

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**Кафедра управління
професійною освітою**

**ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ
Завідувач кафедри**

« ____ » _____ 20__ р.

**ДИПЛОМНА РОБОТА
ВИПУСКНИКА ОСВІТНЬО-КВАЛІФІКАЦІЙНОГО РІВНЯ
«МАГІСТР»
Спеціальності 053 Психологія
освітньо-професійної програми
«КОНФЛІКТОЛОГІЯ ТА ПРАКТИЧНА
МЕДІАЦІЯ»**

**Тема: КОНФЛІКТНІСТЬ МОЛОДОЇ СІМ'Ї В ПЕРІОД ПЕРВИННОЇ
АДАПТАЦІЇ**

Виконавець: Байдіна Алла Миколаївна

Керівник: МЕЛЬНИЧУК ТЕТЯНА ІВАНІВНА, канд. психологічних наук
старший науковий співробітник (старший дослідник зі
спеціальності 053- психологія) лабораторії організаційної та
соціальної психології Інституту психології імені Г.С.Костюка
НАПН України

Консультанти з окремих розділів пояснювальної записки:

Київ 2020

ЗМІСТ

ВСТУП		4
РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО АНАЛІЗУ КОНФЛІКТНОСТІ МОЛОДОЇ СІМ'Ї В ПЕРІОД ПЕРВИННОЇ АДАПТАЦІЇ		7
1.1.	Динаміка шлюбних відносин	7
1.1.1.	Поняття сім'ї та шлюбу у психології.....	7
1.1.2.	Загальна характеристика проблем сім' та шлюбу ..	8
1.2.	Період первинної адаптації подружжя.....	12
1.2.1.	Особливості функціонування молодого подружжя	14
1.2.2.	Подружня адаптація і механізми емоційної регуляції в ситуації сімейної кризи	15
1.2.3.	Динаміка подружньої адаптації	26
1.3.	Теоретичний аналіз конфліктності у сімейній системі як дестабілізуючого чинника у відносинах.....	31
1.3.1.	Природа конфліктів в молодій сім'ї	31
1.3.2.	Сучасні підходи до сімейної терапії та форми допомоги у період кризи	38
1.3.3.	Розв'язання конфліктів у період первинної адаптації	44
Висновки до розділу I		48
РОЗДІЛ II ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ДОСЛІДЖЕННЯ МОЛОДИХ СІМЕЙ В ПЕРІОД ПЕРВИННОЇ АДАПТАЦІЇ.....		52
2.1.	Особливості дослідження установок у шлюбі та суб'єктивно обтяжливих сфер життя; діагностика розуміння, емоцій та переживання у сімейній парі	52
2.1.1.	Методика та аналіз виміру сімейних установок у сімейні пари (Ю.Е.Альошина)	54
2.1.2.	Опитувальник та вивчення ступеня задоволеності власним функціонуванням у різних сферах (І.Колер)	59
2.1.3.	Діагностика та розуміння, емоційного зв'язку та авторитетності у сімейній парі (А.М.Волкова, В.І.Слепкова)	62
2.2.	Вивчення стратегій поведінки та особистісних особливостей молодого подружжя у конфліктній взаємодії.....	68
2.2.1.	Вивчення моделей та домінуючих стратегій взаємодії подружніх пар у ситуації конфлікту (за К.Томасом)	68
Висновки до розділу II		71
РОЗДІЛ III ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНІНГОВОЇ РОБОТИ З ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК КОНСТРУКТИВНОГО РОЗВ'ЯЗАННЯ КОНФЛІКТІВ У МОЛОДІЙ СІМ'Ї.....		74

3.1.	Програма тренінгової роботи, спрямованої на поліпшення взаємин у конфліктній молодій сім'ї	74
3.1.1.	Особливості формування робочих тренінгових груп зі складу вибірки	74
3.1.2.	Програма, організації та структура тренінгу	76
3.1.3.	Змістове наповнення тренінгу	76
3.2.	Аналіз ефективності тренінгових занять для додання та попередження конфліктності у молодій сім'ї	91
3.2.1.	Аналіз стратегій поведінки у конфлікті, виявлених у ході тренінгу	91
3.2.3.	Порівняння зміни подружніх взаємин (суб'єктивні та об'єктивні показники)	94
Висновки до розділу III		97
ПІДСУМОК		99
ЛІТЕРАТУРА		100
ДОДАТКИ		108

ВСТУП

Актуальність дослідження. Молода сім'я в період первинної адаптації є доволі вразливою щодо різноманітних викликів з боку суспільства (економічна, майнова, соціальна тощо незахищеність) так із боку новоствореної пари (необхідність побудови ефективних взаємин в умовах спільного життя). Поділ цих викликів є доволі умовним – в реальному житті вони діють спільно, взаємопов'язано, створюючи конфліктні ситуації, які вимагають негайного розв'язання та певних навичок взаєморозуміння, яких часто бракує молодій парі у період первинної адаптації.

Актуальність досліджень в царині сімейної проблематики зумовлена загальною кризою сім'ї, яка, як відзначають науковці, є доволі поширеною і виявляється у кількісних (зменшення показників народжуваності дітей, значна кількість розлучень, проблемних сімей) та якісних показниках (трансформація суспільних та сімейних цінностей, ослаблення виховної функції сім'ї, психологічні проблеми членів сім'ї тощо). Очевидно, що за таких умов необхідними є ґрунтовні дослідження сучасної сім'ї та пошук ресурсів для подолання негативних явищ на ранніх етапах утворення такої інституції як сім'я.

Загальновизнаним є факт, що сімейні конфлікти є неминучою умовою розвитку сімейної системи, але водночас і чинником, що її дестабілізує, травмує, а часом і руйнує, призводячи до розлучення чи і до більш драматичних виходів їх розв'язання. У зв'язку з цим, психологічні послуги та сімейна медіація, є ефективними засобами сприяння стабілізації взаємин у молодій сім'ї, пошуку шляхів взаєморозуміння та врегулювання колізій на ранніх етапах її розвитку.

Об'єкт дослідження: конфліктність молодого сім'ї

Предмет дослідження. психологічні особливості конфліктності молодого сім'ї в період адаптації.

Мета дослідження полягає у вивченні особливостей конфліктності молодого сім'ї у період первинної адаптації, у пошукові ефективних шляхів її

подолання та попередження в умовах тренінгу.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз літератури, присвяченій проблемам сімейних криз та дослідженню конфліктності молодого подружжя.
2. Розробити структуру емпіричного та формульованого дослідження.
3. Здійснити аналіз методів вивчення психологічних причин конфліктності у період первинної адаптації.
4. Провести поетапне комплексне дослідження особистісних особливостей, тактик поведінки подружжя у конфлікті.
5. Розробити та провести тренінгові заняття з метою оптимізації взаєморозуміння у молодій парі та ревізії неконструктивних стратегій у розв'язанні конфліктної ситуації.
6. Узагальнити результати проведеного дослідження та сформулювати висновки.

Методологічну основу нашого дослідження складають теоретичні підходи до особливостей *міжособистісних* (Н. Грішина, О. Дмитрієв, В. Кудрявцев, Б. Паригін, М. Обозов та інші), *внутрішньособистісних* (Ф. Василюк, О. Донченко, Т. Титаренко та інші) конфліктів; особливостей їх перебігу і причин виникнення (О. Анцупов, А. Бандурка, Ф. Бородін, І. Ващенко, Н. Грішина, О. Донченко, Н. Коряк, Г. Ложкін, Л. Петровська, М. Пірен, Н. Пов'якель, О. Шипілов та ін), способи попередження та ліквідації конфліктів (К. Байша, І. Бех, І. Зверева, Т. Іщенко, І. Кон, Л. Котлова, Г. Лактіонова, А. Мудрик, В. Оржеховська, Ж. Петрочко, І. Рогальська, С. Савченко, Н. Сейко та інші).

Методи та організація дослідження. Дослідження конфліктності молоді сім'ї здійснювались за допомогою використання *емпіричних* методів - опитувальників: «Вимірювання установок у сімейній парі» (Ю. Альошина), вивчення рівня задоволеності своїм функціонуванням у різних сферах (I.Karler) та РЕА (розуміння, емоційної відповідності, авторитетності (А. Волкової), «Діагностика подружніх взаємин» (В.П. Левкович,

О.Е. Зуськова), «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації» (за методикою К. Томаса) та *формувальних* – соціально-психологічний тренінг навичок безконфліктного спілкування.

Надійність і вірогідність дослідження забезпечувалися репрезентативністю вибірки (33 сімейні пари, з яких 12 пар відчувають серйозні труднощі у спілкуванні та перебувають у роздумах щодо розлучення), застосуванням методів, релевантних меті і завданням дослідження, поєднанням кількісного та якісного аналізу, використанням методів математичної статистики.

Наукова новизна. Вперше *системно досліджено* особливості конфліктності молодого сім'ї з точки зору психологічних переживань обох сторін подружньої пари та *доведена ефективність тренінгової роботи* з приводу засвоєння комунікативних навичок (психологічний тренінг з елементами діагностики та психоедукації – аналізі, поясненні та донесенні інформації до учасників тренінгу небезпеки травмуючих переживань, деструктивних позицій, руйнації стосунків та невротизації особистості у сімейному конфлікті).

Отримані в результаті виконання магістерської роботи дані, можуть бути використані психологами для створення ефективних програм подолання кризових періодів, зокрема конфліктності, у сімейній парі.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО АНАЛІЗУ КОНФЛІКТНОСТІ МОЛОДОЇ СІМ'Ї В ПЕРІОД ПЕРВИННОЇ АДАПТАЦІЇ

1.1. Динаміка шлюбних відносин

1.1.1. Поняття сім'ї та шлюбу в психології

Родина є невід'ємним елементом соціуму: з одного боку, бо у сім'ю проникають проблеми суспільства, а з іншого – вона впливає на відносини в суспільстві, характер всіх процесів соціального життя. Така думка не нова, її започаткував ще Аристотель. Втім кожний член родини зберігає певну автономність і водночас входить в різні інші об'єднання людей, в соціальні групи, вступає у деякі відносини з державними установами, сусідами й іншими співтовариствами, представляючи в них інтереси своєї сім'ї або свої власні погляди, які сформувалися в ній. Соціальна психологія розглядає сім'ю як осередок соціальної структури суспільства, який виступає регулятором відносин між людьми. Існуючі в суспільстві соціальні норми і культурні зразки задають певні еталони уявлень про те, яким повинен бути чоловік і дружина, батько і мати стосовно дітей, дочка і син стосовно своїх батьків.

Основою для формування сім'ї є шлюб як санкціонована суспільством форма стосунків між особами різної статі. В українській мові шлюбний союз позначається словом “шлюб”, що походить від давньослов'янського та означає “урочисту обіцянку” [37].

Шлюб – це визнаний і схвалений суспільством союз між двома дорослими індивідами. Інститут шлюбу втілює певні соціальні норми, визнання певних прав та обов'язків подружжя по відношенню один до одного, до дітей, майна та оточення. Шлюбом є зареєстрований сімейний союз жінки і чоловіка. Релігійний обряд шлюбу, проживання однією сім'єю жінки і чоловіка без реєстрації подружніх відносин не є основою для виникнення у жінки і чоловіка прав і обов'язків подружжя. Шлюбна правоздатність в Україні виникає у чоловіків з 18 років, а у жінок – з 17. В

деяких випадках вступати у шлюбні правовідносини дозволяється з 14 років, за умови письмового дозволу батьків та рішення суду.

Сім'я є більш складною системою відносин, ніж шлюб, оскільки вона об'єднує не тільки подружжя, але й їх дітей. За сімейним кодексом України сім'я – це певний союз осіб, що пов'язані відносинами шлюбу, родини чи усиновлення, які спільно проживають, пов'язані спільним побутом, мають взаємні права та обов'язки

Складний процес формування внутрішньо-сімейних і позасімейних відносин, зближення звичок, уявлень, цінностей подружжя і інших членів сім'ї протікає вельми інтенсивно і напружено. Сімейна згода – ступінь емоційного зв'язку між членами сім'ї. При максимальному прояві цього зв'язку члени емоційно взаємозалежні. При мінімальному прояві має місце емоційна автономія кожного члена сім'ї [40, с. 145-157].

Сім'я і шлюб – це форми стосунків, що по суті відносин подружжя, санкціоновані суспільством.

Сім'я – це суспільний інститут (з точки зору суспільного санкціонування шлюбно-сімейних відносин), водночас мала соціальна група, що має історично визначену організацію, члени якої пов'язані шлюбними або родинними відносинами, спільністю побуту та взаємною моральною відповідальністю, соціальна необхідність якої зумовлена потребою суспільства у фізичному та духовному відтворенні населення. Сім'ю становлять особи, які проживають сумісно, пов'язанні спільним побутом і мають взаємні права і обов'язки. Подружжя вважається сім'єю й тоді коли дружина або чоловік у зв'язку з навчанням, роботою, лікуванням необхідністю догляду за батьками, дітьми та за інших поважних причин не проживають разом [43].

1.1.2. Загальна характеристика проблем шлюбу і сім'ї

Шлюб як стійкий союз між чоловіком і жінкою виник у родовому суспільстві. Основа шлюбних відносин породжує права й обов'язки.

Закордонні соціологи розглядають родину як соціальний інститут лише в тому випадку, якщо вона характеризується трьома основними видами сімейних відносин: шлюбом, батьківством і спорідненням, при відсутності одного з показників використовується поняття “сімейна група” [42, с. 145].

Слово “шлюб” походить від російського слова “брати”. Сімейний союз може бути зареєстрованим чи незареєстрованим (фактичним). Шлюбні відносини, зареєстровані державними установами (у РАГСах, Палацах одруження), називаються цивільними; освітлені релігією – церковними. Шлюб – явище історичне, він пройшов визначені стадії свого розвитку – від полігамії до одношлюбності [17].

Зміна суспільних відносин торкнулося і проблем сучасної родини. У практиці сімейних відносин мають місце фіктивні шлюби. У такій зареєстрованій формі шлюб характерний для столиці і великих промислових і культурних центрів України, основою їх стає одержання визначених вигод [24].

Типологія сімей та характеристика різних типів сімей. Урбанізація змінила уклад і ритм життя, що спричинило за собою зміну у сімейних відносинах. Міська родина, не обтяжена веденням великого господарства, орієнтована на самостійність і незалежність, перейшла в наступну фазу свого розвитку. На зміну патріархальній родині прийшла подружня [9, с. 175].

Слабка соціальна захищеність, матеріальні труднощі, випробовувані родинною в даний час, привели до скорочення народжуваності в Україні і формуванню нового типу родини – бездітної. По типу проживання родина підрозділяється на *патрилокальну, матрилокальну, неолокальну й унілокальну.*

Розглянемо кожну з цих форм. Матрилокальний тип характеризується проживанням родини в будинку дружини, де зятя називали “приймаком”. Тривалий період на Русі був розповсюджений патрилокальний тип, при якому дружина після заміжжя оселялася в будинку чоловіка і нарікалася “невісткою”.

Нуклеарний тип шлюбних відносин знаходить висвітлення в прагненні молодят жити самостійно, окремо від батьків та інших родичів. Такий тип родини називають неолокальним.

Для сучасної міської родини характерним типом сімейних відносин можна вважати унілокальний тип, при якому чоловіки проживають там, де є можливість спільного проживання, у тому числі знімаючи житло в наймання.

Слід зазначити, що у науковій літературі типологія сімей достатньою мірою не розроблена, не визначені основні ознаки, які мають бути покладені в основу визначення типології сімей. Ми вважаємо за доцільне визначати типи сімей залежно від функцій, яку виконує сім'я. І у той же час слід зазначити, що якусь конкретну сім'ю можна віднести до різних типів, залежно від того, під яким кутом зору вона розглядається.

Отже, виходячи з основних функцій сім'ї, можна назвати такі типи сімей:

1. Залежно від виконання матеріально-економічної функції:

- за рівнем матеріальної забезпеченості – бідні, малозабезпечені, забезпечені, багаті;
- за професійною приналежністю, освітнім рівнем, віком, ставленням, до релігії та за особливими умовами сімейного життя – сім'ї робітників, службовців, акторів, вчителів та ін.; студентські сім'ї; неповнолітніх; баптистів, мусульман; моряків, космонавтів, висококваліфікованих спортсменів, геологів та ін.

2. Залежно від виконання житлово-побутової функції, за структурою сім'ї та особливостей проживання:

- за складом сім'ї (структурою): неповні, прості нуклеарні (батьки і діти), складні (батьки, діти, дідусі, бабусі - у різних варіантах); великі (батьківська пара, декілька дітей зі своїми сім'ями - три і більше подружніх пар).

3. Залежно від виконання демографічної функції:

- за кількістю дітей в сім'ї: інфертильні (бездітні), одnodітні, малодітні

(2 дитини), багатодітні (3 і більше дітей до 16 років);

- за однорідністю соціального складу: однорідні (сім'я складається з представників однакових соціальних прошарків – робітничі сім'ї, сім'ї інтелігентів, сім'ї вчених тощо.) – їх налічують до 70 %; різнорідні сім'ї (члени сім'ї мають різну освіту, професію). У таких сім'ях у їх членів загальних інтересів менше) за регіональними принципом (міські, сільські);

- за тривалістю подружнього життя – сім'ї молодожонів (до 1 року); сім'ї з тривалістю подружнього життя від 1 до 3 років; від 3 до 5 років; від 5 до 10 років; від 10 до 20 років; від 20 до 25 років; від 25 до 30 років; від 30 років і більше.

Деякі автори таку типологію розглядають дещо інакше і виділяють етапи життєвого циклу, що враховують тривалість спільного проживання й вік дитини: молоді сім'ї, сім'ї з дітьми певного віку, сім'ї пенсіонерів [36].

У зарубіжній літературі визначаються відповідно такі типи сімей: сім'я двокар'ерна (чоловік і жінка-професіонали); сім'я середнього класу, сім'ї кольорових (в США), міжнаціональні сім'ї, сім'ї безробітних, гомосексуалістів, емігрантів, національних меншин у зоні конфлікту та ін.

4. Залежно від виконання комунікативної функції:

- сім'ї за типом керівництва – гелітарні (рівноправні,-демократичні); авторитарні (підпорядкування одного члена подружньої пари іншому);

- за типом юридичних взаєностосунків - побудовані на шлюбних стосунках; позашлюбні (співжиття без оформлення шлюбу); оформлені юридичне, але проживають окремо;

- за юридичними взаєностосунками батьків та дітей, чоловік і жінка живуть з різними дітьми; чоловік або жінка (чи обидва) мали дітей до вступу в шлюб, зведені діти; усиновлені діти; опікунські сім'ї;

- за якістю емоційно-психологічних взаєностосунків у сім'ї: гармонійні; конфліктні; емоційно неврівноважені; дезорганізовані (панує страх, культ сили);

- соціальне неблагополучні (мають негативні взаєностосунки з

морально-правовими органами суспільства);

- сім'ї зі специфічними проблемами – сім'ї з психічними та фізичними захворюваннями; сім'ї правопорушників; сім'ї алкоголіків, наркоманів; сім'ї з захворюваннями на СНІД; сім'ї зі схильністю до суїциду; сім'ї інвалідів.

5. Залежно від виконання виховної функції:

- благополучні;
- неблагополучні (в тому числі, зовні благополучні);
- сім'ї групи ризику [45].

Таких типологій можна назвати значно більше. Крім того, у межах кожного типу можна ще визначити окремі види сімей. Наприклад, види неблагополучних (зовні благополучні, неповні). Свої типи мають також міські, сільські сім'ї. Але в основному сім'ї змішані, в яких поєднано кілька типів і видів. Наприклад, міські сім'ї можуть мати різний рівень матеріальної забезпеченості, різний характер взаєностосунків, різну структуру. Або неповна сім'я може бути матеріально забезпеченою або бідною, з хорошими взаєностосунками у сім'ї або поганими тощо.

1.2. Період первинної адаптації подружжя

Аналіз поняття «адаптація» в сучасній психологічній літературі виявив, що воно часто тлумачиться як пристосування до навколишніх умов, однак, у відповідності до мети нашого дослідження, варто звернути увагу на *соціальну адаптацію* як комплексний показник стану людини, який відображає її можливості виконувати:

- біосоціальну функцію;
- адекватне сприйняття світу і себе;
- вибудовувати нормальну систему взаємин;
- трудову діяльність, здійснювати власну освіту, самоорганізовувати відпочинок та дозвілля;
- проявляти здатність взаємообслуговування в сім'ї та колективі і самообслуговування;

- вибудувати свою траєкторію діяльності у відповідності з її рольовими очікуваннями [65].

Все перераховане вище відповідає змісту адаптації до шлюбно-сімейних стосунків [66, с. 91]. Виділяють два рівня процесу адаптації - біологічний і психологічний. Перший (біологічний) включає пристосування людини до постійних і мінливих умов навколишнього фізичного середовища. Другий (психологічний аспект) адаптації має на увазі «пристосування людини як особистості до існування в суспільстві відповідно до вимог даного суспільства і з власними потребами та інтересами» [66, с. 52]. Психологічна адаптація реалізується через засвоєння цінностей і норм соціального середовища.

Адаптація може спиратися на творче мислення, «при цьому творче мислення відрізняється від стандартного варіативним пошуком вирішення проблеми» [65]. Основні прояви психологічної адаптації виражаються через взаємодію з іншими людьми, в тому числі через спілкування з оточуючими людьми і активну діяльність.

Адаптуючись в сім'ї, люди проходять всі перераховані вище стадії-компоненти і починаючи з процесу ознайомлення з сімейним життям до поступового вростання в неї. Даний період є особливо складним, оскільки передбачає «перебудову» не тільки взаємин і діяльності, а й зміни в особистісному аспекті: перебудову мотиваційно-потребової сфери, зміни самосвідомості у молодого подружжя, відносин з соціальним оточенням.

Характеризуючи шлюб, Е.С. Калмикова [50] виділяла цей період як «одну з «поворотних» подій в житті молодих людей», вказувала на розвиток особистості, зміну кола осіб, які включаються у взаємовідносини з ним, зміну ролей і способу життя». Проживання нових етапних життєвих подій може викликати як позитивний, так і негативний відгук у молодого подружжя і приводити до «перебудови всієї особистісної системи «Я» і дуже болісно переживатися особистістю» [66, с. 27].

Е.С. Калмикова [50], говорячи про проблеми перших років

подружнього життя, вказує, що «перші рік-два спільного життя - це час формування індивідуальних стереотипів спілкування, узгодження систем цінностей, вироблення загальної поведінкової лінії». У цей період відбувається взаємне пристосування подружжя, пошук такого типу взаємин, які задовольняють обох. На цьому етапі вирішуються такі завдання:

- формування структури сім'ї,
- розподіл функцій (ролей) між чоловіком і дружиною,
- вироблення загальних сімейних цінностей.

А. Н. Волкова і Е. І. Трапезникова [30] вважають, що для молодої сім'ї до народження дітей найбільш характерні труднощі вироблення свого сімейного укладу, розчарування один в одному як результаті більш глибокого впізнавання, конфлікти з приводу розподілу функцій, проблеми у взаєминах з родичами, матеріальні та економічні проблеми.

В. П. Левкович і О. Е. Зуськова [66] говорять про те, що істотне значення у виникненні подружнього конфлікту мають ті очікування, які склалися у партнерів до моменту вступу в шлюб. Для молодого подружжя найбільш типові підвищені очікування по відношенню один до одного, що нерідко є основою конфлікту при розбіжності очікувань з дійсністю.

Крім того, абсолютний і вічний збіг рольових очікувань автоматично не може бути заданим на весь час шлюбу, який не вільний від стресів, різниці темпів соціального дозрівання, професійної реалізації подружжя, безлічі інших чинників та обставин, що розкривають нові особливості рольової поведінки.

1.2.1. Особливості функціонування молодого подружжя

Проблемі молодої сім'ї, її становленню присвячена значна кількість досліджень [4, 24, 35, 42, 46, 50, 56] і ін. Разом з тим, ці роботи мають соціологічний і демографічний характер, а психологічні проблеми механізмів становлення сімейної ідентичності, характеру перебігу й особливостей реагування на подружню кризу, функціонально-рольового поведіння молодих партнерів і т. п., на нашу думку, не достатньо вивчено. Через те, що

сучасний стан родини неможливо розглядати поза процесами еволюційних змін у суспільстві, доцільним буде проаналізувати ці зміни у соціологічному контексті. За останні десятиліття значно змінилися особистісні характеристики молоді: соціальний статус, готовність до самостійного життя, рівень відповідальності. Статистично зафіксований дуже високий відсоток молодих шлюбів: сьогодні близько 2/3 усіх шлюбів реєструються у віці до 24 років [12, 7]. Ранній шлюбний вік свідчить про соціальну незрілість партнерів, які беруть шлюб. Автори численних досліджень одноставні в негативній оцінці інфантилізму сучасної молоді. Омолодження шлюбу, відмічуване В.П. Кравець [60, 61], з одного боку, і більш пізніше включення молоді в суспільне виробництво, з іншого, – призвели до того, що в даний час для молоді етап навчального процесу майже збігся з етапом створення сім'ї. Студентська родина набула сьогодні настільки масового характеру, що може з повним правом бути виділена в окремий тип молоді сім'ї зі специфічним способом життя, розтягненим на кілька років.

1.2.2. Подружня адаптація і механізми емоційної регуляції в ситуації сімейної кризи

Адаптація до сімейного життя виявляється у всіх її сферах і являє собою єдність двох процесів: *асиміляції й акомодациї*, психологічна сутність яких полягає у взаємоуподібненні партнерів і взаємному узгодженні почуттів, думок, поведження [8].

Через те, що подружня адаптація - складне й інтегративне утворення, методологічна операціоналізація цього поняття проводиться у багатьох дослідженнях за такими параметрами: кількість конфліктів, рівень згоди партнерів з питань сімейного життя, поділ праці в родині, задоволення партнером, оцінка стійкості шлюбу, переживання щастя партнера тощо [60]. F. Walsh [154] розглядає три аспекти подружньої адаптації: задоволеність шлюбом, згуртованість, відсутність депривації потреб кожної сторони. Wagerman S.A., Greve L.A. & Funder D.C. [153] в оглядовій статті

ототожнюють поняття "щастя" і "стабільність шлюбу". Вони ґрунтувалися на аксіоматично прийнятому положенні, що щасливі шлюби і є стабільні, а нещасливі – нестабільні. М. Stroeve з співавторами [151] виділили такі фактори подружньої адаптації, як якість і стабільність шлюбу.

У своїй роботі автори висловили більш виразно свою теорію, що зводилася до п'яти положень:

1. Чим більша винагорода при фіксованих цінностях, тим вищою є якість шлюбу.
2. Чим більші сімейні цінності при фіксованих винагородах, тим нижча якість шлюбу.
3. Чим вищі зовнішні винагороди (альтернативні притягання), тим нижча стабільність шлюбу.
4. Чим вищі зовнішні цінності щодо розірвання шлюбу (нормативні примуси залишатися в шлюбі), тим вища стабільність шлюбу.
5. Чим вища якість шлюбу, тим вища стабільність шлюбу.

На підставі описаних положень автори виділили чотири типи родин:

1. Висока якість, висока стабільність.
2. Висока якість, низька стабільність.
3. Низька якість, низька стабільність.
4. Низька якість, висока стабільність [151].

Різними дослідниками пропонувалися різні терміни, які визначають інтегральну характеристику родини - вдалість шлюбу, задоволеність сімейним життям, функціональність шлюбу, рівень сімейної інтеграції, ступінь адаптації тощо. Всі названі поняття входять до складу більш узагальненої характеристики - якості шлюбу. Якість шлюбу як багатовимірний феномен, що складається із суб'єктивних оцінок партнерів. На думку F. Walsh [154], можна виділити два аспекти якості шлюбу, з погляду суспільства і з погляду особистості.

