**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД**
**«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»**
**Навчально-науковий інститут психології**

**Кафедра психології**

Маренкова Олена Юріївна

УДК 159.9\

**Кваліфікаційна робота**

# Стратегії врегулювання конфліктів у парах з різним стажем подружнього життя

053 «Психологія»
«Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело _____О.Ю. Маренкова

Науковий керівник (консультант) Склярова Ганна Олександрівна,
кандидат психологічних наук

Київ – 2024

**ЗМІСТ**

**ВСТУП ……..** **3**

**РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СТРАТЕГІЙ ВРЕГУЛЮВАННЯ КОНФЛІКТІВ У СІМЕЙНИХ ПАРАХ ……** **7**

1.1. Конфлікти у подружньому житті: поняття, типологія, причини …… 7

1.2. Стратегії врегулювання конфліктів, їх відмінності у подружніх парах …….. 14

1.3. Чинники обрання парою стратегії врегулювання конфліктів .. 22

Висновки до розділу 1 …… 28

**РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАТЕГІЙ ВРЕГУЛЮВАННЯ КОНФЛІКТІВ У ПОДРУЖНІХ ПАРАХ …..** **30**

2.1. Організація і методики дослідження стратегій врегулювання конфліктів у залежності від стажу подружнього життя …….. 30

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження стратегій врегулювання конфліктів у подружніх парах …… 36

Висновки до розділу 2 **……** 46

**РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ ДЛЯ ЕФЕКТИВНОГО ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЙ В ПАРАХ З РІЗНИМ СТАЖЕМ ПОДРУЖНЬОГО ЖИТТЯ ……..** **48**

3.1. Профілактичні заходи та інтервенції для формування умов ефективного вирішення конфліктних ситуацій в парах …….. 48

3.2. Тренінгова програма формування навичок ефективного вирішення конфліктних ситуацій в подружніх парах …….. 50

Висновки до розділу 3 ……. 81

**ВИСНОВКИ ……..** **83**

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ……** **86**

**ДОДАТКИ ……** **93**

# ВСТУП

**Актуальність обраної теми.** Вивчення стратегій врегулювання конфліктів у парах з різним стажем подружнього життя є важливим напрямком сучасної психології. Конфлікти є невід'ємною частиною будь-яких стосунків, особливо інтимних. Вони можуть виступати як руйнівний фактор, так і як стимул для розвитку та зміцнення взаємин.

Спосіб вирішення конфліктів визначає не лише якість подружнього життя, але й психологічне благополуччя партнерів. Отже, розуміння та аналіз стратегій врегулювання конфліктів, залежно від стажу подружнього життя, має важливе теоретичне та практичне значення.

Розуміння того, як партнери можуть ефективно вирішувати конфлікти, є критично важливим для підтримки здорових і гармонійних відносин. Стратегії вирішення конфліктів можуть суттєво варіюватися залежно від особистісних характеристик партнерів, етапу розвитку їхніх відносин та спільного життєвого досвіду. Дослідження цих стратегій в контексті стажу подружнього життя дозволяє глибше зрозуміти механізми адаптації та розвитку відносин. Також стаж подружнього життя може впливати на те, як партнери сприймають конфлікти та які стратегії вони вибирають для їх вирішення. Розуміння цього впливу може допомогти в ідентифікації періодів, найбільш сприятливих для втручань, спрямованих на покращення відносин.

Вивчення стратегій вирішення конфліктів дозволяє розробити ефективні стратегії консультування та підібрати методи терапії пар, спрямовані на профілактику криз та підвищення загальної задоволеності подружнім життям. Згідно з даними УНІАН за пів року 2023 в Україні було зареєстровано 10139 випадків розірвання шлюбу. Що на третину більше, ніж за відповідний період 2022.

У контексті зростаючих розлучень та сімейних конфліктів, розуміння того, як розв'язувати проблеми ефективно, набуває великого соціального

значення. Дослідження, що сприяють зміцненню сімейних відносин, відіграють важливу роль у підтримці соціальної стабільності та благополуччя.

В різні часи проблемою вивчення конфліктів та стратегій їх врегулювання займались такі психологи як: Н. Коломінський, Г. Ложкін, Н. Повякель, К. Томас, Р. Кілманн, Д. Готтман та Л. Готтман, У. Глассер, Е. Хоблінгер, Н. Мур та багато інших.

Слід зазначити, що окреме вивчення поняття конфліктів та стратегії їх вирішення знайшли належне відображення в психологічній теорії та практиці, але залежності їх від стажу подружнього життя потребує більш детального вивчення. Це й зумовило вибір теми дослідження **“Стратегії врегулювання конфліктів в парах з різним стажем подружнього життя”.**

**Мета**: теоретично обґрунтувати, емпірично дослідити стратегії врегулювання конфліктів у парах з різним стажем подружнього життя.

**Завдання:**

1. Проаналізувати наукову літературу та теоретично дослідити поняття, типологію та причини конфліктів у подружніх парах.
2. Розглянути стратегії врегулювання конфліктів у подружніх парах.
3. Емпірично дослідити стратегії врегулювання конфліктів в подружніх парах із різним стажем подружнього життя.
4. Розробити програму тренінгу із формування навичок ефективного вирішення конфліктних ситуацій в подружніх парах.

**Об’єкт дослідження:** стратегії врегулювання конфліктів у подружніх парах.

**Предмет дослідження:** зв’язок стажу подружнього життя та стратегій врегулювання конфліктів у парі.

**Методи дослідження:**

Для досягнення поставленої мети та виконання завдань застосовано набір методів: теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація та порівняння, що допомогли розкрити основу та визначити ключові терміни досліджуваного питання, а також забезпечити його структурну організацію;

емпіричні методи: опитування, інтерв'ю, тестування. Для емпіричного дослідження були використані наступні методики: методика "Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях" Ю. Альошина, Л. Гозман, Е. Дубовський для дослідження способів та форм поведінки подружжя під час конфліктів та визначення їх реакції на конфліктні ситуації; методика К. Томаса "Діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки" для оцінки індивідуальних схильностей особистості до певних стилів поведінки в конфліктних ситуаціях; опитувальник "Досвід близьких стосунків" для вивчення емоційного і поведінкового досвіду у близьких стосунках; методика "Оцінка стилю спілкування" для дослідження індивідуальних стилів спілкування; методи математико-статистичної обробки, порівняльний аналіз (коефіцієнт Пірсона).

**Вибірка.** Вибірка складалась з 30 пар зі стажем подружнього життя від 1 до 23 років. Віковий діапазон учасників від 22 до 67 років.

