

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Навчально-науковий інститут післядипломної освіти

Кафедра психології

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

завідувачка кафедри психології

_____ Ірина ЛИСЕНКОВА

«01» лютого 2023 р.

УДК 159.942-053.2:37

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ КОНФЛІКТІВ У СІМЕЙНИХ ПАРАХ

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

Виконала:

студентка 665Мз групи

СЕРЕДА Катерина Олександрівна

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук,

доцент

МИРОПОЛЬЦЕВА Ніна Ігорівна

Миколаїв – 2023

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Навчально-науковий інститут післядипломної освіти

Кафедра психології

Освітній рівень – магістр

Галузь знань: 05 – Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
завідувачка кафедри психології
_____ Ірина ЛИСЕНКОВА
« 01 » лютого 2023 р.

ЗАВДАННЯ
НА ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ МАГІСТРА

Студентці **СЕРЕДА Катерина Олександрівна.**

1. Тема роботи: «Особливості психологічної корекції конфліктів у сімейних парах» затверджена наказом Чорноморського національного університету імені Петра Могили № 206 від «10» листопада 2022 року.
2. Об'єкт дослідження – особливості конфліктів у сімейних парах.
3. Предмет дослідження – психологічні аспекти корекції конфліктів у сімейних парах.
4. Завдання дослідження:
 - 1) на основі теоретико-методологічного аналізу літератури дослідити поняття та сутність конфліктів у сімейних парах.
 - 2) визначити основні психологічні підходи до вивчення особливостей подружнього конфлікту.
 - 3) розкрити сутність особливостей взаємозв'язку задоволеності шлюбом із конфліктами у подружжя.

4) практично дослідити особливості виникнення та перебігу конфліктів у діаді «чоловік – дружина».

5) розробити та апробувати психокорекційну програму щодо поліпшення рівня задоволеності шлюбом та психологічного клімату у подружжя, що сприятиме зменшенню рівня конфліктності у парі.

5. Науковий керівник роботи.

ПІБ та посада керівника	Завдання видано (дата, підпис)	Завдання виконано (дата, підпис)
Миропольцева Ніна Ігорівна кандидат психологічних наук, доцент	21 вересня 2022 року _____	20 січня 2023 року _____

6. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи магістра (КРМ)	Строк виконання етапів роботи
1	Погодження керівником змісту КРМ	21.09.2022 р.
2	Пошук, добір та опрацювання літературних джерел з проблематики дослідження	09.10.2021 р.
3	Робота над підготовкою тексту КРМ	
3.1	Розділ 1. Проблеми сімейних конфліктів	20.10.2022 р.
3.2	Розділ 2. Конфлікти в сімейних парах	25.11.2022 р.
4	Висновки	15.12.2022 р.
5	Захист КРМ на кафедрі (попередній захист)	23.01.2023 р.
6	Захист КРМ перед Екзаменаційною комісією	22.02.2023 р.

Студентка _____ Катерина СЕРЕДА

Науковий керівник _____ Ніна МИРОПОЛЬЦЕВА

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ	8
1.1. Поняття конфлікту в різних психологічних течіях	8
1.2. Сімейний конфлікт як різновид соціальних конфліктів	23
1.3. Основні напрямки психологічної роботи щодо подолання сімейних конфліктів	37
Висновки до першого розділу	53
РОЗДІЛ 2. РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ КОРЕКЦІЇ КОНФЛІКТІВ У СІМЕЙНИХ ПАРАХ	55
2.1. Методологічне забезпечення вивчення проблемних сімейних конфліктів	55
2.2. Аналіз результатів констатуючого зрізу	62
2.3. Змістові аспекти програми корекції конфліктів у сімейних парах.....	74
2.4. Результати корекційно-відновлювальної роботи з сімейними парами	84
Висновки до другого розділу	96
ВИСНОВКИ.....	98
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	103
ДОДАТКИ.....	110

ВСТУП

Актуальність дослідження. Період кардинальних змін в українському соціокультурному просторі супроводжувався усвідомленням кризового процесу сімейної системи: збільшенням кількості розлучень, зниженням якості сімейних стосунків і задоволеності шлюбом, зниженням пристосованості подружжя, ослаблення захисної функції сім'ї в ході соціальної динаміки і все це призводить до розпаду шлюбно-сімейних відносин.

Шлюбним стосункам і шлюбу присвячено багато досліджень. Існує велика кількість теоретичних гіпотез і різних тенденцій, які висвітлюють проблеми сімейних стосунків і міжособистісних взаємодій. Постановка питань, розвиток і вивчення сімейних відносин є актуальним завданням сьогодення.

Зростання конфліктності та напруженості у подружніх стосунках сьогодні вимагає нового підходу до проблеми, розширення методичної бази, посилення корекційної роботи. Проблема подолання подружнього конфлікту має вирішуватися в нових, більш складних економічних, політичних і соціальних умовах. Ситуація складна, особливо в напрямі «Сімейна конфліктологія», що є дуже важливим завданням практичної психології: вибір відповідних методів, за допомогою яких психологи та психотерапевти зможуть конструктивно допомогти клієнтам у вирішенні подружніх конфліктів.

Як соціальний інститут сім'я не тільки забезпечує стабільність суспільства, а й розвивається та адаптується до інновацій. З іншого боку, сім'я є основним простором соціальної адаптації особистості та втіленням особистісного становлення. Це школа людяності, взаєморозуміння, душевного співчуття та співпереживання. Водночас у такій високоінтерактивній системі не можуть не виникати суперечки, конфлікти та кризи. Конфлікти між окремими людьми та родинами неминучі. Коли в родині виникають подібні конфлікти, людина постає перед вибором, як їх вирішити.

Характер сімейних відносин залежить від багатьох факторів. Це соціальний статус, склад і життєвий цикл сім'ї, вік членів сім'ї, ступінь прихильності, рівень інтелекту і здатність до відкритого спілкування.

Особливий вплив на стан сімейних відносин мають матеріально-економічні фактори. Погіршення економічного становища більшості сімей, зміна соціального статусу її членів, зрушення в ієрархії соціальних і особистісних цінностей і багато інших причин призводять до зниження рівня задоволеності сімейним життям і, отже, до підвищення конфліктної ситуації в сім'ї. Подружні відносини відображають як позитивні, так і негативні сторони соціальних умов.

На думку В. Бондаровської, – «сім'я репрезентує все суспільство і є його мікрокосмом. У ньому здійснюється соціалізація людини. Досвід, який людина набуває в сім'ї, визначає її особисту поведінку, створюючи внутрішню структуру дійсності, на основі якої людина сприймає навколишній світ».

Аналіз наукової літератури показує, що це питання викликає великий рівень зацікавленості у науковців та практичних психологів, про що свідчить велика кількість досліджень і публікацій, присвячених подружнім конфліктам. Автори, які внесли найбільший внесок у вивчення цього питання: А.Г. Харчев (теорія сім'ї), В.А. Сисенко (стійкість шлюбу), І.С. Голод (стабільність сім'ї), В.А. Борисов, Д.Я. Кутсар (якість шлюбу), Н.Г. Юркевіч, М.Я. Соловьев, С.С. Сідельників (мотиви і причини розлучення), Л.А. Гордоном, Е.В. Клопов, Н.М.Рімашевський (емоційно-психологічна атмосфера сім'ї її життєвий цикл і рівень життя), А.Г. Волков та ін.

Аналіз досліджень показує, що значна частина психологів не в повній мірі володіють теоретичними та практичними навичками вирішення конкретних життєвих ситуацій клієнтів. У свою чергу, будь-які дослідження, присвячені інститутам сім'ї, шлюбно-сімейним конфліктам, є актуальними, оскільки отримані дані можуть доповнити теоретичні знання та методичний інструментарій психологів-практиків.

Актуальність проблеми та необхідність її практичного розв'язання зумовили вибір теми дослідження «Особливості психологічної корекції конфліктів у сімейних парах».

Об'єкт – особливості конфліктів у сімейних парах.

Предмет – психологічні аспекти корекції конфліктів у сімейних парах.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості виникнення й перебігу конфліктів у сімейних парах, розробити та апробувати психокорекційну програму, щодо зменшення конфліктності у сімейних взаєминах.

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

1) На основі теоретико-методологічного аналізу літератури дослідити поняття та сутність конфліктів у сімейних парах.

2) Визначити основні психологічні підходи до вивчення особливостей подружнього конфлікту.

3) Розкрити сутність особливостей взаємозв'язку задоволеності шлюбом із конфліктами у подружжя.

4) Практично дослідити особливості виникнення та перебігу конфліктів у діаді «чоловік – дружина».

1) Розробити та апробувати психокорекційну програму щодо поліпшення рівня задоволеності шлюбом та психологічного клімату у подружжя, що сприятиме зменшенню рівня конфліктності у парі.

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 тестування, бесіда, констатувальний та формувальний експеримент), методи обробки даних (узагальнення та систематизація якісних і кількісних даних емпіричного дослідження); методи математичної статистики (оцінка розбіжності експериментальних даних за допомогою t-критерію Вілкоксона) за допомогою програм Excel та SPSS 17.0.

Психодіагностичний комплекс методик склали: методика «Стилі конфліктної поведінки» (К. Томас); методика «Задоволеності шлюбом» (за В.В. Століним, Т.Л. Романовою, Г.П. Бутенко); методика «Характер взаємодії подружжя в конфліктній ситуації» (за Ю.Є. Альшиною, Л.Я. Гозманом); методика «Самооцінка конструктивної взаємодії в подружніх стосунках» (за С.М. Ємельяновим).

Теоретична та практична значущість. Результати проведеного дослідження можуть бути використані в практиці консультативно – методичних відділів служби допомоги проблемним сім'ям, у формі тренінгів, семінарів, індивідуальних консультацій для гармонізації подружніх відносин; викладачами у процесі викладання дисциплін «Психологія сім'ї», «Конфліктологія», «Гендерна психологія», «Психологія спілкування».

Розроблені рекомендації відповідно зазначеної теми роботи стануть у нагоді спеціалістам психологічних служб, медичних закладів і можуть бути впроваджені при консультативній і психокорекційній роботі з проблематикою особливостей психологічної корекції конфліктів у сімейних парах.

Експериментальна база дослідження. Вибірку дослідження склали 40 подружніх пар зі стажем шлюбу не більше 10 років. Відбір респондентів здійснювався на основі індивідуального запиту у соціальних мережах.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати роботи доповідались та обговорювались на конференціях: Міжнародна науково-практична конференція на тему «Педагогіка та психологія: сучасний стан розвитку наукових досліджень та перспективи» (19–20 листопада 2022 р., м. Запоріжжя); Львівських наукових читаннях – X Міжнародної науково-практичної дистанційної конференції *Modern research in world science*, яка відбувалась 25-27 грудня 2022 року у м. Львів, Україна.

Публікації. Основний зміст і результати роботи відображено у 3 публікаціях, з них: 1 стаття опублікована у фаховому науковому виданні України категорії Б, 2 статті у збірниках матеріалів конференцій.

Структура роботи складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної магістерської роботи становить 168 сторінок, основний зміст викладено на 100 сторінках. Робота містить 14 таблиць, 10 рисунків та 6 додатків. Список використаних джерел складає 100 праць українських та зарубіжних авторів, з них 42 – іншомовні.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ

1.1. Поняття конфлікту в різних психологічних течіях

Конфлікт є одним із найважливіших явищ сучасного суспільно-політичного життя. Соціальне життя людей складне і сповнене протиріч, які часто призводять до конфлікту інтересів між окремими людьми та великими і малими соціальними групами.

Існують різні погляди на визначення та класифікацію конфліктів. Конфлікт (від лат. «conflictus» – зіткнення) – це вираження протиріччя. Конфлікт – це свідоме зіткнення, антагонізм, взаємний антагонізм, несумісність між як мінімум двома особами або групами, що виключає спільні потреби, інтереси, цілі, моделі поведінки, стосунки, установки, значущі для особистості чи групи (Табл. 1.1.). Це найгостріший засіб усунення протиріч у процесі спілкування, виявляється у протистоянні конфліктуючих суб'єктів, що зазвичай супроводжується негативними емоціями [20].

Інтерес до розробки та розуміння загального поняття конфлікту виник не тільки серед соціологів, а й серед психологів. Психологічна традиція вивчення конфлікту є найбільшою і найбільш розвиненою з усіх наукових дисциплін, що цікавляться конфліктами. Про це свідчить стійкий і тривалий інтерес психологів до конфлікту, а також різноманітні теоретичні та практичні праці з цього питання. Конфлікт, як одне з важливих явищ психічного життя людини, безпосередньо пов'язаний з проблемами психічного здоров'я – фундаментальною проблемою всіх психологічних наук. Питанням вирішення конфліктів були присвячені праці найвідоміших теоретиків психоаналітики З. Фрейда, К. Юнга, Е. Берна.

Австрійський психолог З. Фрейд, засновник психоаналітичної школи, був піонером концепції людського конфлікту і заклав основу для вивчення

конфлікту за допомогою психодинамічних методів. Він був першим, хто описав розум як поле битви між непримиренними силами інстинкту, розуму та свідомості. За З. Фрейдом, людина перебуває в стані постійного внутрішнього і зовнішнього конфлікту з оточуючими і зі світом в цілому.

Таблиця 1.1.

Передумови формування конфліктологічних ідей [25]

№ з/п	Період розвитку конфліктологічних ідей	Філософи
1.	Стародавній світ	Конфуцій (551-479рр. до н.е.) <i>Китай</i> Геракліт (520-460рр. до н.е.) Платон (427-347 рр. до н.е.) Демокрит (460-370 рр. до н.е.) Аристотель (384-322 рр. до н.е.) <i>Греція</i>
2.	Епоха середньовіччя	Аврелій Августин Блаженний (354-430 рр.) <i>Північна Африка</i> Фома Аквінський (1225-1274 рр.) <i>Італія</i>
3.	Епоха відродження	Ніколо Макіавеллі (1469-1527 рр.) <i>Флоренція, Італія</i>
4.	Новий час та епоха Просвітництва	Френсіс Бекон (1561-1626 рр.) Томас Гоббс (1588-1679 рр.) Джон Лок (1632-1704 рр.) <i>Англія</i> Бенедикт Спіноза (1632-1677 рр.) <i>Голландія</i> Жан-Жак Руссо (1712-1778 рр.) <i>Франція</i> Іммануїл Кант (1724-1804 рр.)

		<i>Німеччина</i> Адам Сміт (1723-1790 рр.) <i>Англія</i> Карл Клаузевіц (1780-1831 рр.) <i>Пруссія</i>
--	--	---

Керуючись принципом задоволення, людина часто змушена відмовлятися від задоволення (особливо тимчасового) своїх бажань через силу зовнішніх обмежень (моральних і соціальних норм). Це призводить до виникнення психологічних конфліктів, які, з психоаналітичної точки зору, можуть знайти «здорове» вирішення: існують способи отримати задоволення морально прийнятним способом. Класичним прикладом сублімації є художня чи наукова творчість.

Швейцарський психолог К. Юнг, засновник школи аналітичної психології, запропонував положення про існування колективного несвідомого, запропонувавши типологію рис особистості, головним чином пояснює поведінку особи за певних обставин. Він розрізняє кілька рівнів несвідомого, від найменшого до найбільшого: індивідуальний, сімейний, груповий, наційний, расовий і колективний, які включають універсальні архетипи всіх епох і культур [48].

Вчений вважає, що протягом тривалого часу розвивається певна психогенетична структура, яка змушує нас переживати й усвідомлювати свій життєвий досвід цілком певним чином. Ця детермінація втілена в архетипах, які, згідно з К. Юнгом, впливають на наші думки, почуття та поведінку. Він постулює, що частина людського комплексу є результатом травматичної ситуації, по суті морального конфлікту.

Найбільш принципово відрізняється від позиції З. Фрейда щодо конфлікту концепція Е. Еріксона. Песимістичному психоаналітичному образу людини, роздираного протиріччями та конфліктами, Е. Еріксон протиставляє

думку про те, що кожна особистісна та соціальна криза є викликом, який веде до особистісного зростання та подолання життєвих перешкод, а знання про те, як людина справляється з основними життєвими проблемами, єдиний ключ до розуміння його життя.

Конфлікти відіграють важливу роль у теорії Е. Еріксона, але вони означають не загрозу катастрофи, а скоріше переломний момент і, таким чином, онтогенетичне джерело сили та неадекватної адаптації. Криза вчених має як позитивні, так і негативні елементи, і мова йде не про уникнення конфлікту, а про його адекватне і конструктивне вирішення, що цілком відповідає панівному сучасному гуманітарному ставленню до конфлікту. В результаті тема конфлікту набула нового змісту, а конфлікт став нести позитивну енергію та став важливим аспектом розвитку [99].

Е. Мейо, представник школи «людських відносин», який розглядає конфлікт як ненормальне явище в суспільстві, вважає природним станом суспільства стан гармонії та соціального консенсусу. Е. Мейо вказав на необхідність миру в виробничих відносинах, визначив конфлікт як соціальну хворобу, а соціальну рівновагу та співпрацю як вірні ознаки здорового суспільства. Він наполягає на заміні індивідуальних винагород колективними економічно-соціально-психологічними винагородами (дружня атмосфера, задоволеність роботою, визнання керівництва, демократія тощо) [71].

Л. Козер розробив концепцію позитивного функціонального конфлікту. Відповідно до цієї концепції, конфлікт є неминучим явищем, яке позитивно впливає на функціонування соціальних систем. Чим більше соціальних конфліктів, тим стабільніше суспільство, і тим важче його членам диференціювати.

На думку Козера, роль конфлікту в суспільстві полягає в тому, щоб: бути способом регулярної деескалації ситуацій і вирішення конфліктів, допомагати встановлювати і підтримувати стабільні внутрішньо-групові і міжгрупові відносини, попереджати про проблеми і протиріччя в системі.

К. Боулдінг був прихильником загальної теорії конфлікту, стверджуючи, що конфлікт неминучий і що насильство властиве людській природі, засноване на бажанні бути ворогами та боротьбі з собі подібними. К. Боулдінг розглядає цей конфлікт з різних сторін: з біології, фізики, соціології та інших сфер діяльності. На думку автора, виникнення і розвиток усіх протиріч відбувається за єдиним законом, який можна запобігти та подолати, а основою подолання конфлікту є три фактори:

- зрозуміти, чому це сталося;
- правильний вибір методів їх усунення;
- підвищення моральних стандартів людей [33].

У вітчизняних наукових колах конфліктологія не отримала визнання і розвитку. Тому лише наприкінці 1980-х років у нашій країні почалися наукові дослідження з опису, аналізу та оцінки конфліктів. Протягом останнього десятиліття в Україні набули розвитку теоретичні та прикладні наслідки конфліктології.

Певною мірою це зумовлено соціально-економічним реформуванням країни, становленням ринкових відносин, особливо ускладненням відносин між економічними партнерами, загальними інтересами підприємців і суб'єктів господарювання, активізацією різноманітних форм. Суперечності між виробниками і споживачами товарів (послуг), незгодженість у розподілі та споживанні товарів, дотриманні соціальної захищеності, прав і обов'язків громадян.

В основі будь-якого конфлікту лежить ситуація, що складається з суперечливих позицій двох сторін з тих чи інших питань, або протилежних цілей у конкретній ситуації чи засобів їх досягнення, або розбіжності інтересів і прагнень. Для того, щоб конфлікт почав розвиватися, потрібна подія, коли одна сторона починає діяти всупереч інтересам іншої. Потенційний конфлікт може стати реальністю, якщо інша сторона вживе відповідних дій.

Конфлікт соціально зумовлений і опосередкований індивідуальними особливостями психології людей. Вони пов'язані з гострим афективним

переживанням – впливом, впливом когнітивних стереотипів – засобів інтерпретації конфліктних ситуацій, і разом з тим гнучкою творчістю індивідів або груп у пошуку та виборі шляхів конфлікту, тобто що й призводить до інтенсифікації конфліктної поведінки.

Конфлікт – це боротьба за цінності та образи через відсутність статусу, влади та засобів, у якій цілі опонента нейтралізуються, знецінюються або усуваються опонентом. Дослідники стверджують, що позитивний ефект конфлікту – підтримання динамічної рівноваги соціальних систем. Конфлікт є позитивним, якщо він стосується цілей, цінностей чи інтересів, які не зачіпають основ існування групи. Якщо конфлікт пов'язаний з найважливішими цінностями групи, він небажаний, оскільки підриває основу групи і створює в ній тенденцію до руйнування [10].

На думку У.Ф. Лінкольна, позитивні наслідки конфлікту проявляються в наступному:

- конфлікт прискорює процес самоусвідомлення;
- під його впливом визнається і підтверджується певний набір цінностей;
- об'єднує однодумців;
- сприяє деескалації та відстороненні несуттєвих конфліктів на другий план;
- допомагає визначити пріоритети;
- діє як запобіжний клапан для безпечного і навіть конструктивного викиду емоцій;
- привертає увагу до скарги чи пропозиції, яку необхідно обговорити, зрозуміти, схвалити, підтримати, узаконити та вирішити;
- доводить до робочих контактів з іншими людьми та групами [87].

У ході конфлікту, що сприяє розвитку справедливих систем запобігання, вирішення конфліктів і управління. Негативні наслідки конфлікту часто проявляються в наступному:

- конфлікт створює загрозу задекларованим інтересам сторін;
- загрожує соціальним інститутам, які забезпечують рівність і стабільність;
- перешкоджає швидкому впровадженню змін;
- призводить до втрати підтримки;
- залежність людей і організацій від публічних заяв, від яких неможливо легко і швидко відмовитися;
- не обдумані відповіді, а швидкі дії;
- в результаті конфлікту порушується довіра між сторонами;
- створюється роз'єднання серед тих, хто потребує єдності або навіть прагне до неї;
- процес побудови союзів порушується через конфлікт;
- конфлікти мають тенденцію до поглиблення та розширення;
- конфлікт змінює пріоритети настільки, що ставить під загрозу інші інтереси [19].

Психологічний конфлікт – внутрішні суперечності психіки людини, суперечливі тенденції, команди, емоції. Ситуаційний конфлікт – конфлікт між людиною і зовнішнім середовищем або оточуючими його людьми. У сімейній психології розроблені концептуальні схеми опису конфлікту.

Схема, запропонована Л.А. Петровською, містить чотири таксономічні групи: структура конфлікту, його динаміка, функції і типологія. А.Я. Анцупов і А.І. Шипілов виділяють: природу конфлікту, походження конфлікту, еволюцію конфлікту, класифікацію, структуру, динаміку, функцію, інформацію в конфлікті, попередження, вирішення конфлікту, методи діагностики та дослідження конфлікту [24].

Аналізуючи конфлікти з точки зору невідповідності цінностей, цілей та інтересів, відкритого чи прихованого суперництва. У конфлікті зазвичай виділяють не менше двох суб'єктів, дії яких вважаються взаємовиключними. З огляду на це, можна надати доцільні визначення наступним чином:

Конфлікт – це взаємодія між двома або більше опонентами, які мають взаємовиключні цілі і які досягаються на шкоду (або за рахунок) іншого. Суб'єктами конфлікту можуть бути як окремі особи, так і групи осіб, об'єднаних спільною метою. За спільною метою можна розрізнити індивідуальних (індивідуальних) і колективних суб'єктів конфлікту.

Конфлікт – це зіткнення протилежних тенденцій, намірів, цілей, позицій, цінностей, думок або поглядів деяких взаємодіючих суб'єктів. У цьому визначенні акцент робиться на протилежних цілях, суперечливих суб'єктах у вигляді інтересів, а питання способів дій залишається невідомим. Саме тоді було запропоновано формулу конфлікту, яка доповнює наведене визначення (рис. 1.1.).



Рис. 1.1. Формула конфлікту

Порівняння та узагальнення різноманітних концепцій конфлікту, запропонованих вітчизняними та зарубіжними вченими, показує, що до основних структурних компонентів будь-якого соціального конфлікту зазвичай відносяться суб'єкти конфлікту, відносини між суб'єктами конфлікту та суб'єкти (або суперечки, проблеми), що є його причиною (рис. 1.2.).

Структурні особливості відображають компоненти, які не можуть існувати без конфлікту: видалення будь-яких таких елементів із простору конфлікту або зводить конфлікт нанівець, або суттєво змінює його природу. Під структурою конфлікту розуміють сукупність стійких асоціацій конфлікту, що

забезпечують його цілісність, власну ідентичність, відмінність від інших явищ суспільного життя, без яких конфлікт не може існувати.

Кожен конфлікт має як об'єктивне, так і суб'єктивне значення. Структура конфлікту є динамічною взаємозалежною загальною системою і процесом.

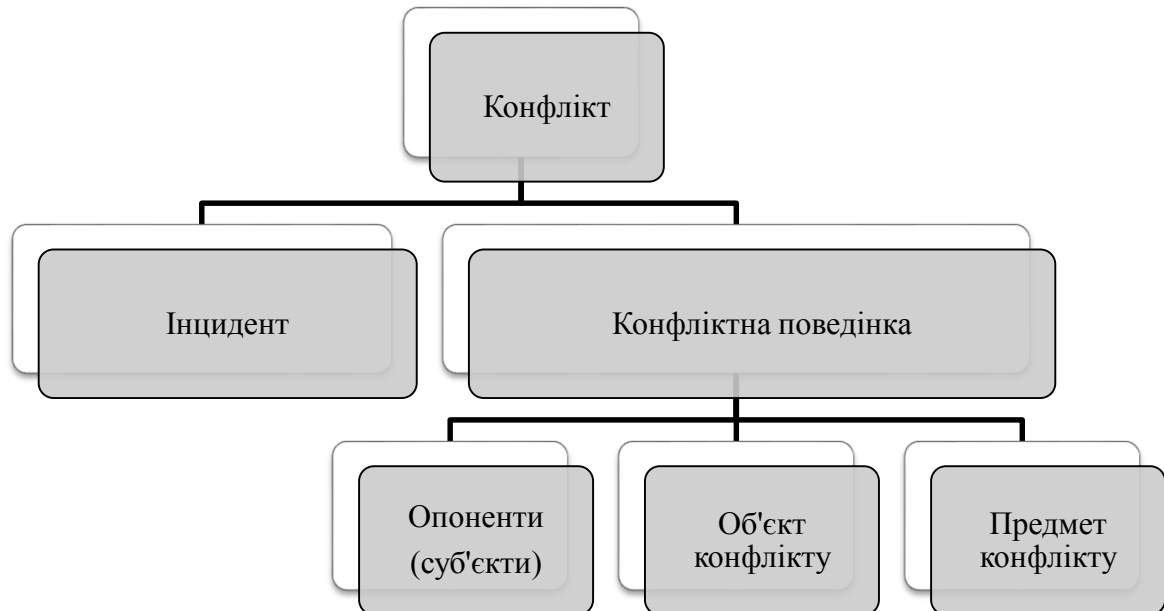


Рис. 1.2. Структура конфлікту

Існують способи аналізу структурних компонентів конфлікту. Наприклад, Н.В. Грішина розглядає конфлікт як «усвідомлену перешкоду в досягненні мети спільної діяльності, як реакцію на ґрунті несумісності характерів, відмінності культурних основ і потреб» [86].

На думку А.Г. Ковальова, конфлікт – «це явище міжособистісних і групових відносин, прояв протиборства, активного конфлікту цінностей, принципів, думок, характеру, стандартів поведінки» [26, с 125]. Судячи з психологічного стану протиборчих сторін, конфлікт є не тільки захисною реакцією, а й емоційною реакцією.

Конфліктна ситуація є об'єктивною основою конфлікту, яка фіксує реальне зіткнення інтересів і потреб усіх сторін. По суті, це не сам конфлікт,

оскільки наявне об'єктивне протиріччя може певний час не усвідомлюватися учасниками взаємодії.

Зі схеми видно, що в об'єктивній конфліктній ситуації існують конфліктні об'єкти – реальний чи ідеальний об'єкт як причина суперечки та сторони конфлікту чи його учасники, як окремі особи чи як група людей. Сторони характеризуються їх зовнішніми та внутрішніми позиціями в конфлікті. Зовнішня позиція – це мотивація участі в конфлікті, яку сторони відкрито пред'являють опоненту (це найпоширеніший термін для учасників конфліктних взаємодій). Воно може відповідати або не відповідати внутрішній позиції, яка є набором законних інтересів, мотивів і цінностей, які змушують окремих осіб або групи вступати в конфлікт.

З моменту події конфлікт стає психологічною реальністю для учасників. Інцидент – інтерактивна ситуація, яка дозволяє учасникам усвідомити наявність об'єктивної суперечності їхніх інтересів і цілей. Тобто інцидент – це усвідомлення конфліктної ситуації. Він може протікати в різних формах. По-перше, існує різниця між прихованими подіями та публічними подіями. Конфлікт може бути прихованим або явним, але в його основі лежить відсутність консенсусу. Конфлікт – «зіткнення протилежних, несумісних тенденцій у свідомості окремого індивіда, пов'язане з важким негативним емоційним переживанням в особистих чи групових міжособистісних взаємодіях чи стосунках» [60, с. 40-43].

У повсякденному житті людей склалася досить жорстка і рішуча установка ставитися до конфлікту як до негативного явища. Поява конфлікту сприймається як симптом неблагополучних стосунків, і всі задіяні сили спрямовані на те, щоб якомога швидше його «прикрити», часто без серйозного початкового аналізу причини його виникнення. Причому воно в тій чи іншій формі абсолютно неминуче, що пов'язано як з об'єктивними труднощами організації цього управління, так і з об'єктивними труднощами конфліктної ситуації, а також на тому етапі, на якому виникає конфлікт, до суб'єктивних

причин: живі люди функціонують у групах, і майже природно вирішувати багато протиріч через конфлікт [24].

Однак поряд з так званими деструктивними функціями (розрив спільної діяльності, погіршення або руйнування стосунків, погіршення самопочуття учасників тощо) конфлікт виконує важливе конструктивне завдання, оскільки відображає об'єктивні процеси, що відбуваються у різних міжособистісних стосунках.

К. Томас і Р. Кілман [37] визначили п'ять основних стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях (Рис. 1.3.):

- боротьба (примус), коли учасник конфлікту намагається за всяку ціну нав'язати свою точку зору, його не цікавлять думки та інтереси інших. Часто така тактика призводить до погіршення відносин між сторонами конфлікту. Тактика може бути ефективною, якщо її використовувати в ситуаціях, коли група загроз існує або їй заважають досягти своїх цілей;

- ухилення, коли людина намагається вийти з конфлікту. Така поведінка може бути доречною, якщо предмет розбіжностей не має великої цінності або якщо умови для ефективного вирішення конфлікту відсутні, а конфлікт нереалістичний;

- пристосування (поступливість), коли людина відмовляється від власних інтересів, готова пожертвувати ними заради іншого заради його задоволення. Ця стратегія може бути доцільною, коли предмет розбіжностей є менш цінним для однієї людини, ніж стосунки з іншою особою;

- компроміс – коли одна сторона приймає точку зору іншої, але лише до певної міри. При цьому знаходити прийнятні рішення ціною взаємних поступок, здатність до компромісу в керованих ситуаціях високо цінується, оскільки вона зменшує зловмисність і дозволяє відносно швидко вирішувати конфлікти. Однак компромісний план може викликати невдоволення через половинчастість і стати причиною нових протиріч.



Рис. 1.3. Стратегії поведінки учасників конфлікту [37]

– співпраця, коли учасники визнають право один одного бути почутими та відкриті до розуміння, це дає їм можливість проаналізувати причини незгоди та знайти рішення, прийнятні для всіх.

Конфліктна поведінка полягає у протилежних діях учасників конфлікту. Ці дії реалізують як приховані від зовнішнього сприйняття процеси в розумовій, емоційній і вольовій сферах опонентів. Чергування взаємних реакцій, спрямованих на задоволення інтересів кожного та обмеження інтересів іншого, становить видиму соціальну реальність конфлікту. Оскільки дії опонентів значною мірою слідує за попередніми діями іншого, тобто обумовлюють один одного, вони мають інтерактивний характер у будь-якому конфлікті.

А тому як правило, конструктор зводиться до наступного:

- конфлікт є важливим джерелом розвитку особистості, групи, міжособистісних стосунків, який може підняти їх на нову висоту, розширити і змінити сфери і способи спілкування;
- конфлікт звільняє групу від факторів, що її руйнують, зменшуючи можливість застою і занепаду групи внаслідок відкритого протистояння;
- конфлікт сприяє розвитку взаєморозуміння між учасниками взаємодії (табл. 1.2.).

Таблиця 1.2.

Функції конфліктів [41]

Позитивні	Негативні
розрядка напруженості між конфліктуючими сторонами	великі емоційні, матеріальні витрати на участь в конфлікті
отримання нової інформації про опонента	звільнення співробітників, зниження дисципліни, погіршення соціально-психологічного клімату в колективі
об'єднання колективу організації при протиборстві із зовнішнім ворогом	уявлення про переможені групи, як про ворогів
стимулювання до змін і розвитку	надмірне захоплення процесом конфліктної взаємодії направлене на збиток роботі
зняття синдрому покірності у підлеглих	після завершення конфлікту – зменшення ступеня співпраці між частиною співробітників
діагностика можливостей опонентів	складне відновлення ділових відносин («шлейф конфлікту»)

Конфлікт – це відсутність консенсусу між двома чи більше сторонами (індивідами, групами), конфлікт протилежних поглядів, позицій, інтересів [41].

Л. Скібіцька трактує конфлікт як «конфлікт протилежних напрямків, тенденцію до несумісності, самостійну подію у свідомості, індивіда чи групи міжособистісних взаємодій чи стосунків, пов'язану з негативними емоційними переживаннями» [3].

М. Леонов визначає, – «конфлікт як зіткнення цілей, інтересів, позицій, ідей або думок двох або більше людей протилежних напрямків. Основою будь-якого конфлікту є ситуація, в якій сторони мають суперечливі позиції з будь-якого питання, протилежні цілі або засоби досягнення цих цілей» [82]. Таким чином, наведене вище пояснення об'єднує кілька термінів: «зіткнення», «протилежності» та «протириччя».

У психології дослідники, які вивчають конфлікт як процес, приділяють значну увагу природі його процесу, пов'язуючи його зі станом людини як результатом неприйняття оточуючими, спрямованим на зовнішнє самоствердження і репрезентацію «Я» емоційний протест чи внутрішній «бунт». Цей стан людини в літературі називають «конфліктом» [4].

К. Левін розглянув три основні конфліктні ситуації, пізніше додав ще одну К. Ховленд і Р. Сірс. Кажуть, що конфліктні ситуації поділяються на такі категорії:

- конфлікти «спрямування-спрямування»: ми маємо два об'єкти або цілі з однаковою позитивною і приблизно рівною валентністю, хоча необхідно вибирати між двома можливостями;
- «конфлікт «уникати-уникати»: варіанти, коли вибір між двома варіантами, які приблизно однакові, але один варіант, інший має негативні наслідки;
- конфлікт «спрямування-уникання»: одне й те саме одночасно приваблює і відштовхує;
- конфлікт подвійної амбівалентності: у нас є два варіанти, кожен з яких має позитивні та негативні сторони [16].

Дослідник Н. Міллер висунув шість гіпотез для пояснення цього конфлікту:

- чим сильніше орієнтаційна тенденція, тим більше відстань до мети (вектор напрямку);
- чим сильніше тенденція уникнення, тим більше відстань від небезпечного стимулу (вектор уникнення);

- вектор уникнення зростає швидше, ніж вектор напрямку;
- якщо дві несумісні відповіді стикаються, перемагає сильніший;
- висота вектора напрямку або уникнення залежить від сили потягу, обидва виходячи з цього;
- сила схильності реагувати на підкріплення зростає із збільшенням кількості підкріплень до досягнення максимального плато навчання [58].

Розподіли К. Левіна, К. Ховленда, Р. Сірса та додаткові пояснення Н. Міллера є спробами раціоналізації емоційної природи конфліктних ситуацій. Запропонована теорія має важливе прогностичне значення, оскільки дає уявлення про найбільш ймовірний механізм дії. Але будь-який вибір (навіть передбачуваний) зазвичай призводить до приголомшливого розчарування пізніше. Через сам вибір інші релевантні напрямки ігноруються, що закономірно призводить до наступного конфлікту [94].

Проблема еволюції конфлікту поставлена одним з авторів кілька років тому. Еволюція ймовірно має дев'ять видів: макроеволюція, міжвидова, внутрішньовидова у тварин, в онтогенезі у тварин, в антропогенезі, суспільно-історична, еволюція конфліктів у ХХ ст., в онтогенезі людини, еволюція конкретних конфліктів.

Наявність багатьох загальних і часткових класифікацій конфлікту говорить про те, що їх може бути стільки, скільки різних сторін виявляє в ньому психологія. До ознак, на основі яких пропонуються різні типології, відносяться: об'єкт конфлікту, особливості сторін, тривалість, функції, форми прояву, тип відносин, наслідки і т.д.

До структурних компонентів конфлікту відносять об'єкт і предмет конфлікту, особистості опонентів, ситуацію в країні, регіоні, місці проживання, умови роботи і життя людини, обстановку соціальної взаємодії, а також потреби, інтереси, цілі опонентів і конфліктну взаємодію (прийоми і способи впливу один на одного, тобто стратегію і тактику протидії).

Таким чином, конфлікт є важливою теоретичною конструкцією в психоаналітичних концепціях. Розуміння внутрішніх протиріч і конфліктів

особистості є ключем до пояснення того, що відбувається з людиною. Загалом соціальна поведінка визначається не стільки зовнішніми обставинами, скільки особистісними особливостями людини, а певні проблеми в її стосунках мають внутрішнє джерело.