Wagerman S.A., Greve L.A. & Funder D.C. [153] під подружньою адаптацією пропонують розуміти: єдність думок із критичних питань; поділ

інтересів; почуття довіри; невелику кількість скарг, пов'язаних зі шлюбом; відсутність почуття самотності. F. Walsh [154] у подружню адаптацію включає чотири параметри: сексуальний контроль, психосексуальну стимуляцію, сексуальну мотивацію і привабливість шлюбу. M. Siems [150] до подружньої адаптації відносить такі перемінні: потреба в любові і прихильності, визнання автономії, самостійності й уваги з боку партнера

Існують також підходи до подружньої адаптації з погляду характеру взаємодії партнерів. Операціональними аналогами подружньої адаптованості у цьому випадку є різні техніки аналізу взаємодії. Це спільне рішення визначених задач (наприклад, інтерпретація плям Роршаха, рішення тесту Равена, обговорення списку проблем тощо) і його оцінка спеціальними техніками кодування спостереження (аналіз комунікативних відносин; схема кодування інтерперсонального конфлікту; система кодування подружніх інтеракцій; схема кодування інтерперсональної комунікації; система кодування поведінки, оцінна система інтеракції партнерів, система кодування невербальних подружніх інтеракцій [8]).

У теорії сімейних систем М. Боуена [19] важливим поняттям є "диференціація Я". Якщо "диференціація Я" партнерів не досягає достатнього рівня, то можливі два види порушення сімейної адаптації. Перший вид буде полягати в тому, що один партнер ніби зливається з іншим, виникає недиференційована сімейна система. Вона може бути "міцна", але з вираженою залежністю одного партнера від іншого. Будь-який сімейний стрес може "зламати" цю систему.

Другий вид "недиференціація Я" партнерів полягає у відстороненні від думок і почуттів свого партнера М. Боуен [19] назвав цей варіант як "емоційне відсторонення". Індивід, емоційно відсторонений від свого шлюбного партнера, не в змозі розділити з ним значимі думки, почуття чи підходи до вирішення тих чи інших проблем шлюбу. Тільки диференційований індивід у змозі реалізувати функціональний шлюб.

В іншому варіанті системного підходу до сім'ї С. Минухіна [75] адаптація шлюбу розглядається в термінах границі і сімейного резонансу. Існує деяка нормативна структура родини, до якої варто наближатися за допомогою терапевтичних інтервенцій. Хоча не шлюб, а сімейна система в цілому була предметом інтересу дослідника.

Плідним поняттям у теорії систем є кругова причинність. Традиційна каузальна модель є лінійною: прямий зв'язок проблем дитинства з подружнім конфліктом. Поняття циркулярної (кругової) причинності розширює концептуальні межі і зміщує акценти аналізу родини. Дії кожного з партнерів розглядаються як реакція на дії іншого. У межах такої кругової причинності важливо аналізувати сьогодні, а не минуле. Сімейна система зберігає гомеостаз, пов'язаний із відтворенням порушених зразків поведінки. Більш того, він утруднює терапевтичне втручання в подружню систему. Тому деякою мірою дезадаптована сімейна система прагне зберегтися, а психотерапевт протистоїть цій тенденції партнерів зберегти status quo. Для досягнення гомеостазу партнери жертвують своїми індивідуальними мотиваціями. У цьому сенсі окремі симптоми в партнерів (наприклад агорафобія в дружини) допомагають зберегти шлюб, який, по суті, є патологічним. Дисфункційні шлюби характеризуються наявністю подвійного зв'язку: партнери грають один з одним, маніпулюють, використовують різні психологічні "фінти" для того, щоб зберегти гомеостаз. Такі подвійні зв'язки роблять шлюб нечесним, а відносини нетраспорантними, нечистими, непрозорими. Автори концепції розглядають успішність шлюбу як задоволеність ним: "одружилися б знову, якби шлюб був розірваний і всі зовнішні узи і зобов'язання були б усунуті".

У роботі О.С. Кочаряна [57] показано, що опитувальник особистісних типів (ОЛТ), побудований на ідеях Р. Л. Акоф і Ф. І. Імері, не корелює ні з опитувальником задоволеності шлюбом (ОУБ), ні зі шкалою диференціальної оцінки відносин (ДОО). Разом з тим, існує зв'язок методик ОУБ і ДОО (для чоловіків 0,32; $p < 0,05$; для жінок - 0,41; $p < 0,01$). Тому

автор зробив висновок, що опитувальник ОЛТ вимірює інший аспект задоволеності шлюбом, наприклад є об'єктивною мірою успішності шлюбу, а не суб'єктивною його мірою - задоволений). Відсутність кореляцій методик цілком може пояснюватись їхніми різними психодіагностичними "мішенями". У всякому разі, описуючи близькість подружньої пари до точки центроверсії, Р. Л. Акоф і Ф. І. Емері використовують такі поняття, як успішність, співробітництво, задоволеність, тобто описую реальність, трохи відмінну від чисто суб'єктивного аспекту задоволеності шлюбом, чуттєвими до якого є шкала диференціальної оцінки відносин (ДОО) і опитувальник задоволеності шлюбом (ОУБ) [57].

Таким чином, і з теоретичної точки зору, і з чисто методичної не існує цілком однозначного визначення подружньої адаптації. Єдине, що можна з упевненістю сказати, це те, що подружня адаптація - явище складне, поліпараметричне.

Кризова ситуація в родині веде до психоемоційної напруги, справитися з якою дозволяють захисні механізми. Крім індивідуальних захисних механізмів, виділяють, сімейні захисти [135].

На думку А. Кросова [147], порушення сімейної взаємодії може регулюватися трьома механізмами: 1) асиміляцією (зміна поведження родини як цілого відповідно до прийнятих норм); 2) адаптацією (зміна структури, позицій, ролей, взаємин усередині родини); 3) захистом. Перші два механізми є адаптивними; третій - дезадаптивний.

Сімейні захисні механізми часто є важливою причиною виникнення і підтримки невротичного поведження: стійкість родини набуває форму ригідності, а згуртованість - патологічної взаємозалежності і несвободи її членів. Сімейні захисти не вирішують основного протиріччя, а лише знижують особисту напругу. А.А. Messer (1971) дає такий перелік сімейних захистів (цит. за [79]):

1. Виділення "цапа-відбувайла". Цей механізм виникає, як правило, у тих родин, у яких конфлікти і напруга між партнерами не можуть бути

задовільно вирішені шляхом відкритого обговорення подружніх проблем, тому що являють собою значну загрозу для одного з партнерів. "Найкращим" об'єктом для цієї ролі в родині є дитина, тому що вона залежна від батьків і має слабкі адаптаційні механізми. Батьки в ситуації напруги і фрустрації неусвідомлено провокують у дитини виникнення неадекватного поведіння. Дитина може, таким чином, відчувати провину за кризу в родині. Вибір одного з дітей не є випадковим. Цю роль батьки схильні приписати першій дитині, якщо конфлікт існує із самого початку шлюбу, чи тій дитині, яка народилась у момент формування конфлікту, а іноді тому з дітей, хто нагадує матір одного з партнерів, з якою у цього партнера був конфлікт у дитинстві чи молодості.

2. Формування коаліції всередині родини.

3. Емоційні відходи. Конфлікти вирішуються через прийняття холодної чи байдужої установки на партнера. У цьому випадку партнер може шукати емоційні зв'язки поза сім'єю.

4. Залучення з метою підтримки сімейної рівноваги сторонньої людини (родича, друга, професійного консультанта тощо).

5. Ослаблення емоційних зв'язків у родині. Ця ситуація призводить до того, що потреба в емоційних зв'язках задовольняється поза сім'єю. Якщо ж таке поживлення внутрішньосімейних взаємин утруднено, то партнер починає усвідомлювати (вербалізувати) кризу в родині.

6. Зняття напруги в родині за допомогою агресивного поведіння. Це відбувається тоді, коли потреба в залежності залишається незадоволеною. Фрустрація потреби в залежності породжує гнів, що розряджається за допомогою агресії.

7. Відмова чи компроміс. Підтримка рівноваги досягається завдяки тому, що один з партнерів відмовляється від задоволення своїх потреб (в емоційних і сексуальних зв'язках).

8. Створення сімейних "міфів", які є способом патологічної адаптації партнерів. Сімейний міф може бути розглянутий як патологізуюча роль у

сім'ї.

Е.Г. Ейдемільер і В.В. Юстискіс [137] запропонували робочу класифікацію, в основу якої покладено два критерії: сфера життєдіяльності родини, порушення якої пов'язане з виникненням "патологізуючих ролей", і мотив їхнього виникнення.

Багато в чому аналогічні зміни в родинях описувалися й іншими дослідниками. Деякі порушення родин, аналогічні наведеному вище, спостерігали Е. Е. Ейдемільер і В. В. Юстискіс [137]. Вони вивчали сім'ю, яка багато років боролася за справедливе ставлення до їхнього сина різних організацій, зокрема школи, а пізніше - інспекції у справах неповнолітніх, дільничного лікаря і т.д. Джерелом "несправедливостей" нерідко було провокуюче поведження сина стосовно цих організацій. Стимулювання його поведження складало основний зміст життя сім'ї, у центрі якої був батько підлітка - інвалід II групи. Дослідження показало, що зміна взаємин цієї родини із соціальним оточенням (виникнення відносин боротьби з ним) і поява на цій основі системи "патологізуючих ролей" відбулося в результаті прагнення батька компенсувати своє відчуття "непотрібності", протистояти зниженню соціального статусу в родині. Система ролей, яка виникла в сім'ї, виявилася патологізуючою насамперед для підлітка. Вона обумовила порушення його поведження на фоні епілептоїдно-істероїдної акцентуації характеру.

Симптоми нервово-психічного порушення в першого члена родини слабшають чи навіть зовсім зникають, зате в іншого з'являються. Нерідко при цьому лікування останнього веде до захворювання першого.

Мотиви виникнення такого типу "патологізуючих ролей" можуть бути різними [79]:

1. Психологічні проблеми, які виникають у результаті значної вираженості в одного з членів родини потреб, несумісних з його уявленнями про себе (агресії, садизму, прагнення привертати до себе увагу).

2. Заміщення "задоволення потреб". У цьому випадку причиною

переходу до "патологізуючих ролей" стає прагнення задовольнити потребу не з тією особою, якій вона повинна бути адресована. Травматизуюча роль — "дитина-вундеркінд", "дитина - надія родини" нерідко буває: пов'язана з прагненням батьків через заміщення задовольнити власні незадоволені потреби. У минулому в таких батьків була недостатня реалізація кар'єри, по-різному сформоване відчуття неповноцінності і бажання через ідентифікацію з дитиною компенсувати це.

3. "Патологізуючі ролі", які виникають під впливом механізму проекції. Психологічний механізм проекції полягає, як відомо, у "неусвідомленому наділенні іншої людини властивими цій особистості мотивами, рисами і властивостями.

4. "Патологізуючі ролі", які виникають під впливом бажання позбутися від тиску власних же моральних уявлень. Цей вид "патологізуючих ролей" нерідко спостерігається в клініці алкоголізму. Це ролі "опікуна" і "опікуваного".

На відміну від раніше розглянутих ролей, які створюють легальну можливість задоволення "забороненої" (несумісної з моральними уявленнями) потреби за рахунок іншої особи, такі ролі забезпечують "псевдовирішення" психологічного конфлікту цієї потреби з моральними уявленнями іншим шляхом. Це робиться за рахунок нав'язування функцій соціального контролю над проявами "забороненого потягу" іншій особі. Так, у випадку алкоголізації потяг до алкоголю, що підсилюється, не може не викликати широкого кола мотивів, які протидіють цьому в самого алкоголіка. Це і побоювання за своє здоров'я, і наростаючий осуд з боку оточення, і моральні "гальма" самого індивіда. Результатом виявляється важкий конфлікт між потягом і цими мотивами. Конфлікт вирішується алкоголіком нерідко також шляхом перетворення структури родини, а саме шляхом формування згадуваних ролей "опікуна", "рятівника", "контролера", що бере на себе функції контролю над індивідом, порятунку його від алкоголізації. Найчастіше такі функції виконують дружина чи мати. Вони одержують за

нього зарплату, лякають його у випадку вживання спиртних напоїв, ховають спиртне, якщо воно є в будинку, і т.п. Сам же алкоголік при цьому відіграє роль "опікуваного". Психологічно він звільняється від страхів і розкаяння, пов'язаних з алкоголізацією (тепер цим займається інший член родини). Психотравматизм ролі пов'язаний насамперед з тим, що залишає індивіда неозброєним перед власним потягом, знімає почуття відповідальності. Ця неозброєність особливо сильно виявляється в момент, коли відбувається розпад родини і контроль "опікуна" припиняється. Як правило, темпи алкоголізації при цьому значно зростають.

О.С. Кочарян [57] описав міф "22.30". На консультативний прийом звернулася подружня пара зі скаргою на те, що вони "не можуть знайти взаємоприйнятний час статевої близькості". Дружина призначала час 22.30 відповідно до такої логіки: "Початок о 22.30, кінець о 23.00. Потім сім годин сну і підйом о шостій годині ранку". Вона запитує: "Логічно?". Що тут можна сказати, крім того, що "дійсно, дуже логічно". А чоловік говорить, що раніше 24.00 він спати не лягає. У цьому міфі проблема "як бути разом" була підмінена іншою - "коли бути разом", Очевидно, що цей міф зберігає сім'ю, але робить її патологічною в психологічному відношенні і почасти віргогамною.

Отже, дослідниками виділено чималу кількість "патологізуючих ролей" і дано їхній опис.

Розглянемо індивідуальні стилі подолання (коупінг) зі стресом чи кризою, що дозволяють родині досягти наступного етапу в її розвитку.

У багатьох підходах прослідковується одна ідея: суть захисних механізмів полягає у недопущенні психотравмуючої інформації у свідомість. Інформація не просто не приймається, тривога заперечується. Цей тип захисту розглядається як психологічний бар'єр. Більш складні захисні механізми полягають у прийнятті інформації, однак за рахунок її "знешкодження" за допомогою захисної реінтерпретації. Цей тип захисту позначений як дефензивні механізми [79].

Серйозним є питання про патогенність/саногенність захисних механізмів. У роботах З. Фрейда [123], які належать до кінця минулого століття, ще немає чітких уявлень щодо нормальності - патогенності захисних процесів. У "Тлумаченні сновидінь" він оцінює витіснення як "доглядача" нашого психічного здоров'я. Це твердження стосується успішного витіснення. Якщо ж витіснення неуспішне, то виникають психопатологічні прояви. Разом з тим З. Фрейд не був до кінця послідовний, тому що вказував, що витіснений зміст обов'язково повернеться у свідомість. Така неясність була й у більш пізніх його роботах. Зокрема у праці "Моя точка зору на роль сексуальності в походженні неврозів" (1906) автор відзначав, що витіснення інфантильних бажань є передумовою психічного здоров'я [79].

Сам З. Фрейд, не працював з таким простим і статичним дихотомічним концептом (значеннєвим значенням, змістом поняття). Більш правильно говорити про континуальну, а не дихотомічну природу концепту "норма-патологія". Захисні процеси можуть функціонувати в індивідів, які займають різне місце в континуумі "норма-патологія". Однак використання захисних механізмів призводить до зміщення положення індивіда в континуумі у бік патології [79].

Таким чином, у літературі існують різні точки зору на патогенність/саногенність захисних процесів.

Розглянемо, у якому відношенні перебувають механізми захисту з механізмами подолання з подружньою кризою. У літературі можна зустріти як мінімум три трактування механізму подолання (коупінгу):

1. Механізм подолання (коупінг) тотожний механізму захисту.
2. Механізм подолання (коупінг) - це форма "проблемного поведження", тобто поведження, спрямованого на вирішення завдань. Аспект редукції емоційної напруги в механізмі подолання або відсутній, або не дуже виражений.

3. Механізм подолання (коупінг) виконує функцію редукції емоційної напруги, причому він не ототожнюється з механізмами захисту. Ідея

розбіжності механізмів захисту і подолання (коупінг) як техніки емоційного самоконтролю міститься в роботі З. Фрейда. Автор розділив захисні механізми за двома напрямками: боротьба з внутрішньою погрозою і з зовнішньою.

Отже, захисні процеси виявляють внутрішню неоднорідність. Це і змусило ряд авторів провести розподіл раніше єдиної сфери механізмів захисту. Таким чином, варто розрізнити механізми емоційної регуляції, що мають різні функції в системі діяльності і поведіння.

Подолання (коупінг) - це такий механізм переживання подружньої кризи, який сприяє росту і розвитку партнера. У психотерапевтичній літературі це позначається по-різному: то як цілком функціонуюча особистість у К. Роджерса, то як аутоідентична особистість у Ф. Перлса, то як геніальна особистість (точніше характер) у В. Райха. Мірилом успішності рішення ситуації подружньої кризи є не збереження шлюбу за будь-яку ціну, тобто не подружня адаптація, а індивідуальна психічна адаптація. Аналіз співвідношення подружньої і психічної адаптації був спеціально застосований О. С. Кочаряном [57].

Таким чином, проведений аналіз показав різноманіття підходів до проблеми подружньої адаптації, дозволив виділити й описати її параметри: рівень конфліктності партнерів, погодженість цінностей, установок, розподіл ролей, задоволеність сімейним життям, оцінку стійкості шлюбу.

Встановлено, що порушення сімейної адаптації у молодого подружжя може бути викликано психологічною несумісністю партнерів, неадекватністю їх вибору, нездатністю партнерів переборювати психоемоційну напругу, викликану входженням у кризовий період.

Регуляція сімейної взаємодії в ситуації кризи відбувається за рахунок захисних механізмів, які використовують особистість для оволодіння кризовою ситуацією.

Отже, індивідуальне реагування в кризовій ситуації є механізмом перебігу подружньої кризи, що сприяє особистісному росту і розвитку

партнерів. Успішністю його є не збереження шлюбу за будь-яку ціну, а подружня адаптація, цілі, якої - оптимальне задоволення потреб партнерів і можливість реалізувати себе в шлюбі.

На думку В. Сисенко, конфліктні подружні пари мають ряд особливостей:

- а) дуже висока автономність потреб, інтересів, бажань, намірів, основних поглядів і життєвих настанов;
- б) автономні потреби й інтереси конфліктуючих партнерів дуже часто вступають у конфронтацію, породжують стресові ситуації;
- в) любов між партнерами поступово згасає, не переростаючи у стадію твердої подружньої дружби;
- г) не встановлюється взаєморозуміння, взаємна психологічна під-тримка, посилюється замкнутість і відчуженість;
- д) часто втрачається взаємна повага;
- є) спостерігається незлагодженість у сімейній діяльності, кооперації у сфері домашніх та інших життєвих справ;
- ж) нагромаджуються негативні почуття й емоції у стосунках одне з одним, баланс яких значно перевищує баланс позитивних емоцій.

Такі конфліктні подружні сім'ї часто свої проблеми розв'язують шляхом розлучення. За визначенням В. Сисенка [115], розлучення — це фінал довгого періоду дезорганізації подружнього життя, хронічних су-перечок і конфліктів, нагромадження образ і непорозумінь.

Статистика стверджує, що, як і раніше, шлюби у нас утворюються за взаємною згодою, любов'ю, але кожен із партнерів у момент вступу в шлюб має свої потреби не тільки матеріальні, а й емоційні, психологічні. Тому часткове або повне незадоволення цих потреб веде до суперечок, хронічних конфліктів, які руйнують шлюб.

12.3. Динаміка подружньої адаптації

З моменту початку сімейного життя молода родина входить у першу

кризу, пов'язану з адаптацією до шлюбу і партнера. Активне неприйняття контрасту в поводженні партнера в дошлюбний період і повсякденного життя, ріст числа ситуацій, у яких проявляються розбіжності у поглядах, цінностях, смаках молодих партнерів ведуть до посилення міжособистісної напруженості, прояву негативних емоцій, що загострює характер перебігу кризи [79].

Отже, подружня адаптація являє собою складне поняття, обумовлене частотою конфліктів, рівнем узгодженості партнерів з основних аспектів сімейного життя і задоволеністю їх один одним, оцінкою стійкості шлюбу, рівнем переживання щастя тощо. Як зазначають вітчизняні дослідники М.І. Мушкевич, Р.П. Федоренко, Л.І. Магдисюк, Т.І. Дучимінська [79] подружня адаптація включає дві складові: 1) згуртованість сім'ї і 2) власне подружня адаптація.

У результаті проведеного емпіричного дослідження групою вітчизняних дослідників [79] було виділено чотири типи співвідношення показників адаптованості в подружніх парах, які були умовно позначені як:

- 1) адаптовані;
- 2) адаптовані за чоловічим варіантом (типові висловлювання таких чоловіків: «У нас в родині усе в порядку, не розумію, чого дружині бракує»);
- 3) дезадаптовані;
- 4) адаптовані за жіночим типом (типові висловлювання таких дружин: «Мій чоловік як нерозумне дитя – спочатку що-небудь вчинить, а потім перепрошує»).

Окрім того, проведене українськими науковцями дослідження [79] дозволило їм виділити чотири форми реагування на подружній конфлікт і дві лінії – захисну і долаючу.

На основі різних параметрів класифікації родин М.І. Мушкевич, Р.П. Федоренко, Л.І. Магдисюк, Т.І. Дучимінська кваліфікували подружні пари, які склали чотири вищевказані групи [79].

1. Зовнішня границя, яка відокремлює певний шлюб від зовнішнього

соціального оточення. Границя може бути чіткою, а може бути й розмитою, нечіткою.

2. Емоційна близькість між партнерами – наскільки партнери емоційно близькі чи ізольовані один від одного.

3. Конфліктність – може набувати різних форм: постійні сварки; хронічні, «маятникові» розгойдування від любові до ненависті; «холодний» конфлікт.

4. Влада – може набувати різних форм: шлюб з вираженою чоловічою владою, шлюб з жіночим домінуванням (це дві різні форми комплементарного шлюбу), шлюб з постійною боротьбою за владу (суперництво).

5. Підтримка – готовність партнерів надавати емоційну, моральну і фізичну підтримку один одному.

6. Внутрішня границя – наскільки партнер вільний у вираженні свого «Я», ступінь, при якому захищені границі кожного партнера в сім'ї. Види внутрішніх границь:

- *симбіотична*, коли партнери ніби «злилися», причому один з них має своє «Я» лише в присутності другого;
- *відсутня*, коли партнери зливаються в «МИ».
- *роз'єднувальна* границя, коли партнери не можуть продуктивно взаємодіяти;
- *конструктивна* границя, що дає волю і накладає певну відповідальність.

7. Тип подружнього контролю враховує те, наскільки один партнер контролює дії і поведінку іншого. На цій основі можна виділити дві крайні форми такого контролю: *гіперпротекція*, коли один партнер цілком контролює іншого (опікує, наставляє і т.п.), і *гіпопротекція*, коли партнери не можуть контролювати поведінку один одного.

Як зазначають автори [79], ці класифікаційні критерії можуть взаємно перетинатися. Так, очевидно, що симбіотичний партнер перебуває в стані

гіперпротекції стосовно іншого. Разом з тим, розуміючи деяку умовність виділених критеріїв, на їх думку, що зазначені ознаки можуть бути класифікаційними критеріями для кризових подружніх пар.

Умовно адаптовані сім'ї – це сім'ї, у яких виражене взаємне бажання зберегти шлюб, але в консультацію приводять деякі проблеми шлюбу. В психологічній науці було виділено такі найбільш характерні типи «адаптованого» шлюбу [79]:

1. «Мертвий» шлюб – взаємини зовні безконфліктні, але позбавлені позитивної динаміки і позитивного змісту, стосунки партнерів характеризуються апатією.
2. Ізольований шлюб – взаємини зовні безкофліктні, але основний фон стосунків партнерів визначається взаємною ізоляцією.
3. Симбіотичний шлюб – взаємини з вираженою владою одного з партнерів.
4. Псевдосолідарний шлюб.

Сім'ї, адаптовані за чоловічим типом, мають такі форми:

5. Ізольований шлюб – чоловік живе своїм життям, при цьому зовнішня границя сім'ї не виражена.
6. Конфліктно-гіперпротективний шлюб – часті «маятникові» чи постійні конфлікти з вираженою чоловічою владою і гіперпротективним з боку чоловіка контролем.

Деадаптивні сім'ї:

7. Звично-конфліктний шлюб характеризується постійними сильними конфліктами і високим рівнем емоційної напруги. Часто такий шлюб зберігається через страх самотності.
8. Емоційно-відчужений шлюб характеризується холодними, відчуженими взаєминами, низькою включеністю партнерів у справи один одного. Тут конфлікт проявляється у відчуженні., «холодності» взаємин, байдужності один до одного.
9. Ригідно-раціональний шлюб характеризується тим, що конфлікт раціоналізується, рольові взаємини партнерів жорсткі, тверді, незмінні,

при цьому внутрішня границя роз'єднувальна.

10. «Маятниковий» шлюб характеризується постійним суперництвом партнерів, їхньою боротьбою за владу, частою зміною любові і ненависті. Зовнішня границя при цьому може бути чіткою, роз'єднувальною і невираженою. «Маятник» виявляється в частих переходах від близькості до ізолюваності.

Сім'ї, адаптовані за жіночим типом, мають такі форми:

11. Ізолюваний шлюб характеризується тим, що кожний партнер живе своїм життям, втягуючи в межі шлюбу сторонніх осіб (друзів, подруг, знайомих і т. п.).
12. Симбіотичний шлюб характеризується відсутністю внутрішніх границь, жінка ніби втрачає своє «Я», «прилипаючи» до чоловіка, при цьому багато в чому йому прощаючи.
13. Шлюб, що суперничає, характеризується постійною боротьбою за владу, при цьому низька готовність надавати підтримку один одному, реалізуючи гіпопротективний тип контролю в шлюбі [79].

Автори зазначають, що класифікацію виділено ними умовно, і вона може розглядатися як не остаточна. Втім аналіз динаміки подружньої адаптації/дезадаптації засвідчив перехресну класифікацію шлюбів [79] – автори виокремили 4 типи шлюбів (умовно адаптовані, дезадаптовані, адаптовані за чоловічим типом, адаптовані за жіночим типом). До того ж емпірично було виявлено, наростання глибини подружньої дезадаптації збільшує особистісну включеність у подружній конфлікт.

На думку вітчизняних науковців [79], молоді партнери виявляють такі форми реагування на подружню кризу:

а) ситуативне реагування, пов'язане тільки з емоційним реагуванням — гнівом, тривогою і т. п.;

б) особистісне реагування, пов'язане з актуалізацією стильових психологічних захистів — протективних і дефензивних механізмів, мішенню яких є шлюб, а метою – його збереження;

в) актуалізація заперечення емоційних труднощів і соматизація тривоги. Захист у цьому випадку як мішень має на меті збереження психічного здоров'я [79].

Дослідниками визначено дві лінії реагування на подружній конфлікт: *захисна* і *долаюча*, які дозволили описати *критерії оцінки подружжя і прокласифікувати адаптовані сім'ї*. Структуру **подружньої адаптації в чоловіків** складають шість факторів: емоційна атракція, відповідальна залежність, комунікативна успішність, сексуальна задоволеність, статеворольова адекватність і рольова гнучкість, у **жінок** – «надійність партнера», «подружня ідентичність».

