

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ
КАФЕДРА УПРАВЛІННЯ ПРОФЕСІЙНОЮ ОСВІТОЮ**

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ
Завідувач випускової кафедри
_____ Л. А. Сидорчук
«__» _____ 20__ р.

**ДИПЛОМНА РОБОТА
(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)
ВИПУСКНИКА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ МАГІСТРА
ЗА СПЕЦІАЛІЗАЦІЄЮ «КОНФЛІКТОЛОГІЯ ТА ПРАКТИЧНА МЕДІАЦІЯ»**

**Тема: «ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА У ВИРШЕННІ СІМЕЙНИХ
КОНФЛІКТІВ У ПРОЦЕСІ РОЗЛУЧЕННЯ»**

Виконавець: студентка групи КПМ 101 Мз Долина Тетяна Володимирівна

Керівник: кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник,
доцент Капустюк Олена Миколаївна

Консультант розподілу _____

Нормоконтролер: _____

КИЇВ 2020

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Навчально-науковий інститут неперервної освіти
Кафедра управління професійною освітою
Напрямок (спеціальність) 053 «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ:

Завідувач кафедри

«_____» _____ 20____ р.

_____ Сидорчук Л. А.

ЗАВДАННЯ

на виконання дипломної роботи студентки

Долина Тетяна Володимирівна

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема роботи: **«Психологічна допомога у вирішенні сімейних конфліктів у процесі розлучення»** затверджена наказом ректора від **«07» грудня 2020 р., № 2437/ст**
2. Термін виконання проекту (роботи): **05.10.2020 р.** до **22.12.2020 р.**
3. Вихідні дані до роботи: **дані про теоретико-емпіричне дослідження підходів до визначення сімейних конфліктів, їх причин, наслідків та можливостей психологічної допомоги; лист МОН від 18.07.2019 № 1/9-462 «Про пріоритетні напрями роботи психологічної служби у системі освіти на 2019-2020 н.р, лист ІМЗО від 27.07.2020 № 22.1/10-1495 «Про пріоритетні напрями роботи психологічної служби у системі освіти на 2020/2021 н. р.»; наукові праці вітчизняних та зарубіжних фахівців**

4. Зміст пояснювальної записки: **Теоретико-методологічні підходи до вивчення проблеми конфліктів у шлюбно-сімейних стосунках в психології; емпіричне дослідження психологічних чинників сімейних конфліктів в процесі розлучення; соціально-психологічні особливості допомоги у вирішенні сімейних конфліктів під час процедури розлучення; програма вирішення сімейних конфліктів у процесі розлучення.**

5. Перелік графічного ілюстративного матеріалу: **у роботі вміщено 15 рисунків, 3 таблиці, 10 графіків.**

6. Календарний план-графік

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ пор	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1	Вибрати тему дипломної роботи	5.10.2020 р.	Виконано
2	Затвердити тему і план роботи у наукового керівника, завідувача кафедри	5.10.2020 р. – 9.10.2020 р.	Виконано
3	Проаналізувати основні теоретико-методологічні підходи за обраною темою, підібрати відповідну літературу для опрацювання	5.10.2020 р. – 9.10.2020 р.	Виконано
4	Провести аналіз психологічної літератури з обраної теми дослідження, підготувати перший розділ дипломної роботи	10.10.2020 р. – 20.10.2020 р.	Виконано
5	Підібрати психологічний інструментарій для дослідження	21.10.2020 р. – 22.10.2020 р.	Виконано
6	Провести констатуючий експеримент	23.10.2020 р. – 2.11.2020 р.	Виконано
7	Проаналізувати та описати отримані результати дослідження; оформити другий розділ дипломної роботи	3.11.2020 р. – 11.11.2020 р.	Виконано
8	Скласти навчальну програму (програму тренінгу) та провести його	12.11.2020 р. – 26.11.2020 р.	Виконано
9	Зробити підсумковий аналіз результатів дослідження, оформити третій розділ дипломної роботи	27.11.2020 р. – 3.12.2020 р.	Виконано
10	Остаточне оформлення дипломної роботи (зміст, вступ, висновки, додатки тощо)	4.12.2020 р. – 9.12.2020 р.	Виконано
11	Підготуватися та взяти участь у попередньому захисті роботи	9.12.2020 р. – 10.12.2020 р.	Виконано
12	Отримати відгук керівника та рецензію	11.12.2020 р. – 17.12.2020 р.	Виконано
13	Підготувати доповідь на захист	18.12.2020 р. – 21.12.2020 р.	Виконано

Керівник дипломної роботи _____

Капустюк О. М.

Завдання прийняла до виконання _____

Долина Т. В.

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до дипломної роботи «Психологічна допомога у вирішенні сімейних конфліктів у процесі розлучення»: 102 с., 15 рис., 3 табл., 10 графіки, 63 використаних джерела.

Об'єкт дослідження: процес психологічної допомоги у вирішенні сімейних конфліктів у процесі розлучення.

Мета роботи: полягає у теоретично-емпіричному дослідженні проблеми психологічної допомоги у вирішенні сімейних конфліктів у процесі розлучення.

Методи дослідження: теоретичні та емпіричні.

Результати магістерської роботи рекомендується використовувати під час проведення наукових досліджень та в практичній діяльності конфліктологів, практичних медіаторів.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА У ВИРІШЕННІ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ У ПРОЦЕСІ РОЗЛУЧЕННЯ.

ЗМІСТ

Вступ	7
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ КОНФЛІКТІВ У ШЛЮБНО-СІМЕЙНИХ СТОСУНКАХ У ПСИХОЛОГІЇ	11
1.1. Сімейний конфлікт як предмет дослідження у зарубіжній та вітчизняній психології.....	11
1.2. Природа сімейних конфліктів та їх класифікація	21
1.3. Сім'я у процесі розлучення: особливості психологічної допомоги.....	29
Висновки до першого розділу.....	42
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ В ПРОЦЕСІ РОЗЛУЧЕННЯ ...	45
2.1. Загальна організація та методичний апарат дослідження	45
2.2. Аналіз результатів дослідження чинників сімейних конфліктів.....	50
Висновки до другого розділу	66
РОЗДІЛ III. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДОПОМОГИ У ВИРІШЕННІ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ ПІД ЧАС ПРОЦЕСУ РОЗЛУЧЕННЯ.....	68
3.1. Програма вирішення сімейних конфліктів «Подолання сімейних конфліктів у процесі розлучення»	68
3.2. Рекомендації щодо способів вирішення сімейних конфліктів у процесі розлучення	79
Висновки до третього розділу.....	85
ВИСНОВКИ.....	87
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	92
ДОДАТКИ.....	97

ВСТУП

Актуальність. Сім'я є однією з головних цінностей гуманістичного суспільства. Здорова сім'я – це завдання багатьох державних ініціативних програм. Благополуччя і стабільність суспільства, його перспективи, як і якість життя окремих його громадян залежать від сприятливого клімату в сім'ях. Безумовно, створення здорової сім'ї – це складне завдання в кризових умовах сучасного суспільства. Однією з найбільш вразливих точок у цій ситуації є подружні стосунки, які значною мірою визначають персональну зону відповідальності обох партнерів.

Сім'я як соціальний інститут не тільки забезпечує стабільність суспільства, а й еволюціонує разом з ним, адаптується до інновацій. З іншого боку, сім'я виступає як простір первинної соціальної адаптації індивіда, як мікросвіт, в якому починається особистісне становлення людини. Вона є школою людяності, взаєморозуміння, душевного співчуття і співпереживання. Разом з тим в такій системі інтенсивної тісної взаємодії не можуть не виникати спори, конфлікти і кризи. Протиріччя між особистістю і сім'єю неминучі. При виникненні таких протирічч в родині людина виявляється перед вибором способу їх вирішення.

Характер внутрішньосімейних стосунків залежить від багатьох факторів. Це соціальне становище сім'ї, її склад і життєвий цикл, вік членів сім'ї, ступінь їх емоційності, рівень інтелекту і здатність до відкритого спілкування.

Особливий вплив на стан сімейних відносин надає матеріально-економічний фактор. Погіршення матеріального становища більшості сімей, зміна соціальною статусу її членів, зрушення в ієрархії цінностей суспільства і особистості і багато інших причин призводять до зниження рівня задоволеності сімейним життям, отже, до зростання конфліктних ситуацій в сім'ї. Шлюбно-сімейні відносини відображають як позитивні, так і негативні моменти стану суспільства.

Конфлікти це явище, яке виникає в будь-яких сферах життєдіяльності людини, а особливо в сімейному житті. Конфлікт зазвичай з'являється на ґрунті щоденних розбіжностей інтересів учасників комунікації. Через ці розбіжності виникають протистояння і суперництво, що в свою чергу порушує особистий або між особистий спокій, емоційну рівновагу та призводить до ще більшого розгортання і загострення протистояння.

Питаннями сімейних конфліктів, зокрема, розлучення, причини конфліктів, форми конфліктної взаємодії, займалися такі вчені як: А. Анцупов, Т. Дуткевич, І. Голод, Н. Гришина, В. Сисенко, М. Соловйов, А. Шипілов, А. Шмельов, Н. Юркевич. та ін. Особливості психологічного консультування в процесі розлучення описані в працях Ю. Альошиної, О. Галустової, О. Карабанової, Г. Колесникової, Р. Кочюнас, Д. Нейман та ін. Групові форми підтримки в кризовій ситуації сім'ї у процесі розлучення описують Б. Карвасарский та О. Литвинова, проте проблема психологічної допомоги у вирішенні сімейних конфліктів у процесі розлучення потребує більш детального вивчення.

Об'єкт дослідження: шлюбно-сімейні стосунки в процесі розлучення.

Предмет дослідження: психологічні детермінанти сімейних конфліктів та допомога подружнім парам у їх вирішенні.

Мета дослідження виявити психологічні детермінанти сімейних конфліктів у процесі розлучення і розробити рекомендації психологічної допомоги.

Відповідно до мети, необхідним є виконання таких **завдань**:

1. Здійснити науково-теоретичний аналіз підходів до визначення сімейних конфліктів, їх причин, наслідків та можливостей психологічної допомоги .
2. Обґрунтувати й апробувати діагностичний інструментарій, що дозволяє виявити зміни в шлюбно-сімейних стосунках.
3. На основі даних психодіагностичного дослідження визначити психологічні чинники сімейних конфліктів
4. Визначити шляхи вирішенні сімейних конфліктів у процесі розлучення

та підготувати рекомендації психологічної допомоги сімейним парам.

Методи дослідження. З метою отримання обґрунтованих висновків було використано комплекс методів: 1) *теоретичні*: аналіз наукової, навчально-методичної та допоміжної літератури щодо проблеми психологічної допомоги у вирішенні сімейних конфліктів у процесі розлучення; систематизації й узагальнення (для до визначення змістової сутності понять «конфлікт», «сімейний конфлікт»); 2) *емпіричні*: опитування (пряме й опосередковане, анкетування) за допомогою методик «Типовий сімейний стан» Е. Ейдемільера, В. Юстицького, діагностики К. Томаса «Оцінка способів реагування у конфлікті», «Суб'єктивна оцінка міжособистісних відносин» (СОМО) С. В. Духновського, опитувальник «Рольові очікування й домагання у шлюбі» (РОД).

Організація дослідження. Дослідження проводилось серед сімейних одружених пар, які перебувають у процесі розлучення (м. Бровари, м. Буча, м. Житомир, м. Київ). У дослідженні взяли участь 32 особи (16 одружених пар – 16 чоловіків та 16 жінок).

Надійність та вірогідність результатів дослідження забезпечувалися теоретико-методологічним обґрунтуванням вихідних положень, використанням методів відповідних до мети і завдання дослідження, поєднанням кількісного і якісного аналізу емпіричних даних.

Наукова новизна результатів полягає у тому, що в дипломній роботі:

- *вперше*: розкрито структуру психологічної допомоги у вирішенні сімейних конфліктів у процесі розлучення;

- *удосконалено*: психологічні умови вирішення сімейних конфліктів у процесі розлучення; упровадження програми соціально-психологічного тренінгу, щодо вирішення сімейних конфліктів у процесі розлучення.

Теоретичне значення дослідження полягає у розширенні та поглибленні аспекту теорії сімейних конфліктів у процесі розлучення.

Практичне значення отриманих результатів дослідження полягає у виявленні особливостей психологічної допомоги у вирішенні сімейних

конфліктів у процесі розлучення; використанні у ході дослідження форм та методів психологічної допомоги у вирішенні сімейних конфліктів у процесі розлучення: (психологічне консультування, проведення тренінгів, щодо вирішення сімейних конфліктів у процесі розлучення).

Апробація отриманих результатів. Частково основні положення магістерської роботи обговорювались на 2-х наукових заходах різних рівнів: *1 міжнародна конференція: «Актуальні проблеми та перспективи розвитку сучасної післядипломної освіти»* (Київ, 22.05.2020), *«1 всеукраїнська конференція: «Наукова молодь»* (Київ, 22.10.2020).

Публікації. 2-е тез доповідей опубліковано у збірниках матеріалів конференцій де опубліковані часткові результати дослідження.

Структура та обсяг дипломної роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи – 102 сторінок, основний зміст дипломної роботи викладено на 81 сторінках. Робота містить 15 рисунків та 3 таблиці. Список використаних джерел становить 63 найменувань. Додатки розміщено на 6 сторінках.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ КОНФЛІКТІВ У ШЛЮБНО-СІМЕЙНИХ СТОСУНКАХ У ПСИХОЛОГІЇ

У першому розділі подано теоретичний-методологічний аналіз підходів до визначення сімейних конфліктів. Зокрема, здійснено дослідження конфлікту та сімейного конфлікту в психології; визначено особливості конфліктної поведінки в сімейних конфліктах; розглянуто класифікацію сімейних конфліктів.

1.1. Сімейний конфлікт як предмет дослідження у зарубіжній та вітчизняній психології

Сім'я – це складна система взаємин подружжя, їх дітей, родичів та близького оточення. Багато науковців використовують визначення сім'ї, як малої соціальної групи, члени якої пов'язані шлюбними і батьківськими відносинами, спільним побутом і взаємною моральною відповідальністю.

Нині, сім'ю називають соціальним інститутом. Поняття «соціальний інститут» визначають, як міцний набір формальних та неформальних принципів, установок, правил, норм, за допомогою яких суспільство регулює і контролює життєдіяльність людей в важливих сферах.

В. Бондаровська вважає, що сім'я репрезентує суспільство загалом, є його мініатюрним відображенням. У ній здійснюється соціалізація людини. Досвід, якої людина набуває у сім'ї, визначає її індивідуальну поведінку, створює внутрішню конструкцію реальності, на основі якої особистість сприймає навколишній світ [7].

Сім'я не тільки забезпечує стабільність суспільства, а й еволюціонує разом з ним, адаптується до новацій і змін. З іншого боку, сім'я виступає як простір первинної соціальної адаптації індивіда, як мікросвіт, в якому починається особистісне становлення людини. Вона є школою людяності, взаєморозуміння, душевного співчуття і співпереживання. Разом з тим в такій

системі інтенсивної тісної взаємодії не можуть не виникати сварки, конфлікти та кризи. Протиріччя між особистістю й сім'єю неминучі. При виникненні таких протиріч в родині людина постає перед вибором способу їх вирішення.

Характер внутрішньосімейних стосунків залежить від багатьох чинників. Це соціальне становище сім'ї, її склад і життєвий цикл, вік членів сім'ї, ступінь їх емоційності, рівень інтелекту і здатність до відкритого спілкування.

Особливий вплив на стан сімейних відносин надає матеріально-економічний фактор. Погіршення матеріального становища більшості сімей, зміна соціальною статусу її членів, зрушення в ієрархії цінностей суспільства і особистості та багато інших причин призводять до зниження рівня задоволеності сімейним життям, отже, до зростання конфліктних ситуацій в сім'ї. Шлюбно-сімейні відносини відображають як позитивні, так і негативні моменти стану суспільства.

Також сімейні стосунки вибудовуються на певних зобов'язаннях один перед одним партнерів. Кожен з партнерів сімейних стосунків може розуміти свої зобов'язання або зобов'язання партнера по-різному, ігнорувати або примушувати робити щось, що не характерне для іншого. Дуже часто ми можемо спостерігати за шлюбними стосунками як за баталіями на полі бою, або як майданчиком маніпулювання один одним і підміни загальних цілей на особисті. Не потрібно забувати й про те, що сімейні стосунки вибудовуються на досвіді батьківських сімей кожного з подружжя (який інколи дуже важко об'єднати в єдине розуміння), і надзвичайно рідко – на основі зрілих уявлень і реалістичних побажань кожного з партнерів. Це стає приводом для сімейних конфліктів.

Конфлікти це явище, яке виникає в будь-яких сферах життєдіяльності людини, а особливо в сімейному житті.

Конфлікти розрізняють відкриті та приховані. Відкриті конфлікти мають форму сварки, скандалу, бійки тощо. Приховані конфлікти не мають яскравого зовнішніх проявів, це скоріше внутрішнє невдоволення й неприйняття певних

обставин, але їхній вплив на подружні відношення мають достатній і відчутний вплив, не менший ніж відкритий.

Конфлікт – конфліктна ситуація плюс інцидент. У цьому визначенні вводиться додаткове поняття, де інцидент розуміється як дії з боку учасників конфлікту, спрямовані на досягнення їхніх цілей [8].

Інцидент підрозділяється на чотири типи за характером їхнього виникнення: об'єктивні цілеспрямовані, об'єктивні нецілеспрямовані, суб'єктивні цілеспрямовані, суб'єктивні нецілеспрямовані.

Дослідник Р. Г. Дарендорф поняття «конфлікт» розуміє як «усі структурно-здобуті взаємини протилежності норм та очікувань, інститутів та груп». [15]

На думку А. Я. Анцупова та А. І. Шипілова, конфлікт – це найгостріший спосіб розв'язання важливих протиріч, що виникають в процесі взаємовідносин сторін» [4, с. 53].

Конфлікт – це відсутність згоди між двома або більше сторонами (особами, групами); зіткнення протилежних поглядів, позицій, інтересів [15].

Л. Скібіцька трактує конфлікт, як «зіткнення протилежно спрямованих, несумісних одна з одною тенденцій, окремого епізоду у свідомості, в міжособистісних взаємодіях або міжособистісних відносинах індивідів або груп людей, пов'язане з негативними емоційними переживаннями» [51].

М. Леонов, визначає конфлікт, як зіткнення протилежно спрямований цілей, інтересів, позицій, думок або поглядів двох або кількох людей. В основі будь якого конфлікту лежить ситуація, що має суперечливі позиції сторін з будь-якого приводу, протилежні цілі або засоби їх досягнення тощо [36, с.104].

Тож, зазначені вище тлумачення поєднують кілька термінів «зіткнення», «протилежності» та «протиріччя».

Н. Грішина надає конфлікту наступні основні значення:

- стан відкритої боротьби, війна, битва;
- дисгармонія у відносинах людей, зіткнення протилежностей;
- психічна боротьба між взаємовиключними можливостями;

- протиборство героїв у творах художньої літератури, кіно;
- емоційна напруга внаслідок непримиренності внутрішніх настанов з вимогами ситуації [13].

У психології, дослідники вивчаючи конфлікт як процес та значну увагу звертають на характер його перебігу, пов'язуючи зі станом людини, викликаним несприйняттям навколишніх, спрямованим на самоствердження і проявом свого «Я» через зовнішній протест або внутрішній «бунт» емоцій. Такий стан людини отримав в літературі назву «конфліктність» [16].

Три основних випадки конфліктних ситуацій розглядав К. Левін, які у подальшому доповнили ще одним К. Ховленд та Р. Сірс. Вони говорять, що конфліктні ситуації поділяються на наступні: 1) конфлікт «спрямування – спрямування»: маємо два об'єкти чи цілі з однаковою позитивною та приблизно рівною валентністю, хоча при цьому необхідно зробити вибір між двома можливостями; 2) конфлікт «уникання – уникання»: варіанти, коли необхідно обирати між двома приблизно однаковими варіантами, але що один, що інший мають негативні наслідки; 3) конфлікт «спрямування – уникання»: одне і те ж одночасно притягує й відштовхує; 4) конфлікт «подвійного спрямування – уникання» (конфлікт подвійної амбівалентності): маємо вибір між двома варіантами, коли кожен має як позитивні, так і негативні сторони.

Дослідник Н. Міллер висунув шість гіпотез пояснення конфлікту: 1) тенденція спрямування тим сильніша, чим більша відстань до цілі (вектор спрямування); 2) тенденція уникання тим сильніша, чим ближча відстань до небезпечного стимулу (вектор уникання); 3) вектор уникання зростає швидше, аніж вектор спрямування; 4) у разі конфлікту між двома несумісними реакціями перемагає більш сильний; 5) висота вектору спрямування чи уникання залежить від сили потягу, на якому ґрунтується і той, і другий; 6) сила тенденції підкріплення реагування зростає разом з кількістю підкріплень, поки не досягне максимального плато наочіння [58, С. 446]

Розподіл К. Левіна, К. Ховленда, Р. Сірса та додаткове пояснення до нього Н. Міллера, є спробою раціонального тлумачення афективності

конфліктної ситуації. Запропонована теорія має значну прогностичну цінність, оскільки дає розуміння найбільш вірогідного поведінкового механізму. Але будь-який вибір (навіть якщо він прогнозований) усе ж найчастіше зумовлює в подальшому дисонансне розчарування в ньому. Оскільки сам вибір своїм нехтуванням інших актуальних спрямувань закономірно призводить до наступного конфлікту [58, С. 447].

Виникнення конфліктів є об'єктивним і неминучим явищем. Якщо у стосунках між людьми проблем не виникає, тоді наявним є факт «застою», відсутності розвитку стосунків. Взаємовідносини людей, у яких відсутні конфлікти, поступово згасають або не розвиваються зовсім. Конфлікти, в свою чергу, породжують відповідальність і небайдужість, стимулюють оновлення і поліпшення стосунків між людьми. Тому проблема, здебільшого, полягає не в наявності самого факту конфлікту, а в тому, який характер він носить – деструктивний чи конструктивний, і яким чином він вирішується [16].

Деструктивний конфлікт переводить причини, що призвели до конфлікту, на «особистості». Несе він, зазвичай, з собою прагнення «насолити», зробити боляче, провчити, перенести відповідальність й провину на партнера. Дана установка не веде до вирішення конфлікту, а навпаки, його розпалює (зростає упередженість проти партнера, напруга у взаємостосунках, посилюються неприємні почуття та переживання, виникають стреси та ін.). І як підсумок маємо зникнення взаємної поваги, спілкування один з одним стає обов'язком, найчастіше дуже неприємним для кожного з партнерів.

Прикладом деструктивного конфлікту є сварка, коли кожна з конфліктуючих сторін висловлює свою негативну оцінку особистості опонента.

Конструктивний конфлікт базується не на «особистостях», а на виявленні об'єктивних причин незгоди (різні точки зору на проблему, способи вирішення проблеми тощо). Даний підхід переводить процес проходження конфлікту від конфронтації до співробітництва. В основі співробітництва, з одного боку, лежить повага до себе, почуття власної гідності, чесність, намагання знайти справжню причину конфлікту, а з іншого, повага до інших,

дружелюбність, визнання права інших на власну точку зору, позицію. Дана поведінка в конфлікті приводить до більш глибокого розуміння проблеми, взаємодовіри, готовності зрозуміти один одного і, в подальшому, вирішенню (улагодженню) конфлікту [16].