1.2. Сімейний конфлікт як різновид соціальних конфліктів

Проблема конфлікту надзвичайно актуальна для сучасного суспільства. Вони пронизують практично всі сфери життя людини. Конфлікти різного характеру і походження відбуваються в окремих країнах, регіонах, окремих населених пунктах і на міжнародному рівні. Їх походження досить різноманітне, політичне, міжнародне, економічне чи будь-яке інше забарвлення.

Сімейні конфлікти стали звичним явищем, що свідчить про негармонійність сімейних відносин. Проблема визначення сутності, причин і проявів конфліктів особливо актуальна для науки сьогодні, оскільки в періоди суспільної трансформації зростає розлучуваність, особливо серед молодих сімей.

Конфлікт, таким чином, порушує і навіть руйнує звичний простір соціальної організації людей, він не зупиняється на цьому, а проникає в приватну сферу життя кожної людини – її сім'ю, шлюбні стосунки. Слід завжди звертати увагу на поведінку, яка призводить до конфліктів у сімейних стосунках, оскільки сім'я є надзвичайно важливим соціальним інститутом у країні та гарантом майбутнього. Тому сім'я заслуговує на місце в національній політичній системі [7].

Сімейний конфлікт – явище досить поширене. Це й не дивно, оскільки тісні зв'язки між людьми виникають у родинях. При цьому кожен член сім'ї хоче жити за своїми уявленнями і поглядами, і не завжди це можливо порівняти зі звичками і переконаннями інших членів сім'ї. Саме на цьому ґрунті виникають сімейні конфлікти. Але іноді конфронтація виникає, коли люди не

розуміють один одного і роблять неправильні висновки. Це породжує претензії та обурення, і мирне вирішення не завжди можливо.

Звертає на себе увагу підхід дослідників В.К. Мягер і Т.М. Мішиної, які стверджують, що коли обидва гравці намагаються схопити один і той же предмет, займають однакову або особливу позицію, грають несумісні ролі, досягають різноспрямованих цілей, що створює – «сімейний конфлікт» [42].

У громадській свідомості конфлікт часто пов'язаний з речами, які не повинні відбуватися в сім'ї. Головне прийти до висновку, що конфлікт містить у собі можливість виходу на новий рівень стосунків, пошуку нових можливостей. Успішні сім'ї відрізняються від проблемних сімей не відсутністю або низькою частотою конфліктів, а їх незначною і безболісною глибиною [3].

Сім'я є найважливішим соціальним інститутом протягом усього періоду суспільного існування людини. Слід приділяти більше уваги лише тим формам поведінки, які призводять до конфліктів у сімейних стосунках.

Причини сімейних конфліктів завжди багатогранні, вкрай заплутані, можуть мати складну і тривалу причину, що вимагає індивідуального підходу. Сім'ї постійно розвиваються, створюючи нові та непередбачені ситуації, і члени сім'ї повинні реагувати на всі ці зміни. Темперамент, характер і сам характер будуть серйозно впливати на поведінку в різних ситуаціях, природно виникатимуть різні протиріччя. У сімейному житті часто трапляються серйозні зміни, які можуть призвести до конфлікту. Основні з них:

- перший період можна назвати періодом адаптації, а складність пристосування один до одного призводить до різних проблем, тому в цей період розпадається близько третини сімей;

- другий період пов'язаний з появою дітей, періодом особистісного та професійного становлення членів сім'ї. Цей період супроводжується великою кількістю міжособистісних конфліктів;

- третій період пов'язаний з віковими зрушеннями в сімейних стосунках, можливою переоцінкою минулої поведінки [42].

Серед важливих причин сімейних конфліктів, які групи можна виділити найкраще функція: міжособистісна несумісність, претензії на лідерство, претензії на перевагу, розподілення домашніх справ, претензії на управління бюджетом, вплив родичів і друзів, інтимно-особистісна адаптація.

Причинно-наслідковий зв'язок сімейного конфлікту складний і включає велику кількість різних факторів, кожен з яких може призвести до конфлікту, наприклад:

- коли партнер надто багато очікує від партнера, покладаючи на нього відповідальність лише за своє особисте благополуччя;
- помилковість сексуальної потреби в сімейному житті;
- заздрість до успіху партнера в житті;
- недостатньо серйозне ставлення до проблем партнера;
- партнер непривабливий;
- знецінення стосунків [95].

Народна традиція несе в собі давню мудрість сімейного життя, і було б нерозумно відкидати її, оскільки вона несучасна. Так, вони вчать взаємній вірності, вмінню слухати один одного, комунікабельності, гнучкості у стосунках можуть зміцнювати сім'ї та сприяти сімейному щастю. Важливо виховувати незалежність і відповідальність у сім'ї, дозволяючи кожному члену сім'ї зберігати свою індивідуальність.

М.І. Пірен виділяє друге джерело сімейного конфлікту та наводить чинники, які найчастіше призводять до конфлікту:

- покладає на нього (неї) відповідальність за ваше особисте благополуччя,
- коли Ви надто багато очікуєте від свого партнера;
- неправильне уявлення про ваші сексуальні потреби в подружньому житті;
- досягає успіху;
- відкидає його/її проблеми та занепокоєння;

– Ви зневажливо сказати: «Ти більше для мене, не так багато вартий», дає зрозуміти, що він (вона) зовні (внутрішньо) непривабливі [11].

Для сімейних конфліктів характерні динамічні та плинні форми. Динаміка сімейного конфлікту характеризується класичними етапами (виникнення конфліктної ситуації, усвідомлення конфліктної ситуації, відкрите протистояння, розвиток відкритого протистояння, вирішення конфлікту та емоційне переживання конфлікту).

Але сімейні конфлікти характеризуються емоційною насиченістю, швидкістю проходження кожної стадії, формою протистояння (докори, образи, сварки, сімейні сварки, комунікативні бар'єри тощо). Принциповою особливістю сімейних конфліктів є те, що вони мають серйозні соціальні наслідки (набл. 1.2.). Часто вони закінчуються трагедією, що може призводити до різних захворювань у членів сім'ї. Сімейні конфлікти непропорційно впливають на дітей.

Сімейний конфлікт базується на конфліктах між уявленнями членів сім'ї про потреби та конфліктах між уявленнями та очікуваннями однієї людини щодо іншої. З точки зору виникнення конфліктів у сімейній сфері виділяють чотири основні сфери життя:

- міжособистісне спілкування;
- сімейні взаємодії (потреби в любові, самоповазі, почутті власної гідності);
- рольові відносини, пов'язані з позиціями батьків, чоловіка і дружини, господаря і господині;
- комунікативні стосунки, що передбачають взаємне усвідомлення різних сторін життя та особистісних особливостей партнера [73].

Специфіка сімейних конфліктів має певний предмет, а її особливість визначається специфікою сімейних відносин. Ці стосунки мають міжособистісний характер і вищу морально-ціннісну основу (любов, спорідненість). Крім того, сімейні відносини пов'язані з реалізацією функцій сім'ї.

Різноманіття сімейних конфліктів [73]

№ з/п	Критерій класифікації	Тип конфлікту	Основна причина
1.	Суб'єкти конфлікту	Подружні конфлікти	Весь спектр причин сімейних конфліктів
		Конфлікти між батьками і дітьми	Проблеми виховання дітей; ригідність сімейних відносин; вікові кризи дітей
		Конфлікт родичів	Авторитарне втручання родичів
2.	Джерело конфлікту	Ціннісні конфлікти	Наявність протилежних інтересів, цінностей
		Позиційні конфлікти	Боротьба за лідерство в сім'ї, незадоволенні потреби у визнанні значущості "Я" одного з членів сім'ї
		Сексуальні конфлікти	Психосексуальна несумісність подружжя
		Емоційні конфлікти	Незадоволення потреби в позитивних емоціях (відсутність ласки, турботи, уваги і розуміння з боку одного з членів сім'ї)
		Господарсько-економічні конфлікти	Протилежність поглядів подружжя на ведення домашнього господарства і участь у цьому процесі кожного з них, а також інших членів сім'ї. важке матеріальне положення сім'ї

3.	Поведінка конфліктуючих сторін	Відкриті конфлікти (відкрита розмова в підкреслено коректній формі; взаємні словесні образи; биття посуду і т.д.)	Індивідуально-психологічні особливості членів сім'ї; рівень виховання; зміст причини конфлікту
		Приховані конфлікти (демонстративне мовчання; різкі жести і погляди, які свідчать про незгоду, й ін.)	Причини ті ж, що й у попередньому випадку

Найпоширенішими в родині є конфлікти між чоловіком і дружиною та конфлікти між батьками та дітьми. Більшість конфліктів між чоловіком і дружиною виникають через конфлікти в спілкуванні між чоловіком і дружиною. Ці порушення можуть мати форму конкуренції, псевдокооперації та ізоляції.

Суперництво приймає форму амбівалентних, доброзичливо ворожих стосунків, коли між подружжям часто виникають відкриті конфлікти, сварки, взаємні звинувачення та агресивні прояви. Сімейні ролі чітко не визначені, тому жоден із подружжя зазвичай не може взяти на себе відповідальність.

Псевдокооперація характеризується більш егалітарними відносинами з перебільшеною турботою про одного з подружжя [1]. Причина конфлікту знаходиться в позасімейній сфері і пов'язана з особистими труднощами, що виникають в обох подружжя.

Ізоляція розвивається в контексті зовнішньої узгодженості і проявляється як емоційна ізоляція та відсутність інтересу між подружжям. Конфлікт виникає, коли межі ізоляції порушуються для зближення або руху до більшої роз'єднаності.

Вчені показали, що у міру формування та розвитку сім'ї проходять через кілька кризових періодів. Перший період кризи можна назвати «когнітивним» або $Я + Я = МИ$. За цей час пара адаптується один до одного. Імовірність розлучення досягає 30 % [82].

Другий період кризи – «поява дитини» – пов'язаний із збільшенням членів сім'ї. У цей період дружини менше уваги приділяють чоловікам і більше дітям, їх фізичні та моральні навантаження зростають.

Третій кризовий період (7-10 років) збігається із середнім шлюбним віком і характеризується монотонною конфліктністю. Через багаторазове повторення одноманітних вражень у подружжя виникає насичення один одним, «тяга до відчуттів», коли виникає «насичення» старими враженнями і «голод» нових вражень. Це залежить від того, чи зможуть чоловік і дружина доповнити подружній досвід власними враженнями, а не шукати їх на стороні. Більш того, в цей час чоловік знаходиться на піку кар'єри, дружина продовжує професійну діяльність, дитина стрімко росте, а батьки щодня радують «новинами» інтелектуального і фізичного зростання [56].

Четвертий кризовий період подружніх конфліктів настає після 11-17 років спільного життя, часто збігається з неминучим настанням самотності, пов'язаної з перехідним віком дитини, коли у підлітка, крім батьків, з'являються нові авторитети. Цей період може сприйматися подружжям як розпад сім'ї, коли зростає емоційна залежність дружини від чоловіка через побоювання, що чоловік може проявити свої бажання сексуально.

П'ятий кризовий період настає після 18-24 років спільного життя, коли посилюється емоційна залежність дружини, побоювання, що чоловік може зрадити, бажання чоловіка з'явитися «ще не пізно», батьки все менше часу проводять разом.

Шостий кризовий період є складним і для жінок, і для чоловіків, коли практично заново доводиться перекроювати життя, шукати в ньому нові сенси, адже у цей час виникають конфлікти через відсутність спільної справи – виховання дітей. У результаті чоловіки захоплюються молодими жінками в надії ще раз пройти цикл від створення сім'ї до відходу дітей, а жінки більше уваги приділяють кар'єрі. Зберегти сім'ю може допомогти започаткування нової справи, навчання, подорожі та інше.

Стійкість і міцність сім'ї залежить від її здатності конструктивно виходити з різних конфліктів. Залежно від частоти, глибини і гостроти конфліктів визначають кризові, конфліктні, проблемні та невротичні сім'ї. Кризова сім'я проявляється в тому, що протистояння інтересів і потреб подружжя має гострий характер і захоплює важливі сфери життєдіяльності сім'ї; подружжя займає непримиренні, і навіть ворожі позиції стосовно один одного, не погоджуючись на поступки. До кризових шлюбних союзів входять сім'ї, які або розпадаються, або знаходяться на межі розпаду.

У конфліктних сім'ях між подружжям існують сфери неузгоджених інтересів, що може призвести до інтенсивних і стійких негативних емоційних станів. Однак шлюб зберігається завдяки іншим факторам, а також поступкам і компромісним рішенням конфлікту. Відносини в складних сім'ях погіршуються через постійні труднощі: відсутність житла, хвороба одного з подружжя, відсутність коштів на утримання сім'ї, тривалі судимості та інші проблеми, які можуть серйозно вплинути на стабільність шлюбу [15].

У невротичній сім'ї основним ефектом є не стільки генетичний розлад психіки подружжя, скільки накопичення психологічних труднощів, з якими сім'я стикається на своєму життєвому шляху. Підвищена тривожність подружжя, порушення сну, емоційності, підвищена агресія тощо з будь-якої причини.

У процесі вирішення сімейних конфліктів випробувані могли використовувати неконструктивні (деструктивні) і конструктивні рішення. До неконструктивних стилів відносяться:

- лицемірство – давати обіцянки, не намагаючись їх виконати;
- відмова сприймати боротьбу серйозно;
- уникати з'ясування ситуації, намагатися уникати очної ставки (лягати спати, мовчати про звинувачення чи скарги);
- вибір стратегії пристосування (удавати згоду з точкою зору партнера на короткострокове перемир'я);
- непряма агресія (наприклад, по відношенню до когось або чогось дорогого вашому партнеру);
- удар «нижче поясу» (з використанням глибоких знань партнерів);
- ланцюгова реакція, «гібридизація» в цьому випадку не йде, для організації вступу у конфлікт;
- «саботування» (навмисне створення у партнера відчуття емоційної небезпеки, стурбованості та тривоги);
- зрада (у складній ситуації з партнером не ставати на його сторону і не приєднуватися до нападок);
- спроба пояснити походження почуття партнера, передчасні вибачення і ін. [88].

Конструктивний стиль включає:

- планування «прояснення ситуації» протягом спеціально відведеного часу, щоб не залучати чужих з'ясувань стосунків;
- чітко визначати предмет боротьби;
- суб'єкт сам визначає глибину усвідомлення позиції та межі можливих поступок у «боротьбі»;
- максимальна коректність і конструктивність спілкування;
- визнання, як пара може допомогти одне одному у вирішенні своїх проблем;
- оцінка зіткнення: порівняння нових знань і досвіду з його втратами: перемагає той, хто завдає значно меншої шкоди;

– оголошуйте перерви в суперечках і заповнюйте їх чимось приємним [88].

Дослідження показують, що у 80-85% сімей виникають конфлікти. Останні 15-20% зафіксували «сварки» з різних причин [61]. Розрізнення кризових, конфліктних, проблемних і невротичних подружніх пар на основі частоти, глибини та гостроти конфліктів Конфлікт між інтересами і потребами подружжя гострий і займає важливу сферу сімейного життя. Пара як система займає один до одного непримиренну або навіть ворожу позицію, не погоджуючись ні на які поступки.

Між конфліктом і особистостями учасників конфлікту існують відносини залежності. Так, деякі люди відчувають позитивні емоції під час конфлікту. Деякі люди переживають їх дуже болісно, тому що не витримують психічної напруги. Певні риси особистості (злість, запальний характер, непостійність, вразливість тощо) можуть загострити виникаючі розбіжності та загострити ворожість у стосунках. Можна стверджувати, що конфлікт, навіть закономірний на даному етапі життєвого циклу сім'ї, буде нездоланим, якщо парі з якихось причин не вдається знайти правильне і адекватне вирішення проблеми.

Конфлікти зазвичай викликані складними проблемами між партнерами. Конфліктні ситуації бувають різними на різних етапах розвитку родини. Найважливіша роль конфлікту припадає на роки становлення сім'ї, коли пара тільки починає звикати одне до одного. Саме на цьому етапі важливо визначити причини, методи та способи вирішення конфліктних ситуацій.

Різні погляди подружжя – природне явище в будь-якій сім'ї. Зрештою, чоловіки та жінки з різним рівнем IQ емоційною залученістю, різним життєвим досвідом, різними світоглядами та різними захопленнями живуть разом. Протилежні думки можуть бути з різних питань, починаючи від того, де провести вихідні чи відпустку і закінчуючи тим, яку машину купити. Конфлікт виникає у зв'язку з бажанням людей задовольнити певні потреби або створити умови для їх задоволення без урахування інтересів другого з подружжя або члена сім'ї.

Подружній конфлікт відіграє ключову роль у сімейних стосунках. Сімейний конфлікт часто пов'язаний з бажанням людей задовольнити певні потреби або створити умови для їх задоволення без урахування інтересів партнерів. А.І. Кочетов, наприклад, наводить сім основних причин сімейних конфліктів:

- порушення етики подружніх відносин (зрада, ревності);
- біологічна несумісність;
- напружені взаємини подружжя (одного з них) з оточуючими їх родичами, знайомими, товаришами;
- несумісність інтересів і потреб;
- розходження педагогічних позицій по відношенню до дитини;
- наявність особистісних недоліків чи негативних якостей у одного, а часом і у обох подружжя;
- відсутність взаєморозуміння між батьками і дітьми [32].

В.А. Сисенко розглядав ті ж причини, що й А.І. Кочетов, тільки більш деталізовано:

- незадоволення статевих потреб одного з подружжя;
- незадоволення цінності і значення свого «Я»–потреби (порушення почуття власної гідності іншого, його зневажливе ставлення, образи, приниження, постійна критика);
- незадоволення потреби в позитивних емоціях в одного або в подружжя в цілому (відсутність ласки, ніжності, турботи, уваги, розуміння, психологічне відчуження між подружжям, емоційна апатія);
- захоплення одним із подружжя алкогольними напоями, азартними іграми тощо, що призводить до великих грошових витрат;
- фінансові розбіжності між подружжям (питання спільного бюджету, підтримки сім'ї, внеску кожного з партнерів у їх фінансове забезпечення тощо);

– незадоволення потреб у взаємодопомозі та підтримці, потреб у співпраці та співробітництві, а також незадоволення сімейним менеджментом [38].

Чоловік і дружина мають дуже різні очікування одне від одного і по-різному представляють своє сімейне життя. При цьому чим більше ці уявлення не збігаються з очікуваннями, тим слабшає сім'я і тим небезпечніші ситуації виникають.

Поведінка кожної людини відповідає його особистим уявленням про роль сім'ї, яку він буде вважати єдино правильною поведінкою, тоді як поведінка іншого партнера, якщо вона не відповідає цим уявленням, вважатиметься неправильною або навіть зловмисний. З цими очікуваннями та ідеями тісно пов'язані потреби, які обоє подружжя сподіваються задовольнити в шлюбі.

Якщо є неузгодженість, то потреби також перебувають у стані взаємної неузгодженості: намагаючись повністю задовольнити неправильні потреби по відношенню до іншого, тому очікуємо від нього задоволення наших потреб, чого він не буде. Ця невідповідність стає спочатку прихованим, а потім явним поведінковим конфліктом, коли очікування та потреби одного з подружжя стають перешкодою для задоволення бажань, намірів та інтересів іншого. Загальновідомо, що чоловіки та жінки мають різні сімейні та шлюбні потреби.

Т.В. Андреева, Т.Ю. Пипченко у своїй роботі демонструють вікові відмінності сімейно-шлюбних потреб: якщо в молодому віці (20-30 років) найважливіше емоційне, статеве, духовне, відкрите спілкування), то протягом віку 30-40 і 40-50, поряд зі стороною спілкування, все більшого значення набуває відданість чоловікові/дружині і сім'ї (чоловік виконує батьківські обов'язки щодо дітей).

С.В. Ковальов стверджує, – «що на конфліктність у сім'ї також впливають неадекватні та суперечливі сімейно-шлюбні уявлення та очікування» [46].

У психологічній літературі виділяють три основні причини відмінності уявлень молоді про сім'ю і шлюб:

1) уявлення про шлюб і сім'ю ще більше вдосконалюються і наповнюються деталями, оскільки сім'я стає все менш і менш анахронічною у своїй функціональній схемі. Раніше позитивні програми передачі сімейного досвіду від батьків дітям все частіше почали давати збій.

2) поняття сім'ї та шлюбу в даний час далеке від ідеального. Дослідження показують, що ці думки часто обмежуються якоюсь однією сферою життя, переважно фінансовою – сімейною чи сексуальною. Найбільша різниця між юнаками та дівчатами полягає в тому, як підтримувати хороші сімейні стосунки. Представники сильної статі бачать своє головне завдання в її матеріальній підтримці, забуваючи про моральну та емоційну підтримку, яку чоловік зобов'язаний надавати дружині.

3) Конфлікти в молодій парі можуть загострюватися через дуже слабке розуміння думок один одного. Відбувається це тому, що під час дошлюбного залицяння люблять обговорювати будь-які теми, крім тих, що стосуються безпосередньо сімейних відносин. В. Сатир звертає увагу на ілюзії та підводні камені у спілкуванні, які часто призводять до конфлікту [79].

Американські дослідники В. Метьюз і К. Міхановичі перелічують 10 найважливіших відмінностей між щасливими і нещасливими сімейними союзами. Вони стверджують, що в нещасних сім'ях подружжя:

- 1) Вони мають різні ідеї щодо багатьох речей і питань;
- 2) Не розуміти почуттів інших;
- 3) Те, що вони говорили, дратувало одне одного;
- 4) Вони часто відчуваються нелюбимими;
- 5) Не звертати уваги на інших;
- 6) Їхня потреба в довірі не задовольняється;
- 7) Вони відчувають потребу в людині, якій можуть довіряти;
- 8) Вони рідко роблять один одному компліменти;
- 9) Часто змушений поступатися думкою інших;
- 10) Вони хочуть більше любові [36].

А. Н. Харитонов і Г.Н. Тимченко розвинули авторські уявлення про природу (визначення та ознаки) труднощів сімейних стосунків. Згідно з визначенням автора, складні сімейні стосунки – це «негативні, руйнівні сімейні стосунки, пов'язані з незадоволеними базовими потребами, які вимагають додаткових зусиль кожного члена сім'ї та всієї сімейної групи на шляху до гармонії, зрілості та нормальності» [40].

Сприйняття конфліктних ситуацій у подружньому житті залежить насамперед від особистих якостей подружжя. Також важко контролювати свою поведінку при постійній втомі. Таким чином, заміжня працююча жінка відчуває недостатню реакцію в сімейному оточенні, коли вона різко реагує на звичайні пустощі або поведінку своїх дітей, діяльність чоловіка тощо.

Конфлікти можуть бути хронічними. Часто хронічний конфлікт пов'язаний із психосоціальними установками людини, які зберігаються протягом усього життя. За тривалим конфліктом стоять незадоволені потреби і принципова несумісність особистостей, соціально-психологічних установок, думок, життєвих позицій. Вони характеризуються глибиною і стійкістю. У більшості випадків тривалі конфлікти практично неможливо вирішити з точки зору подружжя, і вони майже завжди становлять небезпеку для шлюбу.

Багато авторів пов'язують конфлікт стосунків із моделями поведінки в батьківських сім'ях. Так, С. Кратохвил стверджує, – «що людина багато в чому засвоює чоловічі чи жіночі ролі від своїх батьків і схильна несвідомо використовувати моделі батьківських стосунків у своїй сім'ї, подобається їй це чи ні» [5, с. 72].

Тому в одних сім'ях прийнято вирішувати конфлікти відразу і емоційно, а в інших – раціонально і холоднокровно, попередньо зайшовши в кімнату і заспокоївшись. В результаті люди навчаються по-різному вирішувати сімейні конфлікти, і кожен вважає свої дії правильними, а інші – ні. Кожен думав, що інший порушив правила. Те ж саме стосується домашніх правил, фінансових витрат (відкладайте або витрачайте одразу), виховання дітей і багатьох інших домашніх справ.

Отже, сім'ї, які складаються з партнерів з подібним розподілом влади, розподілом обов'язків і загальною сімейною структурою і цінностями, надзвичайно стабільні і безконфліктні. Сімейна злагода поступово будується на основі взаєморозуміння та самовдосконалення. Якщо один з подружжя незадоволений звичками, потребами та ставленням іншого, необхідно, щоб інший з подружжя визнав це і зрозумів, що потрібно внести зміни. Різні обставини життя породжують різні конфлікти. Головне завдання пари – не допустити конфлікту або звести його до мінімуму.

1.3. Основні напрямки психологічної роботи щодо подолання сімейних конфліктів

З психологічної точки зору сім'я – це мала соціальна група, яка функціонує на основі соціального життя, матеріальної та моральної взаємодопомоги, заснованої на шлюбі та/або кровному спорідненні [64]. В основі сімейних стосунків лежить почуття любові, яке є емоційно активним суб'єктом - вищим рівнем суб'єктного рівня.

Відносини, засновані на почутті любові, характеризуються високим ступенем вибірковості, глибоким зануренням у свій предмет, контактом між ними на всіх рівнях (психофізіологічному, психологічному, фізичному).

Найбільш загрозовою для сімейної гармонії є перехід від любовних до утилітарних ділових стосунків, обмежених виконанням подружніх ролей, що не приносить задоволення. Шлюбні стосунки – це сукупність соціально регламентованих відносин між подружніми партнерами. Вони є частиною сімейних відносин, але дуже відрізняються від любовних відносин за змістом, функціями та структурою.

Зміст подружніх стосунків визначається значенням шлюбу, який організовує, стабілізує і соціально посилює економічні та сімейні, емоційно-сексуальні, психологічні та батьківські потреби чоловіка і жінки.

У шлюбі партнери мають два суперечливих бажання: спілкуватися з іншими і триматися від них подалі. Спілкування тільки одне з одним у шлюбі може швидко стати виснажливим, нудним, потребою розширити коло спілкування, бажанням знайомитися з новими людьми та самореалізуватися в іншому напрямку, якого немає в подружньому житті. Заглиблення у внутрішній світ, в його таємниці може відштовхувати і створювати бар'єри у взаєморозумінні, якщо повною мірою розкриваються глибокі відмінності в життєвих перспективах, особистих цінностях, як відомо, вступаючи в шлюб, партнери знають, що вони дуже цікавляться внутрішнім світом один одного.

На жаль, невирішені сімейні конфлікти найчастіше призводять до розлучення, яке згодом поглиблюється, оскільки виникають питання щодо розподілу майна подружжя, місця проживання дітей, участі одного з батьків у житті дітей тощо. Для цього потрібно не тільки навчитися не сваритися, а й знайти спільну мову, щоб після розлучення приймати спільні рішення щодо життя та виховання дітей, адже діти є найбільшими жертвами сімейних конфліктів.

Сімейний конфлікт – складний процес, який триває багато років і вирішується судами різних інстанцій. Більшість громадян, які звертаються до суду за вирішенням сімейних спорів, не знають, що конфлікти можна вирішити в досудовому або позасудовому порядку шляхом укладення відповідних договорів та застосування процедур медіації [68].

Сьогодні активно застосовується процедура медіації як позасудовий варіант вирішення спору. В Законі про медіацію штату Луїзана чітко визначено, – що «медіація – це процедура, за якою посередник (медіатор) сприяє спілкуванню між сторонами щодо спорів і досліджує можливі рішення для сприяння примиренню, порозумінню та врегулюванню» [63, с. 144].

На сьогоднішній день медіація є відносно новим, але досить перспективним напрямком надання психолого-юридичних послуг в Україні. На законодавчому рівні в Україні не закріплена процедура медіації, що ускладнює її розвиток та поширення. З 2006 року в Україні робили спроби впровадити

медіацію в законодавство, але все безуспішно. Останній проект Закону про медіацію був поданий до Верховної Ради України наприкінці 2019 року, але був відкликаний на початку березня. З досвіду європейських країн видно, що медіація може бути використана не тільки для вирішення спорів, переданих на розгляд компетентних судів, але й допоможе зберегти нормальні відносини між двома сторонами в майбутньому [82].

Сімейна медіація – перемовини конфлікуючих сторін за участю медіатора (посередника – психолога) для пошуку рішення, яке буде прийнятим для всіх учасників сімейного конфлікту та враховуватиме інтереси кожного. Сімейна медіація ґрунтується на таких принципах: добровільності, нейтральності, конфіденційності та самовизначення сторін.

Медіація у сімейних розбіжностях у поглядах може допомогти вирішити всі види сімейних конфліктів. Це метод вирішення сварок, який враховує унікальні особливості конкретної сім'ї. Крім того, цей метод є найменш «травматичним» для сім'ї серед інших доступних.

Деякі інші відмінності між сімейним посередництвом і сімейною терапією:

- процес медіації швидкий і зосереджений на практичних аспектах (розподіл майна, виховання дітей тощо);
- медіація є тематичною, почуття та емоції не є центральним моментом процедури;
- медіація не підходить для міжособистісних конфліктів і не може вирішити глибокі особисті проблеми;
- припустимо, що медіатор активніше втручається в управління переговорним процесом, усе з метою підвищення автономії та незалежності сторін;
- чималу увагу привернуло те, як майбутні батьки виконуватимуть свої батьківські обов'язки [65].

Розуміння цих відмінностей, а також індивідуальних особливостей кожної пари дає медіатору можливість вирішити для себе та допомогти парі

вирішити, чи починати процес медіації, в якому обсязі, яке коло питань поставити, або порадити їм про сімейну терапію.

Сімейна медіація може допомогти сім'ям, члени яких не можуть дійти згоди самотійно. Найбільш близькі люди зайшли в глухий кут у спілкуванні один з одним або зовсім припинили спілкування через болісний досвід розриву. Посередництво у сімейних спорах допомагає членам сім'ї вирішувати суперечки та працювати разом, щоб приймати обґрунтовані рішення щодо розлучення, подальшої участі батьків, фінансових і майнових питань. Сімейна медіація враховує високоемоційні та людські елементи, властиві сімейному конфлікту. Сімейна медіація також має важливий психологічний аспект, оскільки вона заохочує та полегшує сторонам висловлювати свої переживання, тривоги та занепокоєння.

Різноманітні причини, які можуть призвести до виникнення сімейних конфліктів, своєю чергою породжують не менш масштабні суперечки, які переходять у юридичну сферу. Часто сторони сімейного конфлікту відразу звертаються до суду для вирішення конфлікту. Але в сімейних спорах, на відміну від інших спорів, важливо розуміти, що рішення суду стосується переважно правової ситуації. На жаль, навпаки, відносини між учасниками сімейної сварки псується, і шансів на примирення немає.

Метою сімейної медіації є розробка взаємоприйняттого способу виконання судового рішення без подальшого загострення напруги у стосунках. Рішення, прийняті під час медіації, мають враховувати особливі потреби кожної сім'ї.

Сімейні медіатори повинні оцінити конфліктну ситуацію з усіх сторін, перш ніж намагатися її вирішити. З досвіду можна сказати, що медіатор може допомогти сім'ям у вирішенні спорів і спорів, таких як:

- конфлікт навколо встановлення стосунків батьків і дітей;
- конфлікти щодо визначення та виконання аліментних обов'язків подружжя, батьків та дітей (визначення або перерахунок розміру аліментів);
- конфліктні ситуації, що виникли під час розлучення;

- конфлікти, пов'язані з утриманням сімейних, батьківсько-дитячих, подружніх та інших майнових відносин інших членів сім'ї;
- конфлікти щодо визначення місця проживання дитини або участі обох батьків у вихованні та вихованні дитини;
- конфлікти щодо поділу майна між подружжям або фактичними сторонами;
- конфлікти щодо порядку спілкування дитини з бабусею, дідусем або іншими родичами;
- конфлікти між батьками та дітьми, які неможливо вирішити через суд [93].

Шлюбнорозлучні конфлікти між чоловіком і дружиною безпосередньо впливають на статус та інтереси дітей. Розлучення батьків – одна з найскладніших ситуацій у житті дитини, вона залишає глибокий слід у свідомості дитини та негативно впливає на її майбутнє. На жаль, довгострокові наслідки розлуки батьків або розлучення для дітей є негативними.

Важливо правильно підготувати дитину до змін у її житті та пояснити їй, що хоч вони вже не живуть разом, батьки її люблять і завжди будуть поруч. Сімейний медіатор може допомогти налагодити діалог, особливо якщо дитина заперечує одному з батьків. Партнери часто зізнаються, що вони недостатньо знають про шлюбнорозлучний процес або до кінця не розуміють, як організувати та виконувати батьківські обов'язки після розлучення. Тому батькам важливо мати можливість спілкуватися один з одним після розлучення, адже, незважаючи на розставання, їм ще довго належить виховувати дітей разом.

Сімейна медіація допоможе батькам дитини зрозуміти один одного щодо:

- визначення місця проживання дитини після розірвання шлюбу та порядку участі обох батьків у вихованні дитини;
- вирішувати проблеми виховання та навчання дітей;
- встановити порядок обміну інформацією про стан здоров'я дітей;
- порядок визначення режиму дня дитини, дисципліни, правил виховання, відпусток, канікул;

– вирішіть, як і коли зв'язуватися з родичами розлучених батьків, бабусею чи дідусем та іншими родичами [89].

Часто сімейні медіатори працюють у парі – у «комедіації». Спочатку вони проводять попередні зустрічі зі сторонами для діагностики конфлікту та визначення основних тем для обговорення. Основне питання, яке медіатор ставить сторонам під час першої зустрічі, полягає в тому, чи готові вони до переговорів, щоб знайти рішення, яке допоможе вирішити конфлікт. При отриманні чіткої позитивної відповіді подальша робота медіатора спрямована на налагодження комунікації між учасниками конфлікту, визначення інтересів один одного, інтересів дитини, збереження батьківських стосунків. Сімейні медіатори допомагають сторонам знайти взаємоприйнятне рішення, яке потім реалізується добровільно.

Після цього відбувається спільна зустріч обох сторін за підтримки медіатора, щоб навчитися безконфліктному спілкуванню, щоб почути, що важливо для всіх членів родини, включно з інтересами дитини. У учасників конфлікту є можливість спілкуватися один з одним, але не безпосередньо, а через посередника. Це дозволяє їм висловити свої почуття та потреби та з'ясувати, де справжні інтереси іншої людини. Такий підхід допомагає зрозуміти поведінку та почуття оточуючих.

Медіація в сімейних спорах відрізняється від медіації в інших сферах і її перевагою є те, що сторони конфлікту переважно їх «живих зустрічей». Проте сторони, які сперечаються, можуть зустрічатися віддалено, особливо якщо є проблеми з безпекою. Участь сімейного медіатора також можна здійснити онлайн.

Як правило, процес сімейної медіації включає кілька спільних сесій: в середньому може бути від трьох до шести спільних сесій, кожна тривалістю до трьох годин. Такий спосіб роботи допомагає всім сторонам суперечки зрозуміти, що відбувається, прийняти ситуацію та навчитися новому безконфліктному способу взаємодії для відновлення стосунків із близькими.

Сімейні медіатори повинні володіти навичками роботи з емоційними станами людей, допомагаючи опонентам визначити, зрозуміти та обробити їхні власні почуття та емоції, пов'язані з конфліктними ситуаціями. Справжня довіра до свого сімейного медіатора дозволить сторонам конфлікту не перекладати відповідальність і прийняття рішень на суди, а приймати зважені рішення щодо найважливіших питань власного життя.

Розв'язання конфлікту – це процес пошуку взаємоприйняттого вирішення питань, що мають особисту значущість для учасників. Ліцензії можуть бути повними і неповними. Дозвіл вважається повним, коли усунуто причину конфлікту, об'єкт конфлікту та обставини конфлікту. Дозволи є неповними – коли не всі причини або умови конфлікту усунені. У цьому випадку неповне рішення може бути етапом, що веде до повного вирішення.

Бажання знайти шляхи вирішення подружніх конфліктів пов'язане не лише зі схильністю багатьох людей вирішувати проблеми, що виникають у їхніх стосунках, мирним, безконфліктним шляхом, як висловлюється у відомому прислів'ї: «Світ поганих людей – краще сварок» має цілком об'єктивну основу в своїй природі [29]. Насправді психодинаміка цих стосунків не просто вводить людей у конфлікт. Натомість є протилежні тенденції, які допомагають переходити від конфлікту до співпраці. Якщо обоє з подружжя правильно виявлять ці тенденції і реалізують їх у практиці спілкування один з одним, то можна перетворити конфлікти на співпрацю, а конфлікти на гармонію. Крім того, можна буде уникнути та запобігти конфліктам.

Техніки вирішення подружніх конфліктів дуже різноманітні і включають кілька взаємозалежних моделей поведінки, які разом складають певні стандарти поведінки для уникнення конфліктів і непомітного їх вирішення, коли вони виникають.

Безперечно, перша дія для створення передумов для розв'язання конфлікту – це вміння визначити справжні причини конфлікту. Необхідно мати на увазі, що справжні причини конфлікту часто приховуються однією або обома сторонами конфлікту. З'ясувати справжню причину конфлікту непросто.

Якщо правильно визначити причину конфлікту, то конфліктна ситуація стає зрозумілішою і легшою для розуміння, а отже, стає легше визначити найбільш прийнятний варіант вирішення конфлікту.

Аналіз виникаючих – конфліктних ситуацій, які тільки назрівають, може вчасно й успішно не тільки направити подружній конфлікт у конструктивне русло, а й знайти шляхи його уникнення, щоб не допустити [50]. Одним із надійних способів запобігти шлюбу, як і будь-якому міжособистісному конфлікту, є здатність особистості дотримуватись принципів «соціальної дистанції» у стосунках.