**Наукова новизна одержаних результатів:**

*уперше:*

- досліджено розбіжності у використанні стратегій врегулювання конфліктів залежно від стажу подружнього життя;
- розроблено програму тренінгу з формування навичок ефективного вирішення конфліктних ситуацій в подружніх парах з різним стажем подружнього життя;

*удосконалено:*

- знання специфіки врегулювання конфліктів у парах;
- застосування таких діагностичних методик, як "Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях", "Діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки", "Досвід близьких стосунків", "Оцінка стилю спілкування";

**Теоретичне значення дослідження.** Теоретично дослідження стратегій врегулювання конфліктів дозволяє розширити розуміння динаміки подружніх відносин. Воно сприяє формуванню інтегрованої моделі взаємодії в парі, яка

враховує різні часові етапи спільного життя. Аналізуючи, як змінюються пріоритети та методи вирішення конфліктів з плином часу, можна краще зрозуміти, які чинники сприяють адаптації пари до викликів та зміцненню їхніх стосунків. Таке дослідження сприятиме подальшому розвитку теорій подружніх відносин, а також теорій конфлікту і його врегулювання.

**Практичне значення** дослідження полягає в тому, що його результати можуть бути застосовані у сфері сімейної психотерапії та консультування. Розуміння специфіки врегулювання конфліктів у парах з різним стажем подружнього життя дозволить фахівцям з сімейної психології розробляти цілеспрямовані інтервенції та програми для зміцнення подружніх відносин. Це може включати розробку спеціалізованих тренінгів, методик та рекомендацій для пар на різних етапах їхнього розвитку. Також результати дослідження можуть використовуватися сімейними психологами для профілактики сімейних криз, навчання пар ефективним стратегіям вирішення конфліктів та підвищення загального рівня їхнього психологічного благополуччя.

**Апробація.** Результати дипломної роботи були розглянуті на V Міжнародній конференції “Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку” та опубліковані в тезах “Теоретичний аналіз стратегій врегулювання конфліктів у подружніх парах”. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей V Міжнародної конференції (Київ, 7 грудня 2023 р.). - Київ: Університет "КРОК", 2023.

**Структура та обсяг дипломної роботи.** Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, поділених на підрозділи, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (74 найменування) та додатків. Загальний обсяг курсової роботи – 89 сторінки, основний обсяг – 82 сторінок. Робота містить 10 таблиць, 6 рисунків.

# РОЗДІЛ 1
# ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СТРАТЕГІЙ ВРЕГУЛЮВАННЯ КОНФЛІКТІВ У ПАРАХ З РІЗНИМ СТАЖЕМ ПОДРУЖНЬОГО

## 1.1. Конфлікти у подружньому житті: поняття, типологія, причини

Дослідження проблеми конфліктів у подружньому житті має багаторічну історію. Уже в античні часи мислителі, такі як Платон, Арістотель і Епікур, досліджували взаємовідносини між людьми, їхню поведінку у процесі взаємодії та природу виникнення конфліктів на основі раціонального осмислення суспільного устрою.

Згодом представники різних наукових шкіл та течій західної психології, такі як А. Адлер, К. Левін, Дж. Тернера, Дж. Доллард, Н. Міллер, А. Бандура, А. Реан, М. Дойч та М. Шериф, З. Фрейд, К. Хорні та інші, досліджували різні аспекти конфліктів у міжособистісних відносинах. Вони розглядали ситуації конфліктів і шукали шляхи їх розв’язання.

Сучасні дослідження в галузі конфліктології в українській психології акцентують на практичних аспектах виникнення та розв’язання конфліктів. Зокрема, були проведені практичні дослідження, спрямовані на розуміння сутності та природи внутрішньоособистісних конфліктів та їх зв’язку з питаннями професіоналізації особистості. Українська психологія відділяє значну увагу питанням психологічного консультування та психотерапії внутрішньоособистісних конфліктів. Можна виділити наступних науковців, що зробили значний внесок у вивчення теми конфлікту: І. Ващенко, Л. Карамушка, Н. Коломінський, Г. Ложкін, Н. Повякель, О. Бондаренко, В. Панок, Н. Чепелєва, Л. Бурлачук, О. Донченко, Н. Максимова, Л. Орбан-Лембрик, М. Пірен, Т. Титаренко. Такі психологи, як: Л. Омельченко, І. Леванова, Р. Федоренко досліджували особливості конфліктів у сім’ях, та їх вплив на взаємостосунки в подружніх парах [38].

Конфлікти у подружньому житті є необхідною складовою сімейних відносин. Вони виникають з різних причин і можуть мати як позитивний, так

і негативний вплив на відносини між партнерами. Розуміння поняття та типології конфліктів може сприяти їх конструктивному вирішенню та покращенню сімейних відносин [63; 56].

Отже, розглянемо класифікацію конфліктів за різними критеріями. Так, за походженням конфлікти можуть бути:

- Особистісні конфлікти, що зазвичай виникають при зіткненні протилежних мотивів, потреб і інтересів людини.
- Міжособистісні конфлікти, що походять з проблемних ситуацій, в яких учасники допускають несумісні цілі, цінності й норми, намагаючись реалізувати їх у взаємодії один з одним та одночасно конкурують за досягнення однієї й тієї ж мети.
- Міжгрупові конфлікти, які мають місце, коли соціальні групи, що переслідують несумісні цілі, вступають у конфлікт. Часто ці конфлікти є наслідком міжособистісних конфліктів, коли однодумці підтримують одну зі сторін.

Проблема особистісних конфліктів вимагає окремого розгляду, оскільки найчастіше вони провокують як міжособистісні, так і міжгрупові конфлікти. Особистості, схильні до таких конфліктів, відзначаються внутрішньою напруженістю, імпульсивністю, підвищеним рівнем домагань і критичною поведінкою стосовно оточуючих. Поведінкові реакції при особистісних конфліктах можуть поділитися на три типи: самозвинувачення, звинувачення оточуючих, вказівка на зовнішні обставини, над якими немає контролю.

Перші два типи поведінкових реакцій досить часто спостерігаються у так званих конфліктних особистостей, які мають завищену самооцінку, постійно виражають тривогу та незадоволеність, а також мають претензії до оточуючих. Основною небезпекою особистісних конфліктів є те, що внутрішня напруженість та боротьба з протиріччями потреб вимагають знешкодження, і це може втягнути інших людей в коло конфлікту. Особистісний конфлікт, таким чином, може перетворитися на міжособистісний конфлікт [47; 56].

