

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

« 10 » травня 2024 року

УДК 316.48:316.36-057.36

**ПРОФІЛАКТИКА ТА ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ У СІМ'ЯХ  
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

Кваліфікаційна робота бакалавра  
за освітньою програмою «Психологія»  
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
галузь знань 05 - Соціальні та поведінкові науки  
спеціальність 053 »Психологія»

**Виконала:**

студентка 465з групи

**ЛЕЛЕКА Руслана Олександрівна**

**Науковий керівник:**

кандидат психологічних наук, доцент

**МИРОПОЛЬЦЕВА Ніна Ігорівна**

Освітній рівень – бакалавр  
Галузь знань: 05 – Соціальні та поведінкові науки  
Спеціальність: 053 »Психологія«

«ЗАТВЕРДЖУЮ»  
Завідувач кафедри психології  
Ірина ЛИСЕНКОВА  
« 10 » травня 2024 року

ЗАВДАННЯ  
НА ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ БАКАЛАВРА

Студентці **Лелеці Руслані Олександрівні**

1. Тема роботи: «Профілактика та вирішення конфліктів у сім'ях військовослужбовців», затверджена наказом ЧНУ імені Петра Могили № 220 від «03» листопада 2023 року.
2. Об'єкт дослідження – конфлікти у сім'ях військовослужбовців.
3. Предмет дослідження – психологічні фактори профілактики та вирішення конфліктів у сім'ях військовослужбовців.
4. Завдання дослідження:
  1. Здійснити теоретичний аналіз психологічних факторів конфліктів та процесу їх розв'язання.
  2. Розкрити особливості конфліктів у сім'ях військовослужбовців.
  3. Провести емпіричне дослідження конфліктів у сім'ях військовослужбовців.
  4. Підготувати практичні рекомендації щодо психопрофілактики конфліктів у сім'ях військовослужбовців.

Науковий керівник роботи.

ППП та посада керівника	Завдання видано (дата, підпис)	Завдання виконано (дата, підпис)
<b>МИРОПОЛЬЦЕВА Ніна Ігорівна</b> кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології	21 вересня 2023 року _____	09 травня 2024 року _____

## 5. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи бакалавра (КРБ)	Строк виконання етапів роботи
1	Погодження керівником змісту КРБ	11 жовтня 2023 р.
2	Пошук, добір та опрацювання літературних джерел з проблематики дослідження	30 листопада 2023 р.
3	Робота над підготовкою тексту КРБ	
3.1	Розділ 1. Теоретичний аналіз психологічних факторів конфліктів у сім'ях військовослужбовців	20 грудня 2023 р.
3.2	Розділ 2. Емпіричне дослідження конфліктів у сім'ях військовослужбовців	05 квітня 2024 р.
4	Висновки	08 травня 2024 р.
5	Захист КРБ на кафедрі (попередній захист)	10 травня 2024р.
6	Захист КРБ перед Екзаменаційною комісією	24 червня 2024 р.

Студент \_\_\_\_\_ Руслана ЛЕЛЕКА

Науковий керівник \_\_\_\_\_ Ніна МИРОПОЛЬЦЕВА

## ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ФАКТОРІВ КОНФЛІКТІВ У СІМ'ЯХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.	7
1.1. Загальна характеристика поняття конфлікт та його види	7
1.2. Сутність процесу розв'язання конфліктів	16
1.3. Особливості конфліктів у сім'ях військовослужбовців	32
Висновки до першого розділу	40
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОНФЛІКТІВ У СІМ'ЯХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	41
2.1. Організація та етапи дослідження	41
2.2. Аналіз отриманих результатів	46
2.3. Практичні рекомендації щодо психопрофілактики конфліктів у сім'ях військовослужбовців	61
Висновки до другого розділу	70
ВИСНОВКИ	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	74

## АНОТАЦІЯ

Лелека Р. О. – Профілактика та вирішення конфліктів у сім'ях військовослужбовців. – Рукопис.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня «Бакалавр» за спеціальністю 053 «Психологія» – Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2024.

Кваліфікаційна робота присвячена проблемі теоретичного обґрунтування та емпіричного дослідження проблеми конфліктів у сім'ях військовослужбовців.

Проведено теоретичний аналіз вирішення конфліктів у сім'ях військовослужбовців.

Випускна кваліфікаційна робота присвячена питанням психопрофілактики конфліктів у сім'ях військовослужбовців ВЧ 3066 Національної гвардії України. Здійснено психологічний аналіз проблеми, розглянуто з філософської та соціальної позиції роль сім'ї, неминучість конфліктів, обґрунтовано основні умови надання психологічної допомоги сім'ям, в залежності від типології їхньої сімейно-шлюбної взаємодії. Практичні рекомендації щодо психопрофілактики конфліктів у сім'ях військовослужбовців, ефективність яких безумовна, теоретично підтверджена і практично апробована в різних умовах іншими фахівцями. В роботі доведено, що реалізація індивідуальних та групових психопрофілактичних заходів з шлюбними партнерами дійсно підвищує рівень психологічної готовності подружжя до конструктивного подолання існуючих і потенційних конфліктних ситуацій у сім'ї. Запропоновано дієві форми та методи психопрофілактичної роботи з подружніми парами. Основні результати дослідження запропоновано для організації майбутньої корекційної роботи з сім'ями військовослужбовців різних підрозділів військових частин. Практична значущість дослідження визначається тим, що одержані результати можуть використовуватися при доборі кадрів на посаду, оскільки демонструють схильність комбатантів до агресії.

**Ключові слова:** *психопрофілактика конфліктів, сімейно-шлюбна взаємодія, психологічна допомога, індивідуальні і групові заходи, військовослужбовці*

## ANNOTATION

Leleka R. O. – Prevention and resolution of conflicts in the families of military personnel. – Manuscript.

Qualification work for obtaining the education and the qualification of a bachelor in specialty 053 «Psychology» – Black Sea National University named after Petro Mohyla, Mykolaiv, 2024.

The qualification work is devoted to the problem of theoretical justification and empirical research of conflict resolution in military families.

Theoretical analysis of conflict resolution in military families is carried out;

The final qualification work is devoted to the issues of psychoprophylaxis of interpersonal conflicts in the families of military personnel of HF 3066 of the National Guard of Ukraine. A psychological and pedagogical analysis of the problem is carried out, and the main conditions for providing psychological assistance to families, depending on their type of family-marriage interaction, are justified. Method of psychoprophylaxis of interpersonal conflicts in families of military personnel, the effectiveness of which is justified theoretically and confirmed practically. It is established that conducting individual and group psychoprophylactic activities with marriage partners significantly increases the level of psychological readiness of spouses to constructively resolve conflict situations in the family. constructive forms and methods of psychoprophylactic work with members of married couples are proposed. The main results of the study were used in the organization of educational work with families of military personnel of a number of military units. The practical significance of the study is determined by the fact that the results obtained can be used in the selection of personnel for a senior position.

**Key words:** *psychoprophylaxis of conflicts, family and marriage interaction, psychological assistance, individual and group activities, military personnel*

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Підготовка та участь у бойових операціях мають значний вплив на військовослужбовців, бойові підрозділи, які залишаються для виконання своїх поточних завдань. Це також впливає на сім'ї військовослужбовців. Їхні дружини, діти, батьки, брати, сестри та інші родичі стають частиною сімейної системи і піддаються впливу процесу навчання та участі військовослужбовців у бойових діях та їх наслідків.

Кожен етап відрядження в зону бойових дій включає в себе емоційні та організаційні елементи, які зачіпають як військовослужбовців, так і їх сім'ї. Найчастіше процес навчання і участі в бойових діях привносить елемент невизначеності в життя військовослужбовців, навіть тих, хто вже має бойовий досвід. Незважаючи на постійну практику тренувань і участі в бойових діях, тимчасові показники, здатність справлятися з розлукою в сім'ї, а також питання, пов'язані з ризиком виникнення постійних конфліктів, проблема сімейних проблем полягає скоріше в тому, щоб злитися, ніж чинити опір болю і втрати в зв'язку з розлукою з близькою людиною. потенційно руйнівний з психологічної точки зору, оскільки стурбовані військовослужбовці легко відволікаються і не можуть зосередитися на важливих завданнях в критичні моменти.

У гіршому випадку невирішений емоційний стрес може призвести до серйозних наслідків та розвитку бойового стресу, який може призвести до невиконання бойових завдань. До 30% самогубств скоюються учасниками бойових дій через сімейні негаразди (непорозуміння з батьками (родичами), сімейні турботи, які залишаються на окупованих територіях, конфлікти з дружинами тощо). За оцінками експертів, близько половини спроб самогубства, зафіксованих на фронті, викликані сімейними обставинами. Важкі виснажливі відносини між подружжям (членами сім'ї) не роблять негативного впливу на психоемоційну сферу військовослужбовців при виконанні службових обов'язків (депресія, зловживання алкоголем, агресія, замкнутість, порушення

статуту, думки про самогубство і т.д.) і сприяють відновленню в період між службовими завданнями.

Навпаки, гармонійні відносини в родині військовослужбовця стають для нього підтримуючим фактором під час служби і ресурсом в період одужання. Сьогодні наявність значної кількості військовослужбовців, розлучених через сімейні проблеми, що виникають після тривалого перебування в зоні бойових дій, стимулює розробку способів запобігання та вирішення конфліктів у сім'ях військовослужбовців.

Аналіз наукової літератури дозволив визначити, що однією з «білих плям» у сфері соціально-психологічної роботи з людьми, наближеними до військової справи, є сім'ї військовослужбовців. Серед низки нагальних питань, які потребують вирішення, актуальними залишаються і питання щодо організації психопрофілактичної роботи, або супроводу, які б сприяли психологічній трансформації членів сімей та регуляції їх взаємовідносин. Варто зауважити, що особисте, інтимне, а тим більше сімейно-шлюбне життя військовослужбовців не завжди детермінується межами традиційних правил і норм. Світова практика доводить, що кожна з цих ознак може викликати непоборні протиріччя та зіткнення членів сім'ї, порушення її стабільності, а досить часто і дестабілізацію та розлучення.

Теоретичною базою виступають функції конфліктів, досить глибоко проаналізовано у працях О. Н. Громової, В.М. Нагаєва, М. І. Пірен, Т. М. Титаренко, М. І. Томчука та багатьох інших дослідників. Проблеми міжособистісних конфліктів у такій специфічній сфері їх прояву, як сімейно-шлюбна взаємодія, досліджували Е. Берн, С. В. Ковальов, Г. С. Кочарян, О. С. Кочарян, Ч. Ліксон, О. М. Маховіков, С. Мінухін, Г. Навайтис, Р. Річардсон В. Сатір, К. Хорні, І. Ялом та ін.

Разом з цим, аналіз науково-психологічної літератури з досліджуваної проблеми засвідчив, що питання прогнозування, профілактики та подолання конфліктів у різних сферах їх прояву, незважаючи на її актуальність і важливе практичне значення, поки що вивчена недостатньо.



Таким чином, актуальність проблеми, недостатня теоретична і методична її розробленість, потреби військової практики зумовили вибір теми дослідження: **«Профілактика та вирішення конфліктів у сім'ях військовослужбовців».**

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості профілактики та вирішення конфліктів у сім'ях військовослужбовців.

**Об'єктом дослідження** є конфлікти у сім'ях військовослужбовців.

**Предметом дослідження** є психологічні фактори профілактики та вирішення конфліктів у сім'ях військовослужбовців.

Для досягнення мети були поставлені **наступні завдання:**

1. Здійснити теоретичний аналіз психологічних факторів конфліктів та процесу їх розв'язання.
2. Розкрити особливості конфліктів у сім'ях військовослужбовців.
3. Провести емпіричне дослідження конфліктів у сім'ях військовослужбовців.
4. Підготувати практичні рекомендації щодо психопрофілактики конфліктів у сім'ях військовослужбовців.

**Методи дослідження.** Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань обрано такі методи дослідження: теоретичні (теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння та узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень), емпіричні (методи опитування, тестування), методи обробки даних (узагальнення та систематизація якісних і кількісних даних емпіричного дослідження); методи математичної статистики.

Психодіагностичний комплекс методик склали: «Стиль поведінки в конфліктній ситуації» К. Томаса та «Діагностика показників і форм агресії» А. Басса-А. Дарки.

**Теоретична значущість та наукова новизна:** теоретична значущість дослідження полягає у авторському аналізі психологічних особливостей

конфліктів у сім'ях військовослужбовців в сучасних умовах війни в Україні. Практичне значення одержаних результатів полягає у розробці практичних рекомендацій щодо психопрофілактики конфліктів у сім'ях військовослужбовців та методичного забезпечення психопрофілактичної роботи з членами сімей.

**Експериментальна база дослідження.** Вибірка становить 16 сімей (всього 32 особи). Експериментальне дослідження було проведено на базі ВЧ 3066 Національної гвардії України.

**Апробація результатів та публікації.** Основні теоретичні та практичні положення дослідження апробовані на X Міжнародній науково-практичній конференції «Current challenges of science and education» (3-5 червня 2024 р., м. Берлін, Німеччина).

**Публікації.** Основний зміст і результати роботи відображено у 2 публікаціях, з них: 1 стаття опублікована у фаховому науковому виданні України категорії Б «Габітус», 1 стаття у збірнику матеріалів конференції.

**Структура роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг бакалаврської роботи становить 97 сторінок, основний зміст викладено на 73 сторінках. Робота містить 3 таблиці, 9 рисунків. Список використаних джерел представлено 70 працями українських та зарубіжних авторів.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ФАКТОРІВ КОНФЛІКТІВ У СІМ'ЯХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

### 1.1. Загальна характеристика поняття конфлікт та його види

*Конфлікт* (від лат. Conflictus – протиріччя) вивчають різні науки. З позиції психології конфлікт – це зіткнення протилежно спрямованих, суттєво різних ідей у свідомості окремого індивіда. У міжособистісних взаєминах спільноти або міжособистісних відносинах індивідів конфлікт пов'язаний з гострими негативними переживаннями.

Аналітика конфлікту містить такі складники: своєрідний анамнез його видимих проявів; визначення діапазону конфлікту; виявлення причин конфлікту і його механізмів; вимір інтенсивності; визначення сфери розповсюдження. Ефективне подолання конфлікту, точніше – дозвіл при мінімальних втратах ресурсів і збереженні життєво важливих суспільних систем, можливо за наявності певних необхідних умов і реалізації принципів керування конфліктом.

До числа перших належать: наявність організаційно-правового механізму подолання конфлікту; наявність досвіду конструктивного вирішення конфліктів; розвиток комунікативних зв'язків і навичок; наявність ресурсів для здійснення системи компенсацій (винагороди). Реалізація цих умов вимагає створення певних норм і правил у сфері вирішення конфліктів, що базуються на сучасних методах їх дослідження і застосування [38].

У той момент, коли людина «загружає» в конфліктній ситуації, для більш дієвого вирішення проблеми, їй вартує обрати певний стиль поведінки. Конфліктологи виокремлюють п'ять типових стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях:

1. Пристосування – зміна власної позиції, перебудова поведінки, згладжування протиріч зі шкодою своїм інтересам.

2. Компроміс – врегулювання розбіжностей шляхом взаємних поступок: нехай тривалих і таких, що складаються з декількох етапів, але йдуть на користь справі.

3. Співпраця – спільне вироблення рішення, що задовольняє інтереси всіх сторін.

4. Ігнорування – намір вийти з конфліктної ситуації, не розв'язуючи її.

5. Суперництво – конкуренція, відкрита боротьба за власні інтереси, нав'язливе відстоювання лише своєї позиції.

При цьому необхідно проводити їх чітку диференціацію, оскільки кожен конфлікт має свій специфічний об'єкт і предмет дослідження. Різними авторами виокремлюються основні функції і можливі результати конфлікту [1].

Головна функція конфлікту – виявлення негараздів і дилем у життєдіяльності соціального суб'єкта, певної психологічної системи (людини, спільноти, установи, соціуму), а також – визначення шляхів вирішення цих протиріч і активізації конкретного соціального суб'єкта (психологічної системи).

В цілому визначено наступні функції:

1) сигнальна функція, що характеризує конфлікт як «лакмус» певного стану суспільства;

2) інформаційна функція – відображення і виявлення причин порушень у системі (матриці);

3) диференціююча функція – явище соціальної диференціації, що транслює переорієнтацію і перегрупування соціальних сил, задіяних у конфлікті;

4) динамічна функція – сприяння соціальному прогресу, де конфлікт – рушійна сила розвитку і спосіб нейтралізації накопичених протиріч [46].

Розглянемо більш розлого основні елементи конфлікту:

1. Інформаційний інцидент – це подія, яка допомогла позначити хоча б одному з взаємодіючих суб'єктів дихотомність його потреб і цінностей у порівнянні з інтересами та цінностями інших учасників взаємодії.

2. Діяльнісний інцидент – це привід для пред’явлення ворожих дій при відмінності потреб і аксіологічних пріоритетів.

3. Конфліктна ситуація – це виникнення і активізація конфлікту в певний період часу.

4. Об’єкт конфлікту – учасник конфліктної взаємодії, який може бути представлений окремою особою, групою осіб або державною установою.

5. Предмет конфлікту – певні інтереси і цінності, пов’язані з несумісністю, через які насправді виникають конфліктні ситуації (ті, які викликали конфлікти і прецеденти).

6. Конфліктні відносини – це форма і зміст взаємодії суб’єктів, конкретні дії з подолання конфліктів.

Так, С. Фролов визначив загальні (стратегічні) причини конфліктів:

- Протилежна спрямованість взаємодіючих сторін (різні потреби);
- Ідеологічні причини (віра);
- Причини економічного і соціального устрою (політичні погляди);
- Протиріччя між елементами соціальної структури (виховання і освіта дітей).

Інші дослідники вказують також і на більш конкретні причини конфліктів:

- Соціально-психологічні причини (незадоволеність індивідів своїм становищем в групі, в організації і в суспільстві);
- Причини морально-етичного порядку (заперечення певних соціальних норм і цінностей певної спільноти);
- Організаційні причини;
- Ціннісні фактори конфлікту;
- Фактори відносин;
- Поведінкові фактори.

В розглянутому нами контексті важливо розкрити умови, які необхідні для успішного вирішення конфлікту:

- визначити причину конфлікту;

- визначити цілі і конфліктуючі сторони;
- сторони конфлікту мають хотіти подолати розбіжності;
- визначити шляхи подолання конфлікту [5].

Сучасна конфліктологія розрізняє такі структурні елементи як:

- суб'єкти-сторони конфлікту;
- предмет – джерело протиріч;
- причина – ситуація, через яку виник конфлікт;
- привід – дія або подія, що спровокувала протистояння сторін.

Таким чином, у першому підрозділі були розглянуті функції, елементи і причини конфлікту. На основі вищевикладеного можна зробити висновок, що *конфлікт* – це стійке зіткнення соціально-психологічних явищ, яке відбувається в сфері взаємодії особистості з соціально-культурними інститутами. В результаті конфлікту відбувається зміна ставлення до об'єкта або суб'єкта, а на перший план виступає інтерес індивіда або соціальної групи, їх потреби і цілі [8].

Першопричиною конфлікту або умовою його виникнення є конфліктна ситуація, тобто ситуація, при якій одна з детермінант змінює свої кількісні або якісні показники, що призводить до погіршення відносин між сторонами конфлікту. Тут вступає в силу один з основних законів діалектики – закон переходу кількісних змін в якісні. Конфлікти не розгортаються до тих пір, поки нова ситуація не задовольнить всі сторони, або поки ці сторони ще не в змозі вплинути на розвиток ситуації і не накопичили достатній потенціал (тобто конфлікт є потенційним).

У контексті аналізу проблеми конфлікту варто зазначити, що конфліктна ситуація, яка вимагає вирішення, передбачає наявність кількох обов'язкових елементів:

- Учасники конфлікту (дві або більше сторін, які переслідують різні або діаметрально протилежні цілі);
- Об'єкти конфлікту (стан конкретного явища, причина, подія, поширення нерозуміння навколо нього);

– Рушійною силою є інцидент (факт зіткнення протилежних сил).

Об'єкт конфлікту і його учасники виступають необхідною передумовою виникнення конфліктних ситуацій, тобто формують суб'єкт конфлікту. Інцидент викликає початок конфлікту і служить каталізатором. В результаті конфліктна ситуація визначається об'єктивними обставинами, несподівані і часто раптові інциденти відбуваються тоді, коли з'являються необхідні передумови.

Усі конфліктні ситуації розподіляються за ознакою результатів [8]:

а) функціональні – ті, які сприяють ефективному функціонуванню організації, є концептуально позитивними, містять раціональні зерна і мають еволюційний характер;

б) дисфункції – вони паралізують традиційне функціонування колективу, блокують перспективи розвитку і заважають найбільш ефективному використанню ресурсів, своїх та інших людей.

У структурі конфлікту деякі вчені також виділяють такі важливі поняття, як учасники конфлікту, умови виникнення конфлікту, образ конфліктної ситуації, можливі дії учасників конфлікту, наслідки конфліктної дії. Сторонами конфлікту можуть бути окремі люди, соціальні групи, організації, держави і т.д. З точки зору соціальної психології, що вивчає особистісні, міжособистісні і міжгрупові конфлікти, загальними аспектами конфлікту є особистість, сама індивідуальність і індивідуальні аспекти (характеристики) соціальних груп. За такої класифікації учасників можливі конфлікти типу: риса особистості – риса особистості, особистість – особистість, особистість – група, група – група.