Сімейний конфлікт явище досить поширене. І це не дивно, адже саме в родині відбуваються тісні контакти між людьми. При цьому кожний з членів сім'ї хоче жити згідно зі своїми ідеями і поглядами, і не завжди виходить порівняти їх зі звичками і переконаннями інших членів сім'ї. На цьому ґрунті і відбуваються сімейні конфлікти. Але іноді виникає конфронтація, коли люди не можуть зрозуміти один одного і приходять до неправильного висновку. Це породжує претензії і образи, і не завжди виходить врегулювати проблему мирним шляхом [34].

Сімейні конфлікти – це протидія між членами родини на основі зіткнення протилежно спрямованих мотивів і поглядів, на основі різної культури й стереотипів. В залежності від суб'єктів взаємодії сімейні конфлікти поділяються на конфлікти між: подружжям; батьками й дітьми; подружжям і батьками чоловіка чи дружини; бабусями/дідусями та онуками. Безумовно, основну роль у сімейних конфліктах мають конфлікти подружжя.

У ході вивчення проблеми сімейного конфлікту виявлено основні причини його початку, до яких належать:

- наміри змінити партнера. Як це не дивно, але ті, від кого ми вимагаємо змін, зовсім не хочуть бути глиною, з якої можна зліпити все, що завгодно. У них є свої переконання, уявлення про правила сімейного життя, цінності, на які вони спираються;

- егоїзм;

- ревності;

- невміння спілкуватися один з одним. Непорозуміння як результат небажання вести діалог;

- обмеження свободи дій, самовираження членів сім'ї;

- незадоволення потреби в позитивних емоціях (відсутність ласки, турботи, уваги й розуміння);
- побутова невлаштованість;
- зрада;
- неповага один до одного;
- різні погляди на сімейне життя;
- невідповідність темпераментів;
- шкідливі звички одного з подружжя та пов'язані з ними наслідки;
- небажання допомагати один одному;
- матеріальні проблеми, які складно вирішити;
- розбіжності в духовних інтересах тощо [29].

Сімейні конфлікти, в залежності від суб'єктів взаємодії, діляться на конфлікти між подружжям, між дітьми і батьками, між подружжям та іншими членами сім'ї. Такі конфлікти можуть грати, як негативну, так і позитивну роль, яка сприяє особистісному зростанню, зміцненню сім'ї, сприятливому розвитку взаємин подружжя і всіх їх членів сім'ї, тоді як деструктивний конфлікт руйнує сім'ю і взаємини. Але які б не були обставини і причини, будь-який конфлікт вимагає уваги і вміння з управління й вирішення сварки. Для досягнення всіх цілей потрібно знати які бувають причини виникнення і механізми розвитку конфліктів, що зумовлюють їх чинники. У психології конфлікт вивчається в трьох формах:

- внутрішньо особистісний конфлікт, який представляє зіткнення протилежних до неї поглядів, інтересів, потреб, приблизно рівних між собою за силою;
- міжособистісний конфлікт, коли особи, або групи осіб, у яких несумісні між собою цілі, протиріччя цінностей, або одночасно прагнуть до досягнення однієї і тієї ж мети, але досягнута, може бути лише однією стороною;
- груповий конфлікт, коли конфліктуючим сторонами є соціальні групи, у яких є несумісні цілі які перешкоджають один одному на шляху до їх досягнення [54, с. 16-17].

Сімейний конфлікт зазвичай має форму міжособистісного конфлікту, в основному який носить негативний характер та часто призводить до сімейної дезадаптації [54, с. 17].

У роботі [44] дослідники виділяють два основні аспекти сімейного функціонування: актуальні функціональні обов'язки, які можуть бути делеговані членам сім'ї соціальним оточенням, та поведінкові феномени й процеси, які проявляються в сім'ї через міжособистісні взаєностосунки.

До функцій сім'ї, вчені [34] відносять:

- репродуктивну – біологічне відтворення й збереження потомства, продовження роду; проблема народжуваності пов'язана з протиріччям між фактором стабілізації сім'ї та умов життєзабезпечення дітей, з деформацією взаєностосунків між подружжям тощо;

- виховну - духовне відтворення населення. Сім'я формує особистість дитини, робить систематичний виховний вплив на кожного її члена протягом усього життя; вона включає самовиховання подружжя, взаємовиховання. Сімейне виховання на відміну від суспільного більш емоційне; для достатнього впливу на укріплення й розвиток її членів сім'я повинна опанувати культуру шлюбно-сімейних взаєностосунків. У свою чергу, емоційність пов'язана з тим, що вона є посередником батьківської любові до дітей, яка викликає відповідні почуття дітей до батьків;

- господарсько-побутову (господарсько-економічну) – підтримка одними членами родини інших: неповнолітніх, старіючих, непрацездатних; пов'язана з харчуванням сім'ї, придбанням та утриманням домашнього майна, одягу, благоустрою помешкання, створенням домашнього затишку, організацією життя й побуту сім'ї, формуванням й витрачанням домашнього бюджету. У сфері господарських справ формуються внутрішньосімейні взаєностосунки, зміст яких визначається господарською діяльністю. У цих умовах можливо пізнати мотиваційні та вольові компоненти кожного члена сім'ї, а також визначити можливі конфліктогенні області взаєностосунків, а також варіанти їх налагодження;

- рекреативну (від лат. *recreatio* – відновлення) – функція організації дозвілля - підтримка родини як цілісної системи; зміст і форми проведення дозвілля залежать від рівня культури, національних традицій, індивідуальних схильностей та інтересів, віку членів родини, її доходів, спрямована на підтримку фізичного стану родини, піклування про благополуччя кожного;

- функцію соціального контролю - відповідальність членів родини за поведінку її членів у суспільстві, їхню діяльність, основу, що орієнтує, встановлює цінності й елементи культури, визнані в усьому суспільстві або в соціальних групах;

- регенеративну (від лат *regeneratio* - відродження) або соціально-статусну, пов'язану з наслідуванням статусу, прізвища, майна, соціального положення;

- психотерапевтичну функцію або емоційної підтримки – психологічний захист кожного члену сім'ї, його емоційна стабілізація. Вона вважається відносно новою, хоча завжди була притаманна сім'ї, набуває особливої актуальності з поширенням в сучасних умовах партнерської сім'ї та зростаючою кількістю стресогенних факторів у світі [34];

- функцію статевого регулювання – через сім'ю впорядковуються природні статеві потреби людей, які набувають форму подружніх взаємостосунків.

Найбільш важливою особливістю сімейних функцій є їх комплексність, яка заснована на взаємодії родичів і дозволяє поєднати й задовольнити потреби людини в сім'ї. Звичайно, потреба може бути задоволена й поза сім'єю, але це вимагає від людини додаткових енергетичних затрат для встановлення додаткових соціальних контактів з іншими соціальними інститутами та людьми.

Порушення функцій сім'ї – це такі особливості життєдіяльності сім'ї, які утруднюють або перешкоджають виконанню її функцій. Звідси виділяють два основні типи сім'ї: нормально функціонуюча (або гармонійна) сім'я та дисфункціональна сім'я.

Нормально функціонуюча сім'я – сім'я, що відповідально й диференційовано виконує свої функції, внаслідок чого задовольняє потреби в зростанні й змінах як сім'ї в цілому, так і кожного члена сім'ї (Ейдемілер). Ознаками такої сім'ї є толерантність, повага один до одного, чесність, бажання бути разом, схожість інтересів і цінностей, цьому сприяє вміння членів сім'ї вести переговори за усіма аспектами спільного життя.

Дисфункціональна сім'я – сім'я, яка нездатна задовольняти потреби своїх членів в особистісному та духовному зростанні. У таких сім'ях, згідно системному підходу, закон гомеостазу сильніший ніж чинність закону розвитку. У таких сім'ях найчастіше зустрічаються наступні проблеми (Ейдемілер):

- помилковий вибір партнера – очікування, що чоловік або дружина будуть нагадувати матір або батька; незакінчені стосунки з батьківською сім'єю – подружжя замість того, щоб домовлятися один з одним при вирішенні проблем, звертаються за порадою до батьків [34];

- втрата ілюзій – подружжя вступають до шлюбу заради кохання, але очікуваного щастя не мають. Потреба в опіці і домінуванні виявлялася важливішою за реальні сексуальні стосунки;

- переживання розгубленості – подружжя починають розмірковувати «Навіщо ми живемо разом?», «Тому що хочемо, або мусимо?»;

- подружня зрада й загроза розлучення – найчастіший привід звернення до психолога, психотерапевта. Адже причина зрад та розлучень є невиконання або неналежне виконання сім'єю своїх функцій;

- цивільний шлюб як спроба уникнення відповідальності – юридичної, фінансової тощо [34].

Отже, в будь-якому випадку сім'я, яка б вона не була, в більшості випадків прагне до певності установок і орієнтацій. Це може відбуватися шляхом ігнорування неприйнятних цінностей і соціальних вимог. Зіткнення систем може породжувати також конфлікт. Відбувається не поєднання, а боротьба за домінантність, кожен з партнерів намагається витіснити іншого,

домагається пріоритетності, визначеності. Але, на думку Н. Смелсера, конфлікт є способом виходу із невизначеності, оскільки саме невизначеність призводить до неконтрольованих афективних дій, де відчуття невизначеності шляхом афективних дій перетворюється на визначеність. Симптоматично – невтішна визначеність може бути прийнятнішою для людини, аніж невизначеність.

1.2. Природа сімейних конфліктів та їх класифікація

Сімейні конфлікти – це протиборство між членами сім'ї на основі зіткнення протилежно направлених мотивів і поглядів. Сімейні конфлікти мають свої особливості, врахування яких необхідне при попередженні і подоланні таких конфліктів.

1. Перш за все, сімейні конфлікти відрізняються особливим предметом, специфіка якого обумовлена унікальністю сімейних відносин. Найважливішою особливістю сімейних відносин є те, що їх основний зміст складають як міжособистісні стосунки (любов, кровна спорідненість), так і правові й етичні зобов'язання, обумовлені реалізацією функцій сім'ї: репродуктивної, виховної, господарсько-економічної, рекреативної (взаємодопомога, підтримка здоров'я, організація дозвілля і відпочинку), комунікативної і регулятивної.

2. Сімейні конфлікти відрізняються своїми причинами. І найважливішими з них є:

- обмеження свободи активності, дій, самовираження членів сім'ї;
- ненормативна поведінка одного або декількох членів сім'ї (алкоголізм, наркоманія і т. д.);
- наявність протилежних інтересів, прагнень, обмеженість можливостей для задоволення потреби одного з членів сім'ї (з його точки зору);
- авторитарний, жорсткий тип взаєностосунків, що склалися в сім'ї;
- наявність важко вирішуваних матеріальних проблем;
- авторитарне втручання родичів у подружні відносини;
- сексуальна дисгармонія партнерів у шлюбі й ін. [18, с. 106].

Аналізуючи причин сімейних конфліктів важливо враховувати соціальні чинники мікро- і макросередовища. До чинників мікросередовища слід віднести: погіршення матеріального положення сім'ї, надмірну зайнятість одного або обох на роботі; неможливість нормального працевлаштування подружжя або інших членів сім'ї; тривала відсутність житла; відсутність можливості влаштувати дітей до дитячої установи й ін.

3. Особливості сімейних конфліктів виявляються в їх динаміці, а також у формах протікання. Динаміка сімейних конфліктів характеризується класичними етапами (виникнення конфліктної ситуації, усвідомлення конфліктної ситуації, відкрите протиборство, розвиток відкритого протиборства, вирішення конфлікту й емоційне переживання конфлікту). Але сімейні конфлікти відрізняються підвищеною емоційністю, швидкістю протікання кожного з етапів, формами протиборства (докори, образи, сварка, сімейний скандал, порушення спілкування і т. п.), а також і способами їх подолання (примирення, досягнення згоди, полагодження відносин на основі взаємних поступок, розлучення й ін.).

4. Істотною особливістю сімейних конфліктів є і те, що вони можуть мати важкі соціальні наслідки. Нерідко вони закінчуються трагічно. Дуже часто призводять до різних захворювань членів сім'ї. Особливо важкі наслідки сімейні конфлікти мають для дітей [18, с. 107].

Таблиця 1

Класифікація сімейних конфліктів [46]

№	Підвалини класифікації	Тип конфлікту	Основні причини
1	<i>Суб'єкти конфлікту</i>	Конфлікти подружжя	Увесь спектр причин сімейних конфліктів
		Конфлікти між батьками і дітьми	Наслідки виховання та стилю виховання дітей Ригідність сімейних стосунків Вікові кризи дітей Стереотипи сприйняття стосунків батьків

			із дітьми Особистісні чинники, зокрема внутрішні конфлікти та конфліктність
		Конфлікт родичів	Авторитарне втручання родичів Ригідність поглядів на родину та стосунки у родині Ревнощі та /або заздрощі Особистісні чинники
2	<i>Джерело конфлікту</i>	Ціннісні конфлікти	Наявність протилежних інтересів, цінностей, поглядів
		Позиційні конфлікти	Боротьба за владу у родині, за місце лідера («першої особи») у родині Незадоволеність потреби у визнанні і значущості одного з членів родини
		Сексуальні конфлікти	Психосексуальна несумісність подружжя Сексуальні хвороби одного з членів подружжя Проблеми комплексів та зниженої самооцінки сексуальних можливостей одного з членів родини.
		Емоційні конфлікти	Незадоволеність потреби у позитивних емоціях (відсутність уваги, пестощів, ніжності, турботи, розуміння з боку одного з членів родини)
		Економічно-побутові конфлікти	Тяжкий матеріальний стан родини Протилежність поглядів подружжя на побут, гроші та участь членів сім'ї у їх добуванні
3	<i>Поведінка сторін, що конфліктують</i>	Відкриті конфлікти	Індивідуально-психологічні особливості членів родини Рівень культури та виховання Гнучкість та стійкість системи саморегуляції Значущість для одного з членів родини причини конфлікту
		Приховані конфлікти	Причини ті ж, що і у відкритих конфліктах Акцентуація поведінки одного з членів родини

			Невміння одного з членів родини відкрито висловлювати бажання та потреби Застосування конфліктогенів спілкування Значна внутрішня конфліктність одного з членів родини
--	--	--	--

Періодичність виникнення сімейних конфліктів є важливим показником стабільності шлюбу. У нестабільних подружніх відносинах виявляються систематичні зіткнення, сварки, емоційна напруга, що є основою несприятливого прогнозу щодо перспектив збереження і розвитку сім'ї. Важливим є з'ясування питання про умови стабільності подружніх відносин, забезпечення яких дозволяє водночас попереджувати сімейні конфлікти.

Умови стабільності подружніх відносин:

- взаєморозуміння. Навички взаєморозуміння виробляються, наприклад, за допомогою ігрових методів активного спілкування для молодят. Предметом спілкування може бути питання: «На що і чому ти витратив(ла) таку суму грошей?»;

- сумісність різних рівнів – фізіологічна;

- ділова (спрацьованість);

- психоемоційна (зацікавленість один одним, співпереживання);

- ціннісно-орієнтаційна; функціонально-рольова;

- зацікавленість один одним;

- привабливість (симпатія), впливає на сприймання партнера у напрямку перебільшеної оцінки позитивних і недооцінки негативних його рис.

Характеристики партнерів у шлюбі залежать від його успішності. У щасливих шлюбах формуються такі риси характеру партнерів, як емоційна стабільність, згода з оточуючими (низька конфліктність), комунікабельність, достатня довірливість, щирість, вільність вираження почуттів.

У нещасливих шлюбах у подружжя виникають емоційна невірноваженість, надмірна критичність до інших, прагнення до лідерства,

домінування, відчуженість, підозрілість, недовірливість, скупість у вираженні почуттів, думок, планів [18, с. 109].

Закономірності шлюбно-сімейних відносин дозволяють прогнозувати перспективу їх розвитку. Позитивні прогнози для перспективи шлюбних відносин мають місце при подібності таких якостей у характері обох партнерів, як комунікабельність, довірливість, самостійність. Негативні прогнози висувуються при подібності таких якостей у характері обох партнерів, як домінантність, емоційна скупість, критичність, замкненість, невірноваженість [18, с. 109].

Поява дитини впливає на відносини чоловіка і жінки, перетворює їх у батька і матір, змінюється режим життя, з'являються нові переживання, перебудовуються ціннісні орієнтації, погляди на життя. Всі суперечки, сварки, конфлікти в сім'ї ускладнюють виховання. Батьків потрібно спеціально готувати до появи дитини. Задоволеність шлюбом найвища у сім'ях з 1-3 дітьми, найнижча – у бездітних. Відповідальність і самостійність у дитини краще формуються, якщо в сім'ї домінує партнер тієї ж статі, що і дитина.

Беррі та Дженей Уайнхолд, експерти ООН з проблем сім'ї, визначили такі характеристики тоталітарної сім'ї:

- зловживання владою;
- відсутність рівних прав;
- твердо визначена роль членів сім'ї різної статі;
- відсутність спільних сімейних заходів;
- відсутність поваги до приватного життя;
- батьківські обов'язки не розподіляються;
- відсутність співчуття;
- опір усіляким змінам;
- відсутність сімейної єдності;
- відсутність аналізу конфліктів, що виникли [63].

Безумовно, у жодній сім'ї ми не знайдемо повного набору характеристик домінаторної сім'ї, як і всіх ознак партнерської сім'ї. Але є підстави думати, що

в більшості країн світу ширше представлені ознаки домінаторної, ніж партнерської сім'ї.

Партнерську сім'ю характеризують таким чином:

- кооперативна структура відносин: рівні можливості, рівні права;
- відкритість у сімейних стосунках;
- відсутність секретів та таємниць;
- домашня робота та обов'язки в сім'ї розподіляються на засадах рівноправності;
- повага до приватного життя кожного члена сім'ї;
- конфлікти вирішуються за принципом: «і той, і інший виграли»;
- всі беруть участь у вирішенні принципових питань;
- батьківські зобов'язання розподіляються порівну;
- співчутливі стосунки;
- основною дисципліни є повага та довіра;
- тісна сімейна згуртованість;
- сім'я є джерелом радості [53].

За критерієм влади О. Антонов та В. Медков виділяють такі типи сімей:

- патріархальні сім'ї, де головним є батько;
- матріархальні сім'ї, де найвищий авторитет має матір;
- егалітарні сім'ї, коли в ній не має чітко вираженого авторитету чоловіка чи дружини, а існує ситуативний розподіл влади між дружиною та чоловіком [4].

Проаналізувавши праці багатьох дослідників, можна дійти висновку, що тоталітарна модель сім'ї є небезпечною не тільки для розвитку та життя окремої людини, але й для суспільства, людства. Тож, необхідно в житті сім'ї, у вихованні дітей, у керуванні країною переходити від патріархальної однобокої, тоталітарної, домінаторної системи до більш сучасної, в якій широко буде представлене партнерство між чоловіками та жінками.

Картер та Мак Голдрінг виділяють шість стадій життєвого циклу сім'ї:

- несімейне положення: неодружені чоловіки та жінки, які ще не створили своєї сім'ї;

- сім'ї, щойно створені;
- сім'ї з маленькими дітьми;
- сім'ї з підлітками;
- вихід дорослих дітей з сім'ї;
- сім'ї на пізній стадії розвитку [63] .

Проте, В. Сисенко виділяє дещо іншу періодизацію:

- зовсім молоді шлюби – від 0 до 4 років спільного життя;
- молоді шлюби – від 5 до 9 років спільного життя;
- середні шлюби – від 10 до 19 років спільного життя;
- літні шлюби – більше 20 років спільного життя [53].

Кризи сім'ї

Об'єктивними причинами подружньої дисгармонії виступають кризи розвитку сім'ї. Вирізняють кризи закономірні, які залежні від тривалості існування сім'ї, які виявляються з більшою чи меншою гостротою у всіх сім'ях. Інший різновид сімейних криз має необов'язковий характер і залежить від індивідуальної історії існування сім'ї. Причини таких криз: вікові особливості партнерів, різкі зміни обставин життя, потрясіння (переїзд, хвороба, зменшення бюджету, смерть, народження дитини). При аналізі сімейних конфліктів, особливо подружніх, важливо враховувати закономірні кризові періоди в розвитку сім'ї. Їх періодизація має наступний вигляд [18, с. 111].

Перший кризовий період у розвитку сім'ї спостерігається на першому році подружнього життя. В цей період відбувається адаптація подружжя один до одного. Вірогідність розлучень у цей період складає до 30% від загального числа шлюбів.

Другий кризовий період пов'язаний з появою дітей. Народження дитини для багатьох сімей є серйозним випробуванням. У подружжя з'являються нові нелегкі обов'язки по догляду дитини, її вихованню. У зв'язку з цим у них істотно обмежуються можливості для професійного зростання, для реалізації своїх інтересів. Можливі зіткнення поглядів подружжя і їх батьків з питань

виховання дитини. У цей період втома дружини, пов'язана з доглядом за дитиною, може привести до тимчасової дисгармонії сексуальних відносин.

Третій період кризи сім'ї збігається з середнім подружнім піком (10-15 років спільного життя), який характеризується насиченістю один одним, появою дефіциту почуттів.

Четвертий період кризи сім'ї настає після 18-24 років подружнього життя. Основна причина сімейної кризи в цей пов'язана з емоційною залежністю дружини, що посилюється переживаннями з приводу можливих зрад чоловіка [18, с. 112].

Розлучення як криза сім'ї.

У роботі [46] визначено основні причини розлучення, так як: алкоголізм, наркоманія, інші форми залежності, подружні зради, наявність другої сім'ї, несумісність характерів, постійні побутові суперечки, відсутність власного житла та втручання батьків [46].

С. Голод у своїх дослідженнях зазначає, що найчастіше про розлучення думають жінки, які перебувають у шлюбі 6-11 років. Більша частина розлучень відбувається в перші сім років подружнього життя. Сімейні пари середнього і старшого віку, розлучаються рідше, ніж молоді подружні пари [10].

Науковці, у роботі [39], визначають наступні чинники, що збільшують ризик розлучення: укладення шлюбу у віці до 20 років, хтось з подружжя виховувався в неповній або дисфункціональній сім'ї, мають різний рівень освіти, мають велику різницю у віці, належать різним релігійним віруванням, причиною шлюбу була вагітність, подружжя не має дітей, подружжя не мають постійної роботи. Наявність не одного, а кількох зазначених вище чинників, на думку науковців, може призвести до розлучення [39].

С. Кратохвил зазначає, що погіршення відносин між подружжям майже ніколи не відбувається різко. На першій стадії розлучення відбувається поступове емоційне віддалення подружжя одне від одного, поява незадоволеності шлюбними відносинами, розчарування [26].

1.3. Сім'я у процесі розлучення: особливості психологічної допомоги

Під розлученням розуміють розрив подружніх стосунків у його юридичному, економічному і психологічному аспектах, що тягне за собою реорганізацію сімейної системи. Кризовий характер даної події (навіть якщо розлучення здійснюється за згодою обох партнерів) обумовлений тривалістю і хворобливістю переживань членів сім'ї, його дестабілізуючим впливом на усю сімейну систему. Навіть після тривалого періоду після припинення стосунків зберігаються психологічні наслідки розставання (як правило, актуалізуються у зв'язку із синдромом річниці).

