, зарозумілість, злість, нетерпимість, прагнення до домінування, апатія, черствість, егоїзм є причинами різних конфліктних ситуацій у пересічній сім'ї.

Подружжя, чий особистісні та особистісні характеристики є факторами конфлікту, можна уникнути, якщо вони стримаються та адаптують свою поведінку до гармонійного сімейного життя.

Аналізуючи вищевикладене, можна зробити висновок, що гіпотеза дослідження повністю підтверджується. Ми вважаємо, що відсутність взаєморозуміння між чоловіком і дружиною на цьому етапі суспільства є однією з основних причин негативних явищ, таких як сімейні конфлікти, які часто призводять до розлучення.

Загалом, розроблено багато пропозицій, методів і прийомів, які попереджають сімейні конфлікти та вказують на шляхи їх вирішення. Єдина проблема в тому, що більшість із нас просто забуває їх, піддається своїй людяності і забуває про основні правила спілкування. Лише одиниці здатні

цілеспрямовано й ефективно використовувати їх і знайти спільну мову зі своїм партнером, пам'ятаючи, що взаєморозуміння – це запорука щасливої сім'ї.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аберкромби Н., Хилл С., Тернер Б. Социологический словарь: Пер. с англ. / Под ред. С.А. Ерофеева. - Казань: Изд-во Казанского ун-та, 1997.
2. Абрамова Г.С. Возрастная психология. – Екатеринбург, 2000.
3. Алексеева М.И. Семья как фактор социализации / Психологія на перетині тисячоліть: Зб. наук. пр. учасників П'ятих Костюківських читань: У 3 т. – К.: Гнозис, 1998.- Т.1. - С. 5-11.
4. Андреева Т.В. Психология современной семьи. Монография. – СПб.: Речь, 2005.
5. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфліктологія: Підручник для вузів. –М.: ЮНіТі, 1999. –84 с.
6. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфліктологія: підручник для вузів /А.Я.Анцупов, А.И.Шипилов. – М.: ЮНИТИ,2000.–551с.
7. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология: Учебник для вузов. 3-е изд. – СПб.: Питер, 2007.
8. Базен Э. Во что я верю // Календарь для родителей. М.: Педагогика, 1984.
9. Бодальов А.А. Психологія міжособистісних відносин / А.А.Бодальов//Питання психології.– 1993.– №2.– С.13–18.
10. Бондарчук О.Й. Психология семьи. - М: Питер, 2000.
11. Будьте счастливы! / Сост. Е.Р.Мушкина. – М.: Известия, 1983.
12. Буянов М.Й. В кабинете детского психиатра. – К.: Здоровья; 1990.
13. Буянов М.И. Ребенок из неблагополучной семьи: Записки детского психиатра. – М., 1988.
14. Варга А.Я., Смехов В.А. Детская ревность / Календарь для родителей. – М.: Педагогика, 1983.
15. Вітек К. Проблеми подружнього добробуту. - М., 1988.

16. Вовчик-Блакитна М.В. Сімейне виховання: Юнацтво. – К.: Радянська школа, 1982.
17. Войтко В. І. Етика сімейних відносин / В. І. Войтко.– К. : Політвидав України,2001.– 70с.
18. Гайдукевич Г.А. Заздрість як чинник агресії курсантів / Психологія на перетині тисячоліть: Зб. наук. пр. учасників П'ятих Костюківських читань: У 3 т. – К., 1998. - С. 234-270.
19. Гірняк А.Н. Поняття про норму як про предмет теоретико-методологічного аналізу / А. Гірняк, Ю. Павлишин // Вітакультурний млин. –2011.– Модуль14. – С.67-71.
20. Говорун Т.В., Шарган О.М. Батькам про статеве виховання дітей. – К.: Радянська школа, 1990.
21. Головаха Е.І. Психологія людського взаєморозуміння / Е.І.Головаха, Н.В.Паніна. – К.:Політвидав України,2009.–189с.
22. Головна І. В. Психологія сімейних відносин : [навч. посіб. для студ.внз] / Ірина Володимирівна Головна. – Харків: Вид-во НУА, 2003.–76с.
23. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. - Санкт-Петербург: Изд-во «Свет.», 1997.
24. Гребенников И.В. Основы семейной жизни. – М.: Просвещение, 1991.
25. Гришина Н.В. Психологія конфлікту / Н.В. Гришина. – СПб: Питер, 2012.– 464с.
26. Дементьева Н.Ф. Первые годы брака: проблемы становления молодой семьи. – М.: Наука, 1991.
27. Дмитрієв А., Кудрявцев В., Кудрявцев С. Введення в загальну теорію кон-фліктів.-М.,1993.–62с.
28. Дорно Н.В. Современный брак: проблемы и гармония. – М.: Педагогика, 1990.
29. Дуткевич Т.В. Конфліктологія з основами психології

управління: навчальний посібник. – Київ: Центр навчальної літератури, 2005. – С. 105 –113.

30. Дяченко М.І., Кандибович Л.А. Психологічний словник-довідник.

31. 1. Ейдемільер Е.Г., Юстицькіс В. Психологія і психотерапія родини.

32. Еникеева Д. Несчастливый брак. – М.: РИПОЛ КЛАССИК, 1998.

33. Ішмуратов В.А. Конфлікт і злагода- К: Наука, 1999.

34. . Інтернет-журнал <http://www.nastroeniya.net>

35. Канатаев Ю.А. Психология конфликта. – М.: ВАХЗ, 1992.

36. Карабанова О.А. Психологія сімейних стосунків та основи сімейного консультування. – М.: Гардарики, 2013.– 362с.

37. Кікінеджи О.М., Ширококордюк Л.А. Лихослів'я як негативний прояв гендерної соціалізації особистості // Проблеми загальної та педагогічної психології; Зб. наук. пр. / Інститут психології ім. Г.С. Костюка, АПН України / За ред. С.Д. Максименка. – К- 2005. – Т, 7, вип. 4.- С. 140-150.

38. Клиническая психология / Под ред. М. Перре, У. Бауманна. – СПб.: Питер, 2007.

39. Ковалев С.В. Психология современной семьи. – М.: - Наука, 1999.

40. Ковалев С.В. Психология сучасної сім'ї / С.В.Ковалев.– М.:Просвещение,1988.– 208с.

41. Ковальов С.В. Психологія сім'ї. - М., 1988.

42. 36 Конфликтология. Мириманова М.С. Учебник для студ. сред. пед. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. - М.: Издательский центр "Академия", 2004. - 320 с.

43. Конфликтология. Учебное пособие Давлетчина С.Б. ВСГТУ; 2005, 174с.

44. Коростелев Н.Б. От А до Я. – М., 1987.
45. Кочарян Г.С. Психотерапія сексуальних розладів і подружніх конфліктів / Г.С.Кочарян, А.С.Кочарян. – М.: Медицина,1994.–224с.
46. Кочетов А. И. Початок сімейного життя/ А. И. Кочетов, Логинов А.А. Чоловік та жінка: стосунки статей.–Мн.: Полымя, 1989. – 447 с.
47. Кравець В.П. Психологія сімейного життя: Навч.пос.Част.ІІ.- Тернопіль,1995. -696с.
48. Лабунська О. Як подолати конфлікт // Країна знань. - 2005. - № 6. - С. 45-47.
49. Левкович В.П., Зуськова О.Э. Социально - психологический подход к изучению супружеских конфликтов // Психологический журнал. —1985.Т.6.– №3
50. Лесков Н.С. Повести и рассказы. – Л.: Изд-во Ленинградского ун-та, 1981.
51. Майерс Д. Социальная психология: Пер. с англ.. – СПб.: Издательство «Питер», 1999.
52. Малярова Н.В. Сімейний конфлікт як об'єкт прикладного соціологічного дослідження: теоретичні та методологічні проблеми.
53. Меделевич В. Д. Клиническая и медицинская психология. – М., 2005.
54. Молода сім'я: проблеми та умови її становлення / За ред. проф. А.Й.Капської,- К.: ДЦССМ,2003. -184с.
55. Москаленко В.В. Конфлікт // Практична психологія та соціальна робота. - 2005. - №5. - С. 13-16.
56. Обозов М.М. Психология межличностных отношений / М.М.Обозов.– К.:Либідь,1990.–192с.
57. Обозов Н.Н. Психологическая культура отношений:[метод.пособие] / Н.Н.Обозов.– СПб.:МКА,1993. – 32 с.