У соціально-психологічному контексті учасники конфлікту детермінуються, передусім, мотивами, цілями, цінностями, потребами, установками тощо [23].

Не можна не погодитися з конфліктологами, що конфлікт суттєво залежить від зовнішнього контексту, в якому він зароджується та прогресує. Важливою складовою є соціально-психологічне середовище, що представлене

різноманітними соціальними групами з їх автентичною структурою, динамікою, нормами, цінностями тощо.

Вплив учасників конфлікту та умов його протікання ніколи не здійснюється безпосередньо. Відтак, опосередковуючою частиною є образи та асоціації конфліктної ситуації, які утворюються в кожного учасника конфлікту. Ці внутрішні картинки і образи ситуації містять уявлення учасників про самих себе (їх мотивації, потреби, цінності і т.д.), уявлення про супротивників в конфлікті, уявлення про ситуації, в яких конфліктні відносини розвиваються і трансформуються. Саме суб'єктивний образ, а не реальність, є прямим компонентом причинно-наслідкового зв'язку конфліктної поведінки. Ці образи зумовлюють потенційні дії, які визначають протистояння різних гострих кутів. Оскільки ці дії взаємообумовлені, то вони стають взаємодіями (протидіями), визначають стратегію поведінки, яка виражається не стільки словами, скільки вчинками [23].

Нам імпонує ідея образного тлумачення конфлікту, адже методом виходу з конфлікту, наприклад, внутрішнього характеру, може стати постійна заміна картинки з негативної на позитивну.

Слід зазначити, що наслідки конфліктних дій вбудовані в контекст конфлікту. Вони були залучені в конфлікт на ідеальному рівні: учасники конфлікту мають певне уявлення про можливі наслідки і відповідно вибирають свої дії. Але реальні наслідки конфліктних дій також є складовою частиною процесу конфліктної взаємодії. Усвідомлення цих наслідків і виправлення неправильних уявлень про конфліктні ситуації – основний шлях до безконфліктної взаємодії.

*Конфлікт* – це процес, здебільшого раптовий (ругня у тролейбусі або на касі), але частіше – довгий. Попри довгий перебіг конфлікту з'явилися характерні ознаки його протікання, пов'язані з внутрішніми станами чи-то світоглядами конфліктуючих. Свідомість особистості при втягуванні у конфлікт трагічно спотворюється, і ці метаморфози невпинно нарощуються,



адже свідомість конфліктуючого проходить певні фази, які мають чітко визначені межі [10].

Перехід від привітного спілкування до конфліктного відбувається, як правило, непомітно, а для самих учасників конфлікту усвідомлення того, що вони є його учасниками, виникає набагато пізніше, у порівнянні з його зародженням.

Томас Шеллінг виокремлює чотири фази перебігу конфлікту [15]:

1) Латентна, що передбачає виникнення реального протиріччя в інтересах, потребах, уподобаннях сторін. Спочатку з'являється відчуття, що від вас щось приховується, з вами якимось зверхньо розмовляють, дивляться з недовірою, тобто ви відчуваєте меншовартість на фоні інших. Це ще не живий конфлікт, але вже перехід від нормального спілкування до конфліктного.

Латентність – це прихованість, небажання оприлюднювати суперечність спілкування, продовжувати робити вигляд, наче в масці, що відносини немов нормальні, дружні. В залежності від характерів учасників таке спілкування може тривати надзвичайно довго, наче за правилом: «поганий мир краще, аніж добра сварка».

Важливою особливістю спілкування на потенційних стадіях конфлікту є виникнення раптових непорозумінь, що проявляються в різних ситуаціях в різних аспектах діяльності. У процесі цього етапу усвідомлюється їх взаємозв'язок, як в них самих, так і в бажаннях іншої сторони, особливо в тому, що стосується їх несумісності. Етап закінчується маніфестом про різницю в інтересах та сторонах і формуванням наміру їх скорегувати. Отже, потенційна або латентна стадія – це потенційна можливість виникнення конфлікту. Об'єктивні суперечливі ситуації, що виникають в діяльності людей, створюють умови для виникнення конфліктів, які можуть перерости в реальні тільки при наявності суб'єктивних факторів[17].

2) Демонстративна фаза. На цьому етапі реальність вже сприймається як конфронтаційна, люди прагнуть переконувати, контактувати і спілкуватися один з одним, і при цьому мало уваги приділяється темі того, чим вони

відрізняються один від одного. Скасування використовується для створення негативного образу, ситуація сприймається як реальна загроза для однієї зі сторін взаємодії або з соціально значущими цілями та інтересами. Ця стадія характеризується симптомами подразнення, агресії та незваженості. Існує думка, що переконати неможливо, тому що психологічно неможливо спілкуватися, аргументація на користь переконання один одного перетворюється в емоційну суперечку, потім у взаємне засудження один одного і, нарешті, в розрив спілкування.

Опоненти не розмовляють на загальні теми. Завершенням цього етапу є зневага один до одного, припинення спілкування, взаємна неприязнь. Поступово опонент стає ворогом. Конфлікт переходить в активну стадію. Починаються підозри в наступальних намірах. Ознакою цієї стадії є переконаність в тому, що можна відновити відносини, довівши свою правоту, і якщо всі контакти зберігаються, то вони забарвлюються цією вірою, іноді доходючи до фанатизму і спраги помсти.

Отже, усвідомлення об'єктивної конфліктної ситуації стає поштовхом до конфліктної поведінки [16].

3) Агресивна фаза – це інцидент. Вся увага поглинається бажанням зробити все якомога гірше для іншої сторони, блокуючи можливість досягнення цілей з іншого боку. Це спроба знищити противника, яка не завжди виражається емпірично.

Підлість і наклеп здійснюються таємно, навмисно спотворюється і поширюється інформація, яка може скомпрометувати. Можливі звернення до вищих інстанцій. У разі відкритої боротьби можливі не переговори, а взаємні загрози, моральні образи, інтриги, сварки, сутички і, в крайньому випадку, навіть фізичне насильство.

Образ ворога є головним явищем на даному етапі розвитку конфлікту. Добре, якщо в результаті він буде знищений. Ця перемога може означати повернення до попереднього етапу. Не так важливо, чи будуть взаємодіяти

попередні противники, але головне, що їх бажання заподіяти зло один одному нейтралізовано [11].

4) Батальна фаза. Перехід до батальної фази характеризується «оголошенням війни», тобто заявою «Я тебе ненавиджу і зроблю все, щоб тобі погано жилося на білому світі».

Ворог повинен бути знищений в психологічному сенсі-це руйнування його Я-концепції, повне обмеження інтересів, цінностей і самоповаги «Я». Конфлікт навмисно загострюється, він все посилюється, а порушення накопичуються. Противники не приховують і агресивно заявляють про свої наміри, навіть підкреслюючи, що вони вороги.

На даному етапі перемир'я слід розглядати як позитивний результат, тобто зобов'язання не робити активних дій. У опонентів все ще є ворожнеча, вони можуть продовжувати виношувати активні плани, але «повернення» до нормального спілкування також є необхідною умовою для подальшого прогресу. У повсякденній версії перемир'я – це така угода: «якщо ти не зробиш мені нічого поганого, я не зроблю тобі нічого поганого».

Після перемир'я противники залишаються ворогами, але як розумні люди, розуміючи, що агресивні дії порушують їх стан, приходять до взаємної згоди не чинити їх. Але, якщо конфлікт розвивається до такої фази, у більшості випадків це лише відступ в агресивну фазу з почуттям помсти [22].

*Фінал конфлікту.* Конфлікт не обов'язково має проходити через усі чотири фази. Як тільки припиняється спілкування, вже є наслідок конфлікту. Якщо спілкування припиняється таким чином, що супротивники перестають навіть думати один про одного, гальмується взаємодія на всіх рівнях, то це – загибель спілкування.

Але частіше за все спілкування лише зовні виглядає як таке, що припинене, але насправді продовжувати виношувати агресію, брудні думки і переживати негативні емоції. Для психіки це найгірше, адже особа «носить» у душі образу і гнів, її неначе роз'їдає зсередини, а пасивна агресія загрозлива психосоматичними наслідками.

Отже, конфлікт – це негативна сторона людських взаємин, адже енергетично виснажлива і болісна, хоча іноді – конструктивна, бо завдяки деяким конфліктам сторони можуть усвідомити і оцінити важливість стосунків, цінність іншого. Свідомість особистості при втягуванні у конфлікт хворобливо викривлюється, факти обростають суб'єктивним тлом. Але рано чи пізно кожен конфлікт завершується, навіть, якщо він так і залишився відкритим. Просто сторони втратили інтерес ворогувати, доводити свою правоту. Тому ми глибоко переконані, що в суперечці не народжується істина, оскільки вона може народитися лише в діалозі.

## **1.2. Сутність процесу розв'язання конфліктів**

Скарбниця практичної діяльності підтверджує, що для вирішення конфлікту, як правило, доводиться докласти значних зусиль. Звичайно, конфлікт можна намагатися взагалі не помічати, ігнорувати, або просто усвідомлювати та коментувати. Але він буде розвиватися хаотично, сплутуючись з іншими протиріччями, і може в результаті змінити зміст взаємовідносин і співпраці.

Такі поняття, як «примирення через афірмації», «розв'язання мирним шляхом», «подолання через цілковите прощення», припускають свідоме втручання учасників, спостерігачів або нейтральних осіб у перебіг конфлікту. Практика вирішення конфліктів доволі рідко припускає можливість втручання в конфлікт «третьох осіб». Якщо це і відбувається, то цією особою, як правило, є той, у кого сила або влада. А цей факт свідчить про розширення області конфлікту. Сьогодні надзвичайно популярним є мистецтво медіації.

На думку сучасних конфліктологів (Л. Гуменюк, В. Орлянський, І. Русинка, Л. Скібіцька), провідна роль у вирішенні «вертикального» конфлікту, безумовно, належить лідеру. Це ті, хто повинен нести відповідальність за ситуацію в колективі, запобігати і організовувати виробничі та психологічні

проблеми. Це вирішувати, доводити до кінця, а не розтросувати, придушувати або відкладати що-небудь.

Упродовж століть прикладна конфліктологія накопичила цілу низку методів розв'язання міжособистісних конфліктів, які, на наш погляд, стануть в нагоді при розборі вертикальних конфліктів.

Так, М. Пірен пропонує наступну модель розв'язання міжособистісних конфліктів:

1. Знайдіть причину і можливі наслідки зіткнень, сварок і конфліктів.
2. Щоб розібратися в ситуації, використовуйте індивідуальний підхід.
3. Будьте критичні до себе і ситуації в цілому.
4. Визначте щирі цілі та наміри іншої сторони.

При цьому необхідно також визначити чинники:

- відсутність активності, що пов'язана з гострими реакціями (напруга, тривога, паніка);
- Прагнення людини сублімувати свою увагу на іншого.

Вкрай важливо розглянути детальніше проблему виокремлення критеріїв регулювання або розв'язання конфліктів. Як точно зрозуміти, чи вирішений конфлікт, і якщо – «так», то якою мірою?

На думку В. Петрінко, розв'язання конфлікту можливо, по-перше, за рахунок сублімації власне об'єктивної ситуації і, по-друге, за рахунок перетворення змісту ситуації, в уявленні сторін про неї.

Конфлікт також вважається вирішеним, якщо виконано 3 передумови:

- Усунення конфліктних дій;
- Трансформація або зміна внутрішнього бажання досягти першої мети і подолати емоційний стрес;
- Вироблення навичок ефективної (конструктивної) поведінки в подібних ситуаціях у майбутньому.

Відповідно до думки А. Гірник, сприяти розв'язанню конфлікту можуть наступні етапи:

1) Запропонуйте робочу гіпотезу, щоб розбити структуру конфлікту на окремі частини та нейтралізувати кожен з них;

2) Розробіть наступні стратегії вирішення конфлікту:

- Формування конкретних цілей у вирішенні конфліктів і виявлення важливих аспектів їх досягнення;
- Визначення завдань і методів вирішення конфліктів на кожному етапі;
- Планування заходів, які, як очікується, дозволять досягти вирішення проблеми;

Конфліктологічна освіта відіграє досить важливу роль в процесі розвитку конфліктостійкості особистості і здатності конструктивно долати проблемні конфліктні ситуації. Її основна мета – надати вичерпну інформацію про проблеми конфлікту, їх типи, рішення, наслідки і т. д. На думку експертів в області конфліктології, конфліктологічна освіта виконує наступні важливі функції:

а) задовольняє потребу у всебічній інформації про умови своєї діяльності;

б) Активно усвідомлює добре відому залежність ворожості людини до зовнішнього світу («чого не знаю – того боюся») [25].

Крім того, конфліктологічна освіта виконує загальні педагогічні функції: виховну та освітню. Формуються конфліктний світогляд та моделі поведінки у проблемних та конфліктних ситуаціях (в умовах професійної діяльності та інтимного життя). Значно збільшується блок знань про причини виникнення, умови розвитку, протікання та завершення суперечок та незгод. Важливим показником впровадження конфліктологічної теорії є формування компетенцій майбутніх та нинішніх військових безконфліктної поведінки, яка, на наше переконання, призводить до:

- а) мінімізації наслідків дій опонентів-конфліктогенів;
- б) корекції конфліктної поведінки учасників;

в) попередження та розв'язання виникнення можливих конфліктів.

Усі ці три складові призводять до більш успішного виконання службових обов'язків комбатантів [25].

На сьогоднішній день конфліктологічна освіта частково реалізується в спеціалізованих закладах освіти. Зокрема, програми підготовки, наприклад, Академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, м. Львів, обов'язково включають вивчення окремої навчальної дисципліни «Конфліктології», курс якої передбачає проведення лекційних та семінарських занять, із розглядом таких проблем, як: «Трикутник Карпмана та можливі шляхи виходу з нього», «Дилема дикобразів А. Шопенгауера» та ін.

Для більш детального розкриття проблеми розв'язання конфліктів в умовах професійної діяльності військових, на наш погляд, необхідно розглянути базове поняття системи – конфлікт. Як образно зауважив американський психолог Б. Вул: «Життя – це процес вирішення нескінченної кількості конфліктів. Людина не може уникнути їх. Вона може тільки вирішити: брати участь у виробленні рішень, чи залишити це іншим» [5, с. 48].

Конфлікти існують в діяльності різних соціальних інститутів, соціальних спільнот, між людьми. Протягом усього свого життя, хочемо ми цього чи ні, але кожний із нас потрапляє в різного роду конфлікти. Термін «конфлікт» походить від латинського слова *conflictus* і означає зіткнення сторін, думок, протилежностей. У науковій літературі це поняття неоднозначне, тому існує чимало визначень конфлікту: відома психологиня М. Пірен розуміє конфлікт як реакцію людей на перепони на шляху до досягнення різних видів діяльності, на поведінку інших, яка не відповідає очікуванням, а також як реакцію на несумісності характерів, розбіжностей культурно-історичних потреб.

На думку К. Орлянського, конфлікт – це внутрішня боротьба. Людина напружено міркує, зіставляє різні мотиви, вона бореться сама із собою. Ця

внутрішня боротьба завжди відбиває зовнішні, об'єктивно зумовлені протиріччя – конфлікти.

Натомість, В. Русинка підходить до визначення конфлікту з декількох позицій. З інструментального контексту конфлікт виступає як один із засобів самоствердження, подолання думок, які відкидаються особистістю. Конфлікт можна розуміти і як процес: у такому випадку він представляє собою ситуацію «глухого кута», розвитку дій на шляху пошуку засобів стабілізації відносин. У тактичному сенсі конфлікт – один із остаточних способів регулювання міжособистісних стосунків [3].

Американський дослідник Е. Гіддесон під конфліктом розуміє реальну боротьбу між діючими групами, колективами, особами, незалежно від того, які джерела цієї боротьби, її механізми і засоби [34].

Таким чином, конфлікт – це складне соціальне явище, що впливає на процес формування особистості, своєрідність відносин з іншими людьми, групами, різними громадськими інститутами і колективами.

Вирішення конфліктів - це талант і мистецтво. Але важливо, щоб в процесі оволодіння цим мистецтвом ми допускали якомога менше помилок. Використання схеми: Діагностика-прогноз-прийняття рішення, як єдиного і незмінного варіанту з безлічі варіантів, допомагає уникнути негативних наслідків конфлікту.

Таким чином, якщо відбувається збір інформації і дослідження актуального стану конфлікту, аналіз конфліктостворюючих факторів, причин і умов даного конфлікту, тобто експертиза наявного або потенційного конфлікту, то тоді значно легше розробити рекомендації для прийняття рішень із урегулювання конфлікту.

У цьому можуть допомогти наступні кроки[34]:

- 1) висунути робочу гіпотезу, що дозволяє розбити структуру конфлікту на окремі фрагменти і нейтралізувати кожен з них;
- 2) розробити стратегії вирішення конфліктів, що включає:



- Визначення певних цілей при вирішенні конфліктів і етапів їх досягнення;
- Визначення завдань на кожному етапі і способів їх вирішення;
- Планування заходів, які, як очікується, призведуть до врегулювання.

Засоби, методи та дії з вирішення конфліктів повинні розроблятися відповідно до кожної з їх стадій, беручи до уваги деталі кожної стадії та етап еволюції.

Подібно тому, як спортсмени-веслярі користуються деякими основними правилами, щоб керувати своїм човном, учасники конфлікту мають дотримуватися деяких основних принципів, які дозволяють їм спільними зусиллями передбачити і розв'язати конфлікт.

Конструктивному вирішенню конфлікту сприяють наступні фактори:

- Обґрунтованість відображення;
- Відкритість і ефективність комунікації між сторонами конфлікту;
- Створення культури взаємної довіри та співпраці;
- Визначення сутності та змісту конфлікту.

Розглянемо кожен з цих факторів окремо [38].

Адекватне сприйняття конфлікту. Дуже часто в ситуації конфлікту ми неправильно сприймаємо власні дії, наміри і позиції, так само як і вчинки, інтенції і точки зору опонента. До типових перекручувань сприйняття належать:

*Ілюзії власної шляхетності.* У конфліктних ситуаціях ми часто вважаємо себе жертвами нападок злісних ворогів, моральні принципи яких вельми сумнівні. Нам здається, що правда і справедливість цілком на нашому боці і свідчать на нашу користь. У більшості конфліктів кожен опонент впевнений у своїй правоті і прагненні до справедливого вирішення конфлікту, і тільки опонент переконаний, що він цього не хоче, в результаті чого сумніви часто виникають природним чином через існуючу упередженість.

*Пошук порошинки в оці іншого.* Кожен опонент бачить недоліки і помилки інших опонентів, але не визнає тих же недоліків у себе. Як правило, кожна протиборча сторона прагне не помічати змісту своїх дій по відношенню до іншої, але обурено реагує на їх дії.

*Подвійна етика.* Навіть якщо ви помічаєте, що інша сторона робить однакові дії один з одним, кожна з них сприймає свої дії як прийнятні і законні, а дії іншої сторони – як нечесні і неприйнятні.

*Усе ясно.* Дуже часто кожен з партнерів надмірно спрощує конфліктну ситуацію, підтверджуючи загальну ідею про те, що його чесноти хороші і правильні, а поведінка партнера, навпаки, погана. [36].

Ці та інші непорозуміння, властиві кожному з нас в конфліктних ситуаціях, як правило, посилюють конфлікт і перешкоджають конструктивному виходу з проблемних ситуацій. Якщо спотворення сприйняття в конфлікті занадто велике, існує реальний ризик опинитися в пастці власних забобонів. Припускаючи, що партнер дуже ворожий, ви почнете захищатися від нього і продовжуватимете атакувати. Бачачи це, партнер відчуває до нас ворожість, і наші попередні припущення були помилковими, але незабаром підтвердяться. Якщо вам знайома така ідея в конфліктній ситуації, спробуйте більш ретельно проаналізувати свої почуття в конкретному випадку.

Відкрите й ефективне спілкування конфліктуючих сторін. У конфліктних ситуаціях спілкування, як правило, погіршується. Опоненти в основному ображають один одного, займають оборонну позицію і намагаються приховати інформацію про себе. Бувають випадки, коли людина недостатньо чітко висловлює свої думки, і слова можуть бути неправильно зрозумілими. Іноді хтось не уважно слухає. І коли людина бачить, що його не слухають, він може відчувати ворожість або осуд. Часто виникає неправильне уявлення про те, що має статися. Перешкодою можуть бути приховані припущення. І спілкування може повністю припинитися в результаті непорозуміння і образи ворожості.

Досягти взаєморозуміння між сторонами при вирішенні конфлікту допомагає комунікація [38].