сімейне консультування розглядається як вид психологічного консультування, а саме: як процес взаємодії між стороною, що допомагає, та стороною, що звертається за допомогою, який включає застосування спеціалістом психологічних теорій і комунікативних навичок для вирішення особистих проблем, труднощів та прагнень клієнта [10].

У даний час використовуються такі форми сімейного консультування: 1) індивідуальне консультування одного з подружжя; 2) паралельне індивідуальне консультування подружжя одним консультантом; 3) паралельне індивідуальне консультування подружжя різними, але взаємодійними консультантами; 4) спільне консультування подружжя або усіх членів сім'ї одним консультантом [24].

О. Карабанова до основних завдань консультування у разі розлучення відносить:

- посередництво у вирішенні проблем економічного розлучення подружжя в режимі обмеженого часу – територіальні суперечки, розділ майна, питання матеріально-фінансової підтримки;
- консультування з проблеми встановлення опікунства, узгодження умов участі батька, що проживає окремо, у вихованні дитини (частота і тривалість, територія зустрічей, участь третіх осіб та ін.);
- консультування з проблеми підготовки дітей до розпаду сім'ї і сепарації одного з батьків (час і форма інформування дитини про розлучення,

вироблення стратегії і тактики поведінки батьків у період розлучення і построзлучного періоду);

- формування нового образу сім'ї, допомога в плануванні вирішення проблем, пов'язаних зі зміною рольової структури сім'ї та виходом жінки на роботу (як правило, після розлучення мати або виходить на роботу, якщо вона раніше не працювала, або шукає понаднормову або

- додаткову роботу);

- оптимізація дитячо-батьківських відносин і типу сімейного виховання як профілактика емоційно-особистісних порушень дітей, які пережили розлучення;

- супровід емоційного розлучення, створення мережі соціальної підтримки розлученого подружжя;

- співробітництво у вирішенні завдання реконструкції особистісної ідентичності розлученого чоловіка, профілактика депресії, зростання тривожності, розвитку страхів і фобічних реакцій;

- робота з дитиною з метою попередження емоційно-особистісних порушень розвитку і поведінкової дезадаптації;

- оптимізація відносин розлученого подружжя для забезпечення умов ефективного виконання ними батьківської функції виховання дітей [24].

Зазвичай розлучення не є одномоментною подією та має свою динаміку проживання. Відомий американський психолог А. Маслоу запропонував модель розпаду подружніх відносин, що включає в себе сім стадій [39].

Першою стадією, діалектичної моделі процесу розлучення, він називає «емоціональне розлучення», на даному етапі відбувається крах ілюзій в житті подружжя, виникає розчарування, конфлікти, виникають спроби згладити конфлікти, подружжя може відчувати страх і неможливість що-небудь змінити в стосунках. спроби брати чоловіка/дружину «під контроль» не дають результатів.

Далі слідує стадія роздумів і відчаю. Партнер пробує уявити подальше життя після розлучення. На цій стадії люди часто відчувають безсилля і

безвихідність в надії поліпшити відносини з партнером. стадія завершується юридичним розлученням.

На наступній стадії відбувається формування балансу між обов'язками батьків і правом на опіку. Тут відбуваються суди, розділ майна, переговори з приводу подальших взаємин. Можуть виникати маніпуляції дітьми тощо.

Далі стадія економічного розлучення супроводжується гнівом одного і подружжя, відчаєм. Відбувається поділ бюджету сім'ї, подружжя припиняють вести спільне господарство.

Наступна стадія це час для самодослідження і повернення до рівноваги після ситуації розлучення. А. Маслоу зазначає, що на цій стадії відбувається формування нових обов'язків в родині, пошук нових захоплень, друзів.

На останній стадії – це психологічний розлучення, відбувається адаптація до нових умов, стабілізація фінансового-економічного стану, з'являється віра в майбутнє, бажання створювати нові відносини [32].

Розлучення як явище часто пов'язане з тим досвідом міжособистісних стосунків, який чоловік і жінка засвоїли у своїх батьківських сім'ях. Діти розлучених батьків найчастіше підсвідомо провокують розлучення й у своїх родинях. Це «порочне коло» можна спробувати розірвати, проаналізувавши свій і батьківський стилі сімейних стосунків. Такий аналіз здійснюється за допомогою сімейного психолога або психотерапевта [32].

Низка фахівців відзначають такий серйозний наслідок розлучення, як переживання колишнім подружжям почуття особистісного краху. У більшості випадків розлучення відбувається з ініціативи однієї зі сторін. Знехтуваний партнер особливо важко переживає рішення про розлучення. Ініціатор розлучення теж переживає гаму негативних почуттів, пов'язаних з розпадом сімейної системи, проте зберігає контроль над ситуацією, у той час як для відкинутого партнера характерними переживаннями є почуття безсилля, безвиході, неповноцінності.

Розлучення подружжя супроводжується переживанням втрати сім'ї, зміною звичного укладу, установок і норм, пов'язаних зі своїм соціальним

статусом, способом життя до розлучення. Для переживання втрати в зв'язку з розлученням, розставанням партнерів властиві ті ж стадії, що і для переживання втрати у зв'язку зі смертю близької людини. При цьому є характерні особливості даного процесу, що виражаються в специфіці переживань, почуттів і дій на кожній стадії.

Для опису стадій розлучення може бути використана модифікація моделі переживання втрати, запропонована Е. Кюблер-Росс [36].

1. стадія заперечення. спочатку реальність того, що відбувається заперечується. Зазвичай людина витрачає на близькі стосунки багато часу, енергії та почуттів, тому йому важко відразу змиритися з розлученням. На цій стадії актуалізується робота захисних механізмів: раціоналізація (“нарешті прийшло звільнення”, “рано чи пізно це все одно б сталося”), знецінення (“насправді шлюб був жахливим”, “мій чоловік повна нікчема”), заперечення (“нічого такого не сталося”, “все добре”) та інше.

2. стадія озлобленості. На цій стадії виникає відчуття злості щодо партнера. Покинутий партнер переживає стан фрустрації, викликаний крахом його планів і надій. Нерідко він починає маніпулювати дітьми, намагаючись залучити їх на свій бік.

3. стадія переговорів. Тут здійснюються спроби відновити шлюб. Подружжя використовують різні маніпуляції стосовно один одного, включаючи сексуальні відносини, загрозу вагітності або вагітність. Іноді вдаються до тиску на партнера з боку оточення.

4. стадія депресії. Коли заперечення, агресивність і переговори не приносять ніяких результатів, настає пригнічений настрій. Людина відчуває себе невдахою, її самооцінка, довіра до людей падають.

5. стадія прийняття. Ця стадія пов'язана з прийняттям факту розлучення й адаптацією до нових умов життя. У випадках, коли в шлюбі були діти, вони теж потребують підтримки і допомоги в адаптації до нової ситуації.

Виділяють такі завдання в роботі психолога-консультанта при консультуванні у зв'язку з розлученням [11]:

на початкових етапах роботи, коли ще сильний біль і заперечення втрати відносин, – це надання підтримки, при цьому консультанту слід поступово підводити клієнта до усвідомлення свого становища і ситуації (часто у клієнта виникає сильна потреба в порадах з приводу того, як повернути партнера). У даному випадку консультант повинен у першу чергу звернути увагу клієнта на те, навіщо йому це потрібно, необхідний глибокий аналіз переживань клієнта і робота із цими переживаннями;

на стадії агресії консультанту також не слід давати поради, а зосередити свою увагу на усвідомленні клієнтом своїх істинних мотивів і почуттів, щоб клієнт зрозумів, що дана стадія є невід'ємною частиною проходження всього процесу переживання розриву відносин (іноді клієнт може відчувати сильне почуття провини через те, що не зміг зберегти відносини. У цьому випадку консультант повинен допомогти проаналізувати справжню природу цих почуттів і пропрацювати почуття провини клієнта);

перехід на наступну стадію – стадію адаптації можливий тільки в тому випадку, якщо у клієнта відбулося усвідомлення своїх почуттів і переживань з приводу того, що сталося, і опрацювання цих почуттів.

У роботі з клієнтом, що знаходиться на перших трьох стадіях, важливо підвести його до переходу на стадію адаптації через усвідомлення свого нового статусу, розуміння своїх майбутніх можливостей, відповідальності за своє життя і можливість самостійно робити вибір. Якщо робота на перших трьох стадіях була успішною і клієнт перейшов на четверту стадію, то завдання консультанта полягає у допомозі та підтримці клієнта в складному і важкому процесі адаптації, а також виробленні нового погляду на ситуацію, життя, своє місце у ньому і тих якостей, які сприяють успішній адаптації в ситуації розлучення.

Консультування дорослих у ситуації розлучення. Одним із видів психологічної допомоги, що надається людям, які розлучаються, є психологічне консультування. Його важливість визначається тим, що будь-яке розлучення, навіть за обопільною згодою подружжя, є серйозною травмою, яка посилюється

необхідністю повної реорганізації життя. До розлучення більшість людей не розуміють, з якими проблемами вони можуть реально зіткнутися. Із цієї точки зору, багатьом у подібній ситуації буває корисно поговорити з фахівцем про те, що і як слід робити, переконатися, які можливі конструктивні кроки щодо розв'язання цієї кризової ситуації і що є сили, щоб почати діяти у цьому напрямі.

Аналіз рекомендацій фахівців з консультування клієнтів, які переживають розлучення, дозволяють виділити три етапи психологічного консультування:

етап роботи з клієнтами в гострому кризовому стані;

етап психологічної корекції;

етап реабілітації.

Етап консультування клієнтів у гострому кризовому стані. Розлучення є по своїй суті кризовою ситуацією втрати для подружжя, оскільки вона супроводжується втратою колишньої сімейної системи. Як вже зазначалося вище, розлучення веде до символічної смерті відносин, змінює звичний уклад, установки і норми, пов'язані зі своїм соціальним статусом, способом життя до розлучення. Розпад сім'ї сприймається особистістю, особливо у перший момент, як доказ її неповноцінності, що призводить до гострого переживання власної неспроможності, невпевненості у собі, депресії, самозвинувачення.

Основні цілі даного етапу консультування: нормалізація емоційного стану клієнта і його адаптація до життя у новому статусі. У такому стані людина, як правило, не помічає тих можливостей, які має. Тому важливим завданням консультанта є формування доступу клієнта до своїх ресурсів.

Зовнішні ресурси – це можливості і цінності, що стосуються не самої людини, а осіб з її оточення та середовища. У першу чергу це соціальне оточення – рідні, близькі, друзі. Ресурсом для особистості є її основні і допоміжні види діяльності: навчання, робота, хобі тощо.

Внутрішні ресурси – це можливості і цінності самої людини. Це її здоров'я, здібності, характер, воля, переживання, знання, вміння і всі інші цінності, якими володіє особистість. Як уже зазначалося, для кризового стану

характерні переживання почуття безпорадності, втрата дієздатності. Тому так важливо повернути особистості її внутрішні сили.

Зазвичай етап психологічного консультування клієнтів у гострому кризовому стані триває протягом одного-двох місяців. За цей час гострий кризовий стан проходить такі етапи: нормалізується емоційний стан людини, вона поступово адаптується до виниклої кризової ситуації. Тоді консультування або завершується, або переходить на наступний етап – етап корекції.

Етап психологічної корекції. Робота консультанта на цьому етапі може бути як продовженням консультування клієнта в гострому кризовому стані, так і початком консультування людини, яка вперше прийшла за психологічною допомогою через певний час після розлучення (через місяці, рік або більше після кризового події).

Основні цілі даного етапу консультування: корекція самооцінки і відновлення цілісності особистості.

Оскільки ситуація розлучення, як правило, супроводжується особистісною кризою, важливим завданням психологічного консультування є усвідомлення клієнтом особливостей своєї особистості – образу “Я”, а також ставлення до самого себе – самооцінки. Після розлучення більшість людей переживають почуття особистісного краху. Тому починають сумніватися у собі, відчують себе невпевнено, недостатньо привабливими і цікавими для оточення. Отже, необхідний аналіз відносин клієнта до себе і того, наскільки він вважає себе реалізованим в основних сферах життя [42]

Коли завдання корекції самооцінки клієнта виявляється вирішеним, другий етап консультування добігає кінця. Закінчивши роботу, спільно з клієнтом необхідно провести аналіз процесу і результатів консультування.

Етап реабілітації. Робота консультанта на третьому етапі може бути як продовженням консультування клієнта на перших двох етапах, так і початком консультування людини, що вперше прийшла за психологічною допомогою через якийсь час після розлучення (через місяці, рік або більше – після кризової події).

Основні цілі даного етапу консультування: відновлення дієздатності особистості і її готовності вступати у близькі стосунки.

Кроки етапу реабілітації:

знайомство, встановлення емпатійного контакту. На цьому кроці консультант знайомиться з клієнтом і коротко розповідає про ту допомогу, яку може надати;

прояснення запиту, цілі клієнта. Після встановлення контакту консультант прояснює запит клієнта, мету звернення за консультацією.

Як правило, після розлучення людина відчуває розчарування у шлюбі, сумнівається в можливості гармонійних стосунків у сім'ї. Водночас відчуває самотність. Тому хоче якось вирішити це протиріччя. Частим запитом є звільнення від емоційної залежності від колишнього чоловіка або дружини;

формування доступу клієнта до своїх ресурсів. Як вже зазначалося вище, на третій, завершальній стадії кризової роботи – етапі реабілітації, однією з основних цілей психологічного консультування є відновлення дієздатності особистості. Тому перед консультантом стоїть завдання відкрити клієнту доступ до його внутрішніх ресурсів для придбання досвіду ефективної життєдіяльності з опорою на свої внутрішні цінності;

робота з внутрішньоособистісним конфліктом: “хочу любити – боюся любити”. Кризова ситуація розлучення порушує довіру людини як до себе, так і до оточення. Пам'ять про пережиті страждання, душевний біль викликає почуття страху, бажання уникати надалі близьких стосунків. Щоб відновити довіру до людей, і у тому числі до осіб протилежної статі, важливо “відреагувати” актуальні негативні переживання, пов'язані з травматичною ситуацією. Наступним завданням є переробка негативних установок щодо шлюбу. Клієнту надається допомога в усвідомленні того, що конкретну невдачу в сімейних відносинах з конкретним партнером він поширив на всі можливі майбутні відносини. На цьому кроці йде робота зі зміни атрибуції сенсу кризової ситуації;

завершення консультування. Закінчивши роботу, спільно з клієнтом необхідно провести аналіз процесу і результатів консультування.

Однією з відмінностей консультування у ситуації розлучення від інших видів психологічної корекції є більш яскраво виражена інформаційна позиція консультанта. Важливо також, щоб психолог, який розмовляє з таким клієнтом, був обізнаний у різних юридичних аспектах проблеми розлучення, серед яких особливо значимі питання – пов'язані з дітьми.

Важливим напрямом консультативної роботи у сфері оптимізації дитячо-батьківських відносин у післярозлучний період є посередництво між батьками у переговорах для визначення конкретних форм реалізації батьківської функції розлученим подружжям, які прожи вають окремо. В останні роки явно намітилася тенденція зростання ініціативи й активності батьків у напрямі збереження своєї виховної ролі.

Особливо складно переживають конфлікти в сім'ї та розлучення батьків, діти. Для них це руйнування їхнього звичного маленького світу, що може, в подальшому, стати причиною ряду негативних психологічних та соціальних наслідків у розвитку особистості дитини. Дуже важливо, щоб батьки мирно, цивілізовано та «екологічно» пройшли через процедуру розлучення. Люди втрачають ролі «чоловіка» та «дружини», але залишаються ролі «батька» та «матері». Потрібно навчились не лише сваритись і конфліктувати, але й знаходити спільну мову. Щоб, будучи розлученими, вміти домовлятися і спільно приймати рішення стосовно питань життя та виховання дітей [50].

Сімейна медіація – це «процес», в якому незалежна третя сторона допомагає учасникам сімейного конфлікту покращити комунікацію один з одним і прийняти задовільне для обох сторін, усвідомлене рішення, з питань, пов'язаних з розлученням, а також з фінансових і майнових питань.

Медіація в сімейній сфері націлена на те, щоб допомогти батькам та іншим членам сім'ї дійти згоди стосовно важливих для них питань і розробити моделі їхньої подальшої взаємодії з дітьми.

Основне завдання – допомогти сім'ї при розлученні або в інших конфліктних ситуаціях адаптуватись до змін, які відбуваються на кількох рівнях одночасно: на емоційному, економічному, психологічному і соціальному [40].

Консультування у ситуації розлучення

У випадках звернення у консультацію подружжя з приводу розлучення В. Меновщиков та Є. Сапогова розглядають два можливі варіанти:

1) один із подружжя прагне розлучення, другий – бажає його утримати, відмовити. Останній сподівається, звертаючись до консультанта, що психолог зробить щось таке, що збереже уже зруйнований шлюб. Але єдине, що може зробити для нього консультант – це допомогти змиритися із фактом вже розваленого шлюбу, опанувати нову для нього мікросоціальну ситуацію, віднайти нові ресурси для продовження та налагодження свого життя;

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. У цьому випадку консультант ще може допомогти кожному із подружжя в усвідомленні їх індивідуальних і спільних цілей і намірів, у насиченості новим ціннісним змістом життя разом, у переструктуруванні звичних сімейних паттернів поведінки, у відновленні емоційного зв'язку між ними. 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.

Будь-яке розлучення, навіть бажане – є серйозною травмою, яка ускладнюється необхідністю повної реорганізації життя (за отриманими даними, люди переживають розлучення як травму навіть через п'ять і більше років після нього). До розлучення більшість людей не уявляють, з чим вони можуть реально зіткнутися. З цієї точки зору, багатьом в подібній ситуації буває корисно поговорити зі спеціалістом про те, що і як потрібно робити, переконатися, що варіанти можливі і що є сили для їх здійснення. [34, с. 183-184].

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. [34, с. 184].

Методики корекції дитячо-батьківських і сімейних взаємин

1. «Сімейна фотографія». Ця техніка використовується для роботи з будь-якою сім'єю, члени якої можуть вербально спілкуватися. Застосовується для вивчення структури сім'ї, ролей, комунікацій і внутрішньосімейних взаємин. Психологом аналізуються такі специфічні області внутрішньо сімейних взаємин як влада, залежність, близькість, тривожність, чоловічі і жіночі ролі членів сім'ї.

2. «Сімейна скульптура» і «Сімейна хореографія». На основі соціометричних методик можна спостерігати і вивчати такі чинники як індивідуалізація, навички вирішення конфліктів, регуляція близькості-віддаленості тощо. Побудова скульптури вимагає від кожного члена сім'ї узагальнення свого власного сімейного досвіду, осмислення його та інтерпретацію. [34, с. 184-185].

3. «Рольова карткова гра» - метод визначення рольової поведінки, яка очікується від членів сім'ї і сприймається іншими членами цієї сім'ї як адекватна. Техніка «рольової карткової гри» є невербальною методикою, що виявляє ті ролі і обов'язки у внутрішньо сімейній взаємодії, які виконує кожен

член сім'ї. Методика дозволяє виявити індивідуальні здібності та особливості членів сім'ї, негативні механізми і сімейну динаміку. Для проведення даної методики необхідно: 36 рольових карт (кожна роль друкується на окремій картці), папір, олівці і гумки, що скріплюють колоду карт для кожного учасника. Дана методика дає можливість членам сім'ї в атмосфері позитивної групової роботи взяти на себе нові ролі і відкинути старі. Після проведення гри можливе обговорення, в якому досліджуються уміння сім'ї; негативні механізми, які виявляються; сімейна динаміка.

4. «Сімейний ритуал». Методика відноситься до структурних методик психокорекційної роботи у сімейних відносинах. Використовується для вирішення наступних завдань: створення руху, зміни перспектив, перерозподіл влади, руйнування коаліцій, формування нових альянсів, прояснення меж між підсистемами, відкриття нових сторін своєї поведінки, нормалізація досвіду відповідно зайнятої певної позиції.

5. «Соціальний ритуал» - це система дій, спільно вироблених членами групи, у якій усі види поведінки визначені в строгій послідовності.

6. «Використання поезії» як інструмент, що дає можливість подружній парі виразити себе унікальним способом «Створення аналогічних ситуацій» - використання метафор, які допомагають клієнтам (сім'ям або окремим членам сім'ї) чіткіше визначити свою проблему для того, щоб її вирішити. Методика застосовується для кращого розуміння клієнтами самих себе, поліпшення взаємостосунків з оточуючими, подолання безперспективного спілкування, припинення боротьби за владу між членами сім'ї, зміни внутрішньосімейних взаємин [34, с. 185-186].

7. «Екокарта» - метод опису місця даної сім'ї в розширеній сімейній системі і соціальному співтовариству. Велика увага приділяється тим зовнішнім і внутрішнім ресурсам, які доступні сім'ї. [34, с. 185-186].

8. «Солом'яна башта». Клієнтам пропонують узяти коробочку із соломкою, клейку стрічку і разом побудувати солом'яну башту. Працюючи, клієнти настільки захоплюються цією творчою роботою, що асоціюють себе із

будівником власного сімейного осередку та розвивають відповідальність за кожну сходинку в цій будівлі.

9. «Сімейний простір». Ця методика забезпечує можливість вивчення і використання сімейного простору для зміни внутрішньосімейних позицій.

10. «Подружня конференція» і «Сімейна рада» - зустрічі, які проводяться регулярно з подружною парою або сім'єю, в рамках яких забезпечуються рівні можливості участі всіх членів сім'ї. Цей метод створений для поліпшення внутрішньосімейних взаємин та підвищення їх ефективності.

11. «Батьківський семінар» - зміна відношення людей до власного сімейного життя та завдань виховання. На семінарі удосконалюється сприйняття подружжям один одного, змінюється уявлення про власну дитину, розширюється палітра психологопедагогічних прийомів впливу на дитину, які потім, вдома, у повсякденному житті, апробовуються батьками.

12. «Чесна боротьба». Порушення комунікацій між подружжям веде до спотворень і недостачі інформації, що породжує внутрішньоособистісну і міжособистісну напругу, утруднює задоволення потреб і взаємних очікувань. Такий стан призводить до появи агресивних негативних емоцій, тривале пригнічення яких (заради збереження «сімейного міфу») збільшує монотонні і стереотипні форми взаємодії, які ще більше фруструють членів сім'ї, внаслідок чого члени родини часто використовують невдалі форми зняття напруги у вигляді конфліктів із взаємними образами. [34, с. 186].

Сімейна поведінкова терапія

Сімейна поведінкова терапія, основний принцип якої це підкріплення поведінки наслідком, з чого випливає, що патерн поведінки чинить опір змінам у всіх випадках, крім тих, коли виникнуть більш сприятливі наслідки [58].

У гуманістичному підході основними ідеями є відкритість, автентичність, толерантність, потреба в самовираженні та незалежний розвиток особистості кожного. Саме ці якості лежать в основі гармонійного шлюбу. Під час роботи з подружжям психолог надає можливість вербалізувати свої почуття, що призводить до поліпшення взаєморозуміння між подружжям [1].

С. Крахотвіл визначення сімейну психотерапію, як особливу форму психотерапії, яка орієнтована на подружжя, покликана допомогти подружжю подолати сімейні конфлікти і кризові ситуації, досягти гармонії у взаєминах, забезпечити взаємне задоволення потреб кожного члена сім'ї [26].