Незважаючи на багаторічні дослідження цієї теми, ще залишаються недоліки в розумінні причин виникнення, розвитку конфліктів та вибору стратегій їх розв'язання в подружніх парах. Конфлікти в подружніх відносинах можуть виникати з різних причин, і вони часто є результатом взаємодії багатьох чинників.

Під час аналізу наукової літератури з питань сімейних конфліктів були виявлені основні чинники, які спричиняють їх появу. Серед них можна відзначити наступні:

- Бажання змінити партнера.
- Егоїзм.
- Ревнощі.
- Не вміння спілкуватися один з одним. Часто це виникає з небажання проводити діалог.
- Обмеження свободи дій та прояву особистості членів сім'ї.
- Незадоволення потреби в позитивних емоціях, які можуть бути отримані чере турботу, увагу та розуміння.
- Побутові незгоди та непорозуміння.
- Зрада.
- Недостатня повага одне до одного.
- Різні погляди на сімейне життя.
- Розбіжності у темпераментах.
- Шкідливі звички одного з партнерів та їхні наслідки.
- Відмова допомагати один одному.
- Матеріальні труднощі, які важко подолати.
- Різниця в духовних інтересах.

Вчені В. Мягер та Т. Мішина вказують на те, що сімейний конфлікт виникає тоді, коли обидва партнери прагнуть досягти одного і того ж об'єкта, займати однакову позицію, грати несумісні ролі та досягати різних цілей [3].

Важливо зазначити, що конфлікти можуть бути конструктивними та сприяти зміцненню стосунків у сім'ї, а не завжди є чимось негативним.

Успішні сім’ї характеризуються не тим, що в них взагалі відсутні конфлікти, а тим, що вони рідко глибокі та болісні [3; 27].

Дослідники також наголошують на тому, що конфліктність в сімейних стосунках залежить від індивідуальних особливостей особистості, таких як нестриманість та імпульсивність [6].

У дослідженнях А. Мусакіної було виявлено, що жінкам, які є дружелюбними та комунікабельними, краще вдається створювати сім’ї та зберігати їх. Одночасно, чим більше жінка прагне задоволення своїх інтересів, тим складніше їй взаємодіяти з чоловіком і дітьми. Також, чим вищий рівень домінантності жінки, тим менше порозуміння між чоловіком та дружиною в конфліктних ситуаціях, які виникають через порушення рольових очікувань [18]. Отже, виникнення сімейного конфлікту залежить не лише від об’єктивних чинників, таких як специфіка конфлікту та характеристики учасників, але також від суб’єктивних чинників, включаючи уявлення учасників конфлікту про самих себе, свої потреби, мотиви та цінності, а також про шлюбних партнерів [61]. Окрім цього, виникнення, розвиток та вирішення конфлікту залежить від загальної характеристики подружньої пари як цілого.

Характеризуючи подружню пару, за пропозицією Е. Берман та Г. Ліф [28], слід звертати увагу, зокрема, на таке: сила; інтимність; включеність-виключеність; тип особистості.

Відповідно до аналізу літературних даних [4; 16; 40; 51], дослідження подружньої пари, не буде повним та різнобічним без врахування наступних характеристик:

1. Зовнішня межа, яка відокремлює певний шлюб від зовнішнього соціального оточення. Границя може бути чіткою, а може бути й розмитою, нечіткою.

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

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

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

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

6. Внутрішня межа – наскільки партнер вільний у вираженні свого “Я”, ступінь, при якому захищені границі кожного партнера в сім’ї. У цьому випадку можна виділити такі види внутрішніх границь:

- симбіотична, коли партнери ніби “злилися”, причому один з них має своє “Я” лише в присутності іншого;
- відсутня, коли партнери зливаються в “ми”. Про цей механізм писав Ф. Перлз [50]. У випадку такої границі табуюються будь-які індивідуальні прояви: партнери однаково думають, сприймають і оцінюють ті чи інші події;
- роз’єднувальна межа, коли партнери не можуть продуктивно взаємодіяти;
- конструктивна межа, яка надає свободу та накладає певну відповідальність [60].

З питанням внутрішніх кордонів пов`язане і питання контролю у парі. Тип подружнього контролю враховує те, наскільки один партнер контролює дії та поведінку іншого. Можна виділити дві крайні форми такого контролю: гіперпротекція, коли один партнер цілком контролює іншого (опікує, наставляє і т.п.), і гіпопротекція, коли партнери не можуть контролювати поведінку один одного. Варто сказати, що ці класифікаційні критерії можуть взаємно перетинатися. Так, симбіотичний партнер перебуває в стані гіперпротекції стосовно іншого. Разом з тим, розуміючи деяку умовність

виділених критеріїв, ми думаємо, що зазначені ознаки можуть бути класифікаційними критеріями для кризових подружніх пар [47].

Також у характеристиці подружньої пари як цілісної системи, із її закономірностями взаємодії, необхідно враховувати типи подружніх відносин в залежності від реакції на довготривалу конфліктну ситуацію (хронічний конфлікт).

Розглянемо більш детально кожен з цих типів.

**Умовно адаптовані сім'ї** – це сім'ї, у яких виражене взаємне бажання зберегти шлюб. Можна виділити такі найбільш характерні типи "адаптованого" шлюбу:

1. "Мертвий" шлюб – взаємини зовні безконфліктні, але позбавлені позитивної динаміки й позитивного змісту, стосунки партнерів характеризуються апатією.
2. Ізольований шлюб – взаємини зовні безконфліктні, але основний фон стосунків партнерів визначається взаємною ізоляцією.
3. Симбіотичний шлюб – взаємини з вираженою владою одного з партнерів.
4. Псевдосолідарний шлюб – увага та турбота виражаються у формальних виявленнях. Стабільність і взаємозалежність досягаються шляхом спотворення реальності та створення захисних сімейних ілюзій.

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

1. Ізольований шлюб – чоловік живе своїм життям, при цьому зовнішня границя сім'ї не виражена.
2. Конфліктно-гіперпротективний шлюб – часті "маятникові" чи постійні конфлікти з вираженою чоловічою владою і гіперпротективним з боку чоловіка контролем [60].

**Дезадаптивні сім'ї**:

1. Звично-конфліктний шлюб характеризується постійними сильними конфліктами та високим рівнем емоційної напруги. Часто такий шлюб зберігається через страх самотності.

2. Емоційно-відчужений шлюб характеризується холодними, відчуженими взаєминами, низькою включеністю партнерів у справи один одного. Тут конфлікт проявляється у відчуженні, “холодності” взаємин, байдужості один до одного.