Спілкування – це основна умова конструктивного розв’язання конфліктів. Якщо ви використовуєте в конфліктній ситуації ключові елементи спілкування:

- Звертаєте увагу на невербальні свідчення того, що слова, вимовлені співрозмовником, розходяться з його думками і почуттями. Вносите це протиріччя на відкрите обговорення;

- Переконаєтеся, що у вас або інших людей немає прихованих помилкових припущень або установок. Щоб ви могли виправити помилки, ви будете відкрито обговорювати їх;

- намагаєтеся робити спілкування відкритим. Дипломатично говорите про те, про що думаєте чи відчуваєте;

- запитуєте самого себе, чи відповідає сказане вашим щирим бажанням, претензіям чи почуттям? Якщо не відповідає, то ваші інтереси можуть залишитися незадоволеними;

- не залишаєте непорозумінь. Намагаєтеся донести саме те, що ви маєте на увазі. Якщо ви не упевнені, що ваше повідомлення зрозуміле, попросіть конфліктуючу сторону повторити те, що ви сказали, щоб переконатися в точності сприйняття. Якщо ж ви не можете щось зрозуміти з першого разу, не заперечуйте цього. Визнаючи, що ви чогось не зрозуміли, ви зберігаєте достоїнство і доводите самому собі свою чесність і бажання усе робити правильно із самого початку;

- вчитеся слухати іншого зі співчуттям; зосереджуєтеся на предметі розмови; відноситеся до співрозмовника з пошаною, уважно, не роблячи оцінок;

- висловлюєте думку про почуте, щоб показати людині, що її дійсно слухають; відзначаєте те, що ви не зрозуміли, чи в чому не упевнені;

- використовуєте для підтримки розмови немовні засоби (посміхаєтеся, киваєте головою, дивитися в очі), тільки так ви робите крок до подолання конфліктів [37].

Створення клімату взаємної довіри і співробітництва. Цьому може сприяти прояв довіри до партнера шляхом готовності відкрити перед ним таку

свою незахищену позицію, яка є прагненням до згоди і взаєморозуміння, небажання використовувати слабкі й уразливі місця супротивника.

Якщо обидві сторони зацікавлені в досягненні якогось спільного результату, суперечка буде вирішена краще і це сприятиме співпраці. Досвід спільної роботи задля досягнення спільної мети дозволяє зблизити партнерів і відкрити нові і додаткові шляхи подолання труднощів і негараздів, пов'язаних з вирішенням конфліктів. Успішне вирішення спільних завдань також підвищує ступінь взаємної довіри, що підвищує ризик відкритості в спілкуванні. Тому що люди часто не уявляють, що ви можете співпрацювати з кимось, хто перебуває у конфліктних стосунках.

Визначення суті конфлікту. Чим точніше буде визначення істотних елементів конфлікту, тим легше буде знайти засоби для ефективного вирішення. Бажано, щоб партнери могли узгоджувати свої уявлення про те, як визначати конфліктну ситуацію. Послідовні дії, спрямовані на подолання конфліктів в цілому, включають в себе кілька етапів.

Чи існують якісь можливості конструктивного й успішного вирішення конфлікту?

Ключем до вирішення цієї проблеми є сприйняття конфлікту як проблеми, яку потрібно вирішити. По-перше, необхідно визначити причину конфлікту, а потім застосувати відповідну технологію для вирішення проблеми конфлікту.

Наприклад, метод творчої візуалізації може бути використаний для аналізу причин конфлікту; метод мозкового штурму корисний при пошуку альтернатив; метод автоматичного запису можна використовувати для з'ясування власних реакцій на ті чи інші можливості; метод уявного представлення може допомогти запитати самого себе й одержати від внутрішнього голосу рекомендації у відношенні вибору. Нарешті, метод уявного контролю чи техніка вольового мислення може бути використана для вироблення достатньої внутрішньої мотивації контролю з метою реалізації нових рішень [36].

Методи контролю конфліктної ситуації корисно кожному не тільки знати, але й використовувати. Вони допоможуть вирішити проблему практично будь-якого типу.

Але, з чого почати?

Корисно мати чітке уявлення про деякі загальні причини конфліктів між людьми.

Після виявлення прихованої причини і приводу до конфлікту наступним кроком є усунення проблеми за допомогою зовнішніх реакцій. Наприклад, якщо конфлікт викликаний недостатнім спілкуванням або його відсутністю, очевидною реакцією є пошук способу налагодити спілкування, якщо конфлікт пов'язаний з різницею в життєвому плані, реакція складається з компромісу, досягнутого в результаті переговорів і пошуку рішення, і кожен учасник конфлікту залишається переможцем. Якщо причиною розладу є чийсь власний страх і нерішучість, то рішення полягає в розробці способів подолання цих перешкод на своєму шляху.

Маючи належний досвід роботи в конфліктних ситуаціях, потенційні конфлікти, як правило, нейтралізуються або вирішуються, покращуються стосунки з іншими людьми і навіть використовуються як джерело самовдосконалення. Завдання полягає не в тому, щоб уникнути конфлікту, який потенційно можливий в контексті всіх соціальних відносин і внутрішнього вибору, а в тому, щоб розпізнати конфлікт і контролювати його для досягнення найкращих результатів.

Розглянемо більш розлого кілька способів розв'язання конфліктів [37]:

1) використання вже існуючих об'єктивних критеріїв. У цьому випадку можливі два варіанти. Перший варіант полягає в тому, щоб сторони погодилися з існуючими процедурами вибору і застосування об'єктивних критеріїв, а другий варіант полягає в тому, щоб сторони самі усвідомили здоровий глузд і свої власні інтереси;

2) застосування справедливих процедур. Цей метод передбачає вдосконалення способів розпізнавання і структурування суперечок для

застосування справедливих процедур. Вищевказані методи вирішення спорів ефективні в разі технічних і економічних ситуацій [37].

Загальна цінність технічних стандартів міцно заснована на універсальності наукових знань і наукових методів. Загальна значимість економічних стандартів більш сумнівна, але в співтоваристві зі стабільним і єдиним економічним законодавством загальне значення таких «рамочок» мають тільки «правила гри», норми економічного реагування та очікування.

Конфлікти, розв'язувані справедливими процедурами, мають відповідати визначеному обсягу вимог. Наприклад: згода сторін зі споконвічною нічийністю конфліктного ресурсу, можливість розведення по етапах абстрактного розподілу ресурсу (чи встановлення норм його використання) і встановлення його приналежності, ролей, прав на використання тієї чи іншої частини між сторонами.

Як справедлива процедура може пропонуватися також суд чи арбітраж, за умови, що обидві сторони, безумовно, погодяться з цим рішенням третьої сторони. Однак, по суті справи, даний спосіб розв'язання конфлікту зводиться до попереднього, адже суд повинний приймати рішення знов-таки на основі об'єктивних критеріїв [40].

Якщо конфлікт стосується питань політичної і військової безпеки, національної, етнічної самосвідомості, державного контролю над територіями, релігійних і світоглядних позицій, платформа об'єктивних критеріїв стає схожа на верхівку айсберга. Це нагадує те, що всі об'єктивні критерії разом утрачають значення. Залишається внутрішнє право, міжнародне право, традиції і прецедент розв'язання конфліктів;

3) часткове використання об'єктивних критеріїв. Цей спосіб надає можливість розв'язати одні аспекти конфлікту за допомогою об'єктивних критеріїв, а інші – за допомогою справедливих процедур;

4) застосування ціннісного аналізу. В основі ціннісного аналізу знаходиться ідея ціннісної свідомості [37].

Будь-який конфлікт представляє собою проблему чи потенційну проблему, що чекає свого розв'язання. Ключ до одержання збалансованого рішення проблеми полягає в тому, щоб задовольнити найголовніше для людини бажання, замість домогтися поступок в інших, не дуже значимих для неї питаннях.

1. Контроль емоцій. Якщо почуття знаходяться під контролем, то це дозволяє розрядити обстановку, знизити розпал емоцій з кожної сторони. Домогтися контролю емоцій допомагають висловлення: «Я знаю, що Ви роздратовані. Я роздратований не менш. Але, якщо ми хочемо вирішити проблему, нам необхідно відставити наші почуття убік. Чи готові Ви зробити це?».

Якщо людина все-таки не контролює свої емоції, то Ви можете сказати їй наступне: «Я бачу, що Ви ще сердитесь, і мені хотілося б зрозуміти, чому Ви гніваєтеся? Можливо, ми могли б обговорити двома словами непорозуміння, що є тому причиною. А потім ми могли б поговорити про те, що нам варто почати робити в зв'язку з цим». Аналогічні висловлювання з Вашого боку надають можливість людині зрозуміти, що Ви готові вкласти час та ресурси на вирішення проблеми, взявши емоції під контроль [6, с. 4 – 6].

Позбувшись від негативних емоцій, не зосереджуйтеся на них, Ви можете рухатися далі.

2. З'ясування позицій. Коли емоції узяті під контроль, переходьте до наступної стадії, на якій необхідно з'ясувати всі думки, точки зору і позиції. Якщо інша людина рівною мірою готова усе обговорити відкрито, то і ви, у свою чергу, можете виразити свої інтереси. Визначення позиції іншої сторони, її оцінки, бажання, потреби, допоможуть вам сформулювати власні пропозиції, з огляду на наміри й інтереси іншої людини.

Представляємо деякі принципи, що допоможуть зрозуміти позицію іншої сторони:

– погляньте на ситуацію з погляду іншої людини. Ви не зобов'язані погоджуватися з її точкою зору, але вам належить зрозуміти її;

– уникайте виносити судження з приводу почуттів, надій і дій іншої людини. Якщо навіть людина зробила помилку, починати з обвинувачення її в цьому – виходить, як правило, прирікати себе на невдачу у вирішенні конфлікту. Це викликає в ній тільки опір і бажання захищатися;

– якщо протилежна сторона починає з критики й обвинувачень на вашу адресу, постарайтеся перебороти спокусу атакувати чи захищатися;

– обговорюйте будь-які розбіжності в оцінках, точках зору чи пропозиціях;

– утягуйте іншого опонента в процес розв'язання конфлікту, навіть якщо ви можете взяти ініціативу на себе. Дуже важливо дати іншій людині зрозуміти, що її участь – це значимий внесок. Якщо інша людина запропонувала те, що збігається з вашими бажаннями, чи те, про що ви вже говорили, усіма силами дайте зрозуміти, що ця чудова ідея належить йому (опоненту). Це живильне середовище для розробки дійсно взаємовигідного рішення;

– пропонуючи певну угоду, будьте об'єктивні та справедливі [16].

Якщо свої вимоги ви завищите занадто сильно, то це може виглядати нерозумно і викликати в іншій людині бажання реагувати аналогічно, тобто обрати екстремальну позицію. Це може створити атмосферу протиборства, у якій кожний намагається виграти за рахунок іншої сторони. Якщо ви починаєте розв'язання конфлікту з більш розумних і реалістичних позицій, то будете виглядати скоріше партнерами, що прагнуть до взаємовигідного рішення. А як знайти згоду, якщо ви підходите до розв'язання конфлікту розумно і виважено, а інша людина, займаючи нерозумну позицію, здобуває переваги? Збережіть твердість і відзначте, що ви хочете знайти рішення, яке буде чесним. Заклик до чесності звичайно чинить позитивну дію, оскільки до чесності і справедливості у відносинах прагнуть звичайно всі люди.

3. Визначення прихованих потреб та інтересів. Надання й одержання інформації стає можливим у результаті, насамперед, спілкування. Пам'ятайте про те, що існує кілька способів спілкування:



– І запитайте, чому людина вибрала саме таку позицію. Коли ви задаєте питання, зробіть це м'яким і доброзичливим тоном, щоб опонент міг відчувати, що ви дійсно хочете розібратися у його позиції. У той же час у вас не повинно створитися враження, що Ви змушуєте людину пояснювати і обґрунтовувати свою позицію. Це може викликати захисну реакцію і навіть образи з боку опонентів[16].

– запитати, чому людині не по душі та чи інша позиція. Таким чином, щоб виявити приховані інтереси і потреби співрозмовниці, люб'язно запитайте її про це, з'ясувавши, чому людина вибрала не те, що здалося вам найбільш розумним і бажаним. Замість того, щоб запитувати: «чому ви цього не зробили?», сформулюйте своє питання наступним чином: «з якої причини ви вирішили цього не робити?».?.?», «Я дійсно хочу знати, що ви думаєте з цього приводу». Таке питання дозволяє людині відчувати себе комфортніше, навіть коли вам може не сподобатися відповідь, і в той же час зайняти оборонну позицію. Таким чином, має сенс уплинути на точку зору іншої людини в якому-небудь іншому питанні, чи навіть має сенс розглянути те рішення проблеми, якому вона віддала перевагу;

– визначити всю гаму інтересів. Звичайно у вас, і в протилежної сторони є більш ніж одна причина займати ту чи іншу позицію. Виявивши всі причини конфлікту і показавши, що ви їх знаєте і розумієте, можна спробувати вибрати ту, яка найбільш важлива для оточуючих. Маючи інформацію про відносні пріоритети, є основа для формування пропозицій про взаємні поступки. Порівняйте пріоритети іншої сторони з вашими власними пріоритетами та задовольняйте свої найважливіші інтереси в обмін на поступки з інших питань, які для вас не дуже важливі [45];

– говорити про власні інтереси і потреби. Коли ви говорите про свої власні інтереси, дайте зрозуміти іншій людині, що ви усвідомлюєте існування потреб і інтересів іншої сторони. Відзначте, що ви не збираєтеся принизити їхню значимість, щоб за рахунок цього задовольнити свої власні. Часто гарний результат дає пояснення ваших мотивів, інтересів чи потреб перед заявою про

свою позицію. У цьому випадку інша людина буде більш сприйнятливою до ваших слів, оскільки саме ви підвели її до предмета розмови.

Опис причин, інтересів і потреб для пояснення своєї позиції допоможе вам зберегти на переговорах спокійну атмосферу, покаже обґрунтованість вашого підходу і допоможе іншій людині поглянути на ситуацію вашими очима.

4. Висування альтернативних варіантів. При розробці різних варіантів задоволення прихованих потреб і інтересів можна використовувати, наприклад, метод мозкової атаки.

Пропонуємо деякі положення для запам'ятовування:

- зважене судження: більше по кількості, а не краще за якістю. Тепер вам необхідно розробити максимально можливу кількість альтернативних варіантів рішення проблеми. На цій стадії не намагайтеся оцінювати їх доцільність чи обґрунтованість, тому що це може загальмувати творчий процес. Вносьте пропозиції самі і спонукайте до цього протилежну сторону чи сторони. Зробіть акцент на тому, що зараз ви хочете мати якнайбільше рішень, про реалізацію яких поки мова не йде. Зрештою, після перебору та аналізу залишиться кілька варіантів, що, з погляду всіх учасників, можуть вилитися у взаємовигідне вирішення проблеми;

- зосередьте увагу на майбутньому. Не слід розтрачувати енергію й отруювати конструктивну атмосферу перемелюванням минулого. Якщо хто-небудь почне це робити, ввічливо зупиніть його. Скажіть, що ви визнаєте і поважаєте його почуття, щоб заспокоїти людину. А потім нагадайте, що ви зустрілися з метою намічення шляхів розв'язання конфлікту в майбутньому, а не для того, щоб обговорювати колишні образи [46];

- зберігайте вірогідність різних альтернатив. Не упускаючи з поля зору того, що важливо зберігати відкритість до інших ідей, висунутих вами й іншою стороною. Беріть до уваги всі запропоновані варіанти, не відкидайте відразу або не критикуйте ті ідеї, що вам можуть здаватися помилковими чи абсурдними. Інші можуть не «зайти», а саме ці спрацюють;

– не кваптеся при виборі ефективного варіанту. Історія полягає в тому, що в результаті розгляду альтернативних варіантів можна знайти дійсно вдале рішення, що задовольнить усіх. Це може відняти не набагато більше часу, але, якщо предмет конфлікту дуже важливий чи досить складний, витрачені ресурси виправдають себе.

5. Згода за найкращими взаємовигідними варіантами. Пропонуючи рішення, які влаштовують вас, опишіть ті бонуси, які може одержати від них інша людина. Це може сприяти збереженню в ході дискусії атмосфери конструктивізму. Інша людина зрозуміє, що ви враховуєте її інтереси, і буде намагатися копіювати такий же спосіб.

Допоможіть іншій людині відчувати себе комфортно, незалежно від того, чи погоджується вона з вами, чи заперечує вам. Один із способів досягнення цього полягає в тому, щоб не залишити без уваги будь-який крок назустріч. Дайте зрозуміти людині, що вона або він учинив гідно, і завдяки цьому розв'язання конфлікту відбувається продуктивно. Вам належить визнати його внесок і підтримати в усьому, у чому тільки можна, уникаючи осуду чи образ. Інший спосіб дати людині відчувати себе не приниженою компромісом – це підкреслити ті бонуси, які вона за рахунок цієї «жертви» отримує.

Таким чином, представлена модель може бути легко адаптована до проведення переговорів. Починайте з роботи над власними емоціями і беріть їх під контроль. Потім уважно вислухайте іншу сторону, її інтереси, потреби і бажання, і в той же час дайте зрозуміти, що до вас дійшли чужі слова. Потім ви викладаєте власні бажання та інтереси та пояснюєте їх якомога повніше та щиріше. Нарешті, ми переходимо до етапу накопичення інтуїтивно знайдених рішень і альтернатив, але їх кількість не повинна бути обмежена. Потім розглянемо всі можливі варіанти і виберемо найкращий варіант, який задовольнить обидві сторони. Конфлікт подолано, і кожен з учасників стає переможцем.

Відома етнопсихолог і антрополог М. Мід казала: «конфлікти потрібно вирішувати так, щоб ніхто не помічав, що вони були». Це дійсно важлива ідея,

адже вміння конструктивно і цивілізовано вирішувати суперечки – ознака високого емоційного інтелекту.

### **1.3. Особливості конфліктів у сім'ях військовослужбовців**

Військові дії, які розгорнулися на території України з 24 лютого 2022 року, зумовили виникнення та посилили перебіг сімейних криз у більшості українських родин. Насамперед, це пов'язано з низкою факторів, серед яких провідне місце належить таким: примусове розлучення сімей, вимушене переселення в інші міста та країни, воєнний стан та проходження військової служби багатьма чоловіками, загибель великої кількості людей і переживання втрати рідними загиблих, руйнація помешкань та втрата усталеного ритму життя. Ці та інші реалії сьогодення викликають надскладні емоційні переживання невизначеності, небезпеки та відчаю, які позначаються на функціонуванні всієї сімейної системи та подружньої підсистеми зокрема.

Сім'ї військовослужбовців – це особлива категорія сімей, тому що перед нею виникають певні соціальні перешкоди, в силу специфіки несення військової служби. Взаємини в сім'ї підпорядковані вимогам військової служби, обставинам, пов'язаним з виконанням військового обов'язку. Отже, специфіка конфліктів, що виникають в таких сім'ях, обумовлена зіткненням власних сімейних потреб з підвалиною і регламентом армійського життя. У нашій статті ми розглянемо соціально-психологічні особливості сімей військовослужбовців, основні причини виникнення конфліктів і соціально-особистісні особливості дітей, які виховуються в сім'ях військовослужбовців [47].

Соціально-психологічні особливості сімей військовослужбовців:

1. Готовність членів сім'ї підпорядкувати уклад сімейного життя правилам і розпорядку служби в Збройних силах.

2. Висока адаптивність до зміни навколишнього оточення (часті переїзди, зміна місця проживання, роботи, школи і т. д.).

3. Готовність до великих фізичних і емоційних навантажень у зв'язку зі зміною клімату, соціально-побутових умов, оточення і т. д.

4. Психологічна стресостійкість, так як сім'я військовослужбовця може стикатися з рядом соціальних проблем на новому місці (пошук житла, працевлаштування, місця в дитячому освітньому закладі, наданні медичної допомоги).

5. Соціальна депривація або брак спілкування, який викликаний певним регламентом військової служби, що може неблагополучно позначатися на психологічному кліматі всередині сім'ї. Обмеженість соціальних контактів породжує гостру потребу спільного проведення часу, уваги, турботи, що не завжди поєднується з графіком служби.

6. Емоційна стійкість і витримка дружини військового, здатність створювати умови для успішного проходження військової служби чоловіка, з гідністю переносячи тяжкість розлуки, стресові ситуації, тривогу і страх за його життя і здоров'я.

7. Значимість створення домашнього затишку для військовослужбовця в силу високої напруженості і відповідальності, повної віддачі військовій службі.

Основні причини виникнення сімейних конфліктів:

1. Претензія на лідерство в сім'ї.
2. Незадоволеність у виконанні своїх обов'язків, як подружжя і батьків.
3. Незадоволеність матеріальним становищем.
4. Труднощі соціалізації дітей.
5. Труднощі адаптації до нових умов.
6. Труднощі організації соціально-побутових умов.
7. Тривале перебування військовослужбовця в чоловічому колективі.
8. Розбіжності в методах виховання дітей.
9. Прагнення чоловіка до авторитарного стилю спілкування [49].

Розглянемо детально соціально-особистісні особливості дітей, які виховуються в сім'ях військовослужбовців:

1. Найчастіше дитячо-батьківські відносини вибудовуються за принципом авторитарного стилю виховання і переважаючого домінування батька в сім'ї. Вимога жорсткої дисципліни, виконання завдань, встановлення жорстких рамок і обмежень.

Але в разі, якщо домінантна позиція батька в сім'ї поєднується з його авторитетом, побудованим на повазі і визнання в батька таких якостей, як сила духу, мужність, патріотизм, з бажанням наслідувати його вчинків і особистісним якостям; із застосуванням системи заохочень, умінням йти на компроміс з дитиною, даючи їй можливість свободи вибору і слова, діти військовослужбовців виростають дисциплінованими, соціально адаптованими, відповідальними, морально стійкими і емоційно зрілими.