Вченні [79], що зі збільшенням подружнього стажу відбувається диференціація структури сімейної адаптації. Кризовим родинам характерний синдром «токсичного кохання», що виявляється в жіночій інфантильності і чоловічій незрілості. Ними встановлено, що поведінку молодих партнерів визначають патогенні психологічні фактори, такі як самотність, незадоволена потреба в коханні, відчуження батьків, незадоволена потреба у визнанні – *для жінок*; незадоволена потреба в приєднанні до близьких, незадоволена потреба в коханні, визнанні, необхідність у самоконтролі, аутоагресивність – *для чоловіків*.

Обмеження рольової структури молодого шлюбу показало її деформацію і порушення терапевтичної ролі сім'ї в період кризи. Описані особливості функціонування молодої сім'ї в період кризи свідчать про необхідність психологічного втручання з метою допомоги молодим сім'ям і про актуальність розробки програми корекції подружньої дисгармонії.

1.3. Теоретичний аналіз конфліктності у сімейній системі як дестабілізуючого чинника у відносинах

1.3.1. Природа конфліктів в молодій сім'ї

Період первинної адаптації подружжя до сімейного життя пов'язаний з багатьма підводними каменями на шляху спільного тривалого перебування

разом, про які у період дошлюбних стосунків навіть і не здогадувалися. «Проза життя» у вигляді облаштування побуту, узгодження функцій та обов'язків, випробування спілкуванням з новими родичами, відсутність навичок автономного проживання від батьків, випробування новими ролями та функціями, розсіювання ілюзій щодо партнера – все це та багато іншого вимагають ресурсу та розуміння від молодого подружжя. Його не завжди вистачає, тому зіткнення інтересів є неминучими.

Жодна сім'я не може обійтися без ситуацій суперечливості потреб, прагнень та дій (і молода пара не є виключенням), що породжує родинні сварки та конфлікти. Їх своєчасне та конструктивне вирішення згуртовує членів родини, підвищуючи рівень їх психологічної культури.

В психологічній літературі прийнято розрізняти різні рівні заглиблення протистояння, зокрема О.А. Столярчук [114105] пропонує виокремити таку незначну форму протистояння між членами родини як *сімейна сварка*, у складі якої виразними є такі характеристики (Рис.1).



Рис. 1. Ознаки сімейної сварки (за О.А. Столярчук)

Зазвичай сімейні сварки мають позитивні наслідки для їх учасників, оскільки відбувається словесне та емоційне вираження незгоди та пошук вирішення проблеми. Якщо ж під час сварки суперечність між членами родини не усувається, то, як зазначає О.А. Столярчук [114], розгортається

сімейний конфлікт, що має низку основних ознак (Рис.2.).



Рис. 2. Ознаки сімейного конфлікту (за О.А. Столярчук)

Хоча межа між сімейною сваркою та конфліктом буває дуже умовною, але останні несуть більше шкоди родинній атмосфері, особливо якщо набувають хронічного характеру. Сімейні конфлікти бувають **відкритими** та **латентними**, але мають типову структуру: учасники, привід і причина, наслідки [105]. Якщо молодій родині (учасники) вдасться спільно взятися за розв'язання нагальної потреби (привід і причина), то в результаті вони отримають новий досвід і покращать взаєморозуміння (наслідки), тоді йтиметься про *конструктивний* спосіб розв'язання конфлікту, втім якщо ці ж учасники виявлять інші способи поведінки, то дасть про себе знати *деструктивний* спосіб, бо погіршаться стосунки, виникнуть образи, провина – зростатиме напруга у взаєминах.

Таким чином спосіб розв'язання конфлікту призводитиме до різних наслідків для молодого подружжя: *конструктивний* конфлікт призведе до з'ясування проблеми, усунення негативних емоцій, налагодження взаєморозуміння, навичок прощення, а *деструктивний* – до руйнації довіри, пригнічення самоповаги, погіршення взаємин, відчуження тощо.

Втім, з точки зору наслідків більш небезпечним є *латентний (прихований) сімейний конфлікт*, аніж відкритий. Для латентного родинного конфлікту характерними рисами є демонстративне мовчання, холодність, ігнорування партнера. Цей конфлікт супроводжується накопиченням негативного ставлення до іншого члена родини та тривалістю

невирішеної суперечливої ситуації.

Натомість, *відкритий сімейний конфлікт* характеризується зовнішніми виявами – взаємними словесними претензіями та докорами, висловленням образи, демонстративними діями тощо.

Таким чином, для молодої родини найбільшу небезпеку становлять латентні конфлікти хронічного характеру (відомі випадки, коли близько півроку чоловік і дружина не розмовляли між собою), які по суті є деструктивними.

Характер подружньої взаємодії, в тому числі перебіг і вирішення конфліктів, покладено в основу теорії подружнього балансу, створеної американським психологом Дж. Готтманом [37]. За свідченням дослідника, можна виокремити п'ять груп подружніх пар (Рис.3.).



Рис. 3. Групи подружніх пар за Дж. Готтманом

Усі типи взаємодії членів подружжя автор поділив на п'ять груп, перші три з яких є стабільними, наступні дві - нестабільними. Дж. Готтман [37101] обґрунтував теорію балансу шляхом лонгітюдного дослідження взаємодії подружніх пар. Згідно з нею, стабільність взаємин або їх розірвання можна передбачити на основі домінування позитивних (інтерес до партнера, увага тощо) або негативних (критика, знецінювання партнера тощо) реакцій, які виявляють партнери при розмові. Взаємини партнерів мають сприятливий прогноз, якщо співвідношення позитивних і негативних реакцій дорівнює 5:1, для нестабільного шлюбу характерне співвідношення 1:1. Отже, залежно

від поведінки членів подружжя під час розмови (як вони розмовляють і слухають), можна виокремити такі групи пар:

- *імпульсивні*. Для них характерна емоційна експресивність (негативна і позитивна). Суперечки, жваві бесіди у цих стосунках відбуваються часто, але завжди супроводжуються гумором, інтересом і симпатією;

- *пари, що самоутверджуються*. Вони переборюють свої конфлікти в дискусіях, під час яких підтримують одне одного, висловлюють взаємну повагу і намагаються разом розв'язати проблему. Емоції при цьому виражаються помірно;

- *пари, які уникають конфліктів*. Вони акцентують на тому, що їх більше об'єднує, ніж роз'єднує, відсутності розбіжностей між ними. Теми, які можуть спричинити конфлікт, намагаються ігнорувати або обговорювати лаконічно, щоб швидше повернутися до гармонійного стану;

- *вороже налаштовані*. Будучи активними у конфліктних ситуаціях, демонструють захисну поведінку і виступають з позиції обвинувачення. Типовим для них є узагальнювальне звинувачення, приписування одне одному неіснуючих намірів, вчинків.

- *вороже відсторонені*. Члени подружжя спілкуються емоційно нейтрально, але можуть вступати у жорсткі суперечки щодо найпростіших тем, за яких один партнер атакує, інший захищається та замикається в собі.

Перша і третя групи не є дисфункціональними у шлюбі, бо їм не властиве бурхливе вираження емоцій та уникання конфліктів, що погіршує взаємини. В таких парах партнери позитивно оцінюють один одного, свої стосунки, що збалансовує їх конструктивні та деструктивні реакції.

Хоча сварки та конфлікти супроводжуються переживанням негативних емоцій, часто залишають неприємний душевний осад, однак їх повна відсутність є ознакою родинної кризи. Водночас частішання конфліктів та їх деструктивний характер теж свідчать про сімейну кризи, а також перехід родини до категорії конфліктної. За ступенем шкоди, яка завдається родині через конфлікти, вона поділяється на такі типи (Рис.4.):

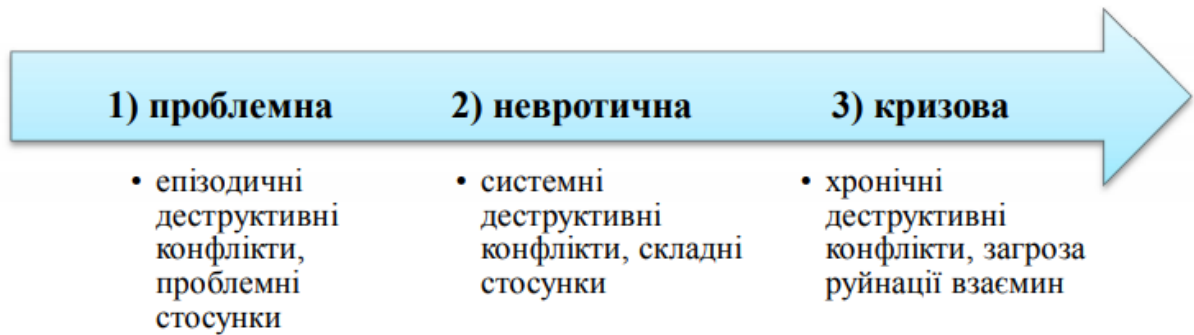


Рис. 4. Типологія конфліктних родин (за. О.А.Столярчук)

Родинний конфлікт зазвичай розгортається на підґрунті незадоволених потреб чи несумісних ролей одного чи кількох членів сім'ї. Серед типових причин сімейних конфліктів розрізняють залежно від учасників конфліктів на такі: між чоловіком і дружиною, між батьками і дітьми, між подружжям та їх батьками, між бабусями/дідусями та онуками.

У сучасних родинах найбільш розповсюдженими є подружні конфлікти, а найменш – між бабусями/дідусями та їх внуками.

Залежно від учасників та їх незадоволених потреб родинні конфлікти мають різну спричиненість. Зокрема для подружніх конфліктів полігоном виникнення стають такі проблемні аспекти:

- суперечності у розподілі родинної влади;
- незадоволення потреби у позитивних емоціях (байдужість, відсутність турботи);
- неповага та приниження почуття гідності шлюбного партнера;
- сексуальна несумісність;
- дискримінація у веденні домашнього господарства, витратах грошей;
- суперечності у вихованні дітей, міжродинній комунікації;
- розбіжності у способах проведення дозвілля, хобі [114105].

Найбільш глобальною причиною конфліктів між чоловіком і дружиною, за думкою американського психолога У. Харлі (цит. за [114]), є подружня несумісність, яка виникає у випадку тотального незадоволення базових потреб подружжя. Оскільки шлюбні очікування та потреби чоловіків і жінок суттєво різняться, то не дивно, що подружня сумісність виробляється

поступово. На початкових етапах шлюбного життя молодята часто ініціюють конфлікти, якщо не знають чи не визнають потреб один одного (Таблиця 1.)

Таблиця 1.

Базові подружні потреби за Харлі

№ з/п	Зміст потреби	
	дружина	чоловік
1	ніжність	сексуальне задоволення
2	можливість відверто поспілкуватись	супровід дружини під час відпочинку
3	вірність, чесність і відкритість чоловіка	привабливість жінки (тіла і розуму)
4	фінансова підтримка	забезпечення домашнього затишку
5	відданість чоловіка родині	постійне захоплення дружини чоловіком

Конфлікти між подружжям та їх батьками мають певну динаміку. Щодо молодят найбільш розповсюдженою проблемною зоною є неприйняття нового члена родини – невістки чи зятя. Згодом цей конфлікт може породити нездорову коаліцію дитини з одним із членів подружжя (приміром, мати і донька проти зятя), що в деяких сім'ях навіть закінчується розлученням.

Спільне проживання молодого подружжя з батьками може супроводжуватись їх гіперопікою та втручанням у родинні справи доньки чи сина, побутово-економічні суперечності («дві господині на кухні – свекруха і невістка»). Поширеною є ситуація, коли молода подружня пара перекладає свої родинні обов'язки на батьків, що викликає у них опір і породжує конфлікт. У сім'ї з більшим шлюбним стажем може виникнути протистояння у взаєминах з батьками на підґрунті суперечностей у вихованні дітей/внуків. Також батьки похилого віку можуть ініціювати конфлікт з одруженими дітьми через їх реальну чи уявну байдужість, відсутність турботи.

Для кращого розуміння механізмів виникнення родинних конфліктів Л.Б. Шнейдер [133] пропонує розрізняти три стратегії реагування їх учасників: *егоцентрична* (настанови конфліктерів «мені треба», «ти винен»), *альтероцентрична* (настанови конфліктерів «тобі треба», «я винен») та

соціоцентрична (настанови конфліктерів «нам треба», «ми винні»).

Змістом *егоцентричної* стратегії, як вказує автор, реагування у конфлікті є зосередженість на собі, власних інтересах з одночасним звинуваченням іншого учасника конфлікту. Епізодично ця стратегія є свідченням надважливості власних інтересів для людини, її постійне використання говорить про егоїзм та авторитарність стосовно інших членів родини.

Альтероцентрична стратегія реагування відображає поступливість людини, її готовність до компромісу. Хронічний характер використання цієї стратегії свідчить про жертвність людини, підкорення власних інтересів потребам інших членів сім'ї. Якщо людина періодично вдається до альтероцентричної стратегії, то виражає співпереживання до родича, визнання пріоритетності його інтересів у конфлікті.

Соціоцентрична стратегія реагування у родинному конфлікті дозволяє одночасно врахувати інтереси всіх його учасників та знайти оптимально можливий спосіб вирішення [106133].

У сучасних сім'ях щодо серед подружжя (особливо молодого) переважає *егоцентрична* стратегія реагування у конфлікті, натомість батьки (особливо матері) часто демонструють *альтероцентричну* стратегію щодо дітей. Оптимальним є домінування *соціоцентричної* стратегії, що забезпечує конструктивне вирішення родинних конфліктів та епізодичне використання двох інших стратегій.

Сімейний конфлікт, зачіпаючи стосунки між найближчими людьми, розхитує як їх психологічне здоров'я, так і родини в цілому. Тому люди здебільшого прагнуть вирішити проблемну ситуацію, вдаючись до різних форм поведінки.

1.3.2. Сучасні підходи до сімейної терапії та форми допомоги у період кризи

Аналізуючи причини розладу шлюбу, а також фактори, які впливають

на задоволеність шлюбом, було виявлено, що в конфліктних подружніх парах, присутній такий дестабілізуючий фактор, як напруженість в сімейних відносинах.

Проведений вище аналіз психологічної літератури показав різноманіття підходів до проблеми подружньої адаптації, дозволив виділити й описати її *параметри*: рівень конфліктності партнерів, погодженість цінностей, установок, розподіл ролей, задоволеність сімейним життям, оцінку стійкості шлюбу. Втім порушення сімейної адаптації у молодого подружжя може бути викликано психологічною несумісністю партнерів, неадекватністю їх вибору, нездатністю партнерів переборювати психоемоційну напругу, викликану входженням у кризовий період.

Регуляція ж сімейної взаємодії в ситуації кризи відбувається за рахунок захисних механізмів, які використовують особистість для оволодіння кризовою ситуацією. Звідси, індивідуальне реагування в кризовій ситуації є механізмом перебігу подружньої кризи, що сприяє особистісному росту і розвитку партнерів. Успішністю його є не збереження: шлюбу за будь-яку ціну, а подружня адаптація, цілі, якої - оптимальне задоволення потреб партнерів і можливість реалізувати себе в шлюбі.

Окремі дослідження показують, що зі всіх опитаних подружніх пар 70% відноситься до розлучення позитивно, 18% вважають розлучення крайньою мірою у вирішенні долі сім'ї, 10% опитуваних не визначили свою позицію щодо розлучення, і лише 2% категорично відмовляються від цього способу вирішення сімейних проблем [78].

Як соціальне явище розпад сім'ї має свої провокуючі фактори:

- суб'єктивні фактори – мотиви для розлучення, які вказують подружжя і фахівці;
- об'єктивні фактори або причини розірвання шлюбу, які подружжя воліють приховувати або повною мірою не усвідомлюють, але які є реальною підставою кінця сімейних відносин;
- привід - фінальний момент, що став останньою крапкою у конфлікті, після

якої починається шлюбборозлучний процес.

Розбираючи причини і мотиви розлучень, слід виходити з найбільш поширених підстав, які спонукають вступити в шлюб:

- любов;
- бажання створити сім'ю і народити дітей;
- матеріальні вигоди;
- задоволення сексуальних потреб;
- самореалізація.

Класифікація мотивів розлучення за С.В. Чуйко [131] (виділяє мотиви в залежності від статистики):

1. Пияцтво одного з подружжя.
2. Відмінність характерів.
3. Зрада або підозра на неї.
4. Втрата відчуття любові.
5. Хвороба одного з подружжя.
6. Відсутність дітей або небажання їх мати та інші.

Причини конфліктів та розлучень у чоловіків і жінок майже не збігаються. Жінки називають такі найбільш важливі причини розлучення, як пияцтво, умови проживання та матеріальні блага, відмінність характерів. Чоловіки ж як такі причини називають зраду, відмінність характерів, невдоволення психологічними якостями дружини. Найчастіше розлучення відбуваються у віці від 30 до 40 років подружжя.

Об'єктивні або суспільно-соціальні причини розлучень:

- втрата релігійними інститутами свого колишнього впливу на суспільство і безвідповідальне ставлення до шлюбу;
- збільшення особистісних свобод людини (в тому числі сексуальні) прагнення особистості до самоствердження;
- емансипація та фінансова незалежність жінок;
- побудова шлюбних відносин на основі любові, що формує завищені вимоги до чоловіка.

Неотримання очікуваних результатів у шлюбі внаслідок неправильної оцінки власних сил і сил дружина, не готовність до проблем шлюбу призводять до появи суб'єктивних мотивів для розлучення:

- брак взаєморозуміння і любові;
- алкоголізм, наркоманія, ігроманія;
- зради і зв'язку на стороні;
- формально не залежать від подружжя мотиви: вплив родичів, незадовільні житлові умови, сексуальні проблеми тощо [78].

З зміною ставлення до шлюбу як до святині і таїнства, як змінилися самі подружжя, так і сімейні взаємини. Відпала необхідність підлаштовувати, згладжувати і пригнічувати свої індивідуальні особливості і потреби під єдине і непорушне «ми».

Сучасний шлюб передбачає право кожного з подружжя зберігати свої особистісні якості, що суттєво підірвало колишню цілісність сімейного союзу.

Сучасні феномени сімейно-шлюбних відносин, такі як малодітність, скорочення кількості шлюбів, збільшення кількості розлучень, демократизація сімейної моралі, емансипація жінки, особиста свобода у шлюбі призвели до формування у пар, орієнтованих на шлюб, терпимого ставлення до того, що шлюб може закінчитися розлученням. Таким чином, за відсутності спрямованої сімейної політики підготовки до сімейного життя, у шлюбному поведінці закладається своєрідна готовність до розлучення вже на початковій стадії зародження сім'ї.

І, як відзначають дослідники [4, 8, 11, 24, 27 та інші], найбільш яскраво "готовність" до розлучення та відсутність почуття відповідальності за майбутнє шлюбу проявляються в проблемних і конфліктних сім'ях.

Таким чином, почуття незадоволеності, обумовлене, як правило, розчаруванням, почуттям краху надій і ілюзій, характерно для першого етапу – етапу осмислення незадоволеності подружніми відносинами – стає одним із провідних чинників, що спонукають подружні пари до розлучення.

Подружня терапія являє собою особливу форму психотерапії, орієнтовану на подружню пару і її проблеми. Як відзначає С. Кратохвіл [60], певні труднощі виникають під час розрізнення понять “подружня терапія” і “сімейне консультування”, тому що в обох випадках йдеться про допомогу подружжю у вирішенні їхніх проблем, конфліктів і розбіжностей.

Сімейна терапія, на відміну від подружньої терапії, поширюється на всю родину в цілому, включаючи дітей, причому увага звертається в основному на взаємини між батьками і дітьми.

Розглянемо сучасні підходи до подружньої терапії. Представники *динамічного напрямку* в подружній терапії розглядають дисгармонію з погляду внутрішньої мотивації поведінки обох партнерів. Прослідковується динаміка міжособистісних взаємин і її зв'язок з динамікою психічних процесів. Вивчаються випадки нереалізованих очікувань, обумовлених життєвим досвідом, отриманим в основному у дитинстві..

У межах *біхевіористичного підходу* терапія спрямована на зміну поведінки партнерів, використовуючи при цьому методи обумовлювання і навчіння. Такий підхід забезпечує: а) керування позитивною взаємною поведінкою партнерів; б) одержання необхідних соціальних знань і навичок, особливо в області спілкування і спільного вирішення проблем, які виникають; в) вироблення і реалізацію подружньої угоди про взаємну зміну своєї поведінки.

В основі *гуманітарно-психологічного підходу* лежить завдання досягнення змін в уявленнях про подружні зв'язки як щодо достатньої відкритості партнерів, їхнього самовираження й автентичності, так і толерантності один до одного, поваги до індивідуальності кожного.

Сучасним науковим підходом, який широко застосовується в різних галузях науки і техніки, є *системний підхід*. В області подружньої терапії можна розрізняти системний підхід, пов'язаний із загальною теорією систем, і спеціальний системний підхід, що бере свій початок у межах сімейної терапії.

Ціннісний підхід у подружній терапії передбачає усунення протиріч у родині шляхом орієнтації її на вищі цінності, а не на звичайні егоїстичні потреби, цілі і вимоги кожного з партнерів. Він ґрунтується на постулатах і поняттях про те, яким має бути шлюб з погляду ідеалу індивідуальної і суспільної зрілості. Люди повинні шукати правильний життєвий шлях, робити правильні вчинки і любити один одного, любов означає і розуміння іншого, і безкорисливу турботу про нього. Співробітництво, допомога іншому, самопожертва мають більшу цінність, ніж егоїстичне прагнення до власної вигоди.

В руслі розкриття особливостей переживання подружжям ситуації розлучення представляє інтерес, як зазначає Р. Кочюнас, і розроблена Helena Willen і Henry Montgomery [59] класифікація *стратегій подружніх пар*, котрі розлучаються: когнітивна, інтерактивна стратегії.

Крім того, стратегії поведінки подружніх пар, котрі розлучаються, як зазначає Г.В. Страшенбаум, були описані в типології розлучення Danna Vannoy (1995) [110]. Тип розлучення (відмова, провокування, втеча та звільнення) характеризується тим, хто перший партнер, який піклується, або партнер, який вимагає турбота вирішив припинити подружні стосунки.

Консультування у ситуації конфлікту та розлучення. У випадках звернення у консультацію подружжя з приводу розлучення дослідники Т.М. Мішина [77] розглядають два можливі варіанти:

1) один із подружжя прагне розлучення, другий – бажає його утримати, відмовити;

2) обоє подружжя, відчуваючи, що їх відношення зайшли у глухий кут, все ж таки сумніваються у необхідності розлучення, навіть якщо один із них заявляє про це вголос, або вже вирішив піти і спробувати жити окремо.

Дослідники визначають, що коли клієнт важко переживає розлучення, яке вже відбулося, то фокус його проблеми зміщується від спроб утримати партнера до того, як будувати життя без нього.

Проблеми, які стоять перед тими хто розлучається, стосуються

буквально усього: розподілу майна, реорганізації житлових умов, зміни взаємовідносин з друзями та родичами, з дітьми тощо. Однією з відмінностей консультування у ситуації розлучення від інших проблем психологічної корекції є більш яскраво виражена інформаційна позиція консультанта. Важливо також, щоб психолог, розмовляючи з такими клієнтами, був добре обізнаний в різних юридичних аспектах проблеми розлучення, серед яких особливо важливими представляються різні питання, пов'язані з дітьми.

Отже, у залежності від конкретної ситуації і тяжкості наслідків консультант допомагає клієнту перебудувати звичне життя таким чином, щоб максимально відволіктися від неконструктивних роздумів по відношенню до життя до розлучення і усвідомити позитивні моменти теперішнього стану.

На основі наведених положень можна зробити висновок про те, що подружжям, що переживають часті конфлікти, властива різноманітна палітра емоцій, думок, почуттів і стратегій поведінки. Однак, незважаючи на те, що ряд вчених звертається до проблеми розлучення в результаті затяжного конфлікту, розкриття психічного стану молодого подружжя не є пріоритетним у наукових.

1.3.3. Розв'язання конфліктів у період первинної адаптації

Розв'язання конфліктів у молодих подружніх парах здійснюється за допомогою багатьох засобів – від психотерапії, консультування до медіації, ефективність якої доведена у багатьох західних школах. Сімейна психотерапія являє собою особливу форму психотерапії, орієнтовану на подружню пару і її проблеми. Вона покликана допомогти подружній парі подолати сімейні конфлікти і кризові ситуації, досягти гармонії у взаєминах, забезпечити взаємне задоволення потреб. Подружня терапія є лікуванням порушень подружніх взаємин.

Як відзначає С. Кратохвил [62], певні труднощі виникають під час розрізнення понять «подружня терапія» і «сімейне консультування», тому що в обох випадках йдеться про допомогу подружжю у вирішенні їхніх проблем,

конфліктів і розбіжностей.

Крім того є доволі ефективними різноманітні конфлітологічні техніки, серед яких найбільш популярними та ефективними є: *трансформація конфлікту, медіація (коло порозуміння)* та інші.

Трансформація конфлікту – це перенесення його у нову реальність. Термін (часто більш кращий, ніж вирішення конфліктів і управління конфліктами) позначає дії, спрямовані на перетворення деструктивного конфлікту в конструктивний конфлікт. Застосовується для позначення методів втручання в конфлікт, спрямованих на схилення сторін до конструктивної зміни їх взаємовідносин і стимулювання взаєморозуміння між ними.

Трансформація конфлікту може мати різні форми [49]:

- внутрішні зміни в поведінці основних дійових осіб і сторін
- поява і визнання нових сторін
- трансформація питань / проблем
- зниження значення первинних проблем конфлікту і вираз сторонами заклопотаності новими проблемами
- трансформація правил та ін.

Сенс поняття "конфлікт", який використовується для трансформації конфлікту, полягає у вказівці на таке зіткнення сил, в процесі і результаті якого кожна зі сторін отримує нові можливості вирішення своїх проблем. У конфлікті відбувається перерозподіл наявних у сторін можливостей і поява нових. За це, власне, і ведеться боротьба. Але акцент тут робиться не на нанесенні шкоди, а на нових можливостях, одержаних різними силами в конфлікті.

В трансформації головний акцент робиться не на насильницький вплив, а на ті можливості, які дає вирішення конфлікту.

«Зіткнення» в такому конфлікті означає процес взаємодії між різними сторонами як спільний пошук нових можливостей, взаємна підтримка, прагнення уберегти іншого учасника від отримання збитку, взаємна допомога

в реалізації інтересів обох сторін.

У такому випадку рішення конфлікту спрямовано на придбання чогонебудь, на задоволення інтересів, досягнення цілей. У трансформованому конфлікті з'являються нові можливості збереження цілісності, уникнення отримання будь-якої шкоди. Можливість - це те, що будь-яка людина прагне отримати. Коли при зіткненні різних сил з'являються нові можливості, така взаємодія припиняє бути конфліктом, відбувається трансформація конфлікту в співробітництво.

Як трансформувати збиток від конфлікту [49]:

- Незадоволеність, тривога, страх, пригнічений стан, обурення, гнів, зриви, стреси та інші негативні емоції спрямовуються на пошук можливостей в якості енергетичного підживлення.

- Негативна реакція на звинувачення в непорядності, брехливості, лукавстві, образа віри, національної гордості, моральних почуттів: справедливості, доброчесності, поваги та іншого, будучи усвідомленими як механізм управління та маніпуляції, повністю втрачають свою руйнівну силу і можуть бути використані в якості емоційного "палива" для подальшої конструктивної роботи.

- Позбавлення матеріальних або фінансових благ, обмеження економічних інтересів та економічного статусу, відкриває необмежені можливості для творчого підходу до вирішення економічних і фінансових проблем. "Спасибі цьому конфлікту - я знайшов спосіб стати мільйонером".

- Нанесення шкоди здоров'ю, фізичне насильство створюють свої можливості, оскільки орієнтація на життя і на розширення можливостей - стрижень для активної діяльності. Виняток становить смерть, хоча і вона може бути використана як найбільш потужний засіб знаходження нових можливостей для виживання інших людей.