58. Оксфордский толковый словарь по психологии /под ред. А. Ребера. Москва: АСТ; Вече, 2002.
59. Олейник А.Н. Основы конфликтологии. -М.: АДО, 1992.
60. Орлов Ю.М. Самопознание и самовоспитание характера. – М., 1987.
61. Орлова Е.А. Про дослідження сімейних конфліктів // Проблеми соціологічного вивчення сім'ї. М.: Ін-т соціол. досл. АН СРСР, 1976.
62. Орлянський В.С. Конфліктологія: Підручник : Освіта, 1995, 294 с.
63. Парошина Р.А. О мысли творящей и слове живом. – Красноярск, 2004.
64. Пезешкіан Н. Позитивна сімейна психотерапія: родина як психотерапевт / Н.Пезешкіан. - М.: Академія, 1993. -324с.
65. Пірен М.І. Конфліктологія: Підручник: МАУП, 2003-350 с.
66. Плзак М. Ссора по пустяку. Будьте счастливы! / Сост. Е.Р.Мушкина. -М.:Известия, 1983.
67. Подласый И.П. Курс лекций по коррекционной педагогике: Учебное пособие. - М.: Владос, 2003. - 289 с.
68. Попова П. Современный мужчина в зеркале семейной жизни. – М.: Мысль, 1989.
69. Психологія сімейних відносин з основами сімейного консультування / ред.Е.Г. Силяевой. – М.:Видавничий центр «Академія», 2004.
70. Психология семейных кризисов. Учебник. Олифиревич Н.И, Зинкевич-Куземкина Т.А, Велента Т.А. (2006, 360с.)
71. Психотерапія подружніх відносин / Станіслав Кратохвил; пер.з чеськ. Т. В. Данилової, під ред.Г. С. Васильченко.- Москва: Медицина, 2008.-327с.
72. Савчин М., Василенко Л. Вікова психологія. – К., 2005.
73. Семья. Социально-психологические и этические проблемы:

Справочник / В.И.Зацепин, Л.М. Бучинская, И.Н. Гавриленко и др. – К.: Политиздат Украины, 1990.

74. Сіляева Є.Г. Психологія сімейних відносин з основами сімейного консультування.

75. Семья. Социально - психологические и этические проблемы: Справочник / В.И.Зацепин, Л.М. Бучинская, И.Н. Гавриленко и др. – К.: Политиздат Украины, 1990.

76. Сисенко В.А. Подружні конфлікти. - М., 1983.

77. Сисенко В.А. Подружні конфлікти / В.А.Сисенко.– М.:Думка,1989.– 173с.

78. Сисоенко В.А. Подружні конфлікти. 2-е вид., Перероб. і доп., М.: Думка, 1989.

79. Смехов В.А. Досвід психологічної діагностики і корекції конфліктного спілкування в сім'ї // Питання психології. 2000.-№4.-С.83-92.

80. Собчик Л.Н. Диагностика межличностных отношений:[метод.руководство] / Л. Н. Собчик // Методы психологической диагностики. – М. :МКЦ,1990.–48с.

81. Супружеская жизнь: гармония и конфликты / Сост. Л.А.Богданович. – М.: Профиздат, 1991.

82. Торохтій В.С. Психологія соціальної роботи з сім'єю. - М., 1996.

83. Трухин И.А. Будущему семьянину. – К.: Радянська школа, 1987.

84. Урланис Б. Проблемы динамики населения СССР. – М., 1974.

85. Фурман А. В. Психодидактика проектування навчально-книжкових комплексів для студентів ВНЗ: [монографія] / А.В.Фурман, А. Н.Гірняк, Г.С.Гірняк. □Тернопіль: ВПЦ «Економічна думка ТНЕУ», 2012.– 328 с.

86. Харчев А.Г., Мацковский М.С. Современная семья и ее проблемы. – М.: Статистика, 1978.

87. Херсонський Б.Г., Дворяк С.В. Психологія і психопрофілактика сімейних конфліктів/ Б.Г.Херсонській, С.В.Дворяк. - Київ,1991.-189 с.

88. Хозраткулова І.А. Психолого-педагогічні критерії виявлення різних форм насильницької поведінки серед підлітків // Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. наук. пр. / Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. 2005. -Т. 7, вип. 2. - С. 294-303.

89. Цанова Н.Ю. Інвективне слововживання як один із проявів вербальної агресії // Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. Наук, пр. / Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. – К., 2005. - Т. 7, вип. 2. - С. 137-143.

90. Шнейдер Л.Б. Психологія сімейних відносин. Курс лекцій. – М.:Квітень-Пресс, Видавничий ЕКСМО - Пресс, 2000. - 57с.

91. ШнейдерЛ.Б. Психология семейных отношений: Курслекций. – М.:Апрель - Пресс,2000.– 512с.

92.Шуман С.Г., Шуман В.П. Конфлікти молоді сім'ї: причини та шляхи подолання / С.Г.Шуман, В.П.Шуман. – Мн. : Університетське, 1999. –80с.

93. Щербинина Ю. Природа речевої агресії // Прикладна психологія і психоаналіз. - 2000. - №3. - С. 25-38.

94. Эйдемиллер Э. Г. Психология и психотерапия семьи / Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.В.– СПб.: Питер,1999. – 656с.

95.Эйдемиллер Э.Г. Семейный диагноз и семейная психотерапия: [учеб. пособие для врачей и психологов] / Эйдемиллер Э. Г., Добряков И. В.,НикольскаяИ.М.–СПб.:Речь,2003.–336 с.

96. Електронний ресурс <http://psy-science.com.ua>.

Додаток 1

Методика дослідження стилю поведінки в конфлікті К. Томаса

Інструкція. На кожне запитання виберіть і обведіть кружечком відповідь А або Б і перенесіть її після виконання методики в бланк для відповідей.

| № з/п | Варіант відповіді | Твердження |
|-------|-------------------|--|
| 1 | А | Іноді я даю змогу іншим людям взяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання |
| | Б | Замість того, щоб обговорювати наші розходження, я намагаюсь звернути увагу на те, з чим ми погоджуємося |
| 2 | А | Я намагаюсь знайти компромісне вирішення питання |
| | Б | Я намагаюсь залагодити справу, враховуючи інтереси іншої людини та власні |
| 3 | А | Зазвичай я наполегливо намагаюся домогтися свого |
| | Б | Я намагаюся заспокоїти іншу людину і насамперед зберегти наші стосунки |
| 4 | А | Я намагаюся знайти компромісне рішення |
| | Б | Іноді я жертвую власними інтересами заради інтересів іншої людини |
| 5 | А | Залагоджуючи спірну ситуацію, я весь час намагаюся знайти підтримку іншої людини |
| | Б | Я намагаюся зробити все, щоб уникнути марної напруженості |
| 6 | А | Я намагаюся уникнути неприємностей для себе |
| | Б | Я намагаюся домогтися свого |
| 7 | А | Я намагаюся відкласти вирішення спірного питання, щоб потім вирішити його остаточно |
| | Б | Я вважаю можливим у чомусь поступитися, щоб домогтися іншого |
| 8 | А | Зазвичай я наполегливо намагаюся домогтися, свого |
| | Б | Насамперед я намагаюся чітко визначити те, з чого складаються всі порушені інтереси й питання |
| 9 | А | Гадаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь суперечності |
| | Б | Я докладую зусиль, щоб домогтися свого |
| 10 | А | Я твердо намагаюся досягти свого |
| | Б | Я намагаюся знайти компромісне вирішення питання |
| 11 | А | Насамперед я намагаюся чітко визначити те, з чого складаються всі порушені інтереси й питання |
| | Б | Я намагаюся заспокоїти свого опонента і насамперед зберегти наші стосунки |
| 12 | А | Здебільшого я уникаю займати ту позицію, яка може викликати суперечності |
| | Б | Я даю змогу співрозмовнику в чомусь не змінювати своєї думки, якщо він також піде мені назустріч |