3. Ригідно-раціональний шлюб характеризується тим, що конфлікт раціоналізується, рольові взаємини партнерів жорсткі, тверді, незмінні, при цьому внутрішня границя роз’єднувальна.

4. “Маятниковий” шлюб характеризується постійним суперництвом партнерів, їхньою боротьбою за владу, частою зміною любові й ненависті. Зовнішня границя при цьому може бути чіткою, роз’єднувальною і невираженою [60]. “Маятник” виявляється в частих переходах від близькості до ізольованості.

Сім’ї, **адаптовані за жіночим типом**, мають такі форми:

1. Ізольований шлюб характеризується тим, що кожний партнер живе своїм життям, втягуючи в межі шлюбу сторонніх осіб (друзів, подруг, знайомих і т. п.).

2. Симбіотичний шлюб характеризується відсутністю внутрішніх границь, жінка ніби втрачає своє “Я”, “приклеюючись” до чоловіка, при цьому багато в чому йому пробачаючи.

3. Шлюб, що суперничає, характеризується постійною боротьбою за владу, при цьому низька готовність надавати підтримку один одному, реалізуючи гіпопротективний тип контролю в шлюбі [9; 14; 54].

У роботах В. Мягер і Т. Мішиної виділено ряд форм патологічних взаємин у шлюбі – суперництво, ізоляція і псевдоспівпраця. Встановлено, що найбільш критичний період спостерігається між трьома і сімома роками подружнього життя і досягає найбільшої гостроти в період чотирьох-шести років [41].

## 1.2. Стратегії врегулювання конфліктів, їх відмінності у подружніх парах

Питання про те, чому в одних випадках партнери обирають певні стратегії розв'язання конфліктів, а в інших – інші, залишається відкритим. Крім того, одна і та ж стратегія розв'язання конфлікту може впливати на різні подружні пари по-різному: в одних зміцнюючи шлюб, а в інших призводячи до розпаду відносин.

Управління конфліктами у подружніх відносинах вимагає терпіння, розуміння і спільних зусиль обох партнерів. Іноді ефективне вирішення конфлікту може підвищити якість стосунків і зробити їх міцнішими.

**Стратегії врегулювання конфліктів за К. Томасом та Р. Кілмен.**

У своєму аналізі міжособистісних конфліктів, Кеннет Томас запропонував перенести увагу з вирішення конфліктів на їх контроль чи управління. Вперше в соціальній психології було поставлено питання щодо складної природи особистісних конфліктів і було підкреслено, що одним з ключових завдань є вміння керувати усіма стадіями конфлікту.

Спосіб, яким людина поводитися під час конфлікту, залежить від того, наскільки вона спрямована на задоволення своїх власних інтересів, чи то через активні дії, чи, навпаки, пасивність, і наскільки вона враховує інтереси інших сторін, чи то взаємодіє сумісно з ними, чи діє відокремлено. Відтак ця модель стратегій врегулювання конфліктів складається з двох "вимірів": *кооперація* і *напористість* [37].

У графічному вигляді цей принцип можна визначити за допомогою сітки Томаса-Кільмена, де для кожного з п'яти основних стилів вирішення конфлікту надається місце та відповідна назва.

Існує п'ять основних стилів вирішення конфлікту, які широко описані та використовуються в програмах для навчання управління ситуаціями конфлікту. Ці стилі виникли на основі методу Томаса-Кільмена, розробленого Кеннетом У. Томасом та Ральфом Х. Кільменом у 1972 році.

Ось короткий огляд кожної з них:

1. **Конкуренція**: Ця стратегія передбачає конкуренцію між сторонами, які активно прагнуть досягти своїх цілей іноді за рахунок інших.

2. **Пристосування**: Ця стратегія полягає в готовності піти на компроміс і прийняти власну шкоду для забезпечення задоволення інших сторін.

3. **Компроміс**: Ця стратегія полягає в пошуку середнього рішення, яке задовольняє обидві сторони, хоча може вимагати пожертв від обох.

4. **Уникнення**: Ця стратегія передбачає уникнення конфлікту або відкладення його вирішення.

5. **Співпраця**: Ця стратегія передбачає активну співпрацю між сторонами з метою досягнення спільної мети та задоволення інтересів обох.

Тепер розглянемо кожну стратегію більш детально.

**Стиль конкуренція.**

Особа, яка використовує цей стиль, виявляє високу ступінь активності й насамперед націлюється на вирішення конфлікту на власних правилах. Людина демонструє обмежений інтерес до співпраці з іншими людьми, замість цього надаючи перевагу власним рішенням. За описом Томаса та Кільмена, така особа зазвичай пріоритетно дбає про задоволення своїх власних інтересів, іноді не враховуючи інтереси інших, та схиляючи інших приймати її рішення як єдине правильне. Для досягнення своєї мети така особа активно використовує свою вольову силу і зазвичай досягає успіху [64].

Ось ситуації, коли може бути виправданим використання цього стилю:

- Кінцевий результат є надзвичайно важливим для особи, і вона робить значну ставку на власне рішення щодо проблеми.
- Особа має достатньо авторитету, і її рішення очевидно є найкращим.
- Ситуація вимагає швидкого прийняття рішення, і особа має достатньо влади для цього.
- Особа відчуває, що у неї немає альтернативи й вона не має чого втрачати.

**Стиль ухилення.**

Даний підхід до розв’язання конфліктних ситуацій проявляється у тому, що людина не наполягає на своїх правах, не співпрацює з іншими для пошуку розв’язання проблеми, або просто уникає вирішення конфлікту. Цей стиль може бути використаний, коли проблема, яка виникає, не є дуже важливою для особи, коли вона не бажає витрачати зусиль на вирішення цієї проблеми, або коли вона відчуває, що опинилася в безвихідному положенні.

Найбільш типові ситуації, коли рекомендується використовувати стиль ухилення:

- У конфлікті дуже велика напруга, і особа відчуває необхідність зменшити цю напругу.
- Особа знає, що вона не може або навіть не бажає вирішувати конфлікт на свою користь.
- Особі потрібен час, можливо, для отримання додаткової інформації.
- Ситуація є дуже складною, і особа відчуває, що вирішення конфлікту вимагатиме занадто багато від неї.
- Намагатися розв’язувати проблему негайно може бути небезпечно, оскільки обговорення конфлікту може тільки ускладнити ситуацію.

Фактично, уникнення або відстрочка від вирішення конфлікту може бути досить доречною та позитивною реакцією на конфліктну ситуацію [17].