Н. Оліфірович, Т. Велента і Т. Зінкевич-Куземкино дають визначення нормативного та ненормативного криз сім'ї. автори описують феноменологію, діагностичні способи і особливості психологічного консультування при 6 видах нормативних криз:

1. Прийняття на себе подружніх зобов'язань.
2. Прийняття факту народження дитини і нової батьківської ролі подружжям.
3. Прийняття того, що дитина включається в зовнішні соціальні структури.
4. Прийняття настання підліткового періоду у дітей.
5. Прийняття, того, що вирости діти залишають будинок.
6. Прийняття того, що чоловік і жінка знову виконали батьківську функцію і залишилися удвох.

Також, авторами [39] описані особливості протікання таких ненормативних криз як зрада, розлучення, важка хвороба або смерть члена сім'ї, інцест [39].

Висновки до першого розділу

Отже, конфлікти виникають в будь-яких сферах життєдіяльності людини, а особливо в сімейному житті.

Сімейні конфлікти – це певне протиборство між членами сім'ї на основі зіткнення протилежно направлених мотивів і поглядів. Сімейні конфлікти мають свої особливості, врахування яких необхідне при попередженні і подоланні таких конфліктів.

Сімейний конфлікт був нами розглянутий як психологічний феномен, який впливає на соціальну, психологічну та фізичну сторони розвитку всіх членів сім'ї. Сімейні конфлікти – це протиставлення між членами сім'ї на основі зіткнення протилежно спрямованих мотивів і поглядів. Сімейні стосунки формуються в більшості випадків на основі досвіду, що був отриманий з батьківської сім'ї кожного з подружжя, і надзвичайно рідко – на основі зрілих уявлень і реалістичних побажань кожного з партнерів. Це стає приводом для більшості сімейних конфліктів. Чим точніше визначені істотні елементи конфлікту, тим легше знайти засоби для ефективного його подолання. Послідовна, продумана поведінка, частіше за все, спрямована на подолання конфлікту загалом.

Зазначається, що періодичне виникнення сімейних конфліктів є важливим показником стабільності шлюбу. У нестабільних подружніх відносинах виявляються систематичні зіткнення, сварки, емоційна напруга, що є основою несприятливого прогнозу щодо перспектив збереження і розвитку сім'ї.

З'ясовано, що об'єктивними причинами подружніх конфліктів є кризи розвитку сім'ї. Вирізняють кризи закономірно залежні від тривалості існування сім'ї, які виявляються з більшою чи меншою гостротою у всіх сім'ях. Інший різновид сімейних криз має необов'язковий характер і залежить від індивідуальної історії існування сім'ї. Причини таких криз: вікові особливості партнерів, різкі зміни обставин життя, потрясіння (переїзд, хвороба, зменшення бюджету, смерть, народження дитини). При аналізі сімейних конфліктів, особливо подружніх, важливо враховувати закономірні кризові періоди в розвитку сім'ї.

У розділі обґрунтовується теза про те, що розлучення як явище часто пов'язане з тим досвідом міжособистісних стосунків, який чоловік і жінка засвоїли у своїх батьківських сім'ях. Діти розлучених батьків найчастіше підсвідомо провокують розлучення й у своїх родинах. Це «порочне коло» можна спробувати розірвати, проаналізувавши свій і батьківський стилі

сімейних стосунків. Такий аналіз здійснюється за допомогою сімейного психолога або психотерапевта.

Встановлено, змістовним критерієм оцінки ефективності сімейного консультування є успішність вирішення проблем сім'ї. Так, за аналогією, за параметри оцінки ефективності сімейної психотерапії слід вважати показники високої ефективності консультування: ступінь симптоматичного поліпшення; ступінь розуміння клієнтом психологічних механізмів виникнення труднощів сімейного функціонування; ступінь реконструкції сімейних відносин; ступінь відновлення та підвищення ефективності функціонування родини. Головний же результат, що визначає оцінку ефективності консультування у цілому, полягає у зростанні здатності клієнта надалі самостійно вирішувати виниклі проблеми

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ В ПРОЦЕСІ РОЗЛУЧЕННЯ

У другому розділі визначено методичне забезпечення та організація дослідження; проведено опитування серед одружених пар, щодо визначення проблеми вирішення сімейних конфліктів у процесі розлучення; здійснено аналіз результатів емпіричного дослідження поведінки в сімейних конфліктах.

2.1. Загальна організація та методичний апарат дослідження

Виходячи з обґрунтування, представленого в теоретичному розділі роботи, об'єктом дослідження шлюбно-сімейні стосунки в процесі розлучення. Предмет дослідження - психологічна допомога подружнім парам у вирішенні конфліктів. Встановлені вище об'єкт і предмет емпіричного дослідження визначають його мету: виявити психологічні детермінанти сімейних конфліктів у процесі розлучення і розробити рекомендації психологічної допомоги.

Отже, до основної частини дослідження були залучені наступні методичні прийоми.

1. Методика «Типовий сімейний стан» Е. Ейдемільера, В. Юстицького

Методика є план інтерв'ю, спеціально спрямованого на з'ясування типового сімейного стану. Опитувальник включає 12 оціночних шкал, за якими індивід характеризує своє самопочуття в сім'ї. Ці шкали відображають досліджувані стани. Так, напруженість відображають 4 субшкали: перевантаженості обов'язками, нервово-психічної втоми, напруженості і розслаблення. Такими ж 4 субшкалами характеризуються і інші стани.

2. Методика діагностики К. Томаса «Оцінка способів реагування у конфлікті».

Методика К. Томаса «Оцінка способів реагування у конфлікті», адаптована Н.В. Гришиною, застосовувалася з метою отримання уявлень про виразність певних тенденцій до прояву людиною відповідних форм поведінки у конфліктній ситуації: наявність типових способів реагування на конфліктні

ситуації, здатність до суперництва і співробітництва в групі, його прагнення до компромісів, здатність до уникнення конфліктів або, навпаки, намагання загострити їх. Методика дає змогу також оцінити ступінь адаптації кожного члена колективу до спільної діяльності.

Шкали за типами взаємодії в конфліктній ситуації:

суперництво - задоволення своїх інтересів, високий рівень активності. Це такий тип взаємодії в конфліктній ситуації, при якому учасники не прагнуть до вирішення існуючих між ними протиріч. Їхньою метою взаємодії стає «перемога» над протилежною стороною, для чого застосовуються різноманітні засоби, що використовуються при «боротьбі з противником».

співпраця - задоволення своїх та інших інтересів з високим ступенем активності. Являє собою такий тип взаємодії в конфліктній ситуації, при якому його учасники прагнуть до вирішення протиріч, що виникли між ними, орієнтуючись при цьому на збереження позитивних відносин і спираючись на них в процесі взаємодії.

Компроміс - помірність у задоволенні інтересів своїх та інших. Врегулювання розбіжностей шляхом взаємних поступок.

Уникнення - пасивна поведінка. Це такий тип взаємодії в конфліктній ситуації, при якому учасники не стараються зробити будь-які спроби розв'язати конфлікт.

Пристосування - задоволення своїх інтересів і інтересів інших при низькій активності. Являє собою такий тип взаємодії в конфліктній ситуації, для якого характерний добровільна або вимушена відмова від боротьби та відхід від своїх позицій часто на шкоду власним інтересам.

3. Методика «Суб'єктивна оцінка міжособистісних відносин» (СОМО) С. В. Духновського.

Опитувальник для вимірювання характеристик дисгармонії міжособистісних відносин за допомогою самооцінок обстежуваного. Індикаторами дисгармоничності виступають напруженість, відчуженість, конфліктність і агресивність між суб'єктами відносин [19].

Текст опитувальника складений з тверджень, що стосуються звичних способів взаємодії з людьми взагалі, а не з якимось конкретним партнером випробуваного.

Приклад

Зазвичай я намагаюся не створювати занадто близьких відносин з людьми.

Буває, мені здається, що відносини зайшли в тунік.

Я не можу втриматися від суперечки, якщо люди не погоджуються зі мною.

Кожен з 40 пунктів опитувальника передбачає сім варіантів відповіді, що виражають різну міру згоди в бальних оцінках, від 1 ("повністю не згоден") до 7 ("згоден повністю"). Підсумковий бал називається "індексом дисгармоничності відносин". Методика стандартизована на вибірці близько 900 дорослих, результат переводиться в стіни і інтерпретується наступним чином.

Високі значення - наявність дисгармонії в міжособистісних відносинах. Це можуть бути відсутність єдності, злагоди з іншими людьми, ослаблення позитивних емоційних зв'язків, переважно видаляють почуттів (самотність, неприязнь, злість, вина, каяття, заздрість, сором, образа).

Середні значення - відносини досить гармонійні.

Низькі значення - можливо, надмірно виражені зближують почуття, що також говорить про дисгармонії у відносинах.

Низькі значення можуть свідчити або про те, що людина не бажає помічати наявність труднощів, проблем у відносинах, або про нещирість у відповідях.

У методиці чотирьох шкали, результати але кожної з них також нормовані:

- 1) напруженість відносин (Н);
- 2) відчуженість у відносинах (О);
- 3) конфліктність у відносинах (К);
- 4) агресія у відносинах (А).

4. Опитувальник «Рольові очікування й домагання у шлюбі» (РОД)

Характер подружніх стосунків багато в чому залежить від ступеня узгодженості сімейних цінностей чоловіка і дружини та рольових уявлень про те, хто і в якій мірі відповідає за реалізацію певної сімейної сфери. Адекватність рольової поведінки подружжя залежить від відповідності рольових очікувань (установка чоловіка і дружини на активне виконання партнером сімейних обов'язків) рольовим домаганням подружжя (особиста готовність кожного з партнерів виконувати сімейні ролі). Дана методика, розроблена А. М. Волковою, входить в комплексну програму практичної роботи з подружньою парою.

Методика «РОД» дозволяє визначити:

1. Уявлення подружжя про значущість у сімейному житті сексуальних відносин, особистісної спільності чоловіка і дружини, батьківських обов'язків, професійних інтересів кожного з подружжя, господарсько-побутового обслуговування, моральної та емоційної підтримки, зовнішньої привабливості партнерів. Ці показники, відображаючи основні функції сім'ї, складають шкалу сімейних цінностей (ШСЦ).

2. Уявлення подружжя про бажаний розподіл ролей між чоловіком і дружиною при реалізації сімейних функцій, об'єднані шкалою рольових очікувань і домагань (ШРОД).

Шкала значущості сексуальних відносин в подружжі. Високі оцінки (7-9 балів) означають, що чоловік (дружина) вважає сексуальну гармонію важливою умовою подружнього щастя, ставлення до чоловіка (жінки) істотно залежить від оцінки її (його) як сексуального партнера. Низькі оцінки (менше 3 балів) інтерпретуються як недооцінка сексуальних стосунків у шлюбі.

Шкала, що відображає установку чоловіка (дружини) на особистість ідентифікацію з шлюбним партнером: очікування спільності інтересів, потреб, ціннісних орієнтацій, способів проведення часу. Низькі оцінки (менше 3 балів) припускають установку на особисту автономію.

Шкала, що вимірює установку чоловіка (дружини) на реалізацію господарсько-побутових функцій сім'ї. Ця шкала, як і наступні, має дві підшкали.

➤ Підшкала *«рольові очікування»* - оцінки розглядаються як ступінь очікування від партнера активного виконання побутових питань. Чим вище оцінки за шкалою рольових очікувань, тим більше вимог пред'являє чоловік (дружина) до участі партнера в організації побуту тим більше значення мають господарсько-побутові вміння і навички партнера.

➤ Підшкала *«рольові домагання»* відображає установки на власну активну участь у веденні домашнього господарства. Загальна оцінка шкали розглядається як оцінка чоловіком (дружиною) значущості побутової організації сім'ї.

Шкала, що дозволяє судити про ставлення чоловіка (дружини) до батьківських обов'язків. Підшкала *«рольові очікування»* показує вираженість установки чоловіка (дружини) на активну батьківську позицію шлюбного партнера. Підшкала *«рольові домагання»* відображає орієнтацію чоловіка (дружини) на власні обов'язки по вихованню дітей. Загальна оцінка шкали розглядається як показник значущості для чоловіка (дружини) батьківських функцій. Чим вище оцінка шкали, тим більшого значення надає чоловік (дружина) ролі батька (матері), тим більше він (вона) вважає батьківство основною цінністю, концентрує навколо себе життя сім'ї.

Шкала, що відображає установку чоловіка (дружини) на значимість зовнішньої соціальної активності (професійної, громадської) для стабільності шлюбно-сімейних відносин. Підшкала *«рольові очікування»* вимірює ступінь орієнтації чоловіка (дружини) на те, що партнер повинен мати серйозні професійні інтереси, грати активну громадську роль. Підшкала *«рольові домагання»* ілюструє вираженість власних професійних потреб чоловіка (дружини). Загальна оцінка шкали розглядається як показник значущості для чоловіка (дружини) поза сімейних інтересів, що є основними цінностями в процесі міжособистісної взаємодії подружжя.

Шкала, що відображає установку чоловіка (дружини) на значимість емоціональної психотерапевтичної функції шлюбу. Підшкала *«рольові очікування»* вимірює ступінь орієнтації чоловіка (дружини) щодо того, чи візьме партнер на себе роль емоційного лідера сім'ї в питаннях: корекції психологічного клімату, надання моральної та емоційної підтримки, створення «психотерапевтичної атмосфери». Підшкала *«рольові домагання»* показує прагнення чоловіка (дружини) бути сімейним «психотерапевтом». Загальна оцінка шкали розглядається як показник значущості для чоловіка (дружини) взаємної моральної та емоційної підтримки членів сім'ї, орієнтація на шлюб як середовище, яке сприятиме психологічній розрядки і стабілізації.

Шкала, що відображає установку чоловіка (дружини) на значимість зовнішнього вигляду, його відповідності стандартам сучасної моди. Підшкала *«рольові очікування»* відображає бажання чоловіка (дружини) мати зовні привабливого партнера. Підшкала *«рольові домагання»* ілюструє установку на власну привабливість, прагнення сучасно та красиво одягатися. Загальна оцінка шкали розглядається як показник орієнтації чоловіка (дружини) на сучасні зразки зовнішнього вигляду.

2.2. Аналіз результатів дослідження чинників сімейних конфліктів

Емпіричне дослідження проводилося на базі вибірки з 22 осіб (11 одружених пар – 11 чоловіків і 11 жінок), які знаходяться в процесі розлучення, віком від 42-58 років (рис. 2.1). Потрібно зазначити, що з цих 11 пар на даний момент в процесі розлучення перебувають 4 пари, 5 пар мають достатньо напружені, конфліктні стосунки і дві пари ми можемо охарактеризувати як пари, що мають теплі й достатньо гармонійні подружні стосунки.

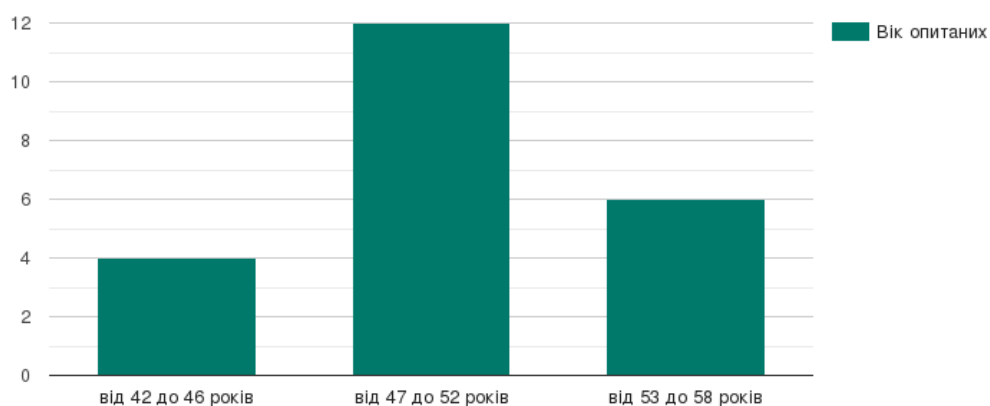


Рис 2.1 Віковий розподіл опитаних

Отже, в дослідженні взяли участь 2 пари (або 4 особи) віком від 42 до 46 років, 12 осіб, 6 пар, - віком 47-52 роки і 3 пари, 6 осіб, - від 53 до 58 років.

З метою визначення у одружених пар, які мають різні сімейні ситуації щодо подружніх стосунків, загальною незадоволеністю в сім'ї, рівнем нервово-психічного напруження в сім'ї та рівнем сімейної тривожності, нами було проведено опитування за методикою «Типовий сімейний стан» Е. Ейдемільера, В. Юстицького (бланк методики подано в Додатку А).

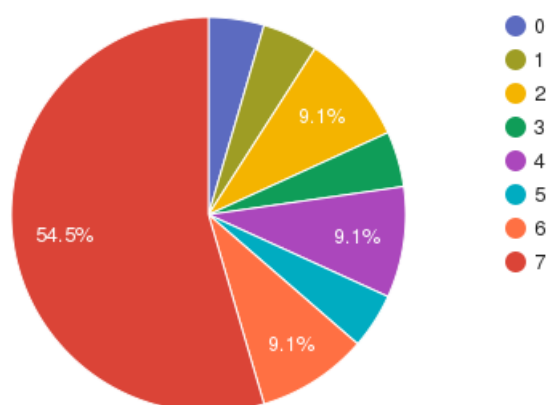


Рис. 2.2 Загальна незадоволеність в сім'ї

Дана методика передбачає визначення свого актуального внутрішнього стану обираючи від нуля до семи відповідний рівень прояву.

За шкалою загальної незадоволеності в сім'ї маємо таке ранжування, де 0 – це максимальний рівень задоволення, відчуття радості й здоров'я під час перебування у власній сім'ї, а 7 – з точністю навпаки, це стан невдоволеності, пригніченості й відчуття хворобливості та в'ялості.

Отже, рівень прояву загальної задоволеності 0, 1, 3, 5 обрали по 1 особі, 2, 4 та 6 – по 2 особи й 7 було обрано 12 досліджуваними.

Для кращого розуміння актуального стану досліджуваних, ми розподілили дані бали наступним чином: від 0 до 1 – максимальний рівень прояву позитивних відчуттів, від 2 до 5 – можемо говорити про середній рівень прояву, й від 6 до 7 маємо результат відсутності задоволеності перебування у стосунках з партнером (рис. 2.3.)

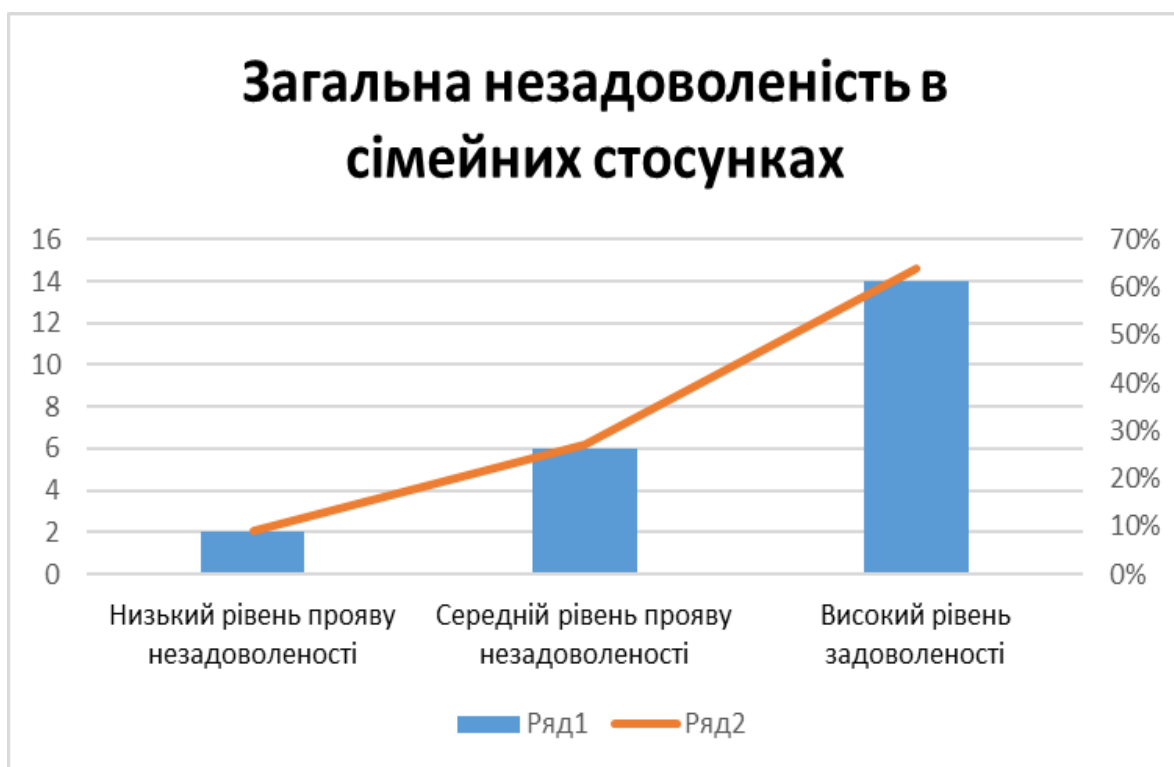


Рис. 2.3.

Рівні прояву незадоволеності сімейними стосунками

Отже, як ми можемо бачити з діаграми, що низький рівень незадоволеності сімейними стосунками (або відчуття задоволеності й радості від перебування у сімейному колі) характерний лише для двох осіб, що становить 9% від загальної кількості досліджуваних, середній рівень констатували 6 осіб (або 27%) й високий рівень прояву незадоволеності характерний для 64% від загальної кількості досліджуваних, що становить 12 осіб.

Наступна шкала даної методики – це «нервово-психічне напруження в сім'ї». На рисунку 2.4. ми можемо бачити кількісні показники за кожним з 8 рівнів, до 0 – це, знову, максимальний рівень відчуття розслабленості, безтурботності, сімейні стосунки несуть стан відпочинку для досліджуваного, а 7 – це стан постійної напруги й стурбованості, що в свою чергу, призводить до того, що людина в сімейному колі відчуває себе стомленою.

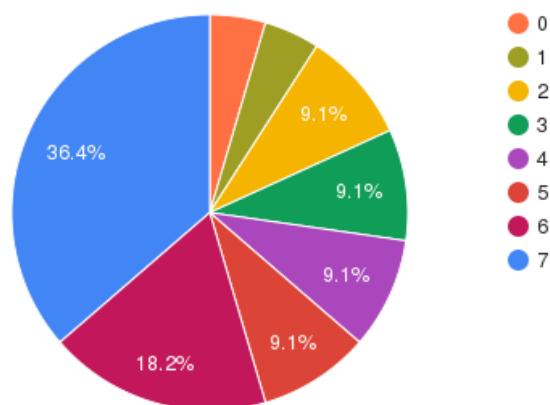


Рис. 2.4. Нервово-психічне напруження в сім'ї

Аналогічно до попереднього варіанту демонстрації більш наглядної картини наших результатів, ми розподілили дані бали наступним чином: від 0 до 1 – мінімальний рівень прояву нервово-психічного напруження, від 2 до 5 –

маємо середній рівень прояву нервово-психічного напруження у сімейних стосунках, й 6 - 7 можемо говорити про високий рівень напруги, стурбованості й втомленості від шлюбно-сімейних стосунків з партнером (рис. 2.5.).