Як видно з вищенаведеного опису, технології трансформації конфлікту лежать, в основному, в сфері роботи з власною свідомістю, коли можливості стають головним фокусом перетворень [49].

Медіація (посередництво)- це процедура примирення конфліктуючих сторін, шляхом їх вступу в добровільні переговори в присутності нейтральної особи – медіатора (посередника).

«У США в 1973 р. було зареєстровано перше професійне об'єднання медіаторів. У цій країні, де медіація вперше оформилась у самостійний вид професійної діяльності, більшість медіаторів має юридичну освіту» [49].

Це добровільний і конфіденційний процес, в якому нейтральна третя особа (медіатор) допомагає сторонам знайти взаємоприйнятний варіант вирішення ситуації, що склалася.

Особливою рисою медіації є те, що сторони спільно беруть на себе відповідальність за прийняття рішення та його виконання. Медіатор – спеціально підготовленого посередника у вирішенні конфліктів, який однаково підтримує обидві сторони та допомагає їм знайти взаємоприйнятне рішення.

Медіатор:

- активно слухає та аналізує;
- задає питання, що сприяють розумінню ситуації;
- дотримується нейтралітету;
- не надає порад і не висловлює свою точку зору;
- не шукає правих та винуватих;
- створює атмосферу, сприятливу для переговорів і пошуку інтересів кожної сторони суперечки, щоб у результаті допомогти їм відшукати взаємоприйнятне розв'язання конфлікту.
- несе відповідальність за процес, а не за рішення.

В медіації існують свої принципи, правила та етапи.

Завдання медіації – задовольнити інтереси сторін, знайшовши оптимальний вихід з ситуації, яка склалася, з мінімальними негативними наслідками.

Коло порозуміння, цінностей, прийняття рішень.

Традиції Кіл прийняття рішень були популярними у багатьох давніх

культурах і використовувалися, як універсальний метод для обговорення важливих питань та проблем, які поставали перед громадою.

Важливим елементом Кола є Мовник – це символічний предмет, що передається з рук в руки від одного учасника до іншого та дає право говорити.

Також є правила.

Обов'язковим елементом кола є досягнення взаємної згоди щодо рішення, яке приймається внаслідок відкритого та рівноправного обговорення заданої ситуації.

У Колі присутній ведучий (хранитель Кола) - особа, яка інформує учасників про правила, формулює питання для обговорення, слідкує за тим, щоб громада дотримувалася процедури та несе відповідальність за атмосферу взаємоповаги, підтримки та толерантного ставлення [49].

Отже, конфлікт – це протиріччя, а протиріччя – рушійна сила прогресу. Конфлікт – це не завжди погано чи добре, це певний показник розвитку. Позитивна роль конфлікту полягає у його діагностуючій сутності – він допомагає виявити "вузькі місця", "проблемні зони", "наболілі питання", тощо.

Висновки до розділу I

В психології прийнято розглядати **сім'ю** як осередок соціальної структури суспільства, який виступає регулятором відносин між людьми. Існуючі в суспільстві соціальні норми і культурні зразки задають певні еталони уявлень про те, яким повинен бути чоловік і дружина, батько і мати стосовно дітей, дочка і син стосовно своїх батьків тощо. Основою для формування сім'ї є **шлюб** як санкціонована суспільством форма стосунків між особами різної статі. В українській мові шлюбний союз позначається словом “шлюб”, що походить від давньослов'янського та означає “урочисту обіцянку”.

У науковій літературі типологія сімей достатньою мірою не

розроблена, не визначені основні ознаки, які мають бути покладені в основу визначення типології сімей: відповідно до функцій, згідно з етапами життєвого циклу тощо.

Закономірно, що у процесі розвитку сім'я проходить через різноманітні кризи. Теорія кризи як самостійна дисципліна в психології з'явилася порівняно недавно. Значні психологічні дослідження, присвячені теорії криз, представлені роботами Е. Ліндермана, Дж. Каплана, Дж. Якобсона. В слід за авторами, кризою можна назвати ситуацію зіткнення з перешкодою в реалізації найважливіших життєвих цілей за умови неможливості впоратися з нею за допомогою звичних засобів.

Нам імпонує підхід Н.І. Оліфірович, Т.А. Зинкевич-Куземкина, Т.Ф. Велента [89] до аналізу переживання кризових ситуацій сім'єю на її мікросистемному рівні функціонування, який дозволяє інтегрувати теоретичні та практичні положення кризової психології та психології сім'ї.

Сім'я є системою, що знаходиться в деякій рівновазі завдяки сталим зв'язкам. Однак саме ця рівновага є рухомою, живою, що змінюються і оновлюється. Зміна соціальної ситуації, розвиток сім'ї або одного з її членів тягне за собою зміну всієї системи внутрішньосімейних стосунків і створює умови для появи нових можливостей побудови взаємин, іноді діаметрально протилежних.

Сімейна конфліктність - стан сімейної системи, що характеризується порушенням гомеостатичних процесів, що призводять до фрустрації звичних способів функціонування сім'ї та неможливості впоратися з новою ситуацією, використовуючи старі моделі поведінки.

У сімейному конфлікті можна виділити дві потенційні лінії подальшого розвитку сім'ї: *деструктивна*, що веде до порушення сімейних відносин і загрожує її існуванню; *конструктивна*, що містить у собі потенційну можливість переходу сім'ї на новий рівень функціонування.

Випробування, що чекають на подружжя у період первинної адаптації пов'язане з переживанням негативних життєвих подій, які визначаються як

кризові. Р. Хілл виділив *три групи факторів*, що призводять до виникнення сімейних криз:

1. Зовнішні труднощі (відсутність власного житла, роботи тощо).
2. Несподівані події, стреси (сім'я або один із її членів стає жертвою терористичного акту, автомобільної, залізничної чи авіакатастрофи тощо).
3. Внутрішня нездатність сім'ї адекватно оцінити і пережити якусь сімейну подію, що розглядається нею як загрозлива, конфліктна або стресова (серйозна хвороба або смерть одного з членів сім'ї, подружня зрада, розлучення тощо).

Конфліктність у сім'ї, як правило, не є одномоментною подією і має свою динаміку проживання. А. Маслоу запропонував модель розпаду подружніх відносин, що включає в себе сім стадій, а деякі уточнення щодо переживань на кожній з них запропонував Р. Кочюнас: *емоційна, час роздумів і відчаю, юридична, економічна, встановлення балансу між батьківськими обов'язками і правом на опіку; час самодослідження і повернення рівноваги після розлучення та психологічна*.

Часом, для опису стадій конфлікту, що тягне за собою розлучення, практики у сімейному консультуванні пропонують використовувати модифікацію моделі переживання втрати, що запропонована Е. Кюблер-Росс: *заперечення, озлобленість, переговори, депресія, прийняття*.

Л.Я.Гозманом була запропонована модель процесу розпаду емоційних відносин, що включає чотири фази: *інтрапсихічну, діадичну, соціальну та фазу «обробки»*. Кожна з них має свої специфічні особливості і цілі.

Одна з концепцій, яка описувала розпад емоційних відносин, була запропонована Дж.А. Лі, яким були виділені такі фази: *усвідомлення незадоволеності; вираження незадоволеності; переговори; прийняття рішень; трансформація відносин*. Автор відзначає, що запропонована ним черговість необов'язкова. Проходження перерахованих фаз є індивідуальним для кожного із подружньої пари.

Конфліктність - це криза, яка зачіпає всю сімейну систему і важко

переживається не тільки подружжям, а й дітьми. Реакція дітей на сварки багато в чому визначається їх віком. Травматичність скандалів розлучення батьків зростає ще й у зв'язку з тим, що руйнування сім'ї не є наслідком вибору самої дитини. Вона змушена просто змиритися з батьківським рішенням. Розпад сім'ї може представляти для дитини крах її світу і викликати різні протестні, фобічні і депресивні реакції.

Подружня терапія являє собою особливу форму психотерапії, орієнтовану на подружню пару і її проблеми. Вона покликана допомогти подружній парі подолати сімейні конфлікти і кризові ситуації, досягти гармонії у взаєминах, забезпечити взаємне задоволення потреб. Подружня терапія є лікуванням порушень подружніх взаємин. Сімейна терапія, на відміну від подружньої терапії, поширюється на всю родину в цілому, включаючи дітей, причому увага звертається в основному на взаємини між батьками і дітьми.

Отже, молодому подружжю, що переживає конфліктний період, властива різноманітна палітра емоцій, думок, почуттів і стратегій поведінки. Однак, незважаючи на те, що ряд вчених звертається до проблеми переживання подружжям своєї безпорадності та капітуляції у вигляді думок про розлучення, розкриття їх психічного стану не є пріоритетним у їх наукових дослідженнях, що зумовило наш емпіричний інтерес пошуку психологічних причин та ресурсів відносин молодого подружжя у цей складний період їх сімейного життя.

РОЗДІЛ II. ОСОБЛИВОСТІ ЕМПІРИЧНОГО МОДЕЛЮВАННЯ КОГНІТИВНО-ЕМОЦІЙНОЇ СТРУКТУРИ ПЕРЕЖИВАННЯ СИТУАЦІЇ РОЗЛУЧЕННЯ

2.1. Особливості дослідження установок у шлюбі та суб'єктивно обтяжливих сфер життя; діагностика розуміння, емоцій та переживання у сімейній парі

Аналіз особливостей переживання подружжям ситуації конфлікту виступає невід'ємним компонентом всебічного і найбільш глибокого вивчення проблеми попередження розлучення, як в цілях розвитку теоретичної психології, так і для поліпшення якості надання консультативної психологічної допомоги.

Започаткував наше дослідження скринінг-опитування за трьома питаннями:

1. Скільки часу існує Ваш шлюб?
2. Чи є конфлікти у Вашій сім'ї? (Так / ні).
3. Чи готові Ви їх обговорювати та навчитись їх правильно розв'язувати?

Обрали такий спосіб збору первинної інформації з метою швидкого охоплення достатньої кількості молодих осіб, які зацікавлені у подальших зустрічах та контактах. На цьому етапі для нас було важливо зібрати максимум інформації з опитаних щодо їх самооцінки статусу конфліктності / неконфліктності власної сім'ї та «відсіяти» ті пари, які на перший погляд виглядали як молоді та ті що мали досвід розлучення і перебували у наступному шлюбові - такі молоді сім'ї одразу нами вилучалися першим питанням, оскільки не представляли інтерес для нашого дослідження і для дотримання чистоти та одноманітності вибірки

Скринінгом було охоплено **54** пари, з яких **33** виявилися молодими сімейними парами та **12** з яких погодились брати участь у подальшому дослідженні та тренінгові. Нашу вибірку склали переважно студентські пари вишів м. Києва. Результати скринінгу виявили такі тенденції, що можуть стати предметом подальшого дослідження, але наразі метою його була

організація вибірки для подальшої співпраці (Див.Рис.5).

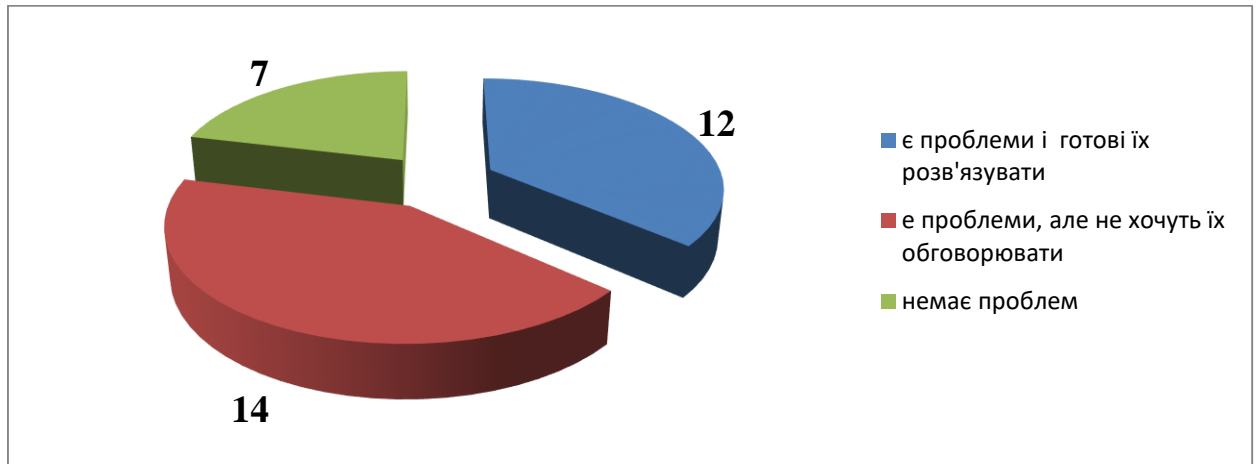


Рис. 5. Аналіз результатів скринінгу щодо наявності сімейних конфліктів у молодих сім'ях

Отже, скринінг виявив цікаву тенденцію, властиву нашій культурі – замовчування внутрішньосімейних проблем, дистанціювання щодо фахових послуг без крайньої потреби. Зазначимо, що аналіз цієї ситуації також буде цікавим для подальшого більш детального вивчення, однак ми прямуємо до поставленої у рамках цього дослідження своєї мети.

Отже, 12 сімейних молодих пар, що погодились на участь у дослідженні та тренінгові були для зручності подальшого аналізу результатів умовно поділені на 4 групи: **група А** (більше року подружнього життя), **група Б** (більше - 2-х років), **група В** (більше 3-х років) та **група Г** (більше 4-х років).

Надалі в ході нашого дослідження було використано такі методи збору даних, а саме: бесіду, опитувальник «Вимірювання установок у сімейній парі» (Ю. Альошина), опитувальник для вивчення рівня задоволеності своїм функціонуванням у різних сферах (I.Karler), опитувальник РЕА (розуміння, емоційної відповідності, авторитетності А. Волкової) та вільний асоціативний експеримент. Специфіку використання яких в дослідженні ми опишемо в даному підрозділі.

Вивчення переживання загострення шлюбних стосунків подружніх пар у період первинної адаптації передбачає вивчення, як загального рівня

ступеня задоволеності шлюбом в цілому, так і окремих факторів та ситуацій, які підвищують рівень виникнення ризиків для конфліктності. Тому ми вирішили побудувати своє дослідження таким чином, щоб у результаті отримати цілісну картину мотивації до збереження чи розриву шлюбних стосунків. При виборі методики, які використовували для дослідження ми керувалися саме тим, щоб в результаті отримати дані, які зможуть продемонструвати і рівень задоволеності шлюбом сімейних пар, і водночас визначити фактори, які сприяють розвитку причин для конфлікту.

Дослідницька програма складалась із декількох послідовних етапів. *Перший етап* – дослідження установок, тому у своєму дослідженні вирішили використати методику Ю. Альошина для вимірювання установок у сімейній парі. Це дасть нам змогу визначити загальний рівень задоволеності шлюбом подружніх пар.

На другому етапі дослідження ми вирішили ретельніше дослідити які джерела труднощів і як впливають на атмосферу в сім'ї. Для цього використовуємо методику *І. Колера*, яка дає змогу визначити проблемні сфери життєдіяльності молодих сімейних пар (у подружньому житті, у взаєминах з родичами, у професійній сфері, у соціальній сфері).

Далі для оцінки ступеня розуміння, емоційної привабливості і поваги партнерів у шлюбі використовували опитувальник розуміння, емоційної відповідності, авторитетності А. Волкової та В.І. Слепакова.

2.1.1. Методика та аналіз виміру сімейних установок у сімейній парі (Ю.Е. Альошина)

Опитувальник «Вимірювання установок у сімейній парі» (Ю. Альошина), [3, С. 66-77] дає можливість досліджувати погляди респондентів по десяти сферам життя найбільш значущих у сімейній взаємодії. Розглядаються як чисто «сімейні» питання, так і позиція респондента щодо загальних проблем (наприклад, уявлення про людей взагалі або альтернатива між почуттям обов'язку і прагненням до

задоволеннь). Дозволяє виявити індивідуальні характеристики респондента та вивчати різні проблеми сім'ї. Респонденту пропонують 40 суджень, що виражають ту чи іншу позицію по десяти різних значущим сферам, таким, як: ставлення до людей; альтернатива між почуттям обов'язку і задоволенням; ставлення до дітей; ставлення до автономності або залежності подружжя; ставлення до розлучення; ставлення до любові романтичного типу; оцінка значення сексуальної сфери в сімейному житті; ставлення до «заборонності сексу»; ставлення до патріархального чи егалітарної влаштуванню сім'ї; ставлення до грошей. Респонденти повинні оцінити ступінь своєї згоди з кожним твердженням.

Обробка здійснюється відповідно до ключа. Ключ до тесту.

1-а шкала: *ставлення до людей* (позитивність ставлення до людей): прямі судження: 4,6; зворотні судження: 1,2. Чим вище бал, тим оптимістичніше уявлення респондента про людей взагалі.

2-а шкала: *альтернатива між почуттям обов'язку і задоволенням*: прямі судження: 3, 8; зворотні судження: 5, 7. Чим вище бал, тим яскравіше виражена орієнтація респондента на обов'язок (зобов'язання) у порівнянні з задоволенням.

3-тя шкала: *ставлення до дітей* (значення дітей в житті людини): прямі судження: 9, 11, 13; зворотні судження: 16. Чим вище бал, тим більш значущою є роль дітей в житті людини.

4-а шкала: *орієнтація на переважно спільну або ж переважно роздільну діяльність, автономність подружжя або ж залежність подружжя один від одного*: прямі судження: 10, 12,15; зворотні судження: 35. Чим вище бал, тим виражено у респондента орієнтація на спільну діяльність подружжя в усіх сферах сімейного життя.

5-а шкала: *ставлення до розлучення*: прямі судження: 18,24; зворотні судження: 14, 21. Чим вище бал, тим менш лояльним є ставлення респондента до розлучення.

6-а шкала: *ставлення до любові романтичного типу*: прямі судження:

17,19,22, 26. Чим вище бал, тим яскравіше виражена орієнтація на романтичне кохання.

7-а шкала: *оцінка значення сексуальної сфери в сімейному житті*: прямі судження: 20,28; зворотні судження: 25,29. Чим вище бал, тим менш значущою представляється сексуальна сфера в сімейному житті

8-а шкала: *ставлення до «заборонності сексу»* (уявлення про заборонену сексуальної теми): прямі судження: 23,27,31; зворотні судження: 30. Чим вище бал, тим більш забороненою представляється сексуальна тема.

9-а шкала: *ставлення до патріархального чи егалітарного влаштування сім'ї* (орієнтація на традиційні уявлення): прямі судження: 34; зворотні судження: 32,33,36. Чим вище бал, тим менш традиційно уявлення про роль жінки.

10-а шкала: *ставлення до грошей* (легкість витрат - ощадливість): прямі судження: 38,40; зворотні судження: 37,39. Чим вище бал, тим бережливіше респондент ставиться до грошей, чим нижче - тим легше він відноситься до їх витрат.

Бали за прямими судженням нараховуються за такою схемою:

- «Так, це так»: 4
- «Ймовірно, це так»: 3
- «Навряд чи це так»: 2
- «Ні, це не так»: 1

Бали за зворотним судженням нараховуються за такою схемою:

- «Так, це так»: -4
- «Ймовірно, це так»: -3
- «Навряд чи це так»: -2
- «Ні, це не так»: -1

Дана методика дає нам змогу визначити, які ж сфери життя найбільш значущі у сімейній взаємодії

Питання тесту підбиралися так, щоб максимально відобразити оцінний компонент установки респондентів на свій шлюб. Методика ґрунтується на моделі якості шлюбу, створеної американськими дослідниками Робертом Левіс і Гремом Спанієр. Під поняттям якості шлюбу ці автори особливим чином об'єднали всі параметри для диференціації вдалих і невдалих шлюбів - стабільність, задоволеність шлюбом і ін. Автори відзначають, що більшість виділених ними параметрів характеризують ступінь подібності і згоди в міжособистісних стосунках подружжя за різними параметрами. Відповідно,

задоволеність шлюбом пов'язується з суб'єктивним рівнем згоди з приводу різних важливих для подружжя питань спільного життя. Чим вище бал, тим більш забороненою представляється людині тема сексуальних стосунків.); ставлення до патріархального чи егалітарної влаштування сім'ї (чим вище бал, тим менш традиційні уявлення людини про роль жінки); ставлення до грошей (чим вище бал, тим більш бережливе ставлення людини до грошей, чим нижче - тим легше він вважає за можливе їх витратити).

Неузгодженість результатів за різними установочними шкалами у подружжя може показати той напрямок, по якому варто вести корекційну роботу, а конкретний зміст відповідей кожного з подружжя дає інформацію про можливі варіанти індивідуального психологічного консультування членів досліджуваної сім'ї. Знання про те, наскільки подібними є погляди у подружжя, дозволяє припустити найбільш конфліктні в майбутньому для даних партнерів сфери і в разі необхідності використовувати ці дані в консультуванні.

*Особливості установок щодо сім'ї пар, що переживають
конфліктність*

Дослідження установок щодо сім'ї розлучення за методикою Ю. Альошина ми проводили з 12 сімейними парами зі стажем подружнього життя до 5 років. В результаті ми отримали сукупність числових даних, які відображають загальний показник по кожній із шкал (Див. Додаток А, Таблиця 2).

Аналіз установок щодо сім'ї у молодого подружжя, що перебувають у стані конфлікту виявив доволі цікаві результати та тенденції. Гострих піків в установках по трьом шкалам взагалі не виявлено – в оцінці значення сексуальної сфери в сімейному житті (це означає, що доволі значимою вважають усі учасники дослідження сексуальні відносини складовою сімейного благополуччя), у ставленні до «заборони на секс» (це означає достатню розкутість та відкритість у інтимних стосунках – обговорення цих тем є прийнятним), у ставленні до патріархального чи егалітарного

влаштування сім'ї (всі учасники виявили відсутність традиційних поглядів щодо ролі жінки) та у ставленні до розлучення (це означає доволі лояльне ставлення до розлучення) – значень вище 9 балів в усіх групах не виявлено (Див. Додаток А, Таблиця 2). Таким чином, вибірка, що бере участь у нашому дослідженні, в питаннях стереотипів та упереджень є доволі зрілою та самодостатньою.

Щодо решти установок, то графічний аналіз дасть нам можливість порівняти результати та дійти певних висновків (Рис.6.).

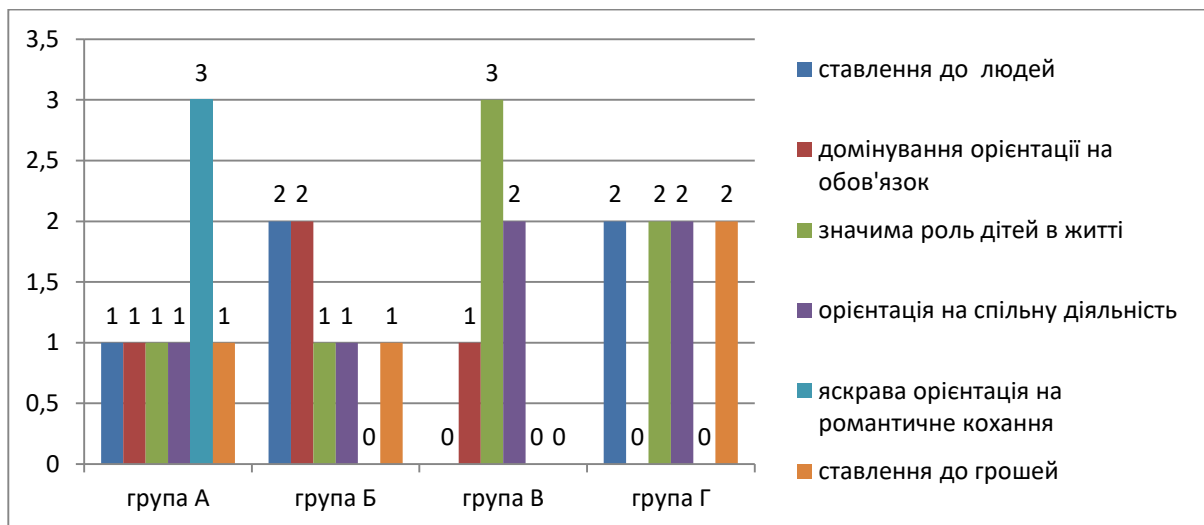


Рис. 6. Аналіз установок щодо сім'ї у респондентів з різним стажем сімейного життя разом

Групу А вирізняє домінування установки щодо значимості романтики у житті сім'ї (50% респондентів групи А), яка зовсім відсутня у решті пар з більшим стажем сімейного життя. У групі В (стаж більше 2-х років) найбільш актуальним є питання значимості дітей у житті сім'ї, значимість спільної участі у житті родини ця група поділяє з групою Г.

Пари з більшим стажем спільного життя – група Г - в рівній мірі (33 % респондентів групи Г) відзначає значимість та оптимізм стосовно людей, що їх оточують; ролі дітей у житті; спільних справ та ролі грошей у збереженні благополуччя родини. Пари з групи Б орієнтовані на виконання обов'язків (33 %), є лояльними щодо автономії у роботі та у фінансах.

Пари з групи В одностайні щодо недовіри до оточуючих їх людей,

зосереджені у 50% випадків на надмірній увазі до дітей та зацікавлені у партнері як помічників, що здатен співпрацювати; доволі байдуже ставляться до грошей та їх ролі у благополуччі родини.

2.1.2. Опитувальник та вивчення ступеня задоволеності власним функціонуванням у різних сферах (І.Колер)

Опитувальник I.Karler [52] допомагає у вивченні ступеня задоволеності респондентів своїм функціонуванням в різних сферах життєдіяльності. Методику було застосовано для виявлення проблемних сфер життєдіяльності клієнта. Респондентам пропонуються твердження, що стосуються різних проблем і труднощів, з якими можуть вони стикатися люди.

Призначення тесту. Вивчення ступеня задоволеності респондента своїм функціонуванням в різних сферах життєдіяльності. Опитувальник складається з 45 питань. Приблизний час тестування 10-15 хвилин.

Методика може застосовуватися перед початком сеансів психотерапії для виявлення проблемних сфер життєдіяльності клієнта [41].

Інструкція до тесту: «Перед Вами твердження, що стосуються різних проблем і труднощів, з якими можуть стикатися люди. Прочитайте їх і виберіть один з варіантів відповіді.

Зверніть увагу: в питаннях 1-24 мова йде про Ваші взаємини з родичами (чоловіком, дружиною, батьками, тещею, свекрухою та ін.). Якщо людей, які перебувають з Вами в такій спорідненості, немає - можете не відповідати на ці питання.

У разі незареєстрованого шлюбу чи розлучення, якщо Ви розглядаєте Ваші партнерські відносини як досить стійкі або продовжуються, незважаючи на розлучення (наприклад, у зв'язку з вихованням дітей), відповідайте, будь ласка, на відповідні питання».

Ключ до тесту

Джерело труднощів у подружньому житті, питання: 1-11.

Джерела труднощів у взаєминах з родичами: 12-22.

Джерело труднощів у професійній сфері: 23-34.

Джерела труднощів у соціальній сфері: 35-45.

Бали нараховуються за наступною схемою:

«Абсолютно вірно» - 5 балів.

«Швидше за вірно» - 4 бали.

«Частково - так, частково - ні» - 3 бали.

«Швидше за невірно» - 2 бали.

«Абсолютно невірно» - 1 бал.

Методика призначена для діагностики ступеня задоволеності своїм оточенням.

Шкали: джерела труднощів у подружньому житті, у взаєминах з родичами, в професійній сфері, в соціальній сфері.