**Стиль пристосування**

Третім стилем є стиль пристосування. Він виражається у тому, що особа діє спільно з іншою людиною, не намагаючись захищати свої власні інтереси. Томас і Кілмен пояснюють, що цей стиль проявляється, коли особа “жертвує” своїми інтересами на користь іншої людини, змінюючи свою позицію або показуючи співчуття. Оскільки при використанні цього підходу особа відступає від своїх інтересів на користь інших, то це доцільно робити, коли внесок особи в ситуацію не є дуже великим або коли вона не дуже цінує

позитивне вирішення проблеми. Стиль пристосування може нагадувати ухилення, але головна відмінність полягає в тому, що особа діє разом з іншою, бере участь в ситуації та погоджується виконувати бажання іншої людини. Найбільш характерні ситуації, коли рекомендується використовувати стиль пристосування:

- Особу не особливо турбує те, що сталося.
- Особі важливо зберегти мир і хороші стосунки з іншими людьми.
- Особа розуміє, що кінцевий результат набагато важливіший для іншої людини.
- Особа вважає, що інша людина може взяти з цієї ситуації корисний урок, якщо вона погоджується на поступки.

Шляхом прийняття поступок, співпраці чи “жертвування” своїми інтересами на користь іншої людини можна пом’якшити конфліктну ситуацію та встановити гармонію.

**Стиль співпраця.**

Четвертим стилем є стиль співпраці. При використанні цього стилю особа активно бере участь у вирішенні конфлікту та захищає свої інтереси, проте одночасно прагне до співпраці з іншою людиною. Цей підхід вимагає більше часу, порівняно з іншими методами вирішення конфлікту, оскільки спочатку особа відкриває й обговорює потреби та інтереси обох сторін, а потім розглядає їх. Цей стиль особливо ефективний, коли сторони мають різні приховані потреби. У таких випадках важко визначити джерело незадоволення. Для успішного застосування стилю співпраці необхідно витратити час на виявлення прихованих інтересів та потреб, аби розробити спосіб задоволення справжніх бажань обох сторін.

Цей підхід рекомендується використовувати в наступних ситуаціях:

- Вирішення проблеми є важливим для обох сторін, і ніхто не бажає повністю відкидати інтереси одне одного.
- Є час для роботи над розв’язанням виниклої проблеми.

- Опоненти бажають обговорити певні ідеї та працювати над їх вирішенням.
- Обидві сторони мають однакову владу та не помічають різницю в положенні, тому вони готові шукати вирішення проблеми “на рівних”.

Співпраця є доречним і виваженим підходом до вирішення завдань, пов’язаних із визначенням та задоволенням інтересів обох сторін. Проте це вимагає певних зусиль. Обидві сторони повинні вкласти час у виявлення своїх бажань, висловлення своїх потреб, вислухати один одного та працювати над альтернативними варіантами вирішення проблеми [33].

**Стиль компромісу**

Людина робить певні поступки щодо своїх інтересів, частково задовольняючи їх, і те саме робить інша сторона. Інакше кажучи, вони погоджуються на часткове задоволення своїх бажань і часткове задоволення бажань іншої особи. На відміну від співпраці, компроміс досягається на більш поверхневому рівні. Нижче наведені типові ситуації, в яких стиль компромісу є найбільш ефективним:

- Обидві сторони мають однакову владу і несумісні інтереси.
- Інші підходи до вирішення проблеми виявилися неефективними.
- Задоволення бажань має для особи не дуже велике значення, і вона може трохи змінити свою початкову мету.
- Компроміс дозволяє зберегти взаємини та отримати хоча б щось, ніж втратити все.

Компроміс часто є розумним відступом або навіть останньою можливістю досягти хоча б якесь рішення.

Ці стратегії врегулювання конфліктів, виокремлені Кеннетом Томасом, можуть застосовуватися в різних ситуаціях і варіювати в залежності від природи конфлікту та особистих уподобань сторін. Вибір правильної стратегії може бути ключовим для успішного вирішення конфлікту та збереження стосунків.

Згідно з Томасом, при уникненні конфлікту жодна сторона не досягне успіху. У формах поведінки, таких як конкуренція, пристосування і компроміс, існують два можливих сценарії: або одна сторона перемагає, інша програє, або обидві сторони програють через компроміс. Лише стратегія співпраці призводить до виграшу обох сторін [17; 47].

**Стилі врегулювання конфліктів за Д. Джонсон та Р. Джонсон**

Соціальний психолог Девід В. Джонсон, разом зі своєю дружиною Р. Джонсон, розробили теорію конфліктів та виділили п’ять стилів врегулювання конфліктів:

1. **Співпраця:** передбачає активну співпрацю всіх сторін для досягнення спільної мети або розв’язання проблеми. Він ґрунтується на взаємній повазі, відкритому спілкуванні та пошуку рішень, які задовольнять всіх учасників. Цей стиль сприяє вирішенню кореневих причин конфлікту і побудові стійких відносин.

2. **Пристосування:** у цьому стилі учасники готові до компромісу та готові пожертвувати частиною своїх інтересів, щоб досягти рішення. Він передбачає пошук взаємовигідних угод, які задовольнять всі сторони. Цей стиль може бути корисним у ситуаціях, де немає іншого шляху до вирішення конфлікту.

3. **Уникнення**: учасники, які використовують цей стиль, уникають конфлікту або відкладають його вирішення. Вони можуть не реагувати на конфліктні ситуації або уникати обговорення. Це може бути корисним, коли конфлікт не є надто важливим або коли потрібен час для охолодження емоцій.

4. **Конкуренція**: цей стиль передбачає активний захист власних інтересів та потреб за будь-яких обставин. Учасники можуть використовувати владу і вплив, щоб досягти своєї мети. Цей стиль підходить у ситуаціях, коли швидке рішення або захист власних прав є важливими.

5. **Акомодація**: в цьому стилі люди готові відійти від власних інтересів. Вони прагнуть забезпечити спокій та гармонію відносинах та готові

йти на поступки. Цей стиль може бути корисним для збереження миру та відносин.

Ці п’ять стилів врегулювання конфліктів перегукуються зі стратегіями Томаса-Кілмена. І так само, як і в попередній типізації оптимальний вибір стилю врегулювання конфлікту залежить від конкретної ситуації, особистих уподобань та мети, яку бажають досягти учасники конфлікту [21; 28].