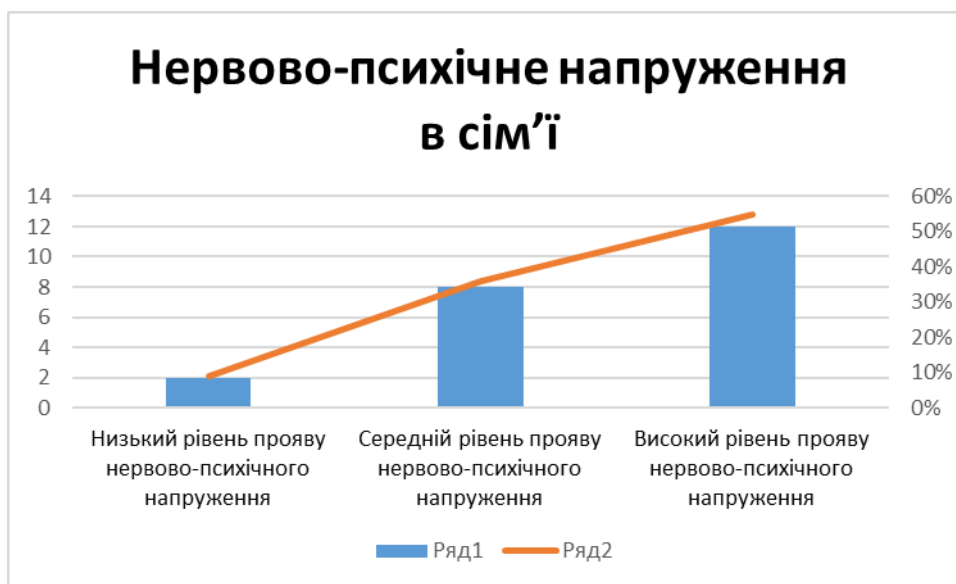


Рис. 2.5 Рівні прояву нервово-психічного напруження в сім'ї

Таким чином, відповідно до наших даних, ми маємо максимальний рівень відчуття розслабленості, безтурботності, або низький рівень прояву нервово-психічного напруження у 9% респондентів (2 особи). Про середній прояв нервово-психічного напруження в сім'ї ми говоримо в 36% або стосовно 8 осіб, що прийняли участь у дослідженні. й щодо високого рівня прояву нервово-психічного напруження, то тут ми маємо 55% респондентів або 12 осіб.

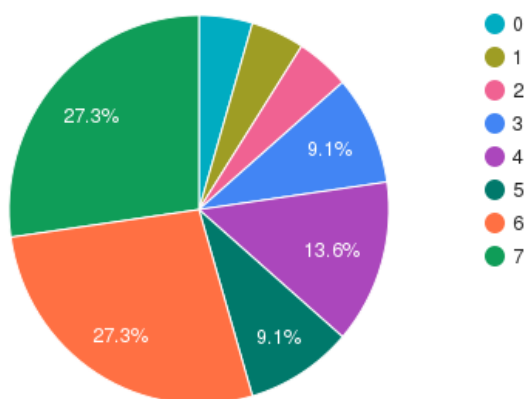


Рис. 2.6. сімейна тривожність

Ранжування за 8 бальною шкалою щодо появу сімейної тривожності в кожному окремому випадку продемонстровано на рисунку 2.6. За 0 ми беремо показник, який говорить про відчуття спокою респондента, розуміння своєї необхідності в партнерських та сімейних стосунках, для нього немає проблем бути сміливим. 7 балів обрали досліджувані, для яких притаманні відчуття стривоженості, незграбність, їх переслідує думка, що він/вона зайвий, що накладає відтінок боязкості на поведінку з партнером.

Повторимо процедуру, що була проведена на двох попередніх шкалах: 0-1 – мінімальний рівень прояву сімейної тривожності, у випадках вибору від 2 до 5 ми можемо говорити про середній рівень прояву сімейної тривожності. І щодо 6-7, то тут маємо достатньо високий рівень прояву тривожності в форматі шлюбно-сімейних стосунків рис. 2.7.

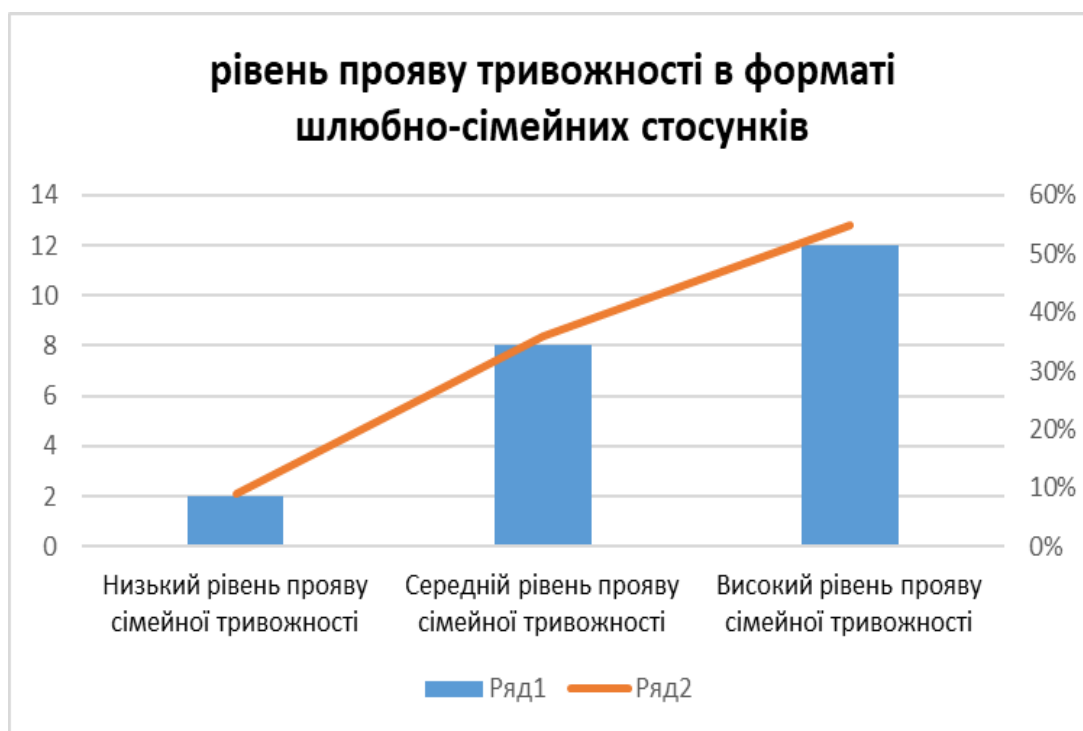


Рис. 2.7. рівень прояву тривожності в форматі шлюбно-сімейних стосунків

Потрібно сказати, що клієнти з сімейно-обумовленою тривожністю нерідко спочатку, коли власне проводиться обстеження, не усвідомлюють своєї тривожності, не визнають факту її наявності. Однак на цьому етапі вони значно частіше усвідомлюють і виражають вербально один із проявів тривожності - відчуття своєї безпорадності. Може бути й інакше. На початку обстеження клієнт вже в змозі усвідомити свою тривожність, і лише пізніше повністю усвідомленими стають інші сторони внутрішнього стану, в тому числі власна безпорадність у сім'ї.

Коли ми говоримо про підвищений рівень сімейної тривоги, то ми також говоримо про те, що для клієнта характерна, зазвичай, не до кінця усвідомленість тривоги, яка проявляється сумнівами, страхами, побоюваннями, що стосуються перш за все сім'ї. Може відзначатися почуття безпорадності, відчуття нездатності втрутитися в хід подій в родині, направити його в потрібному напрямку. Характерні Емоційна нестійкість, негативно забарвлене переживання внутрішнього неспокою і заклопотаності, незадоволеність, напруженість, відчуття необхідності якихось пошуків. Висока

чутливість по відношенню до тих негативних подій або невдач, які, як передбачає клієнт, лише можуть бути або статися. Виражена схильність до сприйняття широкого кола ситуацій як загрозливих для своєї самооцінки, престижу, самоповаги або життєдіяльності.

Для проведення теста СОМО Духновського використовувався електронний варіант даної методики. На жаль, на сьогоднішній день всі електронні варіанти мають російську мову інтерфейсу, але навряд чи це мало істотний вплив на якість саме нашого дослідження (рис. 2.8).

psytests.org ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕСТЫ ОНЛАЙН eng
диагностика самопознание топ новые

PsyTests » Психодиагностика » Тест СОМО

Субъективная оценка межличностных отношений СОМО

Инструкция

Перед вами опросник, содержащий различные характеристики отношений, состояний и чувств, возникающих при взаимодействии с другими людьми. Оцените, насколько перечисленные ниже признаки свойственны вашим отношениям с другими людьми, имея в виду не только сегодняшний день, но и более длительный отрезок времени.

Оценку каждого приведенного суждения необходимо выразить, используя семибалльную шкалу.

Ваш пол:

мужчина

женщина

НАЧАТЬ ТЕСТИРОВАНИЕ

укажите ваш пол

Рис. 2.8. Електронний ваіант опитувальника «суб'єктивна оцінка міжособистісних відносин» (СОМО) с. В. Духновського.

Після проходження тесту за даною методикою С. В. Духновського електронна система підраховує загальні бали за шкалами (Рис. 2.9.), а також надає змістовну інтерпретацію результатів, з якою має в подальшому вже працювати психолог-практик.



Рис. 2.9. Результаты за шкалами методики «Суб'єктивна оцінка міжособистісних відносин» (СОМО) С. В. Духновського у кожному конкретному випадку (електронний варіант)

Після проходження кожного й кожної з подружжя даного тесту, всі результати були занесені нами до таблиці з метою подальшої обробки результатів (Таблиця 2.1.).

Таблиця 2.1.

Зведена таблиця за результатами методики «суб'єктивна оцінка міжособистісних відносин» (СОМО) С. В. Духновського (n=22)

№	стать	Напруженість	Відчуженість	Конфліктність	Агресія
1	Ж	4	3	9	10
2	Ж	5	2	5	2
3	Ж	4	5	3	9
4	Ж	3	1	4	5
5	Ж	4	8	5	8
6	Ж	6	4	5	6
7	Ч	4	8	9	5
8	Ч	7	5	4	7

9	Ч	6	3	8	2
10	Ч	3	8	5	2
11	Ч	5	3	7	2
12	Ч	5	3	8	8
13	Ч	8	8	7	8
14	Ч	6	9	3	3
15	Ч	8	9	4	7
16	Ч	9	9	6	2
17	Ч	9	9	5	2
18	Ж	8	8	3	2
19	Ж	9	9	7	2
20	Ж	8	8	7	8
21	Ж	9	8	8	3
22	Ж	9	8	9	8

Щодо балів, що ми отримали, то про низький рівень напруженості, відчуженості, конфліктності й агресії нам говорять показники від 0 до 3, середній рівень 4 – 7 й високий рівень, відповідно від 8 до 10.

Для наочності поданих результатів переведемо їх у діаграму (рис. 2.10).

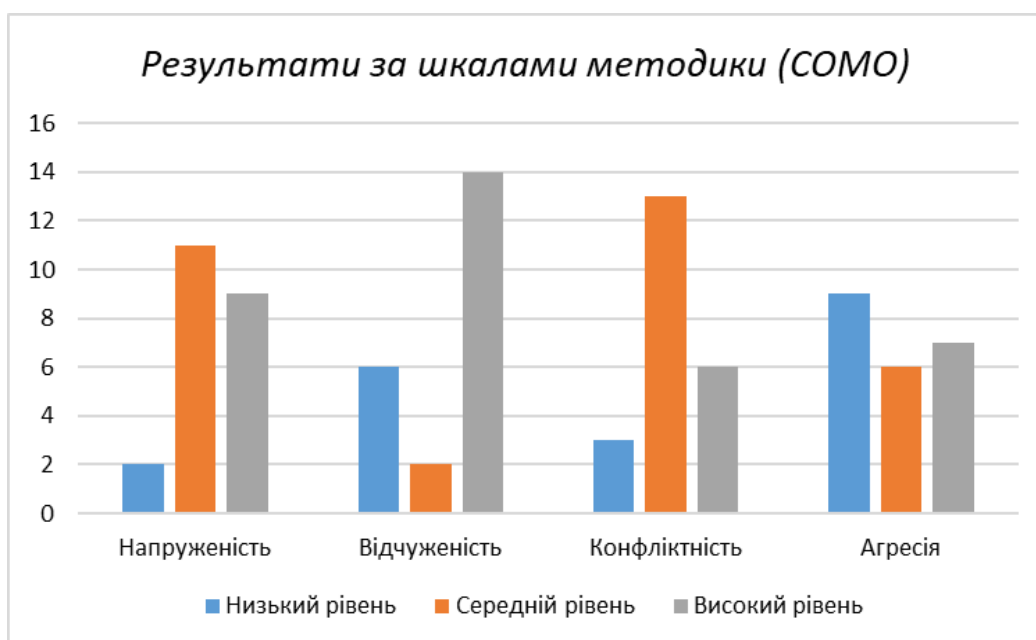


Рис. 2.10. Результати за шкалами методики «Суб'єктивна оцінка міжособистісних відносин» (СОМО) с. В. Духновського (n=22)

Цікава також ця інформація, на наш погляд, у відсотковому відношенні (Рис. 2.11).

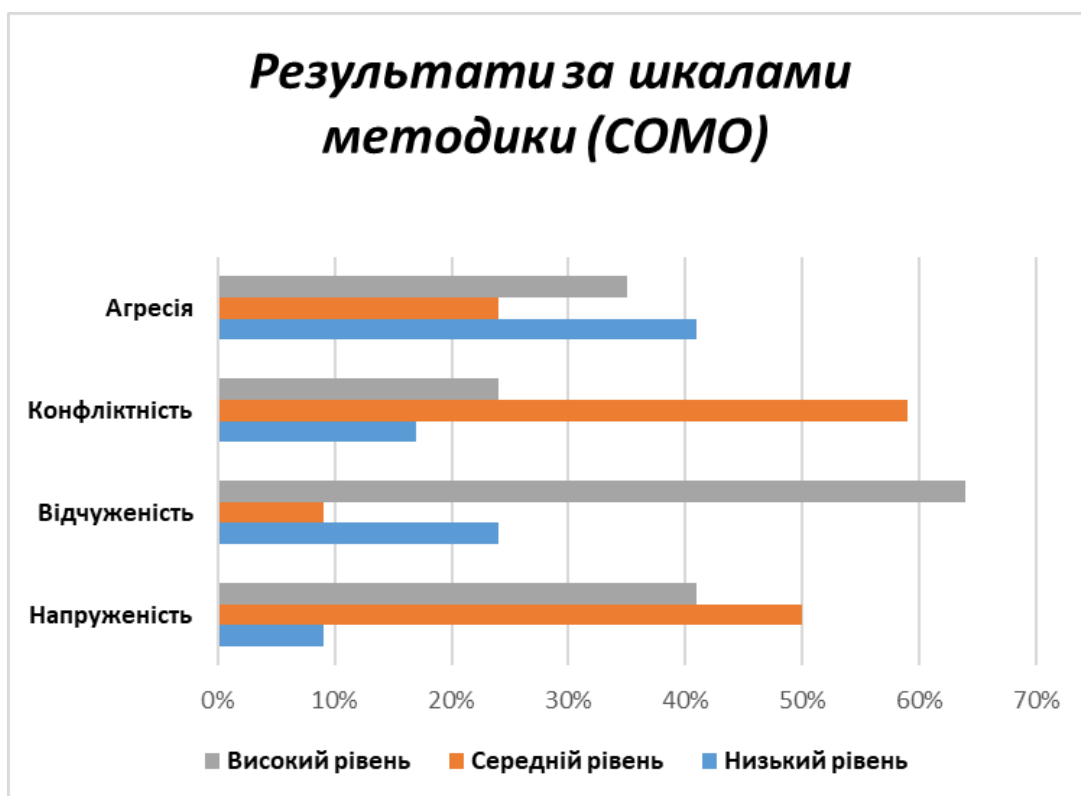


Рис. 2.11. Результати за шкалами методики СОМО у %

Відповідно до наших результатів щодо агресії, то ми можемо говорити в більшості випадків про високий або низький рівень агресивності щодо один до одного у партнерів: високий рівень характерний для 35% опитаних (або 7 осіб). Коли ми говоримо про високий рівень агресії, то ми говоримо про бажання одного партнера підпорядкувати собі іншого, домінувати над ним, експлуатувати. Низький рівень агресії демонструють в стосунках 41% досліджуваних (або 9 осіб). Для цих респондентів притаманні доброта й альтруїзм у партнерських стосунках. Що стосується середнього рівня, то тут відповідно ми маємо 24% (або 6 осіб). середні показники за шкалою «агресія» у стосунках відображають бажання зайняти позицію «на рівних».

Результати конфліктності в більшості випадків на середньому рівні, у кількісному відношенні – це 13 осіб або 59% від загальної кількості

респондентів, низький рівень характерний для 17%, або 3 осіб (це може говорити про те, що для людини притаманна нестриманість у демонстрації дружелюбності, під якою ховається страх бути відкинутою або нерішучість), всі інші 24% за тестовими відповідями мають високий рівень конфліктності.

Розглянемо показник відчуженості. Як бачимо з гістограми, то найбільше респондентів мають високий рівень за даним показником – це 64%, або 14 досліджуваних, що може свідчити про відсутність єдності, злагоди з партнером, ослаблення позитивних емоційних зв'язків, в стосунках, скоріш за все, переважають відчуття самотності, неприязні, злості, вини, каяття, сорому або образи.

середній рівень прояву відчуженості, або ми можемо сказати в даному випадку про те, що 2 (9%) досліджуваних почувають себе достатньо добре в шлюбно-сімейних стосунках, що вони прагнуть до встановлення близької і чуттєвих, довірливих стосунків зі своїм партнером. Відчувають, що їх розуміють або намагаються зрозуміти. Наявність симпатії та тяжіння до партнера, зазвичай, в таких стосунках беруться до уваги упередження і слабкості. Партнери з середнім рівнем прояву відчуженості не відчувають самотності й ізольованості один від одного.

Низький рівень відчуженості мають 24% (або 6 респондентів). Низькі значення можуть демонструвати залежність від партнера (до речі, як фізичну, так і психологічну), конформність з метою уникнення самотності. Можливо, можемо говорити про прагнення підкреслити свою причетність до інтересів партнера.

Останній показник за даною методикою – це шкала «напруженості». Тут 2 респонденти, або 9% мають низький рівень. Низькі значення говорять про те, що людина не замислюється про те, як складаються її стосунки, можливо, вона не помічає справжнього ставлення до себе партнера. Низькі значення можуть свідчити про велику кількість соціальних контактів, але вони, зазвичай, також мають не достатню глибину і значущість, стосунки носять переважно поверхневий характер як у сім'ї, так і поза нею.

Високий рівень напруженості у стосунках демонструють 41%, або 9 досліджуваних. Тобто, тут ми говоримо про наявність зайвої зосередженості на дрібницях, захопленості думками щодо стосунків, що є в даний період нестійкими і що сприяють появі занепокоєння та психологічного дискомфорту. Дане напруження може супроводжуватися емоційною нестійкістю, підвищеною стомлюваністю, гнітючими почуттями. При дуже високому показнику (в нашому випадку є 5 осіб з показником 9 з 10 можливих, з них 3 жінки й 2 чоловіки) людина може дистанціюватися від членів родини, може проявляти різкість й грубощі по відношенню до партнера, а іноді й дітей. І середній рівень прояву напруженості у партнерських стосунках характерний для 50% досліджуваних, або 11 осіб.

Відповідно до гістограм (рис. 2.10 й рис. 2.11), більшість з наших досліджуваних мають низький рівень агресії, що може говорити про демонстрацію партнерів м'якосердості, альтруїзму, гіпер соціальності, або ретельно приховуватися чи контролюватися агресивні наміри. Більшість мають середні бали за шкалою напруженості, ця помірність необхідна для підтримки відносин. Людина відчуває суб'єктивне емоційне благополуччя, комфорт у відносинах. серйозні (нерозв'язні) труднощі і проблеми в стосунках відсутні або успішно вирішуються. Людина загалом задоволена тим, як складаються її стосунки з партнером.

Також за зазначеними гістограмами ми бачимо, що для більшості високий рівень прояву відчуженості. Високі значення за цим показником виражають прагнення дистанціюватися від партнера та, іноді, близьких. У відносинах має місце відсутність довіри, розуміння, близькості. Відносини не викликають почуття комфорту. При крайніх значеннях можлива наявність переживання самотності, ізолюваності, незважаючи на те що людина знаходиться серед інших членів сім'ї.

І головне, більшість демонструє середні показники конфліктності – і це добре для нашої подальшої роботи з парами, що знаходяться на стадії розлучення, оскільки ми маємо справу з людьми, для яких характерна

відсутність протистояння, суперечностей, що не можливо розв'язати. Якщо виникають труднощі чи протиріччя, людина готова до конструктивних пошуків вирішення проблем. Людина орієнтована на спільний пошук рішення, що задовольнить інтереси обох партнерів.

Підсумковий бал за методикою сОМО (Рис. 2.12) вираховується як сума балів, набраних за чотирма шкалами й інтерпретується наступним чином:

- 4-16 балів низьке значення;
- 17-28 балів - середнє значення;
- 29-40 балів - високе значення.

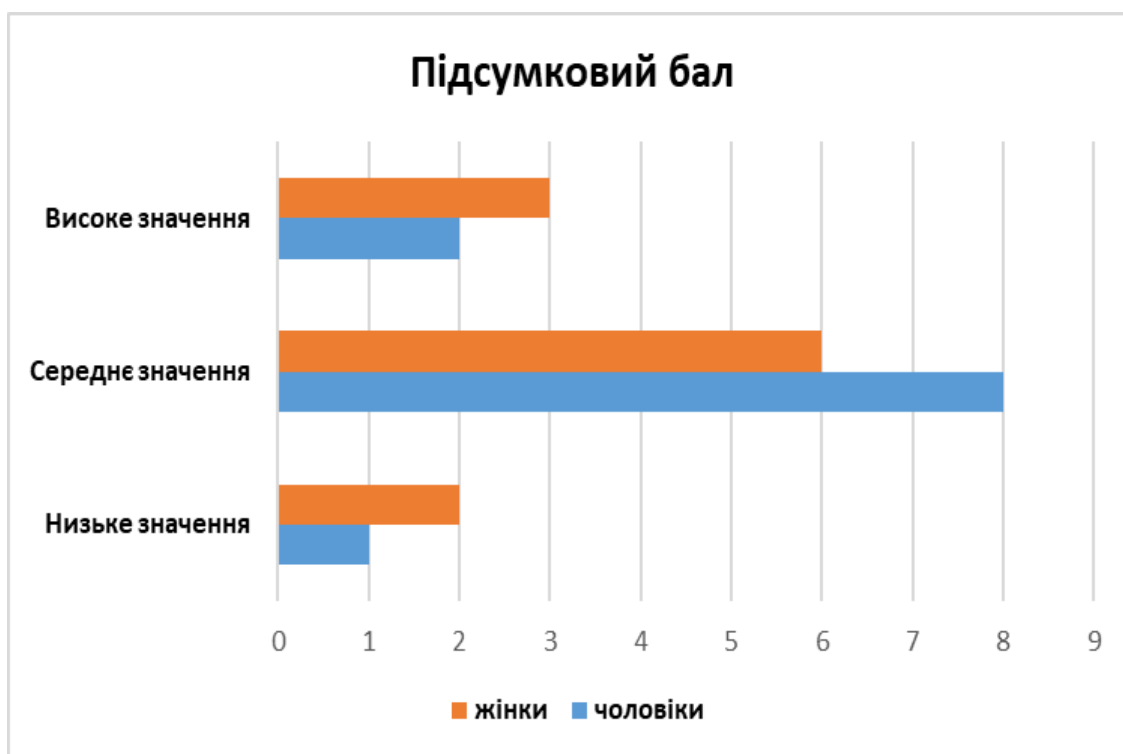


Рис. 2.12. Підсумковий бал за методикою СОМО

Отже, відповідно до підсумкового балу маємо наступні результати:

Високий показник мають 5 респондентів (3 жінки й 2 чоловіки), це становить 23% від загальної кількості осіб, що погодилися прийняти участь у дослідженні. Для них характерні наявність дисгармонії в міжособистісних стосунках. Це відсутність єдності, згоди з іншими людьми, ослаблення

позитивних емоційних зв'язків, переважають почуття вини, злості, образи, каяття, неприязні, заздрості, самотності, сорому.

