

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний аерокосмічний університет ім. М.Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

Гуманітарно–правовий факультет

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота

(тип кваліфікаційної роботи)

Магістр

(освітній ступінь)

на тему «Конфліктологічний портрет сім'ї: основні психологічні
чинники»

ХАІ.704.7–96п1.22О.053.9749583КР

Виконав: здобувачка б курсу групи № 7–96п1

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

(код та найменування)

Спеціальність 053 «Психологія»

(код та найменування)

Освітня програма «Психологічне консультування та
психотерапія»

(найменування)

Демченко Г. О.

(прізвище та ініціали здобувача)

Керівник: Долгополова О. В.

(прізвище та ініціали)

Рецензент: Приходько Д. П.

(прізвище та ініціали)

Харків – 2022

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

| Розділ | Прізвище, ініціали та посада консультанта | Підпис, дата | |
|--------|---|----------------|------------------|
| | | Завдання видав | Завдання прийняв |
| 1 | Долгополова О. В. канд. психол. наук, доцент каф. 704 | 11.10.22 | 15.10.22 |
| 2 | Долгополова О. В. канд. психол. наук, доцент каф. 704 | 18.10.22 | 23.10.22 |
| 3 | Долгополова О. В. канд. психол. наук, доцент каф. 704 | 15.11. 22 | 22.11.22 |

Нормоконтроль _____
(підпис)

С. В. Кузьміна
(ініціали та прізвище)

«18» грудня 2022 р.

7. Дата видачі завдання «01» вересня 2022 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

| № п/п | Назва етапів кваліфікаційної роботи | Строк виконання етапів кваліфікаційної роботи | Примітка |
|-------|--|---|----------|
| 1. | Затвердження теми, мети та завдань кваліфікаційної роботи | 01.09.22-07.10.22 | |
| 2. | Складання плану роботи | 08.10.22-10.10.22 | |
| 3. | Аналіз літературних джерел. Написання першого розділу кваліфікаційної роботи | 11.10.22-15.10.22 | |
| 4. | Визначення психодіагностичного інструментарія для проведення практичної частини дослідження. Написання другого розділу кваліфікаційної роботи | 18.10.22-23.10.22 | |
| 5. | Проведення практичної частини дослідження. | 24.10.22-07.11.22 | |
| 6. | Статистична обробка отриманих даних. | 08.11.22-12.11.22 | |
| 7. | Написання третього розділу кваліфікаційної роботи | 15.11. 22-22.11.22 | |
| 8. | Написання загальних висновків. Оформлення списку використаних літературних джерел, додадку(ків) та змісту. | 23.11. 22–29.11.22 | |
| 9. | Передзахист. | 30.11.2022-01.12.22 | |
| 10. | Внесення коректив до тесту кваліфікаційної роботи | 02.12.22-11.12.22 | |
| 11. | Оформлення та підписання відповідної документації(висновок керівника, висновок кафедри, рецензія та довідка на предмет наявності порушень академічної доброчесності) | 12.12.22-17.12.22 | |
| 12. | Підготовка електронної презентації та тексту доповіді. | 14.12.22-17.12.22 | |
| 13. | Строк подання здобувачем роботи на кафедрі. | 18.12.22 | |
| 14. | Захист. | 20.12.22-21.12.22 | |

Здобувач

(підпис)

Г. О. Демченко

(ініціали та прізвище)

Керівник кваліфікаційної роботи

(підпис)

О. В. Долгополова

(ініціали та прізвище)

Реферат

Кваліфікаційна робота: 68 с., 4 рис., 5 табл., 2 дод., 30 джерел.

Ключові слова: ПОДРУЖНІ ПАРИ, ШЛЮБ, СІМЕЙНИХ ВІДНОСИНИ, КОНФЛІКТИ, КОНФЛІКТНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ.

Об'єкт дослідження – подружні пари з різним стажем перебування у шлюбі. Предмет дослідження – вплив підвищення конфліктної компетентності подружжя на зміни сімейних відносин. Мета дослідження – вивчити особливості подружніх взаємин у ситуаціях конфліктів. Методи дослідження: теоретичний аналіз проблеми дослідження; психодіагностичний; методи математичної статистики. Висновки: складено визначення поняття конфліктної компетентності. Позначено змістовні компоненти конфліктної компетентності подружжя. Підібрано методи емпіричного дослідження конфліктної компетентності подружжя. Проведено експериментальне дослідження конфліктної компетентності подружжя. Сформульовані рекомендації щодо профілактики подружніх конфліктів.

Abstract

Qualifying paper: 68 pages, 5 tables, 4 pictures, 2 appendices, 30 sources.

Key words: MARRIED COUPLES, MARRIAGE, FAMILY RELATIONS, CONFLICTS, CONFLICT COMPETENCES.

Object of research is - married couples with different years of marriage. The subject of the research is the effect of increasing conflict competence of spouses on changes in family relations. The purpose of the research is to study the peculiarities of marital relations in conflict situations. Methods of research: theoretical analysis of the research problem; psychodiagnostic; methods of mathematical statistics. Conclusions: the concept of conflict competence is defined. The meaningful components of conflict competence of spouses are indicated. The methods of empirical research of conflict competence of spouses have been selected. An experimental study of conflict competence of spouses was conducted. Formulated recommendations on the prevention of marital conflicts.

ЗМІСТ

| | |
|---|----|
| ВСТУП | 3 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ КОНФЛІКТІВ У ПОДРУЖНІХ ВІДНОСИНАХ..... | 5 |
| 1.1 Конфліктогенність та психологічна оцінка домашніх відносин | 5 |
| 1.2 Моделі та методи нівелювання шлюбних конфліктів. Явище «прощення» у психології шлюбних відносин..... | 26 |
| 1.3 Застосування психотерапевтичних методів і запобігання домашнім конфліктам..... | 35 |
| РОЗДІЛ 2. ПРОЦЕДУРА ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ..... | 40 |
| 2.1 Характеристика вибірки..... | 40 |
| 2.2 Характеристика методів дослідження | 40 |
| РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ІНТЕРПРЕТАЦІЯ | 44 |
| 3.1 Результати проведеного дослідження | 44 |
| ВИСНОВКИ..... | 57 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ | 59 |
| ДОДАТКИ..... | 62 |

ВСТУП

Актуальність дослідження: у конфлікті кожна сторона відстоює свою точку зору як правильну, і в той же час кожен неправий, особливо якщо до конфлікту дійшла суперечка чоловіка і дружини, які повинні бути найближчими і розуміючими один одного. Трапляється так, що погляди та уявлення подружжя в сімейному житті розкриваються набагато пізніше цукерково-букетного періоду, весілля та медового місяця. Кому з них і в якому обсязі заробляти та витратити гроші, вести домашнє господарство, хто головний, а хто має слухатися та виконувати доручення іншого, кому що можна і не можна. Чи потрібно дружині працювати, чи тільки сидіти вдома з дітьми та на господарстві.

Будь-яке з цих та багатьох інших питань може стати каменем спотикання між колись закоханими один в одного людьми. Коли гуманістичні цінності, життєві позиції та стереотипи не сходяться, починаються конфлікти, здатні довести міцну сім'ю до розпаду. Жінки по всьому світу, отримавши кілька десятків років тому рівні права та можливості з чоловіками, отримали разом з тим широкі можливості обходитися без їхньої допомоги у побуті та багатьох інших сферах. Але за тінню цих бонусів багато хто з представниць прекрасної статі перестав відчувати необхідність постійної присутності поруч міцного плеча чоловіка, який все менше бачить можливостей для корисного та заохочуваного застосування своєї природної сили та енергії.

Багатоаспектність та унікальність сімейної конфліктології, відмінність її від особливостей конфліктів в інших сферах буття забезпечує актуальність. А аспекти підвищення конфліктної компетентності подружніх пар, які заслуговують на окрему увагу, визначили тему нашої дипломної роботи.

Об'єкт дослідження – подружні пари з різним стажем перебування у шлюбі.

Предмет дослідження – вплив підвищення конфліктної компетентності подружжя на зміни сімейних відносин.

Мета дослідження – вивчити особливості подружніх взаємин у ситуаціях конфліктів.

Відповідно до даної мети були поставлені наступні завдання:

1. Скласти визначення поняття конфліктної компетентності та позначити змістові компоненти конфліктної компетентності подружжя;
2. Провести експериментальне дослідження конфліктної компетентності подружжя;
3. Сформулювати рекомендації та корекційно-розвиткову програму щодо профілактики подружніх конфліктів.

Методи дослідження:

1. Методика діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки К. Томаса;
2. Опитувальник «Особливості спілкування між подружжям» Ю. Е. Альошина;
3. Методика «Взаємодія подружжя у конфліктній ситуації» Ю. Е. Альошина, Л. Я. Гозман, Є. М. Дубівський;
4. Опитувальник «Реакції подружжя на конфлікт» А. С. Кочарян;
5. Опитувальник РЕА (розуміння, емоційне тяжіння, авторитетність) О. М. Волкова;
- 6 Анкета на конфліктну компетентність.

Методи математико-статистичної обробки даних: Т-критерій Вілкоксона, критерій Манна-Уїтні, критерії Колмогорова-Смирнова, коефіцієнт рангової кореляції Пірсона.

Дослідження проводилося в Instagram. У дослідженні взяли участь 22 сімейні пари (44 респондента), поділені на групи відповідно до стажу спільного проживання:

- 8 подружніх пар зі стажем спільного проживання не більше 5 років;
- 7 подружніх пар із періодом спільного проживання 6-13 років;
- 7 подружніх пар із досвідом спільного життя понад 13 років.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ КОНФЛІКТІВ У ПОДРУЖНІХ ВІДНОСИНАХ

1.1 Конфліктогенність та психологічна оцінка домашніх відносин

Вивчаючи спільну діяльність та взаємини у сім'ях з погляду функціональності, розподілили все різноманіття спільних питань на низку ключових специфічно сімейних функцій [7]. Беручи за основу цю класифікацію, можна назвати і типологію специфічних сімейних конфліктних моментів.

Сучасні люди рідше створюють сім'ї з розрахунку чи примусу. Найчастіше пари складаються із закоханих один одного молодих людей. Однак функція задоволення сексуально-еротичних потреб в умовах, що приймаються моральним статутом соціуму, ставиться дослідниками соціології зазвичай на останнє місце в класифікації. І це стає зрозумілим навіть подружжю після того, як період гострих відчуттів закоханості і бажання змінюється домашньою рутинною.

Але саме ця остання за значимістю з погляду вчених функція може створювати непереборний бар'єр для учасників конфлікту, якщо вони зрозуміють, що суто фізіологічно не підходять один до одного.

Суперечності в інших сферах, мабуть мають шанси на врегулювання більш-менш взаємоприйнятними шляхами. Але фізіологічна дисфункціональність, найбільш фатальна для шлюбу. Складно уявити собі двох людей, які домовилися терпіти справжній запах один одного ночами в одному ліжку. Або дружину, яка буде тільки в ім'я клятви, даної перед вівтарем, до гробової дошки зносити біль, що завдає їй чоловік під час інтимної близькості, і не відмовляти йому у виконанні цієї частини подружнього обов'язку. Також і чоловік, який щоразу відкидається своєю обраницею, рано чи пізно буде знаходити більш привабливими цікавитися інших жінок, подаючи тим самим, своєю чергою, привід для претензій своїй законній дружині. Так чи інакше, сварки на ґрунті фрустрованих сексуально-

еротичних потреб завжди мають дуже невтішний прогноз. Дисфункціональні конфлікти, що виникають на ґрунті незадоволених сексуально-еротичних потреб ускладнюються тим, що справжні причини їх далеко не завжди усвідомлюються людьми, що стали один одному неприємними. Якщо, наприклад, один із подружжя не відразу розпізнав у запаху людини, яка колись сподобалася, неприємні нотки, вона може чіплятися до близької через дрібниці, мимоволі уникати будь-якого контакту, затримуватися на роботі або йти куди завгодно, аби не бути вдома, і сам не розуміти, у чому причина такої поведінки. У відповідь накопичуються претензії вже зовсім з інших приводів, тому що внаслідок повторення подібних вчинків порушуються інші функції сім'ї як системи. Вийти на початок конфлікту такій парі буде неймовірно складно [10].

Інший класичний приклад конфліктів при порушенні цієї функції - розбіжність подружжя в сексуальній сфері - від критичних відмінностей у фізіологічних, функціональних та анатомічних особливостях до сексуальних переваг подружжя. На перший погляд, подібні проблеми, на відміну від непереносимості запахів, повинні бути усвідомлені практично відразу після першої шлюбної ночі. Але, на жаль, далеко не завжди їхня наявність розуміється і пред'являється до обговорення подружжям.

Тема сексу, особливо у нашій вітчизняній моралі, довгі десятиліття чи навіть довше була табуована, тому стійкої культури обговорення сексуальних питань у сім'ї не сформовано. Люди вважають за краще замовчувати, терпіти, уникати, відчуваючи почуття сорому чи вини навіть при здогадках партнера про те, що щось пішло не так [20].

Жінка, вихована своїми батьками в принципах жертвового терпіння, смиренності та залежності від глави сімейства, може все життя уникати будь-якої близькості, прискорювати та змащувати всі моменти, що передбачають тактильний контакт, розставляти пріоритети в такий спосіб, щоб мінімізувати зближення з чоловіком. Інший варіант жінки з жертвовою стратегією поведінки — дружина, яка, навпаки, регулярно дає себе кривдити, завдавати

собі болю та неприємних відчуттів для того, щоб після цього експлуатувати почуття провини свого чоловіка у своїх інтересах. Корінь цих деструктивних стратегій поведінки у шлюбі лежить набагато глибше за сексуальну відповідність подружжя — у вихованні партнерів у їхніх батьківських сім'ях.

Колись таку дівчинку її батьки навчили саме так бути слухняною та прийнятною, інакше досягати цих цілей вона не вміє. Жертвенна поведінка приваблює партнерів, схильних до прояву агресії та жорстокості, тому лояльного та дбайливого до її потреб чоловіка вона просто не могла знайти та залучити.

Результатом такого союзу стає поступово наростаючий, але теж відкритий конфлікт, який приносить вторинні вигоди обом сторонам, реалізуючим комплементарні одне одному стратегії поведінки. Конфліктні моменти, зрозуміло, виходитимуть на поверхню, але здебільшого у форматі порушень у площинах інших сімейних функцій. Наприклад, чоловік, який втратив надію на регулярне сексуальне задоволення в лоні сім'ї, почне шукати щастя на боці.

Для вирішення виникаючих невдоволень один одним у випадках виникнення конфліктів на ґрунті незадоволення сексуально-еротичної функції подружжя повинні володіти від природи не лише високими переговорними здібностями, а й підвищеним набагато вищим за середній рівень психологічної усвідомленості, щоб своєчасно відчути чуттєвий дисонанс між собою і побачити в побутових причіпках один до одного справжні причини негативних висловлювань один до одного. Насправді частіше люди пропускають моменти невідповідностей не лише з вихованих сором'язливості та збентеження, а й через банально невисоку сексуальну освіту [8].