| | | |
|----|---|--|
| | Б | Я даю змогу співрозмовнику в чомусь не змінювати своєї думки, якщо він також піде мені назустріч |
| 13 | А | Я пропоную варіант середньої позиції |
| | Б | Я наполягаю на тому, щоб усе було зроблено по-моєму |
| 14 | А | Я ознайомлюю іншу людину зі своєю точкою зору і цікавлюся її поглядами |
| | Б | Я намагаюсь продемонструвати іншій людині логіку і переваги моєї точки зору |
| 15 | А | Я намагаюсь заспокоїти іншу людину і насамперед зберегти наші стосунки |
| | Б | Я намагаюсь зробити все необхідне, щоб уникнути напруження |
| 16 | А | Я намагаюсь не вразити почуття іншої людини |
| | Б | Я намагаюсь переконати опонента у перевагах моєї позиції |
| 17 | А | Зазвичай я наполегливо намагаюсь домогтися свого |
| | Б | Я намагаюсь зробити все, щоб уникнути марної напруженості |
| 18 | А | Якщо це зробить партнера щасливим, я дам йому можливість наполягати на своєму |
| | Б | Я даю змогу співрозмовнику в чомусь не змінювати своєї думки, якщо він також піде мені назустріч |
| 19 | А | Насамперед я намагаюсь чітко визначити те, з чого складаються всі порушені інтереси і спірні питання |
| | Б | Я намагаюсь відкласти вирішення спірного питання, щоб потім вирішити його остаточно |
| 20 | А | Я намагаюсь негайно подолати наші суперечності |
| | Б | Я намагаюсь найкраще поєднати здобутки і втрати для нас обох |
| 21 | А | На переговорах я намагаюсь бути уважним до побажань співрозмовника |
| | Б | Я завжди схильюсь до прямого обговорення проблеми |
| 22 | А | Я намагаюсь знайти серединну позицію між моїми поглядами і переконаннями іншої людини |
| | Б | Я відстоюю свої бажання |
| 23 | А | Як правило, я турбуюся про те, щоб задовольнити бажання кожного з нас |
| | Б | Іноді я надаю змогу іншим людям взяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання |
| 24 | А | Якщо позиція іншої людини здається їй надзвичайно важливою, я намагатимусь піти назустріч таким побажанням |
| | Б | Я намагаюсь переконати партнера дійти компромісу |
| 25 | А | Я намагаюсь показати іншій людині логіку і переваги моїх поглядів |
| | Б | На переговорах я намагаюсь бути уважним до побажань співрозмовника |
| 26 | А | Я пропоную серединний варіант позиції |
| | Б | Я майже завжди турбуюся про те, щоб задовольнити побажання кожного з нас |
| 27 | А | Здебільшого я уникаю займати позицію, яка може викликати суперечності |
| | Б | Якщо це зробить мого партнера щасливим, я дам йому можливість наполягати на своєму |
| 28 | А | Зазвичай я наполегливо намагаюсь домогтися свого |
| | Б | Залагоджуючи спірну ситуацію, я зазвичай намагаюсь знайти підтримку іншої людини |
| 29 | А | Я пропоную серединний варіант позиції |
| | Б | Гадаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності |

| | | |
|----|---|--|
| 30 | А | Я намагаюсь не вразити почуттів іншої людини |
| | Б | Я завжди займаю таку позицію в спірному питанні, щоб ми разом з іншими зацікавленими людьми могли домогтися успіху |

Обробка результатів

Дайте відповідь на кожне запитання тесту. Якщо ваша відповідь (А чи Б) збігається з варіантами в бланку для відповідей, позначте знаком +. Кількість балів, набрана учасником опитування за кожною шкалою, дає уявлення про те, наскільки виражена в нього та чи інша форма поведінки в конфліктних ситуаціях.

Бланк для відповідей

| № з/п | Суперництво | Співробітництво | компроміс | уникнення | Пристосування |
|-------|-------------|-----------------|-----------|-----------|---------------|
| 1 | | | | А | Б |
| 2 | | Б | А | | |
| 3 | А | | | | Б |
| 4 | | | А | | Б |
| 5 | | А | | Б | |
| 6 | Б | | | А | |
| 7 | | | Б | А | |
| 8 | А | Б | | | |
| 9 | Б | | | А | |
| 10 | А | | Б | | |
| 11 | | А | | | Б |
| 12 | | | Б | А | |
| 13 | Б | | А | | |
| 14 | Б | А | | | |
| 15 | | | | Б | А |
| 16 | Б | | | | А |
| 17 | А | | | Б | |
| 18 | | | Б | | А |
| 19 | | А | | Б | |
| 20 | | А | Б | | |
| 21 | | Б | | | А |
| 22 | Б | | А | | |
| 23 | | А | | Б | |
| 24 | | | Б | | А |
| 25 | А | | | | Б |
| 26 | | Б | А | | |
| 27 | | | | А | Б |
| 28 | А | Б | | | |
| 29 | | | А | Б | |
| 30 | | Б | | | А |

Інтерпретація результатів:

За допомогою цього тесту можна визначити кілька основних способів поведінки людей в конфліктній ситуації, зміст яких встановлюється мірою співвідношення в поведінці конкретної людини двох показників: «орієнтація на задоволення власних інтересів» - та «орієнтація на задоволення інтересів опонента». Різний ступінь цих показників та їх поєднання дає можливість виділити п'ять основних типів поведінки особистості в конфліктній ситуації:

Суперництво - тип поведінки, за якого у конфлікті максимально враховуються і задовольняються власні інтереси і мінімально - інтереси опонента. Зміст такої поведінки можна охарактеризувати за допомогою приказок: «Сильний завжди правий, «Переможців не судять», а результат поведінки описати формулою «перемога - поразка» (власна перемога - поразка опонента).

Пристосування - тип поведінки, орієнтований на мінімальне врахування в конфлікті власних інтересів і максимальне задоволення інтересів опонента. Зміст такої поведінки відображають відомі приказки: «Убий ворога своєю добротою», «Підстав щоку», «Мир за будь-яку ціну», а результат поведінки визначає формула «поразка - перемога» (власна поразка - перемога опонента).

Компроміс, або зговірливість - тип поведінки, який забезпечує часткове задоволення у конфлікті і власних інтересів, й інтересів опонента, що досягається за такої умови: «Я поступлюся тобі в чомусь, а ти мені - в іншому». Зміст такої поведінки втілений у приказках: «Краще пів хлібини, ніж нічого», «Поганий мир ліпший за добру сварку», а результат поведінки описується формулою «поразка - поразка» (частково власна поразка - частково поразка опонента), бо повністю не задовольняються інтереси жодного з опонентів.

Співробітництво - тип поведінки, який забезпечує максимальне задоволення в конфлікті власних інтересів та інтересів опонента. Зміст такої поведінки описують приказки: «Одна голова добре, а дві ліпше», «Те, що

добре для вас, те добре і для мене», а результат поведінки визначає формула «перемога - перемога» (власна перемога - перемога опонента).

Уникнення - стиль, орієнтований збереження статусу свого «я», тому найбільш соціально пасивний, що зазвичай не визнає наявності зовнішнього конфлікту. Тактика суб'єкту з таким стилем поведінки зводиться до зменшення значимості подій, що викликали конфлікт. Існує ще один спосіб поведінки індивідів з цим домінуючим стилем, який зводиться до здібності вислизати з конфліктних ситуацій. Природно, що цей стиль не здатний вирішити протиріччя, що лежить в основі конфлікту, оскільки особистість не визнає взагалі ці протиріччя як реально існуючі. Цей стиль властивий людям зі зниженою самооцінкою і недостатньо розвиненим соціальним інтелектом. Так само, як і інші, стиль уникнення породжує посилення внутрішніх конфліктів.

Додаток 2

Методика «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях»

Методика представляє собою тест-опитувальник, який містить опис 32 ситуацій подружньої взаємодії, які носять конфліктний характер.

Як відповідь респондентам пропонується шкала можливих реакцій на певну ситуацію, в яку закладено дві ознаки: активність чи пасивність реакції і згоду або незгоду з партнером (стороною в конфлікті). Лівий полюс шкали - активне вираження незгоди, що не згідне нейтральне ставлення, пасивне вираження згоди і, нарешті, правий полюс - активне вираження згоди. Розподілам шкали приписуються значення в балах відповідно від "-2" до "+2".

Шкала відповідей:

: Категорично не згодна (не згоден) з тим, що він (вона) робить і

говорить у даній ситуації; активно висловлюю незгоду і наполягаю на своєму.

- Не згодна (не згоден) з тим, що він (вона) робить і говорить у даній ситуації, демонструю своє невдоволення, але уникаю обговорення.

- нічого не задумую, не висловлюю своє ставлення, чекаю подальшого розвитку подій.

- загалом згоден (а) з тим, що говорить він (вона), але не вважаю за необхідне висловлювати своє ставлення.

- повністю згоден (а) з тим, що він (вона) робить і говорить у даній ситуації, активно підтримую його (її) і схвалюю.

Тестовий матеріал для чоловіків (жінок)

Ви запросили своїх родичів у гості. Дружина (чоловік), знаючи про це, несподівано пізно повернулася (повернувся) додому. Вас це засмутило і після того як гості пішли Ви висловлюєте дружині (чоловікові) своє засмучення, а вона (він) не може зрозуміти причини невдоволення. Ви ...

Дружина (чоловік) давно обіцяла (обіцяв) зробити дещо по будинку і знову нічого не зробила. Ви ...

Ви довго стояли в черзі в магазині. Продавщиця весь час відволікалася, грубила покупцям. Коли підійшла Ваша черга, дружина (чоловік) на Ваш погляд, занадто різко стала (став) говорити з нею. Ви неприємно здивовані її тоном; Ви ...