середні показники мають 14 осіб (8 чоловіків й 6 жінок). Ця група найбільш численна, але потрібно розуміти, що при цьому під час тестування зафіксовані суб'єктивні думки кожного, а не їх з партнером спільні, тому, партнер міг потрапити до іншої групи з іншими показниками. Людей, що потрапили до групи з середнім значенням, вважають стосунки досить гармонійні, вони носять стабільний характер, що передбачає тривале збереження взаємодії в парі, що викликає позитивні почуття, емоційний комфорт у партнерів. Є прагнення враховувати індивідуальні особливості один одного. стосунки носять відкритий, природний характер.

Низькі значення мають 3 респонденти (2 жінки й 1 чоловік). Низькі значення можуть свідчити або про те, що людина не помічає наявності труднощів, проблем у відносинах (не бажає визнавати їх), або про нещирість у відповідях.

У результаті емпіричного дослідження за методикою «суб'єктивна оцінка міжособистісних відносин» (СОМО) С. В. Духновського ми ми можемо констатувати достатньо високі показники відчуженості й агресивності й у половини пар достатньо високий рівень напруженості у стосунках, що, відповідно, проявляється у дисгармонії в стосунках, втрату сімейної цілісності, згоди одного з одним, ослаблення емоційної підтримки, більш виражені почуття вини, злості, образи, каяття, неприязні, заздрості, самотності, сорому.

Опрацюємо результати за опитувальником «Рольові очікування й домагання у шлюбі» (РОД).

Ми можемо констатувати, що 80% досліджуваних конфліктують з партнером щодо побутових, виховних, фінансових та особистих питань, 20% вважають, що єдина сфера, де, зазвичай відбуваються конфліктні ситуації – це батьківсько-виховна сфера (нижче на гістограмі продемонстровано наявність і кількість дітей у сім'ях (Рис. 2.13). Цікавий факт, за відповідями респондентів,

констатовано, що, чим більше дітей у сім'ї, тим менше це питання є проблемним і конфліктним).

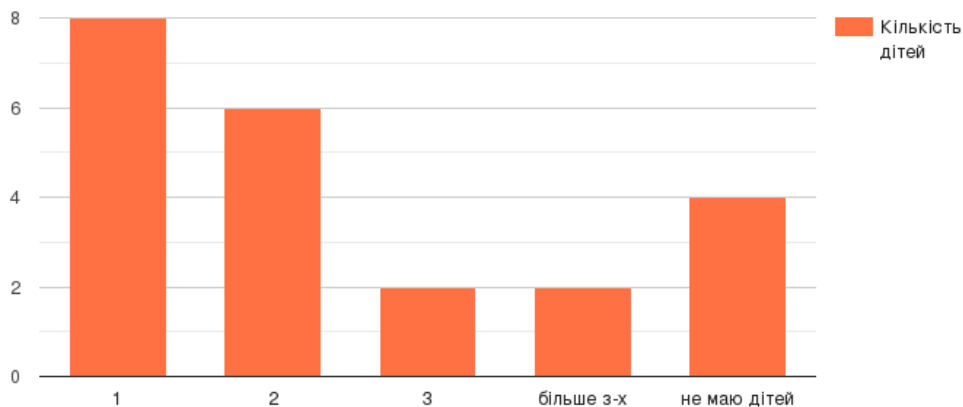


Рис 2.13. Кількість дітей в сім'ях опитаних.

Обробка даних дослідження, отриманих в ході тестування, проводилася в програмі SPSS Statistics 20. З метою виділення значущих характеристик обстеженої вибірки нами було проведено описовий аналіз.

Негативну реакцію респонденти проявляють в конфліктах, які стосуються виховання дітей (ср.знач = -1,11, мо = -2,00, ме = -1,75) і прагнення до автономії (ср.знач = -0,77, мо = -2,00, ме = -1,00). Причому ці реакції носять переважно пасивний характер.

Позитивний, але переважно пасивний характер поведінки при сімейних конфліктах діагностований в сферах «домінування одного з подружжя» (ср.знач = 1,31, мо = 1,00, ме = 1,00) і «неузгодженість норм поведінки» (ср.знач = 1,20, мо = 1,00, ме = 1,00).

Позитивно-пасивний характер поведінки виявляється і в суперечках з фінансових питань (ср.знач = 1,2, мо = 1,00, ме = 1,00). При виникненні конфліктів в даній сфері подружжя в цілому демонструють згоду з партнером, але не вважають за необхідне висловлювати своє ставлення.

Найменшим ступенем конфліктності відрізняється сфера стосунків з батьками (ср.знач = 0,23, мо = 1,00, ме = 0,25). Це свідчить про те, що

батьківська сім'я і взаємини з нею рідко стають джерелом розбіжностей між подружжям, навіть при наявності незгоди за окремими питаннями. Можливо такий результат маємо з урахуванням того, що досліджувані вже пройшли той етап, коли гостро адаптувалися до батьківської сім'ї партнера і знайшли солоту середину у цій сфері.

ступінь рольової адекватності подружжя в різних сферах життєдіяльності неоднакова. Так, найбільший рівень відповідності між очікуваннями та домаганнями подружжя спостерігається в уявленнях про значимість інтимно-сексуальних відносин (ср.знач = 1,18, мо = 1,00, ме = 1,00) і зовнішньої привабливості (ср.знач = 1,91, мо = 1,00, ме = 2,00). Це означає, що в більшості сімей обоє задоволені як зовнішнім виглядом партнера, так і сексуальними стосунками з ним. Найменшу рольову адекватність подружжя демонструють в батьківсько-виховних питаннях (ср.знач = 4,77, мо = 6,00, ме = 4,50) і в сфері соціальної активності (ср.знач = 4,36, мо = 3,00, ме = 4,00). Більшість респондентів не виправдовують очікувань партнера за мірою та якості реалізації виховних функцій, включеністю в суспільну та професійну сферу.

Висновки до розділу 2

Встановлено, що клієнтів з сімейно-обумовленою тривожністю ми можемо об'єднати в дві групи: де, для першої буде характерним не усвідомлення своєї тривожності на початку обстеження, не визнання факту її наявності. Однак на цьому етапі вони значно частіше усвідомлюють і виражають вербально один із проявів тривожності - відчуття своєї безпорадності. В іншій групі на початку обстеження клієнт вже в змозі усвідомити свою тривожність, і лише пізніше повністю усвідомленими стають інші сторони внутрішнього стану, в тому числі власна безпорадність у сімейних стосунках.

У результаті емпіричного дослідження за методикою «суб'єктивна оцінка міжособистісних відносин» (СОМО) С. В. Духновського ми можемо констатувати достатньо високі показники відчуженості й агресивності й у

половини пар достатньо високий рівень напруженості у стосунках, що, відповідно, проявляється у дисгармонії в стосунках, втрату сімейної цілісності, згоди одного з одним, ослаблення емоційної підтримки, більш виражені почуття вини, злості, образи, каяття, неприязні, заздрості, самотності, сорому.

Визначено, що більшість з досліджуваних мають низький рівень агресії, що може говорити про демонстрацію партнерів м'якосердості, альтруїзму, або ретельно приховуватися чи контролюватися агресивні наміри; високий рівень прояву відчуженості, а, отже, прагнення дистанціюватися від партнера та, іноді, близьких. У відносинах має місце відсутність довіри, розуміння, близькості. Відносини не викликають почуття комфорту. При крайніх значеннях можлива наявність переживання самотності, ізолюваності, незважаючи на те що людина знаходиться серед інших членів сім'ї.

Достатньо позитивним моментом дослідження є середні показники конфліктності – і це добре для нашої подальшої роботи з парами, що знаходяться на стадії розлучення, оскільки ми маємо справу з людьми, для яких характерна відсутність протистояння, суперечностей, що не можливо розв'язати. Якщо виникають труднощі чи протиріччя, людина готова до конструктивних пошуків вирішення проблем. Людина орієнтована на спільний пошук рішення, що задовольнить інтереси обох партнерів.

Констатовано, що ступінь ролівої адекватності подружжя в різних сферах життєдіяльності неоднакова. Так, найбільший рівень відповідності між очікуваннями та домаганнями подружжя спостерігається в уявленнях про значимість інтимно-сексуальних відносин (ср.знач = 1,18, $m_0 = 1,00$, $m_e = 1,00$) і зовнішньої привабливості (ср.знач = 1,91, $m_0 = 1,00$, $m_e = 2,00$). Це означає, що в більшості сімей обоє задоволені як зовнішнім виглядом партнера, так і сексуальними стосунками з ним. Найменшу роліву адекватність подружжя демонструють в батьківсько-виховних питаннях (ср.знач = 4,77, $m_0 = 6,00$, $m_e = 4,50$) і в сфері соціальної активності (ср.знач = 4,36, $m_0 = 3,00$, $m_e = 4,00$). Більшість респондентів не виправдовують очікувань партнера за мірою та якості реалізації виховних функцій, включеністю в суспільну та професійну сферу.

РОЗДІЛ III. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДОПОМОГИ У ВИРІШЕННІ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ ПІД ЧАС ПРОЦЕСУ РОЗЛУЧЕННЯ

У третьому розділі розроблено та апробовано програму вирішення сімейних конфліктів у процесі розлучення. Надано рекомендації щодо способів вирішення сімейних конфліктів у процесі розлучення.

3.1. Програма вирішення сімейних конфліктів «Подолання сімейних конфліктів у процесі розлучення»

Нами було розроблено та апробовано програму тренінгу для сімей (подружніх пар), які перебувають на етапі розлучення на тему «Подолання сімейних конфліктів у процесі розлучення».

Програму тренінгу побудовано таким чином, щоб надані відомості та дані закріпилися через практичні вправи (рольові ігри, роботу в парах, мозковий штурм, метод кейсу тощо). Нижче подано хід проведення тренінгу.

Хід проведення тренінгу

Тема: «Подолання сімейних конфліктів у процесі розлучення»

1. Вступне слово тренера

Мета: введення в тему: «Поняття конфлікту в сім'ях. Види конфліктів».

Інструкція: Тренер: «Доброго дня, шановні учасники, сьогодні ми з вами розглянемо цікаву тему, таку як «Конфлікту в сім'ях. Види конфліктів». Після представлення теми, тренер демонструє учасникам мультимедійну презентацію.

2. Вправа «Знайомство»

Мета: знайомство учасників.

Інструкція: Тренер пропонує учасника сісти в коло, і по черзі називати своє ім'я та своє хобі. Сусід ліворуч має повторити ім'я сусіда з праворуч та його хобі, а останній учасник має повторити всі імена членів групи та хобі по колу у тому порядку, в якому вони сидять.

3. Правила групи

Мета: визначення правил в групі.

Інструкція: Тренер: «Шановні учасники, сьогодні ми з вами сформуємо правила для нашої команди, щоб нам з вами було комфортно працювати в групі». Тренер пропонує учасникам визначити перелік правил по яким далі буде працює група учасників. Під час визначення правил тренер записує на фліпчарті/дошці правила, які пропонують учасники.

Приклад правил: старатися приходити вчасно; вимкнути мобільні телефони; називати учасників по імені; правило «піднятої руки»; говорити по черзі й коротко; не перебивати іншого учасника; не оцінювати; бути відвертим; бути толерантним; бути активним і т.д.

4. Вправа «Очікування»

Мета: визначити очікування учасників, щодо тренінгу.

Інструкція: Тренер пропонує учасника на листочках написати свої очікування від тренінгу і прикріпити свої листочки на фліпчарт/дошку.

5. Мозковий штурм «Асоціації»

Мета: визначити поняття конфлікту.

Інструкція: Тренер: «Коли ми говоримо «конфлікт», у кожного з вас виникають певні асоціації». Тренер пропонує учасникам визначити поняття конфлікту. На дошці написано слово «конфлікт», бажаючі учасники пропонують свої визначення. Після висловлювання учасників тренер записує визначення учасників на дошці/фліпчарті. Після відбувається обговорення та доповнення.

6. *Вправа «Малюнок конфлікту»*

Мета: сформувати в учасників уявлення про конфлікт, сприяти розвитку творчих здібностей учасників.

Інструкція: Тренер пропонує учасникам уявити будь який конфлікт та намалювати цей конфлікт на папері. Після чого учасники по черзі презентують свій малюнок.

7. *Перегляд фільму «Эта дурацкая любовь»*

Мета: визначити ставлення учасників до процесу розлучення.

Інструкція: Тренер: «А зараз ми з вами переглянемо фільм». Фільм за посиланням: <https://filmix.co/melodrama/23572-eta-durackaya-lyubov-crazy-stupid-love-2011.html>

Після перегляду фільму відбувається обговорення.

Запитання для учасників:

- Як Ви вважаєте, чому головна героїня фільму хотіла розлучення?
- Чи були між головними героями почуття, які саме?
- Якби Ви були на місці головного героя/героїні, щоб Ви зробили, щоб зберегти свій шлюб?

8. *Рольова гра*

Мета: визначити поняття конфлікту.

Інструкція: Тренер розказує про типи конфліктів. Конфліктологія виділяє п'ять основних стратегій поведінки в конфлікті: конкуренція, ухилення, залагодження, співпраця, компроміс. Психологи запропонували типологію поведінки в конфлікті, яка базується на аналогії поведінки тварин.

1. «Акула» (конкуренція) нагадує поведінку акули в момент атаки. Акула владна, авторитарна, нетерпима до розбіжностей та інакомислення. Вступаючи в конфлікт акула воліє, щоб інші уникали (залагоджували) конфлікту. Така стратегія поведінки не дає довгострових результатів, адже інша сторона може саботувати рішення, прийняте проти її волі, а в подальшому взагалі вийти з

стосунків. Але «акуляча стратегія» буде ефективною тоді, коли необхідно взяти контроль над ситуацією в кризових ситуаціях.

«Акула» діє в конфлікті наступним чином: тисне на супротивника всіма доступними засобами; намагається отримати контроль над ситуацією через обман і маніпуляцію; провокує противника на необдумані кроки і помилки; жорстко контролює дії супротивника, його оточення, його джерела інформації; впевнена у своїй правоті, часто самовпевнена, тому висловлює небажання вступати в діалог; ігнорує колективну думку у прийнятті рішень у критичних ситуаціях.

«Акула» боїться: коли про неї збирають інформацію, тому приховує інформацію про себе відкрито обговорювати проблеми конфлікту, хоча для неї важлива лише своя позиція; неоднозначних рішень; критики; нововведень.

2. *«Черепашка» (ухилення).* Черепашка в момент небезпеки ховається в панцир. Це пасивна жертва, яка чужої втягнута в конфлікт. Позиція жертви має ряд переваг - вона отримує співчуття і їй не потрібно намагатися самій вирішувати проблему. За уявною безпорадністю може маскуватися відчуття того, що проблема є більш бажаною і приємною, ніж ризик і труднощі, пов'язані з її вирішенням.

Стратегія поведінки «черепашки» може бути цілком розумним кроком, якщо конфлікт не зачіпає прямих інтересів людини або якщо він привертає увагу до запущеної проблеми.

З іншого боку, така поведінка може призвести до непомірного зростання проблеми. Також ухилення від конфлікту є пасивною формою агресії і застосовується як покарання, щоб змусити іншу сторону змінити своє ставлення до конфлікту.

Стратегія поведінки «черепашки» може бути цілком розумним кроком, якщо конфлікт не зачіпає прямих інтересів людини. Такий крок може бути також корисний, якщо він привертає увагу до запущеної проблеми.

Черепашка діє в конфлікті наступним чином: відмовляється вступати в діалог, застосовуючи тактику демонстративного уникання; ігнорує всю

інформацію від противника, не довіряє фактам; заперечує серйозність і гостроту конфлікту; систематично зволікає в прийнятті рішень, завжди спізнюється, оскільки боїться зробити хід у відповідь.

Якості особистості: сором'язливість у спілкуванні з людьми; нетерпимість до критики - сприйняття її як атаки на себе особисто; нерішучість у критичних ситуаціях.

3. *«Лисиця» (компроміс).* Виваженість, збалансованість і обережність - основна установка цього типу поведінки: «Я трішки поступлюся, якщо ви теж готові поступитися». Компроміс вимагає певних навичок у веденні переговорів, щоб кожен учасник досягнув певного результату. Але таке рішення передбачає, що потреби всіх учасників не можуть бути задоволені повністю. Недоліки стратегії компромісу в тому, що одна сторона може, наприклад, збільшити свої претензії, щоб потім здатися великодушною, або здати свої позиції набагато раніше іншої. У таких випадках жодна зі сторін не дотримуватиметься рішення, яке не задовольняє її потреби.

Прагнення в будь-якому випадку йти на нормалізацію відносин є слабким місцем цієї стратегії в конфлікті з Акулою.

«Лисиця» діє в конфлікті наступним чином: торгується, любить людей, які вміють торгуватися; використовує обман, лестощі для підкреслення не надто виражених якостей у противника; орієнтована на рівність в поділі; її поведінка залежить від поступок з іншого боку.

Якості особистості: гранична обережність в оцінці, критиці, звинуваченнях у поєднанні з відкритістю; насторожене ставлення до критичних оцінок інших людей; очікування м'яких формулювань, красивих слів; бажання переконати людей при цьому не висловлювати свої думки надто різко і відкрито.

4. *«Плюшевий ведмедик» (залагодження).* Основний принцип поведінки: «Все, що захочете - лише давайте жити дружно». Це установка на доброзичливість за рахунок власних втрат.

Особливо, коли співвідношення сил супротивника не на користь «ведмедика» і боротьба не має сенсу, то відбувається переорієнтація на установку, девіз якої: «Здаюся на милість переможця».

Стратегія залагодження може бути розумним кроком, якщо потрібно зберегти добрі стосунки, або інша сторона не готова до діалогу.

У разі ж серйозного конфлікту стратегія поведінки «Плюшевого ведмедика» призводить до того, що конфлікт залишається невирішеним.

«Плюшевий Ведмедик»: діє в конфлікті наступним чином: постійне догоджає вимогам противника, тобто робить максимальні поступки; постійно демонструє неважливість перемоги для себе або серйозний опір; потурає та лестить противнику.

Якості особистості: безхребетність - відсутність власної думки в складних ситуаціях; бажання усім догодити, нікого не образити; підкоряється лідерам у неформальних групах, його поведінкою часто маніпулюють; переважає тенденція відволікатися при участі в бесіді.

5. *«Сова» (співпраця)* «Сова» відкрито визнає конфлікт, пред'являє свої інтереси, висловлює свою позицію і пропонує шляхи виходу з конфлікту. Від противника очікує відповідної співпраці. Стратегія співробітництва спрямована на конструктивне вирішення конфлікту, тобто на роботу з проблемою, а не з конфліктом.

При використанні стратегії співпраці учасники конфлікту стають рівними партнерами, а не супротивниками. Їх завжди цікавлять не тільки суперечливі потреби один одного, але і їх мотивація. Вони прагнуть до щирості у відносинах і максимальній довірі. У ході пошуку спільних рішень партнери можуть цікавитися історією виникнення конфлікту, але це не є самоціллю. Вони тверезо оцінюють свої можливості і тому схильні до посередництва, а в разі необхідності - до переговорного процесу.

«Сова» діє в конфлікті наступним чином: збирає інформацію про конфлікт, про суть проблеми, про супротивника; веде підрахунок ресурсів своїх і супротивника для вироблення альтернативних пропозицій; обговорює

конфлікт відкрито, не боїться розбіжностей; якщо супротивник пропонує конструктивне рішення, то це приймається.

Якості особистості: в конфлікті спрямована на вирішення проблеми, а не на звинувачення особистості; позитивно ставиться до інновацій, змін; критикує, не ображаючи особистості; прагне до діалогу у вирішенні проблеми; поводить себе чесно, протиставляє їй мирні засоби і здоровий глузд; використовує свої здібності для досягнення впливу на людей.

В залежності від виду конфлікту, значимості, особистих ресурсів учасників конфлікту, ми можемо послуговуватися декількома стратегіями.

Тренер роздає учасникам картки з малюнком вище перелічених тварин/риб та вжитися в роль відповідно до типів поведінки в конфлікті (якостей) та пропонує будь яку конфліктну ситуацію, яку учасники мають вирішити відносно своїх ролей.

Запитання для учасників:

- Чи важко Вам було грати свою роль?
- Як би Ви поводити себе у реальному житті, якщо б зіштовхнулись з подібною конфліктною ситуацією?

9. Вправа «Побажання»

Мета: установка на взаємодію між учасниками групи.

Інструкція: Тренер пропонує учасникам озвучити один одному побажання на день. Побажання має бути коротким, одне-два слова. Взявши в руки м'яч, по черзі, учасники кидають м'яч тому кому хочуть та висловлюють побажання. 2 рази під ряд не можна кидати м'яч одному й тому ж учаснику.

10. Кейс

Мета: визначити причини конфлікту та запропонувати шляхи їх вирішення.

Інструкція: Тренер роздає кожному учаснику 1 конфліктну ситуацію, яка описана на листку. Завдання учасників за 5 хв. визначити в чому конфлікт та надати рекомендації щодо вирішення цього конфлікту. Після, тренер пропонує

учасникам по черзі для всіх озвучити конфлікт, що описаний на листку та надати рекомендації щодо вирішення цього конфлікту. Важливо, щоб під час озвучення конфлікту одним із учасників тренінгу ніхто інший не додавав нічого до сказаного ним, тому, що кожен в реальному житті по різному виходить із конфлікту.

11. Вправа «Продовжити речення»

Мета: з'ясувати в учасників тренінгу, що для них значить їхня сім'я.

Інструкція: Тренер пропонує учасникам продовжити речення: Моя сім'я – це...

Після висловлювань учасників тренер: «Всі ми різні, кожен з нас поняття «Моя сім'я» визначає по-різному, і ми з Вами також всі дуже різні, але ж всі ми хочемо, щоб наша сім'я завжди жила в мирі та злагоді, в спокою і доброті. І все в наших з Вами руках. Для того, щоб все було добре в наших сім'ях, нам і самим потрібно докласти чимало зусиль. Пам'ятайте загальновідому фразу «Хочеш змінити світ, почни з себе!».

12. Вправа «Малюнок сім'ї»

Мета: створити сприятливі умови для розкриття творчих здібностей учасників тренінгу та з'ясувати ставлення учасників тренінгу до кожного члена їх сім'ї.