2. Відносини з матір'ю, з якою дитина проводить більшу частину часу, носять симбіотичний характер. Формується залежність від присутності мами, її стану, настрою, схвалення своїх вчинків [50].

Тут дуже важлива позиція мами, якій (при відсутності постійної роботи) необхідно заповнювати свій життєвий простір не тільки вихованням дитини, але і власними захопленнями та інтересами, даючи можливість дитині дистанціюватися, щоб самостійно проходити свій життєвий шлях, який диктують власні потреби та інтереси.

3. Можливо прояв тривожності, агресивності, соціальної дезадаптації в зв'язку з кочовим способом життя, який змушена вести сім'я військовослужбовця.

При виникненні подібних ситуацій, необхідно підвищувати рівень батьківської компетентності, аналізувати стиль сімейного виховання, враховувати індивідуально-психологічні особливості дитини, її вікові кризи і потреби на кожному етапі розвитку.

4. Прояв тривожності, як страх втрати батька, очікування майбутньої небезпеки, загрози.

Слід формувати у дитини почуття впевненості в тому, що батько сильний, сміливий, впорається з будь-яким військовим завданням, не демонструючи

дитині власні страхи і побоювання, оберігаючи її від інформації в ЗМІ, створюючи позитивний настрій.

З найменшими дітьми опрацьовувати страх втрати можна в сюжетно-рольовій грі, за допомогою малюнків, творів, казок.

Діє соціально-психологічна служба підтримки сімей військовослужбовців, де можна отримати допомогу дитячого психолога, мати можливість брати участь у тренінгах допомоги дружинам військових.

5. Обмеженість і нестабільність соціальних контактів ускладнює формування певних емоційних зв'язків з людьми, не дає можливості тривалого збереження міжособистісних відносин. Діти військовослужбовців комунікабельні. Часта зміна місця проживання, шкіл, кола спілкування сприяє тому, щоб дитина навчилася знаходити спільну мову з різними людьми і виробляти певні моделі поведінки, набуваючи життєвий досвід [29]. Фахівці психологи пропонують методи вирішення конфліктів в сім'ях військовослужбовців:

Пояснення. Спокійна розмова про ситуацію, що створилася в коректній формі із з'ясуванням причин і способів її подолання.

Уникнення конфлікту. Прагнення до утримання від конфліктних ситуацій.

Відхід від конфлікту. Відхід від вирішення виниклих протиріч.

Згладжування. Допомагає зняти напруженість і домогтися нормальних відносин.

Адекватне реагування на будь-яку проблему. Навчання на чужих помилках.

Інтуїтивна поступка. Поступливість подружжя в складних життєвих ситуаціях.

Компроміс. Уміння зробити крок назустріч один одному, видозмінити свої погляди. Пошук найбільш зручного для обох рішення [12].

Проблема змісту і динаміки переробки конфлікту в сім'ї найбільш широко представлена в концепції позитивної сімейної психотерапії

Н. Пезешкіана. Він виділяє чотири основні форми переробки конфліктів: тілесну, діяльнісну, соціально-комунікативну, і форму спілкування [2]. Ефективну переробку конфлікту забезпечує узгоджена взаємодія всіх чотирьох форм. При домінуванні однієї з форм неминує виникає обмеженість можливостей для вирішення конфлікту. Як показало наше дослідження, в сім'ях військовослужбовців часто превалує тілесна форма переробки (переживання) конфлікту. Особливо це стосується дружин військовослужбовців.

Така форма включає порушення функціональності організму, що виражається в порушенні сну, функцій харчування, сексуальних порушеннях, різноманітних психосоматичних розладах і т.д. Дана ситуація веде, очевидно, до зниження працездатності і боєготовності військовослужбовців, до втрати здоров'я членів сім'ї [12].

Якщо у відносинах виникають проблеми, варто розібратись в природі їх виникнення і особливостях протікання, оскільки це може в якійсь мірі знизити напруженість у відносинах і запобігти мимовільному розпаду шлюбу, варто звернути увагу та розглянути деякі важливі фактори, що викликають зміни у функціонуванні подружньої підсистеми.

*Війна як каталізатор латентних проблем між партнерами.* Війна як психотравмуюча ситуація (Ф. Василюк, Т. Титаренко, Л. Трубіцина та ін.) здатна виявляти ті проблемні зони, які подружжя не усвідомлювало або уникало розв'язання через певні свідомі причини. Через те, що партнерам доводиться витратити більшу частину своїх ресурсів на виживання і адаптацію в екстремальних ситуаціях, їх сприйнятливність до існуючих протиріч і хронічних проблем значно загострюється. Партнери сприймають таку ситуацію як катастрофу, оскільки вона може значно перевищити наявні в розпорядженні сім'ї ресурси.

*Фрустрація подружніх потреб.* Задоволення потреб у шлюбі відкладається через дуже високий рівень небезпеки та травматичні наслідки військових дій. Відповідно до теорії А. Маслоу, в першу чергу задовольняються



основні індивідуальні фізіологічні потреби і потреби в безпеці, і тільки після цього задовольняються інші. Тому кожен партнер неусвідомлено прагне задовольнити потреби вітальні, а потреби пари задовольняються тоді, коли у людини достатньо ресурсів.

*Підвищений рівень агресії, злості, ненависті тощо.* Виникнення цих емоційних переживань передбачуване і доречно для людини, що переживає травматичні наслідки війни. Але не кожна людина може жити екологічно чистим життям, усвідомлюючи їх. Замість цього блоки і неконструктивні прояви гніву, ненависті і агресії викликають певні «заморозки» таких переживань, як любов, доброта, реактивність і т.д. Ця емоційна асиметрія значно погіршує відносини між партнерами.

*Передчасне проживання втрати (Е. Ліндеманн).* Переживання втрати ще до настання факту фактичної смерті є однією з форм горя, що виникають в результаті розлучення з коханою людиною. В основному це пов'язано з дуже сильним страхом смерті та страхом втратити партнера. У військових ситуаціях синдром передчасної скорботи дуже поширений, оскільки багато чоловіків (жінок) перебувають у зоні активних бойових дій. З одного боку, передчасне спалювання може дещо «знизити» інтенсивність переживання втрати у разі реальної смерті. Але, з іншого боку, наявність синдрому призводить до раннього емоційного розриву, що значно зменшує потребу партнера. Прихильність, любов і пристрасть у відносинах також зникають, що призводить до формального спільного проживання і, в кінцевому рахунку, до розлучення партнера.

*Зміна соціальної ролі та нова стадія відповідальності.* Під час війни більшість сімей залишаються без годувальників. Чоловіки призовного віку перетворюють свою соціальну роль на захисників, а жінки залишаються вдома з дітьми і продовжують вести домашнє господарство. На людях лежить величезна відповідальність не тільки за своє життя, а й за життя своїх сімей. Крім ролі берегині сімейного затишку, жінка стає главою сім'ї і виконує обов'язки чоловіка.

Рольова функція чоловіка покладається на дружину. Як фізіологічно, так і психологічно чоловіки і жінки відрізняються один від одного. Але початкова роль різко змінилася. Жінці необхідно швидко орієнтуватися в часі, приймати рішення не тільки за себе, але і за інших у сім'ї, забезпечувати необхідними для існування продуктами, забезпечувати житлом і т. д.

У такому вигляді не слід порівнювати розуміння концепції рівноправності чоловіка і дружини. Жінка воєнного часу отримує величезний тягар, який покладається без її волі і бажання, яке вона добровільно не вибирала. Жінки несуть непомірний тягар утримання своїх сімей як фінансово, так і морально. І якщо чоловік більш стійкий до стресів, то жінка чутлива і незахищена.

В родині відбувається порушення сімейних цінностей, наслідком якого, в деяких випадках, стає порушення адаптації: порушення емоційного стану, з'являються поведінкові симптоми, викликані певними стресовими факторами.

Підсистеми подружньої пари піддаються важливим випробуванням в екстремальних ситуаціях. Ці фактори виникнення проблем між партнерами потребують ретельного подальшого вивчення та пошуку оптимальної стратегії психологічної та психотерапевтичної допомоги як під час війни, так і після її завершення. В іншому випадку сімейну систему чекатиме поглиблення кризи, в результаті якого відбудеться руйнування сім'ї і збільшення числа розлучень.

Найкращим ключем для порозуміння й знаходження консенсусу є толерантність. Психологи виділяють міжособистісну толерантність трьох типів: природна толерантність-довірливість при абсолютному нетерпінні; моральна толерантність-терпіння, терпимість; моральна толерантність-прийняття, довіра, на противагу насильству і маніпулюванню передбачає як повагу цінностей і смислів, значущих для іншого, так і усвідомлення і прийняття власного внутрішнього світу, своїх власних цілей і бажань, переживань і почуттів [43].

Отже, конфлікт можна не тільки переробити, а й попередити і не допустити. У цьому ключі важливу роль відіграє толерантність, що передбачає

повагу, прийняття і правильне розуміння форм самовираження і прояви людської індивідуальності.

Війна приносить багато випробувань і розчарувань у відносини. Одних людей розділяє відстань, інші стикаються з надмірним злиттям – коли партнери переживають періоди війни в одній кімнаті. Не кожна пара може довго витримувати і перше, і друге.

Уміння будувати і підтримувати надійні близькі стосунки, в яких панує безпека, довіра, відкритість і взаємопідтримка, позитивно впливає на якість життя, психічне здоров'я, забезпечує почуття причетності і любові. Тому визнання важливості близьких стосунків та визначення шляхів розвитку та підтримки здорових стосунків є важливим, особливо коли це стосується кожної людини, суспільства та нації в цілому.

### **Висновки до першого розділу**

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз проблеми конфліктів у сім'ях військовослужбовців.

З'ясовано, що конфлікт – це гостра, непримиренна суперечка, зіткнення протилежних інтересів. Конфліктна ситуація має свої етапи і ознаки, відбивається на емоційній та ментальній сфері особи. Доведено, що конфлікти мають негативний вплив на психіку, втім, є і позитивні сторони, які показують цінність і важливість конкретної людини або стосунків.

Визначено, що сім'ї військових – це особлива соціальна категорія. Розкрито, що специфіка військової служби має і позитивний вплив на життя подружжя. Це виховання почуття обов'язку, дисципліна, оптимізм, акуратність, розум, почуття гумору, самостійність і відповідальність. Військовий – це природжений психолог, йому довіряють. Дружини військових з часом стають загартованими, сильними, сміливими і чудовими господинями.

Конфлікти в сімейній системі військових мають місце бути і нерідко трапляються, але причини дещо відрізняються від тих, які можна зустріти в звичайних сім'ях.

Для сімей військовослужбовців найбільш актуальними питаннями позитивної динаміки розвитку є пошук засобів для ефективного вирішення конфліктів, враховуючи специфічні умови, в яких існує така сім'я, а також досягнення толерантних сімейних взаємин.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОНФЛІКТІВ У СІМ'ЯХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

#### 2.1. Організація та етапи дослідження

Мета емпіричного дослідження – вивчення психологічних особливостей протікання конфліктів у сім'ях військовослужбовців. Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що стабілізація сімейної системи потребує врахування певних рекомендацій, спрямованих на попередження конфліктів, які пов'язані з когнітивно-поведінковими проблемами членів сім'ї та структурними особливостями сім'ї. При цьому використання індивідуальних та групових психотехнік, які містяться в рекомендаціях, сприятиме формуванню адекватної Я-концепції членів родини, на основі якої підвищиться їх психологічна готовність конструктивно вирішувати конфліктні ситуації в сім'ї.

Об'єкт емпіричного дослідження – 2 групи по 8 сімей (контрольна КГ та експериментальна ЕГ групи). Загальне експериментальне дослідження було проведено на базі ВЧ 3066 Національної гвардії України.

Завдання емпіричного дослідження:

1. Дослідити особливості загострення, розгортання, перебігу і стану конфліктності в сім'ях військових в реаліях сьогодення;
2. Підготувати практичні рекомендації щодо психопрофілактики конфліктів у сім'ях військовослужбовців.

Методика експерименту складається з двох основних блоків (діагностика та профілактика шлюбних конфліктів) і реалізується під час трьох етапів:

- підготовчий – загальне вивчення стану конфліктності сімей військовослужбовців;
- основний – розробка практичних рекомендацій щодо запобігання і подолання конфліктів у сім'ях військовослужбовців;
- заключний – закріплення позитивної установки на те, що сімейно-

шлюбні конфлікти можна вирішувати конструктивним шляхом.

Під профілактикою шлюбних конфліктів розуміємо систему порад і вправ, які допоможуть шлюбним партнерам контролювати власний емоційний стан, ідентифікувати почуття і переживання, як власні, так і партнера. Отже, практичні рекомендації щодо психопрофілактики конфліктів у сім'ях військовослужбовців спрямовані на розширення можливостей подружжя безконфліктно взаємодіяти в різних ситуаціях сімейно-шлюбної взаємодії, а також ефективно вирішувати свої психологічні труднощі.

При розробці практичних рекомендацій щодо психопрофілактики конфліктів у сім'ях військовослужбовців нами враховано досвід (Ф. Василюк, Т. Титаренко, Л. Трубіцина та ін.).

Зупинимося на деяких особливостях, які лягли в основу нашого емпіричного дослідження. Дослідження «The American Soldier», проведене під час Другої світової війни, було значущим внеском в розуміння впливу військової служби на особистість та цінності військовослужбовців. Самуель Стауффер та його команда дослідників провели велике дослідження з метою ретельного аналізу психологічних та соціальних аспектів служби в армії під час війни [49, с. 231].

Суть дослідження полягала в зборі даних від тисяч військовослужбовців через анкети, спостереження та інтерв'ю. Дослідження ретельно вивчало взаємодію військовослужбовців у різних військових групах, процес адаптації до військового життя, відношення до авторитетів та соціальні взаємини [69, с. 243].

За результатами дослідження «The American Soldier», були виділені кілька важливих закономірностей щодо впливу військової служби на особистість військовослужбовців. Одним з основних висновків було те, що військова соціалізація має значущий вплив на формування нових цінностей та переконань серед військовослужбовців [59, с. 242]. Служба в армії спричиняла зміну відношення до дисципліни, авторитетів, патріотизму та інших аспектів. Ця

зміна цінностей та ідентичності часто була обумовлена впливом військової культури та умовами служби [59, с. 244].

«Dodds Report» – це об'ємна серія досліджень, яку здійснювала американська армія у період з 1940 по 1945 роки. Це було значуще дослідження, спрямоване на вивчення соціальних, психологічних та фізичних аспектів служби в армії серед американських військовослужбовців під час Другої світової війни.

Дослідження включало в себе опитування та спостереження більше ніж 500 000 військовослужбовців, представників різних родів військ та рангів. Головною метою було зрозуміти, як військова служба впливає на психічне становище, мораль та ефективність солдатів. Результати дослідження надали важливий інсайт у фактори, що впливають на бойову ефективність і діяльність армії та адаптацію військовослужбовців.

Доддс зробив багато висновків, включаючи те, що соціальна та психологічна підтримка важлива для підтримання бойового духу, а також те, що певний рівень стресу та перевантаження може впливати на фізичний та психічний стан солдата [49, с. 250].

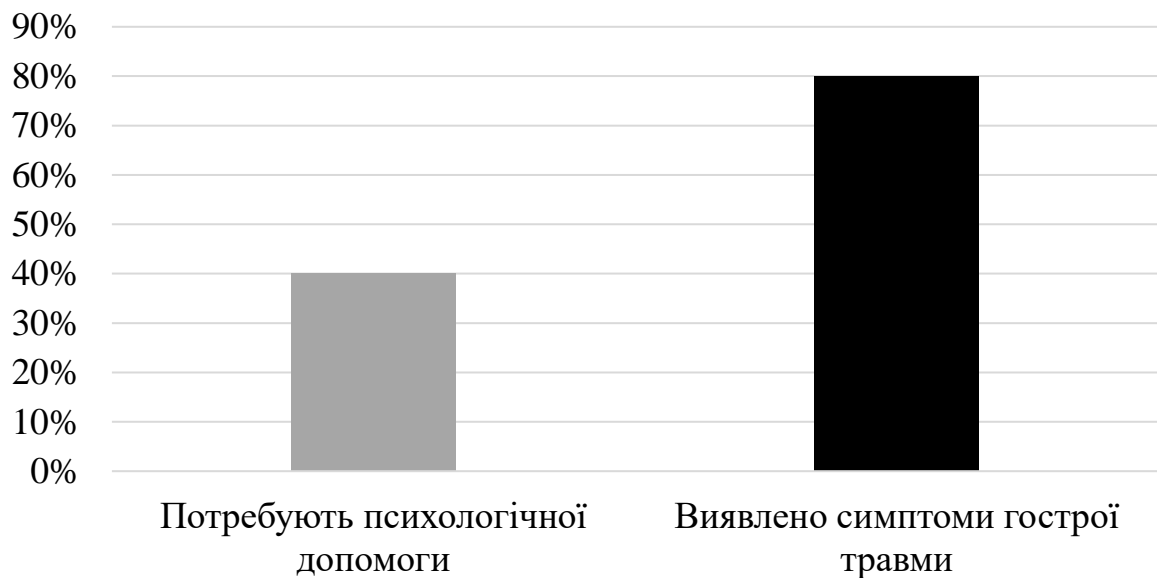
Дослідження стало важливим джерелом інформації для розуміння впливу військової служби на особистість та психічне здоров'я військовослужбовців, що вплинуло на подальші стратегії військового керівництва та психологічної підготовки в армії [69, с. 251].

Загальний висновок полягав у тому, що військова служба не лише навчає військовослужбовців нових навичок, але також впливає на їхню особистість та світогляд. Ці знання стали основою для подальшого розвитку психологічної підтримки військових та для кращого розуміння того, як військова служба змінює особистість військовослужбовців після її завершення [59, с. 251].

Одним із ключових аспектів військової служби є стрес та травматичні події. Такі дослідники, як Роберт Йеркес і Джон Додсон, розглядали феномен стресу в контексті військової служби. Вони визначили, що певний рівень стресу може підвищити продуктивність та уважність, але надмірний стрес може

привести до виснаження та погіршення психічного стану. Важливим питанням є психологічна підготовка військових для керування стресом та травматичними подіями [31, с. 164].

Центр громадського здоров'я Міністерства охорони здоров'я України надає наступні дані (рис. 2.1).



**Рис 2.1.** Кількість військовослужбовців, які потребують психологічної допомоги.

Джерело: Центр громадського здоров'я України МОЗ ([phc.org.ua](http://phc.org.ua)).

Усі наведені випадки посттравматичного стресового розладу мають майже однакові ознаки:

1. Змінення в реакціях нервової системи (стан хронічного перезбудження нервової системи);
2. Психопатологічні репереживання (флешбеки);
3. Нічні кошмари;
4. Посттравматична дисоціація (захисний механізм, при якому людина може переживати набір емоцій, не залежно, чи знаходиться вона в ситуації чи ні);
5. Ігнорування;



6. Розлючення та гнів;
7. Ганьба та почуття провини;
8. Соматичні симптоми (підвищення тиску, тахікардія, потовиділення, головний біль, нудота, оніміння кінцівок, «комок у горлі»).

Усі наведені вище факти мають винятково важливе значення для нашого дослідження, позаяк ми вважаємо, що сімейна система (за С. Мінухіним) надзвичайно залежна від психоемоційного стану кожного її члена. Якщо ж військовий (чоловік, голова родини) перебуває в стані тривоги, панічних атак, ПТСР, то його стан неминуче позначиться на всіх членах родини.

На констатувальному етапі дослідно-експериментальної роботи ми поставили за мету з'ясувати психологічні особливості конфліктів у сім'ях військових. Кожна група (ЕГ і КГ) нараховувала по 8 подружніх пар, всього 32 особи. При цьому відбір груп здійснювався у відповідності з наступними вимогами репрезентативності: експериментальні і контрольні групи вибиралися приблизно однаковими за віком шлюбних партнерів, типом сім'ї та стажем подружнього життя; подружні пари знаходились приблизно в однакових соціально-психологічних умовах існування.

Вивчення психологічних особливостей конфліктних форм поведінки військовослужбовців в сім'ях за методикою «Стиль поведінки в конфліктній ситуації» К. Томаса (див. Додаток А). Кількісний аналіз отриманих результатів полягав у підрахунку кількості балів, набраних респондентом по кожній шкалі. Даний аналіз дав нам можливість зафіксувати тенденції до прояву відповідних форм поведінки у конфліктних ситуаціях.

Дослідження особливостей агресивної поведінки військовослужбовців в сім'ях за методикою «Діагностика показників і форм агресії» А.Басса і А.Дарки (див. Додаток Б).

Кількісний аналіз отриманих результатів полягав у підрахунку кількості балів, набраних респондентом по кожній з восьми шкал. На основі кількісного показника по кожній шкалі, нами було підраховано сумарний показник індексів

агресивності та ворожості. Даний аналіз дав нам можливість отримати показники, котрі характеризують індивідуальні та групові результати.