**Концепція “чотирьох вершників” Джона Готтмана**

Джон Готтман, американський психолог і дослідник, здобувши визнання як автор і видатний клініцист, присвятив більше ніж чотири десятиліття вивченню подружніх стосунків. Він є засновником та керівником Інституту шлюбу та сім’ї у Сіетлі та викладачем психології в Вашингтонському університеті. Дослідження Готтмана показали, що важливим є не те чи сперечаються пари, а те як вони це роблять.

Готтман ідентифікує чотири ознаки в конфліктах, які можуть сигналізувати про можливі проблеми у відносинах або навіть про розлучення. Він використовує термін “чотири вершники апокаліпсиса” для опису цих ознак:

- Критика: Включає в себе осуд, звинувачення та загальний негативний підхід до партнера під час конфлікту. Критика може бути шкідливою, якщо вона супроводжується образами та агресією. Результатом критики може бути подальше загострення конфлікту.
- Захисна реакція: Зазвичай це реакція на критику. Люди починають виправдовувати себе, використовуючи вирази “це не моя вина” або “мені ніколи не дають спокою”. Ця реакція може призвести до закріплення конфлікту та ускладнити його вирішення.
- Презирство: Включає в себе жартівливе або саркастичне ставлення до партнера, яке виражає відсутність поваги. Це може включати насмішки, погрози або погрози розлученням. За Готтманом, презирство є найсильнішим індикатором руйнівних сімейних відносин.

- Стоунволлінг: Це реакція, коли один із партнерів відмовляється спілкуватися, припиняє взаємодію та віддається своєму внутрішньому відчуженню. Це може призвести до зриву комунікації та відчуженості між партнерами.

Ця концепція стверджує, що конструктивні конфлікти вимагають застосування позитивних способів розв'язання проблем, замість виразу критики, захисту, презирства та стоунволлінгу. Вивчення цих чотирьох критеріїв допомагає подружнім парам розуміти, як їхні способи спілкування можуть вплинути на конфлікти та відносини взагалі, і сприяє розвитку більш здорових і конструктивних підходів до вирішення конфліктів [15].

Деякі загальні стратегії врегулювання конфліктів у подружніх парах та приклади їх практичної реалізації:

**Комунікація:**

- Відкритий діалог: партнери мають вільно обговорювати свої почуття, думки та переконання. Важливо слухати один одного та виражати свої почуття інформативно.
- Активне слухання: зосередьте увагу на тому, що говорить ваш партнер, і відповідайте на його/її почуття та потреби.
- Неагресивна мова: уникайте образ, звинувачень та критики в процесі розмови. Використовуйте "я-заяви" замість "ти-заяв".

**Компроміс:**

- Знаходження середнього рішення: Обидва партнери згодні прийняти компромісне рішення, яке враховує їхні потреби та бажання.

**Співробітництво:**

- Командна робота: партнери працюють разом, щоб вирішити конфлікт та досягти спільної мети.
- Відкритість до змін: партнери готові змінювати свою поведінку щоб покращити стосунки.

**Пошук допомоги:**

- Психотерапія: звернення до фахівця у сфері психології або психотерапії, який може надати професійну допомогу вирішенню конфліктів та зміцненню стосунків.
- Подружні поради: звернення до подружніх консультантів або терапевтів для отримання порад та відповідей на питання [15; 71].

**Здорове управління конфліктом:**

- Встановлення правил: домовтеся про правила обговорення конфліктних ситуацій та процесу їх вирішення.
- Паузи й відстань: іноді корисно взяти коротку паузу під час обговорення конфлікту, щоб охолодити емоції.
- Зважене прийняття рішень: уникайте прийняття рішень в гніві.

**Підтримка і дбайливість:**

- Показати підтримку: важливо пам’ятати, що в парі два проти проблеми, а не один проти одного. Вираження підтримки та розуміння допоможе зміцнити зв’язок.

**Довіра:**

- Відновлення довіри: Якщо конфлікт порушив довіру, важливо працювати над її відновленням через відкритий і відвертий спілкування.
- Фокус на спільних цілях: Важливо пам’ятати, які цілі має подружня пара, і спрямовати свої зусилля на досягнення цих цілей [15; 71].

### 1.3. Чинники обрання парою стратегії врегулювання конфліктів

Обрання стратегії врегулювання конфліктів у подружніх парах залежить від багатьох факторів, які включають індивідуальні особливості партнерів, особливості їх взаємин, контекст ситуації та соціально-культурні умови. Кожен з цих чинників впливає на те, як пара підходить до вирішення конфліктів і які методи використовує для досягнення гармонії в стосунках.

Індивідуальні особливості партнерів відіграють важливу роль у виборі стратегії врегулювання конфліктів. Особистісні риси, такі як темперамент, рівень агресивності, схильність до тривожності та емпатійність, визначають,

як кожен з партнерів реагує на конфлікти. Наприклад, особи з високим рівнем емпатії частіше використовують кооперативні стратегії, такі як компроміс або співпраця. Здатність розуміти і керувати своїми емоціями, а також розпізнавати емоції інших (емоційний інтелект), є ключовим чинником, що визначає вибір стратегії. Партнери з високим емоційним інтелектом частіше обирають конструктивні стратегії вирішення конфліктів [41]. Попередній досвід взаємодії в конфліктних ситуаціях, зокрема в батьківській сім'ї, також формує уявлення про те, як мають вирішуватись конфлікти. Партнери, які виросли в сім'ях з високим рівнем конфліктів, можуть бути більш схильні до агресивних або уникаючих форм поведінки в конфлікті [41; 74].

Особливості взаємин також суттєво впливають на вибір стратегії врегулювання конфліктів. Тривалість стосунків грає важливу роль: партнери, які мають довший стаж подружнього життя, часто краще знають сильні та слабкі сторони один одного, що дозволяє їм ефективніше адаптувати свої стратегії вирішення конфліктів. Відкритість та ясність у спілкуванні, здатність слухати та розуміти один одного є критичними для вибору ефективних стратегій. Пари з гарною комунікацією частіше використовують стратегії співпраці та компромісу. Високий рівень довіри та емоційної близькості сприяє вибору конструктивних стратегій, таких як співпраця та компроміс. Партнери, які відчувають підтримку один одного, менш схильні до деструктивних стратегій.