Інструкція: Тренер пропонує учасникам намалювати малюнок/портрет своєї сім'ї і презентувати свій малюнок для всіх та розказати про кожного намальованого члена сім'ї по пару слів.

13. Вправа «Риси характеру членів сім'ї»

Мета: визначити ставлення учасників тренінгу до кожного члена їх сім'ї.

Інструкція: Тренер пропонує учасникам тримаючи в руках малюнок з попередньої вправи, розказати про негативні і позитивні риси характеру кожного члена його сім'ї (2-3 риси характеру).

намалювати портрет своєї сім'ї і презентувати свій малюнок для всіх та розказати про кожного намальованого члена сім'ї по пару слів.

14. Вправа «Правила сім'ї»

Мета: створення правил в сім'ї.

Інструкція: Тренер: «Шановні учасники, а скажіть будь ласка, чи в Ваших сім'ях є правила? Прописані чи не прописані? Якісь певні умови чи обмеження за рамки яких Ви та Ваші радні не можуть виходити? Обговорення.

Для чого взагалі потрібні правила в сім'ї? Обговорення.

Тренер: «Пропоную Вам зараз сформувані орієнтовні правила для Вашої своєї сім'ї, якщо звісно у Вас їх не має, а хто з учасників вже має вдома якісь правила, можуть допомогти чи поділитися досвідом з іншими». Тренер пропонує за бажанням зачитати всій групі свої правила сім'ї.

Приклад правил сім'ї:

- завжди любити одне одного;
- вміти прощати;
- вислухати того хто говорить, навіть якщо важко;
- не лаятися;
- не битися;
- підтримувати одне одного;
- не перебивати розмову батьків чи дорослих, якщо перебив вибачитися і т.д.

15. Рефлексія

Мета: підвести підсумки тренінгового дня; сприяти підвищенню згуртованості групи, висловленню власної думки кожним учасником.

Інструкція: Тренер: «І на завершення нашого тренінгу пропоную Вам висловитися по колу. Тренер пропонує учасникам сісти в коло і по черзі кожному висловитися, передаючи повітряну кулю та відповідаючи на питання тренера.

Запитання для учасників:

- Чи сподобався Вам наш тренінг?

- Якщо сподобався, то чим?
- Якщо не сподобався, то чим?
- Що вам найбільше запам'яталось з нашого тренінгу?

Щоб перевірити ефективність нашої програми (тренінгу), ми провели діагностику готовності респондентів (одружених пар, віком від 47 до 52 років, які перебувають у процесі розлучення) до вирішення сімейних конфліктів у процесі розлучення до та після участі в програмі (тренінгу). Готовність учасників визначали за опитувальником К. Томаса «Спосіб реагування у конфлікті» (адаптований Н. Гришиною) [13] та рівнями: високий, достатній, низький. Це дало нам змогу отримати наступні результати, що подані на рисунках 3.1. та 3.2.

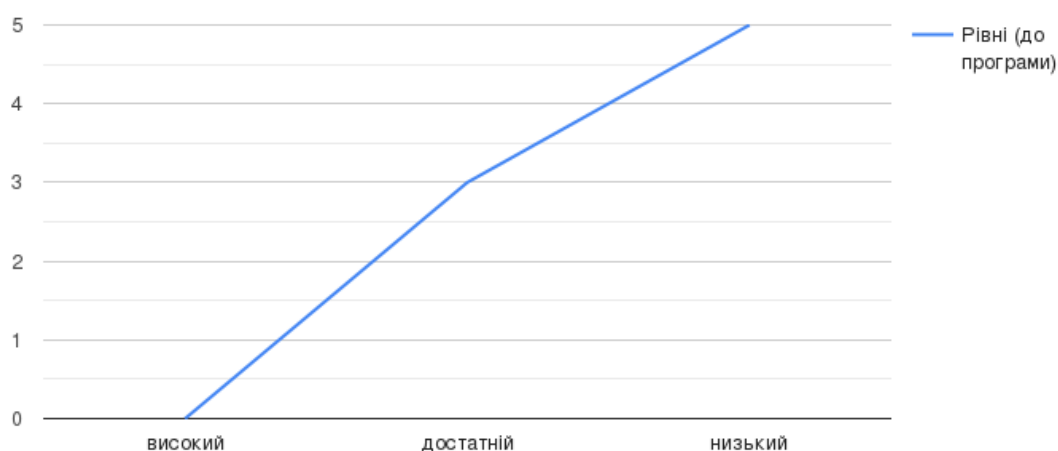


Рис. 3.1. Діагностика рівня готовності учасників до вирішення сімейних конфліктів у процесі розлучення до проведення програми (тренінгу)

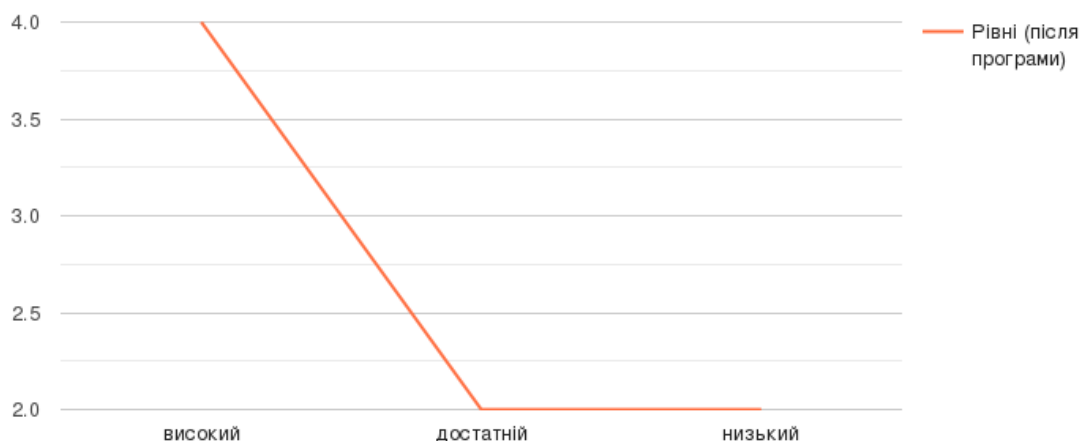


Рис. 3.2. Діагностика рівня готовності учасників до вирішення сімейних конфліктів у процесі розлучення після проведення програми (тренінгу)

В таблиці 3.1. представлено динаміку рівня готовності учасників до вирішення сімейних конфліктів у процесі розлучення до та після проведення програми з учасниками.

Таблиця 3.1.

Динаміка рівня готовності учасників до вирішення сімейних конфліктів у процесі розлучення до та після проведення програми

Рівень	КГ до програми	КГ після програми	ЕГ до програми	ЕГ після програми
Низький	58%	59,5%	62,5%	25%
Достатній	36%	32,5%	37,5%	25%
Високий	6%	8%	0%	50%

Після отримання результатів опитування учасників нами було виявлено позитивну динаміку ЕГ рівня готовності учасників до вирішення сімейних

конфліктів у процесі розлучення до та після проведення програми. Учасники які не брали участь у програмі показали: високий рівень готовності до вирішення сімейних конфліктів у процесі розлучення – 0%, достатній рівень готовності учасників до вирішення сімейних конфліктів у процесі розлучення – 37,5% та низький рівень готовності учасників до вирішення сімейних конфліктів у процесі розлучення – 62,5%. Після проведення нашої програми високий рівень готовності учасників до вирішення сімейних конфліктів у процесі розлучення підвищився до 50%, достатній рівень готовності учасників до вирішення сімейних конфліктів у процесі розлучення знизився до 25% та низький рівень готовності учасників до вирішення сімейних конфліктів у процесі розлучення знизився до 25%.

Тож, можна зробити висновок про те, що проведення нашої програми виявилось ефективним, тому, що сприяло підвищенню високого рівня учасників готовності учасників до вирішення сімейних конфліктів у процесі розлучення.

3.2. Рекомендації щодо способів вирішення сімейних конфліктів у процесі розлучення

Попередження і вирішення сімейних конфліктів слід розглядати як основні види діяльності щодо управління такими конфліктами. Часто при подоланні сімейних конфліктів користуються послугами посередника.

Попередження сімейних конфліктів залежить від всіх членів сім'ї і, перш за все, від подружжя. При цьому слід мати на увазі, що деякі дрібні сімейні сварки можуть мати позитивну спрямованість, допомагаючи прийти до згоди зі спірних питань і запобігти більш глибокому конфлікту. Але у більшості випадків сімейних конфліктів допускати не слід [18, с. 112].

Основні шляхи попередження сімейних конфліктів залежать від потенційних суб'єктів конфліктної взаємодії (подружжя, батьків, дітей, родичів

тощо). З кожного конкретного випадку можна знайти корисні поради в рекомендованій літературі. Назвемо лише найзагальніші шляхи попередження сімейних конфліктів відповідно до соціально-психологічних закономірностей розвитку сім'ї. Такими шляхами є:

- формування психолого-педагогічної культури, знань з основ сімейних відносин (в першу чергу це стосується подружжя);

- виховання дітей з урахуванням їх індивідуально-психологічних і вікових особливостей, а також емоційних станів;

- організація сім'ї на засадах рівноправності, формування сімейних традицій, розвиток взаємодопомоги, взаємної відповідальності, довіри і пошани;

- формування культури спілкування.

Г. Ложкін та Н. Пов'якель [38], вважають, що попередження й розв'язання сімейних конфліктів тісно пов'язані з наявністю ряду суттєвих чинників, що може виступати як шлях у подоланні родинних суперечок:

- прийняття члена сім'ї як особистості, спілкування в сім'ї на засадах взаємоповаги, взаєморозуміння, любові та турботи;

- особистісна гнучкість у прийнятті сімейних рішень та відкрите прийняття думок і поглядів інших членів родини;

- формування загальної, і, зокрема, психологічної культури спілкування в сім'ї;

- наявність позитивної спрямованості та бажання членів родини зберегти її;

- розвиток сімейно-сексуальної культури й бажання нею оволодіти;

- усвідомлення власних конфліктогенів у застосуванні до членів сім'ї та бажання їх долати;

- виховання дітей з урахуванням їх індивідуально-психологічних і вікових особливостей;

- формування сімейних традицій, єдиних радощів, взаємної довіри й переживань [38].

Вирішення сімейних конфліктів може бути забезпечене досягненням згоди із спірних питань. Це найсприятливіший варіант подолання будь-яких сімейних конфліктів. Але є і не конструктивні форми подолання таких конфліктів. Прикладом цього може бути припинення контактів з дітьми чи іншими членами сім'ї, позбавлення батьківських прав і т.п. Такі наслідки важким тягарем лягають на батьків або дітей, викликають у них важкі емоційно-психологічні переживання.

Одним із найпоширеніших видів сімейних конфліктів є конфлікти між батьками і дітьми. Навіть у благополучних сім'ях у більш ніж третині випадків відзначаються конфліктні взаємини дітей з обома батьками. В основі конфліктів між батьками і дітьми, як правило, є психолого-педагогічні чинники, які впливають на взаємодію батьків і дітей, такі як:

1. Тип внутрішньосімейних відносин. Визначають гармонійний і дисгармонійний типи сімейних відносин. У гармонійній сім'ї встановлюється відносна рівновага, що виявляється у формуванні психологічних ролей кожного члена сім'ї, сімейного «Ми», здатності членів сім'ї вирішувати суперечності. Дисгармонія сім'ї проявляється у негативному характері подружніх відносин, що виражається у конфліктній взаємодії подружжя. Рівень психологічної напруги в такій сім'ї має тенденцію до наростання, призводячи до невротичних реакцій її членів, виникнення відчуття постійного неспокою у дітей.

2. Деструктивність сімейного виховання. Виокремлюють певні риси деструктивних типів виховання; розбіжності членів сім'ї з питань виховання; суперечність, непослідовність, неадекватність дій батьків щодо дитини; опіка і заборони в багатьох сферах життя дітей; підвищені вимоги до дітей, часте застосування погроз і покарань.

3. Вікова криза дітей, яка є перехідним періодом від одного етапу дитячого розвитку до іншого. У критичні періоди діти стають неслухняними, капризними, дратівливими. Вони часто вступають у конфлікти з оточуючими, особливо з батьками. У них виникає негативне ставлення до раніше виконуваних вимог аж до упертості.

4. Особистісний чинник Серед особистісних якостей батьків, що призводять до конфліктів із дітьми, виокремлюють консервативний спосіб мислення, прихильність до застарілих правил поведінки і шкідливих звичок (вживання алкоголю та ін.), авторитарність та ортодоксальність переконань і ін. Серед особистісних якостей дітей називають низьку успішність, порушення правил поведінки, ігнорування рекомендацій і вказівок батьків, а також неслухняність, упертість, егоїзм і егоцентризм, самовпевненість, лінощі та ін. [28].

Найчастіше конфлікти у батьків виникають із дітьми підліткового віку. Психологи визначають такі типи конфліктів підлітків із батьками: конфлікт нестабільності батьківського ставлення (постійна зміна критеріїв оцінки дитини); конфлікт надтурботи (зайва опіка та надочікування); конфлікт неповаги прав на самостійність (тотальність вказівок і контролю); конфлікт батьківського авторитету (прагнення добитися свого в конфлікті за будь-яку ціну). У наведених випадках основними напрямками профілактики конфліктів батьків із підлітками можуть бути:

1. Підвищення педагогічної культури батьків, що дозволяє враховувати особистісні характеристики, вікові психологічні особливості дітей, їхні емоційні стани.

2. Організація сім'ї на колективних засадах із виконанням дітьми разом із дорослими певних трудових обов'язків, запровадження традицій взаємодопомоги, спільні захоплення, які є основою виявлення і вирішення виникаючих суперечностей.

3. Підкріплення словесних вимог батьків відносно дитини обставинами виховного процесу.

4. Інтерес батьків до внутрішнього світу дітей, їхніх проблем, турбот, інтересів, захоплень і стану та ін. [24].

Різкі розбіжності в поглядах між підлітком і батьками украй рідко торкаються відразу всіх життєвих сфер, доходять до повного відкидання підлітком своїх батьків і їх способу життя. Куди частіше йдеться про конкретні,

приватні моменти, що викликають суперечності. І ці взагалі-то абсолютно дріб'язкові питання, провокуючи конфлікти, розростаються в свідомості дітей і батьків до масштабів якоїсь глобальної «прірви між поколіннями».

На думку психологів конструктивній поведінці батьків у конфліктах з дітьми може сприяти наступне:

- завжди пам'ятати про індивідуальність дитини;
- враховувати, що кожна нова ситуація вимагає нового рішення;
- намагатися зрозуміти вимоги дитини;
- пам'ятати, що для змін потрібен час;
- протиріччя сприймати як фактори нормального розвитку;
- виявляти сталість стосовно дитини;
- частіше пропонувати вибір з декількох альтернатив;
- схвалювати різні варіанти конструктивної поведінки;
- спільно шукати вихід шляхом зміни в ситуації;
- обмежено застосовувати покарання, дотримуючись справедливості;
- дати дитині можливість відчувати неминучість негативних наслідків;
- логічно роз'яснити можливості негативних наслідків;
- розширювати діапазон моральних, а не матеріальних заохочень [28].

Підлітки – це свого роду «емоційні батарейки», що заряджаються від дорослих, в першу чергу – від батьків. Якщо їм вдається безконфліктно і довірчо поспілкуватися із старшими, вони життєрадісно тікають відстоювати свою самостійність далі. А потім, коли втомляться, знову повертаються до батьків за черговою порцією любові і взаєморозуміння. Отримавши її, біжать далі. Почнеш їх у цей момент утримувати – конфлікт неминучий. На жаль, не всі дорослі розуміють цю особливість підліткової психології.

Як показують результати опитувань, близько 80% молодих людей розцінюють виховний стиль своїх батьків як надмірно обмежувальний. Але одночасно вони чекають від дорослих і допомоги, підтримки і захисту, чекають, що близькі захистять їх від невиправдано ризикованих кроків, забезпечать безпеку цієї боротьби за свою самостійність. У батьків проблем у

взаємостосунках з підлітками часто навіть більше, ніж у самих підлітків. Вони вважають себе відповідальним за все, що відбувається в житті дитини. Будь-які проблеми дітей сприймаються такими батьками як свої. Виникає болісне для батька відчуття вини, безпорадності і бажання щось терміново «виправити», компенсувати виховні недоробки. З погляду батьків, звичайно першим тривожним знаком погіршення взаємостосунків з підлітками, виступає небажання останніх проводити з ними стільки ж часу, скільки і раніше [24].

Підлітки починають проводити більше часу зовні, з явною незадоволеністю реагують на вимоги дорослих бути удома до певної години. Не така вже рідкісна ситуація, коли батьки наполегливо намагаються «виховувати» підлітків, бажаючи реалізувати з їх допомогою які-небудь свої очікування. Подібний конфлікт характерний не тільки для тих сімей, де батькам не вдалося утілити в життя свої плани і мріяння, але нерідко і для тих, де батькам вдалося досягти багато чого, придбати вагомий статус в суспільстві. Такі батьки звичайно пред'являють до дитини підвищені очікування, чекають, що вона «наздожене і пережене» їх. З одного боку, підліток боїться не виправдати цих очікувань, виявитися негідним батьківського статусу. З іншого – ображається, що його не хочуть приймати таким, який він є, а чекають відповідності вигаданому ідеалу.

Коли у взаємостосунках батьків і підлітків виникають проблеми, то батьки, як правило, бачать їх причину в поведінці дітей, що змінилася. І чекають, відповідно, що дитина повинна змінитися, «взятися за розум», почати слухатися. Батьківські спроби розв'язати ці проблеми теж направлені на те, щоб викликати зміни в поведінці дитини. Якщо ж відносини з батьками починають сприйматися як проблема і самим підлітком, то він бачить її причини з точністю до навпаки: це все від того, що «предки заїли», встановлюють заборони і чекає, що це батьки змінять свою поведінку. Ні ті, ні інші не мають рації тоді, коли намагаються розв'язати виниклі проблеми, змінивши поведінку іншого учасника конфлікту. Це тупиковий шлях, що веде

лише до посилювання конфлікту і загострення взаємних образ. Реально можна змінити поведінку лише однієї людини – самого себе [28].

Висновки до розділу 3

Нами було розроблено та апробовано програму тренінгу для сімей (подружніх пар), які перебувають на етапі розлучення на тему «Подолання сімейних конфліктів у процесі розлучення».

Програму тренінгу побудовано таким чином, щоб надані відомості та дані закріпилися через практичні вправи (рольові ігри, роботу в парах, мозковий штурм, метод кейсу тощо).

Після отримання результатів опитування учасників нами було виявлено позитивну динаміку ЕГ рівня готовності учасників до вирішення сімейних конфліктів у процесі розлучення до та після проведення програми. Учасники які не брали участь у програмі показали: високий рівень готовності до вирішення сімейних конфліктів у процесі розлучення – 0%, достатній рівень готовності учасників до вирішення сімейних конфліктів у процесі розлучення – 37,5% та низький рівень готовності учасників до вирішення сімейних конфліктів у процесі розлучення – 62,5%. Після проведення нашої програми високий рівень готовності учасників до вирішення сімейних конфліктів у процесі розлучення підвищився до 50%, достатній рівень готовності учасників до вирішення сімейних конфліктів у процесі розлучення знизився до 25% та низький рівень готовності учасників до вирішення сімейних конфліктів у процесі розлучення знизився до 25%.

Тож, можна стверджувати, що проведення нашої програми виявилось ефективним, тому, що сприяло підвищенню високого рівня учасників готовності учасників до вирішення сімейних конфліктів у процесі розлучення.

Попередження і вирішення сімейних конфліктів слід розглядати як основні види діяльності щодо управління такими конфліктами. Часто при подоланні сімейних конфліктів користуються послугами посередника.

Попередження сімейних конфліктів залежить від всіх членів сім'ї і, перш за все, від подружжя. При цьому слід мати на увазі, що деякі дрібні сімейні сварки можуть мати позитивну спрямованість, допомагаючи прийти до згоди зі спірних питань і запобігти більш глибокому конфлікту. Але у більшості випадків сімейних конфліктів допускати не слід.

Основні шляхи попередження сімейних конфліктів залежать від потенційних суб'єктів конфліктної взаємодії (подружжя, батьків, дітей, родичів тощо). З кожного конкретного випадку можна знайти корисні поради в рекомендованій літературі. Назвемо лише найзагальніші шляхи попередження сімейних конфліктів відповідно до соціально-психологічних закономірностей розвитку сім'ї. Такими шляхами є:

- формування психолого-педагогічної культури, знань з основ сімейних відносин (в першу чергу це стосується подружжя);
- виховання дітей з урахуванням їх індивідуально-психологічних і вікових особливостей, а також емоційних станів;
- організація сім'ї на засадах рівноправності, формування сімейних традицій, розвиток взаємодопомоги, взаємної відповідальності, довіри і пошани;
- формування культури спілкування.

ВИСНОВКИ

Конфлікти – невичерпний об'єкт пізнання, про який неможливо дізнатися абсолютно все. Тому предметом дослідження є ті закономірності, стороною, характеристики конфліктів, які в змозі досягнути на даному етапі наукового розвитку.

Сімейний конфлікт був нами розглянутий як психологічний феномен, який впливає на соціальну, психологічну та фізичну сторону розвитку всіх членів сім'ї. Сімейні конфлікти – це протиставлення між членами сім'ї на основі зіткнення протилежно спрямованих мотивів і поглядів. Сімейні стосунки формуються в більшості випадків на основі досвіду, що був отриманий з батьківської сім'ї кожного з подружжя, і надзвичайно рідко – на основі зрілих уявлень і реалістичних побажань кожного з партнерів. Це стає приводом для більшості сімейних конфліктів. Чим точніше визначені істотні елементи конфлікту, тим легше знайти засоби для ефективного його подолання. Послідовна, продумана поведінка, частіше за все, спрямована на подолання конфлікту загалом.

Зазначається, що періодичне виникнення сімейних конфліктів є важливим показником стабільності шлюбу. У нестабільних подружніх відносинах виявляються систематичні зіткнення, сварки, емоційна напруга, що є основою несприятливого прогнозу щодо перспектив збереження і розвитку сім'ї.

З'ясовано, що об'єктивними причинами подружніх конфліктів є кризи розвитку сім'ї. Вирізняють кризи закономірно залежні від тривалості існування сім'ї, які виявляються з більшою чи меншою гостротою у всіх сім'ях. Інший різновид сімейних криз має необов'язковий характер і залежить від індивідуальної історії існування сім'ї. Причини таких криз: вікові особливості партнерів, різкі зміни обставин життя, потрясіння (переїзд, хвороба, зменшення бюджету, смерть, народження дитини). При аналізі сімейних конфліктів, особливо подружніх, важливо враховувати закономірні кризові періоди в розвитку сім'ї.

У розділі обґрунтовується теза про те, що розлучення як явище часто пов'язане з тим досвідом міжособистісних стосунків, який чоловік і жінка засвоїли у своїх батьківських сім'ях. Діти розлучених батьків найчастіше підсвідомо провокують розлучення й у своїх родин. Це «порочне коло» можна спробувати розірвати, проаналізувавши свій і батьківський стилі сімейних стосунків. Такий аналіз здійснюється за допомогою сімейного психолога або психотерапевта.