Потужним визначальним мотивом, які шукають партнера до створення сім'ї, є мета відтворення як репродуктивна функція. Однак небагато з тих, хто одружується, на старті серйозно стурбований підбором відповідного кандидата у другого батька для своїх майбутніх дітей. Найчастіше цей вибір здійснюється за такими параметрами, як приваблива зовнішність майбутньої

матері своїх дітей або стабільний дохід майбутнього батька. Фактори ж, суттєві саме для народження здорового потомства, для більшості залишаються поза полем їх початкових інтересів до потенційних кандидатів. Це такі параметри, як спадковість та стан здоров'я майбутніх батьків, наявність або відсутність шкідливих звичок, а також ціннісні пріоритети.

Сумно закінчуються шлюбні історії, в яких тільки через багато років виявляється, що один із партнерів безплідний, а іншому важливо народити і виховати своїх власних дітей. Ще складніше протікають переживання обох людей, що колись любили один одного, пройшли безліч медичних обстежень і переконалися у фіналі у фізіологічній несумісності один з одним саме в даному аспекті. Окремою категорією можна назвати пари, у яких руйнівним виявляється приховане від партнера на зорі відносин бажання залишитися бездітним як фундаментальна гуманістична антицінність особистості [16].

Але не завжди один із подружжя в парі виявляється переконаним і абсолютним чайлдфрі — трапляється, що ця проблема не стоїть явно, а ховається під нерівномірним розподілом життєвих планів та пріоритетів двох членів осередку суспільства, коли для одного з них первинним видається нарощування матеріальних ресурсів. Друга половина в цей невизначено тривалий період страждає і накопичує напругу та роздратування, не отримуючи конкретних термінів і критеріїв того, коли ж, нарешті, будинок повністю буде готовий до появи первістка. Остання ситуація, мабуть, ще важче для пари в плані конфліктності, ніж відверте заперечення мети дітонародження, оскільки фактичної відмови від дітей не декларується, і ущемлений партнер може виходити на конфлікти знову і знову через різні проміжки часу, щоразу йдучи з протистояння з надією, що тане і все більш погіршується психологічним станом.

У деяких сім'ях конфлікти навколо функції народження дітей виникають з приводу кількості дітей. У цьому аспекті є два типи протиріч. У першому один із подружжя хоче народження наступних дітей, натрапляючи на опір іншого. В інших сім'ях, навпаки, кількість дітей, нарешті, видавлює одного з

подружжя, і частіше це батько сімейства, що зіткнувся з нестерпними для себе занепокоєннями і навантаженням [7].

Найчастіше виявиться, що це страхи одного з батьків перед фінансовими труднощами і нестачею інших ресурсів для виховання кількох дітей. У цьому випадку, за наявності належного рівня компетентності, вони будуть сперечатися не про кількість дітей, а про розумну кількість і розподіл ресурсів між усіма членами сім'ї.

Менш ресурсними для самотійного розбору всередині сімейної пари в цьому плані виявляються конфлікти, основою яких є наявність дітей у принципі. Тут більше шансів на успіх у самотійному пошуку загального рішення мають сім'ї з відкладанням народження дітей заради того, щоб зробити їх на світ та виховати у повністю заготовлених ідеальних умовах.

При нормальному рівні психологічної усвідомленості подружжя, готовності до переговорів і відсутності прихованих мотивів сторони, яка декларує необхідність досягнення певного рівня умов до народження дитини, переговори можуть виявитися не менш успішними, ніж у сім'ях, які змогли вирішити питання про чергову дитину. Майбутнім батькам достатньо буде уважно поставитися до потреб, страхів один одного щодо витрат матеріальних, тимчасових ресурсів і душевної енергії, а потім для досягнення узгодженого вибору спланувати доступні події та прорахувати ймовірні ризики [19].

Найгірші справи з успішністю самотійних переговорів у парах, де один із партнерів переконаний чайлдфрі. Прагнення до відтворення другої сторони пов'язане з фундаментальними цінностями особистості і не може бути придушене без шкоди для неї, тому достатнього рівня конфліктної компетентності подружжя може вистачити лише на те, щоб мирно розійтися з метою пошуку нового партнера, вже з спільністю сімейних цінностей.

Батьківські почуття не завжди народжуються разом із малюком. Часто вони прокидаються задовго до його зачаття, але ще частіше не виявляються

досить тривалий час у новоспечених батьків. Саме батьківські почуття формують виховну функцію сім'ї.

Комплекс знань, умінь, навичок і почуттів, що складається в оформлений стиль виховання, закладається у майбутнього батька з його власного дитинства в його батьківському будинку, та їх стиль виховання або відтворюється ним щодо своїх дітей, або спотворюється, перетворюючись на зовсім інший, якщо дитячі відчуття залишили в пам'яті майбутнього батька психотравмуючий слід.

Умовно виділяються кілька виховних стилів, але якщо у дитини все-таки повна сім'я, ризики конфліктів щодо «правильності» реалізації цієї функції, яка розуміється кожним із батьків по-своєму, зростають тим вище, чим більше відмінності та травмуючих обставинах виховання, отриманих мамою та татом у їхньому дитинстві від їхніх батьків. Тоді один, наприклад, може наполягати на тому, щоб вирощувати дітей у ліберальних умовах з елементами демократичності, а другий у той же час буде переконаний, що даний підхід згубно впливає на особистість дітей як майбутніх членів соціального суспільства, і їх треба частіше лупцювати щоб вони засвоювали правильні з його точки зору закони поведінки буквально через шкіру. Конфлікти за такої радикальної різниці в підході батьків неминучі і можуть закінчуватися хворобливими для всіх членів сім'ї скандалами аж до розлучення з дистантними відносинами після відчуження одного з батьків від спільних дітей [20].

Для того, щоб розібратися в тому, як стратегія поведінки та конфліктна компетентність кожного з подружжя впливає на вирішення конфліктних ситуацій при дисфункціях у сім'ї як виховного середовища для дітей, необхідно розглянути коротко кожен із стилів виховання у зв'язку з їхніми поєднаннями у межах однієї сім'ї. Зрозуміло, що в ідеалі, коли обидва батьки свідомо дотримуються спільності щодо вибору стилю виховання, причому найбільш оптимального. Але така однастайність зустрічається нечасто. У більшості сімей батьки більшою чи меншою мірою розходяться у поглядах на

те, як має і можна виховувати дітей. Чим більший рівень даних розбіжностей, тим гострішим може бути конфлікт. Крім того, рівень таких розбіжностей посилює вплив на розвиток дітей, окрім впливу самих методів вибраних стилів виховання. Різні класифікації можна звести до загальноприйнятого поділу стилів виховання на шість категорій: авторитарний, потуральний, гіперопікувальний, хаотичний, відчужений та демократичний.

Авторитарний стиль виховання дітей вважається найбільш жорстким, при якому батьки керують і контролюють поведінку дитини, намагаючись повністю підкорити собі її волю. Дитина, що виховується авторитарними батьками, не отримує від них ласки, турботи, співчуття і в результаті не відчуває їхнього кохання або розуміє любов як щось інше, відмінне від її загальноприйнятого значення. Авторитарні батьки вимагають від дитини покірної слухняності та старанності. В результаті вирощують безвільну, боязку, безпорадну, невпевнену людину, не здатну саму себе захистити. Якщо ж таким батькам не вдається зламати в дитині вроджений вольовий стержень, то з нього, частіше через підліткову кризу, виходить така ж авторитарна і навіть агресивна людина, яка охоче вступає в конфліктні взаємини. І перший, і другий тип не відрізняється успішною адаптацією у суспільстві. А якщо в парі батьків немає єдиної позиції щодо ухвалення саме авторитарного стилю виховання, і дотримується його лише один з них, то у самих батьків вже тільки з цієї причини назріває потужний конфлікт, а дитина отримує у цьому суперечливому середовищі багаторазово збільшений стрес порівняно з тим, що отримав би у сім'ї під солідарним тиском обох авторитарних батьків [7].

Авторитарний стиль виховання погано комбінується практично з рештою, але найбільший дисонанс у сприйнятті дитини створюється в сім'ях, чоловік або дружина в яких конфронтують з авторитарним партнером, будучи в той же час прихильниками ліберально-попустительської або демократичної моделей взаємодії з дітьми. У цих випадках різниця у поглядах батьків настільки помітна і непримиренна, що конфлікт між ними на цьому ґрунті практично неминучий уже з моменту виписки новонародженого первістка з

пологового будинку. Примиритися таким батькам, якщо вони дотримуються крайніх поглядів у своїх сентенціях, можливо хіба що за рахунок поступки «ліберала» чи «демократа», оскільки авторитарна позиція принципово не передбачає будь-якої іншої думки, окрім своєї «правильної». І чим радикальніші погляди сторін, тим нижчими будуть їхні компетенції у вирішенні конфліктів [7].

Деяка інша ситуація розіграється в сім'ях з поєднанням авторитарного і гіперопікуючого стилів виховання, де обидва батьки можуть досягти спільності в таких тенденціях як придушення волі дитини шляхом вимоги від неї беззастережного послуху і старанності. Таким чином, відкритого протистояння в такому союзі можна уникнути, щоправда, ціною інфантилізації їхньої дитини.

Поєднання авторитарності та хаосу дає гримучу суміш невизначеності та вічних коливань від страху до хворобливо-залежної прихильності.

З авторитарним батьком здатні зробити зі своєї власної дитини все, що завгодно, але не здорову щасливу людину.

Ліберально-попустительський стиль виховання дітей не передбачає високої дисципліни та безлічі обмежень. Навпаки, дитині дозволяється безконтрольно чинити так, як їй заманеться, йому не встановлюється правил і кордонів, надається повна свобода. При цьому не можна сказати, що ліберальні батьки не люблять своїх дітей. Просто їхня любов виражається саме так - у вседозволеності та потуранні. Дитина, вирощена в атмосфері нехай безумовного і навіть турботливого кохання, але без чітко позначених правил і кордонів, важко піддається якомусь управлінню, що погано розуміє інших людей, з труднощами в оцінці власних ресурсів і ризиків. Він може бути спонтанно конфліктним [8].

Ліберально-попустительський стиль виховання, як було зазначено вище, погано комбінується з авторитарним. Трохи легше, але також небажана атмосфера в сім'ї з ліберально-потуральним та гіперопікувальним стилем виховання дитини. У цих випадках причини конфлікту закладено у

різноспрямованості самих спонукань батьків, коли один хотів би максимально захистити сина, а інший у цей час дозволяє йому безконтрольно гуляти і ризикувати. Велика розбіжність у поглядах виховання згубно позначаються здібностях до конструктивним формам поведінки у конфлікті.

Ліберальний батько у союзі з батьком, який дотримується демократичних принципів щодо дитини, може провокувати його на зміщення демократичного стилю в директивний підхід, навіть із включенням авторитарності, рахунок перекладання відповідальності нею. Адже складно залишатися справедливим демократом у той час, як другий батько не залишає вибору, позбавляючи ґрунту для відчуття стабільності життя не лише дитини, а й цього другого, демократичного батька [8].

У союзі з хаотичним батьком «ліберал-попуститель» періодично створює конфлікти, потрапляючи в халепу зі своїми виховними принципами просто через особистісну непослідовність свого партнера. Дитина такої пари перебуває у нестабільному стані або стає невротиком, або вчиться маніпулювати батьками заради придбання додаткових вигод у формі незалежності, свободи, можливості моментального задоволення всіх його капризів та бажань. Нестабільний неврівноважений хаотичний батько чудово підходить такій дитині як важіль впливу на всю сім'ю з метою отримання миттєвих вигод. Адже можна розгойдати хаотичного батька на емоції, а після цього вимагати для себе всього, чого хочеться, апелюючи до почуття провини хаотичного батька, що зірвався, і до дозволяюще-заохочуючої вседозволеності ліберально-попустительського. Таким чином, батьки з таким поєднанням стилів мають високі конфліктогенні ризики не стільки через розбіжності у поглядах, які й не оформлені до ладу, скільки внаслідок реакцій та маніпуляцій дитини, ними ж і вихованої [10].

Відповідно, помилково було б припускати у таких батьків високо розвинені усвідомлені конфліктні компетенції, що дозволяють їм конструктивно профілакувати та вирішувати спірні моменти.

Поєднання ліберально-потурального та відчуженого стилів виховання в одній сім'ї тільки на перший погляд не передбачає високої конфліктогенності. Здавалося б, поки «відчуженому» все одно, чим зайнята дитина, «ліберальний попуститель» дозволяє йому це, і в сім'ї панує мир і благодать. Але насправді дитина такої пари створює ґрунт для конфліктів з часом, коли сама виробляє деструктивні патерни поведінки і батькам доводиться стикатися з відкладеними проблемами, в яких ліберальному батькові не хочеться брати на себе всю відповідальність за їх вирішення, а дитині в принципі не зрозуміла її роль.

На даному етапі відносин можуть виникати протиріччя у батьків навколо проблем дитини, що накопичилися, в школі і вдома як продукту їх виховання, мінуси якого безпосередньо не відстежуються ними. Такі конфлікти можуть тривалий час протікати у латентній формі, допускаючи накопичення та нарощування незворотності невирішених проблем.

Гіперопіку навряд чи можна назвати найкращою альтернативою авторитарному стилю. Природа цього стилю виховання лежить у специфіці невідповідно підвищеної особистісної тривожності батька та сформованих у його свідомості переконань, що підтримують її. Саме тривожність не дозволяє йому розслабитися і відпустити дитину, давши їй на кожному етапі її розвитку трохи нової свободи, що відповідає її віку та рівню розвитку. Таким чином, батько більше піклується про свої страхи, ніж про розвиток дитини і заради свого спокою обмежує дитину від будь-яких труднощів, перешкоджаючи її фізичному, психічному та соціальному розвитку. Дитина не отримує можливості навчитися приймати самостійні рішення, брати на себе розумну частку відповідальності та формувати нормальні вольові навички типу цілепокладання, самодисципліни, мотивації та багато іншого, що є необхідним для формування нормальної, успішної, адаптивної особистості, здатної стати щасливою людиною [11].