Вже пізно, дитині пора лягати спати, але йому не хочеться, а дружина (чоловік) все-таки намагається відправити його в ліжко. Ви втручаєтеся і дозволяєте дитині пограти ще, кажучи, що завтра вихідний. Дружина (чоловік) наполягає на своєму. Ви ...

Ви домовилися вихідний провести вдома. Але несподівано Вам зателефонували батьки і покликали до себе. Ви відразу ж стали збиратися. Дружина (чоловік) залишилася (залишився) незадоволена тим, що порушилися Ваші спільні плани. Ви ...

У дружини (чоловіка) поганий настрій. Ви здогадуєтеся, що у неї

(нього) неприємності на роботі, хоча вона (він) нічого не говорить. Ви намагаєтеся викликати її (його) на розмову, але вона (він) йде від бесіди.

Ви з дружиною (чоловіком) запрошені на день народження друга, грошей на подарунок недостатньо. Вам здається, що саме дружина (чоловік) в цьому місяці витратила надто багато грошей. Ви ...

Ваш друг ділиться з Вами і Вашою дружиною (чоловіком) своїми проблемами і переживаннями. Одне із зауважень Вашої дружини (чоловіка), на Ваш погляд, випадає із загального тону розмови і образливо для співрозмовника. Ви ...

Вам обом треба затриматися на роботі, і нікому побути з дитиною. Ви вважаєте, що Ваші справи важливіші, і дружина (чоловік) повинна (повинен) зробити це, але вона (він) не погоджується. Ви ...

Ви почали ремонт квартири. Несподівано виявилось, що ця затія обійдеться дорожче, ніж Ви припускали. Дружина (чоловік) з самого початку скептично ставилася до Ваших планів, а тепер дуже сердита (сердитий) на Вас за непередбачені витрати. Ви ...

У Вас є улюблене заняття, дружина (чоловік) радить долучити до цього дитину. Ви ж вважаєте, що дитина буде Вам заважати, а дружина (чоловік) продовжує наполягати на своєму. Ви ...

Ви збираєтеся піти з дому у справах, а дружина (чоловік) хоче з Вами поговорити і незадоволена (незадоволений), що Ви відмовляєтеся затриматися хоча б на кілька хвилин. Ви ...

З юності у Вас залишилося безліч друзів-жінок (чоловіків). Ви з задоволенням спілкуєтеся з ними, вони заходять до Вас у гості. У дружини (чоловіка) ці візити викликають невдоволення. Ви ...

Ви зайшли до дружини (чоловіка) на роботу. Її (його) не виявилось на місці, і, поки Ви її (його) чекали, Вам явно вдалося завоювати симпатії її (його) колег-жінок (чоловіків) . Вас здивувала негативна реакція дружини (чоловіка). Ви ...

Вам здається, що дружина (чоловік) періодично не так на те витрачає

гроші, ось вона купила непотрібну, на Ваш погляд, річ, але дружина (чоловік) вважає, що вона необхідна в будинку. Ви ...

Ви просите дружину (чоловіка) допомогти дитині підготувати уроки, бо самі гірше знайомі з цим предметом, а вона (він) продовжує займатися своєю справою і відсилає дитину до Вас, кажучи, що їй (йому) ніколи. Ви ...

Останнім часом на роботі Ви багато спілкуєтеся з одною (одним) з Ваших співробітниць (співробітників). Ви часто телефонуйте один одному, згадуєте про неї (нього) в розмовах з дружиною (чоловіком). Їй (йому) це явно неприємно. Ви ...

Ви випадково зустрілися зі своїм старим приятелем (подругою), розговорилися з ним (нею), і він (вона) умовив (умовила) Вас зайти до нього (неї) додому. Ви пробули з ним (нею) весь вечір і пізно повернулися додому. Дружина (чоловік) турбувалася (турбувався) і, коли Ви повернулися, висловила (висловив) Вам своє невдоволення. Ви ...

За кілька днів до зарплати знову виникла розмова про те, що грошей не вистачає. Дружина (чоловік) вважає, що Ви недостатньо робите для забезпечення сім'ї. Ви ...

Ви провели вечір з новими друзями, які подобаються дружині (чоловіку), але Вам не дуже симпатичні. На Ваш погляд, з ними було нуднувато, але Ви намагалися цього не показувати. По дорозі додому дружина (чоловік) несподівано висловила (висловив) своє невдоволення тим, як Ви поводитися з її (його) друзями. Ви ...

Ваша (ваш) дружина (чоловік) збирається до своїх старих друзів у гості. Вам хотілося б піти з нею (ним), але вона (він) не пропонує цього. Ви

У Вас є улюблене захоплення, якому Ви приділяєте вільний час, дружина (чоловік) не розділяє цього інтересу, навіть висловлює відкрите невдоволення. Ви ...

Дружина (чоловік) покарала (покарав) дитину, але Вам здається, що провина не настільки серйозна, і Ви починаєте грати з дитиною. Дружина (чоловік) незадоволена цим. Ви ...

На виїзді Вас познайомили з привабливим чоловіком (жінкою). Ваша (ваш) дружина (чоловік) протягом усього вечора сиділа (сидів) поруч з ним (нею), танцювала (танцював) тільки з ним (нею) і про щось жваво розмовляла (розмовляв). Вас це зачепило. Ви ...

Ви збираєтеся провести неділю вдома, але виявляється, що дружина (чоловік) обіцяла (обіцяв) друзям відвідати їх. Вам дуже не хочеться йти. Ви ...

Ви розповіли другу (подрузі) про Ваші сімейні проблеми, дружина (чоловік) дізналася (дізнався) про це і була (був) дуже незадоволена (незадоволений), оскільки вважає, що не варто розповідати всім і кожному про подібні речі. Ви ...

Дружина (чоловік) давно просила (просив) Вас полагодити праску. Сьогодні вона (він) хотіла (хотів) нею скористатися, але він виявився зламаним. Вона (він) висловила Вам своє невдоволення, незважаючи на те, що знає, що Вам було ніколи. Ви ...

Знайома (знайомий) Вашої родини вже не в перший раз підвела (підвів) Вас, і Ви вважаєте, що їй (йому) необхідно висловити своє невдоволення відкрито. Дружина (чоловік) каже, що не варто надавати цьому великого значення. Ви ...

У Вас поганий настрій, і Вам хочеться поговорити з дружиною (чоловік) і поділитися своїми переживаннями і сумнівами з нею (ним), але вона (він) не помічає Вашого стану і відповідає, що поговорити можна пізніше, а зараз їй (йому) ніколи. Ви ...

Приятелька (друг) дружини (чоловіка) зателефонувала (зателефонував) і попросила (попросив) Вас передати дружині (чоловіку) дещо, як тільки та (він) повернеться додому. У Вас було багато справ, і Ви згадали про це тільки пізно ввечері. Дружина (чоловік) була (був) дуже незадоволена (незадоволений) і різко сказала (сказав), що Ваша необов'язковість ставить її (його) в незручне становище вже не в перший раз.

Увечері Ви збираєтеся разом з дружиною (чоловіком) дивитися

телевізор, проте Ваші інтереси перетинаються - Вам хочеться дивитися передачі за різними програмами. Кожен з Вас наполягає на своєму. Ви ...

Ви обговорюєте плани спільного відпочинку з друзями, і дружина (чоловік) несподівано починає різко виступати проти будь-якого Вашого пропозиції. Ви ...

Вивчення конфліктів у подружніх парах дозволило авторам методики виділити 8 сфер, в яких найчастіше відбуваються сутички:

Проблеми відносин з родичами і друзями: 1, 5, 8, 20;

Питання, пов'язані з вихованням дітей: 4, 11, 16, 23;

Прояв прагнення до автономії: 6, 18, 21, 22;

Порушення рольових очікувань: 2, 12, 27, 29;

Неузгодженість норм поведінки: 3, 26, 28, 30

Прояв домінування одним із подружжя: 9, 25, 31, 32;

Прояв ревнощів: 13, 14, 17, 24;

Розбіжності у ставленні до грошей: 7, 10, 15, 19.

Крім того, ситуації можуть бути розділені на дві групи по підставах "винного в конфлікті". Слово "вина" взято в лапки, тому що мова йде не про реальну винну (яку часто взагалі важко виявити), а про привід до сварки:

в ситуаціях № 4, 5, 9, 10, 11, 13, 14, 17, 18, 19, 22, 23, 26, 27, 31 більшою мірою у виникненні конфлікту "винен" респондент;

в ситуаціях № 1, 2, 3, 6, 7, 8, 12, 15, 16, 20, 21, 24, 25, 28, 29, 32 такий привід дав чоловік (дружина).