Контекст ситуації, у якій виникає конфлікт, також визначає вибір стратегії його вирішення. Складність та важливість питання, що спричинило конфлікт, впливають на вибір стратегії. Дрібні побутові конфлікти можуть вирішуватись швидше за допомогою компромісу, тоді як глибокі конфлікти потребують більшого часу і складніших стратегій. Поточний емоційний стан партнерів під час конфлікту (втома, стрес, роздратованість) може впливати на їхню здатність обирати конструктивні стратегії. У стані стресу чи втоми партнери частіше схиляються до уникнення або агресії. Наявність підтримки з боку друзів, родичів або професіоналів (наприклад, психологів) може

вплинути на вибір стратегії. Соціальна підтримка допомагає знижувати напругу та сприяє використанню конструктивних підходів [33].

Соціально-культурні умови також відіграють важливу роль у виборі стратегії врегулювання конфліктів. Культурні норми та релігійні переконання можуть визначати прийнятні способи вирішення конфліктів. В одних культурах більше цінується співпраця та гармонія, тоді як в інших може бути прийнятним відкритий конфлікт. Економічна стабільність або нестабільність пари може впливати на рівень стресу та вибір стратегії врегулювання конфліктів. Економічний тиск часто підвищує напругу в стосунках, що ускладнює конструктивне вирішення конфліктів. Медіа та соціальні мережі також можуть впливати на уявлення про те, як мають виглядати відносини та як слід вирішувати конфлікти. Позитивний або негативний вплив цього чинника залежить від контенту, який споживають партнери.

Таким чином, вибір стратегії врегулювання конфліктів у подружніх парах є багатофакторним процесом, на який впливають як особистісні риси партнерів, так і особливості їхніх взаємин, контекст конкретної ситуації та соціально-культурні умови. Розуміння цих чинників дозволяє ефективніше підходити до розробки та впровадження стратегій, які сприятимуть зміцненню подружніх стосунків та підвищенню якості життя партнерів [61].

Вивчення особливостей взаємин у парах з різним подружнім стажем відіграє ключову роль у розумінні динаміки сімейних відносин. Ця тема є особливо актуальною в контексті розробки стратегій для ефективного врегулювання конфліктів, оскільки вона допомагає ідентифікувати специфічні виклики та потреби пар, що виникають на різних етапах спільного життя.

Подружні відносини можна розглядати через призму кількох теоретичних підходів, включаючи теорію соціального обміну, теорію прикріплення, та теорію систем. Кожна з цих теорій пропонує унікальний погляд на механізми, що лежать в основі подружніх відносин, і може допомогти у виявленні чинників, які сприяють зміцненню або погіршенню відносин [63; 74].

Теорія прив’язаності, розвинута Д. Боулбі, акцентує на важливості ранніх взаємин між дитиною та людиною, що її доглядає для формування міцних емоційних зв’язків. У контексті подружніх відносин, типи прив’язаності (безпечна, тривожна, уникаюча) впливають на взаємодію між дорослими партнерами, їхню здатність до підтримки, емоційного зв’язку та вирішення конфліктів.

Теорія соціального обміну, запропонована Д. Гомерсом, виходить з припущення, що відносини будуються на основі взаємності та обміну ресурсами між партнерами. Взаємодія в подружжі розглядається через призму вигод та витрат, де обидва партнери прагнуть до досягнення максимального задоволення при мінімальних затратах.

Теорія сімейних систем М. Боуэна розглядає сім’ю як складну систему, де зміна одного елемента впливає на всю систему в цілому. Цей підхід дозволяє аналізувати подружні відносини в контексті взаємозв’язків між членами сім’ї, впливу сімейних патернів та ролей на поведінку партнерів [15; 71; 72].

Ці та інші теоретичні підходи формують комплексне розуміння подружніх відносин, дозволяючи глибше аналізувати їхню динаміку та розробляти ефективні стратегії для підтримки та розвитку здорових взаємин між партнерами. При цьому варто зазначити, що подружній стаж має істотний вплив на характер та якість взаємин у парі. Розглядаючи взаємини у подружжі з часом, можна виділити кілька ключових етапів:

- Початковий етап характеризується високим рівнем романтичних почуттів, проте також може супроводжуватися конфліктами, пов’язаними з адаптацією до спільного життя.
- Середній етап включає стабілізацію відносин, збільшення відповідальності через виховання дітей, кар’єрне зростання, що може спричинити зменшення уваги до взаємин.

- Довготривалий етап часто пов’язаний з глибокою емоційною близькістю та взаємопідтримкою, але також може включати виклики, такі як криза середини життя, вихід на пенсію, зміни в здоров’ї.

Обрання стратегії врегулювання конфліктів у подружніх парах залежить від багатьох факторів, які можна розділити на кілька основних категорій: індивідуальні особливості партнерів, особливості їхніх взаємин, контекст ситуації, та соціально-культурні умови. Кожен з цих чинників впливає на те, як пара підходить до вирішення конфліктів і які методи використовує для досягнення гармонії в стосунках [73].

Аналізуючи зв’язок конфліктів та унікальних особистісних характеристик людини, варто враховувати особистісні риси, які іноді можуть спровокувати конфліктні ситуації. До таких рис належать нездатність керувати власними емоціями, невеликий рівень самоповаги, агресивна поведінка, високий рівень тривожності, відсутність комунікабельності та надмірна принциповість. Це лише деякі з особистісних чинників, які можуть призводити до конфлікту, але їх перелік не обмежується цими рисами.

Також важливо зазначити, що поведінка під час конфлікту часто спричинена інтенсивною фрустрацією, стресом або такими сильними емоціями як гнів та роздратування.

Внутрішні психологічні фактори відіграють значущу роль у формуванні та виборі стратегій врегулювання конфліктів у парах. Ці фактори, які включають особистісні риси, самооцінку, попередній досвід відносин, очікування та страхи, можуть суттєво вплинути на те, як індивіди сприймають конфліктні ситуації, реагують на них та шукають шляхи їх вирішення [15; 46; 73].

**Особистісні риси**

Особистісні риси, такі як екстраверсія, агресивність, відкритість до досвіду, невротизм та схильність до компромісів, можуть впливати на способи врегулювання конфліктів. Наприклад, більш агресивні індивіди можуть

схилятися до конфронтаційних стратегій, тоді як більш ухильні люди можуть уникати конфліктів або прагнути до компромісів.

**Самооцінка**

Самооцінка також впливає на вибір стратегій врегулювання конфліктів. Особи з високою самооцінкою можуть відчувати себе більш впевнено в конфліктних ситуаціях і бути готовими до прямого вирішення проблем. Водночас, особи з низькою самооцінкою можуть боятися конфронтації та вибирати стратегії уникнення або поступки.

**Попередній досвід**

Попередній досвід відносин може створити певні очікування та схеми поведінки в конфліктах. Індивіди, які у минулому мали негативний досвід вирішення конфліктів, можуть бути більш схильні до уникнення або пасивно-агресивної поведінки.