Соціальна дистанція виражає психосоціальну сумісність людей, близькість або дистанцію, що сприяє легкості їх взаємодії та, якщо її правильно підібрати та дотримуватися, може запобігти конфліктам, які можуть виникнути, коли люди знаходяться в безпосередній близькості один від одного, але можуть виникнути і у випадках де вони занадто далеко один від одного. Тому у стосунках з чоловіком (дружиною) треба прагнути до психологічного примирення і ніколи не доходити до суті, щоб була можливість діяльності і простір для наближення.

Другий і не менш важливий спосіб попередження подружніх конфліктів у молодих сім'ях – дотримання «правила різноманітності». Чим більше спільність інтересів подружжя, чим більш диверсифіковані інтереси, тим більше ступінь збігу інтересів, тим більше ресурсів для співпраці, тим менше ймовірність конфліктів і протистоянь. Якщо інтереси подружжя, що з'єднується, дуже вузькі та обмежені (наприклад, лише сексуальні чи лише фінансові), то основа для можливого конфлікту між цими особами значно розширюється.

Тому одним із важливих способів запобігання конфліктам між чоловіком і дружиною є правила у стосунках між чоловіком і дружиною, тобто не провокувати розбрат і завжди бути особистістю, яка зберігає певну ступінь психологічної незалежності. Навіть від близьких. Тому потрібно весь час налагоджувати стосунки, виводити їх з глухого кута, а конфліктну енергію

спрямовувати на особистісне зростання обох сторін, а не звинувачувати один одного і розлучатися.

Однією з гострих проблем сімейного консультування є отримання повної, об'єктивної та достатньої інформації про сімейне становище клієнта. Від цієї інформації залежить точність діагностики, вибір методу і напрямок корекційних заходів, ефективність допомоги. А.Н. Волкова, Т.М. Трапезнікова вважають, що – «зібрана інформація свідчить про наявність у консультантів певної сімейно-шлюбної моделі, яка може бути джерелом їх нестабільності. Проте теорія сім'ї та шлюбу далека від завершення, що призводить до істотних відмінностей у методах і характері зібраної інформації, її інтерпретації та використанні» [67, с. 45-47].

Психодіагностика – це наука і практика постановки психологічного діагнозу, тобто визначення ступеня наявності та вираженості певних психологічних якостей у людини [53].

Існує дві основні форми психологічної діагностики в сімейному консультуванні:

1) Психодіагностика, що дозволяє аналізувати сімейні стосунки і здійснюється за допомогою інтерв'ю, анкетування та проєкційних методів.

2) Психологічна діагностика, реалізована в корекційній діяльності, тобто в процесі консультування, психотерапії та психологічної корекції. Реакція клієнта на психолога чи інших клієнтів, поведінка під час психотерапії – усе це стає важливим психодіагностичним матеріалом, на основі якого визначаються стратегії консультування [27].

Психодіагностика – це наука і практика постановки психологічного діагнозу, тобто визначення ступеня наявності та вираженості певних психологічних якостей у людини [90].

Аналіз літератури з цього питання підтверджує твердження про те, що різні теоретичні підходи до психотерапії та сімейного консультування оцінюють екстремальні зміни в сімейних стосунках по суті однаково, але підкреслюють різні особливості сімейного життя і суттєво відрізняються в

розумінні завдань і підходів. Сучасний стан сімейно-психологічної діагностики не задовольняє практику сімейного консультування, важко об'єктивно оцінити її ефективність, а також перешкоджає вдосконаленню та розвитку теорії. Тому фахівці намагаються створити діагностичні протоколи, які поєднуюватимуть методи діагностики, засновані на принципах різних теоретичних підходів [30].

Г. Навайтис зазначає, – що «спроби еклектичного поєднання елементів сімейної психодіагностики важко адекватно відповідати її пізнавальним завданням, оскільки залишаються невирішеними питання більш загальних діагностичних парадигм, теоретичних і методологічних передумов, на яких повинні базуватися дослідження» [91].

Г. Навайтис описує основні напрямки психологічної роботи щодо подолання сімейних конфліктів, які називає «парадигмами» сімейного консультування:

Теоретичні та практичні парадигми. У літературі, присвяченій сімейній психотерапії, розрізняють сімейні моделі, які є узагальненням досвіду консультування. Зазвичай модель сім'ї описується таким чином, що фіксується лише один аспект сімейних відносин, і більшість сімей відноситься до середнього типу.

Парадигма послідовного повторення. Оцінка сімейних відносин здійснюється шляхом встановлення взаємозв'язків усередині сім'ї, в тому числі причинно-наслідкових зв'язків.

Структурно-процесуальні парадигми. Структура сім'ї вивчається з метою віднесення її до певної моделі сімейних відносин.

Сімейно-особистісні парадигми. Сімейна психодіагностична модель може висвітлити зв'язки, стосунки між членами сім'ї або умови їх життя в сім'ї, а також вплив сім'ї на розвиток особистості.

Парадигма минуле-теперішнє-майбутнє. Кожна сім'я має свої етапи розвитку та єдності членів. Таким чином, часова парадигма має особливе значення в психологічній діагностиці сімейних стосунків.

Парадигма конкретної метафори. Факти сімейного життя зазвичай оцінюються вербально. Характеристики інформації, отриманої від домогосподарства, впливають на логіку вибору моделі домогосподарства. Метафорична оцінка сім'ї може дозволити розкрити почуття, про які люди мало знають.

Якісно-кількісна парадигма. При описі соціальних об'єктів часто виникає дихотомія якісної та кількісної оцінки, тобто при конкретному дослідженні сімей можна побачити переваги тієї чи іншої парадигми.

Зовнішньо-внутрішня парадигма. Обговорюючи сімейне пізнання, дослідники мають на увазі внутрішні стандарти, які відображають ставлення та благополуччя членів сім'ї, і зовнішні оцінки, які відображають висновки сімейних терапевтів.

Суб'єктивно-об'єктивна парадигма. Основним способом отримання сімейних суб'єктивних даних є самостереження членів сім'ї. Об'єктивні дані – це певні факти сімейного життя, хронологія його розвитку, фіксовані результати спостережень за сімейними стосунками [93].

Важливо підкреслити, що більшість сімейних психологів-консультантів не використовують стандартизовані форми та тести при оцінці функціонування сім'ї, а базуються виключно на даних клінічного інтерв'ю. Під час першого інтерв'ю терапевт виявляє патерни взаємодії всередині сім'ї [2].

На думку В.А. Сміхова, психологічне значення способів спілкування в конфліктних ситуаціях може бути повною мірою розкрито лише в рамках клінічного аналізу сімейних відносин і глибинних психологічних особливостей учасників суперечки. Наявність несвідомого компонента в конфліктному спілкуванні та його причини значно ускладнюють становище партнера та роботу психолога-консультанта. Для досягнення корекційного ефекту психолог повинен володіти не тільки спеціальними методами розуміння, а й спеціальними прийомами донесення психологічної природи конфлікту до клієнта, а також методами виходу з нього [57]. Науковці зазначають, що з

різних причин психологічну діагностику в сімейному консультуванні нелегко провести. До них, перш за все, відносяться:

1) Відсутність єдиної методики діагностики сімейних стосунків. Кожна теоретична модель консультування пропонує своє розуміння діагнозу та власні діагностичні методики.

2) Оцінка сімейних відносин багато в чому визначається досвідом психолога і клієнта, їх цінностями, розумінням сенсу сімейного життя. Професійний психолог повинен усвідомлювати ці обставини і критично ставитися до своїх висновків.

3) Діагностиці сімейних стосунків заважає різне тлумачення партнерами динаміки сімейних стосунків [57].

На думку вчених, опір сімей справжньому розумінню своїх стосунків також може бути викликаний змінами в сімейному психологічному кліматі у кожній сім'ї можуть бути періоди більшої прихильності та певної дистанції, які замінюють один одного. Конфліктні сім'ї найчастіше звертаються до консультацій у періоди стабілізації. Таким чином, емоційний контекст сімейних стосунків часто можна точно діагностувати після тривалих періодів спостереження. Викладене дозволяє стверджувати, що поки триває сімейне консультування, триватиме і діагностика сімейних стосунків [6].

Інший цікавий погляд на діагностичну проблему отримання сімейної інформації можна знайти в Е.Г. Ейдемільера, В. Юстіцкіса який висвітлює наступні питання:

а) питання інтимності: згідно з моральними та естетичними нормами, певні сфери сімейного життя оповиті завісою інтимності, і тому стороннім людям важко проникнути;

б) проблеми цілісності інформації: багато подій у сімейному житті відбуваються швидко і залишаються непоміченими;

в) проблема розрізненості даних: багато явищ, що цікавлять сімейних психотерапевтів, існують у всіх сферах сімейного життя і проявляються лише в певні моменти сімейного життя [58].

З огляду на це, психотерапевти застосовують певні прийоми та прийоми роботи для вирішення вищезазначених проблем. Розмовляючи з родиною та спостерігаючи за нею, він намагався створити всі умови, які б дали можливість безсоромно показати своє сімейне життя. Це досягається відповідним ставленням психотерапевта, його доброзичливістю, готовністю без обмежень обговорювати навіть найінтимніші питання.

Американський психолог С. Мінухін розробив методику «Приєднання до сім'ї», яка забезпечує цілісність отриманої інформації. «Приєднання» до сім'ї психотерапевта дає унікальну можливість спостерігати за повсякденними стосунками в родині.

Аналіз літератури засвідчує, що відсутність у сучасній сімейній психотерапії єдиної теоретичної бази приводить до того, що завдання і шляхи вивчення сім'ї розуміються досить по-різному представниками різних шкіл. Так, у сучасній західній сімейній психотерапії справді досить поширеною є думка про те, що будь-який підхід є нормальним і у кінцевому результаті приводить до досягнення цілі.

Природно, що це викликає стурбованість і критичну оцінку вчених, які більш методично відповідально ставляться до проблеми діагностики. Все частіше здійснюються спроби вирішити проблему вивчення сім'ї, не обмежуючись надбаннями певної школи. При цьому ставиться завдання – побудувати таку діагностичну схему, яка задовольняла б представників найрізноманітніших шкіл і напрямків [55].

Зокрема, представники еkleктичного підходу намагаються вирішити проблему вивчення сімей шляхом поєднання методів різних шкіл думки в загальну діагностичну схему. Вони користуються тим, що різні школи сімейної психотерапії часто мають справу з аналізом і корекцією різних сторін сімейного життя. При розробці діагностичного протоколу увага акцентується на тому, яку інформацію і в якому порядку повинен отримати психотерапевт під час сімейного дослідження.

Щоб проілюструвати на прикладі, було розглянуто «Модель Мак-Мастера», розроблену Н. Епштейном, Б. Бішопом і Л. Балдвіном, яка була розроблена, щоб дати загальну концепцію аспектів різних іменних конфліктів:

1) Навички вирішення сімейних проблем. Автори стверджують, що члени сім'ї повинні: визначити проблему, розглянути альтернативні шляхи вирішення проблеми, прийняти єдине рішення, реалізувати це рішення, переконатися в успішності своїх дій і оцінити результат.

2) Сімейне спілкування. Модель Мак-Мастера висвітлює дві важливі особливості процесу сімейного спілкування: відкритість або конфіденційність інформації, якою обмінюються члени сім'ї.

3) Сімейні ролі. Рольова структура сім'ї включає: функції, які виконує сім'я, звичні моделі поведінки, наявність умінь і навичок, необхідних для виконання обов'язків, правила «розподілу» ролей між членами сім'ї.

4) Афективний зворотний зв'язок об'єднує сукупність емоційних відносин.

5) Центральним у п'ятому вимірі – емоційній толерантності – є природа мотивації, яка формує ставлення особистості до сім'ї.

6) Контроль поведінки - спосіб, за допомогою якого сім'я впливає і регулює поведінку своїх членів [82].

Багато психотерапевтів використовують модель Мак-Мастерса. Знайомство з нею показує, що вона здатна задовольнити багато практичних потреб, які виникають у сімейних дослідженнях.

Іншим цікавим способом аналізу подружніх стосунків є проблемний підхід, згідно з яким сімейні терапевти, які вивчають дисфункціональні сім'ї, спочатку визначають характеристики, які визначають їх нездатність справлятися з психічним стресом. При цьому методи виявлення типових «слабких місць» сім'ї включені в протокол діагностичного аналізу. Прикладом такого підходу є діагностична схема, розроблена американськими психотерапевтами В. Тангом, Дж. Мак-Дермотом, – «Триосьова класифікація проблемних сімей», яка складається з трьох осей:

- 1) Порушення сімейного розвитку – це низка труднощів, що виникають на різних етапах сімейного розвитку.
- 2) Порушення сімейної підсистеми: розлад подружніх стосунків, порушення підсистеми «батьки-дитина».
- 3) Руйнування сімейної функції – це руйнування інтеграції окремих членів сім'ї та стосунків між сім'єю та зовнішнім світом [8].

На думку фахівців, «Триосьова класифікація проблемних сімей» є найбільш послідовною спробою застосування проблемного підходу до сімейної діагностики. Це надає дослідникам специфічний спосіб виявлення сімейних проблем.

Вчені розробили факторну модель, засновану на факторному аналізі для вивчення подружніх стосунків. Найвідомішим прикладом використання факторного аналізу є «колова модель», описана Д. Ольсоном, Д. Шпренкле, К. Русселем, автори виділяють два сімейні чинники, які найкраще характеризують сім'ї: сімейна згода і адаптованість.

Сімейна згода – це ступінь емоційного зв'язку між членами сім'ї. Сімейна адаптивність – це характеристика ступеня гнучкості або стабільності сімейних відносин. Автори моделі вважають оптимальним проміжний рівень стійкості. Будь-який аспект сімейного життя може стати головним джерелом відволікання в сім'ї. Крім факторного аналізу використовувалися й інші методи – головних компонент, інтуїтивної таксономії тощо [17].

Заслуговує на увагу поетапна методика вивчення сім'ї, розроблена Г.М. Андрєєвої, процес передбачає чіткий напрямок для кожного етапу, труднощі, що виникають, і шляхи їх вирішення. Дослідниця конкретно виділяють такі послідовні етапи сімейного дослідження:

- 1) Визначити потребу в психотерапевтичних дослідженнях із сім'ями. На цьому етапі виявляються зовнішні ознаки психологічних проблем в сім'ї.
- 2) Основна мета загального розуміння сім'ї – сформувати у психотерапевта правильну концепцію сім'ї. Одним із способів досягти цього є діалог.

3) Виявлення травматичних станів. Реалізується шляхом формулювання та перевірки діагностичних гіпотез, які дозволяють психотерапевту не тільки «локалізувати» психотравмуючу ситуацію, а й уявити, як почувався б клієнт у цій ситуації.

4) Відкоригувати сімейний діагноз. Мета цієї фази – відповісти на питання: які зміни в сімейному житті призводять до зміни психотравмуючої ситуації.

На думку Н. Пезешкіан, – «подружній конфлікт виникає через відмінності в тому, якою мірою партнери виражають ті чи інші споріднені компетенції» [42]. Для цього він використовував Вісбаденську анкету – це певний каталог особистих, сімейних і культурно зумовлених конфліктних концепцій, які дозволяють ідентифікувати зони емоційного стресу в сім'ї. За допомогою такої анкети психолог може визначити, коли, за яких обставин, з яким партнером і з якої причини у клієнта виникає певна конфліктна реакція [83].

Ще один цікавий погляд на вивчення проблем сімейних стосунків можна знайти у О.С. Сермягіного, А.М. Еткінда, які пропонують використовувати для діагностики кольоровий тест стосунків. Це клінічний і психодіагностичний підхід, призначений для вивчення емоційних компонентів стосунків клієнта зі значимими людьми та відображення свідомого та частково несвідомого рівнів цих стосунків.

Отже, аналіз вітчизняних і зарубіжних теоретичних і конкретних експериментальних робіт показує, що різноманітні діагностичні сценарії сімейних стосунків дозволяють сім'ям по-новому поглянути на свої стосунки, розкриваючи сторони спілкування та взаємодії, які часто не повністю реалізуються. Усе це може сприяти подальшій корекції сімейних стосунків, але може бути й перешкодою для змін, оскільки сім'я може не розуміти категорій, якими оперує психолог. Так, деякі автори стверджують, що наукова обґрунтованість діагнозів, нових категорій опису сімей, є марними спробами «втиснути» сім'ї в раніше створені схеми. На їхню думку, сімейні відносини

повинні визначатися категоріями, якими користується сама сім'я. Іншими словами, сім'ї повинні виробити власні методи самодіагностики.

Висновки до першого розділу

Сім'я є одним з основних інститутів суспільства, що забезпечує йому стабільність і здатність поповнювати популяцію в кожному поколінні. При цьому сім'я виступає як мала група – найбільш згуртований і стабільний центр суспільства. У своєму житті людина є членом багатьох різних груп, але сім'я – це єдина група, без якої вона ніколи не може жити.

Сімейні конфлікти – це протиборство між членами сім'ї на основі зіткнення протилежно направлених мотивів і поглядів. Існують різні класифікації конфліктів, що визначаються різними причинами й вміщують у собі: джерело конфлікту, зміст, значимість, тип дозволу, форму вираження, тип структури взаємин, соціальна формалізація, соціально-психологічний ефект та соціальний результат.

Учасниками подружніх конфліктів часто є не протилежні сторони для повної реалізації своїх цілей, а жертви власних неусвідомлених особистісних рис і неточностей, які не відповідають дійсності, їх сприйняттю ситуації та їм самим. Подружній конфлікт характеризується надзвичайною неоднозначністю, тому немає достатнього контексту для зв'язку зі специфікою поведінки людей у конфлікті.

Конфліктна подружня пара – це пара, в якій подружжя часто сваряться та мають суперечливі інтереси, потреби, наміри та бажання, що призводить до особливо небезпечного та не стійкого емоційного стану. Подружній конфлікт відіграє ключову роль у сімейних стосунках.

У сімейному консультуванні розрізняють дві основні форми психокорекції, як різновиду діагностування сім'ї, що дозволяє аналізувати сімейні стосунки і діагностувати, що здійснюється при корекції впливів на родину. Е.Г. Ейдеміллер, В. Юстіцкіс, Г. Навайтіс зазначають, що отримання

інформації про сім'ї представляє певні діагностичні проблеми. Вчені намагаються створити діагностичні протоколи, які поєднуюватимуть методи корекції, засновані на принципах різних теоретичних підходів.

РОЗДІЛ 2

РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ КОРЕКЦІЇ КОНФЛІКТІВ У СІМЕЙНИХ ПАРАХ

2.1. Методологічне забезпечення вивчення проблемних сімейних конфліктів

Процес трансформації сучасної сім'ї як соціального інституту супроводжується тривожними ознаками розладу – збільшенням кількості розлучень, сімейно-побутових негараздів, падінням народжуваності, ослабленням виховного потенціалу родини та ін. Усе це дає нам підстави стверджувати, що становище сучасної сім'ї перебуває в переважно пригніченому стані, що може провокувати конфлікти у подружній парі.

Причини деяких сімейних проблем часто пов'язані або з особливостями шлюбних відносин, або з-за особистісних особливостей обох учасників шлюбу, що впливає на стабільність шлюбу. Стабільність шлюбу також залежить від задоволення потреб у взаєморозумінні, задоволення власної гідності. Якщо вищезазначені потреби не будуть задоволені, це вплине на емоційну та психологічну стабільність шлюбу та призведе до подружніх конфліктів.

Метою даного дослідження є дослідження особливостей виникнення та процесу конфлікту в шлюбній підсистемі «пара». Досліджувана вибірка складалася випадковим методом. Загальна вибірка – 40 сімейних пар, які прожили у шлюбі менше 10 років. Цей період можна описати як процес пристосування подружжя один до одного, розподілу сімейних ролей, формування зв'язків і встановлення певних «правил гри» в сімейному житті, включаючи напрямок до стабільної, «здорової» сім'ї [35].

Перший період можна описати як процес пристосування подружжя один до одного, розподілу ролей у сім'ї, формування зв'язків і встановлення певних «правил гри» в сімейному житті, включаючи рух до стабільної, процвітаючої сім'ї. Другий етап характеризується стабільними сімейними стосунками, тісно

пов'язаними між подружжям цінностями, як правило, склалася дружба між подружжям, підвищенням економічного статусу, зростанням дітей, незалежністю [9].

Дослідження проводилося як діагностика за допомогою персональних комп'ютерів. Усі пари із задоволенням йшли на контакт, ніхто з обраних пар не відмовлявся від участі в дослідженні, багатьох зацікавили результати дослідження їх стосунків. Діагностуванню передувала ознайомча бесіда, в якій зазначалися мета дослідження, порядок і спосіб заповнення анкет, де було зазначено про конфіденційність дослідження.

Для здійснення емпіричного дослідження нами було використано наступні методики:

- 1) методика «Стилі конфліктної поведінки» (К. Томас);
- 2) методика «Задоволеності шлюбом» (за В.В. Століним, Т.Л. Романовою, Г.П. Бутенко);
- 3) методика «Характер взаємодії подружжя в конфліктній ситуації» (за Ю.Є. Альшиною, Л.Я. Гозманом);
- 4) методика «Самооцінка конструктивної взаємодії в подружніх стосунках» (за С.М. Ємельяновим).

Обрані методики дозволяють виявити:

- переважний спосіб вирішення конфлікту подружжям (конкуренція, пристосування, компроміс, уникнення, співпраця);
- рівень задоволеності чи незадоволеності шлюбом;
- непостійне спілкування подружжя [21].

Термін «вирішення конфлікту» широко використовувався, щоб позначати, що конфлікти можна і потрібно вирішувати або усувати. Таким чином, метою вирішення конфлікту є досягнення ідеального безконфліктного стану, в якому люди можуть працювати в повній гармонії. Однак останнім часом ставлення експертів до цього аспекту конфліктології змінилося.

На думку К. Томаса, це зумовлено двома обставинами: усвідомленням марності зусиль щодо повного усунення конфлікту та позитивним ефектом від

визнання наявності конфлікту. Звідси, згідно з підходом К. Томаса, акцент має переміститися з вирішення конфліктів на їх керування. Тому, на думку вченого, необхідно звернути увагу на такі аспекти конфліктних змін: які форми поведінки характерні для людей у конфліктних ситуаціях, які саме типи поведінки більш продуктивні чи деструктивні, як стимулювати продуктивну поведінку в цілому.

Методика «Стилі конфліктної поведінки» (К. Томас) створена для опису типів поведінки людей у конфліктних ситуаціях. К. Томас запропонував двовимірну модель регулювання конфлікту, основними вимірами якої є співпраця (пов'язана з турботою про інтереси інших у конфлікті) та наполегливість (характеризується емоційним бажанням захистити власні інтереси). На основі цих двох вимірів автор визначив такі методи посередництва конфлікту (рис. 2.1.):

- 1) суперництво (конкуренція) – це прагнення просувати свої інтереси за рахунок інших;
- 2) пристосування – на протиположності конкуренції, жертвування власними інтересами заради інших;
- 3) компроміс;
- 4) уникнення – ні прагнення до співпраці, ні прагнення до досягнення власних цілей;
- 5) співпраця, коли учасники ситуації приходять до альтернативи, яка повністю задовольняє інтереси обох сторін (Додаток А).

К. Томас вважав, що, уникнувши конфлікту, жодна сторона не зможе досягти успіху. У таких формах поведінки, як конкуренція, пристосування та компроміс, або один учасник виграє, а інший програє, або обидві сторони програють через компроміс. Тільки в разі співпраці обидві сторони стануть вигравшими. У своїй методиці для виявлення типових моделей поведінки К. Томас описав кожен із п'яти можливих варіантів вибору та 12 суджень про те, як індивіди будуть поводитися в конфліктних ситуаціях. Методику можна

використовувати в груповій версії як у поєднанні з іншими тестами, так і окремо.



Рис. 2.1. П'ять способів регулювання конфліктів за К. Томасом [76].

У різних комбінаціях вони були згруповані в 30 пар, і респондентів просили вибрати найбільш типове судження про конфліктну поведінку в кожній парі. Оцінка людини за кожною шкалою вказує на її схильність до прояву відповідних форм поведінки в конфліктних ситуаціях.

Методика «Задоволеності шлюбом» (за В.В. Століним, Т.Л. Романовою, Г.П. Бутенко) призначена для діагностики задоволеності шлюбом, ступеня згоди або незгодженості, щодо задоволеності шлюбом конкретної подружньої пари чи групи, з'ясування ступеня задоволеності шлюбом у тій чи іншій соціальній групі. Методика являє собою одновимірну шкалу, що складається з 24 тверджень, що належать до різних областей: сприйняття себе та партнера, думки, оцінки, ставлення тощо [34].

Дана методика (Додаток Б) не тільки визначає картину існуючих подружніх стосунків, а й осягає суб'єктивний світ, досліджуючи всю його складність. Розробляючи початковий набір тверджень для діагностування, автори виходили з ідеї задоволеності шлюбом як досить стійкого емоційного явища – почуття, яке проявляється як безпосередньо в емоціях, що виникають в різних ситуаціях, так і в різних думках.

Задоволеність шлюбом визначали двома способами:

- відповідність між існуючим і очікуваним, тобто існуючими та можливими альтернативами, якби існуючі стосунки припинилися;
- ототожнення задоволеності шлюбом із суб'єктивним сприйняттям подружжя.

Задоволення-незадоволення, коли оцінювання різних аспектів шлюбу. Задоволеність шлюбом також вважається узагальненою емоцією, узагальненим переживанням, і варто зазначити, що це стійке емоційне відчуття може виражатися як в емоціях, так і в різноманітних думках, оцінках, порівняннях [18].

На задоволеність шлюбом впливає якість міжособистісних стосунків, при цьому особлива увага приділяється важливості сприйняття й оцінки конгруентності ролей партнера та адекватності ролей, тобто відповідності власної ролі партнера ступеню успішності шлюбу. Що стосується розподілу ролей у сім'ї, то прямого зв'язку із задоволеністю шлюбом немає. Докази показують, що чим вище задоволеність партнера роллю, тим більше відповідність між оцінкою партнером виконання ролі та його очікуванням від нього, тим вище оцінка якості власної рольової поведінки та рольової поведінки партнера [96].

Також за даною методикою можна визначити 6 основних типів (критеріїв), які впливають на задоволеність шлюбом:

- 1) Порівняння свого шлюбу з іншими шлюбами (такі думки та направлені поведінкові прояви, можуть виникати, відповідно до заниженої самооцінки одного з партнерів, внутрішньої впевненості або невпевненості партнерів, привласнення не властивих цінностей для себе, батьківський установки про «ідеальний шлюб» або сформовані власні установки про модель поведінки в «ідеальному» шлюбі і т.д.);
- 2) Припущення про оцінку власного шлюбу зі сторони (факторами таких думок можуть бути невпевненість у собі, обмеженість власних домагань у шлюбі, оцінка соціального середовища «чи правильно ви живете...» і т.д.);

3) Констатація тих чи інших почуттів на адресу чоловіка в сьогоднішній або минулому (внутрішня концентрація на негативних емоціях, про минулу подію, що може значний вплив на відбиток у сьогоднішній);

4) Власна оцінка дружина за низкою параметрів (не відповідність партнерів один одному за очікуваними проявами та домаганнями у шлюбі);

5) Установка на зміну характеру чоловіка (прагнення до змін у поведінці партнера, а не у своїх поведінкових реакціях, на це може впливати тип виховання одного з партнерів у батьківській родині, не відповідність очікуванням, бажання «підточити під себе» партнера);

б) Думка, позитивне або негативне, щодо шлюбу взагалі (соціально обумовлені норми та власні установки, які можуть впливати на уявлення про шлюб загалом) [34].

Так В.А. Сисенко, у своїй статті описує, що «основним чинником, який скріплює подружні зв'язки, є емоційний зв'язок – любов, емоційна прив'язаність» [92]. Відповідно, вчені припускають, що суб'єктивна задоволеність чи незадоволеність шлюбом є по суті універсальною характеристикою, а не результатом раціональної оцінки успіху шлюбу за певними параметрами. Тестовий матеріал являє собою одновимірну шкалу, що складається з 24 тверджень, які охоплюють різні сфери: сприйняття, думки, оцінки, установки, ставлення щодо себе та свого партнера і т.д.

Методика «Характер взаємодії подружжя в конфліктній ситуації» (за Ю.Є. Альошиною, Л.Я. Гозманом) допомагає визначити зони найбільшого конфлікту в подружніх стосунках, ступінь згоди (або незгоди) у конфліктних ситуаціях і ступінь подружнього конфлікту (Додаток В). В бланку анкетування описано 32 ситуації подружніх взаємодій конфліктного характеру. Ці ситуації відображають:

– проблеми спорідненості, дитячих стосунків (спорідненням є будь-який зв'язок між родичами, незалежно від ступеня споріднення. Споріднені відносини можуть складатися як з одного, так і з кількох рівнів. В останньому випадку це являє собою ланцюг споріднення);

- проблеми, пов'язані з вихованням дітей (напрямок спільної взаємодії партнерів, у моделях поведінки спільних дітей, в залежності від стилю виховання у батьківській сім'ї кожного з партнерів);
- демонстрація автономії одним із подружжя (механізмом боротьби з рутиною є автономія подружжя. Інтереси подружжя ширші за сім'ю, а коло значущого спілкування для обох сторін виходить за межі подружнього життя. При цьому слід звернути увагу на взаємозв'язок і взаємодоповнюваність механізмів стабілізації (адаптації, інтимності) і розвитку (автономії);
- порушення рольових очікувань (компонент рольової взаємодії в сім'ї, це набір установок, норм і моделей поведінки, що характеризують ставлення одних членів сім'ї до інших членів сім'ї. Рольові очікування в сім'ї впливають із моделей розподілу ролей у сім'ї – традиційних, іконоборчих, егалітарних, які диференціюються шляхом урахування гендерних ролей – розподілу ролей у сім'ї за статтю);
- координація норм поведінки (адаптивні стратегії подолання розвиваються шляхом оптимальної координації поведінки та емоцій шляхом поєднання західних і східних технік саморегуляції);
- домінування одного з подружжя (лідерські прояви одного з членів подружжя, що може завдавати дискомфорт для існування пари загалом);
- прояви ревнощів (думки про поведінку партнера, тривога про стосунки, про втрату уваги до себе та своєї привабливості (страх, викликаний переоцінкою привабливості партнера);
- різні погляди на ставлення до грошей (подружжя, яке не має зрівноваженого погляду на гроші, часто відчуває стрес, їх не розуміють і зазнають емоційної та духовної шкоди) [43].

Є два варіанти методики – для чоловіків і жінок, які перебувають у однаковій ситуації. Респондентам пропонують обрати можливий варіант відповіді, який відображає різні формати відповідей: активне вираження незгоди, пасивне вираження незгоди, пасивне очікування, пасивне вираження

згоди та активне вираження згоди. Відповіді адресовані певним чином і дають можливість виявити ступінь сімейного конфлікту [28].

Крім того, ситуації можна поділити на дві групи за «винуватцем конфлікту». Слово «провина» взято в лапки, тому що йдеться не про реальну провину (яку часто важко виявити), а про привід до сварки.

Методика «Самооцінка конструктивної взаємодії в подружніх стосунках» (за С.М. Ємельяновим) дозволяє проаналізувати та оцінити поведінку під час спілкування з чоловіком (дружиною) за п'ятибальною шкалою відповідно до 15 позицій, представлених у матриці (Додаток Д). Оцінка результатів виглядає наступним чином:

- якщо отриманий результат знаходиться в межах від 4,5 до 5 балів, то здатність конструктивно взаємодіяти в подружніх відносинах знаходиться на високому рівні, виключаючи можливість конфлікту;
- якщо результат в межах 4 – 4,5 балів, то рівень конструктивної взаємодії вище середнього. Щоб вирішити конфлікт у стосунках з чоловіком (дружиною), необхідно переглянути особисту позицію щодо поведінки;
- якщо результат 3 – 3,5 балів, це означає, що респонденти середньо налаштовані на конструктивну взаємодію, а отже, ймовірність конфлікту з чоловіком (дружиною) є високою, саме тому є необхідність переглянути та звернути увагу на деякі позиції своєї поведінки [22].

Відповідний психологічний інструментарій дозволить, ширше розглянути та дослідити взаємодію у сімейних парах, аби підтвердити мету зазначеного дослідження.

2.2. Аналіз результатів констатуючого зрізу

Загальна вибірка для нашого дослідження склала 80 осіб (40 подружніх пар), віком від 25 до 50 років. Переважна більшість респондентів були у віці від 25 до 35 років (Рис. 2.2.).

Отримані показники за віковим розподілом подружніх пар, свідчить про те, що більшість пар є ригідними саме у період від 25 до 35 років, адже особистості більш старшого віку, мають укорінені погляди на життя і не дуже бажають зраджувати своїм власним інтересам та готові миритися з «забаганками» партнера.

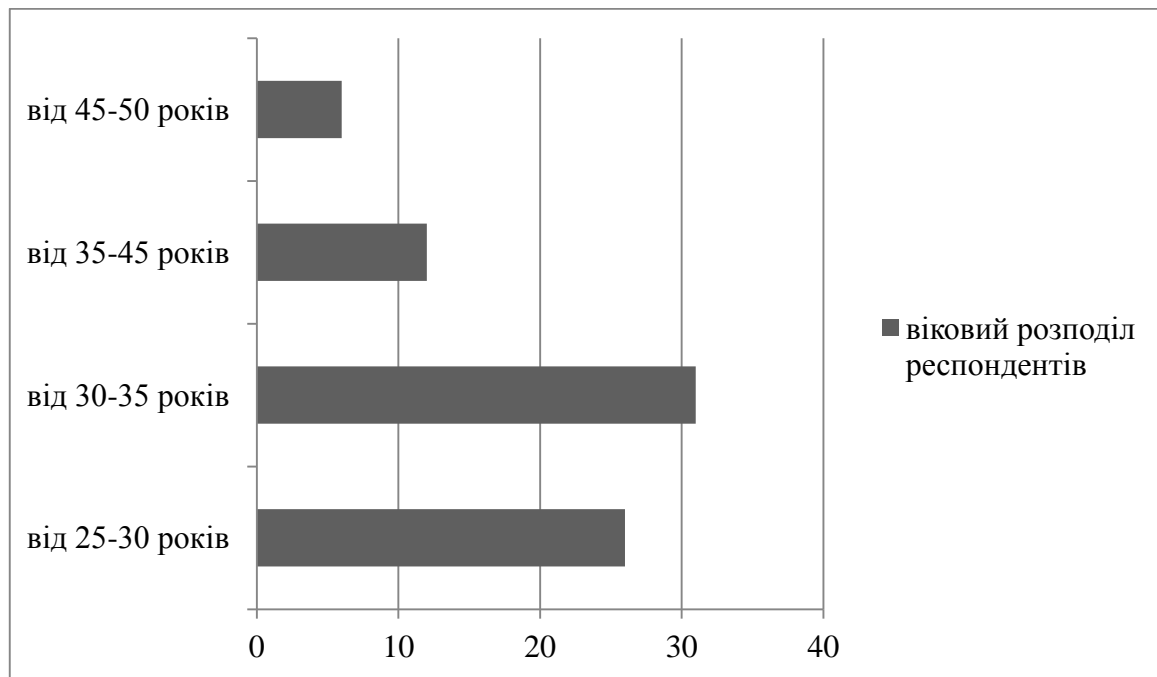


Рис. 2.2. Вікові частоти розподілу респондентів

А люди молодші за віком, готові до дій направлених на виправлення конфліктної ситуації, при цьому спроможні самостійно визнавати, що потенційно позиція власна позиція у конфлікті може бути не 100% єдиним вірним варіантом.

За результатами отриманих даних за методикою «Стилі конфліктної поведінки» (К. Томас) було створено таблицю за показниками середнього балу для кожного стилю поведінки в подружньому конфлікті як для чоловіків, так і для дружин окремо (Табл. 2.1.).

За результатами попереднього зрізу даних можна зробити висновок, що стилями поведінки, які найбільше проявляються в парних конфліктах, є стилі «компроміс» і «уникнення». Наступним за частотою використання є стиль

«співпраця». Такі стилі, як «суперництво» та «пристосування», використовувалися рідше, але ці стилі конфліктної поведінки використовувалися між парами майже в однаковій мірі. Можна помітити, що домінуючим буде стиль «компроміс» (Додаток Ж).

Таблиця 2.1.

**Середня вибірка показників за стилем поведінки
у конфлікті сімейних пар**

Розподіл	Суперництво	Співпраця	Компроміс	Уникнення	Пристосування
чоловіки	5,2	6,2	6,8	6,5	5,0
дружини	5,2	6,0	6,0	5,8	5,5

Зафіксовано також тенденцію, відповідно якої чоловіки більш схильні до стилю «компроміс», ніж жінки. Якщо демонструється стиль «співпраця», прагнення подружжя до автономії буде менш очевидним. Стиль «уникнення» залишається характерним стилем не тільки серед чоловіків і дружин.

Стиль «уникнення» дружини використовують частіше, ніж стиль «пристосування», що може говорити, про занижену самооцінку жінки та невміння відстояти свою позицію. Дружини на цьому етапі більш активно відстоюють власні інтереси, більше уваги приділяють відстоюванню власних поглядів, готові вирішувати проблеми на рівних з партнером або шляхом взаємних рішень, а не прислухатися тільки до слів та думок партнера [31].

Таким чином, стиль «суперництво» як показник вирішення конфлікту є однаковим для дружин і чоловіків. «Суперництво» – це найнебезпечніший

спосіб, який може перетворити зовнішні конфлікти на пряме протистояння думок та поглядів на життя. Чоловіки, добре знаючи про це, балансують у своїй поведінці, не даючи їй розвиватися.

У дружин більш виражений стиль «пристосування», ніж у чоловіків. Це можна пояснити тим, що дружини приділяють більше уваги підтримці соціальних стосунків, ніж чоловіки. Дружини, які використовують такий стиль поведінки, знають про існування зовнішнього конфлікту і намагаються пристосуватися до нього за допомогою різних поведінкових стратегій [23].