Обробка та інтерпретація результатів тесту

Результати досліджень отримують шляхом розрахунку загального значення (середнє арифметичне по кожному блоку).

Значення індексів змінюються від -2 до 2. Негативне значення індексу говорить про негативну реакцію респондента в конфліктних ситуаціях, позитивні - про позитивні реакції. Значення, близькі до 1 (або до -1) підкреслюють пасивний характер поведінки при сімейних непорозуміннях, а близькі до 2 (або до -2) говорять про активну позицію в даній ситуації.

Отримані результати дають можливість говорити і про загальний рівень конфліктності в парі. Чим ближче значення загального індексу до -2, тим більше конфліктний характер носить взаємодія подружжя.

Табл. 1.3

Типи сім'ї та її функціональні структури

| Тип функціональної структури сім'ї | Кількість обстежених сімей у % | Кількість сімей, що визнають Шлюб щасливим у % |
|------------------------------------|--------------------------------|--|
| Влада належить чоловікові | 35% | 61% |
| Влада належить жінці | 28% | 47% |
| Рівномірний розподіл | 37% | 87% |

ТЕЗА

МОГИЛЯНСЬКІ ЧИТАННЯ - 2021

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили



«МОГИЛЯНСЬКІ ЧИТАННЯ – 2021:
Досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні:
глобальний, національний та регіональний аспекти»

XXIV Всеукраїнська науково-практична конференція

ПРОГРАМА

Миколаїв, 8–12 листопада 2021 року

33. *Кузнєцова В. В.* (студентка IV курсу спеціальності «Психологія», Чорноморський національний університет імені Петра Могили, м. Миколаїв). **Особливості емоційної сфери ВІЛ-інфікованих осіб.**

34. *Леоненко М. С.* (магістрант спеціальності «Психологія», Чорноморський національний університет імені Петра Могили, м. Миколаїв). **Використання метафори як засобу психологічного впливу на особистість.**

35. *Мавродій Н. Ю.* (студентка IV курсу спеціальності «Психологія», Чорноморський національний університет імені Петра Могили, м. Миколаїв). **Вплив комп'ютерних ігор на особистість підлітка.**

36. *Малицька І. А.* (магістрант спеціальності «Психологія», Чорноморський національний університет імені Петра Могили, м. Миколаїв). **Конфліктні ситуації в родині та засоби їх вирішення.**

37. *Новицький П. П.* (студент IV курсу спеціальності «Психологія», Чорноморський національний університет імені Петра Могили, м. Миколаїв). **Структура адиктивної особистості.**

38. *Овчиннікова В. А.* (студентка IV курсу спеціальності «Психологія», Чорноморський національний університет імені Петра Могили, м. Миколаїв). **Корекція агресивної поведінки підлітків.**

39. *Патрушева Л. О.* (студентка IV курсу спеціальності «Психологія», Чорноморський національний університет імені Петра Могили, м. Миколаїв). **Психологічний аспект поведінки особистості схильної до любовної адикції.**

40. *Петращук В. Д.* (студент IV курсу спеціальності «Психологія», Чорноморський національний університет імені Петра Могили, м. Миколаїв). **Соціально-психологічні фактори, які впливають на формування гендерної ідентичності.**

41. *Позднякова А. М.* (студентка IV курсу спеціальності «Психологія», Чорноморський національний університет імені Петра Могили, м. Миколаїв). **Готовність дітей старшого дошкільного віку до навчальної діяльності.**

42. *Полівода А. О.* (студентка IV курсу спеціальності «Психологія», Чорноморський національний університет імені Петра Могили, м. Миколаїв). **Психосоматичні порушення педагогічних працівників.**

43. *Савчук Н. Р.* (студентка IV курсу спеціальності «Психологія», Чорноморський національний університет імені Петра Могили, м. Миколаїв). **Психологічні характеристики підлітків з проявами агресивної поведінки.**

44. *Святенко О. В.* (магістрант спеціальності «Психологія», Чорноморський національний університет імені Петра Могили, м. Миколаїв). **Психологічні особливості соціалізації дітей з вадами зору.**

Малицька Ірина

Маємо провести теоретико - методологічне дослідження конфліктів у подружніх взаєминах.

Теоретичні та емпіричні аспекти - представляють інтерес для дослідження, тому що сім'я - одна з фундаментальних установ суспільства. Сімейні конфлікти стали широко поширеним явищем, що свідчить про дисгармонію в сімейних відносинах. Вважається, що проблема виявлення сутності, причин, форм прояву конфліктів є на сьогодні актуальною для науки, так як в період трансформації суспільства зріс показник розлучуваності.

Розглянемо типи подружніх взаємин :

Шлюб - складне соціальне утворення, первинна мала соціальна група, найважливіша форма організації особистого побуту.

Шлюб гарного спілкування - він характеризується відкритим та чесним підходом до конфлікту та обговорення нових проблем, часто говорять про їхні стосунки, тобто про те, на чому він спрямований і чи забезпечує він своїх партнерів у їхньому подальшому розвитку.

Управлінський шлюб - це шлюб, який віддає перевагу моделі ефективного управління. Партнери уникають конфліктів , рідко говорять про їхні відносини і те, до чого вони прагнуть.

Нестійкий шлюб - шлюб, який віддає перевагу змінній моделі спілкування. Вони не демонструють бажання включати або модель доброго спілкування, або модель ефективного управління.

Рідко, але все таки є стосунки, в яких партнери повністю рівні, так і однаково піклуються один про одного, і вирішують проблеми, які накопили разом.

Види сімейних взаємин розподілені на декілька головних груп: "мати- син", "батько- дочка", "рівноправні партнери", "домінуючий партнер".

Існує 4 потенційно можливих подружніх стилів:

5. Найкращі друзі;
6. Ухилення від конфлікту
7. Взаємодовершення
4. Емоційно експресивні пари.

Існує в парах таке явище, як "Конкуренція". Вона переважає впродовж перших 6-ти років подружнього життя, виявляється в частих сварках.

Конфлікти зазвичай зв'язуються з проблемою взаємопорозуміння, розділом відповідальності.

"Псевдоспівробітництво". Характеризує зовнішню згоду, хронічну відсутність конфлікту і має підвищену турботу.

Проблема конфліктів у психології сімейних відносин: види, наслідки

Кризи сімейного життя - це закономірні етапи розвитку будь-якої сім'ї.

Шлюбна криза - це ситуація у формальних відносинах, в яких очікування щодо відносин не виконуються.

Причини криз шлюбу обумовлені відсутністю знань:

- проте, що відбувається на стадії відносин,
- на емоції, сприйняття проблеми з боку партнера;
- як конструктивний вийти зі складної ситуації,
- як справлятися зі своїми емоціями.

Симптоми криз шлюбу:

- ослаблення емоційних зв'язків;
- дискусія про формальні, організаційні питання;
- більшість часу не проводиться разом;

- уникання присутності тільки партнера;
- уникнення близькості;
- взаємне роздратування,;
- схильності звинувачувати партнера;
- контакт з партнером через третю особу (як правило, діти);
- прийняття рішення для себе, без урахування потреб і очікувань подружжя;
- уникнення обговорення важливих питань, життєвих планів.

Загальні джерела розбіжностей між подружжям:

- різні культурні переконання або виховання;
- розбіжності у тому, як мати та виховувати дітей;
- позашлюбні відносини;
- розбіжності в управлінні грошима;
- різні стилі спілкування.

Сімейні конфлікти можуть проявлятися у різних видах:

2) актуальний конфлікт, який виражається в яскравих емоційних сплесках, викликаних якою-небудь одно моментною причиною;

3) прогресуючий конфлікт, що виникає тоді, коли подружжя довго не можуть один до одного пристосуватися, внаслідок чого росте напруга;

4) звичний конфлікт обумовлений стереотипами поведінки, що склалися в сім'ї заважають знищити протиріччя між подружжям.

5) прихований конфлікт, який зароджується та протікає нарівнів заємовідносин між подружжям.

6) устосунках;

7) відкритий конфлікт характеризується

недовірою, незадоволеністю собою і партнером, поганим настроєм.

Висновки

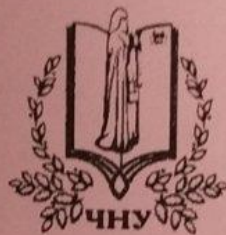
Інтимно-статева адаптація вимагає від подружжя досягнення морально-психологічного і фізіологічного задоволення один одним.

Гармонія статевого життя подружжя служить терапевтичним засобом для виходу із різних психологічних стресів. У крайній формі конфлікт може призвести до насильства.