Якщо обидва батьки єдині у своїх спонуканнях щодо захисту свого сина чи дочки від будь-яких проблем і труднощів, конфліктувати на цю тему вони,

швидше за все, не будуть, але це, проте, не свідчить про їхню конфліктну компетентність. Конфлікт може бути закладений у самій системі такої сім'ї та виявитися величезною проблемою згодом. Дитина виросте з комплексом неповноцінності, вивченої безпорадності, інфантильною, невпевненою в собі, з невротичними звичками і такою ж підвищеною тривожністю, як у тата з мамою. Такій людині вкрай складно буде соціалізуватися, і батьки, що гіперопікають, можуть намагатися допомагати їй, продовжуючи захищати від неприємностей до сивого волосся. проте, не говорить на користь їхньої конфліктної компетентності. Конфлікт може бути закладений у самій системі такої сім'ї та виявитися величезною проблемою згодом. Дитина виросте з комплексом неповноцінності, вивченої безпорадності, інфантильною, невпевненою в собі, з невротичними звичками і такою ж підвищеною тривожністю, як у тата з мамою. Такій людині вкрай складно буде соціалізуватися, і батьки, що гіперопікають, можуть намагатися допомагати їй, продовжуючи захищати від неприємностей до сивого волосся [4].

При гіперопікувальному стилі сімейного виховання, незалежно від того, один з батьків або обидва дотримуються його, дитина в підлітковому віці може влаштувати жорсткий бунт, який сам по собі розцінюватиметься як конфлікт не тільки підлітка з батьками, а й між батьками може пробігти в цей момент іскра взаємних звинувачень та докорів, створюючи ризики для ланцюжка руйнівних процесів. Особливо сильним може виявитися момент розбрату, якщо продуктом такого подвійного гіперопікуючого виховання стане зворотний процес - бунт, що приймає в підлітковому віці найгостріші форми, коли підростаючий син, відчуваючи пекуче бажання вислизнути з чіпких рук обволікає і сковує турботи, починає брехати, вивертатися, втікати з-під впливу вдома. . У таких сім'ях наслідки можуть бути парадоксальними - підліток уникає батьків з бажання не бути з ними, не бути як вони, і часто в цій боротьбі за свою незалежність долучається до неблагополучних спільнот з усіма звичайними в таких випадках несприятливими наслідками.

Сімейні відносини вивчали багато вітчизняних і зарубіжних психологів, вивчаючи як теоретичні їх основи, так і динаміку їх розвитку в різних умовах.

Грунтуючись на клінічних даних, Д. Пізак, європейський соціальний психолог, виділив два основні критичні періоди у розвитку кожної подружньої пари [6].

За його класифікацією, перша така криза припадає на період від третього до сьомого року подружжя. За сприятливого перебігу кризи його тривалість становить близько одного року. Криза наближають відомі всім причини — це зниження романтики в настроях чоловіка та дружини, збентеженість обох партнерів різницею між «демо-версією» коханого в період закоханості та в рутинному домашньому побуті, зростання кількості випадків, у яких розкривається відмінність у поглядах та цінностях та неготовність до досягненню спокійної усередненості в них, частіший прояв негативних емоцій, зростання напруженості у відносинах через часті зіткнення з різних прохідних приводів. Все це не дозволяє носити рожеві окуляри вічно. Криза може бути більш жорсткою, якщо в справі сім'ї активно втручаються батьки, відбуваються зради або відкриваються якісь патологічні риси характеру одного з подружжя. Однак криза може настати і без будь-яких зовнішніх причин, і навіть без зміни матеріального чи соціального стану сім'ї [4].

У період кризи зростають загальна взаємна незадоволеність, дистанція у поглядах, пасивна і навіть активна агресія, сварки, взаємні претензії, почуття ошуканості та несправедливості. Пізак радив у такі періоди скоротити спілкування щодо з'ясування стосунків, дистанціюватися один від одного, не намагатися повернути мирні відносини романтичними залицяннями та по-можливості уникати взаємодії щодо загальних практичних проблем типу виховання дітей. У розмовах один з одним краще орієнтуватися на нейтральні теми, наприклад професійне життя партнера. Також Пізак радить зберігати колишній ритм життя, не відмовлятися від своїх захоплень, інтересів та зовнішніх зв'язків, які можуть компенсувати потребу у спілкуванні, ущемлену мовчанням чоловіка.

Наступний, другий кризовий період наздоганяє сім'ю через 17-25 років спільного життя, триває в нормі також близько одного року, до кількох років, але найчастіше проходить менш гостро і глибоко, ніж перший. Виникнення цієї кризи збігається з наближенням таких явищ як «синдром спорожнілого гнізда», виникненням подружжя різних хронічних хвороб, переживанням наближення старості та інших інволюційних симптомів [19].

Пізак рекомендує в період другої кризи складання програми відволікання подружжя від вищезазначених проблем та залучення їх до різних колективних та індивідуальних активностей та розваг. Для реалізації такої програми може знадобитися зовнішнє сприяння, оскільки самому індивіду в зрілому віці та в стані деякого занепаду настрої та сил уже важко виявляти ініціативу. Вдалою формою такого відволікання є, наприклад, груповий туризм, подорожі, відвідування культурно-розважальних заходів.

З метою реєстрації описаних вище критичних періодів було розроблено та запропоновано формуляр (карта). У цій карті по горизонтальній осі відзначався час у прожитих разом роках, а по вертикалі - ступінь задоволеності шлюбом. Динаміку ступеня задоволеності шлюбом можна зобразити графічно, включивши дві змінні - рівень задоволеності шлюбом та тривалість спільного життя. На прямий графік, що відображає його тривалість, слід зазначити початкову точку одруження і далі дати різних знаменних подій. Крива точок на графіку дозволяє побачити зміну ступеня цієї задоволеності та періоди настання криз.

Аналіз динаміки подружніх відносин за запропонованим графіком дозволяє зареєструвати цікаві результати. Перш за все, потрібно дати можливість подружжю зрозуміти, що проблеми та кризові періоди в подружньому житті мають певну циклічність та свої закономірності, зумовлені суттю подружніх взаємин. А отже, не варто шукати винного у складній ситуації, що виникла, а краще проявити терпимість і не поспішати з необачними висновками, рішеннями і вчинками [19].

Після такого роз'яснення необхідно видати подружжю складений формуляр, на якому вони збудують свій графік, що описує ступінь задоволеності їхніми подружніми відносинами. Якщо отримана крива буде схожа на типову криву, виявлену дослідником на основі вивчення безлічі нормальних пар, вже саме це повинно буде переконати партнерів у тому, що вони не унікальні у своїй кризі, немає труднощів нічиєї провини, а їхня криза закономірна. Разом з тим, подружжю демонструється настільки ж закономірний позитивний результат подій, оптимістичні тенденції розвитку будь-якого шлюбу, і підводиться фундамент для їх переконання просто трохи почекати, проявивши зовнішню проактивність для відволікання, терпимість до недоліків один одного і не загострюватися на проблемі відносин, що змінилися.

Будь-який конфлікт не можна вважати абсолютним злом - це прояв кризи, що виникає на кожному переході від етапу гомеостазу до нового витку розвитку. І, як у суперечці народжується істина, так і в конфліктах і сварках сторони можуть вирішити такі питання, які не могли вирішитися спокійними бесідами за чашкою чаю, і тим більше не вирішувалися терплячим мовчанням однієї зі сторін. У сімейних дебатах подружжя отримує шанс виробити нові правила, позначити інші межі, заявити один одному про свої потреби, розподілити нові рольові функції та багато іншого, що стає можливим обговорювати лише в тому випадку, якщо обидва опоненти крізь кризу бачать користь у спільному співіснуванні. Усвідомлення вигоди дозволяє уникати руйнівних суперечок, обмежуючись дрібними настановними суперечками.

Недарма шлюби з розрахунку вважаються стійкішими, ніж із кохання. Якщо, звісно, розрахунок взаємовигідний. Пояснюється це тим, що партнери на старті виходять на договірні відносини, і приводів для конфліктів у них у подальшому спільному житті виявляється у рази менше. Звичайно, зовсім добре, коли чоловіка та дружину пов'язує не лише голий розрахунок, а й теплі почуття одне до одного. При цьому у шлюбі, укладеному за розрахунком, швидше виникне кохання, ніж розрахунок — у шлюбі, спочатку укладеному

за коханням. І це зовсім не тому, що у розважливих партнерів немає конфліктів, завдяки їхньої націленості більш конструктивне вирішення виникаючих протиріч.

Тим часом, 70-75% шлюбів укладаються за коханням. Можливо, саме тому більша їх частина розпадається вже найближчими роками спільного життя. Ще менш стійкі відносини на стадії закоханості, яка не завжди переростає в любов [4].

Швейцарський психолог та дослідник М. Люшер говорив, що справжнє кохання — це мистецтво, якому необхідно навчитися, й у якому, як й у будь-якому іншому мистецтві, необхідно постійно вправлятися. Справжнє кохання відчувається часом, перш ніж виникне соціально-психологічна сумісність, здатність цінувати один одного, взаємно враховувати потреби та межі, не чекати і не вимагати від партнера більшого, ніж готовий віддавати сам [7].

Проблематика гармонії щастя сім'ї вивчалася польським дослідником В. Татаркевичем, який стверджував, що ці абстрактні субстанції недосяжні, якщо у партнерів немає взаємного внутрішнього прагнення до досягнення гармонії, хоч би якими вдалимими були зовнішні обставини.

Аналіз чинників, які спонукають укладати шлюби з розрахунку, також гідний окремого дослідження. На заході нормальною практикою є укладання шлюбних контрактів у момент одруження. В Україні ця форма закріплення юридичних відносин досі не така популярна, як за кордоном. Проте шлюбний контакт як добровільна домовленість «на березі» є гарною страховкою від найважчих конфліктів між подружжям, якщо раптом стосунки зайдуть у глухий кут.

Якою б не була мотивація одруження — любов чи розрахунок — інтеграція у сімейність неможлива без спільної діяльності. Подружжя веде спільне господарство, виховує дітей, планує і проводить спільне дозвілля. Запорука міцності та успішності сім'ї полягає в рівноцінному розподілі ролей, функцій та обов'язків членів сім'ї, а в моменті «кохання з першого погляду»

про це мало хто замислюється, тому вибір майбутнього чоловіка не повинен бути поспішним.

Подружній конфлікт, якщо він виникає, неминуче набуває яскравого емоційного забарвлення, і в ньому часто складно розпізнати і відокремити його конструктивні причини від емоційних. До процесу примирення у конфлікті треба підходити з визначення причин виникнення — об'єкта конфлікту. З цією метою необхідно відокремити емоції від справжніх причин.

Визначальними чинниками навіть, начебто, суто емоційним конфліктом є психологічні відмінності подружжя, які були очевидні колись закоханих людей. Психологічні протиріччя поступово стимулюють сильну ворожість і ворожнечу один до одного, чим довше замовчувалися приховані розбіжності, що мають під собою об'єктивні причини. Такі затяжні емоційні конфлікти найменш перспективними для сімейної конфліктології. Самостійно подружній парі з таких станів, як правило, вийти неможливо, тому найкращим рішенням є звернення до посередника. У такій ролі можуть виступити родичі, друзі, знайомі та навіть іноді випадкові люди. Істотну посередницьку допомогу можуть надати психологи та сексологи [8].

З вирішенням подружніх конфліктів, не обтяжених сильними афектами, сторони можуть впоратися самостійно, домовившись, що кожен дотримуватиметься деяких умов:

1. Дотримуватись шанобливого ставлення до партнера, його гідності.
2. Виявляти емпатію, частіше задаючи собі питання «Як я вчинив(ла) би на її(його) місці?»
3. Розподілити рольові функції та його пріоритети між собою, якщо причиною конфлікту стала несумісність ролей. Наприклад, дружина може виявити, що одночасно виконує ролі дружини, матері, домогосподарки та добувачки матеріальних благ у сім'ю — у цьому випадку слід спільно з чоловіком сісти за стіл переговорів і позначити заново, ким для дружини важливіше бути, і які функції може компенсувати та взяти на себе чоловік.

4. Дотримуватися простих принципів партнерства: взаємовиручка, взаємозамінність. Якщо щиро це не виходить, може спрацювати чіткий розподіл сімейних обов'язків.
5. Боротьбу за лідерську позицію можна завершити декількома способами:
 - Домовитися приймати рішення щодо важливих питань спільно;
 - Не загострюватися на обговоренні верховенства, і лідер визначитися з часом;
 - Розділити зони впливу – хто за яку сферу буде відповідальним [8].
6. Чи не виносити свої внутрішньоособистісні конфлікти в сімейні взаємини, але намагатися просто вислухати один одного, втішити, поділитися думкою і розрядити цим внутрішню напругу чоловіка.
7. Чи не приносити конфлікти з роботи додому.
8. Уникати критикувати партнера, не загострювати уваги на його недоліках та помилках, намагатися більше пам'ятати та хвалити його достоїнства.
9. Стримувати свою підозрілість і ревності, не терзати партнера надлишковим контролем.
10. Приходити до компромісу та згоди.
11. Пам'ятати, що «лагідне слово і кішці приємно», не забувати про ніжність, ласку, уважне ставлення, співучасть, добре слово, гумор.

Вітчизняні психологи та соціологи не менш зарубіжних цікавилися темою сімейної конфліктності. Серед вітчизняних дослідників загальноновизнаним фахівцем є І. Б. Пономарев, який дав всебічну характеристику феномену конфлікту [5].

Власне термін «конфлікт» походить від латинського «зіткнення». Є багато слів зі схожим змістом: сварка, конфронтація, боротьба, протиріччя, протиборство, інцидент, інтрига, чвар. Конфлікт невідривно пов'язаний з людськими взаєминами у сімейному та суспільному житті. Єдиного визначення конфлікту як явища наразі немає, але суть цього поняття добре зрозуміла всім. Конфлікт - це зіткнення сторін (людей) з їх цілей, інтересів,

позицій, поглядів. Конфлікт завжди має причини, засновані на протиріччях, неминучих при спілкуванні людей з їхніми неоднаковими поглядами, думками, потребами та інтересами, цілями та цінностями [17].

Структура конфлікту:

1. Конфліктну ситуацію;
2. Конфліктна поведінка;
3. Результат (вирішення) конфлікту.

Основні стратегії поведінки у конфліктній ситуації:

1. Уникнення;
2. Напад;
3. Підпорядкування;
4. Компроміс;
5. Співробітництво.

Варіанти наслідків конфлікту:

1. Вирішення конфлікту частково чи повністю.
2. завершення конфлікту на суб'єктивному та/або об'єктивному рівні.
3. Конфлікт залишився невирішеним, але згас природним чином через скорочення сил і ресурсів сторін, конфлікт «заморожений» або перейшов у латентний стан, перекваліфікувався на інший, новий, ескалувався на більший.
4. Усунення однієї чи обох сторін конфлікту чи вичерпання суті спору.
5. Суть та/або проблема суперечки вирішується сама, і таким чином вирішується конфлікт.
6. Конфлікт вирішується частково або послаблюється.
7. Результат конфлікту доведено до запланованої точки і управляємо.