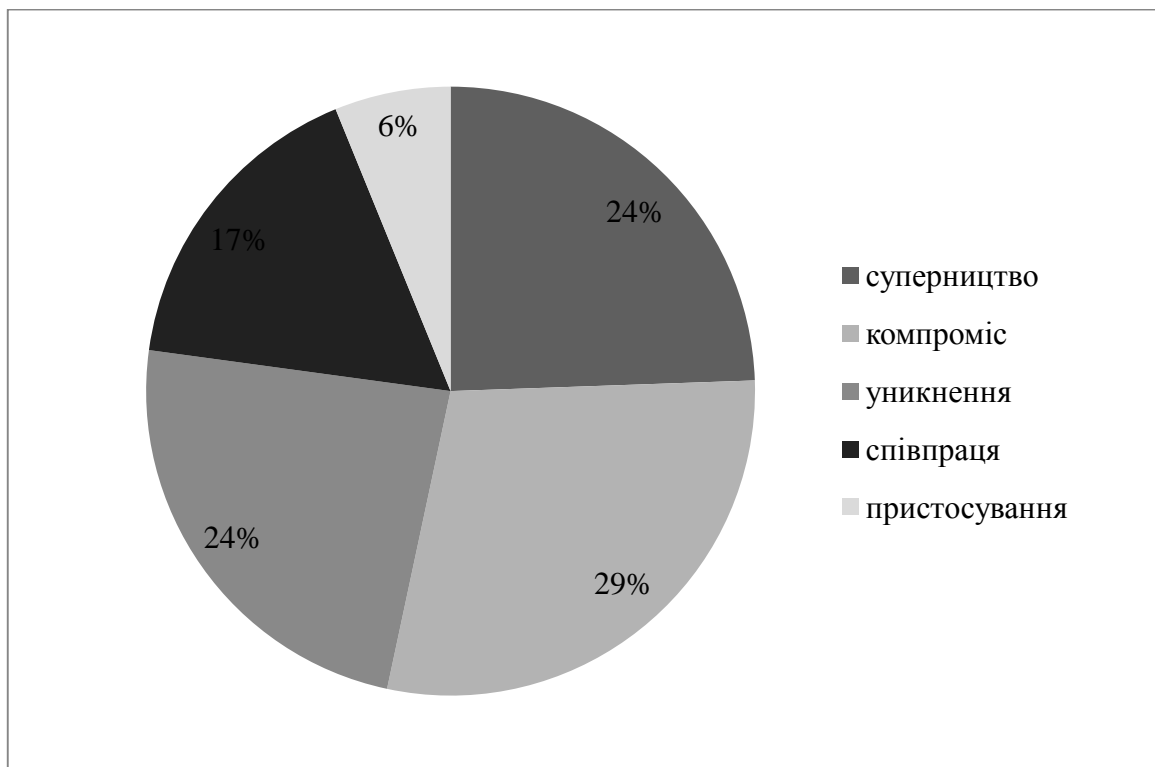


Рис. 2.3. Розподіл стилів поведінки в сімейних парах

За даною методикою отримали такі результати: більшість респондентів – 27,2 % обирають стиль поведінки «компроміс» для вирішення конфліктних ситуацій, 23 % обирають «суперництво» як спосіб поведінки в конфлікті, який характеризується прагненням досягти задоволення власних інтересів за рахунок іншого, 22,4% респондентів у вибірці обирають «уникнення» як прямий вихід із конфлікту, 15,7 % респондентів обирають стиль взаємодії у конфлікті «співпраця», тому як і чоловік, і дружина прагнуть мати можливість до

альтернативи, які повністю відповідатимуть інтересам обох сторін, 5,8 % респондентів обрали стиль поведінки «пристосування», що характеризуються самопожертвою власних інтересів заради інтересів інших у конфліктних ситуаціях (Рис. 2.3.).

Динаміка переваг щодо вибору способу вирішення конфлікту така: найпоширенішим методом вирішення конфлікту стає «компроміс» з часом, оскільки збільшується подружнє життя (у чоловіків цей показник з часом зростає, у жінок і навпаки). «Співпраця» серед чоловіків також зростала зі стажем у шлюбі, тоді як серед жінок вона зменшувалася, але незначно. Тобто у подружніх парах з часом виникла тенденція до використання у вирішенні конфліктних ситуацій проактивних стилів поведінки – «компромісу», «співробітництва», меншою мірою – пасивного «пристосування». При цьому загальна картина залишилася практично незмінною: конструктивне вирішення конфліктів надавалося перевагу над деструктивним протягом усього існування шлюбу, як для чоловіків, так і для жінок [70].

Таким чином, можна прослідкувати чітку тенденцію жіночих духовних цінностей, спрямованих на розвиток внутрішньої гармонії та альтруїстичних рис характеру. Чоловіки можуть бачити матеріальні та соціальні цінності вище духовних, що можна пояснити їх прагненням до самозабезпечення, незалежності та тіснішого контакту з соціальним середовищем для підтримки себе та своїх сімей.

Якщо брати загальні результати, то можна сказати, що жіночі та чоловічі цінності є взаємодоповнюючими. Жіноча пасивна ціннісна орієнтація є домінуючою, а чоловіча активна ціннісна орієнтація створює сприятливі умови для розвитку гармонійних стосунків, що може свідчити про задоволеність шлюбом.

Методика «Задоволеності шлюбом» (за В.В. Століним, Т.Л. Романовою, Г.П. Бутенко) використовується для діагностики кризових станів у подружжя на будь-якому етапі життєвого циклу сім'ї. Ця методика дозволяє не тільки визначити картину існуючих подружніх стосунків, а й зрозуміти суб'єктивний

світ, досліджуючи всю його складність. З'явилась необхідність графічно представити результати дослідження щодо рівня задоволеності шлюбом подружніх пар (Рис. 2.4).

Більшість респондентів, 30 сімейних пар, були задоволені своїм шлюбом, але 10 пар також мали проблеми у стосунках. За результатами аналізу задоволеності шлюбом можна побачити, що в сумі загальної вибірки задоволеність шлюбом у чоловіків (середній бал 35,4 %) вище, ніж у жінок (середній бал 34,8 %). Більшість подружжя (75 %) дуже задоволені своїм шлюбом. Різниця в задоволеності шлюбом між парами коливалася від нуля до п'яти балів із середньою різницею в 1,8 бала.

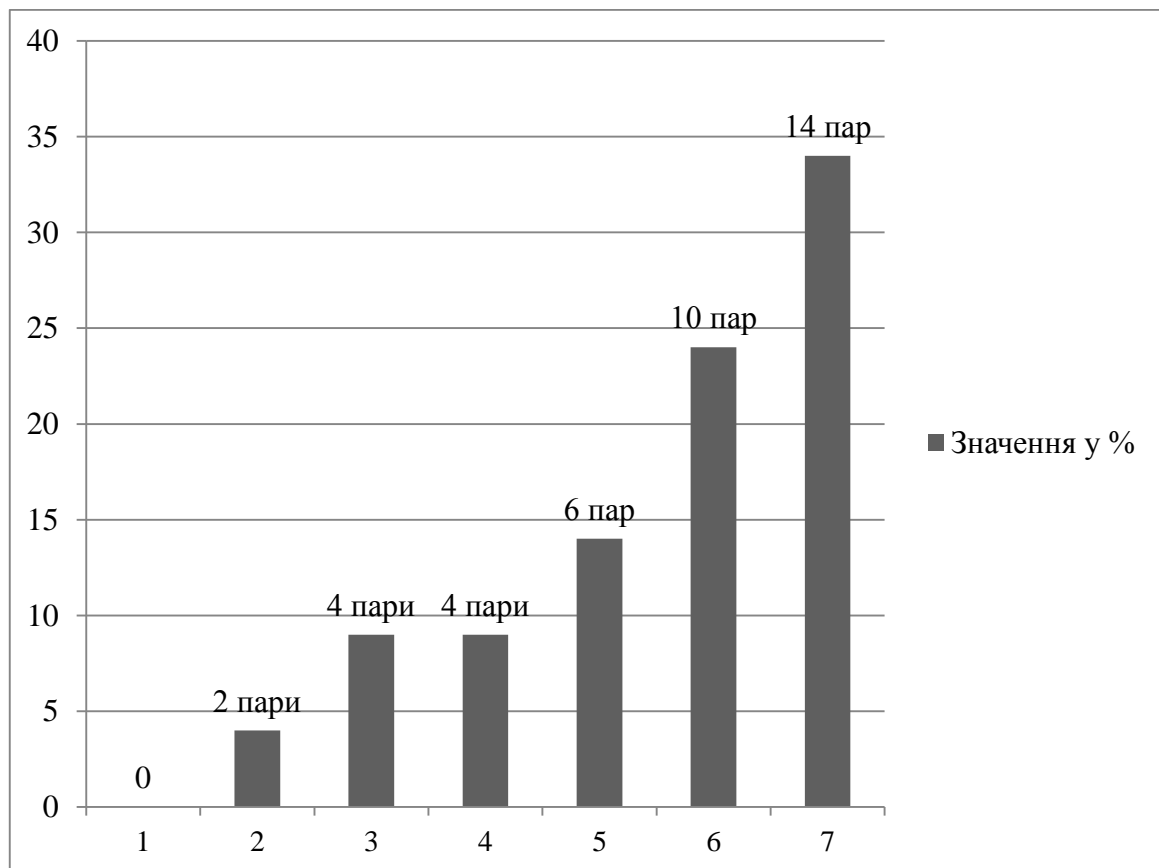


Рис. 2.4. Рівень задоволеності шлюбом у %

При роботі з експериментальними даними, отриманими в результаті обробки даних за методикою задоволеності шлюбом, всі суб'єкти були

розділені на 6 категорій: невдалі шлюби, відносно невдалі шлюби, перехідні шлюбні форми, успішні шлюби, успішні шлюби, абсолютно вдалі шлюби (Табл. 2.2.).

Таблиця 2.2.

Зведені дані визначення критерію задоволеності шлюбом

К-ть балів	К-ть пар	Пари за номером	Критерій сім'ї
0-16	–	–	Цілком неблагополучні, повна незадоволеність
17-22	2	8,24	Неблагополучні, значна незадоволеність
23-26	4	6,18,27,30	скоріше неблагополучні
27-29	4	16,19,34,40	Перехідні, часткова задоволеність та незадоволеність
30-32	6	2,11,12,22,36,39	скоріше благополучні, значна задоволеність
33-38	10	1,4,9,10,14,25,28,29,35,38	благополучні, практично повна задоволеність
39-48	14	3,5,7,13,15,17,20,21,23, 26,31,32,33,37.	цілком благополучні, повна задоволеність

З таблиці бачимо наступне:

– 35 % (14 пар) респондентів були повністю задоволені своїм шлюбом;

– 25 % (10 пар) майже повністю задоволені сімейними стосунками,
15 % (6 пар) дуже задоволені своїм шлюбом;

- 10 % (4 пари) відчували, що вони частково незадоволені;
- 10 % (4 пари) вказали, що вони більше незадоволені своїм шлюбом, ніж задоволені;
- 5 % (2 пари) відчують проблеми, дуже незадоволені.

Діагностування за даною методикою дозволило дослідити взаємодію 40-ка сімейних пар: по-перше, особисто випробувати відомі методики визначення задоволеності шлюбом серед подружжя; по-друге, визначити рівень задоволеності шлюбом конкретної сімейної пари; по-третє, на основі проведеного дослідження та також показника «задоволеності шлюбом» рекомендувати психокорекційні заходи щодо оптимізації подружніх відносин в даних парах.

Аналіз дослідження рівня конфліктності у парі за методикою «Характер взаємодії подружжя в конфліктній ситуації» розроблений Ю.Є. Альшиною та Л.Я. Гозманом дозволяє розділити сімейні стосунки на 8 сфер, у яких найчастіше виникають конфлікти інтересів, а саме: проблеми у стосунках з родичами та друзями; проблеми, пов'язані з вихованням дітей; прояв прагнення до автономії; порушення рольових очікувань; невідповідність норм поведінки; прояви ревності; відмінностей у ставленні до грошей.

Умовний розподіл пар здійснювався наступним чином (Табл. 2.3.):

- перша група пар, до яких можна віднести пари № 3, 5, 7, 13, 15, 17, 20, 21, 23, 26, 31, 32, 33, 36, 39 (сімейні пари в цій групі мали хорошу згоду та знижували рівень конфлікту в багатьох ситуаціях, у яких міг виникнути конфлікт. Конфліктних пар не знайдено. У конфліктних ситуаціях кожен несе власну самостійну відповідальність).
- друга група пар можна віднести пари № 1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 14, 22, 25, 28, 29, 35, 37, 38 (загалом у парах в конфліктних ситуаціях ступінь згоди в цілому непоганий, а конфліктність середнього рівня. Сфери, які викликають конфлікт, це: невідповідність рольових очікувань і норм поведінки; відмінності у ставленні до грошей. У разі конфлікту чоловік звинувачує себе, а дружина вважає, що причина конфлікту належить чоловікові).

– до третьої групи потрапили пари № 16, 18, 19, 34, 40 (серед сімейних пар у цій групі у багатьох конфліктних ситуаціях спостерігалася згода вище середнього і конфліктність трохи вище середнього. Сфери, що викликали конфлікт, це: стосунки з родичами, проблеми виховання дітей та невідповідності норм поведінки. Існують також суперечливі питання з очікуваннями характеру та відмінностями у ставленні до грошей. У разі конфлікту чоловік звинувачує себе, а дружина вважає, що причина конфлікту належить чоловікові).

Таблиця 2.3.

Добірка результатів дослідження за методикою «Характер взаємодії подружжя в конфліктній ситуації» для проблемних пар

Рівень конфліктності	№ пари	К-ть пар (%)
до впливу корекційної програми		
незначно вище за середній	16,18,19,34,40,	5 (12,5)
високий	6,8,24,27,30.	5 (12,5)
після впливу корекційної програми		
незначно вище за середній	8,16,27,34,	4 (10)
високий	6	1 (2,5)

– четверта група, до якої увійшли подружні пари № 6, 8, 24, 27,30 (у багатьох конфліктних ситуаціях вони погоджуються значно нижче середнього і мають високий рівень конфліктності. Сфери, що спровокували конфлікт: прояви ревності; прояви домінування одного з подружжя; відмінності у ставленні до грошей. Боротьба за автономію та порушення рольових очікувань є ситуаціями, які викликають конфлікт. Коли виникає конфлікт, дружина ухиляється від відповідальності, а чоловік вважає, що причину конфлікту надає дружина) [62].

За результатами дослідження в двох останніх групах подружніх пар спостерігалось порушення комунікативної складової подружніх стосунків.

За методикою «Самооцінка конструктивної взаємодії в подружніх стосунках» розроблений С.М. Ємельяновим отримали наступні результати (Табл. 2.4.):

Таблиця 2.4.

**Зведені дані за рівнем здатності до конструктивної взаємодії
у подружніх парах**

Рівень здатності до взаємодії	Результат (бали)	Пари	К-ть пар (%)
Високий	4,5 – 5,0	3,5,7,13,15,17,20,21,23,26,31,32,33,37	35
Вище за середній	4,0 – 4,5	1,2,4,9,10,11,12,14,22,25,28,29,35, 36,38,39,	40
Середній	3,0 – 3,5	16,18,19,30,40,34,	15
Низький	< 3,0	6,8,24,27.	10

– у пар, яких бал становить від 4,5 до 5,0, здатність до конструктивної взаємодії у стосунках знаходиться на високому рівні, виключаючи можливість конфлікту. До таких пар відносяться пари 3, 5, 7, 13, 15, 17, 20, 21, 23, 26, 31, 32, 33, 37. серед пар, у яких чоловік і дружина набрали від 4,0 до 4,5, рівень здатності до конструктивної взаємодії був вище середнього. Тому, щоб усунути конфлікт у стосунках, обом подружжю слід переглянути свої особисті позиції щодо нерациональної поведінки [25]. Це пари: 1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 14, 22, 25, 28, 29, 35, 36, 38, 39.

– серед подружніх пар отримано оцінку від 3 до 3,5, у яких рівень здатності до конструктивної взаємодії був середнім. Тому ймовірність конфліктів дуже велика. Парам цих пар необхідно серйозно задуматися над деякими поведінковими позиціям. До цієї групи відносяться пари 16, 18, 34, 40, 19, 30.

– пари з результатом менше 3 балів, є висока ймовірність конфлікту з чоловіком (дружиною) через нижчий рівень конструктивної комунікативної компетентності. Це пари: 6, 8, 24, 27, що відповідають цьому критерію. Їм потрібно дуже ретельно розглянути більшість поведінкових позицій, викладених у тесті, незалежно від того, чи є вони чоловіками чи дружинами, і активно працювати над покращенням власних стосунків.

Варто зазначити, що учасники експериментальної групи були досить активними. Самозвіт є основним методом визначення ефективності психотерапевтичного впливу. Аналізуючи самозвіти учасників, можна помітити декілька основних напрямків, у яких відбулися певні зрушення.

Загалом кількість учасників – експериментальної групи – становила 10 осіб (5 сімейних пар). Контрольну групу також склали 10 осіб (5 сімейних пар). Показники експериментальної та контрольної груп за етапом констатуючого експерименту, наведено у таблиці 2.5.

Найбільш вираженим є стиль поведінки «суперництво» 12 %, що включає в себе нав'язування пріоритетного рішення іншій стороні. Конкуренція виправдана, коли: запропоноване рішення є конструктивним, результат вигідний для партнерів, а не окремих осіб, переконувати іншу сторону немає мети. Суперництво в сім'ї бажане в екстремальних і принципових обставинах, час підтискає і дуже ймовірно призведе до небезпечних наслідків [39, с. 2-10].

Наступним високим показником поведінки є стратегія «уникнення» – 11,7 %, це критерій характеризується намаганням позбутися конфліктів з мінімальними витратами. Дана стратегія відрізняється від аналогічних стратегій поведінки під час конфлікту тим, що опоненти звертаються до неї після невдалих спроб просувати свої інтереси за допомогою активних стратегій. В наслідок це більше не про вирішення, а про «згасання» конфлікту.

10,6 % використовують стиль конфліктної поведінки як «пристосування», що розглядається об'єктом конфлікту як вимушена або добровільна відмова від боротьби і здача позицій. До такої стратегії спонукають опонента різноманітні

мотиви: усвідомлення власних помилок, необхідність підтримувати добрі стосунки з опонентом, сильна залежність від нього, важливість проблеми.

Таблиця 2.5.

**Результати експериментальної та контрольної групи
за підсумками констатувального експерименту**

	«Стилі конфліктної поведінки» К. Томас	«Задоволеності шлюбом» В.В. Століна, Т.А. Романова, Г.П. Бутенко	«Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях» Ю.Є. Альошина Л.Я. Гозман	«Самооцінка конструктивної взаємодії в подружніх стосунках» С.М. Ємельяновим
Експериментальна група	Суперн. – 12 % Співпрац. – 7,5% Компр. – 7,3 % Уникн. – 11,7 % Прист. – 10,6%	2,5% - неблагополучні: 5 % - перехідні; 5 % - скоріше благополучні	12,5% - високий рівень конфліктності; 12,5% - середній рівень конфліктності;	7,5% - середній рівень здатності до взаємодії; 5% - низький рівень здатності до взаємодії;
Контрольна група	Суперн. – 12% Співпрац. – 7,5% Компр. – 7,3 % Уникн. – 11,7 % Прист. – 10,6 %	2,5% - неблагополучні: 5% - перехідні; 5% - скоріше благополучні	12,5% - високий рівень конфліктності; 12,5% - середній рівень конфліктності	7,5% - середній рівень здатності до взаємодії; 5% - низький рівень здатності до взаємодії;

У 7,5 % респондентів виявлено такий стиль поведінки в конфліктній ситуації як «співпраця». Він забезпечує часткове задоволення в конфлікті власних інтересів з інтересами опонента, що досягається за умови: «Я тобі одне, а ти мені інше». Лише 7,3 % респондентів використовують у конфлікті стиль «компроміс». У свою чергу, це стиль, орієнтований більше на задоволення в конфлікті власних інтересів і інтересів опонента [22].

Отже, за результатами констатувального експерименту можна сказати, що більшість респондентів використовують найчастіше притаманний їм стиль поведінки в конфліктній ситуації, за рівнем задоволеності шлюбом здебільшого пари прагнуть гармонізувати власний стиль поведінки і уникнути конфліктів у парі, при цьому за рівнем взаємодії конфліктності достатньо багато є напруги та активних дій у протилежний бік. Респонденти оцінюють свої дії як єдино вірний варіант взаємодії у парі, вимагаючи від партнера більшого натомість самостійно відсутні дії на згасання конфліктів, а навпаки.

2.3. Змістові аспекти програми корекції конфліктів у сімейних парах

Згідно з результатами дефінітивного експерименту, серед 40 подружніх пар, які брали участь в експерименті, 10 подружніх пар (25 %) мали проблеми із задоволеністю шлюбом, що безпосередньо вказує на причину підвищення рівня конфліктності в сімейних стосунках є дисбаланс комунікативної складової сімейних стосунків, а також на наявність прямого зв'язку між задоволеністю подружжя шлюбом і ступенем довіри та відкритості між партнерами.

Для корекції комунікативної сфери проблемних пар та підвищення задоволеності шлюбом розроблена програма корекції сімейних стосунків. Метою програми є психологічна корекція сімейного спілкування та підвищення рівня задоволеності шлюбом (Додаток 3).

Основні задачі корекційно-відновлювальної програми:

- 1) Отримати знання про моделі сімейного життя як основу для більш ефективного та гармонійного спілкування.
- 2) Зрозуміти сімейні психологічні проблеми, які існують у чоловіка і дружини.
- 3) Підвищити почуття власної гідності.
- 4) Розвинути навички, необхідні для асертивної поведінки.
- 5) Знайти зв'язки з емоціями, особливо з тими, які недоступні.
- 6) Знайти безпечні та креативні способи вираження сильних почуттів.

7) Змінити дезадаптивні стереотипи поведінки та впровадити відповідну поведінку.

8) Сприяти особистому зростанню та реалізації потенціалу.

9) Розвивати навички, необхідні для активного подолання конфліктних ситуацій.

Структура програми наочно представлена у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6.

Зміст корекційно-відновлюваної програми у роботі із сімейними конфліктами

№ з/п	Назва блоку	Вправи	Тривалість
1	Знайомство з групою та самим собою	<p><u>Мета:</u> знайомство з групою і з самим собою.</p> <p><u>Завдання:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Знайомство з групою. 2. Ввести правила групи. 3. Дестабілізація стереотипних уявлень про себе і мотивів своєї поведінки. <p><u>Обрані техніки та прийоми:</u> лекція, рольова гра, дискусія, бесіда, медитація. Інтерпритація проблемних питань. Підведення підсумків.</p>	1,2 заняття
2	Усвідомлення власних стратегій поведінки в конфлікті	<p><u>Мета:</u> навчитись правильному вираженню своїх почуттів та адекватному сприйняттю поведінки інших.</p> <p><u>Завдання:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Створити в групі таку атмосферу, яка б сприяла самопізнанню і самовиявленню. 	3,4,5 заняття

		<p>2. Переосмислити уявлення про себе на основі зворотнього зв'язку, групового аналізу і рефлексії.</p> <p>3. Розширити сфери усвідомлення в розумінні вчинків іншого.</p> <p>Аналізується неоднозначність розуміння описаної ситуації і необхідність прояснення інших можливих поглядів на неї.</p> <p>Групова рефлексія.</p> <p>Підведення підсумків.</p>	
3	Набуття навичок безконфліктної поведінки	<p><u>Мета:</u> підвищення комунікативності у сфері подружніх відносин.</p> <p><u>Завдання:</u> набути навички прямої безконструктивної комунікації.</p> <p>1. Розвинути навички та вміння подружжя, необхідні для розуміння один одного.</p> <p>2. Усвідомити власні ролі у сім'ї, ролі партнера.</p> <p>3. Узгодити рольову взаємодію подружжя.</p> <p>4. Формувати чуттєвість до невербальних засобів спілкування.</p> <p>5. Відпрацювати ефективні засоби спілкування.</p> <p>6. Сприяти усвідомленню проблем, котрі виникли у відносинах із подружжям.</p> <p>7. Розвинути навички та вміння, необхідні для позитивного подолання конфліктних ситуацій.</p> <p><u>Метод:</u> Рольові техніки та вбирання нових ролей.</p> <p>Групова рефлексія.</p> <p>Підведення підсумків.</p>	6,7,8,9,10 заняття

4	Рефлексія набутих навичок. Підведення підсумків	<p><u>Мета:</u> продемонструвати навички та вміння, отримані під час тренінгу.</p> <p><u>Завдання:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Рефлексія змін, що відбулися в учасників і в групі за час тренінгу. 2. Прогнозування власних життєвих планів учасниками групи. 3. Обмін враженнями: «Чим корисна саме для них була дана зустріч?», «Що є найважливішим з того, чого вони навчилися в групі?» <p>Рефлексія: Виражають власні почуття. Підведення підсумків.</p>	11,12 заняття
---	--	--	------------------

Перший блок «Знайомство з групою та самим собою» орієнтований на усвідомлення себе як члена групи, викриття власних механізмів захист та уникнення конфліктних ситуацій, істинність власних бажань, вмінні говорити відкрито про свої потреби та бажання у парі.

Другий блок «Усвідомлення власних стратегій поведінки в конфлікті» допомагає розглядати конфлікт не тільки як ізольовану систему, а як соціальну ситуацію. Соціальне оточення – це найближче оточення людини та соціальна група, яку ця людина представляє. Розглядаючи це середовище на рівні мікро- та макросередовища, можна зрозуміти змістовні аспекти цілі, мотивацію сторін та їхню залежність від цього середовища [28].

Основною спрямованістю цього блоку є емоції та почуття, які значно ускладнюють вирішення проблемних ситуацій. Тому особлива увага в цьому розділі приділяється словесному вираженню (проголошуванню) своїх почуттів і взаємодії учасників. Звертайте увагу не лише на результат – отримання вигоди чи досягнення поставленої мети, – а й на те, як почуваються учасники під час процесу.

Розкрити поняття конфлікту як стійкої сукупності суперечливих зв'язків, що забезпечують її цілісність, власну самотність, відмінність від інших явищ суспільного життя, без яких вона не могла б існувати як динамічна, взаємозалежна цілісна система та динамічний процес з основними компонентами структури конфлікту (Рис. 2.5.).

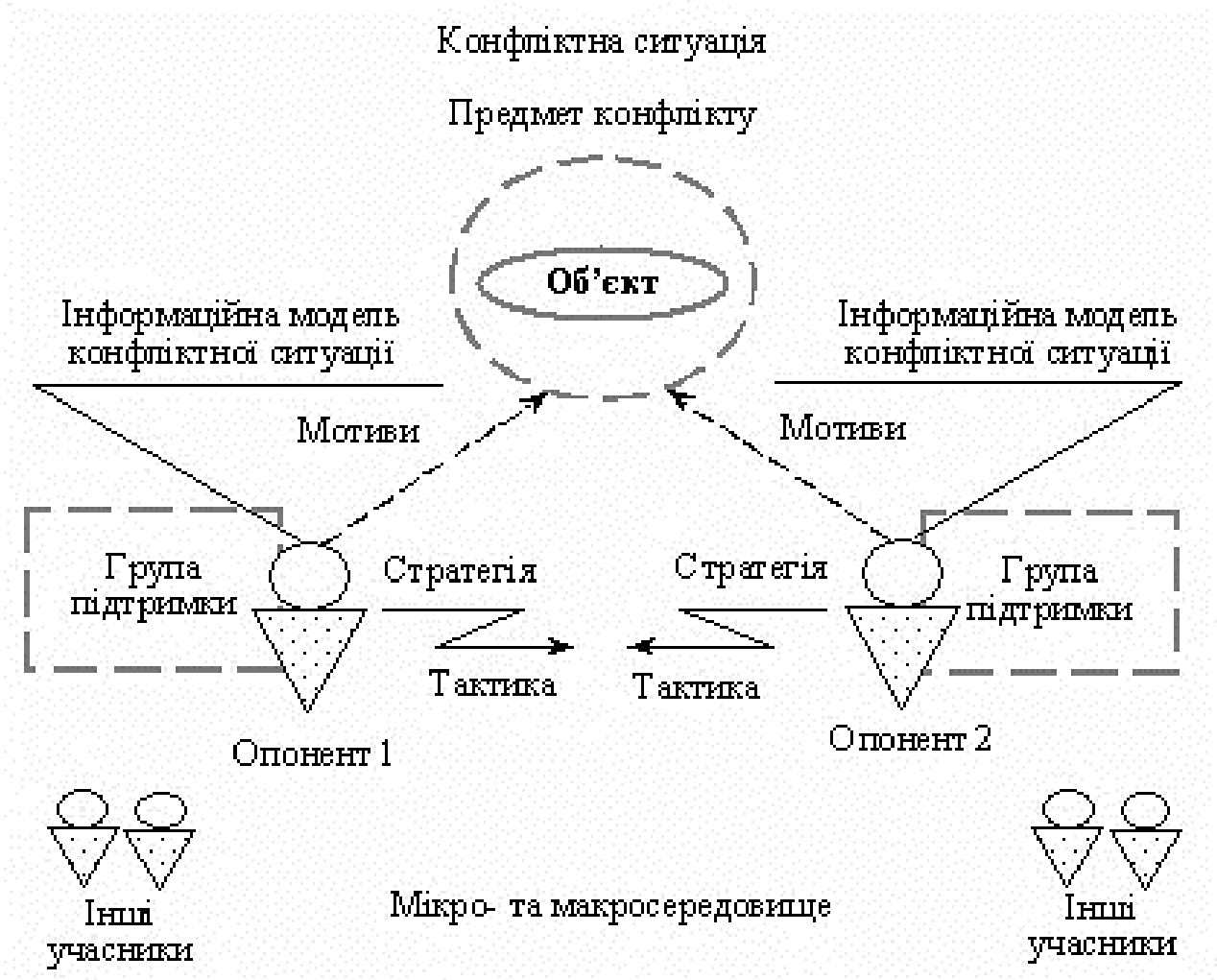


Рис. 2.5. Основні компоненти конфлікту [28]

Пояснюючи діяльність і спрямованість дій опонента в конфлікті, мова йде про мотивації, цілі, інтереси, цінності, потреби індивідів і соціальних груп. Мотиви конфлікту – мотиви вступу в конфлікт, пов'язані із задоволенням потреб опонента, і сукупність зовнішніх і внутрішніх умов, що породжують конфліктну діяльність суб'єкта [44].

Особлива увага приділяється усвідомленню психологічної різноманітності та суб'єктивності трактування практично будь-якої ситуації, коли кожен учасник розглядається лише з точки зору вірогідності його точки зору. Для врахування цього дуже доцільними є вправи, засновані на зворотному зв'язку, груповому аналізі та рефлексії, визначенні та вираженні своїх почуттів, розумінні своїх почуттів і поведінки, спрямовані на переосмислення власного мислення.

Аналізується неоднозначність у розумінні партнером ситуації та необхідність прояснення інших можливих перспектив. Займаючись практикою, учасники програми розвивають навички, які допомагають розвивати самопізнання, стимулюють особистісне зростання та виявляють внутрішні психологічні обмеження.

У конфлікті часто важко виявити справжні мотиви опонентів, оскільки в більшості випадків вони будуть приховувати свої мотиви, представляючи у своїх позиціях і декларованих цілях мотив вступу в конфлікт, відмінний від основного мотиву (Рис. 2.6.).

Третій блок «Набуття навичок безконфліктної поведінки» орієнтований на партнерську взаємодію, що дозволяє парам будувати близький та доволі тісний контакт для позитивної комунікації, уміння встановлювати комунікаційні зв'язки без дискомфорту для партнерів. Дослідити та прояснити для себе на прикладі вправ та відео матеріалів, що таке «Я-повідомлення» і оволодіти ними, що дозволить розширити власні грані в комунікаційних процесах як у парі, так і за межами сімейної системи. Також вміння реалізовувати різні комунікаційні моделі взаємодії, якими у звичному житті не користувались, що дозволяє приміряти на себе різні ролі при взаємодії в залежності від стилів взаємодії партнерів у конфліктній ситуації [47].

Вправи, які виконували учасники, інтерпретувалися як: розвиток умінь і навичок, необхідних подружжю для розуміння один одного, розуміння власної ролі в сім'ї, ролі партнера, координація взаємодії між ролями подружжя, розвиток чутливості до невербальних модальностей спілкування, практика

ефективного спілкування, усвідомлення проблем, які виникають у стосунках із подружжям, розвиток умінь і навичок, необхідних для активного подолання конфліктних ситуацій, а також більш чітке розуміння очікувань одне одного, власних почуттів і проблем.



Рис. 2.6. Система спрямованостей опонентів у конфлікті [45]

Слухання себе та інших під час виконання вправ може допомогти учасникам побачити реальні позитивні зміни у сімейних стосунках. У центрі уваги третього блоку – тема контролю емоційних станів і прийомів саморегуляції в конфліктних ситуаціях. Для цього можна моделювати у формі рольових ігор – ситуації взаємодії людей у сімейних конфліктах, міжособистісних вимогах [45].

Важливо показати, що з точки зору особистого навчання та розвитку «негативні» емоції є найбільш «позитивними» та інформативними факторами.

Ситуації, в яких виникають такі емоції, – це ті, з якими людина має поводитися з особливою обережністю, як «прикладна модель», яка спрямована на засвоєння та наuczіння для майбутньої реалізації.

При аналізі вправ учасників дуже важливо, щоб група звернула увагу на вербальні та невербальні прояви конфліктної поведінки (мовчання, погляд, поза, вираз обличчя, тон голосу, різке заперечення в розмові, прізвиська, словесні суперечки, і поведінка та спілкування всі інші особливості). Крім того, результатами аналізу можуть бути негативні підсумки, а головне можливі позитивні наслідки кожної аналізованої ситуації з однієї та іншої сторони взаємодії. Навчання таким чином стає основою формування позитивного погляду на життя, конфліктний зміст якого є основою розвитку особистості. Показано можливі шляхи вирішення конфліктних ситуацій.

Прийоми рольової гри дозволяють побачити розподіл обов'язків у парі та представити їх графічно. Цей підхід відрізняється від вербального способу обговорення сімейних ролей, коли подружжя починають сперечатися і з'ясовувати стосунки. Ця техніка дозволяє подружжю взяти на себе нові ролі та відмовитися від старих у позитивній атмосфері командної роботи. Після гри буде проведено обговорення, щоб дослідити навички подружжя: прояв негативних механізмів або сімейної динаміки.

Вступаючи в нову роль, партнери займають нове місце в сімейній системі і починає підкорятися новим правилам. Це спонукає їх дивитися на речі з іншої точки зору та знаходити нове значення для старих фактів. Крім того, прийняття нових ролей може підвищити важливість одного з подружжя для іншого, подолати нерівність або вийти з глухих кутів, спричинених конфронтацією. Може допомогти учасникам прагнути об'єднатися та працювати разом. Серед умінь і навичок вирішення сімейного конфлікту підвищується довіра між подружжям, розвивається інтуїція спілкування, формуються установки взаєморозуміння, підвищується культура спілкування [85].

Четвертий блок «Рефлексія набутих навичок. Підведення підсумків» є позитивним підкріпленням вже здобутих умінь та навичок у сімейній взаємодії,

реалізації давно забутих прагнень партнерів, уже за рахунок нових стилів та моделей комунікацій між партнерами. Спільна взаємодія у створенні «спільного продукту» власного навчання.

У четвертому блоці учасники практикують набуті навички, намагаючись продемонструвати набуті знання. Отримавши знання на тренінгу, подружжя розуміє, що для того, щоб уникнути подальших конфліктів, їм доведеться змінити весь порядок відносин, звички і весь спосіб життя, який вони склали в сім'ї. Спільне життя вимагає від чоловіка і дружини готовності йти на компроміс, здатності брати до уваги потреби одне одного, йти на взаємні поступки та виховувати в собі такі якості, як взаємна повага, довіра та взаєморозуміння. Найбільш раціональним способом вирішення сімейних конфліктів є переведення конфліктів у ділові стосунки.

Вирішити сімейну конфліктну ситуацію можна лише одним способом – це вмінням подружжя спілкуватися, розмовляти один з одним і слухати один одного. Часто за тривалими конфліктами і суперечками ховається невміння подружжя спілкуватися. Те, що має назву «комунікаційною здатністю», а саме те що стосується не лише того, що слід говорити, а чого не слід говорити, але й того, як говорити і як не говорити. Одним з джерел комунікативних труднощів подружжя, що чекає, особливо в конфліктних ситуаціях, є невміння виразити і висловити свої почуття і переживання. Завдяки почуттям пари краще розуміють один одного, можуть оцінювати стан один одного без слів, краще пристосовуються до спільної діяльності та обміну подружньої енергії [49].

Прогнозуючи майбутнє подружнього життя, учасники дискусії діляться планами на майбутнє: як розвивати гармонію в парі, як приділяти якомога більше уваги одне одному та як зберегти любов у шлюбі.

Учасники групової терапії поділилися своїми почуттями після участі у корекційно-відновлюючій програмі та сформуvalи так звану «мову кохання»:

- 1) Не поспішайте. Тривалість часу, який пара проводить разом, – це саме те, що змушує людей відчувати себе коханими. Проводити час разом означає – любити.

2) Дотики – найважливіший момент у стосунках між чоловіком і дружиною. Під час сніданку, в дорозі, в людних місцях, у ліжку, це може бути багато, але всі вони говорять про одне – мова кохання є партнером дотику – знання того, що він коханий.