ТЕЗА

МОГИЛЯНСЬКІ ЧИТАННЯ - 2021

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили



**«МОГИЛЯНСЬКІ ЧИТАННЯ – 2021:
Досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні:
глобальний, національний та регіональний аспекти»**

XXIV Всеукраїнська науково-практична конференція

ТЕЗИ

**Теоретико-методологічні основи розвитку
когнітивної та емоційної сфер
як фактор психічного здоров'я особистості**

Миколаїв, 8–12 листопада 2021 року

Миколаїв – 2021

Кривенко А. В. Особливості впливу соціальних мереж на особистість

Кузнєцова В. В. Особливості емоційної сфери ВІЛ-інфікованих осіб.....

Леоненко М. С. Використання метафори як засобу психологічного впливу на особистість

Мавродій Н. Ю. Вплив комп'ютерних ігор на особистість підлітка.....

Малицька І. А. Конфліктні ситуації в родині та засоби їх вирішення

Новицький П. П. Структура адиктивної особистості

Овчиннікова В. А. Корекція агресивної поведінки підлітків

Патрушева Л. О. Психологічний аспект поведінки особистості схильної до любовної адикції

Петращук В. Д. Соціально-психологічні фактори, які впливають на формування гендерної ідентичності

Позднякова А. М. Готовність дітей старшого дошкільного віку до навчальної діяльності

Полівода А. О. Психосоматичні порушення педагогічних працівників

Савчук Н. Р. Психологічні характеристики підлітків з проявами агресивної поведінки

Святенко О. В. Психологічні особливості соціалізації дітей з вадами зору

Сибірська Г. В. Агресивна поведінка у дітей молодшого шкільного віку та її корекція

Сімак Є. Ю. Емпатія як феномен пізнання

Степаненко О. О. Професійна деформація фахівців соціальної сфери

Стрільчук В. Р. Особливості розвитку комунікативних навичок в юнацькому віці

Стужук О. Ю.

сім'єю та ігнорування реальних друзів, соціальна ізоляція; відчуття спустошеності, печалі, пригніченого настрою, роздратування, перебуваючи не за комп'ютером; обман оточення про свою діяльність; проблеми з навчанням; багатоденне проведення часу за комп'ютером; спалахи агресії на зауваження інших з приводу ігроманії.

Фізичними симптомами є: тунельне ураження нервових стовбурів руки, пов'язане з тривалим перенапруженням м'язів; подразнення очей; часті мігрені; болі в спині, порушення постави; порушення режиму харчування і сну; нехтування гігієною.

Фадеева С. В. розглядає формування комп'ютерної залежності як поетапний процес, який охоплює 4 стадії:

– стадія легкої захопленості, на якій відбувається первинна адаптація до нового виду діяльності;

– стадія захопленості (період різкого зростання, швидкого формування залежності);

– стадія залежності – характерний прояв максимальної кількості психологічних і фізичних симптомів комп'ютерної залежності;

– стадія прихильності (сила залежності на певний проміжок часу залишається стійкою, а потім йде на спад і знову ж фіксується на певному рівні, залишаючись стійкою протягом тривалого часу).

З перерахованих стадій ігроманії в підлітковому середовищі найчастіше зустрічається перша і друга стадії залежності. Тому основна увага педагогів і психологів приділяється проведенню профілактичної та психоконсультативної роботи з підлітками. Сутність соціально-психологічної профілактики комп'ютерної залежності серед підлітків полягає в тому, щоб перемикнути увагу дитини на інші аспекти соціального життя, розширити коло інтересів підлітка, відновити гармонійні відносини з оточенням, сформувавши соціально – важливі навички та вести здоровий спосіб життя.

УДК 159.9.072.433

*Малицька І. А.,
студентка 665-МЗ групи спеціальності «Психологія»,
ЧНУ ім. Петра Могили, м. Миколаїв*

КОНФЛІКТНІ СИТУАЦІЇ В РОДИНІ ТА ЗАСОБИ ЇХ ВИРІШЕННЯ

В умовах сучасного суспільства проблема дослідження сутності, причин та форм прояву конфліктів та конфліктних ситуацій в родині є особливо актуальною для науки сімейної психології, оскільки в період

трансформативні суспільства зріє показник розлучення, особливо серед молодих, не маючи досвіду сім'ї.

У нудні сімейної психології визначальними дослідженнями в галузі взаємовідносин в родині є роботи таких видатних вчених як Майкл Розенфельд, С. Д. Рубінштейн, Н. Н. Ланге, Б. В. Зейтхарк, Берт Хеллінгер, Уолтер Мішел, Д. Б. Шнейлер та ін.

У сучасній сімейній психології проблема аналізу сімейних відносин розглядається як комплексна проблема, яка належить соціально-психологічній та суб'єктивно-психологічній реальності. У ній розкриваються еволюція і сутність шлюбно-сімейних відносин, особливості розвитку еволюції та стабілізації та розпаду. Також вивчається їх виникнення, становлення, стабілізації та розпаду. Також вивчається та досліджується характеристика шлюбу та сім'ї в соціально-психологічному та індивідуально-психологічному контекстах, розглядається емоційна та функціональна специфіка відносин членів родини один з одним. В основі виявлення засобів вирішення конфліктних ситуацій в родині полягають декілька методів дослідження щодо вивчення взаємовідносин в сім'ї. Це дає змогу підібрати, систематизувати та уточнити найбільш категорійно-розумілий апарат з проблематики дослідження та систематизації основних психологічних факторів, що впливають на взаємовідносини подружжя.

У сучасній психології сім'ї проблема подолання конфліктів вирішується психотерапевтичними методами. У сімейній терапії застосовується, якнайефективніша комбінація різних прийомів та засобів роботи. Залежно від глибини подружньої кризи та способу розуміння кризи, терапевт вміло підбирає методи терапевтичної роботи, щоб допомогти подружжю знайти вихід з пастки, у якій вони обидва опинилися.

Щір час поведінкової терапії з подальшим акцентом на поведінку терапевт намагається визначити таку поведінку, що може призвести до кризи і зосередити увагу на симптомах або проблемах, видалення або модифікації терапевтичної мішені. Терапевт застосовує найпростіші форми і використовує метод «Позитивного контролю». У поведінковій терапії шлюбу використовують дві групи методів. До першої групи відносять зв'язок навчання, або методи, спрямовані на встановлення комунікативного процесу. Головна мета такої роботи – навчити партнерів чіткому і зрозумілому способу спілкування.

До другої групи відносять методи, спрямовані на укладення контакту, тобто взаємний обмін позитивною поведінкою (так звана практична терапія, інструментальна міжособистісна терапія або коордінативне навчання). Цей метод розроблений на основі теорії

соціального обміну Тіботом і Келлі, згідно з яким існує певна регулярність, присутня у всіх людей і в якій участьники взаємодії завжди прагнуть отримати максимум «винагороду» або вигоди мінімальних витрат.

У процесі дослідження було розроблено структурні компоненти 9-ти методів консультування пар, які, як було доведено, являють собою дієвими. Функціональне спілкування веде до кращого взаєморозуміння між партнерами, а розуміння є ключем до успішного шлюбу. Вступі до різних форм терапії допоможе визначити, який тип шлюбу шлюбу найкраще відповідає потребам сімейної пари.

Метод Готмана використовує методи консультування пар, що збільшити прихильність, близькість та повагу. Ці методики допомагають вирішувати конфлікти, коли ви відчуваєте, що ви знаходитесь в глухому куті. Партнери навчаються чесно говорити про свої пратнення та переконання. Довіра та прихильність протіють життєво посилюються.

Наративна терапія спрямована на те, щоб відокремити проблему від людини шляхом екстраполяції проблемних питань. Наративна терапія допомагає розглядати вашу проблему з різних сторін: культурних, політично та соціально. Наративна терапія дозволяє досліджувати минуле, щоб виявити негативи, які в іншому випадку заглиблюються прихованими.

Емоційно спрямована терапія. Цей тип консультатії з шлюбу був вперше розроблено для подружніх пар, але це виявилось корисним і для сімейного консультування. Ця терапія переносить позитивне кожного партнера під час взаємодії та створює нові, вигідні взаємодії у вашому партнерстві. Емоційно-цілістспрямована терапія переміщує вас з 70 до 75 % відносин від проблемного стану до стану одужання. Завдяки поліпшення було досягнуто для 90 % пар, які використовували цю терапію.

Позитивна психологія підкреслює позитивні емоції, сильні сторони та конструктивні інстинкти для популяризації ідеї про те, що шлюб походить від різних психічних та емоційних факторів. Позитивна психологія допомагає вам визначати шасливі моменти. Коли ви прагнете, а не помічати ці моменти в ретроспективі. Коли ви розширюють записи в журналі, що деталізує попередні дні, коли ви практично дозволяє парам насолоджуватися моментами, коли вони пережити.