Профілактика конфліктності:

1. Виявлення і обробка невеликих проявів негативних проявів суперечок, що починаються, реєстрація підвищеної напруги в сім'ї, спалахів роздратування і нервозності у відносинах чоловіка і дружини, невідповідно гострої емоційної реакції на стандартні ситуації;

2. Психологічне консультування подружжя, націлене на нівелювання загострень у відносинах та поганого клімату в сім'ї, а також на прояснення об'єктивних стимулів і причин конфліктності, що зароджується, робота повинна проводитися з метою нормалізації та гармонізації взаємин.
3. Групова сімейна психотренінгова робота з конфлікуючими парами.

Тривалість та інтенсивність конфлікту обумовлена цілями та переконаннями сторін, а також від того, скільки у них є для ведення активної суперечки сил, коштів та інших ресурсів. Дуже важливо враховувати особливості сприйняття сторонами конфлікту та своєї позиції в ньому — наскільки важливо не заперечити, опинитися у виграші [3, 8, 15].

У якийсь момент сперечаються можуть різко поміняти свої позиції та уявлення про ймовірності вирішення спору, і виходячи з нових даних змінити свою поведінку в конфлікті. Це може бути як переоцінка цінностей чи, навпаки, підвищення «апетиту». Залежно від зміни ставлення до суті суперечки інакше може сприйматися сторонами та передбачувана ціна перемоги. Такі метаморфози можуть призвести сторони як до бажання примирення, і навпаки.

Якщо конфлікт йде до згасання і сторони внутрішньо готові до примирення, процес може виглядати по-різному:

1. Перевага на користь однієї зі сторін дає їй карт-бланш на виставлення своїх умов знесилому опоненту, і той може піти на не вигідні для себе умови задля припинення конфлікту;
2. Битва ведеться до повної поразки однієї зі сторін;
3. Суперечка затягується, приймаючи мляву форму в умовах нестачі ресурсів;
4. Сторони, розуміючи виснаження своїх ресурсів і побачивши очевидного переможця, йдуть на компроміс;
5. Втручається посередник і силовим шляхом припиняє конфлікт [13].

Конфлікт може продовжуватися, доки не виявляться об'єктивні умови для його припинення. Такі умови можуть бути ще на старті конфлікту, але не виключено їхнє знаходження та узгодження сторонами під час його розвитку.

Способи завершення загострення можуть бути спрямовані як зміна конфліктної ситуації, і учасників. Можуть бути змінені характеристики предмета спору. Декілька популярних способів:

1. Усунення об'єкта конфлікту;
2. Заміна одного об'єкта іншим;
3. Усунення однієї сторони учасників конфлікту;
4. Зміна позиції однієї із сторін;
5. Зміна характеристик об'єкта та суб'єкта конфлікту;
6. Отримання нових відомостей про об'єкт чи створення додаткових умов;
7. Прихід учасників конфлікту до єдиного рішення чи звернення до арбітражу за умови підпорядкування будь-якому його рішенню [21].

Важливо пам'ятати, що у конфлікті також виділяється ціна самого конфлікту та ціна виходу із нього.

Ціна конфлікту кожної зі сторін складається з трьох компонентів:

1. Витрати ресурсів, що складаються із сил, енергії, часу на ведення «війни»;
2. Збитки у результаті ведення спору та дій противника;
3. Втрати у процесі погіршення загальної ситуації під час конфлікту [20].

Складові ціни виходу з конфлікту - це різниця між втратами, з якими пов'язаний вихід із конфлікту, та придбаннями, заради яких хочеться вийти з гри. Якщо вага придбань більша, то вигода від припинення конфлікту безперечна. Придбання який завжди чітко прораховуються і часто переоцінюються. Разом з тим втрати майже завжди очевидні і видаються болючішими, ніж передбачувані вигоди. Іншими словами, коли ціна військових дій надто висока, спроби продовжувати боротьбу втрачають сенс. Підхід із зважуванням ціни конфлікту і виходу з нього часто протверезно діє на сторони і стимулює їх припинити взаємознищувальне протистояння.

На заключному етапі вирішення конфлікту є доречними переговори між сторонами, що передбачають тимчасове перемир'я. Але не завжди трапляється спокійно сісти за переговори. Деякі пари використовують їх як можливість отримати нові вигоди і йдуть на загострення.

У переговорах можна знайти компроміс, а для цього необхідно дотриматися обов'язкових умов переговорного процесу:

1. Визнати існування конфлікту;
2. Затвердити процедуру переговорів, їх правила та норми;
3. Прояснити основні питання суперечки;
4. Дослідити усі можливі варіанти вирішення проблеми;
5. Досягти угоди щодо кожного з зазначених питань та врегулювання конфлікту в цілому;
6. Виконувати угоду щодо всіх прийнятих взаємних зобов'язань [22].

Одним із кращих результатів спірних переговорів є компроміс, який полягає у взаємних поступках задля взаємного виграшу. Ще успішнішою вважається стратегія співробітництва, коли обидві сторони об'єднуються для вирішення спільної проблеми таким чином, щоб обидві виявилися переможцями у суперечці. При виборі будь-якої стратегії важливо враховувати внутрішні мотиви кожної зі сторін та сприйняття ними ситуації загалом.

Закінчення боротьби не означає, що суть конфлікту вичерпана, оскільки сторони могли не досягти бажаного і приховати образи, вводячи конфлікт у латентний стан. Наскільки задоволені учасники, залежить від наступних компонентів:

1. Чи досягнуто поставленої мети в суперечці
2. Які стратегії та методи ведення спору використовувалися
3. Скільки втратила кожна зі сторін
4. Наскільки сторонам вдалося зберегти почуття власної гідності
5. Чи знизилася емоційна напруга
6. Чи рівноцінно задоволені інтереси сторін

7. Чи є компроміс істинним для обох сторін чи є відчуття його нав'язаності
8. Як у процесі і результати переговорів реагує значне соціальне оточення сторін [15].

Після досягнення домовленостей сторонам належить взаємодіяти по-новому, з урахуванням досягнутого, і це вимагатиме продовження деяких зусиль як від них, так і від їх оточуючих залучених до їх взаємовідносин людей. Прийдеться знову оцінювати свої сили і можливості, а від оточення буде потрібна підтримка.

1.2 Моделі та методи нівелювання шлюбних конфліктів. Явище «прощення» у психології шлюбних відносин

Правила вирішення конфліктів:

Слід вчасно зупинитися за перших очевидних сигналів конфлікту та по можливості не вступати до нього. Краще поступитися на самому старті, ніж пізніше загрузнути в виснажливій боротьбі. Така тактика дозволяє заощадити нерви, час та інші ресурси. При цьому велика відповідальність лежить на тому боці, який краще вдається тримати себе в руках. Зняти зайву нервову напругу допомагає фізична активність, господарська діяльність, відпочинок, прогулянка, відвідування культурних заходів, рукоділля та просто відпочинок.

Образу та інші негативні почуття не варто накопичувати в собі, а конфлікт не слід ховати, не помічати. Чим швидше конфліктні питання будуть виставлені на порядок денний, тим потенційно успішним та безболісним для всіх буде їх вирішення. Корисно вчитися конструктивним переговорам, висловлюватись по суті питання, не зриваючись на критику, образи та образи. Шукайте компроміси, уважно слухайте аргументи співрозмовника.

Не поспішайте висувати претензії партнеру. Спочатку корисно розібратися у власних мотивах. Можливо, після уважного обмірковування незадоволеність становищем знизиться разом з емоціями, що загострилися в моменті, і відкриються моменти, в яких самому себе можна тихо визнати неправим, не чекаючи, коли це проявиться у відкритому конфлікті. Витримати

паузу, щоб не обрушити на партнера весь емоційний запал, допомагає зберегти стосунки, не обстоюючи свою позицію у зіткненнях із ним.

Уважно ставитися до настроїв та переживань партнера. Точно так само, як самому не слід вступати в суперечки на піку емоцій, так само і партнера зі спілкування не варто виводити на суперечливі розмови в періоди, коли він роздратований, сердитий або втомився [23, 25, 26].

Сімейна рада, запропонована Т. Гордоном у 1997 році – ще одна ефективна модель вирішення конфліктів. Спочатку випробувалася у налагодженні дитячо-батьківських відносин. Але виявилось, що вона не менш дієва у вирішенні подружніх конфліктів. Лейтмотивом сімейної ради є принцип «немає переможців і програвших», який приймається за будь-яких причин та обставин конфлікту. Пошук винних ніяк не просуває, а навпаки, все далі відводить сторони від вирішення наболілих питань, тому Т. Гордон вважає, що необхідно на рівних умовах переходити відразу до пошуку вирішення актуальної проблеми [6].

Модель Сімейної ради передбачає шість етапів вирішення спору:

1. На першому етапі слід ідентифікувати проблему як протиріччя потреб, інтересів та мотивів подружжя (або дітей та батьків у разі дитячо-батьківського конфлікту)
2. Другий етап - творчий, відбувається генерування та фіксація всіх можливих шляхів примирення сторін.
3. Оцінка та обговорення кожного з намічених шляхів. Обраний повинен однаково влаштовувати всіх учасників конфлікту.
4. Твердження вибору прийнятого всіма шляхами виходу з конфлікту. Ключовими умовами залишаються самі, як і всіх інших етапах — безоцінність, рівноцінність і рівноправність сторін тощо.
5. Пошук алгоритмів реалізації прийнятого шляху з поділом зон відповідальності між сторонами з урахуванням їх ресурсів та можливостей.
6. І на останньому етапі необхідно підібрати критерії перевірки прийнятих

рішень на здійсненність. Весь процес фіксується письмовим договором із чітко означеними пунктами [10].

Техніка Сімейної ради непогано зарекомендувала себе практично навіть у випадках застарілих конфліктів із глибинними причинами. Вдало, що в процесі такої ради немає необхідності стосуватися цих причин, але їхня дія нівелюється новими для сторін навичками та вміннями вирішувати актуальні, сьогоднішні питання «тут і зараз». При цьому сторони можуть внести в договір пункт про проходження сімейної психотерапії для досягнення більш стійкого та тривалого ефекту через опрацювання образ, що застрягли, і розчарувань. Корисними «побічними ефектами» Сімейної ради стають нові компетенції сторін, які досягаються через здобуття нового позитивного досвіду, підвищення взаємної поваги та піклування про потреби та інтереси один одного [14].

Таким чином, сама технологія дає сторонам унікальну можливість вийти з конфлікту з придбаннями у вигляді покращення загального клімату в сім'ї.

Більшість подружніх конфліктів сягають корінням у глибокі негативні почуття, посіяними взаємними помилками через застосування один до одного деструктивних маніпуляцій і просто через поганий розвиток навичок екологічного спілкування. Відсутність уважного, дбайливого ставлення один до одного - стимулює накопичення взаємних образ, роздратування та звинувачень. Психологічний феномен вибачення неможливо переоцінити при застосуванні будь-якої, хай навіть найдоведенішої та найефективнішої техніки вирішення подружніх конфліктів. Прощення - дуже важкий крок, але, якщо він вдається, то включає і багато інших процесів:

1. Йдуть дисфункціональні думки, емоції та почуття, а з ними на краще змінюється і поведінка щодо кривдника;
2. Культивування у собі нових, позитивних думок та емоцій спонукає інакше виявляти себе щодо свого кривдника, включаючи і в ньому взаємні процеси.

Таким чином, прощення, хоч і важке, веде до переживання

дорогоцінного позитивного досвіду подружжям і сприяє гармонізації відносин.

Тим не менш, прощення може бути доречним не в усіх ситуаціях, а також його досягненню можуть перешкоджати різні обставини, і навіть саме собою прощення не завжди може вважатися таким. Феномен вибачення досліджував Р. Енрайт, який виділив ознаки доречності вибачення:

1. Прощення може бути актуальним за несправедливим особистим утиском з боку кривдника. Збитки повинні бути заподіяні тому, від кого очікується прощення, і повинні вважатися несправедливими.
2. образа має бути об'єктивною реальністю. Існує поширена думка, що люди схильні просто «неправильно розуміти» обставини, на які не варто ображатися. Проте принципів моралі та гуманістичних цінностей ніхто не скасовував, і, порушуючи їх, кривдник об'єктивно порушує особисті межі конкретної людини.
3. Ключовим почуттям під час прощення вважається почуття справедливості. Щодо цього важлива оцінка, чи справді була образа. Потрібно розділяти поняття прощення та справедливості.
4. Заподіяна образа не завжди була зловмисною.
5. Не завжди очевидно, яка зі сторін справді постраждала. Найчастіше образи взаємні, а накопичені образи закривають цілий пласт принесених один одному сторонами страждань, і тому прощення потребують обидва.

Виведені Р. Енрайтом принципи вибачення натрапили на ряд заперечень проти психологічного розуміння прощення:

1. Прощення – слабкість. Той, хто прощає, не в змозі відстояти свої інтереси.
2. Прощення – проти справедливості. Той, хто просить, позбавляє себе права добиватися справедливості, примиряється з завданими йому збитками.
3. Прощення – прояв зарозумілості. Прощаючий позиціонується як

виявляє «великодушність» і «милосердя» і через це ніби підносить себе над прощаним [14].

Ще Ф. Ніцше вважав прощення проявом неповаги, ніби той, хто пробачив, не вважаємо інших відповідальними за вчинене ними.

При уважному розгляді всіх цих суперечливих аргументів на користь і проти прощення як психологічного феномену, виявляється, що ті ж аргументи впроваджуються і в подружні відносини, оскільки дуже складно розібратися в цих протиріччях, що не дозволяють чітко визначити, що таке прощення.

Прощення за визначенням має торкатися афективної (чуттєвої), когнітивної (пізнавальної) та поведінкової сфери особистості, які різною мірою активізуються прощаючим. Негативні емоції — гнів, ненависть, образа, смуток, зневага — якимось чином мають бути забуті щодо кривдника. У раціональному сенсі людина припиняє осуд, коли прощення. А в поведінці прощаючий виявляє готовність до доброзичливості та відмову від мстивих дій.

Прощення легко сплутати з примиренням, проте це, скоріше, внутрішній особистісний процес, схожий на особисте духовне визволення. Справжнє прощення – глибоко моральний акт і тому поєднується з мстивими мотивами чи іншими аморальними проявами.

У цьому прощення може поєднуватися з примиренням, особливо у подружніх союзах [14, 22].

По Р. Енрайту, стадії розуміння прощення залежить від віку. Специфіка процесу прощення у дитячому віці: [16].

1. Прощення після реалізованої відплати: «я спочатку покараю, потім зможу пробачити»;
2. Прощення після відшкодування шкоди: «я зможу пробачити, коли мені повернуть те, що в мене відібрали, або переді мною вибачатися, або я сам не почуватимуся винним»;
3. Очікуване прощення: «я прощаю, бо мене про це попросили».

Специфіка цього процесу у дорослих:

1. Прощення за релігійними переконаннями;

2. Прощення задля збереження соціальної прийнятності та добрих відносин із суспільством;
3. Прощення з любові до кривдника.