Таким чином, низькі показники по 1-2 шкалою можуть пояснюватися не тільки задоволеністю своїм функціонуванням в цих сферах життєдіяльності, але відсутністю таких взаємин.

Ступінь незадоволеності респондента своїм функціонуванням в певній сфері життєдіяльності вважається високою, якщо було набрано більше 60% від максимально можливої кількості балів по кожній шкалі.

Аналіз ступеня задоволеності власним функціонуванням у різних сферах

Особливості переживання стосунків із соціальним довкіллям, реалізованість та повнота їх у різних сферах людського життя на думку пар, що потерпають від конфліктності, стали предметом нашого вивчення на другому етапі дослідження.

Невдоволеність подружніми стосунками проявляється у різній мірі серед пар, що мають різний термін перебування у шлюбі: більше одного, двох, трьох та чотирьох років сімейного життя, яких ми об'єднали з дослідницькою метою і для зручного подальшого аналізу відповідно у групи

А, Б, В та Г (Рис.7.).

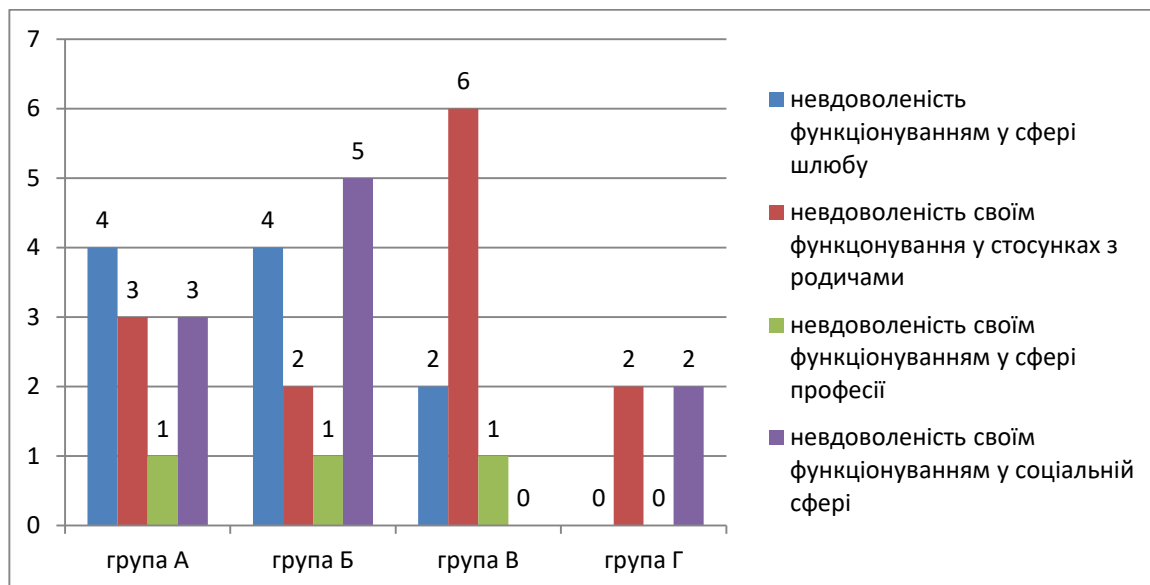


Рис.7. Показники невдоволеності власним функціонуванням пар, що переживають конфліктність

Про свою невдоволеність функціонування у шлюбі зазначають респонденти зі стажем сімейного життя більше 1 року – група А (66%) та від респонденти групи Б у такій же мірі – 66%, менше вдоволених своїм функціонуванням є у групі В – 33% і помірковано ставляться до свого функціонування у сім’ї представники групи Г. Звідси проглядається тенденція – з часом, у подружжя зростає вдоволеність своїм функціонуванням у шлюбі.

Невдоволеність своїм функціонуванням з родиною гостро відчують усі респонденти групи В – 100%, вдвічі менше цю обставину переживають пари з групи А – 50%, а групи Б та Г відчують свою незреалізованість у цій сфері 33% респондентів.

Кар’єрні амбіції турбують групи А, Б та В лише по 17% респондентів у кожній із них, у той час, як у пар з групи Г їх уже немає, хоча жоден з них ще не буде кар’єри оскільки тільки навчається. Своє невдоволення функціонуванням у соціальній сфері виказують 83% респондентів групи В, 50% респондентів групи А та 33% респондентів групи Г, коли група В переважно вдоволення своїм функціонуванням у соціальній сфері.

Таким чином, проглядається тенденція до зниження рівня незадоволеності власним функціонуванням у більшості сфер у подружніх парах з часом. Водночас сфери родини та ширшого загалу все ж залишаються значимими та бажаними оскільки з'являються нові члени родини - свати у парах U, V та W та діти, вихованням яких часом опікується старше покоління.

2.1.3. Діагностика та розуміння, емоційного зв'язку та авторитетності у сімейній парі (А.М.Волкова, В.І.Слепкова)

Опитувальник розуміння, емоційної відповідності, авторитетності А. Волкової та В.І.Слепкова [41, С.34-45] призначений для оцінки ступеня розуміння, емоційної привабливості і поваги партнерів у шлюбі. Він містить 45 тверджень, які стосуються взаємовідносин між партнерами в шлюбі. У тексті опитувальника закладено три шкали: розуміння, емоційне тяжіння і авторитетність (повага). Кожна шкала включає по 15 запитань-тверджень. На питання потрібно однозначно відповідати «так», «ні» або «не знаю». У результаті виконання методики аналізується кількість збігання відповідей досліджуваних з ключем.

Оцінка за шкалою «розуміння ->» свідчить про наявність у суб'єкта картини особистості партнера, суб'єктивного відчуття знання його індивідуальних особливостей. Суб'єкт, що відзначає у себе високе розуміння до партнера, не має труднощів у інтерпретації його поведінки, думок, почуттів і намірів і легко може враховувати їх при спілкуванні з ним. Низькі оцінки по цій шкалі відображають нерозуміння: відсутність ясної картини особистості партнера, труднощі в інтерпретації, поясненні його думок, почуттів, вчинків.

Шкала «емоційне тяжіння» - оцінює привабливість партнера, бажання спілкуватися, мати з ним справу, терапевтичний вплив контакту на суб'єкта. Невисокі оцінки характеризують складності в спілкуванні у партнерів,

відчуття втоми один від одного.

Шкала «авторитетність (повага)» - показник того, наскільки партнер приймається як особистість, наскільки суб'єкт розділяє його світогляд, інтереси, думки і приймає їх як еталон. Неповага - презирство до партнера як особистості.

Аналіз розуміння, емоційного зв'язку та авторитетності у сімейній парі

Важливою стороною усвідомленого переживання у сімейній парі є розуміння, рефлексія та наявність у подружжя картини особистості партнера, суб'єктивного відчуття знання його індивідуальних особливостей або ж відсутність ясної картини особистості партнера, труднощі в інтерпретації, поясненні його думок, почуттів, вчинків.

Суб'єкт, що відзначає у себе високе розуміння партнера, не відчуває труднощів у інтерпретації його поведінки, думок, почуттів і намірів і легко може враховувати їх при спілкуванні з ним. Спробуємо шляхом графічного аналізу розглянути картину розуміння партнера у сімейних парах (Рис. 8.).

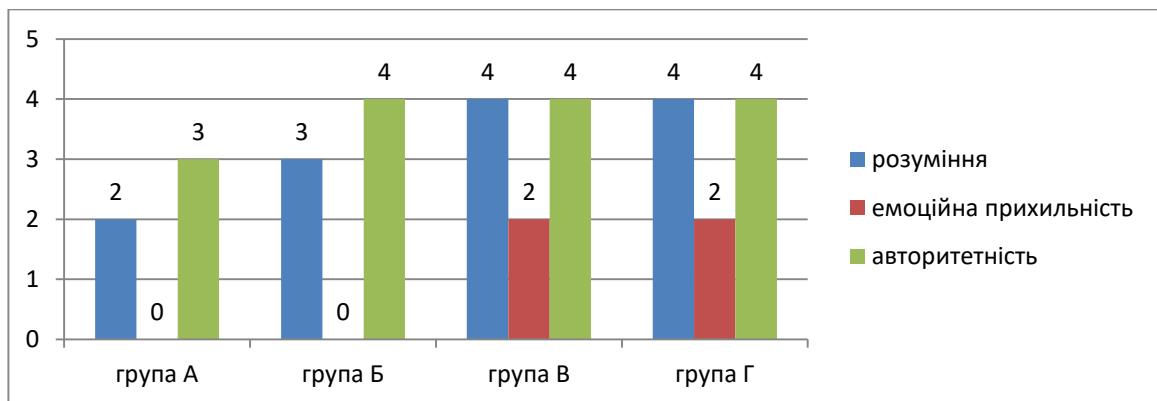


Рис. 8. Аналіз результатів опитування за методикою РЕпА (розуміння, емоційна привабливість, авторитетність) (А.Н. Волкової)

Залежно від стажу спільного життя зростає рівень розуміння партнера – якщо у групі А про це заявляють 33% респондентів, то у групі Б – 50%, у групах В та Г – по 67% респондентів, але як це реально представлено у парах, розглянемо нижче. Подібну картину помічаємо із визнанням авторитетності партнера та емоційної прихильності: у групі А та Б відсутні показники

емоційної прихильності, в той же час у групах з більш тривалим сімейним стажем вона має місце у 33% випадків.

Спробуємо розібратись у такій цікавій тенденції, оскільки зростання показників все ж не вберегло ці пари від бажання припинити конфлікти. Проаналізуємо попарно характер відповідей партнерів окремо кожної групи. Отже, групи А та Б з їх результатами (Рис. 9.).

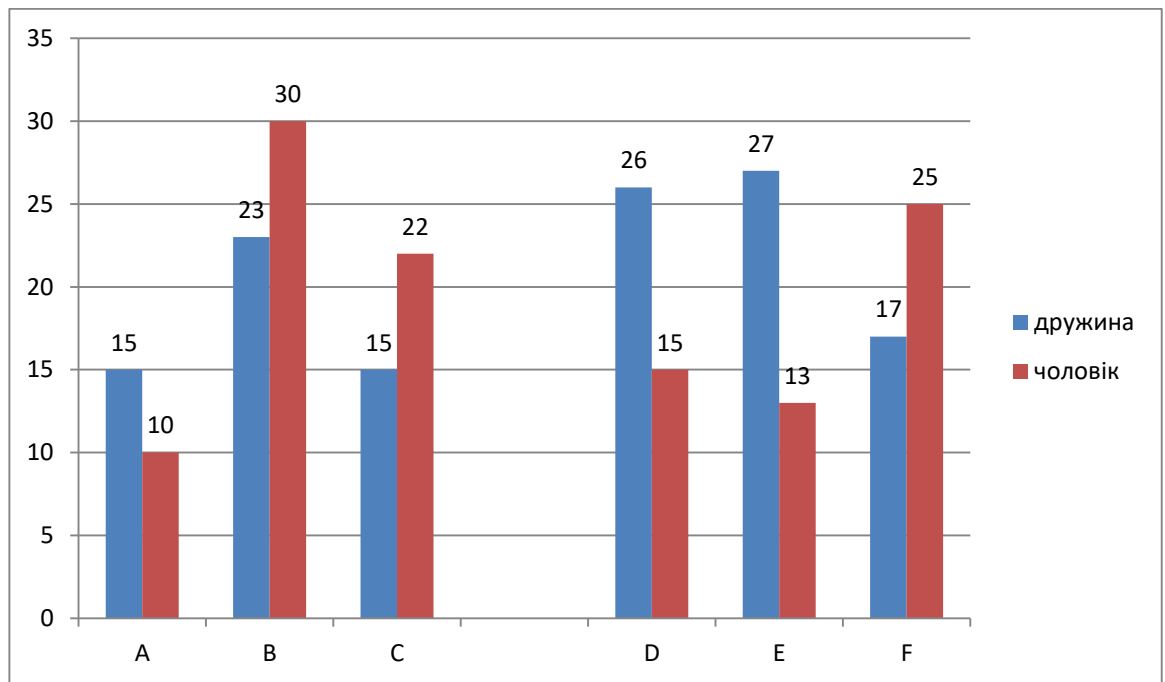


Рис. 9. Аналіз розуміння партнера подружніми парами групи А (пари А, В, С) та групи Б (D, E, F)

Оскільки наближення до показника 30 за шкалою говорить про наявність у молодого подружжя картини особистості партнера, суб'єктивного відчуття знання його індивідуальних особливостей, то молоді чоловіки вважають себе значно кращими знавцями своїх половин (у парах В та С), але дарма – саме їх дружини зініціювали конфліктні ситуації (Див. Додаток А, Таблиця 2), так само Інна (пара А) вважає, що краще знає свого чоловіка, але той завжди провокує конфлікти.

Таким чином можемо заключити – суб'єктивні уявлення партнерів про свою половину є доволі спрощені та поверхневі, що не дає можливості знайти порозуміння та спільні точки дотику, а, головне, правильно спрогнозувати поведінку партнера.

Проаналізуємо групи В та Г на предмет розуміння партнера у сім'ї (Рис.10.).

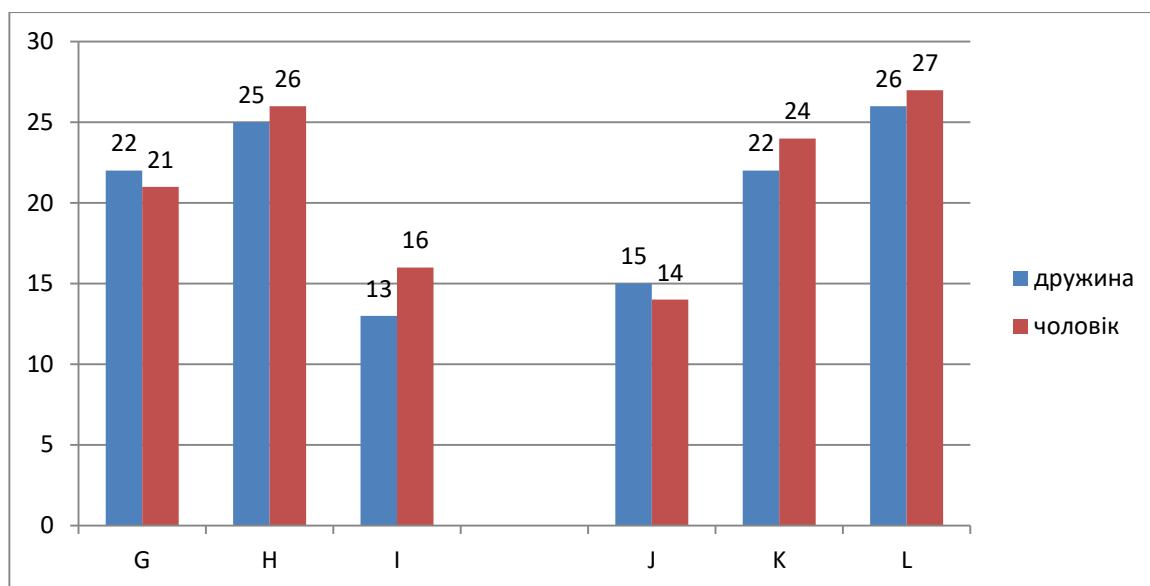


Рис.10. Аналіз розуміння партнера подружніми парами групи В (пари G, H, I) та групи Г (пари J, K, L)

Як видно із гістограми (Рис. 10), характер розуміння партнерами один одного не надто відрізняються – порядку декількох одиниць в обох групах. Високі показники демонструють пари G, H з групи В та K, L з групи Г. До того ж перевагу відчувають чоловіки у цих парах. Цікаво, але в парі H зініціював конфліктні ситуації Влад, а у парах з більшим стажем – дружини «знавців».

Отже у групі В сторона, що переконана у кращому розумінні свого партнера ініціює конфлікти (Див. Додаток А, Таблиця 2), а у групі Г ініціаторами виступають дружини. Отже, можемо припустити, що надмірна самовпевненість та відсутність ясної картини особистості партнера викликають труднощі в інтерпретації, поясненні його думок, почуттів, вчинків, що зумовлює у такої пари бажання не поступатись у конфлікті.

Спробуємо здійснити аналіз емоційної прихильності у парах, що мають різний показник часу спільного сімейного життя. Цікаво, які зміни і у якому напрямі відбуваються з часом у парах, що живуть разом більше 4-х років. Отож, емоційна прихильність у парах групи А, Б, В, та Г (Рис. 11.).

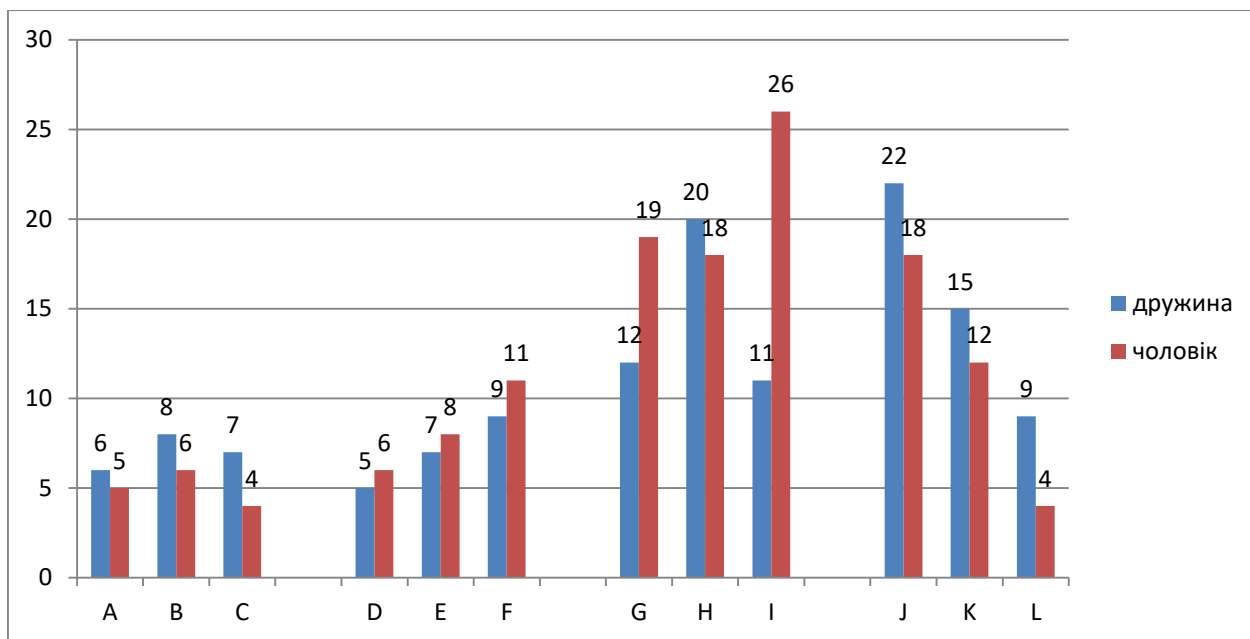


Рис. 11. Особливості емоційної привабливості подружніх пар, що переживають конфліктність

Як видно із графічно представлених результатів, піки емоційної привабливості спостерігаються у більш зрілих шлюбних пар групи В (пари І та G особливо з боку чоловіків). Слід зазначити, що у цій групі В Лариса з пари Н емоційно важче переживає конфлікти, ніж її чоловік.

Цікавою виявилась ще одна тенденція – у групі Г вищі показники емоційної привабливості належать дружинам порівняно з чоловіками. Наступна цікава тенденція помічена у парах групи А – дружини, порівняно з чоловіками, відчувають більшу емоційну прихильність, але все ж двоє із них хочуть ініціювали розрив, а у групі Б спостерігається зворотна тенденція – чоловіки виявляють більшу емоційну прихильність (порівняно з власними жінками), але тільки один із них зацікавлений у розлученні як виході із конфлікту.

Отже, висока емоційна привабливість в групах В та Г свідчить про визнання у парах привабливості партнера, бажання спілкуватися, мати з ним справу, має навіть місце терапевтичний вплив взаємин на суб'єкта. Невисокі оцінки груп А та Б характеризують складності в спілкуванні у партнерів, відчуття втоми один від одного, хоча часу спільного життя минуло небагато.

Аналіз авторитетності (поваги) у парах виявив такі цікаві тенденції (Рис. 12.).

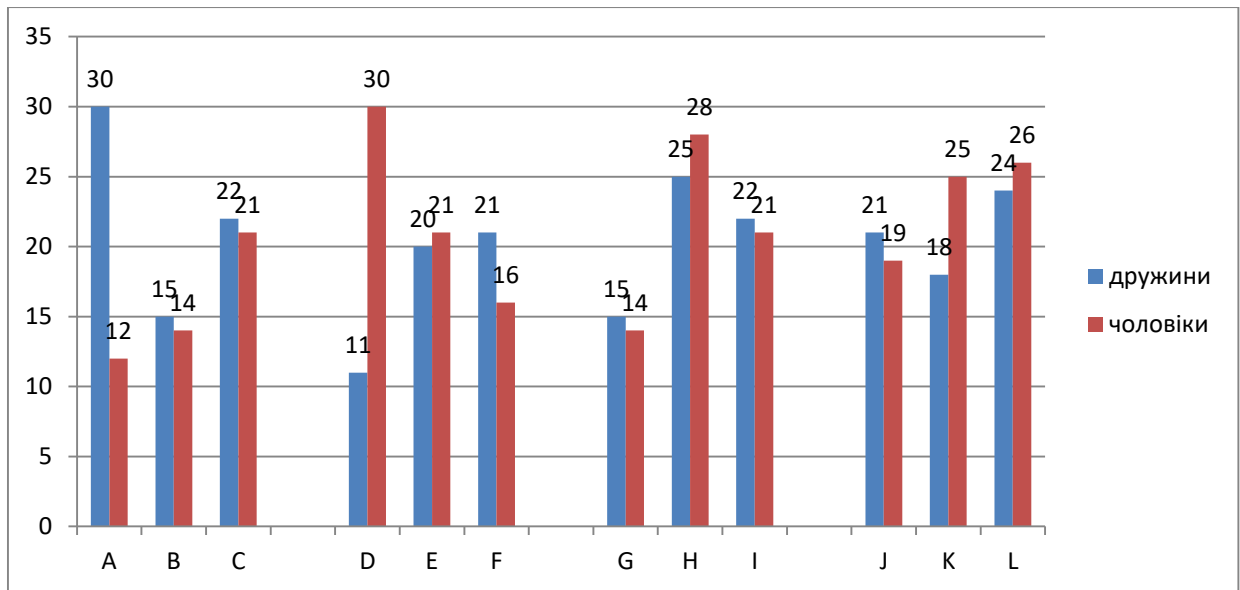


Рис. 12. Особливості авторитетності (поваги) у молодих подружніх пар, що переживають конфліктність у шлюбі

Піки авторитету (поваги) до партнера виявили Інна з групи А та Анатолій з групи Б. Вони виказали захват щодо партнера, як особистістю, вони поділяють світогляд свого партнера, його інтереси, думки та приймають їх як еталон. Їхні ж половини відчувають по відношенню до партнерів зневагу та розчарування.

Якщо у групі А та у групі В більше поваги виказують своїм партнерам жінки, то у групах Б та Г – чоловіки. Виключенням у групі Г є пара К, де чоловік у захваті від дружини, хоча вона постійно наголошує на розлученні, бо скромніше оцінює свою половину; а у групі Б пара F, де дружина кращої думки про свого чоловіка як особистості, але це йому не завадило наполягати на розлученні.

Отже, ступінь розуміння, емоційної привабливості та поваги мають неоднозначні залежності від стажу сімейного життя, тому спробуємо виявити особистісні особливості у суперечці та стратегіях поведінки у конфлікті.

2.2. Вивчення стратегій поведінки та особистісних особливостей молодого подружжя у конфліктній взаємодії

2.2.1. Вивчення моделей та домінуючих стратегій взаємодії подружніх пар у ситуації конфлікту (за К.Томасом)

Даний метод планується для використання у програмі тренінгу і має у нашому дослідженні ознайомлювально-діагностичну роль – інформує учасників тренінгу про сильні та слабкі сторони стратегій розв'язання конфлікту.

Опитувальник особистісний, розроблений К. Томасом [112] і призначений для вивчення особистісної схильності до конфліктного поведіння, виявлення певних стилів вирішення конфліктної ситуації. Методика може бути використана в якості орієнтовної для вивчення адаптаційних і комунікативних особливостей особистості, стилю міжособистісної взаємодії.

Тест можна використовувати при групових обстеженнях (і тоді стомлений матеріал зачитується вголос) і індивідуально (в цьому випадку необхідно зробити 30 пар карток з написаними на них висловлюваннями, а потім запропонувати випробуваному вибрати з кожної пари одну картку, ту, яка здається йому ближче до істини стосовно його поведінки). Витрати часу - не більше 15-20 хв.

У своєму підході до вивчення конфліктних явищ К. Томас робив акцент на зміні традиційного ставлення до конфліктів. Вказуючи, що на ранніх етапах їх вивчення широко використовувався термін «вирішення конфліктів», він підкреслював, що термін має на увазі, що конфлікт можна і необхідно вирішувати або елімінувати. Метою вирішення конфліктів, таким чином, була деяка ідеальне безконфліктне стан, де люди працюють в повній гармонії. Однак останнім часом відбулася істотна зміна в ставленні фахівців до цього аспекту дослідження конфліктів. Воно було викликано, на думку К. Томаса, щонайменше двома обставинами: усвідомленням марності зусиль по повній елімінації конфліктів, збільшенням числа досліджень, що вказують на

позитивні функції конфліктів. Звідси, на думку автора, наголос має бути перенесено з елімінування конфліктів на управління ними.

Відповідно до цього К. Томас вважає потрібним сконцентрувати увагу на таких аспектах вивчення конфліктів: які форми поведінки в конфліктних ситуаціях характерні для людей, які з них є більш продуктивними чи деструктивними, яким чином можливо стимулювати продуктивне поведіння.

Для опису типів поведінки людей в конфліктних ситуаціях К. Томас вважає застосовувати двомірну модель регулювання конфліктів, основними вимірами в якій є кооперація, пов'язана з увагою людини до інтересів інших людей, залучених в конфлікт, і напористість, для якої характерний акцент на захисті власних інтересів.

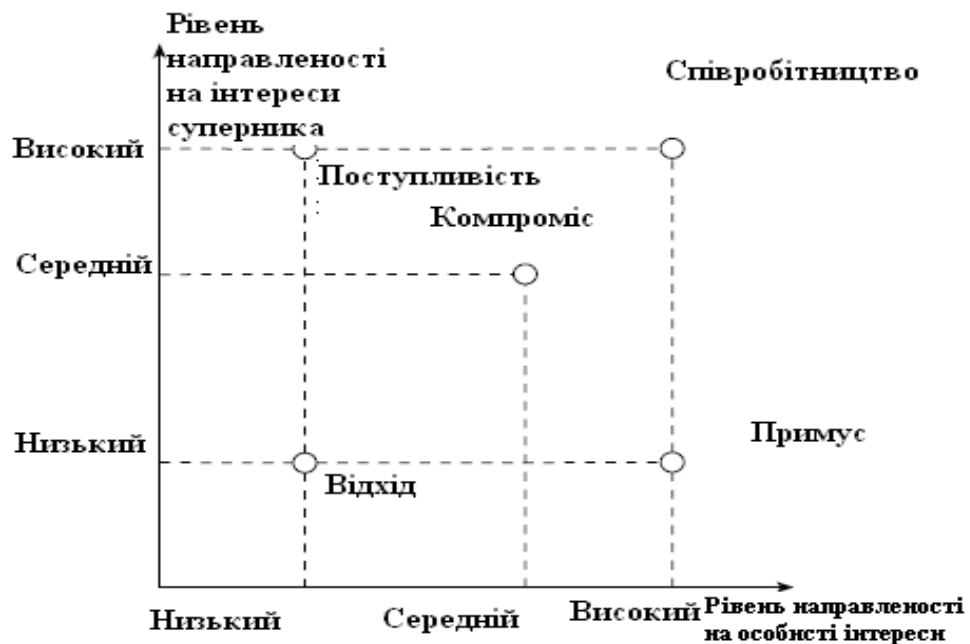


Рис. 13. Двомірна модель стратегій поведінки в конфлікті Томаса-Кілмена

Відповідно до цих двох основних вимірах К. Томас виділяє наступні способи регулювання конфліктів:

1. змагання (конкуренція) як прагнення домогтися задоволення своїх інтересів на шкоду іншому;
2. пристосування, що означає в протилежність суперництва,

принесення в жертву власних інтересів заради іншого;

3. компроміс
4. уникнення, для якого характерно як відсутність прагнення до кооперації, так і відсутність тенденції до досягнення власних цілей;
5. співробітництво, коли учасники ситуації приходять до альтернативи, повністю задовольняє інтереси обох сторін.