Imago Relationship Therapy. Літературна терапія посереді в собі головні та поведінкові методи із західними компонентами, які допомагають терапії для виявлення несвідомих

вибрати свого партнера. Imago Relationship Therapy досліджує корінні негативні емоції та поведінки, щоб знайти причину розривного спілкування між вами та вашим партнером. Підтвердження того, що кожен партнер спілкується по-різному, допомагає вирішити проблеми. Партнери діляться, що розбіжності не є ознаками втрати любові, але є нормальними випадками у відносинах, які можна вирішити через спілкування.

Аналіз шляхів спілкування. Неможливо спілкуватися злорозумними способами в основно більшості проблем у відносинах. Конфлікти обох зазвичай виникають у нертерості, але навчальні чітко повідомляти про вашу позицію, ви можете перетворити конфлікт у конструктивну дискусію. 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 виконувати це однією.

Вирішення невідомих коренів проблем. Деякі методи консультування приймають психодинамічний підхід до терапії. Мета полягає в тому, щоб привести невідомі корінні проблеми до поверхні, чи проблема належить одному або обоим партнерам. Нерозумні очікування і ви викликають нерациональну довіру або задрітність. Під час консультування з боку пари психотерапевт досліджує великий емоційний досвід, щоб змінити спотворене сприйняття та усунути професійні реакції на поточні події.

Підвищення інтимності для сприяння близькості. Терапія пари є переважно незалежно від того, існують проблеми у ваших стосунках чи є. Різники допомагають парам збагатити свої життя, допомагаючи жити у дружбі та способів показати прихильність. Дотримання того консультування перед тим, як зробити велике зобов'язання, є переважно для майбутнього ваших стосунків. Деякі пари вважали, що зобов'язання корисною у існуючих відносинах, позбавлених проблем.

Індивідуальне консультування – це консультування, яке рекомендується, коли один з партнерів не бажає пройти терапію. Якщо обидва партнери не можуть звернутися за допомогою до методів спілкування, консультування пари може бути нефективним. Найкращий результат може бути очікуваний, коли обидва партнери беруть на себе відповідальність, навіть якщо вони не є прихильниками відносин. Щоб отримати кращі результати, навіть якщо вони не є прихильниками відносин, кожен партнер повинен відвідувати заняття разом або окремо.

2022/2/20 22:24

Результати емпіричного дослідження дали можливість встановити рівень функціонального спілкування між спеціалістами-терапевтами та сімейними парами, задля успішного розв'язання конфлікту. Ці результати в останньому підсумку виявили, що необхідно, щоб обидві сторони виявили бажання вирішити цей конфлікт. Але якщо таке бажання буде виявлено хоча б однією зі сторін, то й це дасть більше можливостей і іншій стороні для зустрічного кроку. Готовність до розв'язання конфлікту, може зіграти вирішальну роль у розв'язанні конфлікту загалом.

Проаналізувавши отримані результати за 9-ти методами, було встановлено, що шлюб відіграє дуже важливу роль у житті людини, надає різні переваги і має еволюційний зміст. Варто рухатися про те, що прямо зараз, коли кількість шлюбів знижується. Молоде покоління часто відкладає шлюбні рішення, вирішивши жити у вільних відносинах. Таїнство шлюбу перестало сприйматися всерйоз. Рішення розібратися часто буває простіше, ніж замишлятися в незадовільних відносинах і намагатися вирішити проблеми.

2022/2/20 22:25

УДК 159.9.316.36

*І.А.Малицька**студентка групи 665 МЗ**ЧНУ імені Петра Могили*

Конфліктні ситуації в родині та засоби їх вирішення

В умовах сучасного суспільства проблема дослідження сутності, причин та форм прояву конфліктів та конфліктних ситуацій в родині є особливо актуальною для науки сімейної психології, так як в період трансформації суспільства зріс показник розлучуваності, особливо серед молодих, не маючих досвіду сімей.

В науці сімейної психології визначальними дослідженнями в галузі взаємовідносин в родині є роботи таких видатних вчених як Майкл Розенфельд, Рубінштейн С.Л., Ланге Н.Н., Зейгарнік Б.В., Берт Хеллінгер, Уолтер Мишел, Шнейдер Л.Б. та ін.

В сучасній сімейній психології проблема аналізу сімейних відносин розглядається як комплексна проблема, яка належить соціально-психологічній та суб'єктивно-психологічній реальності. В ній розкриваються еволюція і сутність шлюбно-сімейних відносин, особливості їх виникнення, становлення, стабілізації та розпаду. Також вивчається та досліджується характеристика шлюбу та сім'ї в соціально-психологічному та індивідуально-психологічному контекстах, розглядається емоційна та функціональна специфіка відносин членів родини один з одним. В основі вивчення засобів вирішення конфліктних ситуацій в родині полягають декілька методів дослідження що до вивчення взаємовідносин в сім'ї. Це дає змогу підібрати, систематизувати та уточнити найбільш категорійно-зрозумілий апарат з проблематики дослідження та систематизації основних психологічних факторів, що впливають на взаємостосунки подружжя.

У сучасній психології сім'ї проблема подолання конфліктів вирішується психотерапевтичними методами. В сімейній терапії рекомендується, як найефективніша, комбінація різних прийомів та способів роботи. Залежно від глибини подружньої кризи та способу розуміння кризи, терапевт вміло підбирає методи терапевтичної роботи, щоб допомогти подружжю знайти вихід з пастки, в якій вони обидва опинилися.

Під час поведінкової терапії з подальшим акцентом на поведінку-терапевт намагається визначити таку поведінку, що може призвести до кризи і зосередити увагу на симптомах або проблемах, видалення або модифікації терапевтичної мішені. Терапевт застосовує найпростіші терміни і використовує метод «Позитивного контролю». У

поведінковій терапії шлюбу використовують дві групи методів. До першої групи відносять зв'язок навчання, або методи, спрямовані на вдосконалення комунікаційного процесу. Головна мета такого тренінгу - навчити партнерів чіткому і зрозумілому способу спілкування.

До другої групи відносять 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.

В процесі дослідження було розроблено структурні компоненти 9-ти методів консультування пар, які, як було доведено, являються дієвими. Функціональне спілкування веде до кращого взаєморозуміння між партнерами, а розуміння є ключем до успішного спілкування. Вступ до різних форм терапії допоможе визначити, який тип порад щодо шлюбу найкраще відповідає потребам сімейної пари.

1) Метод Готмана використовує методи консультування пар, щоб збільшити прихильність, близькість та повагу.

2) Наративна терапія спрямована на те, щоб відокремити проблему від людини шляхом екстраполяції проблемних питань..

3) Емоційно спрямована терапія. Цей тип консультації з шлюбу було вперше розроблено для подружніх пар, але це виявилось корисним і для сімейного консультування. Ця терапія переносить позицію кожного партнера під час взаємодії та створює нові, вигідні взаємодії у вашому партнерстві

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

5) Imago Relationship Therapy. Літературна терапія, яка поєднує в собі духовні та поведінкові методи з західними психологічними методами терапії для виявлення несвідомих компонентів, які допоможуть вибрати свого партнера. Imago Relationship Therapy досліджує корінь негативних емоцій та поведінки, щоб знайти причину розірваного спілкування між вами та вашим партнером.

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.

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.

8)Підвищення інтимності для сприяння близькості. Терапія пари корисна незалежно від того, існують проблеми у ваших стосунках чи ні. Радники допомагають парам збагатити свої життя, допомагаючи розвитку дружби та способів показати прихильність.

9)Індивідуальне консультування - це консультування, яке рекомендується, коли один з партнерів не бажає пройти терапію. Найкращий результат може бути очікуваний, коли обидва партнери беруть на себе консультування, навіть якщо вони не є прихильниками відносин.

Результати емпіричного дослідження дали можливість встановити рівень функціонального спілкування між спеціалістами - терапевтами та сімейними парами, за для успішного розв'язання конфлікту. Ці результати в остаточному підсумку виявили, що необхідно, щоб обидві сторони виявили бажання вирішити цей конфлікт. Але якщо таке бажання буде виявлено хоча б однією із сторін, то й це дасть більше можливостей і іншій стороні для зустрічного кроку. Готовність до розв'язання конфлікту, може зіграти вирішальну роль у розв'язанні конфлікту в цілому.

Проаналізувавши отримані результати за 9-ти методиками, було встановлено, що шлюб відіграє дуже важливу роль у житті людини, надає різні переваги і має еволюційний зміст. Варто рухати цю тему прямо зараз, коли кількість шлюбів падає. Молоде покоління часто відкладає шлюбні рішення, вирішивши жити у вільних відносинах. Таїнство шлюбу перестає сприйматися всерйоз. Рішення розібратися часто буває простіше, ніж залишатися в незадовільних відносинах і намагатися вирішити проблеми.