З віком з'являються нові мотиви прощення, але деякі дорослі залишаються на «дитячих» позиціях щодо цього.

Процес вибачення Р. Енрайт описує у стадіях просування до прощення, які можуть гнучко поєднуватись одна з одною, дозволяють увійти в процес прощення на будь-якому етапі так само, як і припинити його [26].

Фаза відкриття:

1. Осмислення психологічного захисту, ознак факту, що образа має місце.
2. Визнання наявності гніву з метою позбавлення його.
3. Визнання сорому, якщо це відповідає обставинам.
4. Усвідомлення витрати емоційної енергії на переживання образи.
5. Усвідомлення особистості залучення в когнітивну «репетицію» образи (постійні думки про неї).
6. Розуміння того, що ображений порівнює себе з кривдником.
7. Розуміння поглядів, що змінилися, на справедливість у світі.

Фаза ухвалення рішення:

1. Зміна сприйняття та нове розуміння того, що колишні стратегії позбавлення образи не працюють.
2. Готовність розглядати прощення як найкращий вибір.
3. Готовність вибачити кривдника.

Фаза дій:

1. Перегляд власних поглядів на кривдника і ситуацію загалом з допомогою промірювання він різних ролей.
2. Емпатія по відношенню до кривдника.
3. Усвідомлення свого співчуття до кривдника.
4. Поглинання болю.

Фаза результату:

1. Знаходження особистісного сенсу собі та інших у пробаченні.

2. Розуміння власної потреби прощення з боку інших у минулому.
3. Розуміння того факту, що людина не ізольована від інших. Багато хто був у схожих ситуаціях.
4. Розуміння того, що пережита образа може змінити життя.
5. Усвідомлення зменшення негативних почуттів та зростання позитивних почуттів щодо кривдника.

На фазі відкриття людина виявляє чесну відкритість, передусім, у діалозі із собою.

На фазі прийняття важких рішень індивіду необхідно пережити, подолати тяжкі враження від завданих збитків. Це глибоко екзистенційний процес, що вимагає від людини високої концентрації емоційної енергії та духовної зрілості.

Фаза дії пов'язана з переглядом поглядів та розуміння ситуації загалом. Це сприяє розумінню скривдженим дій кривдника, але не виправдання його, а досягнення найповнішої ясності. На цій стадії дуже допомагає здатність до емпатії та співчуття, причому ці здібності корисні як скривдженому, і кривднику [20].

В результаті екзистенційні переживання допоможуть скривдженій жертві зрозуміти, що і сама образа, і рух до примирення мають глибоке життєве значення.

Набувається скромність і смиренність у найвищих смислах цих слів. Істинно прощаючий зазнає полегшення, незважаючи навіть на відсутність можливості заповнити збитки.

Образник теж відчуває масу корисних почуттів та досвіду в процесі прийняття прощення, незважаючи на негативний осад від скоєного у формі почуття провини та сорому. Але при цьому він може йти далі життя з полегшенням.

Стадії процесу отримання прощення.

Фаза свідомості ситуації:

1. Формальне заперечення, але внутрішнє визнання вчинку.

2. Виникнення почуття провини (через порушену справедливість).
3. Сором – відчуття того, що інші засуджують та відкидають.
4. Усвідомлення катарсису.
5. Усвідомлення когнітивного репетирування.
6. Порівняння себе зі скривдженою, порівняння взаємин до і після образи.
7. Розуміння наслідків та значення пережитого для скривдженого.
8. Усвідомлення того, що самосприйняття змінилося в найгіршу бік (підвищення рівня самокритичності, зниження самоповаги)

Фаза ухвалення рішення:

1. Розуміння, що потрібно змінити свої взаємини із жертвою.
2. Бажання отримати прощення. Завдання вибачень у спробі загладити збитки.
3. Розуміння, що прощення – це готовність терпляче чекати на цей дар.

Фаза ухвалення рішення:

1. Перегляд свого розуміння іншого, усвідомлення того, що він потребує часу, щоб пробачити.
2. Емпатія до жертви.
3. Прояв співчуття.
4. Прийняття болю: готовність терпіти гнів скривдженого та труднощі свого шляху до прощення.

Фаза результату:

1. Знаходження сенсу у стражданні.
2. Усвідомлення того, що пробачив інших.
3. Розуміння, що не самотній і що всі опинялися у подібних ситуаціях.
4. Знаходження нової мети (як жити інакше).
5. Звільнення від почуття провини, прояв почуття подяки до іншого.
6. Примирення.

Процеси відпускання жертвою прощення та прийняття його кривдником взаємопов'язані та невіддільні один від одного.

Істотна різниця лише в тому, що на перших етапах скривджений

переоцінює існуючу справедливість, а кривдник себе самого.

Ефект отримання виявляється у наступних факторах:

1. Відновлюються або гармонізуються відносини з жертвою,
2. Зниження почуття провини та сорому,
3. Думка про жертву своїх образ стає позитивною,
4. Позитивні внутрішні та моральні зміни в особистості.

Досліджуючи феномен вибачення, Р. Енрайт пропонував випробуванним оцінювати ступінь перемоги дисфункціональних думок та емоцій у поєднанні з виробленням позитивних емоцій, думок та їх поведінкових проявів [20].

Він виявив зв'язок прощення з депресією та тривожністю у випадках випробування респондентом глибокої образи у цінних для нього відносинах з близькими. Ці дані підтвердили й інші дослідники – прощення може знижувати рівень депресії та тривожності, а також підвищувати інші позитивні характеристики: самоповагу, прийняття себе, самооцінка. Таким чином, прощення покращує загальний психічний стан обох подружжя.

Прощення - екзистенційний моральний акт, що знижує душевний біль сторін, що полегшує тягар міжособистісних образ, що підвищує готовність до примирення та подолання негативних почуттів та суджень один до одного. Прощення торкається афективної, когнітивної та поведінкової сфери і має відбуватися у згоді з вільним вибором людини. Це складний процес, що займає сил і енергії, але натомість дає цінний досвід і душевне зцілення від накопичених образ, які негативно впливають на психічний та фізичний стан індивіда [21].

Прощення від душі, відпущене з повним прийняттям і прийняте з лагідністю, робить переможцями обох і кривдника, і його візаві. Але прощення ніколи не набуде цієї сили, якщо воно вимушене чи неусвідомлене. Можна змусити людину вимовити слова прощення, але це втопче її образу ще глибше і щільніше в її душу та серце.

1.3 Застосування психотерапевтичних методів і запобігання домашнім конфліктам

Техніка чи методика психотерапії це комплекс відпрацьованих дій психотерапевта, що вирішує певну психотерапевтичну проблему.

Види таких методик:

Вказівка — вербально виражене послання психотерапевта зробити дії за певним алгоритмом, у якому чітко викладено план цих дій на вирішення завдання з примирення. Вказівки можуть бути виражені як прямо, так і побічно, у формі, наприклад яскравого парадоксу, що відкриває клієнту через протилежний, іноді до абсурдності, посиляє всю неспроможність його колишніх поведінкових патернів у конфліктних ситуаціях. Парадоксальність вказівки також може бути прихованою, якщо метою психотерапевта є подолання психологічного опору клієнта через негативізм — клієнт, виконуючи парадоксальну вказівку навпаки, зробить правильні кроки [13].

Дослідження сім'ї. Аналіз психологічного анамнезу, історії сім'ї надає потужний ґрунт для вибудовування плану роботи з нею. Побічним явищем збору та аналізу відомостей про сім'ю виявляється позитивна поведінка учасників, що реагують на глибоку увагу, що надається їх історії та особистостям.

Демонстрація прикладів. Процес психотерапії може займати досить тривалий час, протягом якого в плани психотерапії неминуче закріплюються приклади життя як самих клієнтів, так і оточуючих людей і сімей. Все це може стати показовим матеріалом для демонстрації клієнтам, як вирішують аналогічні спірні моменти інші, і як вони самі можуть вирішити або не допустити конфлікти, що зароджуються, за новими мотивами.

Сімейне обговорення. У рамках сімейної дискусії члени сім'ї можуть обговорити широке коло загальних сімейних питань та методів їх вирішення.

Цілі дискусії: [22].

1. Корекція невірних уявлень про різні сфери сімейних відносин. Дискутуючи, клієнти хоч-не-хоч перевіряють свої переконання на

правильність і стійкість, а сумнів, як відомо, рухає людину до розвитку.

2. Навчання подружжя методів сімейної дискусії. Правила ведення дискусії:

- Мета дискусії - не довести свою правоту, а спільно знайти істину
- Дискусія - не змагання і не спосіб виявлення того, хто розумніший
- Мета дискусії - не дійти згоди, а знайти істину
- Перш ніж заперечувати, подумай у чому ж правий той, кому готуєшся заперечити, спробуй розвинути, то в чому правий інший

3. Прояснення об'єктивності для подружжя. Цей процес нерозривно пов'язаний із корекцією подружніх відносин, які заважали формуванню адекватного подання учасників із спірних питань.

Важливим є підтримка інтересу членів сім'ї до дискусії.

Ефективність процедури дискусії багато в чому залежить від компетентності та досвіду психотерапевта, що проводить її. Основні прийоми, що вживаються тут терапевтом:

1. Мовчання
2. Навчання за допомогою опитувань
3. Повторення (резюмування)
4. Узагальнення
5. Спостереження за емоційним станом членів сім'ї.

Зумовлене узагальнення. Тут маються на увазі методичні прийоми, засновані на введенні у звичайні сімейні взаємини нового елемента з метою дати подружжю коригувати відхилення. Наприклад, простий прийом – обмін кольоровими записками, кожен колір у яких означає певні почуття. Процес проходить у формі невеликого психологічного тренінгу, де партнери по черзі звертаються один до одного з питаннями, отримуючи у відповідь демонстрацію кольору, що відповідає почуттю, що відчувається в цій ситуації. Нововведеним елементом можуть виявитися і правила, що передбачають новий формат взаємодії подружжя між собою.

Процедуру з примирення сторін має право проводити лише спеціально

навчений фахівець; не варто відкладати з'ясування стосунків, затягуючи конфліктну ситуацію.

Формування умінь та навичок. Методики даної спрямованості ставлять перед клієнтами практичні завдання щодо формування умінь та навичок. Водночас підбираються чіткі оціночні критерії перевірки просування клієнтів у цьому формуванні.

Відтворення сімейних ролей. Методики цього типу складаються з постановочних ігрових вправ, у яких клієнти мають можливість приміряти він сімейні пологи в постановочних тренінгових іграх, моделюючих сімейні стосунки у різних ситуаціях.

Часто проблеми у подружніх взаєминах виникають із невиправданих очікувань чоловіка та дружини одна від одної. Кожен мав у своєму уявленні якийсь ідеал супутника життя, але ідеальних людей немає. Жінки шукають надійного, рішучого, сильного, розумного та самостійного чоловіка. Всі ці якості, безсумнівно, мають багато чоловіків, але на різному рівні. Але, наприклад, найчастіше дружини намагаються контролювати всі процеси рішення за всю сім'ю, блокуючи таким чином для чоловіка розвиток якості. Чоловіки також часто розчаровуються у своєму виборі, коли жінки не виправдовують їхніх очікувань, виявляються, наприклад не настільки слухняними та теплими, як їм уявлялися під час закоханості.

Жінкам рекомендується залишити спроби брати контроль за всі процеси всередині та поза сім'єю у свої руки, іноді корисно проявити слабкість та безпорадність, давши можливість чоловікам продемонструвати свою мужність та підняти почуття власної гідності. Разом з тим, корисно хвалити і дякувати один одному за, здавалося б, навіть найдрібніші корисні дії, що роблять життя всієї родини комфортнішим. Приготувала дружина смачну вечерю - подякуйте їй. Полагодив чоловік полицку — похваліть його. Хороші стосунки починаються з дрібниць.

Базові переконання та гуманістичні цінності засвоюються особистістю в батьківській сім'ї. Образ дружини в уявленнях чоловіка часто ідентичний

образу ідеальної йому матері. Аналогічно складаються й уявлення дівчині про майбутнього чоловіка — це традиційно провідна «батьківська» постать. Тому важливо вже при знайомстві уважно спостерігати за стосунками партнера з його батьками, а також не псувати з ними на старті відносини самому. Не варто змагатися зі свекрухою, не варто нехтувати думкою тещі. При цьому особливості поведінки батьків подружжя можуть самі по собі провокувати конфліктні ситуації, тому молодим людям, які бажають зберегти добрі стосунки зі своїми коханими, необхідно не лізти на рожен і коригувати, насамперед, свою власну поведінку, а не вимагати гнучкості від батьків, тим самим більш чужих. Для збереження теплого клімату в сім'ї при загрозі нерівноважних ситуаціях, коли в суперечку вступають, наприклад, чоловік зі свекрухою, допоможуть прості методи вираження розгубленості і стурбованості [26].

Часті змагання між подружжям за верховенство. Дослідження показали, що поведінка подружжя у шлюбі може залежати не тільки від виховання та соціалізації, а й від особливостей нервової системи, темпераменту та характеру, а також від специфіки аксіологічної сфери особистості. Ціннісні пріоритети чоловіків частіше зосереджені навколо їхньої професійної самореалізації, а жінок — у справах сім'ї. Це ключовий статистичний момент, що пояснює причини більш раннього зниження задоволеності жінок від сімейного побуту, який зазвичай не приносить новизни або розвитку, порівняно з діяльністю чоловіка, що здається більш наповненою і, крім того, забирає частину його уваги від дружини та дітей. У цій ситуації потрібні зусилля і від чоловіка, і дружини. Чоловікові слід прислухатися до потреб дружини та матері своїх дітей та приділити їм уваги, проводячи з ними час на відпочинку, за спільними цікавими для всіх заняттями. Дружині корисно заручитися мудрістю і терпінням, щоб не критикувати чоловіка марно, а м'яко і доступно донести до його розуміння свої потреби [25].

Отже, неможливо уявити таку ідеальну сім'ю, у якій жодного разу не посварилися. Розбіжність — одна з ознак кризи, а отже, руху до нового

ступеня розвитку сім'ї. Важливо розуміти ці процеси правильно, без катастрофізації і не затягувати з конструктивними переговорами. Коли двоє раніше чужих один одному людей вирішують жити разом тривалий час, їм доводиться приймати індивідуальні відмінності один одного і набувати свого, вже загального досвіду. Різне виховання подружжя у їхніх батьківських сім'ях наділяє їх різними поглядами, інтересами, уявлення про світ, і протиріччя нової сім'ї неминучі, від дрібниць до життєво важливих рішень. Якщо подружжя розуміє, що всі шорсткості в їхньому спільному житті є лише перевіркою їх на витримку та взаєморозуміння, їм буде легше порозумітися.