## **2.2. Аналіз отриманих результатів**

Суть психологічної готовності подружжя до конструктивного вирішення конфліктної ситуації в сім'ї проявляється через її роль в поведінковій стратегії кожного члена пари. Для послідовного аналізу цієї готовності ми виділили її структурні та функціональні критерії. Якісний прояв вище наведених критеріїв відбивається в наступних характеристиках подружньої взаємодії:

а) готовність до вступу в шлюб, знання психології шлюбу і сім'ї; вміння долати труднощі в міжособистісному спілкуванні; відповідність реальних життєвих ситуацій і очікувань подружжя; наявність почуття відповідальності за долю сім'ї;

б) здатність до міжособистісної адаптації: спрямованість на взаємне пристосування; співвідношення власних інтересів, звичок, смаків з інтересами і звичками партнера; вміння поступатися та стримувати себе; терпляче ставлення до недоліків шлюбного партнера та намагання позбавитись особистих недоліків;

в) наявність емоційної близькості між подружжям: взаєморозуміння, взаємоповага, взаємопідтримка;

г) узгодженість оцінок і самооцінок подружжя.

Згідно з цими критеріями і відповідними показниками у шлюбних партнерів було визначено наявність відповідних якостей, які у сумі визначали рівень психологічної готовності до конструктивного вирішення конфліктних ситуацій у сім'ї: низький, середній, високий. Проводячи первинні констатувальні експерименти, можна з'ясувати загальний стан предмета дослідження і визначити рівень психологічної готовності подружнього партнера до конструктивного вирішення конфліктної ситуації в сім'ї..

У теоретичній частині нашого дослідження з'ясувалося, що найкраще досліджувати психологічні особливості конфлікту з такими характеристиками, як агресія, ригідність, дратівливість, нетерпимість, авторитаризм і т. д., то визначати цей психологічний чинник ми вирішили за допомогою таких методик: «Стиль поведінки в конфліктній ситуації» К. Томаса та «Діагностика показників і форм агресії» А. Басса-А. Дарки.

Кількісний аналіз отриманих результатів полягав у підрахунку кількості балів, набраних респондентами за кожною шкалою. Цей аналіз дав нам можливість зафіксувати тенденції в прояві відповідних форм поведінки в конфліктних ситуаціях. На основі результатів дослідження ми представили загальну таблицю результатів, що показує кількість балів за кожною шкалою та їх відсоткові значення.

Також була створена діаграма, що показує процентне співвідношення респондентів і рівень прояву тенденцій до використання форм конфліктної поведінки (рис. 2.2.).

На основі отриманих даних було проведено якісний аналіз результатів дослідження психологічних особливостей конфліктної поведінки військовослужбовців.

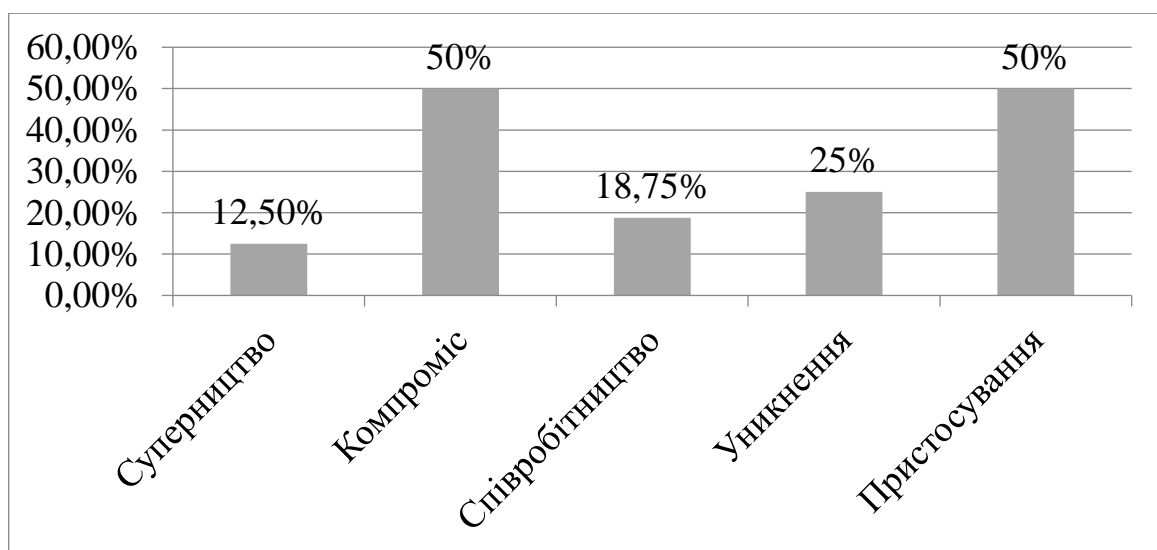


Рис. 2.2. Результати дослідження за методикою «Стиль поведінки у конфліктній ситуації» К. Томаса.

Інтерпретація результатів показує, що яскраво виражена схильність до «суперництва» в конфліктних ситуаціях притаманна 12,5% опитаних. Виходячи з цього, можна сказати, що ці респонденти дуже активні і завжди перебувають на власному шляху вирішення конфліктів. Вони не дуже зацікавлені у співпраці з іншими людьми, проте здатні на вольові рішення. Також в конфліктних ситуаціях для цих суб'єктів найголовніше – задовольнити власні інтереси, навіть на шкоду інтересам інших, вони схильні до того, щоб змушувати інших приймати їхні розв'язання проблеми.

Якщо говорити про тенденцію до «співробітництва» у конфліктній ситуації, то дана форма конфліктної поведінки притаманна 18,75% респондентів.

Відповідно до цього, випробовувані можуть стверджувати, що вони активно беруть участь у вирішенні конфліктів, відстоюючи свої інтереси і водночас намагаючись співпрацювати з іншими. Тобто, спочатку випробовуваним властиво висловлювати свої потреби, досвід і інтереси, а потім обговорювати їх. Суб'єкти витрачають час на пошук прихованих потреб, досвіду та інтересів, щоб задовольнити інтереси обох сторін. Наступною формою поведінки у конфліктній ситуації є «компроміс».

Результати нашого дослідження показали, що схильність до «компромісу» в конфліктних ситуаціях притаманна 50% респондентів. Вибираючи таку форму поведінки в конфліктних ситуаціях, випробовувані схильні трохи поступатися своїм інтересам, щоб частково їх задовольнити. Тобто респондент погоджується частково задовольнити свої інтереси і частково інтереси інших. У цьому контексті можна говорити про певні поступки і пропозиції щодо вироблення компромісних рішень. Частково ця форма конфліктної поведінки може нагадувати «співпрацю», але «компроміс» досягається на більш поверхневому рівні.

Наступною формою конфліктної поведінки є «уникнення». Тенденція до такої поведінки в конфліктних ситуаціях притаманна 25% опитаних. Така модель поведінки характеризується нездатністю захистити права, інтереси і

потреби в ході конфлікту, відмовою від співпраці з ким-небудь для вироблення рішення проблеми або конфліктної ситуації, тобто суб'єкт схильний йти від проблеми, ігнорувати її, перекладати відповідальність за розв'язання на когось іншого, і наполегливо намагаються відтягнути рішення проблеми в часі.

Останньою формою конфліктної поведінки у нашому дослідженні є «притосування». На основі отриманих результатів, було виявлено, що даний стиль поведінки у конфліктній ситуації притаманний 50% досліджуваних.

Це показує, що суб'єкти в конфліктних ситуаціях діють спільно з іншими, а не намагаються захистити свої власні інтереси. Респонденти, які обрали для себе форму «адаптивної» поведінки в конфліктних ситуаціях, можуть бути частково схожі на респондентів, які обрали для себе форму поведінки «уникнення», оскільки вони можуть використовувати цю стратегію для отримання відтермінування у розв'язанні проблем.

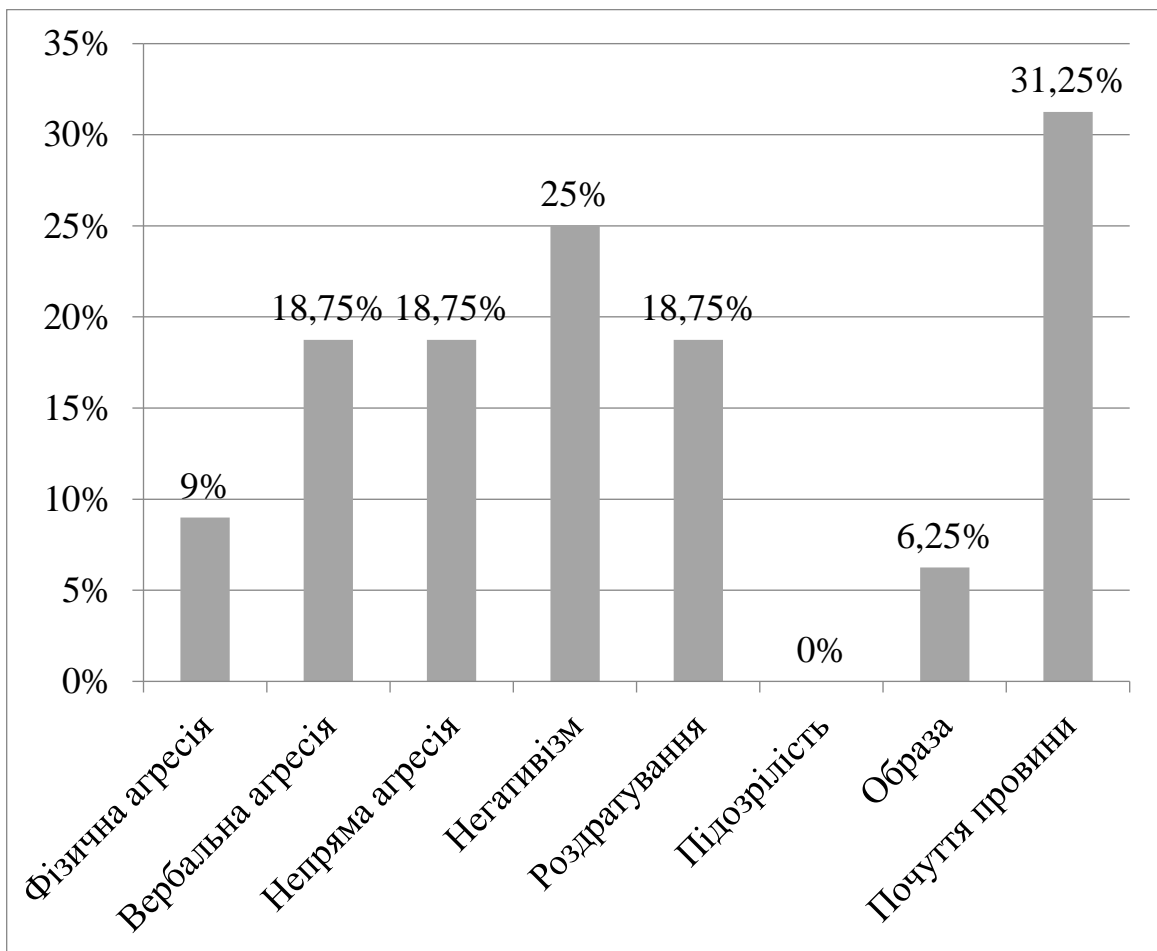
Однак, основна відмінність полягає в тому, що людина, котра обрала стиль поведінки «притосування», діє разом з іншим, тобто бере участь в ситуації та погоджується робити те, що хоче від нього інший. На відміну від того, хто обираючи стратегію поведінки «уникнення», намагається відштовхнути від себе проблему.

Отже, результати дослідження особливостей конфліктних форм поведінки військовослужбовців, за методикою «Стиль поведінки у конфліктній ситуації» К. Томаса, відзначають, що такі форми конфліктної поведінки, як «компроміс» і «адаптація», найбільш характерні для військовослужбовців. Найбільш вродженою формою конфліктної поведінки для випробуваного є «суперництво». Також отримані дані показують, що для більшості респондентів характерні дві моделі поведінки в конфліктних ситуаціях, оскільки результатами дослідження було виявлено, що поряд з переважним способом поведінки в конфліктних ситуаціях є більш-менш виражена схильність до інших форм конфліктної поведінки.

Дослідження особливостей агресивної поведінки в сім'ях військовослужбовців за методикою «Діагностика показників і форм агресії»

А.Басса і А.Дарки (Додаток Б).

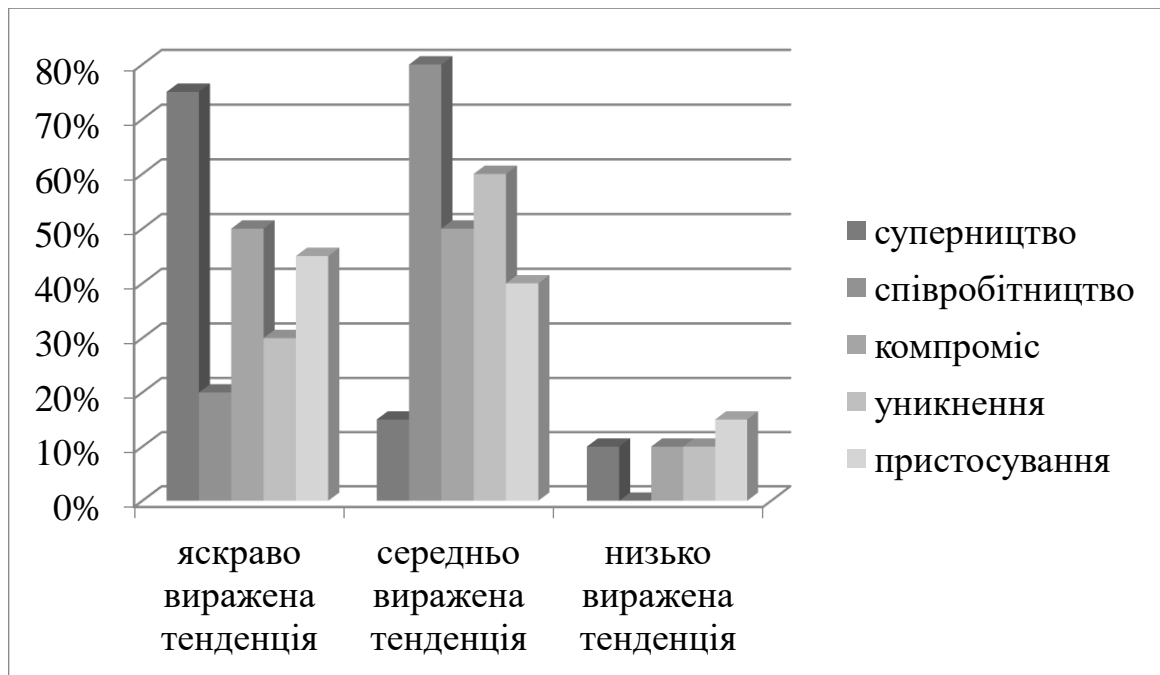
Ґрунтуючись на результатах цього опитування, ми представили загальну таблицю показників, які показують кількість балів по кожній з восьми шкал, а також кількісні показники агресії і ворожості, властиві респондентам. Також була складена діаграма, що показує процентне співвідношення між обстеженими і властивим їм рівнем прояву основних форм агресії і ворожих реакцій (рис. 2.3.)



**Рис. 2.3.** Результати дослідження за методикою «Діагностика показників і форм агресії» А. Басса і А. Дарки.

Дослідження психологічних особливостей конфліктних форм поведінки сімей військовослужбовців, було проведено нами на базі ВЧ 3066 Національної гвардії України. У дослідженні взяло участь 16 сімей. Дослідження проводилось за методиками «Стиль поведінки в конфліктній ситуації»

К. Томаса та «Діагностика показників і форм агресії» А. Басса і А. Дарки. Використовуючи ці методики, вдалося дослідити психологічні особливості конфліктної поведінки і рівень прояву основних форм агресії і ворожих реакцій військовослужбовців. На основі аналізу результатів опитування була створена діаграма, яка показує процентну частку респондентів і рівень прояву тенденцій до використання форм конфліктної поведінки (рис. 2.4.).



**Рис. 2.4.** Результати дослідження особливостей використання конфліктних форм поведінки сімей військовослужбовців за методикою К. Томаса.

Після аналізу результатів нашого дослідження з'ясувалося, що для військовослужбовців найбільш характерні такі форми конфліктної поведінки, як «компроміс» і «пристосування». Ці стратегії дій в конфліктних ситуаціях спрямовані на часткове задоволення власних інтересів (компроміс) і на задоволення інтересів інших (адаптація).

Респонденти (50% опитаних), які схильні використовувати компромісні стратегії в конфліктних ситуаціях, як правило, йдуть на деякі поступки, щоб частково задовольнити власні інтереси. Ця форма вирішення конфлікту

передбачає однакові дії з обох сторін. Тобто дії суб'єкта і його опонентів спрямовані на вироблення компромісного рішення. Якщо розглядати використання цієї форми конфліктних дій через призму особливостей військової діяльності, то максимальна ефективність досягається тоді, коли обидві сторони мають однакові повноваження (наділені однаковою владою та силою, тобто мають рівні звання або посади в армії), але водночас мають взаємозаперечні (несумісні) інтереси. Використовуючи стратегію компромісу в конфліктних ситуаціях, солдат частково задовольняє свої потреби, не втрачаючи при цьому всього, зберігаючи відносини з противником на колишньому рівні.

Військовому краще використовувати цей стиль дій в конфліктних ситуаціях, коли у нього недостатньо сил для досягнення бажаного, і коли співпраця є стратегією дій. Перевагою такої форми конфліктної дії є швидкість вироблення рішень, оскільки в умовах діяльності солдатів необхідно володіти оперативністю.

Наступна найбільш характерна форма конфліктної поведінки серед військовослужбовців – адаптація (або пристосування), що притаманна 50% опитаних. Респонденти, які схильні використовувати цю стратегію в конфліктних ситуаціях, характеризуються тим, що діють спільно зі своїми опонентами, при цьому навіть не намагаючись захистити власні інтереси.

Основна причина, по якій респонденти використовують такий спосіб поведінки в конфліктних ситуаціях, полягає в деталях умов професійної діяльності військовослужбовця. Тобто, у ситуаціях коли досліджуваний не може взяти верх, оскільки опонент наділений більшою владою (вищий за військовим званням, посадою). Також серед військовослужбовців можуть виникати ситуації, коли учасники конфлікту рівні або займають однакове положення в лавах армії, але один з них використовує адаптивну стратегію. Така поведінка може бути зумовлена тим, що для опонента результат справи надзвичайно важливий, а для респондента не є істотним, таким чином досліджуваний поступається і погоджується з тим, чого хоче інший. Менш



характерним у ситуації конфлікту для військовослужбовців є використання стратегії уникнення (25% досліджуваних).

Про це свідчать кількісні показники, отримані в ході нашого дослідження. Ці респонденти часто не відстоюють свої інтереси в конфліктних ситуаціях, не працюють з іншими над виробленням рішень проблем або ухиляються від вирішення конфлікту. Даний стиль поведінки у конфліктній ситуації, може бути зумовлений тим, що проблема котра виникла не є важливою для досліджуваного, в нього відсутнє бажання витратити власні сили на її вирішення, або наявне відчуття того, що він перебуває у безнадійному становищі. Використання даної форми конфліктної поведінки, в умовах специфіки професійної діяльності військовослужбовця, у ситуації конфлікту, зумовлюється тим, що опонент має більшу владу, тобто він вищий за військовим званням, займає вищу посаду, виходячи з цього, підлеглий повинен без заперечень виконувати його накази і не має права нав'язувати власну позицію. Тобто, стратегія уникнення є доцільною, коли в респондента недостатньо повноважень для вирішення проблеми, або для її розв'язання бажаним для нього способом.

У сфері професійної діяльності військового, намагання вирішити конфлікт за допомогою більш наполегливої стратегії поведінки, може бути небезпечним, оскільки суперечити начальству – не є прийнятним, і скоріше за все, спричинить негативні наслідки. В умовах специфічної діяльності військовослужбовця, дана форма конфліктної поведінки є цілком конструктивною реакцією на конфліктну ситуацію, оскільки відхід або відстрочка, швидше за все, призведе до того, що конфлікт вирішиться сам собою. А якщо ні, то до розв'язання конфлікту можна буде повернутися пізніше і більш підготовленим.

Співробітництво є ще менш властивою військовослужбовцеві формою поведінки у конфліктній ситуації (18,75% досліджуваних). Даний стиль поведінки потребує активної участі військовослужбовця у вирішенні конфлікту і відстоювання своїх інтересів, намагаючись при цьому співпрацювати з

опонентом.

Ця стратегія вимагає від військових великих зусиль у порівнянні з іншими підходами до вирішення конфліктів, оскільки потреби, досвід і інтереси обох сторін конфлікту повинні бути спочатку виражені, а потім обговорені. Такий спосіб поведінки є успішним способом досягнення взаємовигідних результатів і задоволення інтересів обох сторін в ситуаціях, коли є достатньо часу для вирішення проблеми і проблема досить важлива для суб'єкта конфлікту. Якщо говорити про використання стратегій співпраці у професійній діяльності військовослужбовців, то ефективне розв'язання конфлікту буде досягнуто, якщо учасники конфлікту будуть рівні або займуть однакове положення в рядах військовослужбовців.

Також, стиль співробітництва може бути ефективним, при бажанні ігнорувати різницю в посаді для того, щоб на рівних шукати вирішення проблеми. Співробітництво є найбільш мудрим підходом до розв'язання проблеми, оскільки передбачає задоволення інтересів обох сторін. Не дивлячись на те, що професійна діяльність військовослужбовця обумовлена принципами єдиноначальності та суворої субординації, начальник повинен прислухатись до своїх підлеглих, а підлеглі, своєю чергою повинні мати можливість бути почутими у своїх переживаннях, потребах та інтересах.