К. Томас вважає, що при уникненні конфлікту жодна зі сторін не досягає успіху; при таких формах поведінки, як конкуренція, пристосування і компроміс, або один з учасників виявляється у виграші, а інший програє, або обидва програють, тому що йдуть на компромісні поступки. І тільки в ситуації співробітництва обидві сторони виявляються у виграші. У своєму опитувальнику по виявленню типових форм поведінки К. Томас описує кожний з п'яти перерахованих можливих варіантів 12 судженнями про поведінку індивіда в конфліктній ситуації. У різних поєднаннях вони згруповані в 30 пар, у кожній з яких респонденту пропонується вибрати те судження, яке є найбільш типовим для характеристики його поведінки.

Інструкція: оберіть варіант відповіді, який відповідає Вашій звичайній поведінці у конфліктній ситуації.

За кожне збігання відповіді з ключем нараховується бал (Бланк відповідей див у Додатки, Додаток В).

Інтерпретація результатів

Кількість балів, набраних індивідом за кожною шкалою, дає уявлення про вираженість у нього тенденції до прояву відповідних форм поведінки в конфліктних ситуаціях. Домінуючим вважається тип (типи) набрали максимальну кількість балів.

Суперництво: найменш ефективний, але найбільш часто використовуваний спосіб поведінки в конфліктах, виражається в прагненні домогтися задоволення своїх інтересів на шкоду іншому.

Пристосування: означає, на противагу суперництву, принесення в жертву власних інтересів заради іншого.

Компроміс: компроміс як угода між учасниками конфлікту, досягнуте шляхом взаємних поступок.

Ухилення (уникнення): для якого характерно як відсутність прагнення до кооперації, так і відсутність тенденції до досягнення власних цілей

Співпраця: коли учасники ситуації приходять до альтернативи, повністю задовольняє інтереси обох сторін.

Висновки до II розділу

Найчастіше у складних життєвих ситуаціях люди звертаються по допомогу до психологічної консультації, зокрема у ситуації конфліктності, в яких є потреба з'ясувати в ході зустрічей орієнтації в сенсі, спрямованості, емоційній забарвленості та тематичній структурованості переживань людини в даних обставинах

Ситуація загострення конфлікту з психологічної точки характеризуються високою тривогою і агресією. У нашому дослідженні ми зробили акцент на специфіку суб'єктивних емоційних і когнітивних компонентів переживання в конфліктній ситуації обох сторін в подружній парі.

Реконструкція переживання, смислів і ставлення людини до ситуації, до оточення, до себе, до предметної дійсності має враховувати власне факт народження ситуації. Поява ситуації, як зазначає Д.О. Леонт'єв, відбувається саме в момент співвіднесення певного фрагмента середовища з конкретним суб'єктом, за допомогою надання даного фрагменту особливого для суб'єкта сенсу, вироблення певного ставлення до ситуації.

Аналіз особливостей переживання подружжям конфліктної ситуації виступає невід'ємним компонентом всебічного і найбільш глибокого вивчення проблеми розлучення, як в цілях розвитку теоретичної психології, так і для поліпшення якості надання консультативної психологічної допомоги.

У ході нашого дослідження було використано такі методи збору даних,

а саме: скринінг, бесіду, опитувальник «Вимірювання установок у сімейній парі» (Ю. Альошина), опитувальник для вивчення рівня задоволеності своїм функціонуванням у різних сферах (I.Karler), опитувальник РЕА (розуміння, емоційної відповідності, авторитетності А. Волкової), методи діагностики подружніх взаємин (В.П. Левкович, О. Е. Зуськова) та вивчення моделей та домінуючих стратегій взаємодії подружніх пар у ситуації конфлікту (за К.Томасом).

Отже, наша дослідницька програма складалась із декількох послідовних етапів. *Перший етап* – дослідження установок, тому у своєму дослідженні вирішили використати методику Ю. Альошина для вимірювання установок у сімейній парі. Це дасть нам змогу визначити загальний рівень задоволеності шлюбом подружніх пар з різним стажем сімейного життя.

На другому етапі дослідження ми вирішили ретельніше дослідити які джерела труднощів і як впливають на атмосферу в сім'ї. Для цього використовуємо методику *I.Колера*, яка дає змогу визначити проблемні сфери життєдіяльності сімейних пар (у подружньому житті, у взаєминах з родичами, у професійній сфері, у соціальній сфері).

Далі для оцінки ступеня розуміння, емоційної привабливості і поваги партнерів у шлюбі використовували опитувальник розуміння, емоційної відповідності, авторитетності А. Волкової.

Дослідницьку вибірку нашого дослідження склали 24 особи - 12 наразі офіційно одружених молодих сімейних пар, що перебувають у ситуації конфліктності. Вибірка рандомізована за статтю та стажем сімейного життя у цій парі. Відповідно до стажу сімейного спільного життя вибірка була поділена на чотири групи: Група **А** – їх стаж спільного життя більше 1-го року; група **Б** – їх стаж більше 2-х років; група **В** – стаж більше 3-х років та група **Г** – стаж більше 4-х років. Кожну із груп представляє три сімейні пари.

Дослідження установок щодо сім'ї розлучення за методикою Ю. Альошина ми проводили з 12 сімейними парами із різним стажем подружнього життя. В результаті ми отримали сукупність числових даних,

які відображають загальний показник по кожній із шкал. Залежно від стажу сімейного життя виявились такі особливості установок: молодші пари більше орієнтовні на романтичні відносини, більш орієнтовані на дітей та обов'язок пари з більшим стажем сімейного життя. Решта є показників вказує на переважну одностайність установок, що актуалізуються у сім'ях з часом: у орієнтації на спільну діяльність, у ставленні до грошей, зобов'язань перед дітьми та поступово спадає зникає уже більш як 3-річного часу спільного проживання установка на романтичні взаємини.

Особливості переживання стосунків із соціальним довіллям, реалізованість та повнота їх у різних сферах людського життя на думку пар, що конфліктують, проявляються у тенденції до зниження рівня незадоволеності власним функціонуванням у більшості сфер у подружніх парах з часом.

Ступінь розуміння, емоційної привабливості та поваги мають неоднозначні залежності від стажу сімейного життя, тому спробуємо виявити особистісні та стильові характеристики поведінки молодих пар у конфлікті.

Методи вивчення конфліктності та стратегій поведінки у конфлікті дали нам змогу правильно спланувати подальшу тренінгову роботу з молодими парами.

РОЗДІЛ III. ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНІНГОВОЇ РОБОТИ З ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК КОНСТРУКТИВНОГО РОЗВ'ЯЗАННЯ КОНФЛІКТІВ У МОЛОДІЙ СІМ'І

3.1. Програма тренінгової роботи, спрямованої на поліпшення взаємин у конфліктній молодій сім'ї

3.1.1. Особливості формування робочих тренінгових груп зі складу вибірки

В ході нашого дослідження було заплановано тренінгову програму оптимізації взаємин у парі, що переживає конфліктність. Тренінги проводились на базі Київського міського центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді з жовтня по листопад 2020 року.

Змістові складові тренінгу були запозичені з тренінгового комплексу «Ефективне управління конфліктами. Базові навички медіатора» [49], модифікувавши його під мету нашого дослідження.

Умовно підготовку нашої тренінгової роботи поділимо на три етапи:

1. Організація тренінгових робочих груп.
2. Програма тренінгу (мета, зміст, вправи та їх послідовність).
3. Власне проведення тренінгової роботи в групах.

Організація тренінгових робочих груп. Для участі у тренінгу запрошувались пари з різним стажем подружнього життя. Попередньо (як уже було описано в Розділі II.), конфліктні пари було поділено умовно на 4 групи (А, Б, В, Г) залежно від цієї характеристики.

Для ефективності тренінгової роботи, на нашу думку, слід дотримуватись критеріїв у формуванні робочих тренінгових груп:

- учасники тренінгу – це подружні пари, що переживають конфліктність;
- кількість учасників у кожній робочій тренінговій групі;
- присутність у кожній робочій тренінговій групі учасників порівну з груп А, Б, В і Г;

Принциповим було сформувати групи таким чином, щоб пари не розривати – вони разом мають навчитися поруч із такими ж парами

оптимізації взаємин в умовах тренінгу. Водночас важливим було зробити вибір ними групи рандомізованим (випадковим чином), тому кожній парі було запропоновано обрати колір картки на власний смак – колір картки означав робочу тренінгову групу: **I** – блідо-жовта картка, **II** – блідо-зелена картка та **III** – блідо-рожева картка. Ще важливим на наш розсуд було об'єднати у робочу тренінгову групу пари з різним стажем подружнього життя, тому комплект карток **I, II, III** пропонувався в межах таких груп як А, Б, В та Г.

Таким чином, після жеребкування визначилось таке наповнення груп (Див. Табл. 2).

Таблиця 2.

Розподіл учасників дослідження на робочі групи тренінгу

№	Сімейна пара	Стаж спільного сімейного життя	Ініціатор конфлікту і розриву	Дослідницька група	Робоча група тренінгу		
А.	Інна	Більше 1 року		А	I		
	Максим		+				
В.	Даша		+		Б	II	
	Антон						
С.	Наталія		+			В	III
	Андрій						
D.	Богдана	+	Г	I			
	Анатолій						
Е.	Наталія	+		Г	II		
	Олег						
F.	Ірина				Г	III	
	Дмитро	+					
G.	Аліна	Більше 3-х років				Г	I
	Нікіта		+				
H.	Лариса			Г			II
	Влад		+				
I.	Анастасія				Г		III
	Валерій		+				
J.	Вікторія	+	Г			I	
	Олександр						
K.	Валентина	+		Г		II	
	Сергій						
L.	Людмила	+			Г	III	
	Олександр						

3.1.2. Програма, організації та структура тренінгу

Програма тренінгу. Тренінг з сімейними парами було розраховано на один день роботи (4 – 6 годин з трьома перервами) з кожною із груп, графік та час узгоджено з учасниками.

Мета тренінгу: формування базових знань з конфліктології, робота над кейсами конфліктної взаємодії із власного досвіду учасників, психологічна просвіта та формування психологічної культури взаєморозуміння.

Зміст тренінгу:

Прийом учасників тренінгу

- Привітання, представлення, презентація програми і визначення очікувань учасників.
- Групова угода.
- Знайомство учасників, технологія «Лінія часу» (згадати конфліктну подію з вказаної дати по сьогодні – не більше 6 місяців).
- Групова дискусія «Конфлікт для мене це ...».

Перерва

- Практична вправа 1 «Тест Юнга – 16 асоціацій».
- Вправа на зняття напруження «Буцалки». Обговорення.
- Інтерактивна лекція 1. «Психологічні традиції вивчення конфлікту».
- Практична вправа 2. Перегляд та обговорення мультфільму Г.Бардіна «Конфлікт».

Перерва

- Практична вправа 3. «Конфліктна ситуація» (робота у парах). Обговорення
- Інтерактивна лекція 2. «Конфлікт. Види, причини, функції»
- Методика діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки» К. Томаса. Обговорення результатів
- Інтерактивна лекція 3 «Стратегії поведінки в конфлікті»
- Практична вправа 4. «Стратегії конфліктної взаємодії» (Ситуації із власного досвіду, стратегій, обговорення).
- Практична вправа 5. «Скульптура»
- Практична вправа 6. «Наші опори та ресурси»

Перерва

- Оцінка тренінгу, підведення підсумків, відповіді на запитання.
- Зворотний зв'язок в форматі «Завершальне коло».

3.1.3. Змістове наповнення тренінгу

Тренінгові вправи та їх послідовність.

Визначення очікувань учасників.

Учасники тренінгу діляться своїми очікуваннями щодо майбутньої групової роботи.

Групова угода.

Мета: встановлення правил роботи.

1. Активність
2. «Я – вислови»
3. Право на помилку
4. «Один голос в ефірі»
5. Конфіденційність
6. Дотримання регламенту.
7. Правило СТОП та ін.

Знайомство учасників

Для знайомства учасників використовується технологія «Лінія часу».

Мета: знайомство учасників, занурення в тему тренінга.

Ведучий крейдою креслить лінію на дошці або підлозі, з початком координат – 1 червня 2020 року, завершення – день тренінгу (1 листопада 2020 р.). Ведучий пропонує учасникам групи згадати будь яку конфліктну подію, що сталася за цей проміжок часу, зазначити символом на «лінії часу». Після чого учасники називають своє ім'я та стисло описують подію.

Обговорення:

- Що об'єднує дані ситуації?
- Чи можна було вчинити по-іншому?
- Що відчували під час події, зараз? Тощо.

Групова дискусія

Мета: визначити поняття «конфлікт», з'ясувати рівень обізнаності учасників.

Подовжити речення «Конфлікт для мене – це ...».

Обговорення.

Практична вправа 1. Тест Юнга – 16 асоціацій

Мета: усвідомити емоції і почуття, які асоціюються зі словом «конфлікт», що можна використовувати як ресурс, а що варто було б поміняти.

Інструкція: якнайшвидше, не замислюючись, вписуйте в перший стовпчик всі асоціації, які у вас виникають зі словом «КОНФЛІКТ» - будь-які словосполучення, крилаті вирази, слова. Далі заповнюємо другий стовпчик: потрібно об'єднати слова в пари - 1 і 2, 3 і 4, 5 і 6 тощо. У другий стовпчик потрібно вписати асоціації, що виникають при об'єднанні слів в пари. Щоб заповнити третій стовпець потрібно зробити те ж саме - об'єднати по парам 8 отриманих слів і вивести асоціації, так само чинимо і з 4 стовпцем. Таким чином ми отримаємо ключове слово, завдяки якому можна розплутати клубок проблем і позбутися негативних установок.

Обговорення.

Вправа на зняття напруження.

Обговорення.

Інтерактивна лекція 1. Психологічні традиції вивчення конфлікту

Конфлікт як одне із значущих явище у житті людини безпосередньо пов'язаний із проблемою психологічного благополуччя – фундаментальною проблемою психологічної науки. Кожна психологічна системи визначає тим чи іншим чином своє ставлення до конфлікту, конфліктної взаємодії, напрямів пошук згоди та гармонії.

Історія розвитку психологічного уявлення про конфлікти фактично співпадає із розвитком самої психології.

Основні теорії конфлікту:

Конфлікти людської душі: інтрапсихічна інтерпретація

Прикладом уявлень про особистість, що базуються на моделі конфлікту, перш за все є теорія Фрейда, який розглядав конфлікт як сталий елемент душевного життя людини. Відоме судження Л.С. Виготського щодо поглядів З. Фройда: «Людина начебто раб раннього дитинства, вона все

життя вигнічує конфлікти раннього дитинства, що склалися у перші місяці її життя».

Таким чином, поведінка людини детермінована більше її власними внутрішніми особливостями, ніж зовнішньою ситуацією: «Несвідомі психологічні конфлікти контролюють поведінку людини» (Хьелл, Зіглер).

З точки зору сучасного підходу за операціоналізованою психодинамічною діагностикою розглядаються інтрапсихічні процеси за чотирма вісями, які певним чином характеризують міжособистісну комунікацію особистості, зокрема і поведінку у ситуації конфлікту.

Вісь 1: Сприйняття себе, передумови для розвитку

Вісь 2: Відносини

Вісь 3: Конфлікт

- індивідуалізація - залежність;
- підпорядкування - контроль;
- потреба в турботі - самодостатність;
- конфлікти самоцінності;
- конфлікти провини (СуперЕго);
- едіпальний і сексуальні конфлікти;
- конфлікти ідентичності.

Вісь 4: Структура

- самосприйняття і сприйняття інших;
- саморегуляція і регуляція відносин з іншими;
- внутрішня і зовнішня комунікація;
- здатність до вподобанням, близьких стосунків.

Більш детально ситуаційні підходи щодо дослідження конфлікту як реакції на зовнішнє середовище і розуміння конфлікту в класичній психології наведені і інтерактивній лекції 2.

Конфлікт відбувається тоді, коли наявні суперечності й розбіжності порушують усталений процес взаємодії людей, перешкоджають досягненню визначеної мети.

Конфлікт становить собою процес розвитку взаємодії суб'єктів від конфронтації до комунікації.

Існує два погляди на конфлікт в сім'ї:

1. Конфлікт визначається як зіткнення інтересів, протиріч, боротьба і протидія. Прибічники першого підходу рекомендують нейтралізувати конфлікти.

2. Конфлікт розглядається як процес розвитку взаємодії. Прибічники другого підходу вважають, що блокувати конфлікт гірше, ніж сам конфлікт.

Процес вирішення конфлікту

Виокремлюють чотири стани вирішення конфлікту:

Перший етап. Вивчення параметрів конфлікту:

- дослідження ступеня гостроти конфлікту;
- визначення стадії розвитку конфлікту;
- визначення головних діючих сил;
- виявлення стереотипів сприйняття й механізмів конфліктної поведінки.

Другий етап. Оцінювання ступеня складності конфлікту:

- встановити учасників;
- вивчити їхні характеристики;
- визначити їхні відносини в передконфліктній фазі;
- встановити головні відмінності інтересів, які призвели до конфлікту;
- дізнатися наміри учасників і прийнятні для них способи подолання конфлікту;
- розглянути у всіх можливі шляхи подолання конфлікту;
- оцінити тип конфлікту і скласти план дій щодо його розв'язання.

Третій етап. Вплив на конфлікт:

- створення атмосфери діалогу;
- зниження психологічної напруженості;
- рефлексія соціальних і психологічних міфів, забобонів і стереотипів;
- створення у опонентів позитивних переконань;

- подолання явища «замкнутості» свідомості;
- освоєння опонентами емпатичного бачення позиції іншого опонента;
- допомога в розробці договору між опонентами.

Четвертий етап. Оцінювання результатів впливу:

- діалог з колишніми опонентами щодо укладання договору;
- оцінювання результатів впливу;
- ухвалення рішення про повторне вивчення ситуації, якщо визначених цілей не досягнуто;

Різновиди боротьби:

- боротьба - напад, агресія, цинізм, іронія;
- тенденції щодо уникнення – уникати проблем і відповідальності, гостроти інтелектуальне піклування;
- залежна поведінка – очікування «чітких» інструкцій, вказівок щодо напрямків роботи, розпоряджень, робота без внутрішнього задоволення;
- «боротьба за свободу» – уникання загальноприйнятих правил;
- «кругова оборона» – вороже поведінка до колег або сторонніх;
- байдужість – «нічого не знаю, нічого не пам'ятаю, забув, працюю тільки за наказом ...» – мінімум ідей і ніяких пропозицій.

Стратегія дій на стадії боротьби

1. Визначення учасників конфлікту.
2. Усвідомлення їхньої позиції.
3. З'ясуванні проблем.
4. Пошук оптимального способу управління

Важливі чинники:

- упевненість в тому, що опонент – це «один із нас» і «найкращий із нас»;
- вірність сімейним принципам;
- уміння визнавати помилки;
- впевненість у собі, витривалість;

- уміння цінувати особистість;
- доброзичливість, уміння слухати й розуміти співрозмовника.

Умови ефективного профілактичного впливу:

- оперування простими й переконливими поняттями;
- оцінювання особистісних якостей співрозмовника;
- вибір оптимального способу аргументації;
- раціональність, коректність;
- правомірність;
- підбір аргументів відповідно до інтересів співрозмовника;
- акцентування на перевагах певних дій;
- уникнення образливих висловлювань і виразів;
- наочність аргументів.

Перегляд та обговорення мультфільму Г.Бардіна «Конфлікт із сірниками»

Питання для обговорення:

- Що було приводом для конфлікту?
- Що було істиною причиною конфлікту?
- Які сторони цього конфлікту?
- Який це конфлікт? конструктивний чи деструктивний?
- На вашу думку, чи була можливість зупинити або вирішити конфлікт на якійсь із стадій його розвитку?
- Згадайте, що стало приводом для виникнення конфлікту? Чи вирішив конфлікт це питання?
- Хто із сторін конфлікту переміг? Яка ціна?

Коли ми думаємо про конфлікт, на думку, як правило, приходять агресія, загрози, суперечки, ворожнечі, війни та ін. У підсумку люди часто сприймають конфлікт як небажане явище, якого по можливості слід уникати, і вважають, що його треба вирішувати якомога швидше.

Практична вправа 2. Конфліктна ситуація (робота в парах)

Мета: опрацювання кейсів із власного досвіду, формування уявлення про структуру, причини, наслідки конфліктів.

Ведучій просить групу сформувати пари за принципом найменшого знайомства. В парах учасникам пропонується обговорити будь яку конфліктну ситуацію. Інструкція полягає в тому, щоб учасники описували ситуації, в яких вони приймали участь безпосередньо, або, на крайній випадок, мали можливість спостерігати за розвитком події. Інший учасник сприймає та виділяє наступні структурні компоненти конфлікту.

- сторони конфлікту;
- умови конфлікту;
- предмет конфлікту;
- дії учасників конфлікту;
- результат конфлікту.

А також відчуття до конфлікту, під час конфлікту, після конфлікту та власні відчуття під час слухання конфліктної ситуації.

Інтерактивна лекція 2. Конфлікт. Види, причини, функції

Існує понад 100 визначень поняття «конфлікт».

Конфлікт (лат. *conflictus* - зіткнення, сутичка) - зіткнення протилежних інтересів і поглядів, напруження і крайнє загострення суперечностей, що призводить до активних дій, ускладнень, боротьби.

Конфлікт (з лат. *conflictus* – зіткнення) – це особливий вид взаємодії, в основі якого лежать протилежні і несумісні цілі, інтереси, типи поведінки людей та соціальних груп, які супроводжуються негативними психологічними проявами.

Конфлікт — ситуація, в якій кожна зі сторін намагається зайняти позицію несумісну з інтересами іншої сторони.

Чи можливо жити без конфліктів? Чому? Як ставитись до конфліктів?

Види конфліктів.

Щоб конфлікт відбувся необхідні:

- 1) Учасники (різні сторони, опоненти).

2) Об'єкт конфлікту - предмет, явище, подія, проблема, мета, дії, що викликають конфліктну ситуацію.

3) Конфліктна ситуація - ситуація прихованого або відкритого протистояння кількох учасників, кожен з яких має свої цілі, мотиви, засоби і способи вирішення особистісно значущої проблеми.

4) Інцидент - це практичні дії учасників конфліктної ситуації, які спрямовані на обов'язкове оволодіння об'єктом загостреного зустрічного інтересу. Інцидент зазвичай виникає після різкого загострення протиріч і провокує зіткнення учасників конфлікту.

Зазвичай в аналізі конфліктів виділяють чотири основні категорії:

- структуру конфлікту
- типологію
- динаміку
- функції

Кожен конфлікт має досить виражену структуру та загальні стадії протікання. Більшість вітчизняних конфліктологів традиційно виділяють наступні етапи розвитку конфлікту:

- стадія накопичення напруги та незадоволення, перед конфліктна ситуація;
- інцидент;
- ескалація;
- криза або стадія конфліктних дій;
- завершення конфлікту;
- пост конфліктна ситуація.

Вид конфлікту — варіант конфліктної взаємодії, виокремлений за певною ознакою. Розподіл конфліктів на види представляється досить умовним, чіткої межі між різними видами не існує. Типологія конфліктів залежить від тих критеріїв, які беруться за основу: способу розв'язання; сфери прояву; спрямованості впливу; ступеня виразності; кількості учасників; порушених потреб та ін.

Ми розглянемо деякі:

- Функціональні і дисфункціональні.
- Відкриті та приховані.
- Короткострокові та довготривалі.
- Внутрішньо особистісні, міжособистісні, між особою і групою, між групами.
- Політичні, соціальні, економічні, організаційні, тощо.

Причини конфліктів

Що означають поняття «привід» та «причина» конфлікту?

Навіщо з'ясовувати причини конфлікту?

Життя показує що найчастіше конфлікти виникають через дрібниці, незначний інцидент. Часто люди не пам'ятають, з чого все почалося. Але у кожному конкретному випадку існує причина виникнення конфлікту. Це незадоволення потреб, тобто протиріччя між нашими очікуваннями і фактичним станом справ. Дуже важливо відрізнити причину та привід конфлікту. Це схоже на айсберг, де на поверхні – привід і поведінка, а причини скриті під водою.

Конфлікти виникають з багатьох причин, і їх можна характеризувати по-різному.

Основними причинами всіх типів конфліктів є: - обмеженість загальних ресурсів (гроші, визнання, влада); - відмінності в цілях та потребах; - нетерпимість до інакшості інших. - відмінності в цінностях, уяві та сприйнятті, релігія, ідеологія; - відмінності в манерах поведінки (намагання домінувати, агресивність, впертість, дратівливість); - відмінності в рівнях освіти; - неефективні комунікації: брак взаємодії, недовіра, історія конфлікту; - брак інформації або різниця в її інтерпретації.

Функції конфліктів.

Сучасна конфліктологія вважає, що конфлікти виконують ряд важливих функцій в нашому житті.

Чи може конфлікт мати позитивну функцію?

Конструктивні:

1. Сигналізує про наявність проблеми, що вимагає розв'язання, дозволяє її пізнати.
2. Стимулює процес пізнання інтересів, цінностей, цілей опонента.
3. Сприяє пошуку істини.
4. Дозволяє краще пізнати один одного.
5. Знижує напруження.
6. Допомогає засвоїти корисні знання і накопичити досвід.
7. Сприяє інтеграції: виникнення, розвиток, а головне вирішення конфлікту гуртує групи, спільноти, сприяє гармонізації суспільних відносин, стимулює соціалізацію груп та індивідів, а пошук односторонніх поглядів веде до об'єднання людей, тобто до інтеграції.

Деструктивні:

1. Породжує відчуття тиску та насилля.
2. Сприяє соціальної пасивності.
3. Впливає на стан здоров'я.
4. Знижує якість діяльності.
5. Сприяє розколу на полярності, групи, які змагаються в конфлікті.

Наявність позитивних і негативних сторін конфліктів підкреслює їх об'єктивну заданість. ***Слід прагнути до того, щоб навчитися вирішувати їх конструктивно, з урахуванням потреб сторін.***

«Методика діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки» К. Томаса

За допомогою даного тесту ви зможете визначити свій власний стиль поведінки у ситуації конфлікту.

Інструкція: оберіть варіант відповіді, який відповідає Вашій звичайній поведінці у конфліктній ситуації.

Підрахувавши суми (збіглися значків) по кожному стовпцю, складіть графік бажаних вами стратегій, користуючись запропонованою сіткою.

Кожна клітинка відповідає двом збігам. Отже, якщо в стратегії «суперництво» у вас сім збігів, то ставите крапку в середині четвертої знизу клітини. У «співпрацю», припустимо, ви набрали п'ять, тоді наступна точка буде в середині третьої знизу клітинки другого стовпця та ін.