На жаль, не всі з нас народжуються дипломатами у стосунках. Багато пар не можуть згадати той момент, коли поодинокі протиріччя переросли у зтяжний конфлікт. Часто настільки, що подружжя виявляє себе в стані хронічного роздратування, напруги, втоми і депресії, які, у свою чергу, ще більше тиснуть на подружні почуття.

Тому вкрай важливо розпочати якомога раніше освоювати ефективні стратегії поведінки у спірних ситуаціях, а також навчатися витримці та розумінню.

В активному конфлікті незамінним буде вміння відчувати мотиви чоловіка, щоб зрозуміти його мотиви та зайняти правильну позицію. У конфліктних ситуаціях необхідно вміти зберігати спокій, утримуватися від поспішних висловлювань, які можуть образити чоловіка й посилити загальне становище. Важливо, незважаючи на протиріччя, не втрачати взаємну повагу, бути тактовними, уважними та ввічливими один до одного.

РОЗДІЛ 2. ПРОЦЕДУРА ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Характеристика вибірки

Дослідження проводилося в Instagram. У дослідженні взяли участь 22 сімейні пари (44 респондента), поділені на групи відповідно до стажу спільного проживання:

- 8 подружніх пар зі стажем спільного проживання не більше 5 років;
- 7 подружніх пар із періодом спільного проживання 6-13 років;
- 7 подружніх пар із досвідом спільного життя понад 13 років.

2.2 Характеристика методів дослідження

Для вирішення завдань, було обрано такі діагностичні методики:

Методика діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки К. Томаса;

Виділив двомірну модель для типології поведінки людей в конфліктних ситуаціях. Основними напрямними його моделі він поставив кооперацію та наполегливість. Рівень готовності до кооперації, на його думку, вимірюється тим, наскільки людина враховує інтереси та межі опонентів у конфлікті. Наполегливість у його моделі обумовлений прагненням особистості до захисту власних інтересів та кордонів. За цією моделлю виділяється п'ять типів поведінки у конфлікті, суть яких закладено у їх найменуваннях: суперництво, пристосування як поступка, компроміс, уникнення та співробітництво.

На думку К. Томаса, два уникаючі опоненти не досягають успіху обидва, при стратегіях суперництва, поступки та компромісу один з них може бути у виграші або обидва програють, а при взятій обома учасниками конфлікту стратегії співпраці шанс виграшу дається обом. Автор теорії створив свій опитувальник, призначений виявлення типових особистості стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях. Кожній стратегії у цьому опитувальнику виділено дванадцять суджень. В інструкції до опитувальника пропонується до

вибору найбільш прийнятне для респондента судження, що й допомагає виявити його найзвичніший патерн поведінки у конфліктах.

Опитувальник «Особливості спілкування між подружжям» Ю. Е. Альошина;

Опитувальник застосовується за необхідності проведення аналізу як рівня конфліктності сімейного спілкування, так і інших параметрів, які впливають цей рівень. Опитувальник склав 48 питань у шести шкалах.

Методика «Взаємодія подружжя у конфліктній ситуації» Ю. Е. Альошина, Л. Я. Гозман, Є. М. Дубівський;

Автори цієї методики описали вісім сфер подружнього життя, у яких закладено передумови виникнення конфліктів подружжя.

1. Проблеми відносин із родичами та друзями.
2. Запитання, пов'язані з вихованням дітей.
3. Прояв подружжям прагнення автономії.
4. Ситуація порушення рольових очікувань.
5. Ситуація неузгодженості норм поведінки.
6. Прояв домінування подружжям.
7. Прояв ревнощів подружжям.
8. Розбіжності щодо грошей.

Опитувальник складається з 32 словесних описів життєвих сімейних ситуацій із закладеним у них конфліктним моментом. Респонденту запропоновані варіації різних типів реагування, основою для яких є два полярні параметри — активність або пасивність його реакції або його згода або незгода з чоловіком.

Конструкція шкали, згідно з авторами: найлівіший полюс — активний вираз незгоди, потім — пасивний вираз незгоди, у середині — нейтральна поведінка, потім пасивний вираз згоди, і завершує цю шкалу правий полюс активного вираження згоди. Відповідно до шкал приписуються числові еквіваленти від -2 до 2.

Опитувальник «Реакції подружжя на конфлікт» А. С. Кочарян;

А. С. Кочарян пропонує за допомогою даного опитувальника дослідити індивідуально-специфічні захисні моделі суб'єктів та їхню структуру. Складається із шкал протективних та дефензивних захистів, неконструктивних установок на шлюб, депресії, агресії, соматизації тривоги, фіксації на психотравмі та контрольної шкали.

Мета опитувальника – з'ясувати ваші погляди щодо деяких сімейних проблем. Вам буде запропоновано низку тверджень: якщо ви погоджуєтесь із твердженням, то поставте в опитувальному аркуші знак «+» проти відповідного номера твердження; якщо ви не згодні, поставте знак «_». Уникайте відповідей типу «важко відповісти». Запитання надто короткі, щоб у них містилися всі необхідні подробиці. Тому уявіть собі типові ситуації, звичайні вам, не замислюючись над деталями. Не обмірковуйте відповідь довго – відповідайте перше, що спадає на думку. Не пропускайте запитань, обов'язково відповідайте поспіль на кожне. Можливо, деякі твердження вам важко буде віднести до себе, але спробуйте уявити себе в цій ситуації і дайте відповідну відповідь.

Опитувальник РЕА (розуміння, емоційне тяжіння, авторитетність) О. М. Волкова;

Методика застосовується за необхідності оцінити рівень розуміння, емоційної привабливості та поваги подружжя у шлюбі. До опитувальника входять 45 тверджень про подружні взаємини і складається з трьох основних шкал: розуміння, емоційне тяжіння та авторитетність (повага), по 15 суджень для кожної. Респонденти, згідно з інструкцією до опитувальника, висловлюють свою згоду чи незгоду з кожним із тверджень.

Анкета на конфліктну компетентність;

Основою для анкети-опитувальника послужили роботи Б. М. Пономарьова про «конфліктні компетентності». Ключові питання анкети-опитувальника:

1. Розкрийте поняття «конфлікт», як ви його розумієте.
2. З чого, на вашу думку, складається «конфлікт» як явище?

3. Які ви знаєте стратегії поведінки у конфлікті?
4. Що ви вважаєте результатом конфлікту?
5. Якою має бути профілактика конфліктів
6. Чи потрібен спеціаліст для вирішення конфлікту, якщо подружжю не вдається вийти з нього самотійно?
7. Власна психологічна діагностика, спрямована на вивчення стратегій поведінки подружжя у конфліктних ситуаціях.
8. Аналіз та обробка даних, отриманих у результаті психодіагностики, формулювання висновків.

Методи математико-статистичної обробки даних: Т-критерій Вілкоксона, критерій Манна-Уїтні, критерій Колмогорова-Смирнова, коефіцієнт рангової кореляції Пірсона.

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ІНТЕРПРЕТАЦІЯ

3.1 Результати проведеного дослідження

Таблиця 3.1 представляє результати опитування респондентів, які взяли участь у дослідженні, за методикою «Діагностика схильності особистості до конфліктної поведінки» К. Томаса, де, 1-2 низькі показники, 3- середні показники, 4 –5 високі показники.

Таблиця 3.1

Порівняльний аналіз середніх значень стратегій поведінки у конфліктах подружжя з різним сімейним стажем.

| Способи регулювання | Молода сім'я | Сім'я із середнім стажем | Зрілі сім'ї |
|---------------------|--------------|--------------------------|-------------|
| Суперництво | 3 | 2 | 3 |
| Співробітництво | 5 | 5 | 2 |
| Поступка | 1 | 4 | 4 |
| Уникнення | 3 | 2 | 3 |
| Компроміс | 5 | 5 | 4 |

Молоді сімейні пари - конфліктні ситуації воліють вирішувати шляхом співробітництва чи пошуком компромісних рішень. Як альтернатива можуть вдаватися до суперництва або взагалі намагатися уникати гострих кутів. Поступатися молоді не налаштована. Пояснення цьому полягає в тому, що на перших етапах шлюбу висока чутливість до зміни позиції будь-якої зі сторін у парі, а сама система як група за рахунок молодості та малого спільного досвіду може похвалитися відносною гнучкістю.

Сім'ї із середнім стажем спільного проживання віддають перевагу тим же двом стратегіям— співробітництво та компроміс, але вже не гідують і стратегією поступок, а суперництво та уникнення використовують, коли перші три себе не виправдали.

Зрілі сім'ї з досвідченими партнерами обирають на вирішення своїх конфліктів компроміс і поступки, лише потім уникнення і суперництво. Але співпраця, хоч би якою несподіваною це здавалося, виявляється для зрілих пар

на останньому місці. Цей феномен має своє пояснення в ригідності партнерів, що збільшується з віком. В табл. 3.2 продемонстровані результати опитування за методикою А.С. Кочаряна «Реакція подружжя на конфлікт», підраховується арифметичне число від 1 до 4 – низькі показники, від 5 до 8 – середні показники, понад 8 балів – високі показники.

Таблиця 3.2

Порівняльний аналіз середній значень реакцій на конфлікт подружжя із різним сімейним стажем.

| Шкали | Молода сім'я | Сім'ї із середнім стажем | Зрілі сім'ї |
|-----------------------------------|--------------|--------------------------|-------------|
| Неконструктивні установки на шлюб | 4 | 5 | 9 |
| Депресія | 8 | 5 | 4 |
| Протективні механізми | 10 | 6 | 10 |
| Дефензивні механізми | 5 | 4 | 9 |
| Агресія | 9 | 9 | 5 |
| Соматизація тривоги | 2 | 8 | 10 |
| Фіксація на психотравмі | 10 | 5 | 11 |

Партнери з молодих сімей з невеликим стажем спільного життя внаслідок високої чутливості до будь-яких змін у їх спільній діяльності показують первинну фіксацію на психотравмуючій інформації, яка говорить про «застрягання» їх чуттєвості та розуму на психотравмуючу подію. Внаслідок такого «застрягання» підвищується агресивність поведінки, частішають випадки депресій у подружжя. Високі показники даного фактору ведуть також до психологічного опору в різних формах витіснення, заперечення, регресія. Низькі ж показники говорять про неконструктивні установки у подружжя, що не дозволяє їм прийти до сімейного психотерапевта. Особливо низькі показники присвоєно шкалі соматизації тривоги— це свідчить про наявність шкали соматизації тривоги, оскільки молоді люди ще не стурбовані станом свого здоров'я, поки воно в повному порядку.

Група сімей із середнім стажем на першому плані залишає агресивну поведінку, протективні механізми реагування виростають у цій групі до середніх значень. Знижується фіксація подружжя на психотравмуючих обставинах, але разом з тим підвищується і загальний рівень тривожності за рахунок посилення уваги до стану здоров'я, що погіршується.

Зрілі сім'ї показують високі значення за шкалою фіксації психотравми, неконструктивні установки з їхньої шлюб та підвищення соматизації тривоги. Середні значення вони надали дефензивним механізмом і значно проігнорували агресію та депресію.

В Табл. 3.3 зазначені результати опитування по методиці «Розуміння, емоційне тяжіння, авторитетність», де 1-2 низькі показники 3- середні показники 4-5 високі показники

Таблиця 3.3

Порівняльний аналіз середніх значень подружжя із різним сімейним стажем

| Шкали | Молода сім'я | Сім'ї із середнім стажем | Зрілі сім'ї |
|------------------|--------------|--------------------------|-------------|
| Розуміння | 4 | 5 | 5 |
| Емоційне тяжіння | 5 | 5 | 5 |
| Авторитетність | 2 | 4 | 5 |

Молоді сім'ї демонструють високий рівень розуміння і взаємного емоційного тяжіння мало надають значення авторитетності одного з партнерів.

Пари із середнім стажем, як і зрілі сім'ї показали за всіма трьома шкалами високі значення.

В табл. 3.4 зазначені результати опитування за методикою «Взаємодія подружжя у конфліктній ситуації», де від 1 до 4 – низькі показники, від 5 до 8 – середні показники, понад 8 балів – високі показники.

Порівняльний аналіз середніх значень взаємодії у конфлікті подружжя з різним сімейним стажем.

| Шкали | Молода сім'я | Сім'ї із середнім стажем | Зрілі сім'ї |
|------------------------------------|--------------|--------------------------|-------------|
| Відносини з родичами | 6 | 5 | 4 |
| Виховання дітей | 1 | 4 | 2 |
| Прояв автономії одним з подружжя | 3 | 5 | 2 |
| Порушення рольових очікувань | 3 | 6 | 1 |
| Узгодження норм поведінки | 5 | 6 | 1 |
| Прояв домінування одним з подружжя | 2 | 9 | 3 |
| Прояв ревнощів | 3 | 3 | 2 |
| Розбіжності в відношенні до грошей | 10 | 7 | 9 |

Сім'ї з невеликим стажем мають більш високі показники з фінансових розбіжностей, оскільки найчастіше молоді, як правило, ще не досягли домовленостей про розподіл сімейного бюджету, і це питання стає конфліктогенним. Через слабе знання батьківських сімей один одного молоді сім'ї мають міцнішу прихильність до своїх батьків, ніж сім'ї з більшим досвідом спільного проживання. Останнім показником із середнім значенням є неузгодженість норм поведінки, що теж зрозуміло недостатнім знанням один одного. Відносно низькими у молодих сім'ях стали показники прояву ревнощів та виховання дітей за рахунок сімей, які ще не встигли обзавестися дітьми, і тому не мають ґрунту для конфліктів у цьому питанні. Найнижчими показниками стали прояв автономії та домінування одним із партнерів по шлюбу, що теж зрозуміло свіжістю почуттів, які молоді сім'янини живлять один до одного.

Сім'ї із середнім стажем проживання показали високі значення за шкалами прояву домінування одним із подружжя. За рештою шкал у сімей із

середнім стажем середні показники, за винятком проявів ревнощів, які у цих сімей знижуються.

Зрілі сім'ї показали високі значення за шкалою розбіжностей щодо грошей. В іншому, зрілі сім'ї за рахунок накопиченого спільного досвіду демонструють низькі значення показників. В Табл. 3.5 представлені результати останнього опитування по методиці «Особливості спілкування між подружжям», де від 1 до 4 – низькі показники, від 5 до 8 – середні показники, понад 8 балів – високі показники.

Таблиця 3.5

Порівняльний аналіз середніх значень особливостей спілкування подружжя з різним сімейним стажем.

| Шкали | Молода сім'я | Сім'ї із середнім стажем | Зрілі сім'ї |
|------------------------------------|--------------|--------------------------|-------------|
| Довірливість спілкування | 10 | 10 | 6 |
| Взаєморозуміння між подружжям | 9 | 10 | 7 |
| Подібність у поглядах подружжя | 7 | 9 | 8 |
| Загальні символи сім'ї | 9 | 10 | 10 |
| Легкість спілкування між подружжям | 9 | 8 | 8 |
| «Психотерапевтичність» спілкування | 8 | 9 | 7 |

Молоді сім'ї показали високі значення за шкалами взаєморозуміння, довірливості спілкування, загальних символів сім'ї та легкості спілкування між подружжям. Нижче значення виявилися за шкалами подібності у поглядах подружжя та «психотерапевтичності» спілкування.