Ефективною є взаємодія між начальством і підлеглими, в ході якого обговорюються пропозиції з обох сторін і на основі яких розробляються альтернативні рішення конфліктних ситуацій. Найменш властивою формою конфліктної поведінки для військовослужбовців є суперництво (12,5% опитаних). Респонденти, котрі використовують стиль суперництва, беруть активну участь у розв'язанні конфлікту і завжди йдуть до вирішення конфліктної ситуації своїм шляхом.

Вони не зацікавлені у співпраці з іншими і можуть приймати вольові рішення. Стратегія суперництва характеризує суб'єкта як людину, яка прагне задовольнити свої потреби головним чином шляхом примусу опонента до прийняття власних рішень. У контексті професійної діяльності респондента

дана форма конфліктних дій ефективна, якщо військовослужбовець займає вищу посаду (або вище звання в армії), ніж опонент.

Даний стиль поведінки, у ситуації конфлікту між начальником та підлеглим, обумовлений специфікою військової діяльності, коли начальник впевнений в тому, що його рішення є правильним. Однак, у ситуації коли начальник зловживає своїми повноваженнями, така поведінка може викликати в підлеглих почуття відчуження. Внаслідок чого, начальник може втратити авторитет в очах підлеглих. Своєю чергою, якщо військовий використовуватиме стратегію суперництва в конфліктній ситуації, коли опонентом буде начальник, то така поведінка, скоріше за все призведе до негативних наслідків.

Ця стратегія набуває чинності, коли військові опиняються в критичній ситуації, що вимагає негайного реагування. Використання конкурентної стратегії начальником обумовлено тим, що він володіє достатніми повноваженнями, йому необхідно швидко приймати рішення з проблем, що виникають, і найголовніше, у нього достатньо повноважень, щоб віддавати накази, які підлеглі виконуватимуть без заперечень. Використання даного підходу до конфліктної ситуації може бути негативно оцінене колегами, але якщо результат виявиться позитивним, то військовослужбовець завоює прихильників.

Якщо ж спроектувати результати саме в площину сімейних стосунків, то очевидно, що саме стратегія пристосування є більш ефективною. У бесіді з дружинами військових нам вдалося з'ясувати, що їхні чоловіки-комбатани в момент суперечки чи непорозуміння абсолютно не прагнуть за будь-яку ціну мати рацію. Вони «беруть цигарки і виходять з кімнати надвір, а повертаються, коли вийшов пар».

Якщо ж взяти до уваги стратегію суперництва, то вона апріорі не можлива, оскільки серйозний офіцер не буде принижувати свою гідність, сперечаючись з жінкою. Тому серед військових немає чоловіків, які б поводитися з дитячої позиції, чи демонстрували б своїм дружинам уникаючий

тип прив'язаності.

Також, результати дослідження за методикою «Стиль поведінки у конфліктній ситуації» К. Томаса, показують, що для більшості респондентів характерні дві моделі поведінки в конфліктних ситуаціях. Дійсно, на підставі отриманих даних можна виявити більш-менш виражену схильність до інших форм конфліктної поведінки, поряд з домінуючими моделями поведінки в конфліктних ситуаціях. Наочно результати представлено на рис.2.5.

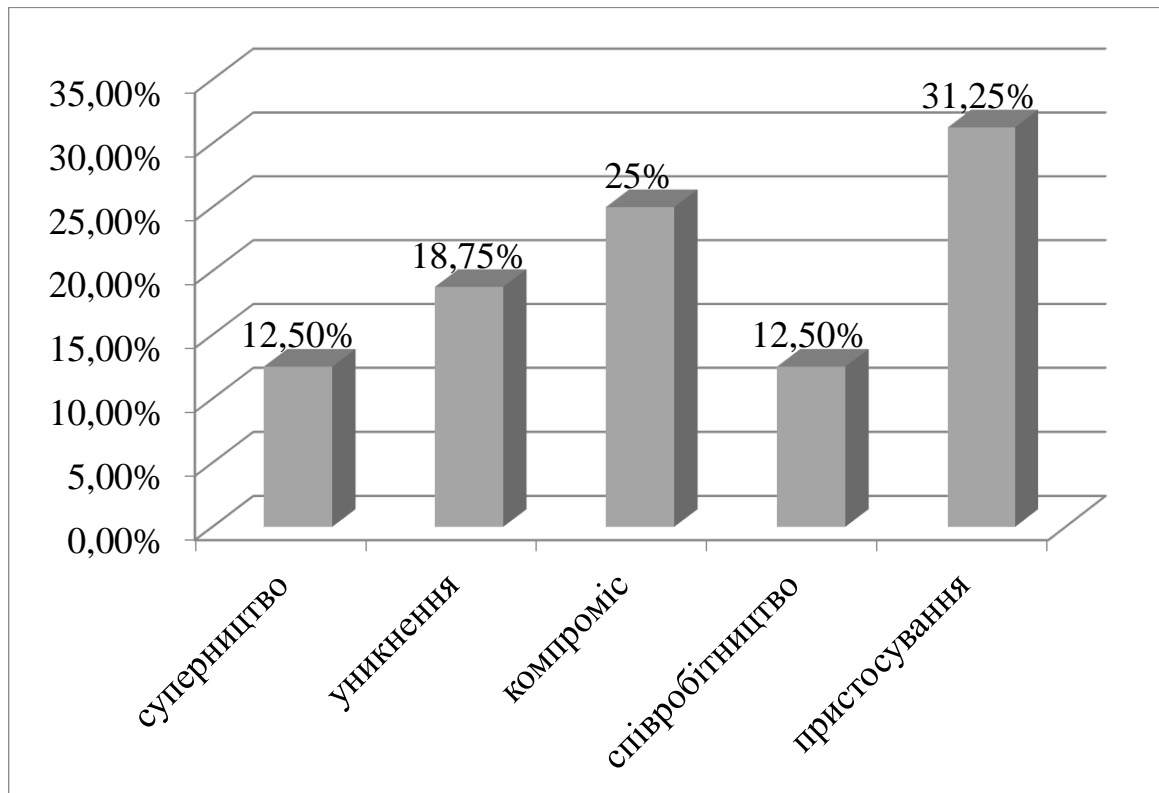


**Рис. 2.5.** Особливості використання конфліктних форм поведінки сімей військовослужбовців за методикою «Стиль поведінки у конфліктній ситуації» К. Томаса

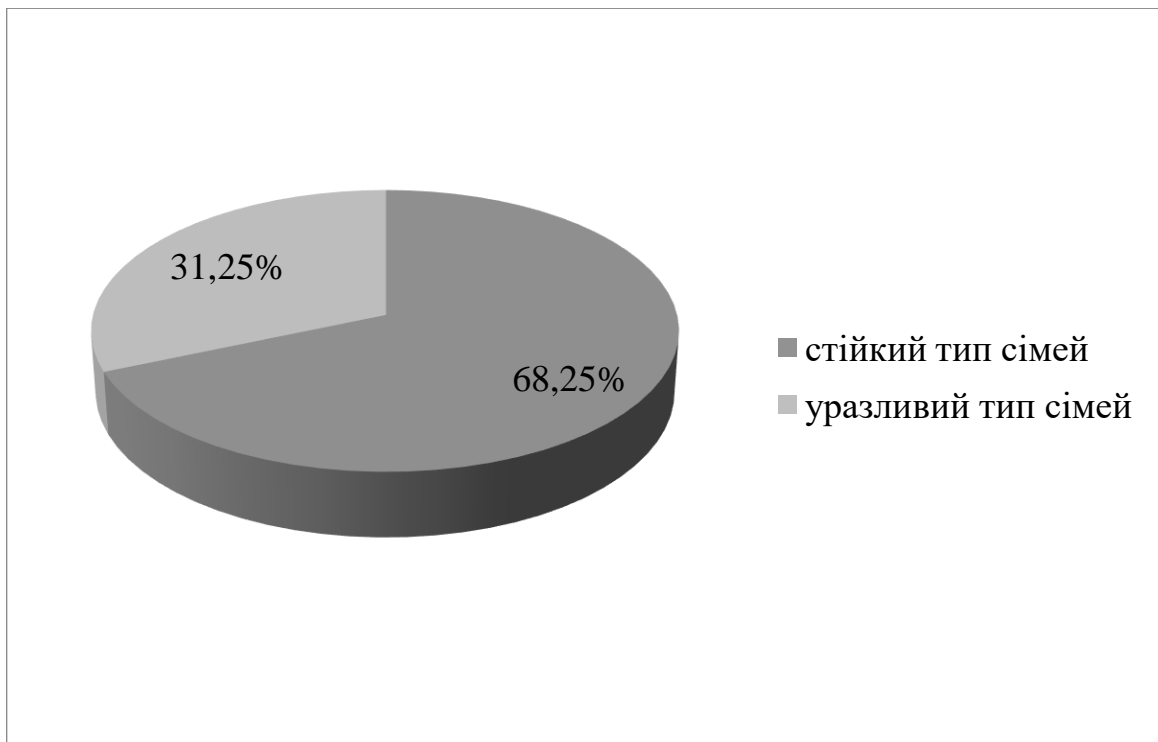
На основі даних методики «Стиль поведінки у конфліктній ситуації» К. Томаса, а саме, виявлених тенденцій до використання респондентами конфліктних форм поведінки, нами було виокремлено два особистісних типи військовослужбовців: стійкий (несхильний до конфлікту) та уразливий (схильний до конфлікту). До стійкого типу ми віднесли досліджуваних, які у конфліктній ситуації використовують такі стилі поведінки, як співробітництво, компроміс та пристосування. До вразливого типу, респондентів, котрі схильні

використовувати у процесі конфлікту, такі стратегії поведінки, як суперництво та уникнення. Результати нашого дослідження вказують на те, що 68,75% респондентів належать до стійкого типу, а інші, 31,25% до уразливого. Результати представлено на рис. 2.6.

Ми пояснюємо таку ситуацію ще й тим, що дослідження ми провели в умовах воєнного часу, коли сім'ї вже два роки живуть в умовах війни та невизначеності, в умовах постійного стресу. Тому природною є реакція підвищеної агресивності, грубощі, гнів, відчай тощо. Вважаємо, що це нормальна реакція на ненормальні умови.



**Рис. 2.6.** Особливості використання конфліктних форм поведінки сімей військовослужбовців за методикою «Стиль поведінки у конфліктній ситуації» К. Томаса



**Рис. 2.7.** Особливості типів сімей військовослужбовців за методикою «Стиль поведінки у конфліктній ситуації» К. Томаса

Результати експериментальних досліджень дозволяють нам зробити висновок про необхідність розробки практичних рекомендацій щодо психологічної профілактики конфліктів у сім'ях військовослужбовців. На основі проведених досліджень ми розробили рекомендації, покликані полегшити організацію психопрофілактичних заходів щодо запобігання міжособистісних конфліктів в сім'ях військовослужбовців.

Респондентів, на яких ми спираємося в якості стабільного типу, можна схарактеризувати як людей, які можуть використовувати конфлікт для досягнення своїх цілей, конструктивно змінюючи конфліктні ситуації і беручи до уваги інтереси іншої сторони. Ці респонденти не тільки розуміють необхідність вирішення спорів, але й мають готовність і здатність до конструктивних дій.

Іншими словами, їм властива здатність вирішувати суперечки, яка проявляється головним чином у прийнятті позиції партнерства і гнучкості психологічної позиції. Найважливішою рисою такої людини є небажання бути

«переможцем» або «переможеним» в конфліктних ситуаціях, оскільки переважає бажання задовольнити власні інтереси та інтереси інших.

На відміну від стабільних, вразливі типи характеризуються прагненням зайняти позицію «перемоги» або «поразки». Тобто в конфліктних ситуаціях для цих респондентів характерне прагнення відійти від своєї позиції, щоб задовольнити власні інтереси, всупереч інтересам інших, або, навпаки, задовольнити інтереси інших людей.

Вразливі типи особистості схильні вирішувати конфліктні ситуації деструктивними способами. Такі дії в конфліктних ситуаціях призводять до обмеження інтересів однієї зі сторін (як добровільного, так і завдяки тиску на особистість) і руйнування відносин. Також, на основі даних за методикою «Діагностика показників і форм агресії» А. Басса і А. Дарки, а саме, виявлених рівнів прояву основних форм агресії і ворожих реакцій, нами було виділено два стилі конфліктної поведінки: ситуативний та особистісний.

До досліджуваних, котрим притаманний ситуативний стиль поведінки у конфлікті, ми віднесли тих, кому властиві такі форми прояву агресії та ворожих реакцій, як роздратування, негативізм, образа та почуття провини (аутоагресія). До респондентів, яким притаманний особистісний стиль поведінки у конфлікті, ми віднесли тих, кому властиві такі форми прояву агресії та ворожих реакцій, як фізична агресія, вербальна агресія, непрямая агресія та підозрілість. Зазначені форми агресії та ворожі реакції можуть проявлятися різною мірою.

Тобто від слабо вираженої тенденції у використанні основних форм агресії та ворожих реакцій до яскраво вираженої тенденції. Результати нашого дослідження показують, що 37,5% респондентів схильні використовувати ситуативні моделі поведінки в конфліктних ситуаціях, а 62,5% респондентів схильні використовувати особистісні моделі поведінки. Суб'єкти, схильні використовувати ситуативні стратегії поведінки в конфлікті, демонструють конфліктну поведінку, обумовлену об'єктивно наявними стимулами. Тобто такі дії відбуваються як реакція на деструктивні стимули.

Ці респонденти схильні висловлювати незгоду і критику з приводу будь-яких пропозицій, а при найменшому збудженні схильні проявляти дратівливість, різкість і навіть грубість. У ситуації, коли на досліджуваного впливає певний деструктивний подразник, тобто руйнівного, злякисного характеру, йому притаманно відчуття заздрості та ненависті до оточуючих, які зумовлені почуттям гніву на весь світ, за дійсні, або навіть вигадані страждання. Останньою особливістю ситуативного способу поведінки в конфліктних ситуаціях є почуття провини, яке проявляється в самозвинуваченні і створює внутрішні особистісні конфлікти. Схильність до використання особистісної стратегії у конфлікті, характеризує респондентів, як таких, котрі здатні демонструвати конфліктну поведінку, зумовлену, заздалегідь спрямованими на оточення, внутрішніми детермінантами.

Основними характеристиками даної стратегії є недовіра та обережність стосовно людей, які засновані на переконанні, що оточуючі мають намір заподіяти шкоду. Респондентам властиво у конфліктній ситуації використовувати фізичну силу проти іншої особи, виражати негативні почуття, як через форму (сварка, крик), так і через зміст словесних відповідей (погрози, прокльони, лайка). Також, їм притаманно демонструвати агресію, яка обхідним шляхом спрямована на іншу особу (злобні плітки, жарти) та агресію, яка ні на кого не спрямована (вибух люті, що виявляється в крику, тупання ногами, биття кулаками по столу). Можна говорити про те, що дана поведінка у конфліктній ситуації характеризується неправильністю, неспрямованістю і невпорядкованістю.

Отже, у ході здійснення емпіричного дослідження в середовищі військовослужбовців, було з'ясовано, що не зважаючи на війну, як травмівну подію, родини військових все-таки зберігають відносну стресостійкість і намагаються шукати компромісні рішення в умовах конфлікту.



### **2.3. Практичні рекомендації щодо психопрофілактики конфліктів у сім'ях військовослужбовців**

Розроблені рекомендації базуються на етиці у роботі з конфліктними сім'ями і набувають великого значення, адже кваліфікована допомога психолога наразі дуже актуальна та затребувана. На жаль, не всі психологи, а тим паче клієнти, пам'ятають про кодекс психолога, а тому, дуже часто кордони спілкування можуть бути розмиті та не чіткі, що у роботі недопустимо.

Робота психолога складається з різних етапів взаємодії з сім'єю. Разом з тим, на консультаціях та групових заняттях зустрічаються різноманітні сім'ї. А тому неможливо передбачити, з ким доведеться працювати згодом. Часом можуть зустрічатися конфліктні сім'ї і важливо бути готовим до цього. Перш за все, психологу потрібно знати етичний кодекс психолога, щоб надати кваліфіковану допомогу. Інколи психологу може не вистачати досвіду. Тоді в роботі можуть виникати зайві емоції.

Одна з головних проблем етики у роботі психолога з конфліктними сім'ями, це те, що етичних принципів психолог і клієнт можуть не дотримуватися. Кордони стосунків будуть не чіткими, що буде впливати на процес роботи. Якщо етики та моралі не дотримується клієнт, професійний психолог одразу зможе відкоригувати процес. Коли норми етики консультування порушує психолог, клієнт може не відреагувати, а навпаки, прийняти за належне та далі працювати з недосвідченим психологом. Саме тому базові принципи етики та кодексу психолога має прочитати та вивчити не тільки психолог, а й клієнт, задля більш ґрунтовної та глибокої роботи в терапії.

Доречно згадати про Етичний кодекс EFPPA (Європейської Федерації Професійних Психологічних Асоціацій, членом якої у 2017 році стала й Україна), що включає низку положень, які регламентують професійну діяльність психолога та об'єднані у 4 загальні принципи:

1. Повага прав та гідності клієнта – це, насамперед, усвідомлення й повага до знань і внутрішнього світу клієнта, уникання практик, які можуть вести до

дискримінації; конфіденційність; базування роботи на інформованій згоді клієнта.

2. Компетентність, що передбачає усвідомлення психологом меж своєї компетентності, виходячи з освіти і досвіду, розуміння обмежень процедур та висновків для кожного конкретного випадку; професійний розвиток, відмову від практики, якщо особисті проблеми можуть негативно на неї вплинути.

3. Відповідальність означає відповідальність психолога за якість і наслідки впливу, дотримання високих стандартів; уникання зловживання психологічними знаннями і техніками; відповідальність перед клієнтом за вирішення етичних дилем, а також після завершення професійних стосунків.

4. Чесність та сумлінність передбачає чесність та коректність у стосунках з клієнтом та у професійному середовищі, точність у поданні інформації та гіпотез, професійних висновків; у фінансових питаннях консультування, уникання подвійних стосунків з клієнтом [4].

Етичні принципи, відображені в кодексі професійної етики Американської психологічної асоціації, ухваленому (АПА) в 1981 році, перегукуються із названими положеннями. Серед них найважливішими є компетентність, цілісність (чесність, справедливість і повага до інших), професіоналізм і наукова відповідальність; повага до прав і гідності людей; турбота про благополуччя людей; соціальна відповідальність [3].

Питання етичного забезпечення дослідної та практичної діяльності психолога знайшли своє втілення у Всезагальній декларації, яка була ухвалена Асамблеєю Міжнародного союзу психологічних наук в Берліні у 2008 році. Ця декларація формулює основні етичні принципи діяльності психологів, до яких належать: повага гідності людей і народів, компетентність, цілісність (ґрунтується на чесності, відкритих і точних комунікаціях психолога), професійні й наукові зобов'язання перед суспільством [5].

Отже, основні етичні принципи психолога, а саме чесність і сумлінність, відповідальність, компетентність та повага прав клієнтів є базовими і провідними в роботі психолога. Важливо, щоб їх дотримувався кожен психолог

і загальна репутація психологів тільки підвищувалась у такий непростий час, коли психологічна підтримка дійсно потрібна. Не менш важливо, щоб клієнт був теж у курсі етичних принципів, задля більш чіткої та глибокої роботи, а також для того, щоб вміло виявляти психолога, який дотримується цих правил, а який уникає. Загалом можна зробити висновок, що етичні принципи чітко визначені. Головне їх дотримуватися, особливо в роботі з конфліктними сім'ями, в яких особисті кордони можуть бути порушені.

Практикуючі сімейні психологи відзначають, що останнім часом переважно консультують саме подружні пари. При роботі з обома подружжями консультант може отримати більш повну картину, ніж спілкуючись з одним з них. Приводиться список проблем, які є найбільш частими причинами для звернення в консультацію, заснований на власному досвіді роботи фахівця.

Серед них слід назвати:

1. Різного роду конфлікти, взаємне невдоволення, що пов'язані з розподілом подружніх ролей і обов'язків.
2. Конфлікти, проблеми, невдоволення подружжя, пов'язані з відмінностями в поглядах на сімейне життя і міжособистісні відносини.
3. Сексуальні проблеми, невдоволення одного іншим у цій сфері, їх взаємне невміння налагодити нормальні сексуальні відносини.
4. Складнощі і конфлікти у взаєминах подружньої пари з батьками одного з подружжя.
5. Хвороба (психічна або фізична) одного з подружжя, проблеми і труднощі, викликані необхідністю адаптації сім'ї до захворювання, негативним ставленням до себе і оточуючих самого хворого або членів сім'ї.
6. Проблеми влади і впливу в подружніх взаєминах.
7. Відсутність тепла у відносинах подружжя, дефіцит близькості та довірливості, проблеми спілкування.

Під дією воєнного стану головною проблемою сім'ї є війна, але всі перераховані кризи нікуди не поділися, і, як тільки відчуття фізичної безпеки

посилюється, одразу ж повертаються всі проблеми, що були до війни. Більше того, вони посилюються на фоні розпачу, страху та трагедій.

У таких умовах задача психолога – витримувати ще більше напруги сімейної проблеми, щоб допомагати родині витримати кризу. Задача не з простих, але саме тому зараз так багато курсів кризової психологічної допомоги.