3) Слова заохочення. Вони важливі для тих, хто їх чує. Все має йти від серця, і тільки від серця. Коли нас хвалять хоч за маленький вчинок, а то й просто – ми готові гори зрушити.

4) Даруйте подарунки. Дорогоцінний предмет або маленька листівка, яку ви власноруч зробили під подушкою, може показати всю силу любові пари одне до одного.

5) Допомога. Винести сміття, посидіти з дітьми, помити посуд – варіантів так багато, і у кожної пари свій. Якщо партнер приходить до іншого/іншої за допомогою, він/вона хоче відчувати, що він/вона важливий для Вас і що Ви його/її любите.

На завершальному етапі четвертої частини колекційної роботи робляться висновки щодо конструктивних і неконструктивних підходів до вирішення конфліктів. Таким чином, подружжя розуміє, що їхнє головне завдання – не уникнути конфлікту, а навчитися його правильно і конструктивно вирішувати.

Кожна зустріч логічно починається з попередньої та за змістом є основою для наступної. Результати виправлення відображаються в наступних аспектах:

У когнітивній сфері – це усвідомлення мотивації власних дій, їх ролі в подружніх взаємодіях, особливо в конфліктних ситуаціях. Якісно нові рівні розуміння реалій подружніх взаємодій, що призводять до дискомфорту та тривоги; причин певних труднощів у стосунках із значущими людьми; продуктивної та непродуктивної поведінки та моделей взаємодії [51].

В емоційній сфері: прийняття власних почуттів і почуттів інших; свобода вираження своїх емоцій – емоційні відповіді; доступ до емоційної підтримки; усвідомлення неадекватності в певних емоційних реакціях (блокування емоційних переживань у стресових ситуаціях, невідповідних ситуаціях).

У поведінковій сфері: набуття навичок більш щирого, глибокого і вільного спілкування з іншими; розуміння власної манери поведінки в спілкуванні, власного стилю; заміна неадекватної поведінки відповідною поведінкою в даній ситуації (створення перешкод для себе; уникнення суб'єктивно складних ситуацій; перекладання відповідальності за вчинки однієї людини на іншу).

Отже, запропоновано програму оптимізації подружніх відносин, підвищення рівня їх задоволеності шлюбом, набуття навичок безконфліктної прямої комунікації, мала виразний психокорекційний ефект. Як і зазначалося гіпотезою дослідження, було досягнуто певних змін або зафіксовано тенденції до змін у подружній діаді відносинах. Загалом було проведено 12 зустрічей. Тривалість одного заняття 3,5 – 4 години. Періодичність зустрічей: 1 раз на тиждень.

Дуже доречним у сімейних і подружніх стосунках є підкреслення важливості партнера (вираз, щоб повідомити партнеру, що його внесок цінують, поважають, вдячні, ним захоплюються), а також підкреслення спільності з партнером (вираження мовця схожості, спільних рис, спільного земля, досвід, тощо між ним та його партнером) [70].

Після проведеної психокорекційної програми важливо оцінити її результативність і ефективність. Це означає, що необхідно знати, чи досягаються поставлені цілі, щоб відстежувати зміни, які відбуваються після психокорекції. Саме тому було проведено повторні діагностування, аби перевірити, чи набули сімейні пари знань та навичок врегулювання конфліктних моментів у житті і їх готовності застосовувати у своєму житті.

2.4. Результати корекційно-відновлювальної роботи з сімейними парами

На заключному етапі формувального експерименту розташування експериментальної та контрольної груп було рандомізовано. Групи

формувалися на добровільних засадах, виходячи з зацікавленості до запропонованої програми та бажання хоча б одного з подружжя працювати над оптимізацією подружньої взаємодії.

До них відносяться пари з низькою задоволеністю шлюбом і проблемами сімейного спілкування. Це чітко демонструють результати відбору подружніх пар із низьким рівнем задоволеності шлюбом, згідно з результатами констатуючого експерименту.

Варто зазначити, що учасники експериментальної групи були досить активними. Самозвіт є основним методом визначення ефективності психотерапевтичного впливу. Аналізуючи самозвіти учасників, можна помітити декілька основних напрямків, у яких відбулися певні зрушення:

- зміни поля, самосвідомості, які переважно відбуваються за рахунок зворотного зв'язку, що проявляється в більш глибокому розумінні учасниками власних якостей, поведінкових особливостей і коригуванні на цій основі самооцінки;

- зміни в міжособистісних системах, зокрема у подружніх взаємодіях, що проявляються у зменшенні конфліктності, кращому «розумінні» партнерів по спілкуванню та розвитку стосунків між подружжям [74].

Звичайно, самозвітування не є достатньо точним показником загальної ефективності програми. У цьому випадку програма мала велике суб'єктивне значення для значної частини учасників, що виявило, по-перше – значні психологічно-корекційні ефекти (підвищення самооцінки, впевненості в собі, покращення стосунків у подружніх парах), а по-друге – когнітивні функції (самопізнання, поглиблення розуміння психології спілкування, розвиток практичних навичок спілкування, аналізу та вирішення проблем і ситуацій).

У сім'ях, де «суперництво» є важливим видом взаємодії, відносини між чоловіком і дружиною часто бувають дружніми і ворожими. Постійні чвари, сварки, взаємні звинувачення, агресивна поведінка подружжя. Роль партнера в сім'ї чітко не визначена, тому жоден з партнерів не може взяти на себе відповідальність за пару [54].

У випадку псевдоспівробітництва стосунки із зовнішнім світом виглядають рівноправними, і існує перебільшена турбота про партнера. Причина конфлікту не всередині сім'ї, а пов'язана з особистими труднощами або проблемами, які виникають у кожного з членів сімейної пари.

Таблиця 2.7.

Результати після проведення корекційно-відновлювальної роботи

	«Стилі конфліктної поведінки» К. Томас	«Задоволеності шлюбом» В.В. Століна, Т.А. Романова, Г.П. Бутенко	«Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях» Ю.Є. Альшина, Л.Я. Гозман	«Самооцінка конструктивної взаємодії в подружніх стосунках» С.М. Ємельяновим
Експериментальна група	Суперн. - 7,9 % Співрац. - 11,5 % Компр. - 12,8 % Уникн. - 7,9 % Пристс - 8,0 %	0 % - неблагополучні; 0 % - перехідні; 2,5 % - скоріше благополучні	0 % - високий рівень конфліктності; 5 % - середній рівень конфліктності	5 % - середній рівень здатності до взаємодії; 0 % - низький рівень здатності до взаємодії
Контрольна група	Суперн. - 12 % Співпрац. - 7,5 % Компр. - 7,3 % Уникн. - 11,7 % Пристс - 10,6 %	2,5 % - неблагополучні; 5 % - перехідні; 5 % - скоріше благополучні	12,5% - високий рівень конфліктності; 12,5% - середній рівень конфліктності	7,5 % - середній рівень здатності до взаємодії; 5 % - низький рівень здатності до взаємодії

В умовах ізоляції подружжя емоційно відірвані один від одного і нецікаві одне одному. Шлюб підтримується кількома іншими перевагами співіснування.

Конфлікт виникає, якщо межі ізоляції порушуються в бік конвергенції. Наслідком конфліктної взаємодії між чоловіком і дружиною є розлучення – «формальне розірвання шлюбу»[66].

Усі методи діагностики фіксували статистично значущі зміни в досліджуваних групах за результатами заключного етапу після порівняння. Показники експериментальної групи підтвердили ефективність корекційної програми щодо рівня та якості задоволеності шлюбом, конфліктності та інтерактивної самооцінки проблемних пар, психолого-педагогічного впливу вибору поведінки подружжя у конфлікті (Табл. 2.7.).

У контрольній групі ці показники залишилися на попередніх рівнях, які достовірно відрізнялися від показників досліджуваної групи. Ці результати демонструють достовірність формульованого експерименту. Після обробки даних для всіх учасників дослідження було внесено середні значення для кожного критерію для наочності (Рис. 2.7.).

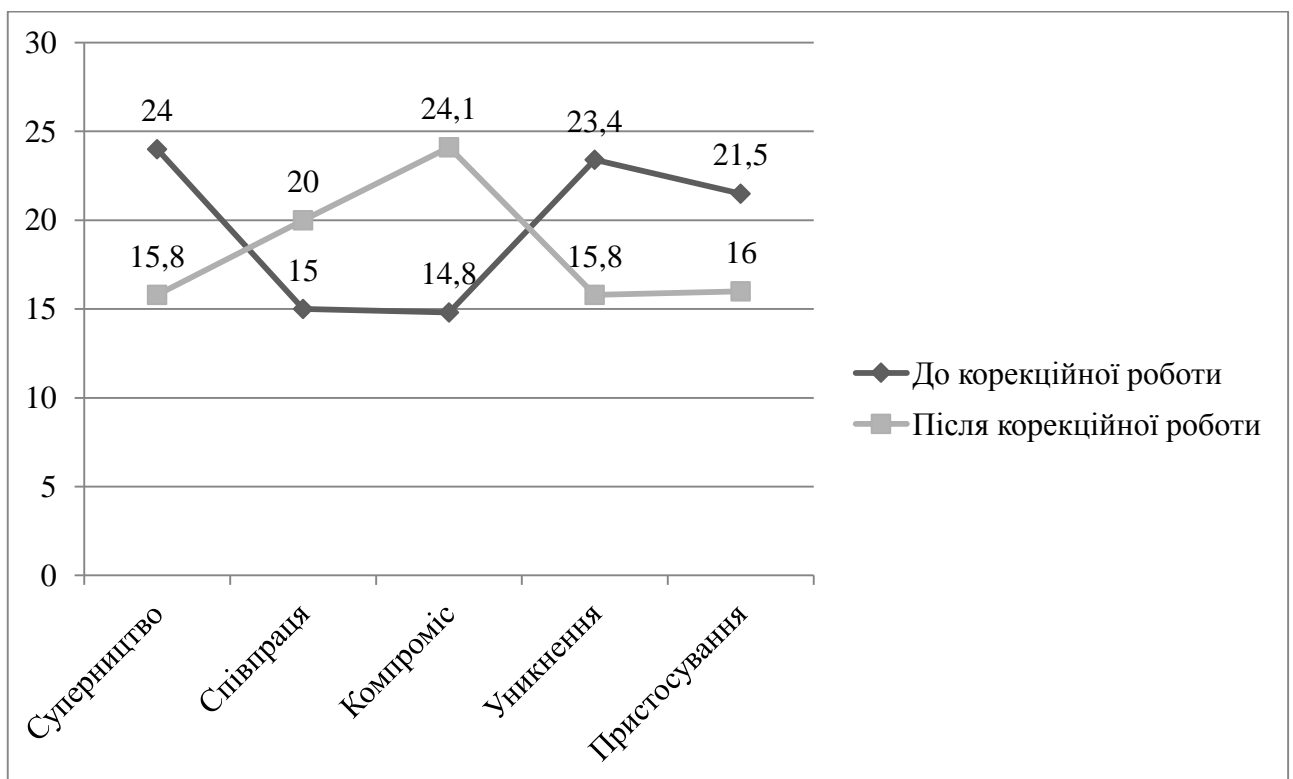


Рис. 2.7. Результати за методикою К. Томаса «Стилі конфліктної поведінки» проблемних пар

За результатами можна констатувати, що така поведінка, як «суперництво», частіше використовується в сімейних парах, коли виникають конфліктні ситуації. Це свідчить про те, що партнери не готові поступитися своїми принципами та ідеями заради іншого і кожен намагається довести свою правоту.

На другому місці знаходиться «уникнення», а з дещо нижчими результатами знаходиться стиль «приспонування». Така поведінкова реакція може негативно вплинути на сімейне спілкування. Про це свідчать низькі результати за критеріями «співпраця» та «компроміс». Молоді люди провокують власні стосунки, не навчившись домовлятися один з одним.

При цьому після проведення корекційно-відновлювальної роботи спостерігається тенденція, до зміни показників у сторону стилів «компроміс» та «співпраця», що підтверджує ефективність проведеної психокорекційної роботи.

За результатами рівня задоволеності шлюбом отримали наступну тенденцію після колекційної роботи (Рис. 2.8.):

- за параметром «неблагополучні стосунки, значна незадоволеність шлюбних відносин» до колекційної роботи було зафіксовано у 5 % пар, після проведення корекції знизився до 0 % пар.

- за параметром «скоріше неблагополучні» до корекції зафіксовано у 10 % пар респондентів, після корекції у 7,5 %, показник зменшився 2,5 %.

Висока задоволеність подружніх пар шлюбом пояснюється тим, що за роки подружнього життя обоє з подружжя навчилися використовувати фактори, які задовольняють комунікативні потреби подружжя.

Результати: ставлення подружжя до сімейних цінностей, наявність любові до чоловіка, прагнення подружжя до самовдосконалення, переоцінка фізичної привабливості партнера, позитивні репродуктивні установки.

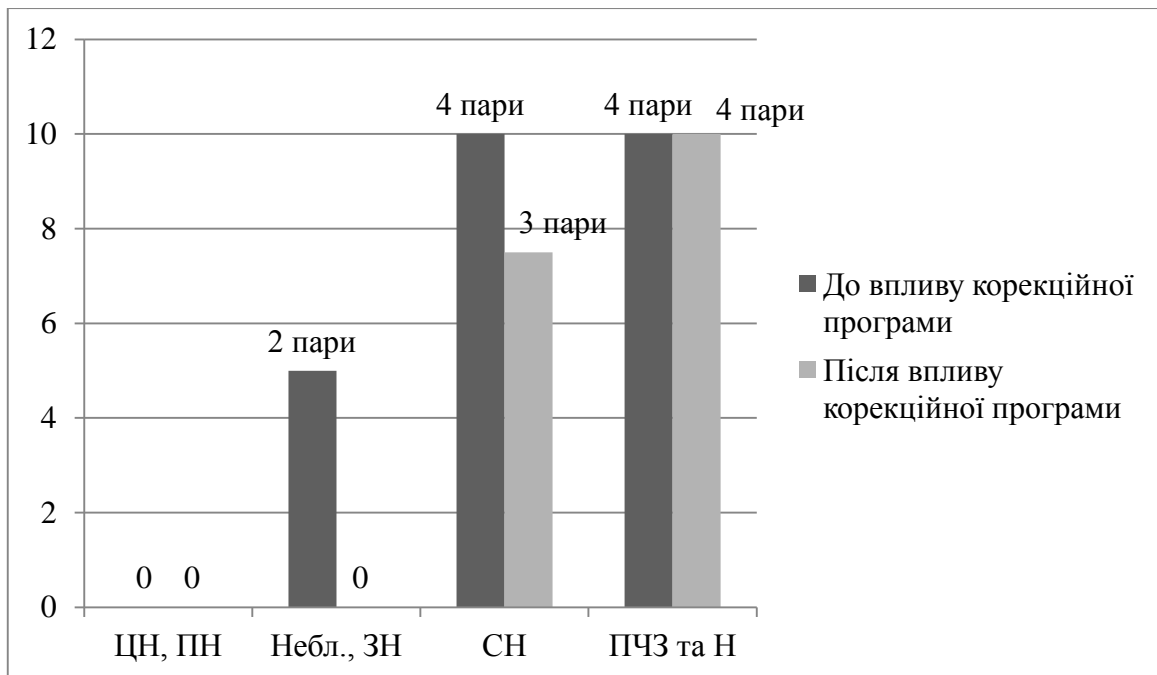


Рис. 2.8. Порівняльний зріз даних за методикою «Задоволеності шлюбом» (за В.В. Століним, Т.Л. Романовою, Г.П. Бутенко)

За результатами порівняння показників здатності до конструктивної взаємодії виявлено середні показники у 15 % подружніх пар до колекційної роботи та 10 % низькі показники, що свідчить про більшу тенденцію респондентів до готовності взаємодіяти з партнерами під час конфліктної ситуації, а також у прийнятті нових моделей комунікації у конфлікті (Табл. 2.8.).

Але, як бачимо з гістограми, вже 10 % пар не задоволені своїм шлюбом, не задоволені. Через тривалий час шлюбу у відносинах між чоловіком і дружиною є чинники, що відповідають потребам подружжя: мир і розсудливість; виходячи з сумісності прагнень подружжя до компромісу один з одним, діють чинники. Бажання одного з партнерів керувати підкріплюється бажанням іншого підкоритися, і один з подружжя відчуває, що він або вона не повністю задоволені іншим [77].

Але частка таких пар незначна, тому що спокій і розсудливість між подружжям ведуть до повного взаєморозуміння і спонукають до пошуку гармонійних стосунків на всіх етапах подружнього життя.

Добірка результатів дослідження за рівнем здатності до конструктивної взаємодії проблемних подружніх парах

Рівень здатності до взаємодії	Результат (бали)	№ пари	К-ть пар(%)
до проведення корекційної програми			
середній	3,0 – 3,5	16,18,19,30,40,34	15
низький	< 3,0	6,8,24,27	10
після проведення корекційної програми			
середній	3,0 – 3,5	16,27,24,34	10
низький	< 3,0	6,8	5

Як і у всьому іншому, конструктивне вирішення подружнього конфлікту залежить насамперед від здатності партнера розуміти, прощати та йти на компроміс [84]. Однією з умов припинення любовно-подружнього конфлікту є відсутність прагнення до перемоги. Перемогу за рахунок поразки за рахунок близьких навряд чи можна назвати досягненням. Важливо поважати іншу людину, незалежно від її недоліків.

Відповідно математично-статистичної обробки даних було використано критерій Т-Вілкоксона, що призначений для оцінки різниці між двома умовами за допомогою даних експерименту з повторними вимірюваннями. Дослідження повторних вимірювань включають лише один зразок, і кожна особа у зразку вимірюється двічі. Різниця між двома вимірюваннями для кожного індивідуума записується як оцінка цього індивіда. Критерій Вілкоксона вимагає, щоб різниці були впорядковані від найменшої до найбільшої абсолютної величини, незалежно від знака чи напрямку, параметричний аналог – t-критерій Стьюдента.

Для тесту Вілкоксона є дві можливості для відповідного результату:

- Учасники могли отримати однакові бали за умови 1 і умови 2, що призвело б до нульової різниці.
- Два (чи більше) учасники можуть мати однакову різницю (без урахування знака різниці).

Критерій Вілкоксона називається «ранговим», тому що він заснований на обчисленні рангу, присвоєного даним, отриманим в експерименті. Тест Вілкоксона часто використовується для порівняння двох наборів даних, які не підкоряються закону нормального розподілу, але поведуться як безперервно зростаюча функція. При цьому порівнюються не самі дані, а швидкість їх зростання, іншими словами, «швидкість» (сила) зростання одного набору показників відносно іншого [78].

Цей метод означає, що ми порівнюємо абсолютне значення вираженості зсуву в ту чи іншу сторону. Для цього спочатку відбираються абсолютні величини всіх переміщень, а потім сума їх сортування. Якщо зміни в той чи інший бік відбуваються випадково, їх суми рангів будуть приблизно однаковими. Якщо величина зсуву більше в одному напрямку, то сума рангів абсолютних значень зміщень в протилежному напрямку буде значно нижче суми рангів при випадковому варіюванні.

Нульова гіпотеза Т-Вілкоксона стверджує, що немає послідовної систематичної різниці між двома методами/умовами. Якщо нульова гіпотеза вірна, будь-яка дисперсія, наявна у вибіркових даних, має бути випадковою. Тому що позитивна та негативна дисперсії є рівномірно змішані. З іншого боку, постійна різниця між двома умовами повинна призводити до того, що оцінка однієї завжди повинна бути вищою, ніж оцінка іншої. Це має призвести до різниці балів, яка зазвичай є позитивною або завжди негативною.

Критерій Вілкоксона використовує знак і ранг міри різниці, щоб визначити, чи істотно відрізняються дві умови [72]. Якщо $T_{\text{емп.}} \leq T_{\text{крит.}}$ – переважає зрушення в «типову» сторону, то зміни є значимими. Нижче наведено розрахунок критерію Т-Вілкоксона, щодо серйозності зсуву даних через вплив процедури корекції (Табл. 2.9.).

Статистична значимість зрушення показників рівня вибору поведінки подружжя у конфліктній ситуації

N	До корекції	Після корекції	Зрушення ($t_{\text{після}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютне значення зрушення	Ранговий номер зрушення
1	7.2	5.0	-2.2	2.2	10
2	4.5	4.5	0	0	1.5
3	4.6	6.0	1.4	1.4	6
4	6.5	6.0	-0.5	0.5	3.5
5	7.0	5.2	-1.8	1.8	7
6	7.1	5.0	-2.1	2.1	9
7	5.5	5.5	0	0	1.5
8	6.0	6.5	0.5	0.5	3.5
9	6.1	4.8	-1.3	1.3	5
10	7.0	5.0	-2	2	8
Підсумок рангів нетипових зрушень					9,5

При значені $p \leq 0,05$; $p \leq 0,01$

Відповідно до отриманих результатів за домінуючим стилем конфліктної поведінки у парі, було встановлено, що показник зрушень має критичні значення при $n = 10$, для $p < 0,05$ – $T_{\text{крит.}} = 10$; для $p < 0,01$ $T_{\text{крит.}} = 5$.

Порівнюємо $T_{\text{емп.}}$ і $T_{\text{крит.}}$, $T_{\text{емп.}} = 9,5 < T_{\text{крит.}} = 10$. Саме тому маємо: значення $T_{\text{емп.}}$ знаходиться в зоні невизначеності, тому H_0 відкидається та інтенсивність зрушень у типовому напрямку перевищує інтенсивність зрушень у нетиповому напрямку, що доводить значимі зміни за результатами після проведення колекційної роботи [97]. Тільки у 3 та 6 пари респондентів спостерігаються, змінені значення для не типового стилю їх поведінки у конфліктній ситуації. Багато пар (з різним сімейним досвідом) не бажають

співпрацювати, намагаються стабілізувати стосунки, не мають психологічних можливостей вирішити міжособистісні проблеми. Все це формує ставлення до розлучення «уникнення» як засобу вирішення конфліктів і напруги.

Порівнюючи отримані дані до та після колекційної роботи за показниками рівнів та якості задоволеності шлюбом було висунуто дві гіпотези для порівняння за критерієм Т-Вілкоксона (Табл. 2.10):

- 1) інтенсивність зрушень у типовому напрямку не перевершує інтенсивності зрушень у нетиповому напрямку;
- 2) інтенсивність зрушень у типовому напрямку перевищує інтенсивність зрушень у нетиповому напрямку.

Таблиця 2.10.

Статистична значимість зрушення показників рівня та якості задоволеності шлюбом

N	До корекції	Після корекції	Зрушення ($t_{\text{після}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютне значення зрушення	Ранговий номер зрушення
1	26	25	-1	1	5
2	22	22	0	0	2.5
3	28	28	0	0	2.5
4	25	30	5	5	6
5	28	40	12	12	10
6	22	22	0	0	2.5
7	24	33	9	9	8
8	26	32	6	6	7
9	26	28	0	0	2.5
10	28	39	11	11	9
Підсумок рангів нетипових зрушень					5,0

При значенні $p \leq 0,05$; $p \leq 0,01$

За нетипове зрушення було прийнято «зменшення значення».

Результат: $T_{\text{емп.}} = 5$. Критичні значення $T_{\text{крит.}}$ при $n = 10$, для $p < 0,05$ – $T_{\text{крит.}} = 10$; для $p < 0,01$ $T_{\text{крит.}} = 5$.

Бажання знайти шляхи вирішення подружніх конфліктів пов'язане не лише з перевагою багатьох людей, безконфліктного вирішення проблем, що виникають у стосунках. Вона має цілком об'єктивні підстави в природі людських стосунків. Насправді психодинаміка цих стосунків не просто вводить людей у конфлікт. Натомість вони розвиваються у протилежних напрямках, допомагаючи переходити від конфлікту до співпраці. Якщо і чоловік, і дружина можуть правильно визначити ці тенденції та реалізувати їх у практиці спілкування, вони можуть перетворити конфлікти на співпрацю, а конфлікти на дружбу [80].

Порівнюємо $T_{\text{емп.}}$ і $T_{\text{крит.}}$, $T_{\text{емп.}} = 5 = T_{\text{крит.}} = 5$. для $p < 0,01$. Отримане емпіричне значення $T_{\text{емп.}}$ знаходиться між зоною невизначеності та зоною значимості, значимість позитивна на рівні значущості $p < 0,05$ – інтенсивність зрушень у типовому напрямку перевищує інтенсивність зрушень у нетиповому напрямку.

Будь-який конфлікт має конструктивні та деструктивні наслідки. Залежно від співвідношення позитивних і негативних елементів у конфлікті його можна розділити на конструктивний (має як позитивні, так і негативні наслідки) і деструктивний. Конструктивний конфлікт виникає, коли супротивники не виходять за межі етики, ділових стосунків і розумних аргументів [100, с. 80].

Вирішення таких конфліктів призводить до розвитку взаємин між людьми та розвитку груп (згідно із законом діалектики, що боротьба протилежностей є джерелом розвитку). Деструктивні конфлікти виникають у двох ситуаціях: коли одна сторона вперто тримається на своєму та не бажає зважати на інтереси іншої, принижує її.

Статистична значимість зрушення показників рівня конфліктності та рівня самооцінки взаємодії у проблемних парах (Табл. 2.11.). Запропоновані гіпотези:

H_0 : Інтенсивність зрушень у типовому напрямку не перевершує інтенсивності зрушень у нетиповому напрямку.

H_1 : Інтенсивність зрушень у типовому напрямку перевищує інтенсивність зрушень у нетиповому напрямку.

За нетипове зрушення було прийнято «зменшення значення».

Результат: $T_{\text{емп.}} = 7$. Визначаємо $T_{\text{крит.}}$ праворуч від значення кількості осіб у вибірці. Критичні значення $T_{\text{крит.}}$ при $n = 10$ для $p < 0,05$ – $T_{\text{крит.}} = 10$; для $p < 0,01$ $T_{\text{крит.}} = 5$.

Порівнюємо $T_{\text{емп.}}$ і $T_{\text{крит.}}$, $T_{\text{емп.}} = 7 < T_{\text{крит.}} = 10$ для $p < 0,05$. Отже, отримане емпіричне значення $T_{\text{крит.}}$ знаходиться в зоні невизначеності. Гіпотеза доведена. $T_{\text{емп.}}$ менше $T_{\text{кр}}$, зрушення в «типову» сторону переважає на рівні значущості $p < 0,05$.

Таблиця 2.11.

Статистична значимість зрушення показників рівня конфліктності та рівня самооцінки взаємодії у проблемних пара

N	До корекції	Після корекції	Зрушення ($t_{\text{після}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютне значення зрушення	Ранговий номер зрушення
1	46	45	-1	1	3.5
2	43	43	0	0	1.5
3	44	44	0	0	1.5
4	46	49	3	3	5
5	42	62	20	20	10
6	45	56	11	11	8
7	45	52	7	7	6
8	54	63	9	9	7
9	50	49	-1	1	3.5
10	52	66	14	14	9
Підсумок рангів нетипових зрушень					7,0

При значенні $p \leq 0,05$; $p \leq 0,01$

Таким чином, якщо гіпотеза була доведена за усіма методиками впливу на подружні пари, маємо стверджувати щодо доцільності розробленої

корекційної програми. Отримані дані виявили виразний психокорекційний ефект та зміни, що сягають рівня статистичної значущості: порівняння результатів дослідження за допомогою Т-критерію Вілкоксона підтверджують значущість зрушень результатів, при рівні значимості $p \leq 0,05$; $p \leq 0,01$.

Перспектива подальших досліджень полягає у вивченні соціально-психологічних факторів конфліктів у шлюбній підсистемі, у дослідженні сімейних конфліктів у кожній підсистемі, у виробленні пропозицій для подружжя, батьків та дітей у процесі вирішення сімейних конфліктів.

Висновки до другого розділу

Згідно до теоретичної частини дослідження було обрано методичне забезпечення емпіричної частини дослідження, до неї увійшли методики, які описують головні аспекти формувального експерименту.

За допомогою обраних методик встановили основні критерії дослідження такі як: суперництво, співпраця, компроміс, уникнення та пристосування, а також параметри, які впливають на рівні задоволеності шлюбних відносин: проблеми з родичами, спільні питання виховання дітей, прояв подружньої автономії, ситуації пов'язані з рольовими очікуваннями, прояви лідерства/домінування у парі, ситуації пов'язані з неузгодженими нормами поведінки одного партнерів, прояв ревнощів, різні погляди на сімейний бюджет. Також критерії які впливають на особистість кожного партнера у парі: порівняння з іншими парами, припущення оцінок зі сторони, констатація різних почуттів у парі, власна оцінка партнера, сформовані особистісні установки, позитивна/негативна думка, щодо шлюбу.

За результатами рівня задоволеності шлюбом шляхом колекційної роботи отримали такі тенденції: на основі параметра «незадовільних стосунків, значна незадоволеність шлюбом», зібраного до початку роботи, зафіксовано у 5 % пар, після корекції знижується до 0 % пар; за параметром «незадовільний стан

стосунків» зафіксовано 10 % респондентів до корекції та 7,5% після корекції, зниження цього показника дорівнює 2,5 % від загального балу.

Рівень пар незадоволених шлюбом зменшився на 7,5 %, рівень конфліктності – на 5 %, рівень здатності до взаємодії подружжя зріс на 10 %. Отримані результати свідчать про ефективність розробленої та апробованої психокорекційної програми. Порівняння результатів дослідження за допомогою Т-критерію Вілкоксона підтверджують значущість зрушень результатів, при рівні значимості $p \leq 0,05$; $p \leq 0,01$.

ВИСНОВКИ

Конфлікт – це свідомий конфлікт і протиборство між як мінімум двома особами або групами людей. В основі конфліктів лежать протилежні, несумісні взаємні потреби, інтереси, цілі, типи поведінки, стосунки, установки, які мають значення як для індивідів, так і для різних груп. Такі протиріччя призводять до емоційної напруги та протистояння між двома сторонами.

Подружній конфлікт – це стан психологічної напруги у діаді «чоловік – дружина», що виникає внаслідок зіткнення протилежних точок зору, інтересів і ціннісних орієнтацій.

Основним параметром, що характеризує шлюбні стосунки, є незадоволеність шлюбом. Це внутрішня суб'єктивна оцінка, негативне ставлення подружжя до власного шлюбу. Воно значною мірою впливає на повсякденне життя подружжя, що тісно пов'язане з виникненням подружніх конфліктів, стає основою опосередкованого неконструктивної комунікації. Невдоволення подружжя власними потребами, негативізм у стосунках, неоднозначність і розподіл ролей у сім'ї, монополізація сімейного дозвілля – все це може слугувати критеріями бінарної незадоволеності подружжя.

Відповідно до зазначених завдань дослідження було встановлено:

1) На основі теоретико-методологічного аналізу літератури було досліджено поняття та сутність конфліктів у сімейних парах та встановлено, що даний вид конфліктної взаємодії проявляється у ворожнечі членів сім'ї один проти одного через конфлікт протилежних цілей і точок зору. Часто причиною конфлікту є безліч дрібних причин, об'єднаних в єдиний комплекс, з якого неможливо виділити якусь одну головну причину. Для сімейних конфліктів характерні динамічні та плинні форми. Динаміка сімейного конфлікту характеризується класичними етапами (виникнення конфліктної ситуації, усвідомлення конфліктної ситуації, відкрите протистояння, розвиток відкритого протистояння, вирішення конфлікту та емоційне переживання конфлікту). Встановлено, що при виникненні конфлікту між подружніми

парами у незадоволених і взаємозадоволених сім'ях подружжя використовує різні форми реагування на конфліктні ситуації під час суперечок, а саме:

Суперництво – поведінковий патерн, більш характерний для активних і агресивних представників чоловічої статі, з домінуючою мотивацією активної оборонної поведінки або самоствердження.

Співпраця – це спосіб вирішення протиріч, що стоять за конфліктом.

Компромід – модель поведінки розсудливих, раціонально мислячих особистостей, які зосереджені на підтримці стабільних соціальних відносин на шкоду спільних цілей і завдань.

Уникнення – стиль, який орієнтований на підтримку стану «Я», часто зводиться до невизнання існування зовнішніх конфліктів.

Пристосування (адаптація) – стиль, спрямований на підтримку соціальних відносин, де домінують представниці жіночої статі, що займають соціальні позиції.

2) Визначили основні психологічні підходи до вивчення особливостей подружнього конфлікту, що описують різні функції взаємодії між подружжям: конструктивна (може бути потужним джерелом особистісного та сімейного розвитку. В результаті конфлікту можуть з'явитися нові цілі, норми і цінності, таке функціонування вступає в дію, коли партнери мають навички діяти конструктивно в конфліктних ситуаціях тим, самим об'єднуючи, адаптуючи, об'єктивізуючи сімейну взаємодію); деструктивна (полягає в тому, що посилення усвідомлення його нерозв'язності призводить до посилення психологічного дискомфорту, мотивація зміщується в бік цілей – учасники конфлікту починають забувати, що їх мета – конструктивне вирішення ситуації); конфлікти засновані на несправедливому розподілі праці; конфлікти на основі незадоволеності певних потреб; суперечки через недоліки у вихованні.

Основним параметром, що характеризує шлюбні стосунки, є незадоволеність шлюбом – це внутрішня суб'єктивна оцінка, негативне ставлення подружжя до власного шлюбу. Невдоволення подружжя власними

потребами, негативізм у стосунках, неоднозначність і розподіл ролей у сім'ї, монополізація сімейного дозвілля – все це може слугувати критеріями бінарної незадоволеності подружжя.

3) Розкрили сутність особливостей взаємозв'язку задоволеності шлюбом із конфліктами у подружжя та визначили поняття «задоволеність подружніми стосунками» як суб'єктивний показник. Оцінка успіху шлюбу кожним із подружжя залежить від того, наскільки добре задовольняються їхні потреби та чого саме вони очікують від шлюбу. Морально-психологічні аспекти сімейних стосунків безпосередньо впливають на психологічний клімат сім'ї, і навпаки, у подружніх парах з негативним сімейним психологічним кліматом інтереси, бажання та наміри подружжя постійно суперечать. Видалення сфери, призводить до тривалих періодів сильних негативних емоцій і сильного незадоволення подружніми стосунками.

На специфіку задоволення подружжя також впливають інші показники, які ми констатували за допомогою визначених методик емпіричного дослідження, такі як: порівняння з іншими парами, припущення оцінки зі сторони, власні параметри оцінки партнера, установки на зміну партнера, думки щодо шлюбу загалом, проблематика відносин з родиною, порушення рольових очікувань, різні погляди на життя, прояви ревнощів та ін.

4) Практично дослідили особливості виникнення та перебігу конфліктів у діаді «чоловік – дружина» та встановили, що найбільша кількість подружніх пар (43 %) використовує у конфлікті позитивні стилі поведінки такі як: «компроміс» (23 %) ,«Співпраця» (20 %), при цьому стилі «суперництво» і «пристосування» застосовують лише 34 % респондентів, але ці стилі поведінки у конфлікті у чоловіків та їх дружин спостерігаються майже в рівній мірі. Стиль «уникнення» – це більше стиль «нейтралітету», його обирає в конфлікті 22 % подружніх пари. У 15 % жінок зафіксовано незадоволеність шлюбом, на невизначеній стадії перебувають 10 % респонденток, але найбільша кількість припадає на благополучні сім'ї (75 %). У цьому випадку дружини задоволені сімейною ситуацією, вони не скаржаться на ситуацію, що склалася, вони

задоволені своїм становищем, тому вони не хочуть нічого змінювати в системі шлюбу. У чоловіків виявлено наступні результати: неблагополучною свою сім'ю також вважає незначна кількість респондентів – 15 %, до перехідної ланки віднесли своє подружжя 10 % досліджуваних, решта – 75 % відносить свою сім'ю до благополучної. Більшість чоловіків віднесли своє подружжя до найвищої категорії благополуччя.

З'ясовано, що загальний рівень конфліктності у досліджуваних парах не перевищує середніх показників (37,5 %), що говорить про здатність партнерів переважно знаходити спільну мову та прагнути до неконфліктних стосунків. Втім, також виявлено, що у 12,5 % сімейних пар спостерігається високий рівень конфліктності, та у 12,5 % опитаних пар, стосунки характеризуються рівнем конфліктності вище середнього.

При цьому 75 % пар виявились стабільними, тобто такі партнери адекватно оцінюють один одного, намагаються шляхом переговорів з'ясувати спірні питання, у випадку виникнення протиріч – відкрито взаємодіяти; 15 % – це пари, які виявились нестабільними. Тобто у таких діадних стосунках переважає негативна оцінка партнера, завищені очікування сімейних ролей та наявність прихованої, конфліктної комунікації; 10 % пар за результатами методики – це пари, що мають невизначені проблеми. Такий варіант можна вважати проміжним на шляху подружжя до досягнення стабільності у відносинах. Партнери часто не діляться своїми очікуваннями з партнером, спілкуються прямо і відкрито, вирішують проблеми безконфліктно, тому що негативні оцінки партнера переважають над позитивними.

5) Розробили та апробували психокорекційну програму щодо поліпшення рівня задоволеності шлюбом та психологічного клімату у подружжя, що сприяє зменшенню рівня конфліктності у парі. Значний психокорекційний вплив здійснено на подружні стосунки, підвищено рівні задоволеності шлюбом, набуто навичок безконфліктного прямого спілкування. Згідно з метою дослідження, досягнуто певних змін або зафіксовано тенденції до позитивних зрушень у сімейних стосунках.