У сімей із середнім стажем високі показники виявлено за всіма шкалами, крім шкали легкості спілкування, показники якої опинилися в районі середніх. Таким чином, згідно з проведеною методикою, сім'ї із середнім стажем досягають високої спільності в символах сім'ї, взаєморозумінні, схожості у поглядах, довірливості та «психотерапевтичності» спілкування.

Зрілі сім'ї показали більш диференційовані значення. За шкалою «загальні символи» – найвищі значення показників. Легкість та «психотерапевтичність» спілкування опинилися в районі середніх значень. І низькими стають взаєморозуміння та довірливість спілкування, що пояснюється помірною особистісною суверенністю партнерів, які прожили. На Рис. 3.1. представлені результати анкетування на конфліктну компетентність, де 1 – молоді сім'ї, 2 – сім'ї із середнім стажем, 3 – зрілі сім'ї.

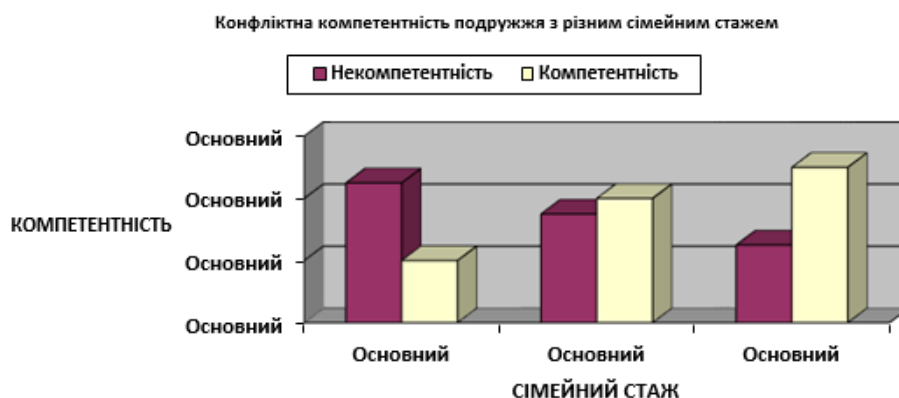


Рис. 3.1 Конфліктна компетентність подружжя з різним сімейним стажем

У дослідженні взяли участь 22 сімейні пари (44 респонденти), поділені на групи згідно з стажем спільного проживання:

- 8 молодих сімей
- 7 сімей із середнім стажем
- 7 зрілих сімей

Анкетування показало такі результати: найбільш високу конфліктну компетентність показали 26 респондентів із 44-х:

- 12 партнерів із зрілих пар,
- 10 із пар із середнім стажем проживання,
- 4 молоді партнери.

Інші 18 респондентів дали, в основному, неправильні відповіді або не змогли відповісти на більшу частину анкети. При цьому 40 осіб ствердно відповіли на питання про готовність звернутися за спеціалізованою допомогою у разі виникнення нерозв'язного власними зусиллями конфлікту в

родині. У цій категорії виявилися 8 молодих сімей, що пояснюється невеликим досвідом взаємодії, а 4 сімейні пари висловили в відповідях готовність справлятися із конфліктними ситуаціями самостійно.

З метою виявлення достовірного зв'язку рівнів конфліктної компетентності у нашому дослідженні використовувався коефіцієнт рангової кореляції Пірсона, який сприяв виявленню наступних факторів:

Чоловіки старшого віку менше схильні до стратегії поступок у конфліктах (-0,501 , коефіцієнт 0,001) та рідше уникають їх (-0,336 , коеф-т 0,026). Разом з тим у них з віком підвищується готовність до агресії (0,331; коеф-т 0,028) і соматизація (погіршення загального здоров'я) (0,332, коеф-т 0,028).

Соматизація підвищується з віком і у чоловіків, і у жінок (0,456; 0,002), а також нижче стає довірчість спілкування внаслідок розширення зовнішніх соціальних зв'язків у подружжя зрілого віку (-0, 338; 0,025), та порозуміння в парі (-0,312 ; 0,039). Пряма кореляція простежується між стажем у шлюбі та соматизацією (0,476; 0,001), зворотна — між стажем та довірчістю спілкування (0, -328; 0,030).

Як провідною стратегією регулювання конфліктів виявлено протиборство, внаслідок чого пояснюються підвищення агресивної реакції на власне конфлікт (0,508; 0,000), неузгодженість норм поведінки (0,425; 0,004) та порушення рольових очікувань (0,377; 0,012). Знижується легкість спілкування між подружжям (-0,332 ; 0,012), але збільшується обсяг загальних символів сім'ї (0,331; 0,028).

Агресивна реакція у конфліктах достовірно нижча у жінок, порівняно з реагуванням чоловіків ($z = -2,360$; $p = 0,018$).

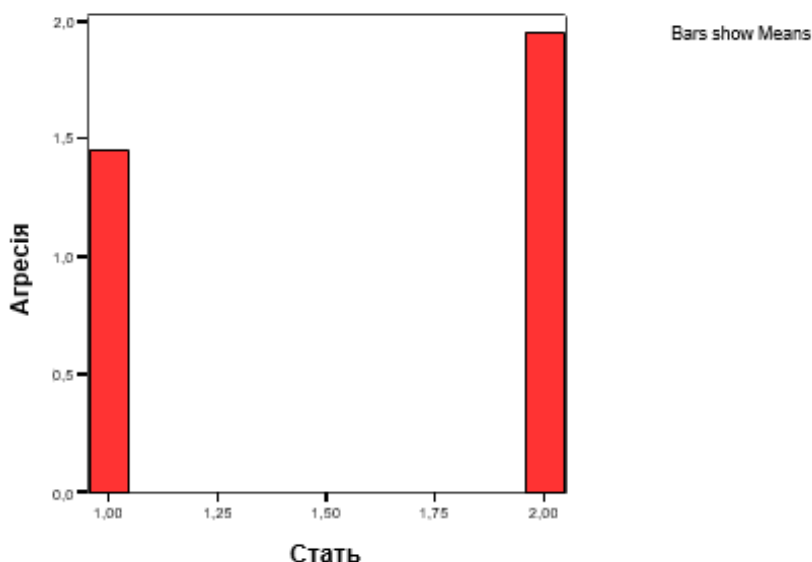


Рис. 3.2 Порівняльний аналіз агресивності у чоловіків та жінок.

Інтерпретація зібраних статистичних даних. Чим старше стає подружжя, тим більше вони помічають за собою погіршення здоров'я. У подружніх конфліктах із віком у респондентів спостерігається стабілізація звичних стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях, але підвищується і емоційна ригідність подружжя, стаючи причиною підвищення агресії. При цьому значно погіршується довірливість спілкування та взаєморозуміння між подружжям через розширення їх зовнішніх соціальних зв'язків. Усе це відкладається порядку взаємовідносин усередині сім'ї.

Виявлено пряму кореляцію між співпрацею та емпатією (0,339; 0,024), довірчістю спілкування (0,442; 0,003), взаєморозумінням (0,316; 0,036), легкістю спілкування між подружжям (0,753; 0,000), «психотерапевтичністю», 0,002). Водночас виявлено зворотню кореляцію між співпрацею та неконструктивними установками на шлюб (дезінтегруюча сімейна структура) (-0,418; 0,005), розбіжностями у вихованні дітей (-0,454; 0,002), неузгодженістю норм поведінки (-0,610; 0,000) та порушенням рольових очікувань (-0,480; 0,001).

Отримані дані дослідження свідчать про зниження деструктивної взаємодії партнерів по шлюбу у конфліктах за рахунок підвищеного рівня емпатії, взаєморозуміння, легкості та довірливості спілкування.

Щодо стратегій регулювання конфліктів подружжям виявлено пряму кореляцію між компромісом та легкістю спілкування (0,436; 0,003), «психотерапевтичністю» спілкування (0,316; 0,037). Водночас виявлено зворотню кореляцію між встановленням на компроміс та неконструктивними установками на шлюб (-0,599; 0,000), розбіжності у вихованні дітей (-0,431; 0,003), розбіжностями щодо грошей (-0,316; 0,036), неузгодженістю норм поведінки (-0,539; 0,000) та порушенням рольових очікувань (-0,471; 0,031).

Інтерпретація даних дослідження. Співробітництво і поступливість як найбільш успішні стратегії поведінки у спірних ситуаціях благотворно впливають на міжособистісні взаємини між подружжям, а негативні їх прояви по відношенню одна до одної та на саму конфліктну ситуацію в цілому суттєво зменшуються.

Виявлено зворотню кореляцію між емпатією та неконструктивними установками на шлюб (-0,338; 0,008), дефензією (коли психотравма та пов'язані з нею сигнали проникають у свідомість за рахунок спотворень інтерпритації) (-0,541; 0,000), неузгодженістю норм поведінки (-0,492; 0,001). Водночас виявлено пряму кореляцію між емпатією та співробітництвом (0,339; 0,024), довірливістю спілкування (0,313; 0,039), легкістю спілкування (0,509; 0,001).

Неконструктивні настанови на шлюб у випадках підвищення їхнього рівня пов'язані зі зниженням стратегій компромісу (-0,599; 0,000) та співробітництва у регулюванні конфліктних ситуацій (-0,418; 0,005). Крім того, помітно знижуються взаємна емпатія (-0,398; 0,008), довірливість спілкування (-0,459; 0,002), взаєморозуміння (-0,393; 0,008), «психотерапевтичність» спілкування (-0,465, 0,008). Виявлено пряму кореляцію між неконструктивними установками на шлюб та: розбіжностями у вихованні дітей (0,418; 0,005), ступенем автономії кимось із подружжя (0,353; 0,019), рівнем домінування одного з пари (0,326; 0,031), неузгодженістю норм поведінки (0,605; 0,000) та порушенням рольових очікувань (0,570, 0,000).

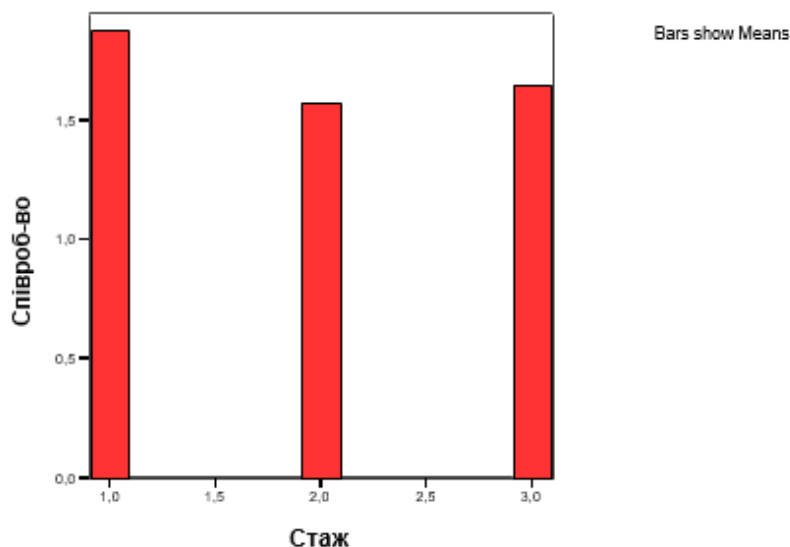


Рис. 3.3 Порівняльний аналіз показників співробітництва та стажу подружжя ($z = 0,065$; $p = 0,166$).

Молоді сім'ї схильються до стратегії співробітництва як провідного способу врегулювання подружніх конфліктів (Рис. 3.3). Наступними в цьому відношенні є зрілі сім'ї, а сім'ї із середнім стажем поступаються у виборі співробітництва решті двох вибірок.

Інтерпретація даних. Депресія, агресія, неконструктивні настанови на шлюб при високих значеннях знижують якість міжособистісної взаємодії у подружніх парах. Змінюються на гірший бік взаєморозуміння, довірливість та легкість спілкування).

У разі підвищення рівня депресії як на конфлікт відбувається зниження спірних реакцій щодо стилів виховання дітей ($-0,310$; $0,041$) та автономії будь-якого з партнерів по шлюбу ($-0,379$; $0,011$).

Між проявами протекції та «психотерапевтичністю» спілкування у шлюбі виявлено зворотну кореляцію ($-0,339$; $0,024$) та пряму — між протекцією та фінансовими протиріччями.

Разом з підвищенням рівня агресії зрозуміло підвищується схильність до суперництва ($0,508$; $0,000$) і, відповідно, знижуються показники уникаючого стилю поведінки ($-0,434$; $0,003$) та поступливості ($-0,598$; $0,000$).

Між проявами афективного та інтелектуального «застрявання» (фіксації на психотравмі) та розбіжностями у стилях виховання дітей виявлено зворотну достовірну залежність (-0,314 , 0,038).

Спільно з підвищенням показників рівнів довірчого спілкування підвищуються й такі фактори: співпраця (0,442; 0,003), емпатія (0,313; 0,039), взаєморозуміння (0,436; 0,003), загальні символи (0,338; 0,039) (0,411; 0,006) та «психотерапевтичність» спілкування (0,354 ; 0,019). При цьому знижуються показники неконструктивних установок на шлюб(-0,459; 0,002), соматизації (-0,445; 0,003) та порушень рольових очікувань (-0,353; 0,019).

Пряма кореляція виявлена між показниками подібності у поглядах, емпатією (0,390; 0,039) та загальних символів (-0,322; 0,033).

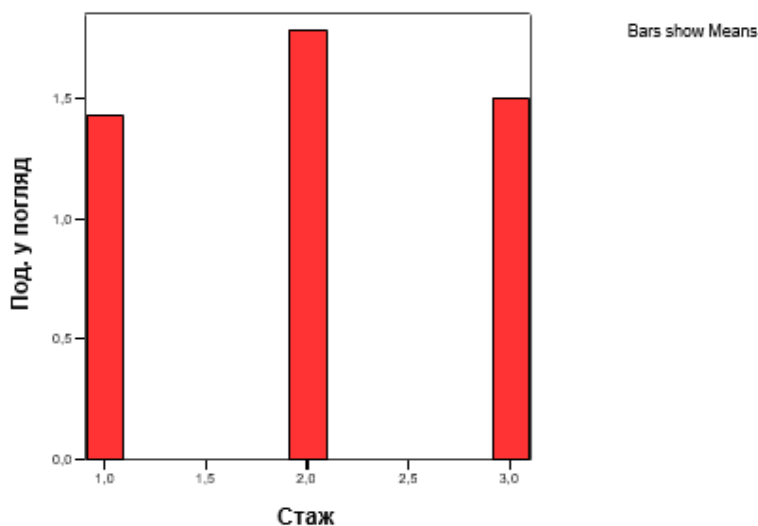


Рис. 3.4 Порівняльний аналіз показників стажу та подібності у поглядах подружжя ($z = 0,056$; $p = 0,110$)

Виявлено зворотний зв'язок між рівнем легкості спілкування та групою інших параметрів: показники: суперництва (-0,332; 0,028), неконструктивні настанови на шлюб (-0,398; 0,008), неузгодженість норм поведінки (-0,492; 0,001). Прямий зв'язок рівня легкості спілкування виявлено з показниками: співпраці (0,753; 0,000), компромісу (0,436; 0,003), емпатії (0,509; 0,000), взаєморозуміння (0,327; 0,030), «психотерапевтичне спілкування (0,733; 0,000).