Дослідниця Н. Г. Осухова відзначає наступні вимоги роботи з подружньою парою:

1. Консультанту слід поважати автономність сімейної діади, що звернулася по допомогу, її права на вільний вибір свого шляху розвитку (якщо, звичайно, її спосіб життя не загрожує життю і здоров'ю дитини).

2. Консультант здійснює індивідуальний підхід до кожного з подружжя, спираючись при цьому на їхні індивідуальні особливості, потреби, досвід життя в батьківській родині і особливості соціалізації, а також на ресурси розвитку, які реально є у подружньої пари. Консультування повинно здійснюватися в логіці позитивних можливостей розвитку відносин між подружжям, не слід штучно нав'язувати їм цілі і завдання ззовні.

3. Здійснюючи консультування сімейної пари, психолог повинен дотримуватися принципу реалістичності – не намагатися «переробити їх», «забезпечити життєве благополуччя або працевлаштування» і т. ін. Він може лише підтримати подружжя в період подолання «розривів життя», допомогти впоратися з типовим для кризових періодів відчуженням від себе, один від одного і навколишнього світу, створити умови для виявлення внутрішніх ресурсів, як усередині подружньої пари, так і всередині особистості кожного з них, які дозволяють їм «стати автором і творцем свого життя» і здобути більшу гнучкість у відносинах між собою, іншими членами сім'ї та з «великим світом».

4. Консультант не повинен вступати в коаліції ні з одним з подружжя як під час спільного прийому, так і поза ним. Часто спостерігається прагнення одного з подружжя залучити консультанта на свою сторону: намагатися поділитися з ним «секретом» без відома іншого, обговорювати що-небудь по

телефону, домовлятися про окремих зустрічах і т. ін. Консультант повинен припиняти такі спроби.

5. Уміння слухати і чути кожну зі сторін допомагає налагодити контакт, тобто, дає шанс на успішне консультування. Ефективність консультації багато в чому залежить від встановлення контакту з клієнтом; підбору методів впливу (психоконсультативних технік); здатності сімейного психолога етично порекомендувати подружжю перейти від загальних скарг до їх уточнення і позитивних пропозицій.

Отже, загальні навички психологічного впливу пов'язані, насамперед, із дотриманням правил ведення консультативного прийому на основі етичних і професійних норм і принципів. При цьому вербальна і невербальна поведінка психолога допомагає створити сприятливий психологічний клімат бесіди, конструктивно проаналізувати ситуацію, з'ясувати істинні причини виникнення проблеми, сформулювати у клієнта впевненість у дієвості психологічних рекомендацій і бажання скористатися ними.

Будь-які психологічні принципи можна використовувати під час воєнного стану, але важливо їх адаптувати до ситуації та розуміти, що саме зараз психіка пари може бути ще більш уразливою, ніж раніше.

Нижче ми наводимо напрямки психологічної допомоги, які стануть у нагоді практичним психологам, які надають допомогу сім'ям військових.

#### *Групова психотерапія.*

Основна місія: допомогти пацієнтам впоратися з почуттям провини, станами безпорадності та безсилля, емоційної відчуженості, дратівливості, гніву, знайти відчуття втрати контролю, безпорадності та безсилля по відношенню до інших. Дуже важливі групи підтримки, де пацієнту допоможуть глибше зрозуміти значення травмуючої події та її наслідки.

#### *Сімейна психотерапія.*

Необхідно довести до відома родичів клінічні симптоми ПТСР, переживання і відчуття хворого, принципи поведінки родичів у цій ситуації. Обов'язково потрібно повідомити їм про тривалість захворювання та можливі

«флешбек-ефекти». Психотерапія з близькими родичами також необхідна, оскільки пацієнти часто мають поведінку, яка сприяє їх прикордонному психічному розладу.

Під час виконання частини службово-бойового завдання робота повинна проводитися безпосередньо з родиною, а успішне виконання службово-бойового завдання ґрунтується на мужності, рішучості та сумлінності при наданні сім'ї військовослужбовця максимально своєчасної інформації. Зразки для наслідування широко розголошувалися про військовий обов'язок. У розмові з рідними слід дотримуватися таких порад:

Уважно та з інтересом слухайте, як ваш партнер розповідає історію свого досвіду. Цій людині дуже важливо висловити свою думку, особливо за моральної підтримки близьких. Необхідно поділитися своїми переживаннями у відсутності чоловіка і сім'ї;

Спробуємо зробити все можливе, щоб психологічно допомогти вам повернутися до нормального та нормального життя;

Виявляти турботу та терпіння до проблем молоді, які неминуче призводять до страху конфлікту, психологічного дискомфорту, підвищеної дратівливості, можливого тривалого депресивного стану тощо. Це тимчасові явища і необхідно допомогти йому впоратися з ними;

Створіть гарне інтимне середовище. Дайте зрозуміти партнеру, що він вам потрібен і що ви його побачите;

Не заохочуйте чоловіка до випивки. Постарайтеся бути максимально тактовним і дайте йому зрозуміти, що це шкодить йому, вашим стосункам і всій родині.

Адаптація в основному повинна містити набір заходів, які формують підтримку сімей в умовах війни та в сферах психосоціальних і моральних відносин.

Аспект психічного стану та поведінки людини, відомий як «ПТСР», описує певний спосіб існування у світі.

Наше суспільство в цілому, і медична спільнота зокрема, виробили власну думку про такий спосіб життя і називають його хворобою, лікарі говорять не просто про ПТСР, а про «ПТСР».

Способи усунення паніки (страху конфліктів) у сім'ях в умовах війни:

1. Використовуйте техніку спокійного дихання, наприклад «3-7-8»: вдихніть 3 секунди, затримайте дихання 7 секунд, видихніть 8 секунд.

2. Ляжте, покладіть руки на живіт і робіть глибокі і короткі вдихи, щоб контролювати дихання

3. Використовуйте квадратне дихання (знайдіть щось квадратне в кімнаті (або уявіть)).

Спрямуйте очі на один куточок, глибоко вдихніть, затримайте дихання на 5 секунд, на видиху перемістіть очі в інший кут і так уздовж квадрата; повторіть це кілька разів, якщо відчуваєте, що тривога наростає що ще гірше, це змусить вас вирівняти дихання та контролювати тривогу

1. «Земля»; встаньте або сядьте на підлогу, відчуйте, як торкаєтеся поверхні, відчуйте вагу свого тіла і повільно дихайте

2. Поверніться до відчуття тіла; відчуйте, на чому ви сидите, як ви сидите, як відчуваються ваші ноги, і зосередьтеся на деяких звуках і запахах; якщо ви за кермом, будь ласка, зосередьтеся на тому, що ви тримаєте в руках.

3. Самомасаж; доторкнутися до тіла, поплескати долонями по стопах, помасажувати вуха, ніс, долоні; воскресити труп.

4. Напружтеся, прийміть незручну для вас позу і постарайтеся якомога сильніше напружити всі м'язи тіла і якомога довше утримуйте це положення.

5. Віддатися емоціям, плакати і співати

6. Використовуйте різкі запахи – алкоголь, цитрусові тощо.

7. Вмитися холодною водою

8. Перетворіть паніку на безпечну дію, якщо хочете втекти – біжіть, де ви є, якщо хочете сховатися в куток – сховайтеся в куток

9. Не вживайте алкоголь

10. Приймайте заспокійливі засоби на травах (валеріана, пустирник), без консультації з лікарем не вживайте рецептурних препаратів!

Якщо це хтось інший, загорніть людину в теплу ковдру, дайте їй теплого пиття і нагадайте їй кілька основних речей: хто вони, що вони тут роблять, хто поруч з ними і що вони є (ім'я).

Як побороти апатію (страх конфліктів) серед молодих сімей військовослужбовців в умовах війни: Гострі напади паніки і тривоги часто змінюються почуттям апатії. Можливо, це не займе багато часу, але доведеться попрацювати. Важливо пам'ятати, що апатія є природним «хімічним» відскоком після сплеску гормонів стресу.

Шляхи подолання апатії (після конфлікту) серед сімей в умовах війни:

1. Дія: виконувати будь-які прості дії, не намагаючись їх аналізувати
2. Дотримуйтесь правил повсякденного життя, регулярно дотримуйтесь режиму харчування, гігієни, розминки
3. Робити щось своїми руками, наприклад, мити посуд, наводити порядок, плести сітку.
4. Плануйте свої завдання на день, тримайте їх невеликими, але все одно намагайтеся їх виконати
5. Обмежте доступ до інформації, читання новин має бути обмежене кількома короткими періодами часу щодня
6. Залучайте до спільної роботи рідних і знайомих

Як допомогти людині, паралізованій тривогою

1. Якщо ви помітили, що хтось із ваших близьких відчуває надмірну, нестабільну тривожність або напади паніки, виконайте такі дії:
2. Не мати прямого фізичного контакту з людиною
3. Звертайтеся до співрозмовника голосом
4. Говоріть чітко та твердо
5. Зосередьтеся на тому, що ви бачите, чуєте та відчуваєте навколо себе
6. Не питаєте, а давайте вказівки, наприклад: «Подивись на мене. Назви своє ім'я. Скажи мені, де ти встав пити».



7. Переконайтеся, що людина починає робити всі основні речі самостійно

Як впоратися з почуттям провини:

1. Не починайте звинувачувати себе, ви не почали цю війну
2. Подбайте про себе в першу чергу та залишайтеся в безпеці, ваш прямий обов'язок сьогодні – піклуватися про себе та не створювати непотрібних проблем
3. Переключіть свою увагу на те, що ви можете зробити тут і зараз
4. Будьте корисними; запитайте, як ваші руки, ваші знання та когнітивні здібності можуть принести користь тим, хто залишився позаду, і тим, хто потребує вашої допомоги
5. Перелічіть завдання, які ви маєте виконати зараз; беріться лише за те, що зараз у ваших силах
6. Намагайтеся бути корисним; дізнайтеся те, чого ви ще не знаєте і що можете легко зрозуміти.

Отже, психопрофілактика конфліктів у сім'ях військово-службовців є системою психологічних заходів, за допомогою яких можна попередити виникнення внутрішньосімейних конфліктів, не допустити міжособистісних зіткнень і зберегти сімейно-шлюбну гармонію. Ефективність психопрофілактичної роботи з сім'ями військовослужбовців обумовлюється системним підходом до організації групової психопрофілактики та індивідуально-психологічної роботи з членами сімей військовослужбовців і забезпечується за таких умов: висока підготовленість сімейного консультанта, його вміння працювати з людьми; диференційний підхід при наданні психологічної допомоги до кожної проблемної та нестабільної сім'ї; наявність у шлюбних партнерів бажання співпрацювати з сімейним консультантом; постійна організація всебічної психологічної просвіти подружжя; підвищення значення самоосвіти подружжя з питань психології шлюбу та сім'ї; наявності у шлюбних партнерів почуття відповідальності за долю сім'ї.

## Висновки до другого розділу

У другому розділі кваліфікаційної роботи описано результати емпіричного дослідження. Доведено, що у військовий час жіночо-чоловічі стосунки значним чином трансформуються, причому діапазон цих змін може коливати від посилення інтенсивності та глибини контакту до конфліктів та руйнації емоційних взаємин. Було з'ясовано, що із 16 сімей військових переважна більшість обирають стратегію пристосування в конфлікті, мають велику частку оптимізму та стресостійкість, попри війну та невизначеність.

Результати вказують на те, що у 68,25% респондентів індекс агресивності нижче норми, а у інших, 31,25% досліджуваних, індекс агресивності знаходиться в межах допустимої норми. Також результати нашого дослідження, вказують на те, що схильність до тих чи інших форм конфліктної поведінки військовослужбовців, зумовлена специфікою професійної діяльності респондентів. Тобто, військовослужбовцям, котрі займають керівні посади, у ситуації конфлікту, властиво використовувати таку форму поведінки, як суперництво.

Розроблені практичні рекомендації психопрофілактики конфліктів у сім'ях військовослужбовців сприяють формуванню психологічної готовності подружжя до конструктивного вирішення конфліктних ситуацій у членів сім'ї, а також зменшенню кількості деструктивних зіткнень та їх негативного впливу на діяльність військовослужбовців.

Подальше дослідження проблеми конфліктів у сім'ях військовослужбовців ВЧ 3066 Національної гвардії України доцільно проводити за такими напрямками: комплексне дослідження засобів психокорекції конфліктів у сім'ях військовослужбовців; експериментальне дослідження впливу різних видів діяльності військовослужбовця на його стосунки в сім'ї; дослідження особливостей адаптації молодого сім'ї військовослужбовця до специфічних умов її існування.

## ВИСНОВКИ

Дипломна робота присвячена дослідженню психологічних особливостей конфліктних форм поведінки у сім'ях військовослужбовців. Узагальнення результатів теоретичного аналізу та емпіричного дослідження окресленої проблеми дає підстави для таких висновків:

1. Здійснено теоретичний аналіз досліджуваної теми в науковій літературі. Встановлено, що конфлікт – це зіткнення протилежно спрямованих, несумісних один з одним тенденцій у свідомості окремого індивіда, у міжособистісних взаємодіях індивідів або груп людей.

Розкрито, що конфліктна ситуація – це суперечливі позиції сторін із будь-якого питання, прагнення до протилежних цілей, використання різних способів їх досягнення, розбіжність у потребах, цінностях тощо.

З'ясовано, що підвищеною конфліктністю в сімейних стосунках характеризуються люди, яким властива незріла психіка, яким простіше образитися, аніж вступити в діалог, віднайти причину конфлікту і розглянути стратегію компромісу. З такими людьми складно будувати стосунки, організовувати справи, адже вони зазвичай виступають каталізаторами чвар, інтриг і чуток, забувають про пріоритет людського чинника в міжособистісній взаємодії.

2. Розкрито особливості конфліктів у сім'ях військовослужбовців. Встановлено, що професійна діяльність військовослужбовця потребує від нього компетентності у подоланні конфліктних ситуацій та вирішенні конфліктів у ході реалізації поставлених задач, функціональних обов'язків. Уточнено зміст таких понять як «конфлікт» та «конфліктні форми поведінки». Розкрито, що під поняттям «конфліктна форма поведінки» розглядають певну стратегію, стиль поведінки особистості, «манеру», на основі чого базується подальший розвиток передконфліктної ситуації. Взаємовідносини у військовому колективі мають свої відмінності, бо вони регламентуються не тільки законами, що діють у

суспільстві, а й військовими статутами, які представляють силу законів. У них сформульовані основні принципи взаємин сімей військовослужбовців.

3. Проведено емпіричне дослідження конфліктів у сім'ях військовослужбовців. Аналіз результатів дослідження особливостей конфліктних форм поведінки сімей військовослужбовців за методикою «Стиль поведінки у конфліктній ситуації» К. Томаса, вказує на те, що найбільш характерними для військовослужбовців є такі форми конфліктної поведінки, як «компроміс» та «приспосовання». Найменш властивою формою конфліктної поведінки для досліджуваних є «суперництво». На основі даної методики нами було виокремлено два особистісних типи військовослужбовців: стійкий (несхильний до конфлікту) та уразливий (схильний до конфлікту). До стійкого типу (68,75%) ми уналежнили досліджуваних, які у конфліктній ситуації використовують такі стилі поведінки, як співробітництво, компроміс та приспосовання. До уразливого (31,25%) типу віднесено респондентів, які схильні використовувати у процесі конфлікту такі стратегії поведінки як суперництво та уникнення.

Результати дослідження за методикою «Діагностика показників і форм агресії» А. Басса і А. Дарки свідчать про те, що фізична агресія притаманна 9% досліджуваних, вербальна агресія властива 18,75%, непрямая агресія характерна 18,75%, негативізм – 25% респондентів, роздратування – 18,75%, підозрілість не притаманна жодному з досліджуваних, образа властива 6,25%, аутоагресія наявна у 31,25% респондентів.

Результати вказують на те, що у 68,25% респондентів індекс агресивності нижче норми, а у інших, 31,25% досліджуваних, індекс агресивності знаходиться в межах допустимої норми. Також, на основі даних методики «Діагностика показників і форм агресії» А. Басса і А. Дарки, а саме, виявлених рівнів прояву основних форм агресії і ворожих реакцій, нами було виділено два стилі конфліктної поведінки: ситуативний та особистісний. Результати нашого дослідження вказують на те, що 37,5% респондентів є схильними до застосування у конфліктній ситуації ситуативного стилю поведінки, а до

використання особистісного стилю поведінки схильними є 62,5% досліджуваних сімей.

4. Підготовлено практичні рекомендації щодо психопрофілактики конфліктів у сім'ях військовослужбовців.

Надання психологічної допомоги сім'ям військовослужбовців може здійснюватися військовим психологом або ж іншими фахівцями, які пройшли відповідну підготовку. Прийняття рішення на проведення прогнозування, попередження та регулювання міжособистісних зіткнень у сім'ї повною мірою визначається чітким уявленням про зміст цієї роботи і потребує від сімейних консультантів глибоких знань психології сім'ї і шлюбу, а також уміння виявляти ознаки конфліктних ситуацій, розрізняти нормативні та ненормативні кризи і сферу можливих міжособистісних протиріч.

Подружня підсистема у період екстремальних ситуацій зазнає значних випробувань. Наведені чинники виникнення проблем між партнерами потребують ретельного подальшого вивчення та знаходження оптимальних стратегій психологічної та психотерапевтичної допомоги як під час війни, так і після її завершення. У протилежному випадку, інститут сім'ї чекатиме поглиблення кризи та, як наслідок, руйнація сімей та збільшення кількості розлучень.

Проведене дослідження не вичерпує усієї глибини поставленої проблеми. Перспективи подальшої науково-дослідної роботи вбачаємо у розробці корекційної програми конфліктних форм поведінки сімей військовослужбовців.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Акулов С. Міжнародні миротворчі операції як політичний інструмент врегулювання воєнно-політичних конфліктів. *Політичний менеджмент*. 2005. № 2 (11). С. 165-172.
2. Алещенко В. І. Військова психологія: ретроспективний аналіз та подальший розвиток. *Теорія і практика управління соціальними системами*. Київ. 2019. С. 46–53.
3. Андреева Г. М. Соціальна психологія. Київ, 2019. 376 с.
4. Антонова-Турченко О. Г. Поведінка людей у конфліктних ситуаціях. *Завуч*. 2022. Липень (№19). С. 18 – 21.
5. Антонова-Турченко О. І. Як вижити серед конфліктів. Київ: «Знання», 2021. 32 с. (Сер. 10 «Проблеми виховання»).
6. Багрій В. Н. Особливості соціально-педагогічної роботи соціального працівника із сім'ями військовослужбовців. *Вісник Національного університету оборони України*. 2017. 2 (33). С. 7–10.
7. Балашова С. П., Васильєв С. П., Дубровинський Г. Р. Практичний курс військової психології: навчальний посібник. Частина 2. Київ: Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2013. 172 с.
8. Безпалько О. В. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях: Навчальний посібник. Київ: Держкомстат 2018. 187 с.
9. Білий Б. В. Стиль індивідуальної поведінки особистості у конфлікті Київ: «Науковий світ», 2020. 34 с.
10. Білова М. Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій): автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К.Д. Ушинського. Одеса, 2017. 20 с.
11. Большаков В. Ю. Психотренінг. Соціодинаміка, ігри, вправи. Київ, 2016. 131 с.

12. Бриндіков Ю. Л. Арт-терапія у реабілітації військовослужбовців учасників бойових дій. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*: ХІСТ, 2018. (1) 15. С. 106 – 110.
13. Брудний В. І. Конфліктність у виробничому колективі. *Психологічні основи управління виробництвом*. Одеса, 2022. С. 68-74.
14. Булка Н. І. Ресурси соціального інтелекту: адаптивність, комунікативність, креативність. *Практична психологія та соціальна робота*. 2014. № 9. С. 21-29.
15. Буряк О. О., Гіневський М. І., Катеруша Г. Л. Шляхи та методи реабілітації осіб з «військовим синдромом» та посттравматичним стресовим розладом. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил*, 3 (44), Луцьк, 2018. С. 137–141.
16. Варій М. Й. Загальна психологія: Підручник для студентів вищих навчальних закладів. 3-тє вид. Київ: Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.
17. Ващенко І. В. Конфліктологія та теорія переговорів: навчальний посібник. Київ: «Знання», 2013. 407 с.
18. Гірник А. М. Основи конфліктології. Київ: Вид. дім «Києво-Могилянська академія», 2010. 222 с.
19. Грешнев Д. В. Психологічні особливості внутрішньоособистісного конфлікту: автореф. дис..канд. психол. наук: 19.00.13. Психологія розвитку, акмеологія. Харків 2020. 20 С.
20. Грицюк К. Чому виникають конфлікти? *Психолог*. 2017. Липень (№25/27). С. 78 – 79.
21. Дідик Н. Ф. Соціально-психологічна підтримка членів родин військовослужбовців як чинник впливу на морально-психологічний стан бійця під час виконання завдань у зоні АТО. *Український психологічний журнал*, 1(7), С. 41-56. Веб-сайт. URL: <http://surl.li/ahlbj/>. (дата звернення: 14.03.2024).
22. Долинська Л. В. Психологія конфлікту Київ: «Каравела». 2020. 304 с.