б) За результатами програми корекції виявлено, що у проблемних пар відбулися позитивні зміни щодо оптимізації подружніх стосунків, підвищення задоволеності шлюбом, ідентифікації з рольовим позиціонуванням, підвищення самооцінки, впевненості у собі, самопізнанні, набуття навичок прямого безконфліктного спілкування. Так, рівень пар незадоволених шлюбом зменшився на 7,5 %, рівень конфліктності – на 5 %, рівень здатності до взаємодії подружжя зріс на 10 %. Отримані результати свідчать про ефективність розробленої та апробованої психокорекційної програми. Крім того, дані виявили виразний психокорекційний ефект та зміни, що сягають рівня статистичної значущості: порівняння результатів дослідження за допомогою Т-критерію Вілкоксона підтверджують значущість зрушень результатів, при рівні значимості $p \leq 0,05$; $p \leq 0,01$.

Перспектива подальших досліджень полягає у вивченні соціально-психологічних чинників виникнення конфліктів у подружній діаді, дослідженні сімейних конфліктів у різних сімейних підсистемах, розробці рекомендацій для подружжя, батьків та дітей у процесі розв'язання сімейних конфліктів визначених запитом клієнтів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Acock A.C., Bengtson V.L. On the relative influence of mothers and fathers: A covariance analysis of political and religious socialization. 2018. №3. P. 530.
2. Approach. The psychotherapies of marital disгарmony. New York: The free press, 2018. P. 151.
3. Arieti S. The realm of the Unconscious in the Cognitive School of of Psychoanalysis. 2017. P. 55.
4. Baucom D.H., Shoham. Empirically supported couple and family interventions for marital distress and adult mental health problems// Journal of Consulting and Clinical Psychology, 2018. P. 53–88.
5. Bernard J. Remarriage. A Study of Marriage. New York, 2017 P. 146.
6. Blood R., Wolfe D. Husbands and wives: the dynamics of married living.-New-York, 2017. P. 98.
7. Bradbury T.N., Rogge, R., & Lawrence, E. Reconsidering the role of conflict in marriage. NJ. Erlbaum. 2017. P. 44–65.
8. Broderick C.B. Beyond the five conceptual frameworks. A decade of development in family theory. 2015. P. 24.
9. Davis K. Divorse and its effects.//Modern Marriage and Family Living / Ed. by M-Fishbein and RJUCennedy. New Yoric. 2017. P. 217.
10. Fincham F.D. Attributions and close relationships, Blackwell handbook of social psychology – Oxford. 2015. P. 54–62.
11. Fincham F.D.,Beach S.R. Marital conflict: Implications for working with couples. 2019. P.47–77.
12. Floyd H. H. Values assessment-comparison (VAC): A family therapy Technique. Family Therapy. 2017. C. 288.
13. Giovacchini P.L. Treatment of marital disharmonies: the classical approach. 2018. P. 82.
14. Goode W.J. After Divorce. Glencoe. 2018. P. 156.

15. Gottman J.M. The roles of conflict engagement, escalation, and avoidance in marital interaction: *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2018. P. 6–15.
16. Grych J.H., Fincham F.D. *Interparental conflict and child development: Theory, research, and applications*. New York: Cambridge University Press. 2017. P. 27.
17. Haan N. Coping and defense mechanisms related to personality inventories. 2016. P. 79.
18. Hare R.D. Denial of threat and emotional response to impending painful stimulation. 2015. P. 361.
19. Howard J.W., Dawes R.M. Linear prediction of marital happiness // *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2017. P. 478–480.
20. Inkeles A., Leiderman H. An approach to the study of psychosocial maturity // *International Journal of Comparative S.* 2018. Vol.39. Issue 1. P. 52-76.
21. Kantor D. *Inside the family*. San Francisco. 2017. P. 289.
22. Kelly E.L. Marital compatibility as related to personality traits of husbands and wives as related self and spouse. 2017. P. 198.
23. Klein D.M. The attitudes and activities of contemporary family theorists of *Comparative Family Studies*. 2017. № 1. P. 45.
24. Koerner K., Jacobson N.J. *Emotion and behavior in couple therapy. The heart of the matter: Perspectives on emotion in marital therapy*. New York. 2016 P. 207– 226.
25. Kohlberg L. *Essays in Moral Development. The psychology of moral development*. N.Y. Harper & Row. 2018.
26. Kostecka M. Piotrowska A. Piotrowski A. *Terapia rodzinna. Terapia grupowa w psychiatrii / Pod red. H. Wardaszko- Tyskowskiej*. Warszawa: 2017. P. 288.
27. Levinson D. *The seasons of a man's life*. New York. Knopf. 2018. 304 s.
28. Lewis R.A., Spanier G.B. Marital quality, marital stability and social exchange. 2017. P. 345.

29. Loevinger J. Stages of personality development. 2017.
30. Marcia J. Identity in adolescence. Handbook of adolescence psychology. NY: Wiley. 2018.
31. Martin P.A. Treatment of marital disгарmony by collaborative therapy. The psychotherapies of marital disгарmony. New York. 2017. P. 245.
32. Mead G.H. The philosophy of the present. Chicago. 2016.
33. Oyserman D. Self-Concept and Identity // The Blackwell Handbook of Social Psychology. Intraindividual. 2016. P. 499–517.
34. Psychologia: Jednostka w społeczeństwie i elementy psychologii stosowanej. Gdańsk. 2018. 468 s.
35. Psychologia: Jednostka w społeczeństwie 21 elementy psychologii stosowanej. Gdańsk. 2016. 468 s.
36. Psychologia: Podstawy psychologii – Gdanskie Wydawnictwo Psychologiczne. Sopot. 2019. 638 s.
37. Psychologia: Podstawy psychologii. Gdanskie Wydawnictwo Psychologiczne № 36. Sopot. 2020. 638 s.
38. Random House. Ney York. 2017. P. 381–382.
39. Rodgers C.R. Empatic: an unappreciated way of being. The Counseling Psychology st. 2017. P. 2–10.
40. Schneder K. Therapist personal maturity and the therapeutic success. The Psychhtrapy. 2016. P. 71–79.
41. Twenty Active Training Programs. CA. Pfeiffer&Company. 2020.
42. Twenty Active Training Programs. Pfeiffer&Company. 2018.
43. Андреева Т.В. Психология современной семьи. 2015. 436 с.
44. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология: учебник для вузов. 2018. 551 с.
45. Бодальов А.А. Психология межличностных отношений. Вопросы психологии. 2017. 18 с.
46. Бондарчук О.И. Психология семьи. Харьков. 2016. 232 с.

47. Войтко В.І. Етика сімейних відносин. Київ. Політвидав України. 2018. 70 с.
48. Волкова А.Н., Трапезнікова Т.М. Методичні проблеми діагностики сімейних відносин. *Питання психології*. 2017. № 5. С. 110–116.
49. Головаха Е.І. Психологія людського. Київ. Політвидав України. 2019. 189 с.
50. Головнева І.В. Психологія сімейних відносин: навч. посіб. для студ. Харків. НУА. 2017. 76 с.
51. Голод С.І. Стабільність сім'ї: соціологічний та демографічний аспекти. Львів. 2018. 325 с.
52. Грановська Р.М. Елементи практичної психології. Київ. Світло. 2017. 187 с.
53. Гришина Н.В. Психологія. Київ. 2017. 464 с.
54. Давидюк Н. Типові причини формування конфліктних взаємин у подружній діаді. *Український соціум*. 2017. № 2 (4). С. 33.
55. Дементьєва І.Ф. Перші роки шлюбу. Київ. 2017. 201 с.
56. Дуткевич Т.В. Конфліктологія з основами психології управління: навчальний посібник. Київ. Центр навчальної літератури. 2017. С. 105 –113.
57. Ейдеміллер Е.Г. Психологія і психотерапія сім'ї. Київ. 2018. 656 с.
58. Ейдеміллер Е.Г. Сімейний діагноз сімейна психотерапія. Київ. 2018. 336 с.
59. Ішмуратов В.А. Конфлікт і злагода. Київ. Наука. 2018. 376 с.
60. Калмикова Е.С. Психологічні проблеми перших років подружнього життя. *Питання психології*. Вип. 3. Київ. С. 40-43.
61. Карабанова О.А. Психологія сімейних стосунків та основи сімейного консультування. Київ. Гардарики. 2018. 362 с.
62. Карнегі Д. Як завоювати друзів і впливати на людей. Київ. 2018. 294 с.

63. Ковальова Л. Психологічні аспекти подружніх конфліктів. матеріали студентської наукової конференції, присвяченої 170-річчю з дня народження Ю. Федьковича, м. Чернівці, 12-13 травня. Чернівці. 2017. С. 144.
64. Кочетов А.И. Початок сімейного життя. Київ. Полум'я. 2017. 327 с.
65. Кравець В.П. Психологія сімейного життя. Тернопіль. 2017. 696 с.
66. Крюкова Т.Л., Сапоровська М.В., Куфтяк Є.В. Психологія сім'ї: життєві труднощі і співволодіння з ними. 2017. 396 с.
67. Лабунська О. Як подолати конфлікт. *Країна знань*. 2015. № 6. С. 45–47.
68. Лепіхова Л.А. Механізми життєвих домагань у системі цілеутворення особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології (збірник статей)*. Вип. 10(13). Київ. 2016. С. 105–116.
69. Лідерс А.Г. Психологічне обстеження сім'ї. Київ. Академія. 232 с.
70. Миропольцева Н.І., Серода К.О. Теоретичний аналіз подружніх стосунків. *Габітус*. 2022. Вип. 43. С. 101-102.
71. Мірошниченко О.А. Формування у сучасній молоді соціальнозначущих ідеалів і ціннісних орієнтацій // *Вісник Житомирського педагогічного університету*. 2017. № 6. С. 69–72.
72. Молода сім'я: проблем та умови її становлення / за ред. проф. А.І. Капської. Київ. 2017. 184 с.
73. Москаленко В.В. Конфлікт. Практична психологія та соціальна робота. 2015. С. 13–16.
74. Мушкевич М. І. Психологічні особливості впливу батьківської сім'ї на молоде подружжя. Рівне. 2017. 276 с.
75. Оліфіровіч Н.І. Психологія сімейних криз. Київ. 2017. 360 с.
76. Омельченко Л.М. Подружній конфлікт у молодій сім'ї. Київ. Науковий світ. 2017. 49 с.
77. Пірен М.І. Конфліктологія. Київ. МАУП. 2017. 350 с.
78. Психологія особистості. Словник-довідник / за ред. П.П. Горностая, Т.М. Титаренко. Київ. 2018. 320 с.

79. Психологія сімейних відносин з основами сімейного консультування /ред. Е.Г. Силяевой. Київ. Академія. 2018. 126 с.
80. Психотерапія подружніх відносин. 2018. 327 с.
81. Роджерс К. Психологія подружніх відносин. Можливі альтернативи. 2016. Київ. 288 с.
82. Роджерс Н. Шлях до цілісності: людино-центрована терапія на основі експресивних мистецтв. URL: <http://www.voppsy.com> (дата звернення: 08.09.2022).
83. Савчин М., Василенко Л. Вікова психологія. Київ. 2017. 265 с.
84. Сатир В. Психотерапія сім'ї. Мова. 2017. 282 с.
85. Сатир В. Як будувати себе і свою сім'ю. 2020. 192 с.
86. Семчук В.П. Психологічні особливості розвитку та становлення подружніх взаємин у молодій сім'ї. 2015. С. 133–141.
87. Сисенко В.А. Пожружні конфлікти. Київ. Думка. 2015. 173 с.
88. Смахов В.А. Досвід психологічної діагностики і корекції конфліктного спілкування в сім'ї. Питання психології. 2017. №4. С. 83–92.
89. Титаренко Т.М. Життєві домагання особистості: феноменологічний та структурно-функціональний підходи. *Психологія і суспільство*. 2016. Вип. 4. С. 128–145.
90. Федоренко Р. П. Психологічні особливості перебігу сімейної кризи у молодого подружжя. Київ. 2019. 291 с.
91. Фурман А.В. Психодидактика проектування навчально-книжкових комплексів для студентів ВНЗ. Тернопіль. Економічна думка. 2017. 328 с.
92. Херсонский Б.Г., Дворяк С.В. Психологія і профілактика сімейних конфліктів. Київ. 2018. 191 с.
93. Хлопоніна Н.Є. Вплив рольових очікувань подружжя на характер сімейного спілкування. Київ. 2019. № 2. С. 132–137.
94. Цанова Н.Ю. Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук, пр. / Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. Київ. 2018. № 2. С. 137–143.

95. Цимбал К.Д. Еволюція поглядів на цінності у західних науках про суспільство. *Нова парадигма*. 2019. № 84. С. 174–185.
96. Шемелюк І. Я. Короткий індекс самоактуалізації та шкала ясності Я - концепції як показники особистісної зрілості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2017. Вип. 6. С. 26–27.
97. Шнейдер Л.Б. Психологія сімейних відносин. Курс лекцій. Київ. 2017. 57 с.
98. Шнейдер Л.Б. Сімейна психологія. Київ. 2018. 486 с.
99. Штепа О.С. Продуктивне вирішення внутрішньоособистісних конфліктів шляхом навчіння саморозуміння. *Проблеми гуманітарних наук: Наук. зап. Дрогоб. держ. пед. ун-ту ім. Івана Франка. Дрогобич: НВЦ «Каменярь»*. 2018. Вип. 9. С. 130–139.
100. Шуман С. Г., Шуман В. П. Конфлікти молодого сім'ї: причини та шляхи подолання. 2017. 80 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Стилі конфліктної поведінки» (К. Томас)

Мета: визначення переважного способу поведінки людини в конфліктних ситуаціях.

Опис методики

На ранніх етапах вивчення конфліктів широко використовувався термін «вирішення конфліктів», який має на увазі, що конфлікт можна і необхідно розв'язувати або елімінувати. Таким чином, метою вирішення конфліктів був деякий ідеальний безконфліктний стан, де люди працюють в повній гармонії.

Однак, останнім часом ставлення фахівців до цього аспекту дослідження конфліктів істотно змінилося. Це викликано, на думку К.Томаса, двома обставинами: усвідомленням марності зусиль з повної елімінації конфліктів, а також підтвердженням наявності позитивних функцій конфліктів. Звідси, згідно з підходом К.Томаса, наголос повинен бути перенесений з елімінування конфліктів на управління ними. Тому, автор вважає за потрібне сконцентрувати увагу на таких аспектах зміни конфліктів: які форми поведінки в конфліктних ситуаціях характерні для людей, які з них є більш продуктивними або деструктивними; яким чином можна стимулювати продуктивну поведінку.

Для опису типів поведінки людей в конфліктних ситуаціях, К. Томас запропонував двовимірну модель регулювання конфліктів, основними вимірами в якій є кооперація (пов'язана з увагою людини до інтересів інших людей, залучених до конфлікту) і напористість (для якої характерний акцент на захисті власних інтересів). Відповідно цим двом вимірам, автор виділяє наступні способи регулювання конфліктів:

1) змагання (конкуренція) як прагнення досягти своїх інтересів на шкоду іншому;

- 2) пристосування – на противагу суперництву, принесення в жертву власних інтересів заради іншого;
- 3) компроміс;
- 4) уникнення – відсутність як прагнення до кооперації, так і тенденції до досягнення власних цілей;
- 5) співпраця, коли учасники ситуації приходять до альтернативи, що повністю задовольняє інтереси обох сторін.

Інструкція. У кожній з поданих пар виберіть те судження, яке є найбільш типовим для вашої поведінки. Відведений час – не більш 15-20 хвилин.

Типова карта методики

1. А. Іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання.
Б. Замість того, щоб обговорювати те, в чому ми розходимося, я стараюся звернути увагу на те, з чим ми обидва не згодні.
2. А. Я стараюся знайти компромісне рішення.
Б. Я намагаюся улагодити справу з урахуванням інтересів іншого і моїх власних.
3. А. зазвичай я настійливо прагну добитися свого.
Б. Я стараюся заспокоїти іншого і, головним чином, зберегти наші відносини.
4. А. Я намагаюся знайти компромісне рішення.
Б. Іноді я жертвую своїми власними інтересами заради інтересів іншої людини.
5. А. Улагоджуючи спірну ситуацію, я весь час стараюся знайти підтримку у іншого.
Б. Я намагаюся зробити все, щоб уникнути напруженості, від якої немає ніякої користі.
6. А. Я намагаюся уникнути виникнення прикрощів для себе.
Б. Я намагаюся добитися свого.

7. А. Я намагаюся відкласти розв'язання спірного питання з тим, щоб згодом вирішити його остаточно.

Б. Я вважаю за необхідне в чомусь поступитися, щоб домогтися іншого.

8. А. зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого.

Б. Я насамперед стараюся ясно визначити те, в чому полягають всі порушені інтереси і питання.

9. А. Думаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності, що виникають.

Б. Я роблю зусилля, щоб домогтися свого.

10. А. Я твердо прагну досягнути свого.

Б. Я намагаюся знайти компромісне рішення.

11. А. Я насамперед стараюся ясно визначити те, в чому полягають всі порушені інтереси і питання.

Б. Я стараюся заспокоїти іншого, і головним чином, зберегти наші відносини.

12. А. Часто я намагаюся не займати позицію, яка може викликати суперечки.

Б. Я даю можливість іншому в чомусь залишитися при своїй думці, якщо він також іде мені назустріч.

13. А. Я пропоную середню позицію.

Б. Я наполягаю, щоб було зроблено по-моєму.

14. А. Я повідомляю іншому свою точку зору і питаю про його погляди.

Б. Я намагаюся показати іншому логіку і перевагу моїх поглядів.

15. А. Я стараюся заспокоїти іншого, і головним чином, зберегти наші відносини.

Б. Я стараюся зробити все необхідне, щоб уникнути напруженості.

16. А. Я стараюся не зачепити почуттів іншого.

Б. Я намагаюся переконати іншого в перевагах моєї позиції.

17. А. зазвичай я наполегливо стараюся домогтися свого.

Б. Я стараюся зробити все, щоб уникнути напруженості, від якої немає ніякої користі.

18. А. Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму.

Б. Я даю можливість іншому в чомусь залишитися при своїй думці, якщо він також іде мені назустріч.

19. А. Я, насамперед, стараюся ясно визначити те, в чому полягають всі порушені інтереси і спірні питання.

Б. Я стараюся відкласти розв'язання спірного питання з тим, щоб згодом вирішити його остаточно.

20. А. Я намагаюся негайно подолати наші розбіжності.

Б. Я стараюся знайти найкраще поєднання вигравів і втрат для нас обох.

21. А. Ведучи переговори, я стараюся бути уважним до бажань іншого.

Б. Я завжди схильюся до прямого обговорення проблеми.

22. А. Я намагаюся знайти позицію, яка знаходиться посередині між моєю позицією і точкою зору іншої людини.

Б. Я відстоюю свої бажання.

23. А. Як правило, я заклопотаний тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.

Б. Іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за розв'язання спірного питання.

24. А. Якщо позиція іншого здається йому дуже важливою, я постараюся піти назустріч його бажанням.

Б. Я стараюся переконати іншого прийти до компромісу.

25. А. Я намагаюся показати іншому логіку і перевагу моїх поглядів.

Б. Ведучи переговори, я стараюся бути уважним до бажань іншого.

26. А. Я пропоную середню позицію.

Б. Я майже завжди заклопотаний тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.

27. А. Часто уникаю займати позицію, яка може викликати суперечки.

Б. якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму.

28. А. зазвичай я настійно прагну добитися свого.

Б. Улагоджуючи ситуацію, я зазвичай стараюся знайти підтримку у іншого.

29. А. Я пропоную середню позицію.

Б. Думаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності, що виникають.

30. А. Я стараюся не зачепити почуттів іншого.

Б. Я завжди займаю таку позицію в спірному питанні, щоб ми спільно з іншою зацікавленою людиною могли домогтися успіху.

Інтерпретація результатів

Стиль поведінки, що має найбільше кількісне значення, вважається домінуючим. Можливі випадки, коли людина у конфліктних ситуаціях використовує різні стилі поведінки, що є найкориснішими.

Стиль суперництва (конкуренції). Прагнення досягти задоволення власних інтересів, незважаючи на інтереси інших. Активність дій та вольових зусиль. Орієнтація на власні ідеали та здібності. Авторитарність, яка спрацьовує в ситуаціях, коли потрібно швидко ухвалити рішення; якщо людина, яка приймає рішення – досвідчений керівник; якщо ситуація є критичною або інші люди розгубилися, комусь потрібно зрештою прийняти рішення.

Стиль співпраці. Активна участь у розв'язанні конфлікту з відстоюванням як своїх інтересів, так і інтересів партнерів. Спільне обговорення проблем та потреб сторін спрацьовує в ситуаціях, де рішення є важливим для обох сторін; якщо стосунки з партнерами довготривалі й корисні; якщо є час і можливість попрацювати над подальшим розв'язанням складної ситуації; якщо бажання обох сторін збігаються; якщо між партнерами є статусна рівновага.

Стиль компромісу. Здатність поступитися своїми інтересами з обох сторін, що беруть участь у конфлікті. Прагнення прийняти рішення, що задовольняє обидві сторони, спрацьовує в ситуаціях, якщо ці сторони мають однакову владу, але протилежні інтереси; якщо необхідно виграти час і Вас задовольняє часткове рішення; якщо рішення потрібно прийняти швидко, тому що це найбільш економний і ефективний шлях; інші підходи до розв'язання проблеми видаються неефективними; є бажання зберегти стосунки з протилежною стороною.

Стиль уникнення. Відсутність прагнення до кооперації. Пасивність у відстоюванні своїх прав через неважливість для Вас розв'язання проблеми або у безвиході. Перенесення відповідальності за розв'язання проблеми на інших спрацьовує в ситуаціях, коли напруженість конфлікту досить висока і необхідно її послабити; якщо рішення настільки незначні, що не слід витрачати сили на їхню зміну; якщо потрібно виграти час на збирання доказів і підтримку іншого рішення; якщо виникає відчуття, що інші мають більше шансів на розв'язання проблеми.

Стиль пристосування. Здатність діяти спільно з партнером заради його інтересів. Прагнення до гармонії у стосунках, комфортності обох сторін спрацьовує в ситуаціях, коли необхідно зберегти мирні стосунки з партнерами; якщо наслідок конфлікту важливіший для партнерів, ніж для Вас; якщо у Вас замало влади або шансів на перемогу; якщо важливішими є інтереси партнера, а не власні; якщо Ви вважаєте, що для партнера таке рішення буде певним уроком, навіть якщо воно неправильне.

Методика «Задоволеності шлюбом»
(за В.В. Століним, Т.Л. Романовою, Г.П. Бутенко)

Методика задоволеності шлюбом (ОУБ), розроблений В.В. Століним, Т.Л. Романовою, Г.П. Бутенко призначений для експрес-діагностики ступеня задоволеності-незадоволеності шлюбом, а також ступеня узгодження-неузгодженості задоволеності шлюбом у тієї чи іншої соціальної групи.

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

Тестовий матеріал

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

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

2. Ваші подружні відносини приносять вам:

а) швидше занепокоєння і страждання; б) важко відповісти; в) швидше радість і задоволення.

3. Родичі та друзі оцінюють ваш шлюб:

а) як невдалий; б) щось середнє; в) як невдалий.

4. Якщо б ви могли, то:

а) ви б багато що змінили в характері вашого чоловіка (вашої дружини); б) важко сказати; в) ви б не стали нічого змінювати.

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

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

6. Коли ви порівнюєте вашу сімейне життя із сімейним життям ваших друзів і знайомих, вам здається:

а) що ви не щасливіші за інших; б) важко сказати; в) що ви щасливіші інших.

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

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

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

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

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

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

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

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

11. Якби повернувся час, коли ви одружувалися, то вашим чоловіком (вашою дружиною) міг би стати:

а) хто завгодно, тільки не теперішній чоловік (дружина); б) важко сказати; в) можливо, що саме теперішній чоловік (дружина).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Обробка та інтерпретація результатів

За відповідь, що співпадає з ключем, нараховується 2 бали; за проміжну відповідь (варіант «б») - 1 бал; за відповідь, який не збігається з ключем, - 0

балів. Далі підраховується сумарний бал по всіх відповідях. Можливий діапазон - від 0 до 48 балів. Високий бал говорить про задоволеність шлюбом.

Норми

Відмінності між середніми значеннями для тих хто розходиться пар і благополучних достовірні за t -критерієм Стюдента ($t = 10,835$) на рівні значущості 0,01.

Довірчі інтервали з коефіцієнтом 0,95 для середніх сумарних балів рівні:

- для тих хто розходиться (20, 76; 23, 36);
- для благополучних (30, 92; 33, 34).

За критерієм Фішера можна вважати рівними дисперсії обох вибірок з рівнем значущості 0,05.

Для практичного використання норм тесту ОУБ зручно взяти цілі чисельні значення середніх і дисперсій з їхніх довірчих інтервалів. Будемо вважати, що $x(n) = 32$, $ax(p) = 22$, при цьому їх середні квадратичні відхилення рівні 8.

Тоді, враховуючи нормальність отриманих розподілів, можна побудувати зручну таблицю для проведення експрес-діагностики випробуваного за його сумарним балом.

Вся вісь сумарних балів тесту розбивається на сім категорій:

- 0-16 балів - абсолютно неблагополучні;
- 17-22 балів - неблагополучні;
- 23-26 балів - скоріш неблагополучні;
- 27-28 балів - перехідні;
- 29-32 балів - скоріш благополучні;
- 33-38 балів - благополучні;
- 39-48 балів - абсолютно благополучні.

Методика «Характер взаємодії подружжя в конфліктній ситуації»**(за Ю.Є. Альшиною, Л.Я. Гозманом)**

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:

-2: Категорично не згодна (не згоден) з тим, що він (вона) робить і говорить у даній ситуації; активно висловлюю незгоду і наполягаю на своєму.

-1: Не згодна (не згоден) з тим, що він (вона) робить і говорить у даній ситуації, демонструю своє невдоволення, але уникаю обговорення.

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

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

2: 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)

1. 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 ...

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

3. 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 ...

4. 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 ...

5. 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 ...

6. 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.

7. 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 ...

8. 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 ...

9. 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 ...

10. 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 ...

11. 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 ...

12. 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 ...

13. 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 ...

14. 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 ...

15. 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 ...

16. 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 ...

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

18. 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 ...

19. 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 ...

20. 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 ...

21. 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

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

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

24. 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 ...

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

26. 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 ...

27. 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 ...

28. 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 ...

29. 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 ...

30. 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.

31. 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 ...

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

33. 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;
- Порухення 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).

Опрацювання 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.

Методика «Самооцінка конструктивної взаємодії в подружніх стосунках» (за С.М. Ємельяновим)

Майбутнє обстеження дуже коротко і тому поверхнево. Не поставтеся до нього занадто серйозно. Воно може показати, що ви і ваша наречена чи дружина (наречений чи чоловік) «важка» пара. Але не забувайте, що відносини людей діалектичні. «Важку» пару часом пов'язують сильніші, бурхливіші почуття, ніж гармонійну. Тому основне завдання обстеження – сприяти відвертому обміну двох людей думками одне про одного.

Таблиця Д.1.

№п/п	Позиція	Оцінка
1	Я поважаю себе і тим більше чоловіка (дружину)	5 4 3 2 1
2	Я завжди пам'ятаю, що він (вона) найближча для мене людина, батько (мати) моїх дітей	5 4 3 2 1
3	Я намагаюся не накопичувати помилки та образи, а одразу реагую на них	5 4 3 2 1
4	Я ніколи не роблю сексуальних закидів	5 4 3 2 1
5	Я ніколи не роблю зауваження дружині (дружині) у присутності інших людей, у тому числі у присутності дітей	5 4 3 2 1
6	Я ніколи не перебільшую власні здібності та гідності	5 4 3 2 1
7	Я не вважаю себе завжди і в усьому правому	5 4 3 2 1
8	Я ніколи не ревну і завжди довіряю дружині (дружині)	5 4 3 2 1
9	Я завжди уважний, вмю слухати і чути чоловіка (дружину)	5 4 3 2 1
10	Я постійно працюю над своїми недоліками, дбаю про свою фізичну привабливість	5 4 3 2 1
11	Я ніколи не говорю про недоліки чоловіка (дружини), а говорю лише про конкретну поведінку в конкретній ситуації.	5 4 3 2 1

12	Я завжди ставлюся до захоплень чоловіка (дружини) з інтересом та повагою	5 4 3 2 1
13	Я не намагаюся будь-що-будь встановити істину в сімейних відносинах, якщо є можливість не робити цього	5 4 3 2 1
14	Я намагаюся знаходити час для того, щоб іноді відпочити один від одного, і надаю таку можливість дружині (дружині)	5 4 3 2 1
15	У конфлікті я ніколи не роблю ставку на перемогу і завжди готовий поступитися	5 4 3 2 1

Оцінка результатів

1) Підсумуйте отримані бали за всіма 15 позиціями та знайдіть середнє арифметичне від цієї суми.

2) Якщо отриманий результат становить від 4,5 до 5 балів, то ваша готовність до конструктивної взаємодії у подружніх стосунках висока та виключає конфлікт.

3) Якщо отриманий результат становить від 4 до 4,5 балів, то рівень вашої готовності до конструктивної взаємодії вищий за середній. Щоб виключити конфліктність у відносинах з чоловіком (дружиною), вам необхідно переглянути окремі позиції вашої поведінки.

4) Якщо отриманий результат становить від 3 до 4 балів, рівень вашої готовності до конструктивної взаємодії середній і, отже, ймовірність конфліктів з чоловіком (дружиною) досить висока. Вам необхідно серйозно переглянути деякі позиції вашої поведінки. 5. Якщо результат менше 3 балів, то рівень вашої готовності до конструктивної взаємодії низький, а ймовірність конфлікту з чоловіком (дружиною) дуже висока. Вам необхідно дуже серйозно переглянути більшість позицій вашої поведінки, вказаних у тесті, та активно працювати над собою.

Діагностичні матеріали дослідження

Таблиця Ж.1.

Дослідження за методикою «Стили конфліктної поведінки» (К. Томас)

№ пари	Стать	Суперництво	Співпраця	Компроміс	Уникнення	Пристосування
1	А (чол)	5	10	6	5	4
	Б (друж)	6	9	5	5	5
2	А (чол)	6	7	5	6	6
	Б (друж)	5	8	5	6	6
3	А (чол)	6	5	5	8	5
	Б (друж)	5	5	8	7	7
4	А (чол)	5	7	6	6	6
	Б (друж)	4	6	8	4	8
5	А (чол)	3	9	8	6	4
	Б (друж)	4	9	8	6	6
6	А (чол)	6	5	6	6	7
	Б (друж)	7	5	4	8	6
7	А (чол)	5	8	8	5	4
	Б (друж)	5	8	5	6	7
8	А (чол)	8	4	3	8	7
	Б (друж)	7	4	5	7	8
9	А (чол)	7	7	9	5	5
	Б (друж)	3	6	9	6	6
10	А (чол)	5	8	9	5	3
	Б (друж)	5	10	8	2	5

№ пари	Стать	Суперництво	Співпраця	Компроміс	Уникнення	Пристосування
11	А (чол)	5	8	8	7	8
	Б (друж)	6	5	8	7	6
12	А (чол)	3	8	7	3	7
	Б (друж)	5	10	6	5	8
13	А (чол)	4	8	7	5	5
	Б (друж)	6	8	10	5	7
14	А (чол)	5	8	8	6	8
	Б (друж)	6	8	8	6	6
15	А (чол)	3	7	6	6	7
	Б (друж)	5	7	7	5	8
16	А (чол)	7	5	5	6	7
	Б (друж)	7	4	5	7	6
17	А (чол)	4	8	7	5	5
	Б (друж)	5	9	8	4	4
18	А (чол)	7	3	4	8	7
	Б (друж)	8	5	4	6	8
19	А (чол)	7	5	5	6	7
	Б (друж)	9	3	5	8	6
20	А (чол)	7	5	4	6	8
	Б (друж)	5	7	6	3	8
21	А (чол)	4	8	10	5	4
	Б (друж)	5	9	5	6	5
22	А (чол)	3	8	7	7	3
	Б (друж)	5	8	5	7	5

23	А (чол)	4	7	8	6	3
	Б (друж)	6	5	8	5	6
24	А (чол)	8	4	5	8	5
	Б (друж)	9	2	4	9	6
25	А (чол)	4	6	9	8	3
	Б (друж)	3	9	8	6	4
26	А (чол)	3	8	7	8	3
	Б (друж)	5	8	7	5	5
27	А (чол)	7	5	6	7	5
	Б (друж)	7	5	5	8	5
28	А (чол)	2	8	7	8	5
	Б (друж)	4	8	7	6	5
29	А (чол)	5	8	7	7	5
	Б (друж)	4	6	9	6	4
30	А (чол)	6	6	5	7	6
	Б (друж)	8	5	5	6	6
31	А (чол)	2	6	8	10	4
	Б (друж)	4	5	8	8	4
32	А (чол)	3	8	8	8	3
	Б (друж)	4	10	6	9	4
33	А (чол)	3	8	8	7	3
	Б (друж)	4	8	10	7	4
34	А (чол)	8	5	5	6	6
	Б (друж)	6	6	5	8	5
35	А (чол)	5	7	7	7	4
	Б (друж)	5	7	7	7	5
36	А (чол)	6	5	6	8	5
	Б (друж)	2	8	5	8	3
37	А (чол)	7	3	8	8	5
	Б (друж)	3	9	8	9	2
38	А (чол)	3	7	7	8	5
	Б (друж)	5	8	7	8	4

Продовження таблиці Ж.1.

39	А (чол)	3	7	6	9	5
	Б (друж)	5	7	8	7	5
40	А (чол)	7	4	5	7	7
	Б (друж)	7	4	6	7	6

Таблиця Ж.2.

Результати за методика

«Задоволеності шлюбом» (за В.В. Століним, Т.Л. Романовою, Г.П. Бутенко)

№	чоловіки	Кількість балів	Відповідь на тест	дружини	Кількість балів	Відповідь на тест
1	А	33	6	Б	36	6
2	А	30	5	Б	29	5
3	А	41	7	Б	42	7
4	А	38	6	Б	34	6
5	А	43	7	Б	45	7
6	А	26	3	Б	28	4
7	А	42	7	Б	41	7
8	А	24	3	Б	22	2
9	А	34	6	Б	35	6
10	А	38	6	Б	40	7
11	А	31	5	Б	32	5
12	А	29	5	Б	30	5
13	А	42	7	Б	41	7
14	А	34	6	Б	38	6
15	А	45	7	Б	43	7
16	А	28	4	Б	28	4
17	А	41	7	Б	42	7
18	А	25	3	Б	27	4
19	А	27	4	Б	26	3

20	А	40	7	Б	39	7
21	А	41	7	Б	44	7
22	А	29	5	Б	32	5
23	А	44	7	Б	43	7
24	А	22	2	Б	22	3
25	А	33	6	Б	32	6
26	А	42	7	Б	47	7
27	А	24	3	Б	24	3
28	А	34	6	Б	33	6
29	А	38	6	Б	38	6
30	А	26	3	Б	26	3
31	А	44	7	Б	42	7
32	А	44	7	Б	40	7
33	А	43	7	Б	46	7
34	А	26	3	Б	28	4
35	А	32	6	Б	33	6
36	А	47	7	Б	42	7
37	А	30	4	Б	28	4
38	А	33	6	Б	34	6
39	А	30	5	Б	30	5
40	А	26	4	Б	28	4

Таблиця Ж.3.

Результати за методика «Самооцінка конструктивної взаємодії в подружніх стосунках» (за С.М. Ємельяновим)

№	Стать	Σ балів	Результат	№	Стать	Σ балів	Результат
1	чол	66	4,4	21	чол	75	5
	друж	61	4,05		друж	76	5,1

2	чол	53	3,5	22	чол	52	3,45
	друж	51	3,4		друж	51	3,4
3	чол	72	4,8	23	чол	74	4,95
	друж	74	4,95		друж	75	5
4	чол	63	4,2	24	чол	42	2,75
	друж	67	4,46		друж	44	2,9
5	чол	72	4,8	25	чол	70	4,7
	друж	75	5		друж	72	4,8
6	чол	46	3	26	чол	77	5,2
	друж	45	2,95		друж	74	4,95
7	чол	73	4,9	27	чол	43	2,8
	друж	74	4,95		друж	44	2,9
8	чол	43	2,8	28	чол	66	4,4
	друж	46	3		друж	68	4,6
9	чол	64	4,6	29	чол	69	4,6
	друж	67	4,5		друж	67	4,5
10	чол	64	4,3	30	чол	45	2,95
	друж	69	4,6		друж	44	2,9
11	чол	53	3,5	31	чол	74	4,95
	друж	51	3,4		друж	76	5,1
12	чол	66	4,4	32	чол	74	4,95
	друж	68	4,5		друж	75	5
13	чол	70	5	33	чол	75	5
	друж	73	4,9		друж	73	5,1
14	чол	65	4,3	34	чол	46	3
	друж	68	4,5		друж	44	2,9
15	чол	71	4,75	35	чол	73	4,9
	друж	76	5,1		друж	69	4,6
16	чол	44	2,9	36	чол	68	4,5
	друж	43	2,8		друж	72	4,8
17	чол	73	4,9	37	чол	68	4,5
	друж	76	5,1		друж	70	4,7

18	чол	46	3	38	чол	69	4,6
	друж	43	2,8		друж	68	4,5
19	чол	50	3,3	39	чол	55	3,7
	друж	45	3		друж	59	3,9
20	чол	72	4,8	40	чол	51	3,4
	друж	76	5,1		друж	49	3,2

Програми корекції конфліктів у сімейних парах

БЛОК 1

Знайомство з групою та з самим собою

Блок складається з двох занять (1 та 2 заняття, кожне заняття триває 3,5 – 4 години, з перервою 20 хвилин.)