Суперництво. Людина, що вдається до даної стратегії поведінки, схильний до тиску, а іноді і до примусу партнера. Він напористий, йде своїм шляхом, не проявляючи особливої зацікавленості в інших людях, відкрито бореться за свої інтереси, вперто відстоює свої позиції.

Дана стратегія, тим не менш, *виправдана* за певних умов:

- якщо потрібні швидкі і рішучі заходи в разі непередбачених і небезпечних (екстремальних) ситуацій і якщо людина готова взяти на себе всю відповідальність;

- якщо рішення необхідно прийняти швидко (часу на дискусії немає) і є достатньо повноважень або стійкий авторитет;

- якщо інші надають надмірне тиск на вас і всі кошти вже вичерпані; можуть бути порушені межі вашої толерантності; необхідно відокремлення.

Недоліком даної стратегії є те, що в звичайних умовах вона придушує ініціативу інших людей, створює велику вірогідність помилок, оскільки не враховуються всі необхідні при ухваленні рішення чинники, тому що представлена лише одна (ваша!) точка зору. Добре, якщо така стратегія супроводжується збереженням нормальних емоційних стосунків. І все ж суперництво не та стратегія, яку слід культивувати в особистих відносинах, з близькими людьми. Навіть якщо доводиться її використовувати, необхідно «розбавляти» її гумором, жартами, самоіронією.

Компроміс - торг про взаємні поступки. Дана стратегія часто необхідна для збереження стосунків, особливо в тих випадках, коли інтереси сторін дійсно неможливо поєднати. Компроміс рідко приносить справжнє задоволення результатом, оскільки кожна зі сторін щось принесла в жертву. Будь-які варіанти поділу (навпіл, порівну, по-братськи) створюють напругу.

Ця стратегія ефективна в ситуаціях, коли в даний момент немає іншого виходу і коли необхідно швидке рішення.

Співробітництво - ідеал, «вищий пілотаж» безконфліктного взаємодії і вироблена толерантність. Іншими словами, не завжди досяжний, але вічно бажаний результат конфлікту. Співпраця мало кому дано як природне природна якість, але всім треба вчитися, прищеплювати собі просту людську думку: інший має повне право бути таким, яким він хоче бути, і тільки від нас разом залежить наша згода. Якщо ми будемо намагатися, наші цілі виявляться цілком сумісними, а відносини в процесі вирішення цього маленького суперечності стануть більш ясними і міцними.

Питання для обговорення результатів тесту:

- Який Ви отримали результат? Чи задоволені Ви?
- Що Ви думаєте про домінуючу стратегію поведінки у конфлікті? Чи завжди вона доречна?

Інтерактивна лекція 3. Стратегії поведінки в конфлікті

Поведінка учасників конфлікту включає в себе дії, спрямовані на опонента. Соціальну реальність конфлікту становлять взаємні реакції, спрямовані на реалізацію інтересів кожної сторони та на обмеження інтересів опонента. Оскільки дії опонентів впливають на них, впливають із попередніх дій іншого учасника, то у будь-якому конфлікті вони набувають характеру взаємодії.

Стратегія поведінки у конфлікті - це орієнтація особистості чи групи щодо конфлікту, настанова на певні форми поведінки у конфліктній ситуації.

Традиційно конфліктологи виділяють п'ять основних стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях, описаних К. Томасом, хоча у наукових працях вони можуть мати дещо різні назви:

- 1) домінування (суперництво, конкуренція, боротьба);
- 2) співробітництво (співпраця, кооперація, інтеграція);
- 3) ухиляння (уникання, ігнорування);
- 4) пристосування (поступливість);

5) компроміс.

Ці стратегії різняться залежно від орієнтації учасників конфлікту на реалізацію власних цілей чи на цілі партнера.

Від того, яку стратегію обирають учасники конфлікту, часто залежить його перебіг та кінцевий результат. Стратегії ухилення та пристосування є пасивними, вони фактично спрямовані на те, щоб не допустити розвитку конфлікту. Тому психологів цікавлять насамперед стратегії співробітництва та суперництва. Для тих, хто обирає першу стратегію, властива кооперативна орієнтація, а для тих, хто обирає суперництво - конкурентна. Однак у реальній конфліктній ситуації можливий вияв одночасно і двох таких на перший погляд суперечливих стратегій.

Практична вправа 4. Стратегії конфліктної взаємодії

Учасники об'єднуються в групи, згадують конфліктну ситуацію зі свого досвіду. Виділяють власні стратегії поведінки в конфлікті. Обговорюють, чи були ці стратегії успішними. Як ще можливо було взаємодіяти, щоб конфліктна ситуація була вирішено.

Практична вправа 5. «Скульптура»

Мета: практична модель трикутника Карпмана, побути в цих ролях та відчутти, відстежити емоції та тілесні відчуття.

Робота в групах: 3 групи по 3-5 учасників

Тренер: « Будь ласка, об'єднайтеся (за принципом 1, 2, 3) в малі групи та придумайте ситуацію з вашого досвіду або хтось вам розповів, де відбувається насильство. Ві маєте вибрати зробити скульптуру та вибрати пози, які були би характерні трьом ролям по трикутнику Карпмана. Відчуйте та відстежити, будь ласка, що буде відбуватися якісь відчуття в тілі, які будуть емоції та почуття.» Інші команди мають вгадати ролі учасників, що показують скульптуру.

Далі тренер запрошує: « Будь ласка, ті хто був спостерігачами, підійдіть до кожної людини в скульптурі та зробіть так, щоб ситуація насильства стала ненасильницькою.(учасники підходять до кожною людини

скульптурі та змінюють жест, або поворот голови и так далі.)Теж саме роблять усі групи по черзі.

Тренер задає питання для обговорення: Як вам ця вправа? Що відчували, коли були у ролях трикутника? Хто ким хотів бути? Як вам було, коли змінили скульптуру на ненасильницьку? Що відчули в тілі? Як буває у житті?

Практична вправа 6. «Наші опори та ресурси»

Мета: пошук та актуалізація учасниками внутрішніх та зовнішніх ресурсів.

Робота в групах по 4 – 5 учасників.

Щоб надавати допомогу іншим, важливо самому бути в ресурсі.

Всі ви вмієте готувати. Сьогодні ми приготуємо незвичайне блюдо: вітамінний салат "Опори і ресурси". Подумайте, що або хто, або які Ваші якості допомагають Вам долати труднощі і відновлювати сили. Які складові салату ви оберете, щоб він, дійсно, був корисний для Вас.

На великих листах паперу напишіть інгредієнти, та намалюйте блюдо. Кожна команда представляє свою роботу.

Оцінка, підведення підсумків, відповіді на запитання

Зворотний зв'язок в форматі «Завершальне коло»

3.2. Аналіз ефективності тренінгових занять для долання та попередження конфліктності у молодій сім'ї

3.2.1. Аналіз стратегій поведінки у конфлікті, виявлених у ході тренінгу

В ході тренінгу було здійснено опитування щодо стратегій поведінки у конфлікті. Характер стратегій в трьох тренінгових групах був різним і мав такі особливості (Див. Додатки, Додаток Г, Таблиця 4.).

Спробуємо з'ясувати які домінуючі стратегії у розв'язанні конфлікту практикують у кожній парі та як відбувається взаємодія у межах домінуючого стилю. Зведені результати представлені для зручності у таблиці (Табл. 4.)

Таблиця 4.

Особливості стратегій поведінки у конфлікті у молодих подружніх парах з тренінгових груп I, II та III (за К.Томасом).

Тренінгові робочі групи								
I			II			III		
Подружня молода пара	Дружина	Чоловік	Подружня молода пара	Дружина	Чоловік	Подружня молода пара	Дружина	Чоловік
пара А	В	П	пара В	П	По	пара С	К	В
пара D	С	В	пара Е	К	В	пара F	С	П
пара G	В	П	пара H	По	С	пара I	По	К
пара J	К	П	пара K	С	По	пара L	С	В

Умовні позначення: По-поступливість, П-примус, В-відхід, К-компроміс, С-співробітництво

Як видно з табличних даних, жодна із пар не виявляє сумісності у розв'язанні колізії, тому зіткнення було неминучим, однак всі вони взяли участь у дослідженні та прийшли на тренінг, тому це пари, яких об'єднує бажання розібратись та з'ясувати способи налагодження стосунків. Найбільш популярно стратегією в усіх групах (Рис. 14) є відхід (уникнення), що засвідчує інфантилізм, та неготовність обстоювати власні інтереси або має інші причини.

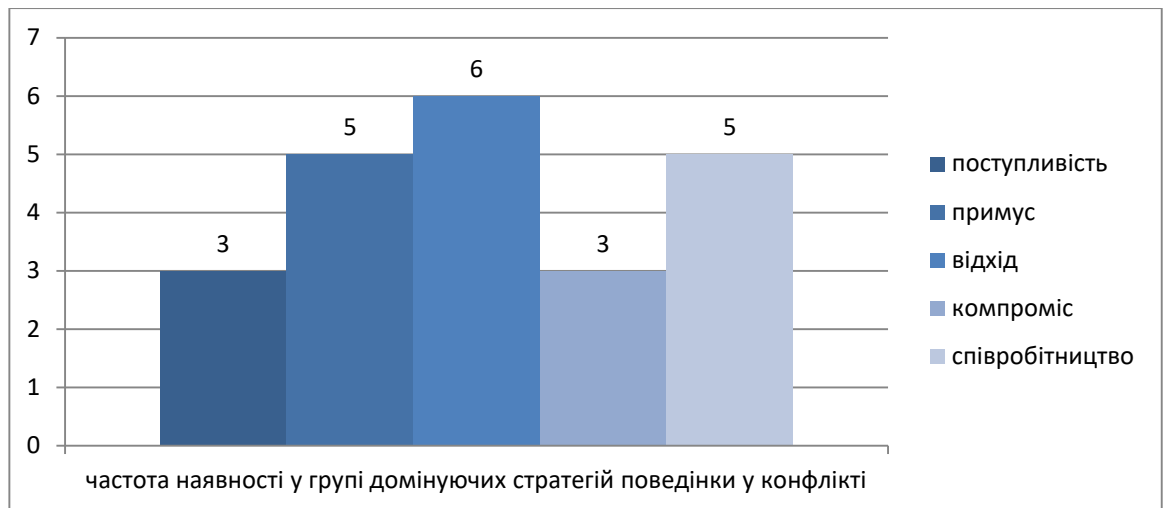


Рис. 14. Частотний аналіз домінуючих стратегій поведінки у конфлікті учасників тренінгових груп I, II та III.

Втім відмова від конфліктної поведінки (позиція уникнення) може бути продиктована молодою людиною у шлюбі ще й такими причинами:

- усвідомленням однією зі сторін нестачі ресурсів для ведення боротьби й переговорів, тобто обережністю;
- розумінням, що взаємодія з партнером не становить великого інтересу;
- зміною ставлення до предмета розбіжностей, коли встановлено, що ціна перемоги занадто висока;
- тимчасовим відступом для перегрупування рядів;
- боягузством одного з учасників.

Отже, це означатиме обрання будь-якої тактики – від обережної до байдужої – у подальшій динаміці від ескалації до згасання конфлікту.

Примус (конфронтація) та співробітництво ідуть опліч, хоча мають стратегічні відмінності – від авторитаризму до демократичності в прийнятті рішень парою. Конфронтація вимагає повної відмови від поступок партнерові, а для того, щоб конфліктна ситуація переросла в конфліктні відносини, необхідно, щоб самі її учасники усвідомили ситуацію саме як конфліктну, отже 5 учасників тренінгу використовують захист – заперечення конфлікту – «просто з часом визнано буде мою точку зору, о вона правильна». Щодо співробітництва, то це у нашому випадку є свідченням, на

нашу думку, ресурсу подружжя, якщо:

- а) вирішення проблеми дуже важливе для обох сторін;
- б) із протилежною стороною склалися тісні, тривалі та взаємозалежні стосунки;
- в) сторони хочуть винести на обговорення деякі ідеї та спільно попрацювати над розробкою рішення;
- г) втягнені в конфлікт сторони мають однакову владу чи знаходяться в однаковому становищі, що дає їм можливість нарівні шукати вирішення проблеми.

Наступна пара стратегій – поступливість і компроміс, що мають однакові показники у групі, говорять про таке: при позиції пристосування (поступливості) сторони цінують партнерство, один з учасників розуміє, що правда не на його боці; опонентів не дуже хвилює усе, що трапилося – є маркером не надто сильної зацікавленості у партнерові.

Позиція ж компромісу припускає часткову відмову від своїх інтересів на користь партнера за умови, що він піде на взаємні поступки. Таким чином, ці два стилі вказують на гнучкість, але із застосунком різних цінностей та пріоритетів і взаємодії.

Важливим, на наш розсуд, є те, як поєднуються у парі різні стратегії, що призводять до хронічного конфлікту. Виділяють два *індикатори конфліктності*. Першим індикатором вважається відчуття учасниками загрози для збереження власної позиції. Ознакою такої загрози є: раптове усвідомлення неможливості виконувати свої функції; відчуття невизначеності й недостатності інформації; відчуття незбігу свого формального статусу та реальної ролі в колективі. Другим індикатором конфліктності є *підвищена емоційність учасників* конфліктної взаємодії.

Детальний аналіз розгортання конфліктності у парі засвідчив такі групи взаємодій (Табл. 4), які умовно можемо назвати як:

- *віктимна* (В-П дві **пари А і G**; По-С також дві **пари Н і К**) – 33% учасників;

- *інфантильна* за принципом гри (С-В – **пари D та L**; К-В – **пари E та C**) – 33 % учасників та
- *конфронтаційна* (ті, що перебувають у протистоянні – К-П (**пара J**), По-К (**пара I**), С-П (**пара F**); драматична По-П одна **пара В.**, що в сукупності теж складають 34% учасників тренінгу.

Надалі, вході тренінгу особливу увагу приділятимемо групі В в силу драматичності їх протистояння та аналізуватимемо решту груп за типовими та індивідуальними характеристиками.

3.2.2. Порівняння зміни подружніх взаємин (суб'єктивні та об'єктивні показники)

У програмі тренінгу в роздаткових матеріалах щодо очікувань від тренінгу та у комплекті підведення підсумків учасникам було запропоновано відмітити на аркуші рівень задоволеності стосунками у парі «тут і зараз» на вертикальній лінії знизу доверху. За основу такої діагностики ми взяли метод «Сходинки» (Т.Дембо С.Я.Рубінштейн) [92]. Методика розроблена Т.В. Дембо для дослідження уявлень про щастя. В модифікації С.Я. Рубінштейн методика має на меті вивчення самооцінки особистості. Класично методика має чотири шкали: «здоров'я», «розум», «характер», «щастя».

Ми користуватимемось модифікацією цього методу для скринінгу фіксації переживання взаєморозуміння в подружній парі до та після тренінгу. На окремих картках (різного кольору для отримання інформації про авторство) рівно по центру картки був позначений десяти сантиметровий відрізок, на якому варто було поставити відмітку від 0 до 100 рівня власної задоволеності відносинами у парі «тут і зараз».

Такий варіант самооцінювання є на наш погляд зручним, економним у часі та при цьому доволі ефективним оскільки після нескладної для виконання процедури маємо об'єктивні показники, не обтяжені соціально

значимими відповідями. Після здачі матеріалів запропоновані відрізки замірювались і визначались показники від 0 до 100 та заносились до таблиці з метою їх подальшої обробки (Див. Додатки, Додаток Г, Табл. 4).

Аналіз рефлексії рівня взаєморозуміння у парі має такий вигляд (Рис. 15)

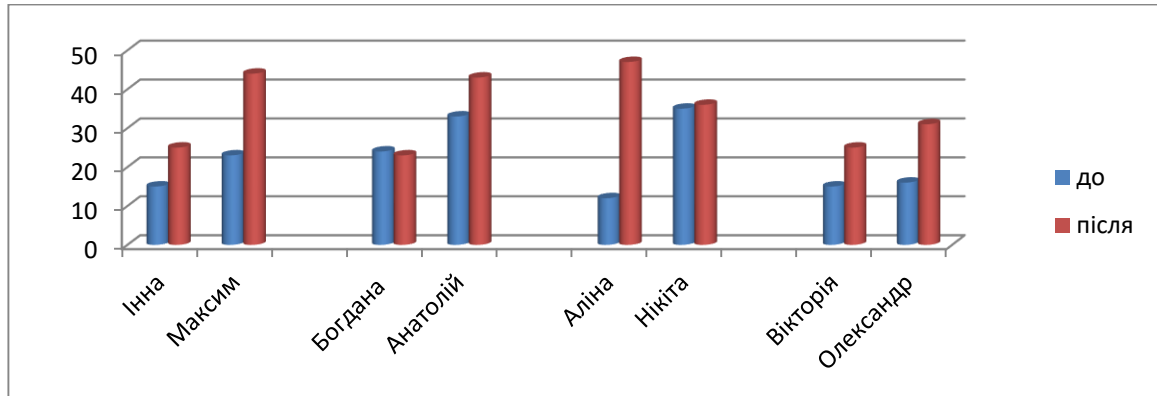


Рис. 15. Динаміка суб'єктивних переживань рівня взаєморозуміння у парі до та після тренінгу групи I.

Як видно із рисунку, в тренінговій групі I майже всі учасники відмітили покращення взаєморозуміння у парі після тренінгу (окрім Богдани – пара D), зокрема Аліна була окрилена результатами, однак її чоловік Нікіта (пара G), маючи відносно непогані враження про стосунки в парі надихнувся не надто тренінгом. Вікторія та Олександр (пара J) були одностайними у кваліфікації відносин до тренінгу і такої ж одностайності дотримались у враженнях після тренінгу.

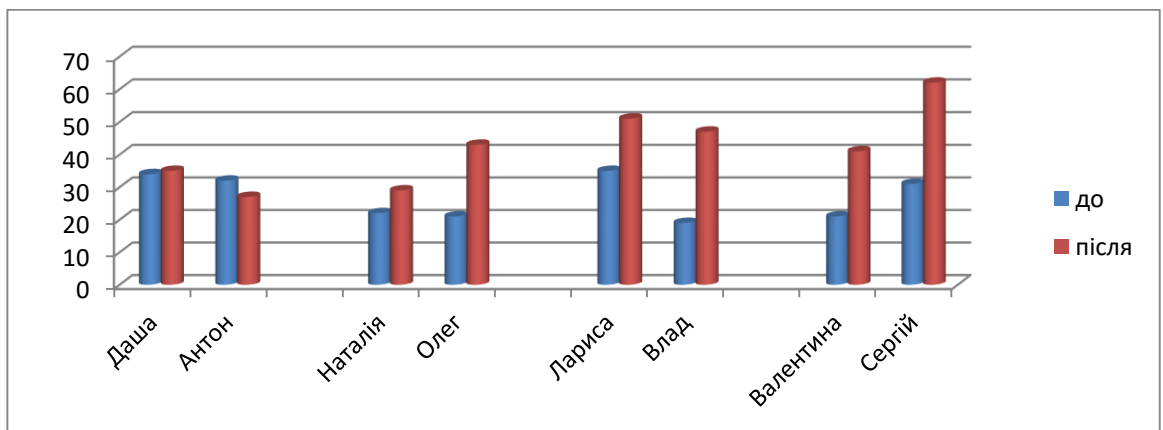


Рис. 16. Динаміка суб'єктивних переживань рівня взаєморозуміння у парі до та після тренінгу групи II.

В робочій тренінгові групі II такої однотайності не спостерігається у покращенні стосунків – Антон з Дашею (до, речі, це вище згадана драматична **пара В**) не надто задоволеними стали після тренінгу своїми стосунками, а Антон, навіть, відчув погіршення. Покращення взаєморозуміння відзначили Лариса з Владом (**пара Н**) та Валентина з Сергієм (**пара К**). Незначні покращення у взаєминах відмітила Наталія (**пара Е**), а от її чоловік Олег для себе багато чого взяв із тренінгової роботи.

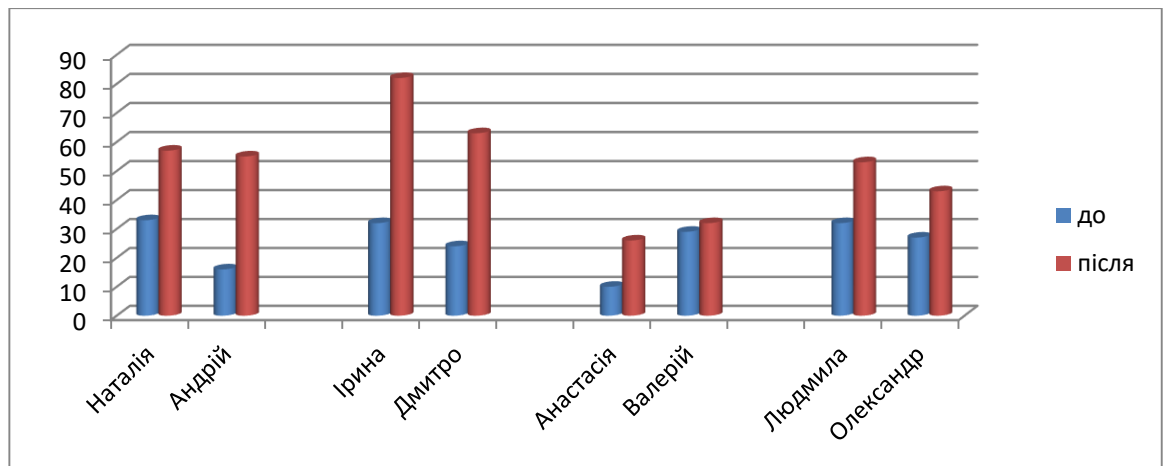


Рис. 17. Динаміка суб'єктивних переживань рівня взаєморозуміння у парі до та після тренінгу групи III.

Робота робочої тренінгової групи III також виявилась продуктивною, що відзначають усі учасники тренінгу в більшій чи меншій мірі, зокрема, критично налаштована пара Анастасія з Валерієм (**пара І**) відзначили незначне покращення у взаєморозумінні, а Ірина та Дмитро (**пара F**) продуктивно працювали на тренінгові, жваво обговорювали наболіле, але, все ж, вказали на покращення взаєморозуміння. Андрій (з **пари С**) також на початку поведився відсторонено, однак, згодом, пожвавився та відзначив покращення взаємин у своїй парі.

Отже, тренінгова робота не тільки поліпшила суб'єктивний рівень взаєморозуміння у парі, а й став маркером більш уважної та поглибленої потреби у роботі з групами конфронтаційної спрямованості, а більш за все з парою, що має драматичну форму протистояння у конфлікті, що буде перспективою наших подальших пошуків

Висновки до розділу III.

В третьому розділі представлено програму розвивально-формувальних заходів щодо поліпшення взаємин конфліктних молодих сімей у період ранньої адаптації. Дослідницька вибірка, що складалась із 12 подружніх пар шляхом жеребкування утворила три тренінгові групи, у складі кожної з яких були 4 подружні пари з різним стажем подружнього життя з річним інтервалом. Підготовлена програма тренінгової роботи представлена у вигляді всіх її складових – програми тренінгу, змістового наповнення (вправ та технік, прийомів психоедукації) тощо.

В ході тренінгу було здійснено опитування щодо стратегій поведінки у конфлікті. Важливим, на наш розсуд, виявилось те, як поєднуються у парі різні стратегії, що призводять до хронічного конфлікту. Зазвичай прийнято виділяти два *індикатори конфліктності*. Першим індикатором вважається відчуття учасниками загрози для збереження власної позиції. Ознакою такої загрози є: раптове усвідомлення неможливості виконувати свої функції; відчуття невизначеності й недостатності інформації; відчуття незбігу свого формального статусу та реальної ролі в колективі. Другим індикатором конфліктності є *підвищена емоційність учасників* конфліктної взаємодії.

Детальний аналіз розгортання конфліктності у парі засвідчив такі групи взаємодій, які умовно можемо назвати як:

- *віктимна* (В-П дві **пари А і G**; По-С також дві **пари Н і К**) – 33% учасників;
- *інфантильна* за принципом гри (С-В – **пари D та L**; К-В – **пари E та C**) – 33 % учасників та
- *конфронтаційнаі* (ті, що перебувають у протистоянні – К-П (**пара J**), По-К (**пара I**), С-П (**пара F**); драматична По-П одна **пара В.**, що в сукупності теж складають 34% учасників тренінгу.

Надалі, в ході тренінгу особливу увагу приділяли **парі В** в силу драматичності їх протистояння та аналізуватимемо решту груп за типовими та індивідуальними характеристиками. В робочій тренінговій групі II такої

одностайності не спостерігається у покращенні стосунків – Антон з Дашею (до, речі, це вище згадана драматична **пара В**) не надто задоволеними стали після тренінгу своїми стосунками, а Антон, навіть, відчув погіршення.

В тренінговій групі I майже всі учасники відмітили покращення взаєморозуміння у парі після тренінгу (окрім Богдани – **пара D**), зокрема Аліна була окрилена результатами, однак її чоловік Нікіта (**пара G**), маючи відносно непогані враження про стосунки в парі надихнувся не надто тренінгом. Вікторія та Олександр (**пара J**) були одностайними у кваліфікації відносин до тренінгу і такої ж одностайності дотримались у враженнях після тренінгу.

В робочій тренінговій групі II покращення взаєморозуміння відзначили Лариса з Владом (**пара H**) та Валентина з Сергієм (**пара K**). Незначні покращення у взаєминах відмітила Наталія (**пара E**), а от її чоловік Олег для себе багато чого взяв із тренінгової роботи.

Робота робочої тренінгової групи III також виявилась продуктивною, що відзначають усі учасники тренінгу в більшій чи меншій мірі, зокрема, критично налаштована пара Анастасія з Валерієм (**пара I**) відзначили незначне покращення у взаєморозумінні, а Ірина та Дмитро (**пара F**) продуктивно працювали на тренінгові, жваво обговорювали наболіле, але, все ж, вказали на покращення взаєморозуміння. Андрій (з **пари C**) також на початку поведився відсторонено, однак, згодом, пожвавився та відзначив покращення взаємин у своїй парі.

Отже, тренінгова робота не тільки поліпшила суб'єктивний рівень взаєморозуміння у парі, а й став маркером більш уважної та поглибленої потреби у роботі з групами конфронтаційної спрямованості, а більш за все з парою, що має драматичну форму протистояння у конфлікті, що буде перспективою наших подальших пошуків

ПІДСУМОК

В ході проведеного нами дослідження особливостей переживання молодим подружжям ситуації конфліктності у період первинної адаптації було опрацьовано 154 публікацій, присвячених даній проблематиці у вітчизняній та зарубіжній психології, з яких 12 іноземною мовою, змодельовано структуру емпіричного й розвивально-формуючого дослідження та втілено їх на практиці дослідницької та тренінгової роботи

Результати дослідження представлені на 97 сторінках тексту з 17 рисунками та 4 таблицями, списком літератури й 4 зведеними таблицями у Додатках.