Чим вище показник «психотерапевтичності», то вище показники співробітництва (0,609 ; 0,000), компромісу (0,316; 0,037), емпатії (0,449; 0,00»), довірливості спілкування (0,354; 0,019), взаєморозуміння (0,316; 0,037), легкості спілкування (0,733 ; 0,000). Разом з тим при цьому знижуються показники: протекції (-339 ; 0024) та неузгодженостей норм поведінки (-0, 466; 0,001).

Дані дослідження показують, що при спілкуванні партнерів по шлюбу знижуються мимовільні реакції вегетативної нервової системи у відповідь на сварки в родині. Співпраця, компроміс та поступка обираються такими партнерами як пріоритетні стратегії.

Пряма кореляція— між проявом ставлення до грошей (0,330; 0,029) та порушенням рольових очікувань (0,435; 0,003).

Підвищення ступеня розбіжностей у питаннях виховання дітей супроводжується зниженням готовності до співпраці (-0,431; 0,003), депресії (-0,310; 0,041) та фіксації (-0,314; 0,038). При цьому посилюються неконструктивні настанови на шлюб (0,418; 0,005).

Зворотна кореляція виявлена між проявом автономії та депресією подружжя (-0,379 ; 0,019).

Зворотня кореляція- між проявом авторитарності одного з партнерів та дефензією (-0,349 ; 0,020).

Пряма кореляція- між проявами ревності партнера, дефензією (0,323; 0,032) та фінансовими розбіжностями (0, 311 ; 0,040).

Рівень неузгодженості норм поведінки підвищується разом з показниками суперництва (0,547; 0,012), але при цьому знижено показники: співробітництва (-0,610; 0,000), компромісу (-0,589; 0,001), поступка (-0,421; 0,00;) емпатії (-0,492; 0,001), взаєморозумінням між подружжям (-0,354; 0,019), легкості спілкування (-0,492; 0,001).

Чим вище ступінь порушення рольових очікувань, то вище показники суперництва (0,347; 0,012), але знижуються показники співробітництва (-0,480; 0,001) та компромісу (-0,471; 0,001).

Інтерпретація отриманих даних: слідом за рівнем негативної взаємодії подружжя підвищуються такі реакції на конфлікт: депресія, дефензія, протекція, соматизація тривоги. Як пріоритетні стилі взаємодії в конфліктних ситуаціях при їх регулюванні виступають суперництво і уникнення.

ВИСНОВКИ

1. Дослідження теоретичної основи про природу подружньої конфліктності дозволило прояснити феномен «конфліктної компетентності». Виявити її складові, функції, структуру, динаміку конфліктів та стратегії поведінки в них.

2. Формування конфліктної компетентності відбувається у процесі дозрівання особистості та динаміки взаємин у подружній парі. Відповідно, молодята не можуть похвалитися високою компетентністю та вирішенні конфліктів і, в середньому, провідною стратегією у суперечці обирають змагання та суперництво, частіше виявляють агресію один до одного, мають негнучкі настанови та принципові погляди на своє становище у шлюбному союзі. З накопиченням досвіду у шлюбі підвищується конфліктна компетентність. Високий рівень конфліктної компетентності дозволяє як ефективно вирішувати які виникають у парі суперечки, а й попереджати досить серйозні конфліктні ситуації з їхньої початкових етапах. Подружжя з великим стажем життя у шлюбі воліють співпрацю як основну стратегію поведінки в спірних ситуаціях, вміють виявляти емпатію, мають конструктивні настанови на спільне життя, значно рідше дозволяють собі агресивну поведінку в конфліктних моментах, дотримуються вироблених роками і взаємоприйнятних і в своїй сім'ї

3. Враховуючи отримані результати теоретичного та емпіричного дослідження, нами було розроблено та впроваджено корекційно-розвиткову програму. Для профілактики конфліктності подружніх пар було сформовано такі рекомендації:

- Виявлення і обробка невеликих та негативних проявів суперечок, що починаються, реєстрація підвищеної напруги в сім'ї, спалахів роздратування і нервозності у відносинах чоловіка і дружини, невідповідно гострої емоційної реакції на стандартні ситуації;
- Психологічне консультування подружжя, націлене на нівелювання

загострень у відносинах та поганого клімату в сім'ї, а також на прояснення об'єктивних стимулів і причин конфліктності, що зароджується, робота повинна проводитися з метою нормалізації та гармонізації взаємин.

- Групова сімейна психотренінгова робота з конфліктуючими парами

.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андреева, Г. М. Взаимосвязь общения и деятельности: Общение и оптимизация совместной деятельности / Г. М. Андреева, Я. Яноушек. – М.: МГУ, 2012. – 238 с.
2. Андреева, И. В. Организационное поведение / И. В. Андреева. – СПб.: Издательский дом «Нева», 2007. – 224 с.
3. Анохин, П. К. Очерки по физиологии функциональных систем / П. К. Анохин. – М.: Медицина, 1975. – 448 с.
4. Асмолов, А. Г. Психология личности / А. Г. Асмолов. – М.: 2009. – 367 с.
5. Браун, Р. Межгрупповые отношения / Р. Браун. – Перспективы социальной психологии, 2010. – 578 с.
6. Барановська, Л. В. Педагогіка та психологія вищої школи / Л. В. Барановська. – Київ: НАУ, 2015. - 240 с.
7. Бондаровська, В. М. Духовність та моральні цінності сучасної української молоді деякі соціально-психологічні аспекти / В. М. Бондаровська. - К.: Науково-дослідний інститут «Проблеми людини», 2019. – 244 с.
8. Булах, І. С. Консультативна психологія / І. С. Булах. - К.: Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова, 2012. – 458 с.
9. Васянович, Г. П. Основи психології / Г. П. Васянович. - К.: Педагогічна думка, 2012. – 114 с.
10. Воляннюк, Н. Ю. Соціальна психологія / Н. Ю. Воляннюк. - К.: КПІ ім. І. Сікорського, 2019. – 254 с.
11. Галузинский, В. М. Основи педагогіки та психології вищої школи / В. М. Галузинский. - Київ, 1995. – 279 с.
12. Галян, І. М. Психодіагностика / І. М. Галян. - К. : Академвидав, 2011. – 464 с.
13. Галян, О. І. Експериментальна психологія / О. І. Галян. - К.: Академвидав, 2012. – 400 с.

14. Голубева, Э. А. Типологический и измерительный подходы к изучению индивидуальности: от Оствальда и Павлова к современным исследованиям / Э. А. Голубева. – Психологический журнал, 1995. – 344 с.

15. Донцов, А. И. Психология коллектива: Методологические проблемы исследования / А. И. Донцов. – М.: Изд-во МГУ, 1984. – 206 с.

16. Запрудский, Ю. Г. Социальный конфликт / Ю. Г. Запрудский. – Ростов н\д.: Феникс, 2012. – 188 с.

17. Ильин, Е. П. Психология индивидуальных различий / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2014. – 701 с.

18. Ковалев, А. Г. Руководителю о работнике: практический аспект изучения личности / А. Г. Ковалев. – М.: Экономика, 2008. – 292 с.

19. Лавриненко, В. Н. Социальная психология и этика делового общения / В. Н. Лавриненко. – М.: Издательство НОУ ВПО Омский гуманитарный институт, 2007. – 268 с.

20. Левин, К. Разрешение социальных конфликтов / К. Левин. – СПб.: Речь, 2000. – 196 с.

21. Ложкин, Г. В. Практическая психология конфликта: учеб. Пособие / Г. В. Ложкин. – Киев: МАУП, 2012. – 225 с.

22. Мерлин, В. С. Очерк интегрального исследования индивидуальности / В. С. Мерлин. – М.: 1986. – 286 с.

23. Мясищев, В. Н. Психология отношений / В. Н. Мясищев. – М.: Академия, 2001. – 312 с.

24. Немов, Р. С. Психологические условия и критерии эффективности работы коллектива / Р. С. Немов. – М.: Знание, 1982. – 164 с.

25. Пампуха, Л. О. Чинники внутрішньоособистісних конфліктів у жінок керівників / Л. О. Пампуха. – Актуальні проблеми психології: Зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г.С.Костюка АПН України, 2016. – 294 с.

26. Панкратов, В. Н. Психология успешного взаимодействия / В. Н. Панкратов. – М.: Академия, 2009. – 291 с.

27. Скібіцька, Л. І. Конфліктологія: навчальний посібник / Л. І.

Скібіцька. – К.: Центр учбов. Літератури, 2007. – 187 с.

28. Трофімов, Ю. Л. Психологія / Ю. Л. Трофімов. – К.: Либідь, 2012. – 263 с.

29. Федяєва, В. Л. Сімейна педагогіка / В. Л. Федяєва. – Херсон: Видавництво ХДУ, 2007. – 580 с.

30. Холл, К. Теории личности / К. Холл. – М.: Психотерапия, 2008. – 672 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Mann-Whitney Test

Test Statistics(a)

| | |
|------------------------|---------|
| | Агресія |
| Mann-Whitney U | 149,500 |
| Wilcoxon W | 402,500 |
| Z | -2,360 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | ,018 |

a Grouping Variable: Статъ

Two-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

Test Statistics(a)

| | | |
|--------------------------|----------|---------|
| | | Агресія |
| Most Extreme Differences | Absolute | ,409 |
| | Positive | ,409 |
| | Negative | ,000 |
| Kolmogorov-Smirnov Z | | 1,357 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | | ,050 |

a Grouping Variable: Статъ

Mann-Whitney Test

Test Statistics(b)

| | |
|-------------------------------|-----------------|
| | Співробітництво |
| Mann-whitney u | 78,000 |
| Wilcoxon W | 183,000 |
| Z | -1,844 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | ,065 |
| Exact Sig. [2(1-tailed Sig.)] | ,166 |

a Не має значення для тих.

b Grouping Variable: Стаж

Two-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

Test Statistics(a)

| | Співробітництво | |
|--------------------------|-----------------|-------|
| Most Extreme Differences | Absolute | ,304 |
| | Positive | ,000 |
| | Negative | -,304 |
| Kolmogorov-Smirnov Z | | ,830 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | | ,497 |

a Grouping Variable: Стаж

Mann-Whitney Test

Test Statistics(b)

| | Подібність у поглядах |
|-------------------------------|-----------------------|
| Mann-Whitney U | 73,000 |
| Wilcoxon W | 209,000 |
| Z | -1,910 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | ,056 |
| Exact Sig. [2(1-tailed Sig.)] | ,110 |

a Не має значення для тих.

b Grouping Variable: Стаж

Two-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

| | | Подібність у поглядах. |
|--------------------------|----------|------------------------|
| Most Extreme Differences | Absolute | ,348 |
| | Positive | ,348 |
| | Negative | ,000 |
| Kolmogorov-Smirnov Z | | ,952 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | | ,326 |

a Grouping Variable: Стаж

Корекційно-розвиткова програма

Тема: «Моя родина – моя сила» (90 хв.)

Мета: розкриття особливостей функціонування родини; формування відповідального ставлення до сім'ї; усвідомлення її сильних сторін.

Вправа «Привітання» (5 хв.)

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

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

Вправа «Правила роботи групи» (5 хв.)

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

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

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

Дуже важливо, щоб усі присутні погодилися з кожним правилом, прийняли його. Тому після того, як правило записується, групі пропонується прийняти його: «Правило приймається? Приймається. Дякую!». Коли хтось із групи пропонує додаткове правило, його можна включити в перелік, якщо воно відповідає атмосфері, не суперечить іншим правилам.

Вправа «Історія родини» (15 хв.)

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

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

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

Вправа «Моя родина» (15 хв.)

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

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

Вправа «Сімейні цінності» (15 хв.)

Мета: усвідомлення сімейних цінностей.

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

Зміст:

1-й етап. Психолог роздає учасникам матеріали для вправи і дає наступну інструкцію. «Вам пропонується список цінностей, які люди, як

правило, вважають важливими для спільного життя. Перегляньте, будь ласка, список. Якщо необхідно - доповніть його своїми цінностями.

Список цінностей: наявність спільних інтересів; взаємна повага; невтручання в справи один одного; любов; відданість; збереження самостійності і автономії членів сім'ї; матеріальне благополуччя; національна монолітність; благополуччя в очах оточуючих; дисципліна і чіткість; виконання всіма членами сім'ї своїх обов'язків; спільне проведення вільного часу; відкритий будинок - для друзів, родичів, колег; багато дітей; гарне здоров'я; співробітництво; незаперечний авторитет батьків; довіру; взаємодопомога.

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

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

Вправа «Що таке сім'я» (15 хв.)

Мета: усвідомлення значення сім'ї.

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

1. Якщо сім'я - це споруда, то вона (фортеця, гуртожиток, курінь ...).
2. Якщо сім'я - це колір, то вона (червона, як кров, синя, прозора, як вода, чорно - біла).
3. Якщо сім'я музика, то вона (методична, плавна, нескінченна ...).

4. Якщо сім'я - це геометрична фігура, то вона (спіраль, коло без гострих кутів, циліндр, три крапки ...).
5. Якщо сім'я - це назва фільму, то вона («Красуня і чудовисько», «Життя прекрасне», «Я люблю тебе» ...).
6. Якщо сім'я - це настрій, то вона (стрес, радість, задоволення, нові враження, добродушність ...).

Обговорення: Кожен з учасників розповідає про свої асоціації, інші обговорюють їх ролі.

Вправа «Загублений» (15 хв.)

Мета: виявлення особливостей взаємовідносин у родині.

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

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

Вправа «Клубок» (5 хв.)

Мета: емоційне завершення заняття, формування спів єдності.

Матеріал: клубок ниток.

Зміст: Вся група стоїть в колі. Учасники передають один одному клубок ниток, промовляючи, що означає для нього дана людина, вимовляючи побажання, слова подяки. Поступово середина кола перетворюється в

візерунок з натягнутих ниток. Коли коло завершено, кожен учасник натягує свою нитку, і група хвилину стоїть з закритими очима.

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