Мета: знайомство з групою і з самим собою.

Завдання:

- 1) Знайомство з групою.
- 2) Ввести правила групи.
- 3) Дестабілізація стереотипних уявлень про себе і мотивів своєї поведінки.

Робота групи починається з налаштування учасників тренінгу на позитивні, гармонійні взаємини та діалогічне спілкування, ознайомлення подружжя з загальною метою тренінгу, введення правил роботи в групі та створення умов, які б сприяли пізнанню учасниками різних аспектів власного «Я». Учасникам було запропоновано виконання вправ, які допоможуть: розібратися у своєму внутрішньому благополуччі і неблагополуччі, мати уяву про самого себе, усвідомити власні емоції.

Є безліч способів подачі матеріалу для досягнення цілей тренінгу. Використання різноманітних технік не тільки сприяє збереженню уваги і працездатності групи, але і відображає реальні життєві ситуації, в яких може виникнути необхідність одночасного використання декількох моделей поведінки. Подібно до того, як різні дороги ведуть до одного пункту призначення, існує ряд різних підходів, що сприяють досягненню цілей тренінгу. Жодна з доріг не є єдино вірною, і яка-небудь непомітна стежка може виявитися найкоротшим шляхом до досягнення цілей навчання. Обрані техніки та прийоми:

Лекція – головне завдання тренера - донести свої знання до групи. Завдання групи – прийняти і зберегти ці знання. Включення учасників в навчання відбувається тільки у вигляді слухання. Це означає, що лекція – процес пасивний, що не дає учасникам можливості для взаємодії.

Завдання лекції – удосконалення знань членів групи, а не зниження їхньої самооцінки, викликане тим, що вони чогось не розуміють. Додаткова перевага

ретельного відбору інформації полягає в тому, що доступний, цікавий матеріал викликає відгук учасників, що говорить про те, що повідомлення досягло адресатів.

Лекція – процес відповідальний, що вимагає зусиль з боку тренера і з боку учасників.

Рольова гра – спосіб розширення досвіду учасників шляхом пред'явлення їм несподіваної ситуації, в якій пропонується прийняти роль кого-небудь з учасників і виробити спосіб, що дозволяє привести ситуацію до завершення.

Для того, щоб отримати максимальну користь від рольової гри, запропоновані ситуації повинні бути якомога ближчими до реальності. Необхідно виділити час для підготовки стислому опису задіяних персонажів і упевнитися, що створювані умови гри максимально відповідають специфіці основної діяльності учасників.

Грамотне проведення рольової гри приносить неоціненну користь її учасникам. Подібні вправи слід використовувати ближче до середини курсу, коли група вже здатна подолати опір, який може виникати на початку тренінгу.

Використовувати рольову гру потрібно коректно.

Ефективність рольової гри обумовлена її життєвістю і новизною переживань. Це означає, що цей метод слід використовувати обережно. Якщо проводити ігри при кожному зручному випадку, їх цінність може швидко зійти нанівець.

Переваги рольових ігор:

1. Набутий досвід зберігається надовго.
2. Задоволення.
3. Виникнення розуміння того, як поведуться інші люди.
4. Безпечні умови.

Недоліки рольових ігор:

1. Штучність.
2. Можливість легковажного ставлення з боку учасників.
3. Елемент ризику.

Дискусія - вільний вербальний обмін знаннями, ідеями або думками між тренером і учасниками.

Дуже важливим є те, щоб кожен мав свої погляди і поважав погляди інших. Повністю виключається переривання мовця.

Дискусія може проходити, тільки коли всі прагнуть досягти спільних цілей.

Переваги методу дискусії:

1) Демонстрація розуміння: дискусія забезпечує бачення того, наскільки добре група розуміє обговорювані питання, і не вимагає застосування

більш формальних методів оцінки. Вона також надає членам групи шанс перевірити свої переконання і установки, піддаючи їх випробуванню.

2) Активна передача знань.

3) Активна взаємодія.

Недоліки методу дискусії:

1) Можливість відхилитися від теми.

2) Сильна залежність від групи.

3) Можливість утвердитися в невірній позиції.

Дискусія застосовується в тих ситуаціях, коли обмін знаннями, думками і переконаннями може призвести до нового погляду на оточуючих людей.

Бесіда – як правило, охоплює декілька тем і не має ні обмежень, ні структури.

Медитація – вправа для розуму, створена для того, щоб навчитися контролювати свою увагу і самому вибирати, на чому зосереджуватися.

Медитація використовується для позбавлення від м'язової напруги, тривожності, і перенапруги. В результаті медитації знижується артеріальний тиск, ритм дихання і серцебиття. Медитація покращує психологічний стан, знімає тривожність.

Інтерпретація виникаючих ситуацій: при застосуванні цієї техніки розвиваються такі здібності:

1) Швидко сприймати, адекватно усвідомлювати й аналізувати ситуацію.

2) Швидко і точно оцінювати ситуацію і приймати рішення відповідно до обстановки.

3) Передбачити дії партнера.

4) Рефлексивно відображати свої дії, відповідно з цілями завдання конкретної ситуації.

Вправи: спрямовані на вирішення конкретних завдань, закладених у програмі тренінгу, сприяють досягненню цілей тренінгу:

1) Отримання нової інформації.

2) Виконання вправ, спрямованих на зміни старих стереотипів, набуття нових знань(навичок) в умовах штучного тренінгового середовища.

3) Відчуття задоволення від успішно виконаних вправ.

Існує велика кількість різноманітних видів тренінгів, і обраний спосіб значною мірою впливає на те, яким чином будуть вирішуватися завдання програми, і протягом якого періоду часу ефекти тренінгу будуть зберігатися після його завершення.

Підсумки проведеної роботи: обговорюються в загальному колі. Учасники діляться своїми враженнями, висловлюють почуття та побажання. Ця

процедура дозволяє ведучому тренінгу підвести підсумки роботи в першому блоці, з'ясувати найбільш важливі напрямки подальшої роботи і звернути увагу на особисті переживання учасників групи, їх стан.

Вправа «Знайомство»

Мета впровадження: криголам (знайомство, створення позитивного настрою)

Ресурси стікери і ручки по числу учасників тренінгу

Хід проведення:

Варіант 1 : кожен учасник виставляє на продаж у казковому магазині свій товар – риси характеру, навички, уміння. А на заміну замовити собі щось інше (наприклад : продаю 500 грамів витримки, а куплю 100 грамів здогадливості). Кожен учасник повинен щось продати і придбати.

Варіант 2: Кожен учасник пише на картці, що хоче віддати. За 1-2 хвилини потрібно обміняти карточками з іншим учасником.

Запитання для обговорення: що було важче зробити: продати чи купити? Як думаєте, чому?

Вправа «Попередній етап»

Мета: формування довірчого стилю спілкування в процесі взаємодії; створення позитивних емоційних установок на роботу.

Зміст: Учасники сідають у коло і по черзі вітають один одного обов'язково підкреслюючи індивідуальність партнера, наприклад: «Я радий тебе бачити, і хочу сказати, що ти виглядаєш чудово». Учасник може звертатися до всіх відразу або до конкретної людини

Вправа «Введення правил»

Мета: акцентувати увагу учасників на дотримання правил роботи в групі, формування почуття спільності, налаштування на роботу.

Зміст: Запропонуйте групі прийняти правила роботи і спілкування під час тренінгу.

1. Приходити вчасно.
2. Бути лаконічним.
3. Говорити по черзі.
4. Бути доброзичливим.
5. Зберігати таємниці.
6. «Тут і тепер».
7. Говорити від себе.
8. Бути толерантним.

Дуже важливо, щоб усі присутні погодилися з кожним правилом, прийняли його. Тому після того, як правило записується, групі пропонується прийняти його: «Правило приймається? Приймається. Дякую!». Коли хтось із

групи пропонує додаткове правило, його можна включити в перелік, якщо воно відповідає атмосфері, не суперечить іншим правилам.

Медитація «Судно, на якому я пливу»

«Ваше тіло починає поступово розслаблятися. Ви відчуваєте, як зникає напруга у м'язах. З кожним словом, що вимовляється, кожен м'яз тіла все більше наповнюється відчуттям спокою і приємної м'явості. Ваше дихання рівне, спокійне. Повітря вільно заповнює легені та легко залишає їх. Серце б'ється чітко, ритмічно. Зверніть свій внутрішній погляд до пальців правої руки. Хвилі пальців правої руки начебто торкаються поверхні теплої води. Ви відчуваєте пульсацію у кінчиках пальців. Виникає відчуття, що рука поступово занурюється у теплу воду. Ця чарівна вода омиває вашу праву кисть, розслаблює її і піднімається вгору по руці... До ліктя... Ще вище... Ось уже вся ваша рука поринає в приємну теплоту, розслабляється... По венах і артеріях правої руки біжить свіжа оновлена кров, даруючи їй відпочинок та живлячи новими силами... Дихання рівне, спокійне. Серце б'ється чітко, ритмічно ...»

А тепер ваш внутрішній погляд звертається до пальців лівої руки. (наведений вище текст повністю повторюється для лівої руки).

Зійдіть на ваше судно. Хто вас зустрічає там? Чи на борту нікого нема? Як виглядає той, хто зустрічає? Прислухайтеся: він щось вам каже... Огляньте судно зсередини. Якщо це досить великий корабель, не кваплячись обійдіть його. Загляньте в каюти і в рубку... Підніміться на капітанський місток... Прогуляйтеся палубами, спустіться в трюм... Що ви побачили у всіх цих частинах свого судна? Зайдіть у каюту, яку займатимете ви. Або просто визначте місце для себе на своєму судні. Подивіться – тут лежить складений у кілька разів аркуш паперу. Розгорніть його. Це мапа. На ній позначено мету вашого першого плавання. Що це за ціль? Чи є назва пункту призначення?

Вирушайте у своє плавання. Ваше судно залишає порт... Все далі і далі берег... Ось уже й зникли за горизонтом верхівки найвищих щогл кораблів, що залишилися в порту. Ви в морі на своєму судні, ви самі вибрали свій шлях у цьому безмежному морському просторі... Ви рухаєтеся до своєї мети... Чи далеко вона? Що на вас чекає на шляху? Не знаю... Зараз ви побачите продовження свого фільму про власне плавання. Дивіться...»

При обговоренні ефектів вправи, стану добре отримати відповіді на такі питання:

- 1) Яке судно ви обрали для плавання? Опишіть його.
- 2) У який колір воно виявилось забарвленим?
- 3) Як воно називається?
- 4) Чи зустрів вас хтось на борту судна?
- 5) Що сказав вам той, хто зустрічає?

- 6) Що цікавого ви знайшли під час огляду судна?
- 7) Якою є мета вашого плавання, зафіксована на карті?
- 8) Чи побачили ви назву кінцевого пункту?
- 9) Яка погода стояла при вашому виході з порту? Що сталося із вами

під час плавання?

Вправа «Подання себе і своєї сім'ї»

Мета: усвідомлення впливу родинних традицій на особливості побудови власної сім'ї.

Зміст: Величезне значення у формуванні сімейних відносин мають сімейні традиції, які передаються з покоління в покоління. Проблема тільки в тому, що не всі їх пам'ятають, а якщо і пам'ятають, то не вміють користуватися. Психолог пропонує учасникам зосередитися і згадати одну з тих сімейних історій, яка передається як переказ, як сімейна реліквія з покоління в покоління. Потім цей переказ можна розповісти групі. Слово надається всім бажаючим.

Підведення підсумків.

Обговорення: *Які почуття викликали у кожного сімейні спогади? Чому дана історія була настільки значущою для сім'ї, стала легендою? Чи можна сказати, що ця історія відображає цінності, стиль поведінки, традиції, прийняті в даній сім'ї? Якщо так, то які?*

Лекція «Причини конфліктів між подружжям»

В.П. Ратніков вважає, що в період притирання супругів найбільш типовими причинами конфліктів можуть стати такі:

- міжособистісна несумісність;
- претензії на лідерство;
- претензії на перевагу;
- розподіл домашніх справ;
- претензії на управління бюджетом;
- використання порад членів родини чи друзів;
- інтимно-особистісна адаптація.

Розглянемо коротко зазначені причини конфліктів у молодих сім'ях.

Міжособистісна сумісність – це взаємо сприйняття один одного на основі подібності ціннісних орієнтацій, соціальних установок, інтересів, мотивів, потреб, характерів, темпераментів, рівнів розвитку. Міжособистісна несумісність виникає у разі, коли по цим характеристикам партнери мають протилежні показники. Наприклад: дружина має сенсорний тип характеру і екстраверт (любить деталізувати, вимагає, щоб всі речі знаходилися лише в тому порядку, який нею ж визначений); у чоловіка інтуїтивний тип і він інтроверт (його не хвилюють деталі, він їх просто не зауважує, він може скинути своє взуття в будь-якому місці, тому, що для нього вони вже виконали

свої функції). Жінка, зайшовши в кімнату вимагатиме, щоб туфлі були покладені так як слід, прочитає чоловікові тривалу лекцію. Таким чином можливе виникнення конфліктної ситуації. Для уникнення подібних конфліктів необхідно знати особливості прояву характерів один одного і разом вчитися управляти ними.

Лідерство в сім'ях. Дружина чи чоловік (або навіть обидва) можуть сформуватися лідерами до шлюбу. Лідер може вести сім'ю за собою вдало, або ж придушувати ініціативу іншого, формуючи в його душі внутрішній протест, який рано чи пізно виллється у конфлікт. Виходом із такої ситуації буде лояльні відносини до альтернативної думки іншого члена сім'ї, спільне вирішення сімейних питань.

Перевага. На першому етапові спільного життя можливе прагнення одного довести свою перевагу над іншим. Наприклад, чоловік, будучи в гостях дає певні не дуже хороші характеристики дружині, і в жартівливій формі звертається до дружини „Чи не так, дорогенька?“. Дружина потрапляє в невідгідну становище, її настрій погіршується, вона прагне реваншу. В нормальній сім'ї чоловік і дружина знаходяться в рівних відносинах, вони поважають один одного, тобто чим швидше вони відмовляться від взаємних звинувачень один одного, тим кращим буде їх спільне життя.

Домашні справи. Деякі сімейні пари ділять домашню роботу на жіночу і чоловічу – це вічна проблема і причина багатьох конфліктів. Необхідно взяти собі за правило, що в домі всі справи спільні і всі є досить серйозними і вагомими. Сварка через те, кому що робити, може призводити до конфліктних ситуацій. Якщо є потреба, щоб чоловік виконав якусь незначну роботу по домі, не варто звертатися до нього в приказковому тоні – а доцільніше висловити прохання. Наприклад: „на вечерю не має хліба. Милый, можливо ти підеш в магазин?!“ приготувати йому пакет і гроші та побажати щасливої дороги, а по приходу поцілувати і сказати йому який він добрий. У разі відмови чоловіка не варто роздувати скандал і читати „проповіді“, адже може відмова чоловіка є приводом до сварки, в основі якого лежать зовсім інші причини.

Сімейний бюджет. Проблеми з цього приводу можуть виникати у тому разі, коли дружина заробляє значно більше і при цьому йому постійно нагадує про цей факт, принижуючи, або тоді, коли одному із подружжя здається, що інший член сім'ї необдуманно витрачає сімейні кошти, купляючи речі без яких можна обійтися. Конфліктів буде менше, тоді коли витрати будуть узгоджені між подружжям.

Родичі і друзі. У важких життєвих ситуаціях подружжя користується порадами родичів чи друзів. Якщо друзі чи родичі розумні і розважливі особи, то вони порадять разом з іншою стороною обговорити проблему. Але, якщо

родичі чи друзі стануть на сторону однієї із сторін, („Ну, я б в такій ситуації, знаєш як поступила....”) то в результаті можлива конфліктна ситуація.

Інтимно-статева адаптація вимагає від подружжя досягнення морально-психологічного і фізіологічного задоволення один одним. Якщо один із членів сім'ї отримує незадоволення від інтимної близькості, незадоволеність від її результатів, проблему не треба залишати, щоб вона вирішилася сама по собі. На негативні результати інтимної близькості можуть впливати безпідставні страхи за свою статево слабкість, незадоволеність. Гармонія статевого життя подружжя служить терапевтичним засобом для виходу із різних психологічних стресів. Якщо проблеми такого роду не будуть подолані на початку спільного життя то дадуть про себе знати в самих негативних проявах. Вважаємо, що найвищий бал можуть поставити собі подружжя в тому випадкові, коли вони розстаються тільки на один день, а при зустрічі їм здається, що вони не бачилися цілу вічність.

При аналізі конфліктів в сім'ї, вчені виділяють декілька кризових періоди в розвитку її.

Перший кризовий період спостерігається в перший рік спільного життя. В цей період відбувається адаптація один до одного (ми вже розглянули основні причини виникнення конфліктів в цей період).

Другий кризовий період пов'язаний із народженням дітей. Народження дитини є серйозним випробуванням для сім'ї. В подружжя з'являються нові обов'язки по догляді за дитиною і його виховання. У зв'язку з цим в них суттєво зменшуються можливості для професійного росту і для реалізації своїх інтересів. В цей період можливі зіткнення поглядів подружжя і їх батьків по питаннях виховання дитини. Втомиленість дружини доглядом за дитиною, може призвести до тимчасової дисгармонії в сексуальних стосунках.

Третя криза співпадає із середнім віком спільного життя подружжя (10 – 15 років спільного життя), який можна охарактеризувати як взаємне насичення один одним і поява дефіциту почуттів.

Четвертий період настає після 18 – 24 років спільного життя. Основна причина сімейної кризи і конфліктів в цей період пов'язана із підсиленою емоційною залежністю дружини, її переживаннями з приводу можливих зрад чоловіка.

Емельянов С.М. називає такі найважливіші причини конфліктів у сім'ї:

– обмеження одним із подружжя свободи, активності, дій, самовираження іншого;

– негативна поведінка одного із членів сім'ї (алкоголізм, наркоманія, токсикоманія);

- наявність протилежних інтересів, прагнень, обмеженість можливостей для задоволення потреб одного із членів сім'ї (на його думку);
- авторитарний, жорсткий тип взаємовідносин, які склалися в сім'ї;
- наявність важких матеріальних проблем, які практично не можливо розв'язати;
- авторитарне втручання родичів в подружні відносини;
- сексуальна дисгармонія партнерів.

Вправа «Заверши пропозицію»

Мета: усвідомлення значення сім'ї.

Зміст: Психолог просить учасників групи написати на аркуші паперу асоціації до слова «сім'я». Приклади питань:

Якщо сім'я - це споруда, то вона (фортеця, гуртожиток, курінь ...).

Якщо сім'я - це колір, то вона (червона, як кров, синя, прозора, як вода, чорно - біла ...).

Якщо сім'я музика, то вона (методична, плавна, нескінченна ...).

Якщо сім'я – це геометрична фігура, то вона (спіраль, коло без гострих кутів, циліндр, три крапки ...).

Якщо сім'я – це назва фільму, то вона («Красуня і чудовисько», «Життя прекрасне», «Я люблю тебе» ...).

Якщо сім'я – це настрій, то вона (стрес, радість, задоволення, нові враження, добродушність ...).

Обговорення: Кожен з учасників розповідає про свої асоціації, інші обговорюють їх «Подарунок»

Медитація «Хто тебе любить?» (відео супровід)

Вправа «За що мене цінують»

Мета: прийняття себе, власних сильних/слабких сторін.

Зміст: Кожен учасник, не вказуючи на картці свого імені, записує 5 якостей, які найбільше цінує в собі і за які його поважають інші. Перевернувши аркуш паперу, учасник записує 5 якостей, які йому не подобаються в собі. Психолог збирає картки, а потім, перемішавши їх, роздає учасникам групи. Кожен учасник, отримавши картку і прочитавши позитивні і негативні якості, намагається уявити собі цю людину і становить розповідь про нього і його життя.

Обговорення: Що відчували учасники групи, коли слухали розповідь про себе? Чи багато було збігів з їх уявленнями про своє життя? Чи можна взагалі ставитися до себе об'єктивно? Чи можна взагалі сприймати об'єктивно інших людей, особливо близьких?

Вправа «Клубок»

Мета: емоційне завершення заняття, формування спів єдності.

Матеріал: клубок ниток.

Зміст: Вся група стоїть в колі. Учасники передають один одному клубок ниток, промовляючи, що означає для нього дана людина, вимовляючи побажання, слова подяки. Поступово середина кола перетворюється в візерунок з натягнутих ниток. Коли коло завершено, кожен учасник натягує свою нитку, і група хвилину стоїть з закритими очима.

Психолог: «Дякую усім за роботу. До зустрічі!».

БЛОК 2

Усвідомлення власних стратегій поведінки у конфлікті

Блок складається з трьох занять (3, 4, 5 заняття, кожне заняття триває 3,5–4 години, з перервою 20 хвилин.)

Мета: навчитись правильному вираженню своїх почуттів та адекватному сприйняттю поведінки інших.

Завдання:

- 1) Створити в групі таку атмосферу, яка б сприяла самопізнанню і самовиявленню.
- 2) Переосмислити уявлення про себе на основі зворотнього зв'язку, групового аналізу і рефлексії.
- 3) Розширити сфери усвідомлення в розумінні вчинків іншого.

Вправа «Хто я такий»

Мета: драматизації свідомості учасників заняття і для концентрації їх на знакових позиціях в сімейних відносинах і подружніх ролях.

Зміст: Перед кожним учасником лежить чистий аркуш паперу і ручка. Консультант голосно і чітко ставить запитання групі: «Запишіть, будь ласка, зверху листа перше питання: хто я? - і дайте відповідь на нього! Хто ви?» (Пауза в 30-40 секунд для запису відповідей.)

«Наступне питання: хто я? (Якщо учасники в замішанні і стверджують, що на це питання вже дано відповідь, консультант дуже коротко пояснює, що помилки немає, він знову просить відповісти на поставлене питання, проявивши щирість і, можливо, деяку спонтанність. «Чи готові до наступного питання? Він гаків : хто я? У такий спосіб, психолог постійно повертається до одного і того ж питання, заохочуючи учасників до швидких і відвертих відповідей, що відображає їх погляд на самих себе. Варто задати не менше десяти повторюваних питань.

Обговорення: Учасникам пропонується прочитати записані ними відповіді. При їх відмову слід перейти до обговорення їх емоційних і

інтелектуальних відкриттів і відчуттів, що виникли в процесі виконання ними даної вправи.

Вправа «Що це означає?»

Мета: розвиток розуміння власного тіла, та того як його бачать інші, розвиток суб'єктивної значимості власної тілесності, сексуальності, розвиток самоконтролю.

Матеріал: глина або скульптурний пластилін.

Зміст: Учасники створюють скульптури власного тіла, намагаючись краще відчувати своє тіло, його виіплюють. (вправу краще виконувати в парі, однак можна й індивідуально). На створення скульптури тіла відводиться 20 – 25 хвилин.

Обговорення: Після цього всі обмінюються враженнями, розповідають про свої тілесні відчуття, асоціації і сприйняття скульптури. В якій мірі відчуття ним свого тіла «зсередини» відрізняється від тієї фігури, яка вийшла?

Психолог може поділитися своїми спостереженнями: прокоментувати дії, спонтанні висловлювання і особливості пози учасника в процесі роботи.

Вправа «Інсценована імпровізація»

Мета: розуміння особливостей родини, виявлення проблем, аналіз динаміки розвитку

Зміст: учасникам пропонується вибрати 3 карти (наосліп чи відкрито), які характеризують їх сім'ю з трьох позицій: 1 карта – «яка сім'я була раніше», 2 карта – «яка вона є зараз», 3 карта – «якою хочеться, щоб вона була». Декілька хвилин всі працюють із своїми картами. Потім, кожен представляє свої карти, та йде обговорення.

Вправа «Сімейні цінності»

Мета: усвідомлення сімейних цінностей.

Матеріали: список цінностей для кожного, великі аркуші білого паперу, олівці, гумки, фарби.

Зміст:

1-й етап. Психолог роздає учасникам матеріали для вправи і дає наступну інструкцію. «Вам пропонується список цінностей, які люди, як правило, вважають важливими для спільного життя. Перегляньте, будь ласка, список. Якщо необхідно - доповніть його своїми цінностями.

Список цінностей: наявність спільних інтересів; взаємна повага; невтручання в справи один одного; любов; відданість; збереження самостійності і автономії членів сім'ї; матеріальне благополуччя; національна монолітність; благополуччя в очах оточуючих; дисципліна і чіткість; виконання всіма членами сім'ї своїх обов'язків; спільне проведення вільного часу;

відкритий будинок - для друзів, родичів, колег; багато дітей; гарне здоров'я; співробітництво; незаперечний авторитет батьків; довіру; взаємодопомога.

2-й етап. «Ви попрацювали над складанням списку сімейних цінностей. Тепер вам належить скласти шкалу пріоритетів: визначити, які з цінностей для вас є базовими, які - менш значущими, а які взагалі знаходяться на периферії. На аркуші ватману намалюйте, будь ласка, велике дерево. Це – Древо сімейних цінностей. Зобразіть його таким чином, щоб корінням дерева стали ваші базові, найбільш принципові цінності, стовбур склали менш важливі, а гілками – ті цінності, які щодо важливі для вас».

Обговорення: Які висновки ви могли б зробити після закінчення своєї роботи над Деревом сімейних цінностей? Подумайте, як би виглядало Древо, якби його зобразили інші члени вашої сім'ї? Що означають для вас сімейні цінності? Усвідомлено чи відбувається створення сімейних цінностей в сім'ї, або це відбувається само собою? Як впливають цінності на сімейні взаємини?

Вправа «Вираження свого задуму»

Мета: виявлення особливостей взаємовідносин у родині, розуміння власної сімейної

Зміст: Психолог: «Я хочу дати вам можливість глибше дослідити міжособистісні взаємини у вашій родині. Сядьте зручніше і закрийте очі. Дихайте глибоко і спокійно. (30 сек). Я хочу запросити вас взяти участь в уявному подорожі. Уявіть собі, що ваша родина подорожує по великому дрімучому лісі десь в Східній Європі (30 сек). Цілими днями ви йдете по лісі і насолоджуєтеся природою (30 сек). З якоїсь із днів ви втрачаєте родину з виду і забрідаєте все глибше і глибше в ліс. Раптово ви розумієте, що не має сенсу йти далі. Ви сідаєте і починаєте чекати, чи знайде вас хтось із родичів. Ви знаєте, що це в вашій ситуації буде найбільш розумним. Ви сидите і дивіться, чи буде вас хтось шукати і чи зможе знайти (2 хв.) Тепер, незалежно від того, що сталося у вашій уяві, збережіть всі це в пам'яті, попрощайтеся з тим місцем, де ви були, і подумки повертайтеся сюди, в нашу реальну групу (1 хв).

Обговорення: Шукав мене хто – небудь з членів родини і змогли знайти? Хто саме? Кому не було до мене ніякого діла? та ін.

Вправа «Тінь»

Мета: самодослідження.

Зміст: Психолог пропонує групі відповісти на питання: якби ви були предметом, то яким? Кожен учасник записує на аркуші паперу цей предмет і його якості, які повинні відображати його «Я», при цьому не вказує свого імені.

Обговорення: У даній вправі підведення підсумків незвично. Після виконання завдання психолог збирає картки з відповідями і зачитує їх групі. Всі

учасники описують характер людини, закодованих себе таким чином. Бажано, щоб учасник позначив себе, погодившись чи ні з думкою інших учасників.

Вправа «Матрешка» модифікація у «маски»

Мета: усвідомлення важливості індивідуальності кожної особистості.

Матеріали: велика матрешка.

Зміст: Один з учасників тренінгу бере в руки матрешку і починає відкривати її, поки не знайде найменшу фігурку. Кожен шар позначає його сутність, так що під зовнішньою оболонкою - яким бачать його оточують - ховаються більш глибокі і таємні рівні.

Вправа починається словами: «Це я (прізвище та ім'я учасника), яким мене бачать навколишні ...». Продовження може бути таким: «Це я - такий, яким мене знають по службі (друзі ... сім'я ... улюблена ... яким я є насправді)». Можна направити розмову в певне русло і просити висловлюватися лише про лідерські якості, потенціал, успіхи і прорахунки, страхах і очікуваннях. А можна залишити все як є, дати учаснику говорити відповідно до свого рівнем відкритості і рефлексії.

Обговорення: Чому прийнято приховувати свої справжні риси характеру, мотиви поведінки і т. Д.? Чи легко розкрити справжню сутність людини? Як це можна зробити? Чи можна продовжувати жити однією сім'єю, коли розкриваються приховані риси особистості чоловіка (дружини)? Як можна, і чи можна змінити риси особистості коханої людини? А чи треба це робити? Може, краще пристосуватися?

Вправа «За що мене цінують»

Мета: прийняття себе, власних сильних/слабких сторін.

Зміст: Кожен учасник, не вказуючи на картці свого імені, записує 5 якостей, які найбільше цінує в собі і за які його поважають інші. Перевернувши аркуш паперу, учасник записує 5 якостей, які йому не подобаються в собі. Психолог збирає картки, а потім, перемішавши їх, роздає учасникам групи. Кожен учасник, отримавши картку і прочитавши позитивні і негативні якості, намагається уявити собі цю людину і становить розповідь про нього і його життя.

Обговорення: Що відчували учасники групи, коли слухали розповідь про себе? Чи багато було збігів з їх уявленнями про своє життя? Чи можна взагалі ставитися до себе об'єктивно? Чи можна взагалі сприймати об'єктивно інших людей, особливо близьких?

Вправа «Невербальні символи»

Мета: драматизації свідомості учасників заняття і для концентрації їх на знакових позиціях в сімейних відносинах і подружніх ролях.

Зміст: Перед кожним учасником лежить чистий аркуш паперу і ручка. Консультант голосно і чітко ставить запитання групі: «Запишіть, будь ласка, зверху листа перше питання: хто я? - і дайте відповідь на нього! Хто ви?» (Пауза в 30-40 секунд для запису відповідей.)

«Наступне питання: хто я? (Якщо учасники в замішанні і стверджують, що на це питання вже дано відповідь, консультант дуже коротко пояснює, що помилки немає, він знову просить відповісти на поставлені питання, проявивши щирість і, можливо, деяку спонтанність. «Чи готові до наступного питання? Він гаків : хто я? У такий спосіб, психолог постійно повертається до одного і того ж питання, заохочуючи учасників до швидких і відвертих відповідей, що відображає їх погляд на самих себе. Варто задати не менше десяти повторюваних питань.

Обговорення: Учасникам пропонується прочитати записані ними відповіді. При їх відмову слід перейти до обговорення їх емоційних і інтелектуальних відкриттів і відчуттів, що виникли в процесі виконання ними даної вправи.

Вправа «Діяти в єдності, розуміючи один одного без слів»

Мета: емоційне завершення заняття, формування спів єдності.

Матеріал: клубок ниток.

Зміст: Вся група стоїть в колі. Учасники передають один одному клубок ниток, промовляючи, що означає для нього дана людина, вимовляючи побажання, слова подяки. Поступово середина кола перетворюється в візерунок з натягнутих ниток. Коли коло завершено, кожен учасник натягує свою нитку, і група хвилину стоїть з закритими очима.

Психолог: «Дякую усім за роботу. До зустрічі!».

Цей блок розглядає суб'єктивні складові конфлікту. Це передбачає поділ суб'єктивних і об'єктивних причин і складових вирішення конфлікту. Головний напрямок цього блока - емоції та почуття, які суттєво ускладнюють вирішення проблемних ситуацій. Тому особливим предметом розгляду цього блока є вербалізація (промовляння) своїх почуттів і взаємодія учасників. Звертається увага не тільки на результат – отримання вигоди або досягнення поставленої мети, але й на почуття учасників, які супроводжують цей процес.

Особлива увага приділяється усвідомленню психологічної множинності та суб'єктивності трактування практично будь - якої ситуації, коли кожен з учасників бачить її тільки з можливості своєї точки зору. Для інтерпретації цієї проблеми цілком підходять вправи, які спрямовані на переосмислення уявлень про себе, на основі зворотнього зв'язку, групового аналізу і рефлексії, розпізнання та висловлювання своїх почуттів та розуміння почуттів і вчинків партнера.

Аналізується неоднозначність розуміння ситуації партнерами і необхідність прояснення інших можливих поглядів на неї.

Робота блоку закінчується груповою рефлексією, підведенням підсумків. Аналізується неоднозначність розуміння описаної ситуації і необхідність прояснення інших можливих поглядів на неї.

БЛОК 3

Набуття навичок безконфліктної комунікації

Блок складається з п'яти занять (6, 7, 8, 9, 10 заняття, кожне заняття триває 3,5 – 4 години, з перервою 20 хвилин.)

Мета: підвищення комунікативності у сфері подружніх відносин.

Завдання: набути навички прямої безконструктивної комунікації.

1) Розвинути навички та вміння подружжя, необхідні для розуміння один одного.

2) Усвідомити власні ролі у сім'ї, ролі партнера.

3) Узгодити рольову взаємодію подружжя.

4) Формувати чуттєвість до невербальних засобів спілкування.

5) Відпрацювати ефективні засоби спілкування.

6) Сприяти усвідомленню проблем, котрі виникли у відносинах із подружжям.

7) Розвинути навички та вміння, необхідні для позитивного подолання конфліктних ситуацій.

Перш ніж перейти до розгляду різних прийомів та технік (лекція, інтерпретація виникаючих ситуацій, дискусія, рольові ігри, медитація, бесіда, вправи), формування навичок та вмінь взаємодії в конфліктній ситуації, необхідно зазначити, що використання в ході тренінгу будь-якої вправи обов'язково має відповідати принципу «не нашкодь». Ні в якому разі не можна загострювати відносини між учасниками тренінгу, доводити їх до виплескування неконтрольованих емоцій. Кожну вправу учасники повинні виконувати як роль, яку їм належить зіграти за запропонованим сценарієм. Особливу роль повинен грати керівник тренінгу, на якому лежить повна відповідальність за стан учасників і ефективність проведення занять.

Вправа «Привітання»

Мета: формування довірчого стилю спілкування в процесі взаємодії; створення позитивних емоційних установок на роботу.

Зміст: Учасники сідають у коло і по черзі вітають один одного обов'язково підкреслюючи індивідуальність партнера, наприклад: «Я радий

тебе бачити, і хочу сказати, що ти виглядаєш чудово». Учасник може звертатися до всіх відразу або до конкретної людини.

Вправа «Недовіра – довіра»

Мета: розвиток навичок невербальної комунікації.

Матеріали: колода карт.

Зміст: Пам'ятайте таблички на дверях офіційних установ: «Ласкаво просимо!»),

«Стороннім вхід заборонено!»? Насправді, їх можна з повним правом сприймати як метафору спілкування. У неї, безсумнівно, є нюанси: наскільки виражені запрошення або заборона, чи поширюється висловлювання на всіх або на певну (ким?) Категорію людей. Проте, всім знайомі ситуації, коли людина, з якою ми спілкуємося, як ніби вивішує у себе на грудях такі ж таблички, що відкривають або закривають спілкування.

Потренуємося «в читанні» цих послань, які проявляються в міміці, інтонації, жестах. Спробуємо зрозуміти, чи завжди стриманість – прояв закритості, а посмішка до вух - ознака теплоти і щирої зацікавленості в спілкуванні.

Психолог виходить на середину приміщення, де проводиться заняття. Він бере колоду карт і ділить її на дві частини. Одну половину він віддає «експерту», якого призначає з числа учасників, другу роздає залишилися учасникам.

Інструкція: «Завдання для вправи полягає в наступному: «експерт» вийде на кілька хвилин за двері. За цей час ви вирішите, в якій позиції по відношенню до нього ви будете виступати: у відкритій чи закритій. Постарайтеся не видавати себе відразу. Давайте спробуємо, з одного боку, «зіграти комунікацію» щиро і послідовно. З іншого – зробити це з нюансами, на півтонах, щоб залишити «експерту» можливість поміркувати». Повернувшись в кімнату, «експерт» по черзі підходить до будь-яких п'яти з тих, хто сидить в колі учасників. Він може розмовляти з ними, може мовчки аналізувати їх пози, жести, міміку, може користуватися будь-якої зручної можливістю визначити, відкритий або закритий партнер. Коли відповідь знайдений, «експерт» викладає перед гравцем будь-яку карту зі своєї колоди. Якщо він виклав карту вгору сорочкою, це ознака того, що він виявив закритий стиль комунікації. Якщо ж карта викладається відкрито, то і комунікація визнана відкритою. Лише після цього сам гравець викладає проти карти «експерта» свою карту. Якщо карти збігаються, «експерт» записує собі в актив один бал. Якщо ж ні, отримує штрафне очко.

Визначившись з кожним з п'яти гравців, «експерт» змінюється з останнім з них ролями. Виграє «експерт», який набрав максимум очок. Це – свідчення

вміння розшифровувати мову невербальної комунікації, розрізняти нюанси в партнерську взаємодію.

Обговорення. Чим запам'яталося вам ця вправу? Чому навчило, про що змусило задуматися? Згадайте моменти сімейного життя, коли вам хотілося вибрати «закриту карту» по відношенню до партнера. Коли і чому це відбувалося? Чи завжди закритий тип комунікації поганий, а відкритий - хороший? Проаналізуйте сімейні контакти: з ким із членів сім'ї ви використовуєте переважно один з видів контакту (відкритий або закритий) і чому?

Вправа «Не намагайтеся вразити партнера словами докору»

Мета: згуртування команди, формування довіри один до одного, вміння слухати інших, координація спільних дій, розподіл ролей в групі.

Матеріал: мотузка довжиною рівній 1 м * кількість учасників.