Малицька Ірина Анатоліївна, студентка 665 МЗ групи, спеціальність 053 «Психологія», Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. 0664575542, stealsaa@gmail.com

Book of abstracts

**Частина 1
Part 1**



СУЧАСНІ СВІТОВІ ТЕНДЕН
РОЗВИТКУ НАУКИ, ОСВІТИ

economics.in.ua

общение...

=1#inbox/KtbxLwHHnSgMLHIMlffQgMzmnXHMDdpkIB

ДИСК В ПОЧТЕ



Stealsa Sono lo

----- Forwarded message ----- От: Stealsa Sono lo <stealsaa@gmail.com> Date

Оргкомітет конференції <economics.confer@gmail.com>

кому: мне ▾

⌵ українский ▾ > русский ▾ Перевести сообщение

Добрий день! Квитанцію про сплату отримали.
Ваші тези будуть включені до збірника конференції.

З повагою,
організаційний комітет

➡ ▾ Кому

----- Forwarded message -----
От: Оргкомітет конференції <economics.confer@gmail.com>
Date: ср, 20 окт. 2021 г. в 23:46



УДК 159.9.316.36

*І.А.Малицька**студентка групи 665 МЗ**ЧНУ імені Петра Могили*

Конфліктні ситуації в родині та засоби їх вирішення

В умовах сучасного суспільства проблема дослідження сутності, причин та форм прояву конфліктів та конфліктних ситуацій в родині є особливо актуальною для науки сімейної психології, так як в період трансформації суспільства зріс показник розлучуваності, особливо серед молодих, не маючих досвіду сімей.

В науці сімейної психології визначальними дослідженнями в галузі взаємовідносин в родині є роботи таких видатних вчених як Майкл Розенфельд, Рубінштейн С.Л., Ланге Н.Н., Зейгарнік Б.В., Берт Хеллінгер, Уолтер Мишел, Шнейдер Л.Б. та ін.

В сучасній сімейній психології проблема аналізу сімейних відносин розглядається як комплексна проблема, яка належить соціально-психологічній та суб'єктивно-психологічній реальності. В ній розкриваються еволюція і сутність шлюбно-сімейних відносин, особливості їх виникнення, становлення, стабілізації та розпаду. Також вивчається та досліджується характеристика шлюбу та сім'ї в соціально-психологічному та індивідуально-психологічному контекстах, розглядається емоційна та функціональна специфіка відносин членів родини один з одним. В основі вивчення засобів вирішення конфліктних ситуацій в родині полягають декілька методів дослідження що до вивчення взаємовідносин в сім'ї. Це дає змогу підібрати, систематизувати та уточнити найбільш категорійно-зрозумілий апарат з проблематики дослідження та систематизації основних психологічних факторів, що впливають на взаємостосунки подружжя.

У сучасній психології сім'ї проблема подолання конфліктів вирішується психотерапевтичними методами. В сімейній терапії рекомендується, як найефективніша, комбінація різних прийомів та способів роботи. Залежно від глибини подружньої кризи та способу розуміння кризи, терапевт вміло підбирає методи терапевтичної роботи, щоб допомогти подружжю знайти вихід з пастки, в якій вони обидва опинилися.

Під час поведінкової терапії з подальшим акцентом на поведінку-терапевт намагається визначити таку поведінку, що може призвести до кризи і зосередити увагу на симптомах або проблемах, видалення або модифікації терапевтичної мішені. Терапевт застосовує найпростіші терміни і використовує метод «Позитивного контролю». У

поведінковій терапії шлюбу використовують дві групи методів. До першої групи відносять зв'язок навчання, або методи, спрямовані на вдосконалення комунікаційного процесу. Головна мета такого тренінгу - навчити партнерів чіткому і зрозумілому способу спілкування.

До другої групи відносять 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.

В процесі дослідження було розроблено структурні компоненти 9-ти методів консультування пар, які, як було доведено, являються дієвими. Функціональне спілкування веде до кращого взаєморозуміння між партнерами, а розуміння є ключем до успішного спілкування. Вступ до різних форм терапії допомоги визначити, який тип порад щодо шлюбу найкраще відповідає потребам сімейної пари.

1)Метод Готмана використовує методи консультування пар, щоб збільшити прихильність, близькість та повагу.

2)Наративна терапія спрямована на те, щоб відокремити проблему від людини шляхом екстраполяції проблемних питань..

3)Емоційно спрямована терапія. Цей тип консультації з шлюбу було вперше розроблено для подружніх пар, але це виявилось корисним і для сімейного консультування. Ця терапія переносить позицію кожного партнера під час взаємодії та створює нові, вигідні взаємодії у вашому партнерстві

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

5)Imago Relationship Therapy. Літературна терапія, яка поєднує в собі духовні та поведінкові методи з західними психологічними методами терапії для виявлення несвідомих компонентів, які допоможуть вибрати свого партнера. Imago Relationship Therapy досліджує корінь негативних емоцій та поведінки, щоб знайти причину розірваного спілкування між вами та вашим партнером.

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.

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.

8)Підвищення інтимності для сприяння близькості. Терапія пари корисна незалежно від того, існують проблеми у ваших стосунках чи ні. Радники допомагають парам збагатити свої життя, допомагаючи розвитку дружби та способів показати прихильність.

9)Індивідуальне консультування - це консультування, яке рекомендується, коли один з партнерів не бажає пройти терапію. Найкращий результат може бути очікуваний, коли обидва партнери беруть на себе консультування, навіть якщо вони не є прихильниками відносин.

Результати емпіричного дослідження дали можливість встановити рівень функціонального спілкування між спеціалістами - терапевтами та сімейними парами, за для успішного розв'язання конфлікту. Ці результати в остаточному підсумку виявили, що необхідно, щоб обидві сторони виявили бажання вирішити цей конфлікт. Але якщо таке бажання буде виявлено хоча б однією із сторін, то й це дасть більше можливостей і іншій стороні для зустрічного кроку. Готовність до розв'язання конфлікту, може зіграти вирішальну роль у розв'язанні конфлікту в цілому.

Проаналізувавши отримані результати за 9-ти методиками, було встановлено, що шлюб відіграє дуже важливу роль у житті людини, надає різні переваги і має еволюційний зміст. Варто рухати цю тему прямо зараз, коли кількість шлюбів падає. Молоде покоління часто відкладає шлюбні рішення, вирішивши жити у вільних відносинах. Таїнство шлюбу перестає сприйматися всерйоз. Рішення розібратися часто буває простіше, ніж залишатися в незадовільних відносинах і намагатися вирішити проблеми.

Малицька Ірина Анатоліївна, студентка 665 МЗ групи, спеціальність 053 «Психологія», Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. 0664575542, stealsaa@gmail.com



СЕРТИФИКАТ

свидетельствует о том, что

Малицкая Ирина Анатольевна

окончила с отличием онлайн курс
«ПУТЬ УСПЕХА: ОТ ВЫГОРАНИЯ - К ВЗЛЁТУ!»,
освоил техники постановки цели, фокуса на главном,
закрепил полезные привычки и навыки в сфере
эмоций, мышления, поведения и образа жизни,
проработал вопросы профессионального выгорания
и готов к выходу на новый уровень Успешности.

**Желаем отличных результатов
в дальнейшем обучении практической психологии!**

Разработчик и ведущая курса,
тренер, преподаватель
Университета практической психологии

Наталия Дворкина



Москва, 2020г.

ИНСТИТУТ
групповой и семейной
психологии и психотерапии



INSTITUTE
of group and family psychology
and psychotherapy

СЕРТИФИКАТ

0709-75

Настоящим подтверждается, что

Малицкой Ирине Анатольевне

успешно завершил (а) онлайн-курс обучения по
программе:

"Эриксоновская терапия и гипноз"

В программе:

- Базовые техники эриксоновского гипноза.
- Косвенные внушения в эриксоновском гипнозе.
- Использование метафоры в эриксоновском гипнозе.
- Гипнотическое изменение когнитивных и перцептивных процессов.
- Гипноанализ.
- Терапия развития. Возрастная регрессия и временная прогрессия.

-общее количество часов - 140 часов

Руководитель программы:

Д.пс.н., профессор **М.Р. Гинзбург**

Директор ИГиСП:

К.м.н. **Л.М. Кроль**



Лицензия № 017529

(495) 917 8020, 917 1807
www.igisp.ru
e-mail: igisp@igisp.ru

Дата выдачи: 23 июля 2009 года