Встановлено, змістовним критерієм оцінки ефективності сімейного консультування є успішність вирішення проблем сім'ї. Так, за аналогією, за параметри оцінки ефективності сімейної психотерапії слід вважати показники високої ефективності консультування: ступінь симптоматичного поліпшення; ступінь розуміння клієнтом психологічних механізмів виникнення труднощів сімейного функціонування; ступінь реконструкції сімейних відносин; ступінь відновлення та підвищення ефективності функціонування родини. Головний же результат, що визначає оцінку ефективності консультування у цілому, полягає у зростанні здатності клієнта надалі самостійно вирішувати виниклі проблеми

Обґрунтовано й апробовано діагностичний інструментарій, що дозволяє виявити зміни в шлюбно-сімейних стосунках. Під час емпіричного дослідження та підтвердження ефективності тренінгової програми використовувалися методика «Типовий сімейний стан» Е. Ейдемільера, В. Юстицького, діагностика К. Томаса «Оцінка способів реагування у конфлікті», методика «Суб'єктивна оцінка міжособистісних відносин» (СОМО) С. В. Духновського, опитувальник «Рольові очікування й домагання у шлюбі» (РОД).

Встановлено, що клієнтів з сімейно-обумовленою тривожністю ми можемо об'єднати в дві групи: де, для першої буде характерним не усвідомлення своєї тривожності на початку обстеження, не визнання факту її наявності. Однак на цьому етапі вони значно частіше усвідомлюють і виражають вербально один із проявів тривожності - відчуття своєї безпорадності. В іншій групі на початку обстеження клієнт вже в змозі усвідомити свою тривожність, і лише пізніше повністю усвідомленими стають

інші сторони внутрішнього стану, в тому числі власна безпорадність у сімейних стосунках.

У результаті емпіричного дослідження за методикою «суб'єктивна оцінка міжособистісних відносин» (СОМО) С. В. Духновського ми можемо констатувати достатньо високі показники відчуженості й агресивності й у половини пар достатньо високий рівень напруженості у стосунках, що, відповідно, проявляється у дисгармонії в стосунках, втрату сімейної цілісності, згоди одного з одним, ослаблення емоційної підтримки, більш виражені почуття вини, злості, образи, каяття, неприязні, заздрості, самотності, сорому.

Визначено, що більшість з досліджуваних мають низький рівень агресії, що може говорити про демонстрацію партнерів м'якосердості, альтруїзму, або ретельно приховуватися чи контролюватися агресивні наміри; високий рівень прояву відчуженості, а, отже, прагнення дистанціюватися від партнера та, іноді, близьких. У відносинах має місце відсутність довіри, розуміння, близькості. Відносини не викликають почуття комфорту. При крайніх значеннях можлива наявність переживання самотності, ізолюваності, незважаючи на те що людина знаходиться серед інших членів сім'ї.

Достатньо позитивним моментом дослідження є середні показники конфліктності – і це добре для нашої подальшої роботи з парами, що знаходяться на стадії розлучення, оскільки ми маємо справу з людьми, для яких характерна відсутність протистояння, суперечностей, що не можливо розв'язати. Якщо виникають труднощі чи протиріччя, людина готова до конструктивних пошуків вирішення проблем. Людина орієнтована на спільний пошук рішення, що задовольнить інтереси обох партнерів.

Констатовано, що ступінь рольової адекватності подружжя в різних сферах життєдіяльності неоднакова. Так, найбільший рівень відповідності між очікуваннями та домаганнями подружжя спостерігається в уявленнях про значимість інтимно-сексуальних відносин (ср.знач = 1,18, мо = 1,00, ме = 1,00) і зовнішньої привабливості (ср.знач = 1,91, мо = 1,00, ме = 2,00). Це означає, що в більшості сімей обоє задоволені як зовнішнім виглядом партнера, так і

сексуальними стосунками з ним. Найменшу рольову адекватність подружжя демонструють в батьківсько-виховних питаннях (ср.знач = 4,77, мо = 6,00, ме = 4,50) і в сфері соціальної активності (ср.знач = 4,36, мо = 3,00, ме = 4,00). Більшість респондентів не виправдовують очікувань партнера за мірою та якості реалізації виховних функцій, включеністю в суспільну та професійну сферу.

Визначено шляхи вирішенні сімейних конфліктів у процесі розлучення, а також форми та методи роботи психолога щодо вирішення сімейних конфліктів у процесі розлучення: сімейна медіація, консультування у ситуації розлучення, методика корекції дитячо-батьківських і сімейних взаємин, сімейна поведінкова терапія.

Розроблено та апробовано програму тренінгу для сімей (подружніх пар), які перебувають на етапі розлучення на тему «Подолання сімейних конфліктів у процесі розлучення». Програму тренінгу побудовано таким чином, щоб надані відомості та дані закріпилися через практичні вправи (рольові ігри, роботу в парах, мозковий штурм, метод кейсу тощо).

Було виявлено позитивну динаміку ЕГ рівня готовності учасників до вирішення сімейних конфліктів у процесі розлучення до та після проведення програми. Учасники які не брали участь у програмі показали: високий рівень готовності до вирішення сімейних конфліктів у процесі розлучення – 0%, достатній рівень готовності учасників до вирішення сімейних конфліктів у процесі розлучення – 37,5% та низький рівень готовності учасників до вирішення сімейних конфліктів у процесі розлучення – 62,5%. Після проведення нашої програми високий рівень готовності учасників до вирішення сімейних конфліктів у процесі розлучення підвищився до 50%, достатній рівень готовності учасників до вирішення сімейних конфліктів у процесі розлучення знизився до 25% та низький рівень готовності учасників до вирішення сімейних конфліктів у процесі розлучення знизився до 25%.

Попередження сімейних конфліктів залежить від всіх членів сім'ї і, перш за все, від подружжя. При цьому слід мати на увазі, що деякі дрібні сімейні

сварки можуть мати позитивну спрямованість, допомагаючи прийти до згоди зі спірних питань і запобігти більш глибокому конфлікту. Але у більшості випадків сімейних конфліктів допускати не слід.

З'ясовано, що основні шляхи попередження сімейних конфліктів залежать від потенційних суб'єктів конфліктної взаємодії (подружжя, батьків, дітей, родичів тощо). Шляхами попередження сімейних конфліктів відповідно до соціально-психологічних закономірностей розвитку сім'ї є: формування психолого-педагогічної культури, знань з основ сімейних відносин (в першу чергу це стосується подружжя); виховання дітей з урахуванням їх індивідуально-психологічних і вікових особливостей, а також емоційних станів; організація сім'ї на засадах рівноправності, формування сімейних традицій, розвиток взаємодопомоги, взаємної відповідальності, довіри і пошани; формування культури спілкування.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алёшина Ю. Е., Гозман Л. Я., Дубовская Е. Н. Социально-психологические методы исследования супружеских отношений. Москва, 1987. 120 с.
2. Андреева Т. В. Семейная психология : учеб. пособие. Санкт-Петербург, 2004. 244 с.
3. Андриенко Е. В. Социальная психология : учебное пособие. Под ред. В. А. Слостенина. АCADEMIA. Москва, 2000. 264с.
4. Анцупов А. Я., Шипилов А. И. Конфликтология : учебник для вузов. ЭКСМО. Москва, 2009. 512 с.
5. Аронс К. Развод : крах или новая жизнь? Пер. с англ. «МИРТ». Москва, 1995. 448 с.
6. Богданов Г. Т., Богданович Л. А., Полеев А. М., Супружеская жизнь : гармония и конфликты 2-е изд. Профиздат. Москва, 1991. 175с.
7. Бондаровська В. Стадії розвитку сім'ї. Види сімейних конфліктів. Психологічна допомога сім'ї / Упоряд. Т.Гончаренко. П86 Вид. дім «Шкіл. світ» : Вид. Л. Галіцина. Київ, 2005. С. 12–15.
8. Браніцька Т. Р. Вивчення поняття «конфлікт» у працях вітчизняних і зарубіжних авторів. URL: file:///C:/Users/%D0%92%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0/Downloads/Sitimn_2012_33_49.pdf (дата звернення: 11.10.2020).
9. Верстелле Л. Ф. Личностные особенности женщин с тяжело протекающим постразводным кризисом, кандидатская диссертация, Москва, 1998.
10. Гагай В. В. Семейное консультирование. СПб. : Речь, 2019. 317 с.
11. Галустова О. В. Психологическое консультирование : конспект лекций. / Приор-издат Москва, 2005. 240 с.
12. Голод С.И. Современная семья : Плюрализм моделей. Социологические исследования. 2006. № 3, 4.
13. Гришина Н. В. Психология конфликта. 2-е изд. Санкт-Петербург, 2008. 544 с.
14. Гребенников И. В. Основы семейной жизни : учеб. пособие для пед.

ин-тов. Просвещение. Москва, 1991. 157с.

15. Дарендорф Р. Г. Элементы теории социального конфликта. Социологические исследования. 1994. С. 141.

16. Дорно И. В. Современный брак : проблемы и гармония. ОЛМа-Пресс. Москва, 2008. 200 с

17. Дружинин В. Н. Психология семьи : 3 изд. Питер. Санкт-Петербург, 2006. 176 с.

18. Дуткевич Т. В. Конфліктологія з основами психології управління : навчальний посібник. Київ, 2005. 456 с.

19. Духновський С. В. Суб'єктивна оцінка міжособистісних відносин. Керівництво по застосуванню. СПб . Мова, 2006.

20. Емельянов С. М. Практикум по конфликтологии : 2-е изд., перераб. Питер. Санкт-Петербург, 2001. 400 с.

21. Зеркин Д. П. Основы конфликтологии : курс лекций. «Феникс». Ростов-на-Дону, 2000. 455 с.

22. Ильин Е. П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. Питер. Санкт-Петербург, 2003. 544 с.

23. Калмыкова Е. С. Психологические проблемы первых лет супружеской жизни. Вопросы психологии. №4. 2011. С. 55-62.

24. Карабанова О. А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования : учебное пособие. Гардарики. Москва, 2005. 320 с.

25. Карвасарский Б. Д. Психотерапевтическая энциклопедия. Санкт-Петербург, 2000.

26. Ковалев С. В. Психология современной семьи. Просвещение. Москва, 2002. 208с.

27. Конфлікт як явище : загальна характеристика : веб-сайт. URL: <https://ru.osvita.ua/vnz/reports/-psychology/29139/> (дата звернення: 08.06.2020).

28. Конфлікти між батьками та дітьми : причини і способи подолання : веб-сайт. URL : <http://hvrku.ks.ua/?p=7545> (дата звернення: 12.11.2020).

29. Короткий В. И. Основы семейной психопедагогике : курс лекций

Архангельск, 2003. 178 с.

30. Костарев В. В. Психологические предикторы нарушения психического здоровья при переживании супругами ситуации развода. Автореф. диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук. 19.00.04 – Медицинская психология.

31. Кочетов А. И., Логинов А. А. Начало семейной жизни. Мужчина и женщина, отношение полов. Полымя. Минск, 2013. 224 с.

32. Кошонько Г. А. Особенности психологического консультирования семьи в кризисной ситуации развода. URL : http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:8zBZRASm4bsJ:irbisnbuv.gov.ua/cgibin/irbis_nbu/cgiirbis_64.exe%3FC21COM%3D2%26I21DBN%3DUJRN%26P21DBN%3DUJRN%26IMAGE_FILE_DOWNLOAD%3D1%26Image_file_name%3DPDF/znpnapv_pn_2017_1_11.pdf+%&cd=1&hl=ru&ct=clnk&gl=ua&client=opera (дата звернення : 03.10.2020).

33. Кратохвил С. Психотерапия семейно-сексуальных дисгармоний. Издательский дом: Медицина, 1991. 366 с.

34. Кругла Т. О. Сімейний конфлікт : причини виникнення, попередження, врегулювання : веб-сайт. URL : ojs.tdmu.edu.ua (дата звернення: 14.11.2020).

35. Крюкова Т. Л., Сапоровская М. В., Куфтяк Е. В. Психология семьи : жизненные трудности и совладание с ними. СПб. Речь. Москва, 2005. 240 с.

36. Кюблер-Росс Э. О смерти и умирании. / Элизабет Кюблер-Росс. Киев, 2001. 318 с.

37. Леонов Н. И. Психология делового общения : учебное пособие. Воронеж, 2002. 216с.

38. Ложкін Г. В., Пов'якель Н. І. Психологія конфлікту : теорія та сучасна практика : навчальний посібник. Київ, 2006. 416 с.

39. Маслоу А. Стадии развода. URL : <http://gimenespsihologija.files.wordpress.com> (дата звернення : 21.11.2020).

40. Олифиревич Н. И., Зинкевич-Куземкина Т. А., Велента Т. Ф. Семейные кризисы: феноменология, диагностика, психологическая помощь. Москва, 2005.

41. Пахальян В. Э. Групповой психологический тренинг: Учебное пособие.

Санкт-Петербург, 2006. 224 с.

42. Пезешкиан Н. Позитивная семейная психотерапия: семья как терапевт / пер. с англ. Л. В. Трубицыной, с нем. Т. В. Куличенко. Смысл Москва, 1993. 336 с.

43. Петровская Л. А. О понятийной сфере социально-психологического конфликта. Теоретические и методологические проблемы социальной психологии. Знание. Москва, 1988. 192 с.

44. Помиткіна Л. В., Злагодух В. В., Хімченко Н. С., Погорільська Н. І. Психологія сім'ї. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк». Київ, 2010. 270 с.

45. Поняття конфлікту. Методика аналізу та вирішення конфліктів : веб-сайт. URL: https://web.posibnyky.vntu.edu.ua/icgn/8prishak_osnovy_psiholog_pedagogiki/r333.htm (дата звернення : 30.09.2020).

46. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования. Под ред. Е. Г. Силяевой. Издательский центр «Академия». Москва, 2002. 192 с.

47. РГПУ им. Герцена. Факультет социальных наук. Конспекты / Социология семьи / Лекция №1.

48. Савчин М. В. Соціальна психологія. Відродження, Дрогобич, 2000. 274 с.

49. Сімейні конфлікти : веб-сайт. URL: <https://studfile.net/preview/1862459/-page:5/> (дата звернення: 11.09.2020).

50. Сімейна медіація : веб-сайт. URL : <http://aphd.ua/simeina-mediatsiia/> (дата звернення: 12.09.2020).

51. Системная семейная психотерапия / Под. ред. Э.Г. Эйдемиллера. СПб. 2002. С. 74.

52. Скібіцька Л. І. Конфліктологія : навчальний посібник. Київ, 2007. 384 с.

53. Сысенко В.А. Супружеские конфликты. М., 1993.

54. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2001. 672 с.

55. Роджерс К. Психология супружеских отношений. Возможные альтернативы : пер. с англ. Прогресс, Универс. Москва, 2012. 480 с.

56. Русинка І. І. Конфліктологія : Психологія технології запобігання і

управління конфліктами : навчальний посібник. Київ, 2007. 332 с.

57. Тищенко О. О. «Використання процедури медіації у вирішенні сімейних конфліктів». Магістерська дисертація за спеціальністю 054 Соціологія.

Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», кафедра соціології. Київ, 2018. 93 с.

58. Турбан В.В. Сімейний конфлікт як предмет дослідження у практичній психології. URL : <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/-v10/i28/42.pdf> (дата звернення : 13.010.2020).

59. Фигдор Г. Дети разведенных родителей : между травмой и надеждой (психоаналитическое исследование) / Гельмут Фигдор ; пер. Диана Видра. Наука. Москва, 1995. 376 с.

60. Харитонов А. Н., Тимченко Г. Г. Психологическая помощь семьям. Военный ун-т. Москва, 2012. 302 с.

61. Холмогорова А.Б. «Семейная психотерапия: история, основные школы, концептуальный аппарат». *Трудный пациент. Журнал для врачей*. Номер журнала: август 2007.

62. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. *Психология и психотерапия семьи*. СПб. 1999. С. 42-43.

63. Partnership Families: Building the Smallest Democracy at the Heart of society. Occasional Papers Series, 1993, № 6, United Nations. 36 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Типовий сімейний стан» Е. Ейдеміллера та В. Юстицького

Інструкція

1. Психолог: «Подумки поверніться до додому! Пригадайте почуття, з яким. Ви відкриваєте двері вдома! Пригадайте почуття, з якими пригадуєте домашні справи на роботі! Як Ви себе відчуваєте у вихідні дні й вечорами? Взагалі, пригадайте все ваше сімейне життя! Яким ви себе відчуваєте найчастіше? Відмітьте на шкалах!»

Психолог видає бланк для відповідей. Клієнт відмічає.

2. Психолог (звертає увагу на якість, найбільш вираженого на шкалах); «Ви відмітили, що відчуваєте себе в сім'ї дуже...(називає відповідну якість). Це скоріш приємне або неприємне почуття? Прошу Вас пригадати декілька випадків з Вашшого сімейного життя, коли Ви відчували себе дуже...(називає такий самий стан...)!»

3. Клієнт розповідає.

Психолог: «Спробуйте ще раз оцінити свій стан вдома на цих же шкалах! Все залишиться по-старом або щось зміниться?» Зазвичай клієнт змінює свою оцінку за деякими шкалами, якщо при цьому на перший план висувається інший стан, то вся процедура повторюється знову від п.2).

Опитувальник

Задоволеним 0 _____ 7 Незадоволений 3

Спокійним 0 _____ 7 Схвильованим Т

Напруженим 0 _____ 7 Розслабленим Н

Радісним 0 _____ 7 Засмученим 3

Потрібним 0 _____ 7 Зайвим Т

Відпочившим 0 _____ 7 Втомленим Н

Здоровим 0 _____ 7 Хворим 3

Сміливим 0 _____ 7 Сором'язливим (боязливим) Т

Безтурботливим 0 _____ 7 Стурбованим Н

Поганим 0 _____ 7 Гарним 3

Спритним 0 _____ 7 Незграбним Т

Вільним 0 _____ 7 Зайнятим Н

Т- ____; З - _____; Н - _____

Опрацювання. Бали за шкалами, що позначені однаковим індексом, сумуються, стан констатується, якщо сума оцінок за 3 шкалами перевищує або дорівнює:

за З (загальна незадоволеність) – 26 балів;

за Н (нервово-психічне напруження) – 27 балів;

по Т (сімейна тривожність) – 26 балів.

Додаток Б
Опитувальник К. Томаса «Спосіб реагування у конфлікті»
(адаптований Н. В. Гришиною)

Інструкція

Шановні учасники, подумайте, про ситуації, в яких Ваші бажання відрізняються від бажань іншої людини. Як Ви зазвичай поведетеся в таких ситуаціях?

Нижче наведені 30 пар висловлювань, що описують варіанти можливої поведінки в конфліктних ситуаціях. У кожній парі обведіть чи підкресліть кружком варіант А чи В, більш характерний для Вашої поведінки. У багатьох випадках обидва із запропонованих варіантів можуть виявитися для Вас нетиповими. Якщо це так, обведіть чи підкресліть той з них, яким би Ви скористалися з більшою ймовірністю.

1. А. Іноді я надаю право вирішувати проблему іншим.
В. Я намагаюся підкреслити загальне в наших позиціях, а не обговорювати спірні моменти.
2. А. Я намагаюся знайти компромісне рішення.
В. Я намагаюся врахувати всі інтереси: свої і опонента.
3. А. Зазвичай я твердо стою на своєму.
В. Іноді я можу втішати інших і намагатися зберегти з ними відносини.
4. А. Я намагаюся знайти компромісне рішення.
В. Іноді я жертвую власними інтересами заради інтересів протилежної сторони.
5. А. При виробленні рішення шукаю допомоги з боку інших.
В. Я намагаюся зробити все можливе, щоб уникнути непотрібного загострення у відносинах.
6. А. Я намагаюся не створювати собі репутацію неприємного людини.
В. Я намагаюся нав'язати іншим свою позицію.
7. А. Я намагаюся відкласти вирішення питання, щоб мати час ретельно його

обміркувати.

В. Я жертвую одними вигодами, щоб отримати взамін інші.

8. А. Зазвичай я твердо наполягаю на своєму.

В. Я намагаюся відразу ж відкрито обговорити всі інтереси і спірні питання.

9. А. Я відчуваю, що відмінності в позиціях не завжди варті того, щоб про них турбуватися.

В. Я докладаю деякі зусилля, щоб повернути справу на свій лад.

10. А. Я твердо наполягаю на своєму.

В. Я намагаюся знайти компромісне рішення.

11. А. Я намагаюся відразу ж відкрито обговорити всі інтереси і спірні питання.

В. Іноді я можу втішати інших і намагатися зберегти з ними відносини.

12. А. Іноді я уникаю займати позицію, що веде до конфронтації.

В. Я готовий у дечому поступитися опонентіві, якщо він теж мені поступиться.

13. А. Я пропоную варіант «ні вам, ні нам».

В. Я наполягаю на прийнятті моїх умов.

14. А. Я викладаю опонентіві мої міркування і цікавлюся його ідеями.

В. Я намагаюся продемонструвати опонентіві логічність і вигоду прийняття моїх умов.

15. А. Іноді я можу втішати інших і намагатися зберегти з ними відносини.

В. Я намагаюся зробити все можливе, щоб уникнути непотрібного загострення у відносинах.

16. А. Я намагаюся щадити почуття інших.

В. Я намагаюся переконати опонента в вигідності прийняття моїх умов.

17. А. Зазвичай я твердо наполягаю на своєму.

В. Я намагаюся зробити все можливе, щоб уникнути непотрібного загострення у відносинах.

18. А. Я дозволяю опонентіві дотримуватися своїх поглядів, якщо йому від цього краще

В. Я згоден де в чому поступитися опонентіві, якщо він теж де в чому мені поступиться.

19. А. Я намагаюся відразу ж, відкрито, обговорити всі інтереси і спірні питання.

В. Я намагаюся відкласти прийняття рішення, щоб мати час ретельно його обміркувати.

20. А. Я намагаюся відразу ж обговорити суперечності.

В. Я намагаюся знайти справедливе поєднання з вигод і поступок для кожного з нас.

21. А. При підготовці до переговорів я намагаюся враховувати інтереси опонента.

В. Я більше схильний до безпосереднього і відкритого обговорення проблеми.

22. А. Я намагаюся знайти позицію, що знаходиться між позицією опонента і моєї.

В. Я наполягаю на своїх інтересах.

23. А. Дуже часто я намагаюся задовольнити всі інтереси, свої і опонента.

В. Іноді я надаю право вирішувати проблему іншим.

24. А. Я намагаюся піти назустріч опоненту, якщо його умови надто для нього багато значать.

В. Я намагаюся схилити опонента до компромісу.

25. А. Я намагаюся продемонструвати опонентові логічність і вигоду прийняття моїх умов.

В. При підготовці до переговорів я намагаюся враховувати інтереси опонента.

26. А. Я пропоную варіант «ні вам, ні нам».

В. Я майже завжди намагаюся задовольнити всі побажання, як свої, так і опонента.

27. А. Іноді я уникаю займати позицію, що веде до конфронтації.

В. Я дозволяю опонентові дотримуватися своїх поглядів, якщо йому від цього краще.

28. А. Зазвичай я твердо стою на своєму.

В. При виробленні рішення я постійно шукаю допомоги з боку інших.

29. А. Я пропоную варіант «ні вам, ні нам».

В. Я відчуваю, що відмінності в позиціях не завжди варті того, щоб про них турбуватися.

30. А. Я намагаюся щадити почуття інших.

В. Я завжди намагаюся знайти рішення проблеми спільно з опонентом.