Зміст: Інструкція: «Для виконання наступної вправи потрібно, щоб вся група встала в коло. Візьміть в руки мотузку і встаньте так, щоб утворився правильний коло. Тепер закрийте очі і не розмикаючи їх, побудуйте квадрат. Використовувати можна тільки усні переговори. Коли ви порахуєте що завдання виконано, дайте мені знати. Завдання виконано? Відкрийте очі. Як ви вважаєте, вам вдалося виконати завдання?» Потім пропонується відтворити ще декілька фігур (трикутник, зірка і т.д.).

Обговорення: Ви задоволені результатом групи? Які чинники впливали на успішність виконання завдання? На які з цих факторів ви могли вплинути? Які висновки ви зробите з вправи?

Вправа «Не виражайте пригнічені імпульси за допомогою негативної поведінки»

Мета: усвідомлення значення міжособистісної взаємодії.

Матеріали: роздруківка тексту «Класифікація поведінки в шлюбі».

Зміст: Багато сімейні проблеми і не виникли б, якби майбутнє подружжя пройшли школу підготовки, до сімейного життя. Але вважається, що цього робити не обов'язково, з часом все стерпиться - злюбиться.

Спочатку психолог просить учасників згадати і розповісти якусь ситуацію з сімейного життя, в якій яскраво проявляється необхідність партнерської взаємодії між чоловіком і дружиною. Учасники обговорюють ситуацію, а не поведінка героїв, намагаються прояснити проблематику розповіді. Потім група розбивається на пари. Кожна з пар отримує свій номер з наведеної нижче класифікації партнерського поведінки в шлюбі.

Протягом десяти хвилин кожна пара пробує розіграти обговорювану раніше ситуацію таким чином, щоб один з партнерів вів себе в точній відповідності з роллю, заданої номером класифікації, а другий вільно

імпровізував. Глядачі (або «експерти») постараються визначити, якого типу партнерських відносин відповідає поведінка імпровізує учасника. Пари представлять свої сцени одна за іншою. Потім підбиваються підсумки вправи.

Обговорення здійснюється шляхом розгляду наступних проблем і ситуацій. Спробуйте для кожного з партнерів знайти всю палітру якостей і властивостей, які проявилися в імпровізації (лексика, жести, міміка, текст і підтекст, прийоми впливу на партнера і маніпуляції). Запишіть на дошці продемонстровані рольові комбінації і проаналізуйте, в якому напрямку розвивалися партнерські відносини в кожній з пар. Після розгляду проблем і ситуацій обговорюється питання: чи допомогла робота над сценами або перегляд етюдів визначити, який тип поведінки в шлюбі властивий особисто вам?

Вправа «Подружні тактики»

Мета: розвиток навичок ефективної взаємодії.

Матеріали: беруші і широка гумка або хустку, дві пов'язки на кожну трійку учасників). Зміст: Контактна взаємодія складається з декількох етапів, для яких характерні специфічні форми поведінки і спілкування. До них відносять первинне згоду, етап об'єднує взаємодії, формування взаємовідносин і так званий «ефект перегляду». Результатом контактної взаємодії можуть бути або зближення позицій, або дистанціювання.

Вся група учасників тренінгу розбивається на трійки. Одна людина з кожної трійки отримує дві пов'язки, якими в ході вправи скористається, щоб зав'язати собі очі і рот. Другий учасник отримує беруші і пов'язку: в ході гри він затикає собі вуха і зав'язує рот.

Третій гравець отримує беруші і широку гумку, якою він перехопить свої руки, щоб не користуватися ними в ході вправи (замість гумки можна просто зв'язати кисті рук за допомогою хустки). Роздаючи реквізит для вправи, тренер визначає комунікативні можливості учасників.

Перший – нічого не бачить і не розмовляє. Він може лише чути і жестикулювати. Другий – нічого не чує і не говорить; його комунікаційні канали – зір і жестикуляція. Третій має можливість говорити і бачити, але не може жестикулювати, а також нічого не чує.

Проте учасникам трійки необхідно буде про щось домовитися, при цьому доведеться проявити неабияку активність, фантазію і енергію. Учасники можуть домовлятися про те:

- на який фільм вони підуть після тренінгу;
- в якому місці зустрінуться до походу в кінотеатр;
- який подарунок вони куплять загальному другові на його день народження;

- яке блюдо кожен з них приготує на вечірку, яку компанія організовує в складчину.

Обговорення: учасниками елементів своїх дій по досягненню злагоди та порозуміння.

Вправа «Сімейна конференція»

Мета: усвідомлення індивідуальних особливостей партнера.

Зміст: Учасникам дається така інструкція: «Уявіть собі, що вам вдалося звільнитися від всіх термінових справ, зобов'язань і проектів, щоб удвох провести цілих два тижні на прекрасному безлюдному острові».

1-й етап. Ви можете взяти з собою тільки десять предметів. Необхідно підібрати такі предмети, які відповідали вимогам і інтересам всіх учасників відпочинку.

2-й етап. Протягом 5 хвилин обговорювати з іншими учасниками відпочинку список предметів і знайти до спільне рішення.

Обговорення: Які предмети Ви вибрали для подорожі? Чому саме ці предмети? Які труднощі виникли у Вас при складанні списку необхідних предметів для Ваших супутників? Наскільки ваші пропозиції відповідали реальним побажанням партнерів? Як відбувалося обговорення? Після того, як спільне рішення знайдено, залишилося у Вас бажання провести разом ці прекрасні два тижні?

Вправа «Старі фотографії»

Мета: почати розмову про вміння розуміти і «називати по імені» власні почуття і почуття партнера; акцентувати роль невербальної комунікації того, як наша здатність «читати емоції», розуміти фізичний стан партнера, бути «емпатичним» в спілкуванні може допомогти в сімейному союзі, інших рамках міжособистісного спілкування.

Зміст: Ця вправа-ключ, що розвиває емпатію, «запрошує» саморозкриття і саморефлексію у відповідь на отриману «зворотний зв'язок» від партнера.

Група розбивається на пари. У парі кожен з учасників спочатку отримує час на оцінку співрозмовника: звертає увагу на його особливості - зовнішній вигляд, позу, мова тіла, жестикуляцію, міміку ...

Потім кожен із співрозмовників повідомляє партнеру своє уявлення про його внутрішньому психофізичному стані.

«На мій погляд, ти виглядаєш зараз, як людина, яка відчуває себе не зовсім у своїй тарілці ...»; «Я думаю, що у тебе був нелегкий день. Ти виглядаєш втомленим»; «Судячи з твоєї відкритою і добродушною усмішкою, тобі подобається те, що відбувається на тренінгу...»; «Я думаю, що тобі непросто зосередитися на завданні, яке ми отримали ... Ти здаєшся стурбованим, може бути, тебе турбує якась проблема?»; «Мені приємно бачити

перед собою оптимістичного і зарядженого енергією людини. Це піднімає і мій настрій, запрошує до співпраці, спілкуванню ... »

Важливо заздалегідь налаштувати групу на те, що в оцінці партнера не може бути ніякої критики, поблажливості, панібратства ... Кожному надається можливість спробувати висловити в делікатній і ненав'язливій формі свої ДУЖЕ суб'єктивні припущення про стан партнера.

На наступному етапі - просимо відреагувати на припущення співрозмовника: погодитися або спростувати його думку, подякувати за участь, здивуватися проникливості ...

Після проходження всього циклу «припущення - відповідь» партнери в парі міняються ролями та йде *обговорення*.

Вправа «Одне дихання на двох»

Мета: закріпити навички діалогового стилю спілкування, розвинути Емпатичні можливості учасників тренінгу; потренуватися в умінні чути, слухати, запам'ятовувати і відтворювати інформацію; розвинути вміння фокусувати увагу на партнері, «віддзеркалює» співрозмовника, здійснювати психологічну «прибудову».

Зміст: Сядьте разом зі своїм чоловіком / своєю дружиною і протягом десяти хвилин розкажіть один одному:

- про те, що б ви хотіли змінити у ваших стосунках;
- про те, що б ви хотіли зробити в найближчі вихідні;
- про те, за що ви цінуєте вашого чоловіка.

Вислухавши один одного, пари отримують від тренера завдання - переказати почуте партнеру «від його особи», намагаючись «привласнити» собі слова чоловіка / дружини і зрозуміти, які думки, почуття, надії приховані за словами, почутими в ході короткої бесіди.

Обговорення: Яке враження справив на вас цей ігровий досвід? Що було найскладнішим? Що здалося цікавим? Кому з вас вдалося «увійти в образ» іншого настільки, що виникло відчуття розуміння цієї людини, можливості відповідати від його імені на питання, які навіть не встигли обговорити в ході інтерв'ю? Що ви змогли розгледіти в «дзеркалі», представленому вам вашим партнером? Ви вважаєте, що оригінал сильно відрізняється від копії? Близький їй? Так ви себе бачите з боку?

Вправа «Не загрожайте партнеру»

Мета: виявлена та усунення стереотипів поведінки.

Зміст: Ряд проблем сімейного життя пов'язаний з такими моделями поведінки, які нав'язані традицією або громадською думкою, - чужими уявленнями про те, що «правильно» і «неправильно» для чоловіків і жінок. Важливо розібратися в цих стереотипах, побачити їх амбівалентність, як вони

впливають на партнерські відносини, сімейне життя, виховання дітей. Дана вправа допоможе групі винести ці проблеми на обговорення і не просто розглянути поширені погляди на чоловіків і жінок, але з'ясувати, в чому слабкість «сильної статі», в чому сила «слабкого».

Психолог розділяє дошку на три стовпці і в середньому пише "Чоловіки та жінки". Лівий стовпець відводиться для «жіночих», а правий - для «чоловічих» якостей. Тепер разом з учасниками психолог заповнює таблицю. Наприклад: Жінки: любов; емоційність; краса; ніжність; гнучкість; довірливість; і т. д. чоловікова: фізична влада; гроші; домінування; ініціативність; мужність; і т.д.

Обговорення. Під керівництвом психолога група детально аналізує кожне із запропонованих учасниками сильних якостей чоловіків і жінок з точки зору сімейного життя і батьківських обов'язків і пробує знайти ті негативні властивості, якими може обернутися кожне з названих ними якостей. Так, наприклад, довірливість може перетворитися в інфантилізм, індивідуалізм обернутися егоїзмом, сила - агресивністю і т.д.

Вправа «Матеріалізація ніжності»

Мета: групова дискусія, що дає можливість висловитися з актуальних проблем шлюбу, яка важлива для розуміння процесу шлюбно-сімейної адаптації; когнітивне сприйняття небезпек, які можуть підстерігати ваш шлюб; прояснення особистих позицій учасників тренінгу та «озвучування» тривог з приводу власного сімейного благополуччя.

Зміст: «Любов - кільце, а у кільця початку немає і немає кінця ...» - так це насправді? Хто з вас вірить у вічну любов? Що може стати випробуванням любові? Що може зруйнувати сімейний союз? Будь ласка, протягом трьох-чотирьох хвилин запишіть ті «міни», які загрожують підірвати сімейне благополуччя!

Тепер попрошу вас прочитати вголос свої записи. На дошці ми відзначимо все те, що, на ваш погляд, підвищує небезпеку розлучення. Записавши на дошці думки учасників групи, тренер пропонує всім бажаючим вибрати зі списку «найгарячіші» чинники ризику і прокоментувати їх.

Обговорення: В кінці зустрічі можна ознайомити групу з тими факторами, які сімейні психологи вважають дестабілізуючими в сімейному союзі.

Вправа «Близькість»

Мета: попрацювати над усвідомленням важливості певних якостей характеру для побудови якісних, демократичних, зміцнюють сім'ю партнерських відносин; проаналізувати існуючі уявлення про гендерні відмінності і їх вплив на формування якостей особистості індивідуума, на спільну сімейне життя; ослаблення стереотипів очікувань і переконань.

Зміст: Ряд проблем сімейного життя можуть бути пов'язані з вимушеними типами поведінки - наслідком нав'язаного традицією або громадською думкою погляду на те, що

«правильно чи неправильно» для чоловіків і жінок. «Жінка повинна бути мила, ніжна і соромлива. Так було в мої часи, це врятувало б сім'ю і сьогодні», «Великі хлопчики не плачуть!», «Що це за жінка, для якої робота важливіше дитини?!», «Це не батько! Він і сам веде себе як мамин синочок, і сина навчить бути такою ж ганчіркою!»

Протягом життя ми можемо позбутися нав'язаних нам типів і моделей поведінки, відстоюючи своє бачення того, що є «жіночим» або «чоловічим» поведінкою або ролями. Важливо розібратися з тим, що криється за найменуванням тих чи інших якостей, побачити їх амбівалентність, можливість впливу на партнерські відносини, сімейне життя, виховання дітей.

Вправа «Таблиця сили» допоможе групі винести всі ці проблеми на обговорення, розглянувши не просто існують у суспільстві і сім'ї розходжі погляди на чоловіків і жінок, але і те, в чому слабкий «сильна стать», в чому сильний «слабкий».

Розділимо дошку на три стовпці і в середньому напишемо: «Чоловіки і жінки». Лівий стовпець відведемо для «жіночих», а правий - для «чоловічих» якостей.

Тепер разом з учасниками тренінгу заповнюємо таблицю. Спершу цю роботу кожен виконає на своєму аркуші самостійно. Потім, запропонувавши бажаним «озвучити» їх думки, ми заповнюємо ту ж таблицю на дошці. Останній етап роботи - тренер пропонує спільними зусиллями обговорити і заповнити середню, що залишилася до сих пір порожній колонку. Що група вважає сильними якостями як «сильного» так і «слабкої» статі?!

Вправа «Сімейні проблеми»

Мета: зняти напругу учасників, з одного боку, з іншого - домогтися високої концентрації на ігровий діяльності і на партнерах; стимулювати вільні прояви імпровізаційних умінь, розвиток спонтанності; проявити в ігровій формі ідею про те, що кожна сім'я - об'єднання особистостей з різними характерами, цінностями, інтересами і запитам.

Примітка: необхідно надати можливість для роздільної роботи підгруп (суміжні приміщення, простір поза класом, ширми, що розділяють одну кімнату).

Зміст: Команда розбивається на дві підгрупи: номер 1 і номер 2. У кожному раунді між собою змагатимуться «експерти» - їх повинно бути по одному від кожної групи. Коли експерти обрані, групи проводять коротку (3-5 хвилин) репетицію і потай від груп-суперників готують живу скульптуру, в

якій беруть участь кілька гравців цієї групи. Тема скульптури - якась сцена з сімейного життя. Коли репетиція закінчена, запрошуємо команди зібратися в ігровому класі. На майданчик виходить перша команда і вибудовує свою живу скульптуру. «Експерт» суперників може протягом 30 секунд оглянути статую, після чого залишає кімнату. В цей час в «ціні з сімейного життя» відбуваються зміни позицій, міміки і жестів. Розташування дійових осіб, зміна ролей ... Коли експерт повертається, то він повинен якомога точніше відновити попередню картину ... Потім настає черга уявлення другої команди.

Обговорення: Як ви оцінюєте групову роботу в цій грі? Що здалося вам цікавим? Складним? Важким? Що допомагало експертам відновити первозданну картину? Наскільки передбачуваними є ваші реакції, реакції близьких вам людей на ті чи інші події сімейного життя? Чи є у ваших реакціях на сімейні перипетії якийсь «стандартний набір», або вони кожен раз спонтанні і автентичні?

Вправа «Живі руки»

Мета: попрацювати в ігровій формі над усвідомленням впливу певних якостей характеру на тип сімейних взаємин; проаналізувати власну роль у створенні загальної сімейної атмосфери.

Зміст: Спершу просимо учасників тренінгу згадати і розповісти товаришам якусь ситуацію з сімейного життя, в якій яскраво проявляється необхідність партнерської взаємодії між чоловіком і дружиною.

Обговорюємо ситуацію, а не поведінка героїв, намагаємося прояснити проблематику розповіді. Потім команда розбивається на пари. Кожна пара отримує свій номер з наведеної класифікації партнерського поведінки в шлюбі.

Протягом десяти хвилин кожна пара спробує зіграти обговорювану раніше ситуацію таким чином, щоб один з партнерів вів себе в точній відповідності із заданою конкретним номером класифікації роллю, а другий - імпровізував б відповідно до свого розуміння розвитку сцени. Скажімо, пара, що отримала номер 4, відіграє сцену так, що один з учасників буде виступати в ролі «дитячого» партнера, а другий вибере для себе будь-який можливий варіант. Глядачі (або «експерти») по ходу сцени спробують визначити, якого типу партнерських відносин відповідає поведінка імпровізує свою роль учасника. Пари представлять свої сцени одна за одною.

Сценки:

- Умоляю тебе, доченька, не виходи за этого человека!
- Но, мамочка, я ненадолго...
- Доброе утро, мадам. Как ваша головная боль?
- Ушел играть в карты.
- Что-то наши соседи сегодня не кричат друг на друга.

– Наверное, поссорились.

– Пришла домой. Смотрю, лежит пыль. Думаю, дай и я прилягу.

У окулиста:

– Доктор, у меня после свадьбы начались проблемы со зрением: я не вижу денег!

В учреждении у клиента записывают личные данные:

– Ваше семейное положение?

– НЕВЫНОСИМОЕ!!!

– Мы женаты всего неделю, а ты уже начинаешь меня ругать!

– Да, но ты забываешь, что я этого дожидалась два года!

– Дорогая, где чай? Я никак не могу его найти...

– Ах какой ты беспомощный! Чай в аптечке, в банке из-под какао с наклейкой «СОЛЬ».

– Молодой человек приходит к доктору-сексопатологу с жалобами на проблемы в сексе.

– Сколько вам лет? – спрашивает доктор.

– 34.

– Может, у вас жена не очень привлекательная?

– Ну что вы! Она заняла первое место на конкурсе красоты!

– А сколько лет вы женаты?

– Да года еще нет...

– А как вы занимаетесь сексом?

– Выключаем свет и ложимся на левый бок.

– Ну что ж, – говорит доктор. – Вы еще молодой, жена красавица, да и не успели еще надоесть друг другу. Вам надо поменять секс, как-то разнообразить его, поменять позы. Ну хотя бы включить свет или, на худой конец, лечь на правый бок...

– Что? Лицом к маме?»

Обговорення: Спробуйте для кожного з типів партнерів визначити всю палітру якостей і властивостей, які проявилися в театральній імпровізації (лексика, жест, міміка, текст і підтекст, прийоми впливу на партнера і маніпулювання їм ...)!

Запишемо на дошці показані рольові комбінації і проаналізуємо, в якому напрямку розвивалися партнерські відносини в кожній з означених пар. Чи допомогла робота над сценами або перегляд етюдів визначити, який тип поведінки в шлюбі властивий особисто вам?

Вправа «Крісло стосунків»

Мета: підвищення усвідомленості і осмисленості погляду на власну стратегію життя, особисті цінності.

Матеріал: папір і олівці для малювання кожному учаснику.

Зміст: Ведучий просить учасників прийняти зручні пози, розслабитися, закрити очі, а потім, не поспішаючи, зачитує наступну інструкцію, роблячи паузи в місцях, зазначених крапками: «Уявіть собі, що перенесення душі в інше тіло – реальність. І ось вам дісталось тіло акваріумної рибки. Весь ваш світ – це акваріум, де ви живете ... Що ви за рибка, як виглядаєте? .. Який у вас акваріум, що в ньому є? .. Чи комфортно вам у ньому? Хто ще, крім вас, живе там? .. Де знаходиться цей акваріум, що його оточує, кого і що ви бачите через скло? .. Подумки поживіть трохи в цьому акваріумі, усвідомте, що ви відчуваєте в такому положенні ... А тепер поверніться в реальне життя, повільно відкривайте очі ... » Потім учасників просять намалювати акваріум, який вони собі уявили. Після закінчення вправи учасники демонструють свої малюнки і коротко коментують їх зміст (форма довільна).

Обговорення: Як ви вважаєте, чому у вас виник саме такий образ «життя в акваріумі»? Які виникали емоції і почуття, наскільки комфортно було в цій уявній ситуації? Наскільки схожа представлене вами життя на те, що реально вас оточує? Чи є бажання щось змінити?

Вправа «Ремонт»

Мета: пошук шляхів розподіл сімейних ролей.

Зміст: Люди, котрі вступають у відносини, укладають формальні або неформальні, явні чи приховані контракти. Всім добре відомі контракти між покупцями і продавцями, адвокатами і їх клієнтами, вчителями та учнями. В одному випадку контракт обмовляється умовами покупки. В іншому - передбачуваним порядком дій і підсумком судового розгляду. У третьому - обсягом і якістю викладає і сприйнятого матеріалу. Шлюбний договір - один з найважливіших договорів в житті.

Цікаво, що часом не тільки дрібниці і другорядні деталі, але навіть принципові положення цього союзу не прояснюються.

Інструкція: «Давайте спробуємо поглянути на шлюбний договір не тільки з точки зору юридичної відповідальності сторін, а й з позицій щоденного багаторічного співіснування, яке було скріплене любов'ю, взаємною повагою, прагненням розвинути сімейний союз і при цьому не втратити власну індивідуальність! Перед вами аркуш паперу, ручки. У кожній сімейній парі є 10 хвилин для того, щоб записати ті пункти, які, на їх погляд, визначають дух і букву існуючого між ними союзу.

Чи визначено у вас, хто є главою сім'ї, хто відповідає за сімейну касу, хто займається «зовнішніми зв'язками», а хто - вихованням дітей? Які пріоритети сім'ї в будівництві сімейного вогнища, погляди на місце проживання і його особливості, на дозвілля, на матеріальну відповідальність, на ступінь свободи,

яку подружжя надають один одному? Тепер давайте уявимо собі, що шлюбний контракт, як і безліч інших існуючих договорів, прийнято через якийсь час оновлювати. Термін дії вашого сімейного контракту закінчився, ви можете скласти новий. Перегляньте свій нинішній шлюбний договір і визначте: що ви хочете в ньому змінити? Що важливо доповнити? Які старі умови зберегти? Де ви хочете жити? Хто з вас буде займатися фінансовим забезпеченням, ремонтом, господарством, вихованням дітей, покупками, організацією сімейного дозвілля, свят? Як ви будете користуватися сімейною касою? Як збираєтеся проводити відпустку? Скільки часу ви плануєте проводити в колі сім'ї, на роботі, з дітьми? Хто і яким чином вирішує питання харчування? Що ви думаєте з приводу сексуальних відносин: їх частота, час, місце? Хто може бути їх ініціатором?

Ви віддаєте перевагу будинок «відкритого типу»: з гостями, вечірками, спільними святами, або «закритого»: з вечорами в колі сім'ї, з мінімальним спілкуванням з оточуючими?

Визначте особливі умови і звички, які можуть поліпшити або, навпаки, зіпсувати ваш шлюб. Запишіть їх, навіть якщо вони здаються не такими принциповими (час і характер відходу до сну, стиль меблів, утримання від куріння, ширина ліжка, улюблені телепередачі кожного і як ви «ділите» телевізор в разі проблем, колір шпалер або побілки, квіти і домашні тварини ...)).

Обговорення. Чи можна назвати шлюбний договір сімейним стабілізатором? Чи допомагає шлюбний контракт уникнути самотності і мати влаштовану життя? Чи треба взагалі укладати шлюбний контракт? Чи допомагає шлюбний контракт створення благополучної сім'ї? Чи можуть через шлюбного контракту виникати психологічні проблеми в сім'ї? Чи може шлюбний контракт в повній мірі сприяти формуванню основних функцій сім'ї?

Вправа «Не намагайся читати думки партнера»

Мета: усвідомлення власних деструктивних ролей.

Зміст: Для виконання вправи в центр кола ставляться два стільця. Кожен з стільців символізує певні і одночасно протилежні одна одній особистісні характеристики (наприклад: ласкава і суворі мати і дружина). Залежно від цього учасники виконують ту чи іншу роль. Спочатку психолог пропонує відтворити і програти образ, який об'єднує типові риси, характерні для конкретного учасника. Потім цей же учасник виконує роль індивіда з протилежними характеристиками.

Обговорення: Які були емоції та почуття? Змінилася чи думка про певну роль? Важко було грати протилежні ролі?

Вправа «Вираження вдячності»

Мета: емоційне завершення заняття, формування спів єдності.

Матеріал: клубок ниток.

Зміст: Вся група стоїть в колі. Учасники передають один одному клубок ниток, промовляючи, що означає для нього дана людина, вимовляючи побажання, слова подяки. Поступово середина кола перетворюється в візерунок з натягнутих ниток. Коли коло завершено, кожен учасник натягує свою нитку, і група хвилину стоїть з закритими очима.

Психолог: «Дякую усім за роботу. До зустрічі!».

Учасникам можна допомогти в їх зусиллях, спрямованих на об'єднання і спільну діяльність. У відпрацюванні умінь і навичок згладжування сімейного конфлікту підвищується довіра між подружжям, розвивається інтуїція в спілкуванні, формуються установки на взаєморозуміння, удосконалюється комунікативна культура. Робота блоку закінчується груповою рефлексією, підведенням підсумків.

БЛОК 4

Рефлексія набутих навичок. Підведення підсумків

Блок складається з двох занять (11, 12 заняття, кожне заняття триває 3,5 – 4 години, з перервою 20 хвилин.)

Мета: продемонструвати навички та вміння, отримані під час тренінгу.

Завдання:

1. Рефлексія змін, що відбулися в учасників і в групі за час тренінгу.
2. Прогнозування власних життєвих планів учасниками групи.
3. Обмін враженням.

В четвертому блоці учасники відпрацьовують отримані навички, намагаються демонструвати отриманні знання. Після отриманих знань на тренінгу, подружжя розуміє, що до уникнення подальших конфліктів, доведеться змінити весь лад вже сформованих в середині сім'ї відносин, звичок, весь створений ними уклад життя.

Спільне життя вимагає від подружжя готовності до компромісу, вміння рахуватися з потребами партнера, поступатися один одному, розвивати в собі такі якості, як взаємна повага, довіра, взаєморозуміння. Найбільш раціональним способом вирішення конфліктів у родині є перетворення конфлікту в ділову розмову. При цьому необхідно враховувати наступне:

1. Уважно вислухати конфліктуючого, проявити увагу, співчуття.

2. Перевести розмову в спокійний, доброзичливий тон, тому, що при крику люди не чують один одного. Якщо на вас кричать, говоріть якомога тихіше, кричущий почне прислухатися, а ви візьмете ініціативу в свої руки.

3. У будь-якому конфлікті обов'язково просити конфліктуючого чітко сформулювати причини невдоволення, основну думку конфлікту. Це змусить підбирати слова, міркувати, що сприяє зниженню напруження.

4. Не можна пред'являти людині відразу кілька претензій. Це може служити підбурюванням до конфлікту.

5. Не можна перетворювати предметний конфлікт в особистісний. Легше визнати, що ви щось зробили погано, адже це можна виправити. А коли вам кажуть, що ви погана людина, нездатна до чого-небудь, це неминуче викличе відповідну реакцію у формі крайнього невдоволення.

Вправа «Привітання»

Мета: формування довірчого стилю спілкування в процесі взаємодії; створення позитивних емоційних установок на роботу.

Зміст: Учасники сідають у коло і по черзі вітають один одного обов'язково підкреслюючи індивідуальність партнера, наприклад: «Я радий тебе бачити, і хочу сказати, що ти виглядаєш чудово». Учасник може звертатися до всіх відразу або до конкретної людини.

Вправа «Співпраця без конфліктів»

Мета: формування навичок ефективної взаємодії.

Матеріали: дошка і маркери; для кожної сім'ї: клей, шматки картону і кольорового паперу, дріт, 2-3 шматка пластиліну різних кольорів, ножиці, 2 повітряні кульки, коробка сірників, 5 трубочок для коктейлю.

Зміст: Всі сім'ї по-різному протистоять життєвим труднощам. У одних несприятливі впливу приведуть до прогресуючого порушення життя сім'ї: підвищення конфліктності, зниження задоволеності сімейним життям, хвороб, розлучення та ін. Інші, навпаки, збільшать свою згуртованість і примножать зусилля для подолання кризи і збереження сім'ї. Але вмілому подолання труднощів треба вчитися.

Кожна команда сідає за стіл, на якому розкладені матеріали. Тренер оголошує завдання: через 15 хвилин сім'я повинна представити на суд групи плід свого колективної творчості. Що це за твір - вирішує сама сімейна команда. Важливо тільки, щоб у творчому акті брав участь кожен, щоб рішення приймалися колегіально і в роботі були використані абсолютно всі запропоновані матеріали. Крім того, необхідно дати назву отриманого добутку.

Через 15 хвилин все сім'ї виносять роботи на встановлені в центрі кімнати столи, і учасники можуть оцінити творчість товаришів.

Обговорення: Які роботи представляють, на ваш погляд, найбільший інтерес? Що ви думаєте з приводу назв творів? Як відбувалася групова робота? Обговоріть ролі, узяті на себе або нав'язані групою; стиль роботи лідера і групи; механізм прийняття спільного рішення; розподіл ролей на етапі роботи зі створення твору. Як дана гра пов'язана з реаліями вашому сімейному житті? Всі члени сім'ї виконували свої ролі або хтось взяв на себе чужу? Що сталося в такому випадку? Наскільки ситуація гри взагалі аналогічна життєвої ситуації? У чому, на ваш погляд, це завдання проявило «плюси» і «мінуси» колегіального рішення і спільної творчості? Наведіть конкретні приклади і запишіть їх у два стовпчики «+» і «-» на дошці. Обговоріть представлені на дошці результати.

Вправа «Неприємні наслідки»

Мета: формування навички адекватної взаємодії з іншими.

Зміст: Іноді в сімейних відносинах виникає конфлікт через те, що людина недостатньо правильно розуміє свою поведінку і ті наслідки, до яких воно веде.

Інструкція. «Визначте ситуації, які викликають у вас руйнівні переживання. Можливо, в деяких випадках вам важко буде ідентифікувати характер переживань; можливо, це ситуації, про які можна одночасно сказати: «Це мене напружує» і «Мені все одно!» Не виключено, що саме в цих ситуаціях ви відчуваєте руйнівні переживання, витісняючи цей факт зі свідомості. Перевірте, чи не знецінюєте ви ситуацію для зняття з себе відповідальності.

Визначте, які ваші почуття і типи поведінки ведуть до неприємних наслідків.

Заповніть таблицю «Ідентифікація ірраціональних вірувань». Для цього можна використовувати список 10 найбільш часто зустрічаються шкідливих ірраціональних переконань:

1. Всі повинні мене любити. Буде нестерпно, якщо той, хто важливий для мене, не схвалить моїх вчинків або мені відмовить (надмірне занепокоєння з приводу думки оточуючих).
2. Ніколи не можна терпіти невдачу, потрібно робити все відмінно (перфекціоністські тенденції: надмірно високі вимоги до себе в роботі, навчанні, спорті, секс, відносини і т.д.).
3. Все має бути таким, як мені хочеться. Якщо цього не станеться, мені цього не перенести (інфантильні очікування, засновані на «принципі задоволення»).
4. Всі мої неприємності через погані людей. Якщо зі мною сталося щось погане (мене не люблять і не поважають, мене осягає невдача, все йде не так, як хочеться, або зі мною чинять несправедливо), я завжди скидаю вину на

кого-то другого (тенденції звинувачувати інших, пред'являючи до них завищені вимоги).

5. Якщо я сильно похвилюється через майбутньої події або того, як хтось мене сприйме, справи підуть краще (характерний прояв надмірної тривоги в ситуаціях, пов'язаних з очікуванням події, на яке неможливо вплинути).

6. У кожної проблеми є єдине оптимальне рішення, і мені потрібно його знайти - і негайно (відкидаються «неідеальні» рішення, які могли б привести до позитивних наслідків).

7. Легше уникнути важкої ситуації і відповідальності за неї, ніж потім розбиратися з нею (прояв надмірної пасивності, уникнення ризикованих кроків).

8. Якщо ні до чого не ставитися серйозно, не доведеться засмучуватися (постійне знецінення відбувається).

9. Причина всього, що відбувається зі мною - моїх почуттів і вчинків - в моєму жахливе минуле (пояснення невдач подіями минулого, що не надають реального впливу на даний).

10. На світі не повинно бути поганих людей і обставин. Якщо мені все ж доведеться зіткнутися з ними, то це мене дуже сильно засмутить (наприклад, обурення з приводу чийогось «неправильного» поведінки).

Ідентифікація ірраціональних вірувань:

-Неконструктивна поведінкова реакція і відповідні їй руйнують переживання

-Виявлення шаблонів шкідливого мислення

-Іраціональне вірування, що запускають реакцію

Запишіть в першому рядку невиправдані почуття і відповідне їм поведінку, від яких ви вирішили відмовитися. Запишіть у другому рядку шаблони мислення, які лежать в основі кожної групи руйнівних переживань і нерозумного поведінки.

Встановіть, які ірраціональні вірування «запускають» шкідливе мислення. Обговоріть в групі отримані результати. Нехай кожен учасник дискусії розповість групі про невиправдані почуття і видах поведінки, від яких він вирішив відмовитися, про шаблонних думках, що будять ці переживання, і ірраціональних віруваннях, що лежать в їх основі. Решта учасників, вислухавши розповідь, можуть поділитися своїми припущеннями про характер ірраціонального вірування.

Обговорення. Які шаблони шкідливого мислення є для вас «улюбленими»? Які шаблони шкідливого мислення виявилися найбільш характерні для вашої групи? Найменш характерні? Які ірраціональні вірування

були виявлені, і наскільки вони характерні для вашої групи? Як ви можете охарактеризувати позитивне мислення і лежать в його основі установки? Чому вас навчила ця вправа?

Вправа «Кішки та коти»

Мета: формування навичок ефективної взаємодії.

Зміст: Конфлікт найчастіше виникає тоді, коли один із подружжя вдається до морально засудженим методів боротьби, прагне психологічно придушити партнера, дискредитує і принижуючи його в очах оточуючих. Зазвичай це викликає шалений опір іншого боку, діалог супроводжується взаємними образами, стає неможливим, міжособистісні відносини руйнуються. А адже конфлікт може бути і конструктивним, якщо вміти ним керувати. Частіше за все це можна домогтися через співпрацю в конфлікті. Подружні пари розігрують будь-яку конфліктну ситуацію, застосовуючи такі принципи управління конфліктом:

- повний контроль за власними емоціями, які, як правило, заважають оцінювати те, що відбувається;
- аналіз справжніх причин конфлікту, які можуть бути приховані за уявними причинами; локалізація конфлікту, т. е. встановлення його чітких рамок і прагнення до звуження області протистояння;
- відмова від фіксації на самозахисту, оскільки захоплення захисними діями зазвичай заважає вчасно помітити зміни в обстановці і поведінці конфліктуючої сторони;
- переформулювання аргументів опонента, які не варто свідомо відкидати, але краще спробувати перевести на зрозумілу мову, виділяючи опорні смислові моменти.

Обговорення: В процесі обговорення учасники групи вирішують, які пари найбільш конструктивно знайшли вихід з конфліктної ситуації. Яким чином можна конфлікт зробити конструктивним (продуктивним)? Які стратегії поведінки застосовували в ході виконання завдання учасники (суперництво, співробітництво, компроміс, уникнення, пристосування до ситуації)?

Вправа «Добрі слова і побажання один одному»

Мета: освоїти на практиці вияв вдячності і поваги до людини шляхом використання компліментів, прямого вираження почуттів, відмови від негативних оцінок; допомогти учасникам тренінгу подолати внутрішні бар'єри, страх від невміння виявляти відкрито душевні пориви, розкривати себе іншим людям.

Зміст: Подумайте і запишіть на аркуші 10 якостей, властивостей, умінь, якими володіє ваша кохана людина і які роблять ваше життя з ним такою особливою, яскравим і наповненим. Оформіть свій лист за допомогою забавних

малюнків, кольорових наклейок, прикрасьте його так, як підкаже ваша творча жилка. Потім партнерам пропонується обмінятися аркушами. Підтримайте ваш список посмішкою, ласкавим дотиком, будь-яким невербальним проявом почуття подяки за те, що ваш партнер - особлива людина, з яким вам пощастило йти по життю разом!

На останньому етапі четвертого блоку тренінгу підводяться підсумки що до конструктивних і неконструктивних способів вирішення конфліктів. Отже, подружжя розуміє, що головне завдання для них – не уникати, або ухилятися від конфліктів, а навчитися правильно і конструктивно їх вирішувати.

Є тільки один спосіб вирішення сімейних конфліктних ситуацій - це спілкування подружжя, вміння розмовляти один з одним і чути один одного. За затяжним конфліктом, сваркою, як правило, ховається невміння подружжя спілкуватися. Під умінням спілкуватися ми маємо на увазі не тільки що слід, а що не слід говорити, але і як слід, а як не слід говорити. Одним з джерел труднощів у спілкуванні, що підстерігає подружжя, особливо в конфліктних ситуаціях – невміння виражати і проявляти свої почуття і переживання.

Вправа «Клубок – реалізованих бажань»

Мета: емоційне завершення заняття, формування спів єдності.

Матеріал: клубок ниток.

Зміст: Вся група стоїть в колі. Учасники передають один одному клубок ниток, промовляючи, що означає для нього дана людина, вимовляючи побажання, слова подяки. Поступово середина кола перетворюється в візерунок з натягнутих ниток. Коли коло завершено, кожен учасник натягує свою нитку, і група хвилину стоїть з закритими очима.

Психолог: «Дякую усім за роботу. До зустрічі!».

Завдяки почуттям ми краще розуміємо, один одного, можемо, не користуючись мовою, судити про стани один одного і краще настроюватися на спільну діяльність і спілкування.

Прогнозуючи своє подальше подружнє життя, учасники групи діляться своїми планами на майбутнє: розвивати гармонійні стосунки між подружжям, приділяти якомога більш уваги один одному, зберігати любов у шлюбі.