23. Дубровська Д. М. Основи психології. Львів: Вид-во «Світ», 2011.
24. Життєві цінності, пріоритети та проблеми українців. Київ:Український Фонд Демократії «Спочатку люди», 2012. 30 с.
25. Загальна психологія: Навч. посібн. / за ред.О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук. Київ: А.Г.Н. 2020. 360 с.
26. Загальна психологія: Підручник для студ. вищ. навч. закладів / за ред. акад. С. Д. Максименка. Київ: «Форум». 2020. 420 с.
27. Зарецька Н. В., Гридковець Л. М. Організаційні засади надання психологічної реабілітації учасникам АТО та членам їх сімей. *Вісник*. 2016. С. 26–33.
28. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник / Н.А. Агаєв, О.М. Кокун, І.О. Пішко, Н.С. Лозінська, В.В. Остапчук, В.В. Ткаченко. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
29. Кизименко Л. Д., Романець З. О., Ткаченко В. М. Термінологічний словник з дисциплін психолого-педагогічного циклу. URL: <http://lp.edu.ua/Institute/IGS/IPP/Library/001/001.html> (дата звернення 01.05.2024)
30. Кириленко Т. З. Психологія: Емоційна сфера особистості Київ. 2017. 256 с.
31. Коберник Л. О. Конфліктні форми поведінки як психологічний феномен. *Проблеми гуманітарних наук*. 2019. №23. С. 119 – 132.
32. Конфліктологія та теорія переговорів: навч. посіб. для студентів, аспірантів і викл. вищ. закл. освіти України / Г. І. Луцишин. Львів: Вид-во Львів. політехніки, 2015. 200 с.
33. Корнєв М. Н. Конфлікт як засіб регуляції міжособистісних відносин. *Природа, феноменологія та динаміка конфліктів у сучасному світі*. Чернівці, 2020. Ч. 1. 184 с.
34. Корольчук М. С. Психодіагностика: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Ніка-Центр 2020. 400 с.



35. Красильников І. А. Долає діяльність як особистий спосіб психологічної адаптації та вирішення внутрішньоособистісних конфліктів. Харків, 2018. С. 231-235.
36. Левітов Н. Д. Про психічні стани людини Київ, 2018. 487 с.
37. Кучеренко С. М., Хоменко Н. М. Організаційні особливості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, до умов мирного життя. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Харків, 2017. С. 66-74.
38. Лесков В. О. Методика діяльності клубу воїнів-інтернаціоналістів щодо соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців після проходження служби у районах бойових дій. *Збірник наукових праць № 36. Частина II. Хмельницький: Видавництво Національної академії Державної прикордонної служби України імені Б. Хмельницького* 2015. С. 181–184.
39. Лесков В. О. Обґрунтування етапів виникнення психічних травм у військовослужбовців в екстремальних умовах. *Збірник наукових праць інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. Київ, 2017. С. 181–187.
40. Лесков В. О. Особливості емпіричного дослідження ефективності реабілітації військовослужбовців із районів військових конфліктів Хмельницький: *Видавництво Національної академії Державної прикордонної служби України імені Б. Хмельницького*. 2016. С. 193–197.
41. Лесков В. О. Психологічна реабілітація військовослужбовців запасу в системі мінімізації виявів негативних психологічних наслідків локальних воєнних конфліктів. *Збірник наукових праць інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. Київ, 2016. Т. VIII, вип. 3. С. 191–197.
42. Ложкін Г. В. Психологія конфлікту : теорія і сучасна практика. Київ: «Професіонал», 2017. 416 с.
43. Мороз Т. Соціальні проблеми військовослужбовців – відповіді на найпоширеніші запитання: Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2018. Вип. 41 (44). Веб-сайт. URL: <https://life-after-ato.com.ua/post/264>. (дата звернення: 08.04.2024).

44. Одинцова Г. С. Теорія та історія державного управління: навч. посіб./ Г.С. Одинцова, В.Б. Дзюнзюк, Н.М. Мельтюхова. Київ: Вид. дім. «Професіонал», 2018. 288 с.
45. Орлянський В. С. Конфліктологія. Навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2017. 160 с.
46. Основи психології / за заг. ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. Київ, 2017. 340 с.
47. Петрінко В. С. Конфліктологія: курс лекцій, енциклопедія, програма, таблиці. Навчальний посібник. Ужгород: Видавництво УжНУ «Говерла», 2020. 360 с.
48. Пірен М. І. Конфліктологія: Підручник. Київ: МАУП, 2013. 280 с.
49. Потапчук Є. М. Актуальні питання становлення та зміцнення сім'ї військовослужбовця Прикордонних військ. *Збірник наукових праць*. Хмельницький: Видавництво АПВУ, 2016, № 2. Ч. III. С. 104 - 107
50. Потапчук Є. М. Деякі аспекти аналізу міжособистісних конфліктів у вітчизняній та зарубіжній психології. *Ціннісні орієнтації в громадському становленні особистості*. Науково-методичний збірник. Дрогобич: «Відродження», 2018. С. 32 - 35.
51. Потапчук Є. М. До питання виникнення конфліктів у сім'ях військовослужбовців Прикордонних військ *Вісник Одеського інституту внутрішніх справ*. Одеса: Вид-во «Астропринт», 2018. № 3. С. 149 - 151.
52. Потапчук Є. М. Етнічна толерантність як важлива умова безконфліктного функціонування військового підрозділу. Демографічна ситуація в Карпатському регіоні: реальність, проблеми та прогнози на ХХІ століття. *Тези міжнародної науко-практичної конференції* /за ред. проф. М. І. Пірен. Чернівці-Київ: Чернівецький держуніверситет ім. Ю. Федьковича, 2016. С. 381-383
53. Потапчук Є. М. Шляхи попередження міжособистісних конфліктів у сім'ях військовослужбовців Прикордонних військ. *Збірник наукових праць*. Хмельницький: Вид-во АПВУ, 2018. № 7. Ч. 2. С. 107

54. Психологічний словник / за ред. В. І. Войтка. Київ: «Вища школа» 2015. 216 с.
55. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій. Методичний посібник / за ред. З.Г. Кісарчук, Я.М. Омельченко, Г.П. Лазос, Л.І. Литвиненко, Л.Г. Царенко; за ред. З.Г. Кісарчук. Київ: ТОВ «Видавництво «Логос».Київ, 2020. 310 с.
56. Рибалка В. В. Методологічні питання наукової психології (Досвід особистісно центрованої систематизації категоріально-поняттєвого апарату): Навч.-метод. посібн. Київ: «Ніка-Центр». 2020. 204 с.
57. Свінарчук Н. До проблеми конфліктів та причин їх виникнення. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. Київ, 2017. Т. 9, ч. 2. С. 198-200.
58. Степнов А. П. Ціннісно-сміслові конфлікти і їх подолання в діяльності цивільних державних службовців: автореф. дис..канд. психол. наук: 19.00.13 Харків, 2019. 24 с.
59. Технології роботи організаційних психологів: навч. Київ: «Інкос», 2015. 366 с.
60. Хмурич Р. Вікова та педагогічна психологія: Психологічний практикум. Тернопіль: «Богдан», 2021. 265 с.
61. Chiesa A, Serretti A. Mindfulness based cognitive therapy for psychiatric disorders: a systematic review and meta-analysis. URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20846726> (дата звернення 01.05.2024)
62. Coser L.A. The functions of social conflict. 1956. 205 p.
63. Cottrell N. B. Social facilitation of dominant responses by the presence of an audience and the mere presence of others. *Journal of personality and social psychology*. 1968. Т. 9. №. 3. P. 245.
64. Dahrendorf R. Elemente einer Theorie des sozialen Konflikts. Gesellschaft und Freiheit. München 1965. 113 p.
65. Deutsch N. The constructive and destructive processes. New Haven and London, 1973. P. 13-17.

66. Greenberg M. A. Stress, Coping, and Health: A Situation-Behavior Approach Theory, Methods, Applications. *The Journal of Nervous and Mental Disease*. 1994. T. 182. №. 5. P. 310-311.

67. Haan N. Coping and defense mechanisms related to personality inventories. *Journal of Consulting Psychology*. 1965. T. 29. №. 4. P. 373.

68. Jha AP, Stanley EA, Kiyonaga A, Wong L, Gelfand L. Examining the protective effects of mindfulness training on working memory capacity and affective experience URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20141302> (дата звернення 01.05.2024)

69. Lazarus R.S. Stress, Appraisal and Coping. N.Y., 1984. 218 p.

70. Shelley, D. Attributions and coping styles in reducing victimization / D. Shelley, W.M. Craig. *Canadian Journal of School Psychology*. 2010. №25. P. 84–100.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### **Тест К. Томаса «Визначення способів регулювання конфліктів»**

Однією з найпоширеніших методик діагностики поведінки особи в конфліктній ситуації (точніше, конфлікт інтересів) є опитувальник Кеннета Томаса (Kenneth Thomas) «Визначення способів регулювання конфліктів». К.Томас виходив з того, що людям не слід уникати конфліктів або розв'язувати їх будь-якою ціною, а потрібно вміти грамотно ними управляти. Він спільно з Ральфом Килманном (Ralph Kilmann) запропонував двомірну модель регулювання конфліктів, вимір якої – поведінка особистості, засноване на увазі до інтересів інших людей; друге – поведінка, що передбачає ігнорування цілей оточуючих і захист власних інтересів.

Дана методика тесту адаптована Грішиною.

Наводиться з: В. Р. Малкіна-Пух. Психосоматика. довідник практичного психолога

Для опису типів поведінки людей в конфліктах (точніше, в конфлікті інтересів) К. Томас вважає застосовувану двомірну модель регулювання конфліктів, основними в якій є кооперація, пов'язана з увагою людини до інтересів інших людей, залучених в ситуацію, і напористість, для якої характерний акцент на власних інтересах.

Виділяється п'ять способів регулювання конфліктів, позначених у відповідності з двома основними вимірами (кооперація і напористість):

Змагання (конкуренція) – прагнення досягти своїх інтересів на шкоду іншому.

Пристосування – принесення в жертву власних інтересів заради іншого.

Компроміс – угода на основі взаємних поступок; пропозиція варіанту, знімає виникле протиріччя.

Уникнення – відсутність прагнення до кооперації, і відсутність тенденції до досягнення власних цілей.

Співробітництво – учасники ситуації приходять до альтернативи, що повністю задовольняє інтереси обох сторін.

У своєму опитувальнику по виявленню типових форм поведінки К. Томас описує кожен із п'яти перерахованих можливих варіантів 12 судженнями про поведінку індивіда в конфліктній ситуації. У різних реченнях вони згруповані в 30 пар, у кожній з яких респонденту пропонується вибрати те судження, яке є найбільш типовим для характеристики його поведінки.

Відповіді на запитання заносяться в бланк.

### **Текст опитувальника**

Інструкція: Перед вами ряд тверджень, які допоможуть визначити деякі особливості вашої поведінки. Тут не може бути відповідей «правильних» або «неправильних». Люди різні, і кожен може висловити свою думку.

Є два варіанти А і В, з яких ви повинні вибрати один, що більшою мірою відповідає вашим поглядам, вашу думку про себе. У бланку для відповідей поставте виразний хрестик відповідно до одного з варіантів (А або В) для кожного твердження. Відповідати треба як можна швидше.

#### **1.**

А. Іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за рішення спірного питання.

Ст. Чим обговорювати те, у чому ми розходимося, я намагаюся звернути увагу на те, з чим ми обидва згодні.

#### **2.**

А. Я намагаюся знайти компромісне рішення.

В. Я намагаюся улагодити справу з урахуванням інтересів іншого і моїх власних.

#### **3.**

А. Зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого.

В. Я намагаюся заспокоїти іншого і головним чином зберегти наші відносини.

#### **4.**

А. Я намагаюся знайти компромісне рішення.

В. Іноді я жертвую своїми власними інтересами заради інтересів іншої людини.

**5.**

А. Улагоджуючи спірну ситуацію, я весь час намагаюся знайти підтримку в іншого.

В. Я намагаюся зробити все, щоб уникнути марної напруженості.

**6.**

А. Я намагаюся уникнути неприємностей для себе.

В. Я намагаюся домогтися свого.

**7.**

А. Я намагаюся відкласти рішення спірного питання з тим, щоб з часом вирішити його остаточно.

В. Я вважаю можливим у чомусь поступитися, аби домогтися іншого.

**8.**

А. Зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого.

В. Я першою справою намагаюся ясно визначити те, у чому складаються всі порушені інтереси.

**9.**

А. Думаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь виникаючі розбіжностей.

В. Я прикладаю зусилля, щоб домогтися свого.

**10.**

А. Я твердо прагну досягти свого.

В. Я намагаюся знайти компромісне рішення.

**11.**

А. Першою справою я намагаюся ясно визначити, в чому полягають всі порушені спірні питання.

В. Я намагаюся заспокоїти іншого і головним чином зберегти наші відносини.

**12.**

А. Найчастіше я уникаю займати позицію, яка може викликати суперечки.

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

**13.**

А. Я пропоную середню позицію.

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

**14.**

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

В. Я намагаюся показати іншому логіку і переваги моїх поглядів.

**15.**

А. Я намагаюся заспокоїти іншого і головним чином зберегти наші відносини.

В. Я намагаюся зробити так, щоб уникнути напруженості.

**16.**

А. Я намагаюся не зачепити почуттів іншого.

В. Я намагаюся переконати іншого в перевагах моєї позиції.

**17.**

А. Зазвичай я наполегливо намагаюся домогтися свого.

В. Я намагаюся зробити все, щоб уникнути марної напруженості.

**18.**

А. Якщо це зробить іншого щасливим, дам йому можливість настояти на своєму.

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

**19.**

А. Першою справою я намагаюся ясно визначити те, у чому складаються всі порушені питання та інтереси.

В. Я намагаюся відкласти рішення спірного питання з тим, щоб з часом вирішити його остаточно.



**20.**

А. Я намагаюся негайно подолати наші розбіжності.

В. Я намагаюся знайти найкраще поєднання вигод і втрат для обох сторін.

**21.**

А. Ведучи переговори, я намагаюся бути уважним до бажань іншого.

В. Я завжди схильюся до прямого обговорення проблеми і до спільних рішень.

**22.**

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

В. Я відстоюю свої бажання.

**23.**

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

В. Іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за рішення спірного питання.

**24.**

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

В. Я намагаюся переконати іншого прийти до компромісу.

**25.**

А. Я намагаюся показати іншому логіку і переваги моїх поглядів.

Ст. Ведучи переговори, я намагаюся бути уважним до бажань іншого.

**26.**

А. Я пропоную середню позицію.

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

**27.**

А. Найчастіше я уникаю займати позицію, яка може викликати суперечки.

В. Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість настояти на своєму.

**28.**

А. Зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого.

Ст. Улагоджуючи ситуацію, я зазвичай намагаюся знайти підтримку в іншого.

**29.**

А. Я пропоную середню позицію.

Ст. Думаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь виникаючі розбіжності.

**30.**

А. Я намагаюся не зачепити почуттів іншого.

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

**Бланк опитувальника**

			1			1		
			2			2		
			3			3		
			4			4		
			5			5		
			6			6		

			7			7		
			8			8		
			9			9		
0			0			0		

### Ключ до опитувальником

1. Суперництво: 3А, 6В, 8А, 9В, 10А, 13В, 14В, 16В, 17А, 22В, 25А, 28А.
2. Співпраця: 2В, 5А, 8В, 11А, 14А, 19А, 20А, 21В, 23В, 26В, 28В, ПОКЛИК.
3. Компроміс: 2А, 4А, 7В, 10В, 12В, 13А, 18В, 22А, 23А, 24, 26А, 29А.
4. Уникнення: 1А, 5В, 6А, 7А, 9А, 12А, 15В, 17В, 19В, 20В, 27А, 29В.
5. Пристосування: 1В, 3В, 4В, 11В, 15А, 16А, 18А, 21 А, 24А, 25, 27В, 30А.

### Обробка результатів

В ключі кожна відповідь А дає уявлення у кількісному вираженні про: суперництво, співпрацю, компроміс, уникнення і пристосування. Якщо відповідь співпадає з вказаною у ключі, то присвоюється значення 1, якщо не збігається, то присвоюється значення 0. Кількість балів, набраних індивідом за кожною шкалою, дає уявлення про вираженість у нього тенденції до прояву відповідних форм поведінки в конфліктних ситуаціях.

### Опитувальник «Діагностика стану агресії»

**Автори:** А. Басс, А. Дарка

**Мета:** вивчення схильності особистості до агресивної поведінки та типу прояву агресивної поведінки.

**Вік:** починаючи з підліткового

**Шкали:** фізична агресія, непрямая агресія, дратівливість, негативізм, уразливість, підозрілість, вербальна агресія, почуття провини.

#### *Призначення тесту*

Опитувальник диференціює прояви агресії і ворожості. А. Басс і А. Дарка виділили наступні види реакцій:

- Фізична агресія – використання фізичної сили проти іншої особи.
- Непряма агресія, обхідним шляхом спрямована на іншу особу або ні на кого не спрямована.
- Роздратування - готовність до прояву негативних почуттів при найменшому порушенні (запальність, грубість).
- Негативізм - опозиційна манера в поведінці від пасивного опору до активної боротьби проти сталих звичаїв і законів.
- образа - заздрість і ненависть до оточуючих за дійсні та вигадані дії.
- Підозрілість - в діапазоні від недовіри і обережності стосовно людей до переконання в тому, що інші люди планують і приносять шкоду.
- Вербальна агресія – вираз негативних почуттів як через форму (крик, виск), так і через зміст словесних відповідей (прокляття, погрози).
- Почуття провини – виражає можливе переконання суб'єкта в тому, що він є поганою людиною, що спричинює зло, а також відчуває докори сумління.

При складанні опитувальника використовувалися такі принципи:

- питання може відноситися тільки до однієї форми агресії.
- питання формулюються таким чином, щоб найбільшою мірою послабити вплив суспільного схвалення відповіді на запитання.

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

- 10 балів і менше – низький показник.

### Тест

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

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

51. Якби всі знали, що я відчуваю, мене б вважали людиною, з якою нелегко працювати

52. Я завжди думаю про те, які таємні причини змушують людей робити що-небудь приємне для мене

53. Коли на мене кричать, я починаю кричати у відповідь

54. Невдачі засмучують мене

55. Я можу ударити не рідше і не частіше ніж інші

56. Я можу пригадати випадок, коли я був настільки злий, що хапав перший-ліпший предмет і ламав його

57. Іноді я відчуваю, що готовий першим почати бійку

58. Іноді я відчуваю, що життя чинить зі мною несправедливо

59. Раніше я думав, що більшість людей говорить правду, але тепер я в це не вірю

60. Я лаюся тільки зі злості

61. Коли я поступаю неправильно, мене мучить совість

62. Якщо для захисту своїх прав мені потрібно застосувати фізичну силу, я застосовую її

63. Іноді я висловлюю свій гнів тим, що стукаю кулаком по столу

64. Я буваю грубуватий стосовно людей, які мені не подобаються

65. У мене немає ворогів, які б хотіли мені нашкодити

66. Я не вмію поставити людину на місце, навіть якщо вона на те заслуговує

67. Я часто думаю, що жив неправильно

68. Я знаю людей, які здатні довести мене до бійки

69. Я не засмучуюсь через дрібниці

70. Мені рідко приходить до голови, що люди намагаються розлютити або образити мене

71. Я часто тільки погрожую людям, хоча і не збираюся приводити погрози у виконання

72. Останнім часом я став занудою

73. У суперечці я часто підвищую голос

74. Я намагаюся зазвичай приховувати своє погане ставлення до людей

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

### **Обробка та інтерпретація результатів тесту**

#### **Ключ до тесту**

Відповіді оцінюються за шкалами наступним чином:

##### 1. Фізична агресія:

• «так» = 1, «ні» = 0: 1, 25, 33, 48, 55, 62, 68;

• «ні» = 1, «так» = 0: 9, 17, 41.

##### 2. Непряма агресія:

• «так» = 1, «ні» = 0: 2, 18, 34, 42, 56, 63;

• «ні» = 1, «так» = 0: 10, 26, 49.

##### 3. Роздратування:

• «так» = 1, «ні» = 0: 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72;

• «ні» = 1, «так» = 0: 11, 35, 69.

##### 4. Негативізм:

• «так» = 1, «ні» = 0: 4, 12, 20, 23, 36;

##### 5. Образа:

• «так» = 1, «ні» = 0: 5, 13, 21, 29, 37, 51, 58.

• «ні» = 1, «так» = 0: 44.

##### 6. Підозрілість:

• «так» = 1, «ні» = 0: 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59;

• «ні» = 1, «так» = 0: 65, 70.

##### 7. Вербальна агресія:

• «так» = 1, «ні» = 0: 7, 15, 28, 31, 46, 53, 60, 71, 73;

• «ні» = 1, «так» = 0: 39, 66, 74, 75.

##### 8. Почуття провини:

• «так» = 1, «ні» = 0: 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67

Індекс ворожості включає в себе 5 і 6 шкалу, а індекс агресивності (як прямої, так і мотиваційної) включає в себе шкали 1, 3, 7.



Ворожість = Образа + Підозрілість;

Агресивність = Фізична агресія + Роздратування + Вербальна агресія.

### **Інтерпретація результатів тесту**

Нормою агресивності є величина її індексу, що дорівнює  $21 \pm 4$ , а ворожості –  $6-7 \pm 3$ .