Загалом, у підсумку узагальнюємо таке:

1. Здійснено теоретичний аналіз наукових психологічних узагальнень, присвячених проблемам сімейних криз та особливостей переживань подружжя у зв'язку з конфліктністю.
2. Розроблено структуру і модель емпіричного дослідження переживання конфліктності у молодій парі.
3. Проведено поетапне комплексне дослідження особливостей переживання подружжям конфліктності у сім'ї з урахуванням часу спільного сімейного життя у парах з відстанню у рік (Групи А, Б, В, Г)
4. Встановлено, що криза сімейної системи, яка призводить її до хронічних конфліктів та з'ясувань, характеризується відмінностями сімейних установок та рольових очікувань у парі, відсутністю належної реалізації у сферах поза сім'єю, низьким рівнем розуміння, емоційного зв'язку та авторитетності.
5. З'ясована ефективність тренінгової програми у роботі з молодими сім'ями, що перебувають у ситуації конфліктності та
6. Доведена результативність обраної системи просвітницьких, практичних вправ та технік у роботі з формуванням навичок безконфліктного спілкування у молодих сімейних парах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Абульханова К.А. Стратегия жизни. М: Мысль, 1991.
2. Алешина Ю. Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. М., 1994.
3. Алешина Ю. Е. Удовлетворенность браком и межличностное восприятие в супружеских парах с различным стажем семейной жизни. Автореф. дисс... канд. психол. наук. М., 1985.
4. Алешина Ю. Е. Цикл развития семьи: исследования и проблемы // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. 1987. № 2.
5. Алешина Ю. Е., Гозман Л. Я., Дубовская Е. М. Социально-психологические методы исследования супружеских отношений. М., 1991.
6. Алешина Ю.Е., Гозман Л.Я., Дубовская Е.М. Социально-психологические методы исследования супружеских отношений: спецпрактикум по социальной психологии. М., 1987
7. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. СПб.: Питер, 2001.
8. Андреева Т.В. Семейная психология СПб.: Речь, 2004
9. Андреева Т.В. Социальная психология семейных отношений: Учебное пособие. СПб., 1998.
10. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994 Т. 15 № 1
11. Аронс К. Развод: крах или новая жизнь? М., 1995.
12. Бейкер К. Г. Теория семейных систем М. Боуэна// Вопросы психологии. 1991. № 6.
13. Белорусов С. А. Методика «Мое письмо о супруге» и ее психотерапевтическое использование // Семейная психология и семейная терапия. 1998. № 3. С. 32-35.
14. Бене Е. Детский тест «Диагностика эмоциональных отношений в семье» // Семейная психология и семейная терапия. 1999. № 2. С. 14-41.
15. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. Л., 1992.
16. Берне Р. С, Кауфман С. Х. Кинетический рисунок семьи: введение в понимание детей через кинетические рисунки. М., 2000.
17. Бондарчук О.І. Психологія сім'ї: курс лекцій. – К.: МАУП, 2001. – 96 с
18. Борисовская О. Б. Использование системной семейной психотерапии в коррекционной работе с детьми с особенностями развития // Семейная психология и семейная терапия. 1998. № 3. С. 44-47.
19. Боуэн М. Теория семейных систем. М., 2005.
20. Браун Дж., Кристенсен Д. Теория и практика семейной психотерапии СПб., 2001.
21. Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю. Психология жизненных ситуаций. М., 1998.
22. Бурлачук, Л.Ф., Михайлова Н.Б. К психологической теории ситуаций //

- Психологический журнал, 2002. Т. 23, № 1.
23. Бусыгина Н.П. Феноменологическое описание и интерпретация: примеры анализа данных в качественных психологических исследованиях // Московский психотерапевтический журнал. 2009. № 2. С. 52-77.
 24. Валерстайн Д. Психологические задачи брака // Семейная психология и семейная терапия. - 2004.
 25. Варга А. Я., Драбкина Т.С. Системная семейная психотерапия. СПб., 2001.
 26. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). — М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. — 200 с.
 27. Василькина Ю. Развод по-мужски: мифы и реальность. Нлектонный ресурс. Режим доступа: <https://www.psyh.ru/razvod-po-muzhski-mify-i-realnost/>
 28. Витакер К. Полночные размышления семейного терапевта. М., 1998.
 29. Витакер К., Бамберри В. Танцы с семьей. М., 1997.
 30. Волкова А. Н., Трапезникова Т. М. Методические приемы диагностики супружеских отношений // Вопросы психологии. 1985. № 5.
 31. Гозман Л. Я., Алешина Ю. Е. Социально-психологические исследования семьи: проблемы и перспективы // Вестник Московского университета. 1985. Сер. 14. Психология. № 4.
 32. Гозман Л.Я. Процессы межличностного восприятия в семье // Межличностное отношение в группе. - М.: МГУ, 1981. - 294 с
 33. Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений М., 1987.
 34. Головин С.Ю. Словарь практического психолога. – Мн.: Харвест, 1998. – 800 с.
 35. Голод С.И. Будущая семья: какова она? - М.: "Знание", 1990. - 63с
 36. Голод С.И. Стабильность семьи: социальный и демографический аспекты. Л., 1984.
 37. Готтман Дж. Карта любви / Дж. Готтман / Пер. з англ. С. Чернецова. – М.: Эксмо, 2011. – 416 с. Гришина Н. В. Психология конфликта. 2-е изд. — СПб.: Питер, 2008. — 544 с: ил. — (Серия «Мастера психологии»).
 38. Гришунина Е. В. Когнитивно-эмоциональная структура переживаний сложных жизненных ситуаций (на примере миграции и развода) // Консультативная психология и психотерапия. 2011. № 4. С. 130–152.
 39. Грюнвальд Б. Б., Макаби Г. В. Консультирование семьи. М., 2004.
 40. Гурко Т.А., Босс П. Отношения мужчин и женщин в браке // Семья на пороге третьего тысячелетия. - М.: Мысль, 1995. - 177с.
 41. Диагностика супружеских отношений. Учебно-методическое пособие для студентов специальности 37.05.01 «Клиническая психология» / Составитель: Чалов В.Н., Краснодар 2015. – 200 с.
 42. Джеймс М. Брак и любовь. М., 1993.
 43. Дольто Ф. На стороне ребенка/ Пер. с фр. СПб., 1997.
 44. Домбровский А., Велента Т. Кризис семьи // Семейная психология и семейная терапия. 2005. №3.
 45. Дружинин В.Н. Психология семьи. - 3-е изд. испр. и доп. Екатеринбург:

- Деловая книга, 2000. - 208 с.
46. Иванова Л.М. Судьба молодой семьи. М., 1989.
 47. Изард К. Психология эмоций. СПб., 1999.
 48. Имелинский К. Сексология и сексопатология. М., 1986.
 49. Ефективне управління конфліктами. Базові навички медіатора [тренінговий комплекс] / В. В. Волосник, А. В. Горіна, І. О. Муратова, В. В. Ланько, В. О. Мельман, С. А. Хасая; за заг. ред. В. О. Мельман. – Харків, 2018 – 97 с.
 50. Калмыкова Е. С. Психологические проблемы первых лет супружеской жизни // Вопросы психологии. 1983. № 3.
 51. Каприо Ф. Многообразие сексуального поведения. М., 1995.
 52. Карвасарский Б.Д. Клиническая психология. Учебник. М., 2004 г.
 53. Ковалев С.В. Психология современной семьи. - М.: Просвещение 1988.
 54. Кон И. С. Введение в сексологию. М., 1988.
 55. Коттлер Д., Браун Р. Психотерапевтическое консультирование. - СПб.: Питер, 2001. - 464 с.
 56. Кошечко Н.В. Тренінг «Молодь вибирає конструктивний конфлікт» // Практична психологія та соціальна робота. – 2012. – №7–11.
 57. Кочарян Г. С, Кочарян А. С. Психотерапия сексуальных расстройств и супружеских конфликтов. М., 1994.
 58. Кочубей Б. И. Мужчина и ребенок. М., 1990
 59. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. М.: Академический проект, 1999.
 60. Кравець В.П. Психологія сімейного життя: Навч. пос. Част. І. – Тернопіль, 2015. – 696 с.
 61. Кравець В.П. Психологія сімейного життя: Навч. пос. Част. ІІ. – Тернопіль, 2015. – 696 с.
 62. Кратохвил С. Психотерапия семейно-сексуальных дисгармоний: Пер. с чешск. М., 1991.
 63. Кроник А.А., Ахмеров Р.А. Каузометория: Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути. М., Смысл, 2008.
 64. Кроник А. А., Кроник Е. А. В главных ролях: вы, мы, он, ты, я. Психология значимых отношений. М., 1989.
 65. Левкович В. П., Зуськова О. Э. Методика диагностики супружеских отношений // Вопросы психологии. 1987. № 4.
 66. Левкович В.П., Зуськова О.Э. Социально-психологический подход к изучению супружеских конфликтов // Психологический журнал. 1985. № 3.
 67. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. И.: Смысл, 2007.
 68. Лосева В. К. Рисуем семью. М., 1995. Серия «Психологическая помощь и консультирование». Вып. 1.
 69. Лэнгле А. Феноменологический подход в экзистенциально-аналитической

- психотерапии // Московский психотерапевтический журнал. 2009. № 2. С. 110-129.
70. Матеріали тренінгу для державних службовців, фахівців соціальної роботи, психологів «Розвиток професійних компетенцій для надання психосоціальної підтримки внутрішньо переміщеним особам та приймаючим громадам» // Society for Psychological Assistance, Initiatives of the Infrastructure Programme for Ukraine, Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ). – Харків, 2016. 5. Ми пережили: Техніки відновлення для сімей, військових, цивільних та дітей / Психологічна кризова служба ГО «УАФПНПП», Посольство Сполученого королівства Великої Британії та Північної Ірландії в Україні ; [авт.-уклад. Г. Циганенко, О. Масик, О. Григор'єва та ін.] ; за наук. ред. Г. В. Циганенко. – К. : Видавництво «ЛОГОС», 2016. – 202 с
 71. Маданес К. Стратегическая семейная терапия. М., 1999.
 72. Майерс Д. Социальная психология. СПб., 2007.
 73. Мэй Р. Искусство психологического консультирования / Пер. с англ. Кругловой Т.К. – М.: Независимая фирма «Класс», 2014.
 74. Мельничук Т.І. Батьківська модель сім'ї як один із чинників економічної соціалізації молодого подружжя: аналіз проблеми // Актуальні проблеми психології, № 1, Т.46, 2017. – С. 51-56
 75. Минухин С, Фишман Ч. Техники семейной терапии. М., 1998.
 76. Михайлова С.И., Чуянов А.Ф., Коновалов Н.А. Хрестоматия "Современная семья". - Вологда: Русь, 2003. - 196 с.
 77. Мишина Т.М. Психологическое исследование супружеских отношений при неврозах // Семейная психотерапия при нервных и психических заболеваниях. / Под ред. В.К. Мягер и Р.А. Зачепиского. Л., 1978.
 78. Молода сім'я: проблем та умови її становлення / За ред. проф. А.Й. Капської, – К.: ДЦССМ, 2013. – 184 с.
 79. Мушкевич М. І., Федоренко Р. П., Магдисюк Л. І., Дучимінська Т. І. Психологія молоді сім'ї [Текст] : монографія / Мирослава Іванівна Мушкевич, Раїса Петрівна Федоренко, Тамара Іванівна Дучимінська, Людмила Іванівна Магдисюк. – Луцьк : Вежа-Друк, 2018. – 235 с.
 80. Мягер В. К., Мишина Т. М. Семейная психотерапия // Руководство по психотерапии.– 2-изд.– Ташкент: Медицина, 1979.– С. 297–310.
 81. Навайтис Г. А. Опыт психологического консультирования супружеских конфликтов // Психологический журнал. 1983. Т. 4. № 3.
 82. Навайтис Г. Муж, жена и ... психолог. М. - В., 1995.
 83. Навайтис Г. Семья в психологической консультации. М., 1999.
 84. Немов Р.С. Основы психологического консультирования: Учеб.для студ. педвузов. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. - 394 с.
 85. Николе М., Шварц Р. Семейная терапия. Концепции и методы. М., 2004.
 86. Обозов Н. Н. Семейно-брачные и родственные отношения // Психология межличностных отношений. Киев, 1990.
 87. Обозов Н. Н., Обозова А. Н. Диагностика супружеских затруднений //

- Психологический журнал. 1982. Т. 3. № 2.
88. Обозов Н.М. Психологія міжособистісних відносин. - К. - Либідь. - 1990р.
 89. Олифирович Н. И., Велента Т. Ф., Заeko (Зинкевич-Куземкина) Т. А. Общие принципы, виды и направления оказания психологической помощи семье в кризисный период // Женщина. Образование. Демократия. Материалы 7-ой междунар. Междисциплинар. научно-практ. конф. Мн.: ЖИЭнвила, 2005. С. 184-186
 90. Олифирович Н.И., Зинкевич-Куземкина Т.А., Велента Т.Ф. Психология семейных кризисов. СПб., 2006. С.193-196.
 91. Павлова А. Д., Травма развода: как защитить интересы ребенка. Электронный ресурс. Режим доступа: <http://ppc-zdorovie.petersburg-edu.ru/api/file/view/b3a74134a78a761f0c3d1230238e1f67>
 92. Пашукова Т.І., Допіра А.І., Дьяков Г.В. Практикум із загальної психології / За ред. Т.І. Пашукової. – К.: Знання, 2006. – 203 с.
 93. Пезешкиан Н. Позитивная семейная психотерапия. М., 1994.
 94. Пергаменщик Л. А. Кризисная психология. Мн., 2004.
 95. Пергаменщик Л. А., Гончарова С. С., Яковчук М. И. Преодоление психологических травм. Мн., 1999.
 96. Петренко В. Ф., Введення в експериментальну психосемантику: исследование форм репрезентаций в быденном сознании. - М.: Из МГУ, 1983. - 175 с.
 97. Психологические тесты / Под. ред. А. А. Карелина: В 2 т. М., 2000. Т. 2.
 98. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования. М., 2002.
 99. Психология семьи: Хрестоматия/ Редактор-составитель Д. Я. Райгородский. Самара, 2002.
 100. Психологія молоді сім'ї і сімейна криза: Моногр.– Луцьк: РВВ "Вежа" Волин.держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2007.– 168 с.
 101. Пэйдж С. Супружеская жизнь: путь к гармонии. М., 1995.
 102. Пэпп П. Семейная терапия и ее парадоксы. М., 1998.
 103. Ричардсон Р. Сила семейных уз. Руководство по психотерапии в помощь семье. СПб., 1994.
 104. Сатир В. Психотерапия семьи. СПб., 1999.
 105. Семейная психотерапия: Хрестоматия / Под ред. Э. Г. Эйдемиллера, Н. В. Александровой, Юстицкиса В. СПб.: Питер, 2000.
 106. Семья в психологической консультации. Опыт и проблемы психологического консультирования / Под ред А. А. Бодалева, В. В. Столина. М., 1989.
 107. Скиннер Р., Клинз Дж. Семья и как в ней уцелеть / Пер. с англ. М., 1995.
 108. Слепкова В. И., Заeko (Зинкевич-Куземкина) Т. А, Практикум по психологической диагностике семейных отношений. Мн., 2003.
 109. Соціально-психологічне забезпечення економічної соціалізації молоді: монографія / Н.М. Дембицька, І.К. Зубіашвілі, О.В. Лавренко, Т.І. Мельничук ; за ред. Н.М. Дембицької. – К.: Інститут психології імені Г.С.

- Костюка НАПН України, 2018. – 346 с
110. Старшенбаум Г. В. Сексуальная и семейная психотерапия. М., 2003.
 111. Столин В. В. Психологические основы семейной терапии // Вопросы психологии. 1982. № 4.
 112. Столин В. В. Семья как объект психологической диагностики и неврачебной психотерапии // Семья и формирование личности. М., 1981.
 113. Столин В. В., Романова Т. Л., Бутенко Г. П. Опросник удовлетворенности браком // Вестник Московского Университета. Сер. 14. Психология. 1984. № 2. С. 54—60.
 114. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навч. посіб. / О. А. Столярчук. – Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. – 136 с.
 115. Сысенко В. А. Устойчивость брака. М., 1981.
 116. Татенко В.О. Ідеологія, психологія, педагогіка: від конфлікту о гармонії // Психолого-педагогічна наука і суспільна ідеологія. –Київ, 1998. – 112 с.
 117. Тийт Э. Факторы риска, вызывающие расторжение брака // Психология семьи: Хрестоматия / Составитель Д. Я. Райгородский. Самара, 2002.
 118. Тулина Н. В. Семья и общество: от конфликта к гармонии. М., 1994.
 119. Туриніна О.Л., Лук'янова К.О. Діагностика та психологічні шляхи розв'язання конфліктів у молодих подружніх парах // Психологія. Електронний журнал. - Режим доступу: http://medpsychology.pp.ua/rozvyazannya_konfliktiv
 120. Улановский А.М. Феноменологический метод в психологии, психиатрии и психотерапии // Методология и история психологии. 2007. Т. 2. Вып. 1. С. 130-150.
 121. Ушинський К.Д. Рідне слово: Книга для Навчаючих. – твори в 6-ти томах. – Т. 2. – М., 1985. – 406 с.
 122. Фигдор Г. Дети разведенных родителей: между травмой и надеждой. М., 1995.
 123. Фрейд, Зигмунд. Толкование сновидений / под общ. ред. Е. С. Калмыковой, М. Б. Аграчевой, А. М. Боковой. — М.: Фирма СТД, 2005. — 680 с.
 124. Хейли Дж. Необычная психотерапия. Психотерапевтические техники Милтона Эриксона. СПб., 1995.
 125. Хеплингер Б. Порядки любви. М., 2003.
 126. Херсонский Б. Г., Дворяк С. В. Психология и психопрофилактика семейных конфликтов. Киев, 1991.
 127. Холмогорова А. Б. Научные основания и практические задачи семейной психотерапии // Московский психотерапевтический журнал. 2002. № 1. С. 93-119.
 128. Хорни К. Наши внутренние конфликты. – М.: Бахрах, 2000 – 289 с.
 129. Целуйко В. М. Супружеская перестрелка с УЛЕТальным исходом: Как спасти отношения и стоит ли это делать. Из-во: ВолгГПИ, - 2011. 115 с.
 130. Черников А. В. Системная семейная терапия: Интегративная модель диагностики. М., 2001.

131. Чуйко Л. В. Браки и разводы. М., 1985.
132. Шерман Р., Фредман Н. Структурированные техники семейной и супружеской терапии: Руководство. М., 1997.
133. Шнейдер Л. Б. Психология семейных отношений: Курс лекций. М., 2000.
134. Шутценбергер А. Синдром предков. М., 2001.
135. Эйдемиллер Э. Г. Особенности семейной психотерапии в подростковой психиатрической клинике // Психотерапия при неврозах и психических заболеваниях. Л., 1993.
136. Эйдемиллер Э. Г., Добряков И. В., Никольская И. М. Семейный диагноз и семейная психотерапия: Учебное пособие для врачей и психологов. СПб., 2003.
137. Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В. В. Психология и психотерапия семьи. СПб., 2000.
138. Як вийти з трикутника Карпмана? Трикутник Карпмана: опис, приклади [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://poradu.pp.ua/nauka/42000-yak-viyti-z-trikutnika-karpmana-trikutnik-karpmana-opis-prikladi.html>.
139. Ялом И. Когда Ницше плакал // Психотерапевтические истории. М., 2002.
140. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М., 1999.
141. Ясперс К. Общая психопатология / пер. с нем. М.: Практика, 1997.
142. Ackerman N. The strength of family therapy. Selected papers of Natan Ackerman. New York: Brunner/Mazel, 1959.
143. Fine, S.F. Glasser, P.H. The first helping dialogue: Engaging client and building trust. London: Sage, 1996. – p. 67 – 70.
144. Green M. Global and citizenship: What are we talking about and why does it matter? / M. Green // Trends and Insight For International Education Leaders. – 2012 – January. – P. 1 – 3.
145. Greene B. L., Broadhurst B. P. Treatment of marital disгарmony: the use individual, concurrent and Conjoint, and Conjoint sessions as a “Combined Approach” // The psychotherapies of marital disгарmony. – New York: The free press, 1965. – P. 135–151.
146. Jacobson, G.F. Programs and techniques of crisis intervention / American handbook of psychiatry / Edit, by S. Arieti. New York, 1974.
147. Kposowa A. Marital status and suicide in the National Longitudinal Mortality Study. The Journal of Epidemiology and Community Health, 2000, № 54.
148. Lee L. Sequences in separation // J. of social and personality relationships. — 1984. — Vol. 1.
149. McDermott, J.F. Jr. Parental divorce in early childhood. Amer. J. Psychiat. 1968; 124: 1424–1432
150. Siems M. Cialo zna odpowiedz – Warszawa: Jacek Santorski&Co Agencja wydawnicza, 1992. – 176 s
151. Stroeve M. et al. Broken hearts and broken bonds: Love and and death in historical perspective. American Psychologist. October 1992. 47 (10). 1205-1212.
152. Thomae H. 1996. Das Individuum und seine Welt. Göttingen.

153. Wagerman S.A., Greve L.A. & Funder D.C. 2006. You Did What Where? Behavioral Correlates of Situational Affordances. Poster presented at the annual meeting of the Western Psychological Association, Palm Springs, CA.
154. Walsh F. The timing of symptoms and critical events in the family life cycle // H. Liddle (Ed.) Clinical implication of family life cycle. Rockville, Maryland: Aspen Publications, 1983.

ДОДАТКИ

Додаток А

Таблиця 1.

Зведені анкетні дані та результати їх групування

№	Сімейна пара	Стаж спільного сімейного життя	Ініціатор конфлікту і розриву	Спільні діти	Дослідницька група
А.	Інна	Більше 1 року		1	А
	Максим		+		
В.	Даша		+		
	Антон				
С.	Наталія		+	1	
	Андрій				
D.	Богдана	Більше 2-х років	+	2	Б
	Анатолій				
Е.	Наталія		+	1	
	Олег				
F.	Ірина			1	
	Дмитро		+		
G.	Аліна	Більше 3-х років			В
	Нікіта		+		
H.	Лариса				
	Влад		+		
I.	Анастасія			1	
	Валерій		+		
J.	Вікторія	Більше 4-х років	+	1	Г
	Олександр				
K.	Валентина		+		
	Сергій				
L.	Людмила		+	2	
	Олександр				

Таблиця 2

Зведена таблиця даних за опитувальниками

№	Сімейна пара	Ініціатор конфлікту і розлучення	Сімейні установки у подружній парі Шкали «ставлення до...» / «орієнтації на...»										Ступінь труднощів функціонування у сферах				Ступінь розуміння, емоц прив, поваги		
			людей	обов'язок \ задоволення	дітей	Спільна/окрема діяльність	розлучення	романтика	Сексуальної сфери	«забороненість сексу»	Патріарх/єгалітарний устрій	грошей	подружній	родинний	професійний	соціальний	розуміння	Емоційна привабливість	авторитетність
A.	Інна		4	5	6	11	6	12	5	8	8	8	22	34	33	50	15	6	30
	Максим	+	5	9	7	5	7	3	7	5	5	9	50	33	24	22	10	5	12
B.	Даша	+	6	12	8	9	5	11	6	6	7	9	44	47	32	12	23	8	15
	Антон		8	4	9	4	8	4	8	7	4	9	21	23	12	32	30	6	14
C.	Наталія	+	12	7	12	7	6	12	5	9	9	9	33	24	35	45	15	7	22
	Андрій		3	5	5	5	7	3	7	5	5	9	42	22	36	56	22	4	21
D.	Богдана	+	12	8	7	8	3	2	6	8	8	9	54	25	38	43	26	5	11
	Анатолій		11	3	8	8	5	5	2	6	6	9	36	43	32	52	15	6	30
E.	Наталія	+	5	7	9	8	4	6	5	7	8	9	21	28	35	23	27	7	20
	Олег		8	12	11	9	8	4	4	9	5	10	34	27	54	33	13	8	21
F.	Ірина		7	16	8	9	6	5	8	7	7	8	33	34	32	47	17	9	22
	Дмитро	+	4	3	6	11	7	7	5	6	5	9	19	21	25	45	25	11	16
G.	Аліна		5	6	9	10	5	5	7	8	8	8	12	33	28	32	22	12	15
	Нікіта	+	6	9	15	4	8	6	6	7	6	7	16	45	22	23	21	19	14
H.	Лариса		8	9	12	8	6	7	8	9	9	7	25	36	31	21	25	20	25
	Влад	+	3	11	11	11	5	5	3	7	4	8	51	39	21	12	26	18	28
I.	Анастасія		7	6	6	16	4	6	7	8	9	9	50	42	36	31	13	11	22
	Валерій	+	4	4	9	14	7	4	5	4	4	6	32	44	23	25	16	26	24
J.	Вікторія	+	12	5	9	11	4	5	6	8	8	7	51	26	31	45	15	22	21
	Олександр		3	7	9	1	6	2	8	7	8	8	23	23	21	32	14	18	19
K.	Валентина	+	5	4	12	12	8	2	9	9	8	9	12	12	33	24	22	15	18
	Сергій		8	8	11	9	4	7	4	9	5	15	43	55	31	32	24	12	25
L.	Людмила	+	10	4	6	9	5	3	5	8	7	12	47	32	11	44	26	9	24
	Олександр		4	7	9	8	6	4	8	7	6	5	32	36	35	25	27	4	26
Максимальні значення шкал			16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	55	55	60	55	30	30	30

Додаток Б

Таблиця 3.

**Аналіз даних опитувальника «Вимірювання установок у сімейній парі»
(Ю.Е.Альошина) залежно від статі**

	чоловіки	жінки	t-Стюдента
1. Ставлення до людей	0,73940	0,59756	0,03750
2. Альтернатива м \ ж почуттям обов'язку і задоволення	0,24468	0,25131	0,02500
3. Ставлення до дітей	0,48986	0,44500	0,06250
4. Ставлення до автономності або залежності подружжя	0,63089	0,69111	-0,07500
5. Ставлення до розлучення	0,64072	0,58151	0,30000
6. Ставлення до любові романтичного типу	0,66032	0,86327	0,12500
7. Оцінка значення сексуальної сфери	0,59202	0,52236	-0,17500
8. Ставлення до "заборонності сексу"	0,36938	0,48782	-0,13500
9. Ставлення до влаштування сім'ї	0,45039	0,32847	0,00789
10. Ставлення до грошей	0,69904	0,60955	0,02500

Додаток В

Бланк відповідей. Опитувальник К.Томаса

№	відповідь	№	відповідь	№	відповідь
1		11		21	
2		12		22	
3		13		23	
4		14		24	
5		15		25	
6		16		26	
7		17		27	
8		18		28	
9		19		29	
10		20		30	

Додаток Г.

Таблиця 4

Робоча Т-група	п а р а	імена	Стаж спільного сімейного життя	Ініціа тор конф л	Доміну ючий стиль поведін ки у конфлік ті	Рівень взаєморозумі ння у парі (до тренінгу) %	Рівень взаємороз уміння у парі (після тренінгу) %	дина міка
I	A	Інна	Більше 1 року		В	15	25	10
		Максим		+	П	23	44	21
	D	Богдана	Більше 2-х років	+	С	24	23	-1
		Анатолій			В	33	43	10
	G	Аліна	Більше 3-х років		В	12	47	35
		Нікіта		+	П	35	36	1
	J	Вікторія	Більше 4-х років	+	К	15	25	10
		Олександр			По	16	31	15
II	B	Даша	Більше 1 року	+	П	34	35	1
		Антон			По	32	27	-5
	E	Наталія	Більше 2-х років	+	К	22	29	7
		Олег			В	21	43	-16
	H	Лариса	Більше 3-х років		По	35	51	16
		Влад		+	С	19	47	28
K	Валентина	Більше 4-х років	+	С	21	41	20	
	Сергій			По	31	62	31	
III	C	Наталія	Більше 1 року	+	К	33	57	24
		Андрій			В	16	55	39
	F	Ірина	Більше 2-х років		С	32	82	50
		Дмитро		+	П	24	63	39
	I	Анастасія	Більше 3-х років		По	29	32	3
		Валерій		+	К	10	26	16
	L	Людмила	Більше 4-х років	+	С	32	53	21
		Олександр			В	27	43	16
Умовні позначення: По -поступливість, П -примус, В -відхід, К -компроміс, С -співробітництво								