**Очікування**

Очікування щодо відносин та вирішення конфліктів також відіграють важливу роль. Якщо один з партнерів вірить, що конфлікти завжди завершуються негативно, це може призвести до того, що він буде уникати обговорення проблемних питань.

**Страхи та тривоги**

Страхи та тривожність можуть змусити індивіда уникати конфліктів або реагувати на них емоційно та ірраціонально. Страх втратити партнера або страх самотності може спонукати до поступок в ситуаціях, де було б краще домагатися взаємоприйнятного рішення [33].

Розуміння впливу внутрішніх психологічних факторів на стратегії врегулювання конфліктів дозволяє парам краще навчитися управляти своїми реакціями та поведінкою в конфліктних ситуаціях. Це сприяє розвитку здоровіших способів вирішення розбіжностей, які базуються на взаєморозумінні, повазі та підтримці, замість уникнення або конфронтації. Такий підхід може значно покращити якість відносин та сприяти їх тривалості та задоволеності обох партнерів.

Також важливо зазначити, що стрес може бути одним з факторів, що сприяють виникненню конфліктів. В ситуаціях стресу люди часто виявляють збільшену емоційну чутливість та реактивність, що може призводити до погіршення спілкування та зростання конфліктних ситуацій [73].

Під час стресових ситуацій люди можуть мати тенденцію до менш ефективної комунікації. Вони можуть стати більш ірраціональними, виражати свої емоції агресивно або неправильно розуміти повідомлення, що може призвести до непорозуміння та конфліктів. При цьому стрес може знизити терпимість людей до незручних ситуацій або поведінки інших. Це може призвести до того, що люди швидше реагують на дрібниці що підсилює конфліктність.

Стрес може викликати збільшену емоційну напругу, що робить людей більш схильними до спроб зняти цю напругу через конфліктні ситуації.

Також стресова ситуація може вплинути на здатність людини раціонально мислити та приймати об’єктивні рішення. Це може призвести до конфліктів через неправильне оцінювання ситуації та недооцінку альтернативних рішень [73].

**Висновки до розділу 1**

Дослідження конфліктів у подружньому житті охоплюють вивчення особистісних, міжособистісних та міжгрупових конфліктів, які виникають з різних причин і мають як позитивний, так і негативний вплив на відносини між партнерами.

Основними чинниками, що спричиняють конфлікти між партнерами, є бажання змінити одне одного, егоїзм, ревнощі, невміння або небажання спілкуватися, обмеження особистої свободи, незадоволення потреб в увазі та підтримці, побутові непорозуміння, зрада, відсутність поваги, різні погляди на сімейне життя, розбіжності у темпераментах, шкідливі звички, недостатність матеріальних ресурсів, та різниця у духовних інтересах. Ці чинники часто

діють у комплексі, створюючи складні ситуації, які вимагають детального аналізу і комплексного підходу для їх вирішення.

Стратегії врегулювання конфліктів у подружніх відносинах варіюється залежно від обраної стратегії, яка може по-різному впливати на стосунки: в одних випадках зміцнювати шлюб, в інших – призводити до його розпаду. Розуміння та управління конфліктами вимагає терпіння та спільних зусиль обох партнерів.

Різні етапи подружнього життя включають унікальні виклики та потреби, від романтичної стадії до стадії глибокої емоційної близькості та взаємопідтримки, кожна з яких вимагає своїх підходів до врегулювання конфліктів та підтримки стабільних відносин.

Внутрішні психологічні фактори, такі як особистісні риси, самооцінка, досвід відносин, очікування, страхи та тривоги, суттєво впливають на стратегії врегулювання конфліктів у парах. Висока або низька самооцінка, попередній досвід відносин, а також наявні очікування від стосунків і страхи, зокрема страх втрати або самотності, впливають на вибір поведінки під час конфлікту.

Особливу роль у виникненні та ескалації конфліктів відіграє стрес, який збільшує емоційну чутливість і реактивність, що може погіршити якість комунікації. Розуміння впливу цих факторів може допомогти парах краще управляти своїми реакціями в конфліктних ситуаціях, що сприяє покращенню якості відносин.

Подружні конфлікти виникають через складне переплетення особистісних особливостей, навичок спілкування, емоційних потреб та зовнішніх обставин. Вивчення особливостей взаємин у парах з різним подружнім стажем є ключовим для розуміння динаміки сімейних відносин та розробки ефективних стратегій врегулювання конфліктів.

# РОЗДІЛ 2
# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАТЕГІЙ ВРЕГУЛЮВАННЯ КОНФЛІКТІВ У ПОДРУЖНІХ ПАРАХ

## 2.1. Організація і методики дослідження зв'язку стажу подружнього життя та стратегій врегулювання конфліктів.

Результати теоретичного аналізу стратегій врегулювання конфліктів у парах з різним стажем подружнього життя визначили необхідність емпіричного дослідження цієї проблематики. Дане завдання вирішувалося в ході констатуючого експерименту, у якому вивчався зв'язок стажу подружнього життя та стратегій які обирає подружжя для вирішення конфліктів.

**Метою** даного дослідження є вивчення взаємозв'язку стажу подружнього життя та стратегій врегулювання конфліктів.

***Вибірка дослідження***

Дослідження проводилося з січня по березень 2024 року. Учасниками дослідження було 60 людей (30 подружніх пар) віком від 22 до 67 років, та стажем подружнього життя від 1 до 23 років.

Дослідження проводилося у кілька етапів:

Перший етап – організаційний. Вибір діагностичних методик, пошук респондентів.

Другий етап – дослідницький. Дослідження взаємозв'язку стажу подружнього життя та стратегій врегулювання конфліктів.

Третій етап – аналітичний. Аналіз та порівняння отриманих даних.

У даному емпіричному дослідженні застосовувалися наступні **методики**:

1. Методика К. Томаса діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки (Додаток А).

2. Методика "Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях" Ю. Альошина, Л. Гозман, Е. Дубовський (Додаток Б).

3. Методика “Оцінка стилю спілкування” (Додаток В).

4. Опитувальник “Досвід близьких стосунків” (Додаток Г).

**Методика “Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях” Ю. Альошина, Л. Гозман, Е. Дубовський**

Ця методика спрямована на дослідження характеру взаємодії подружжя під час конфліктних ситуацій. Вона дозволяє виявити основні моделі поведінки та взаємодії партнерів під час конфліктів, а також визначити їхні схильності до певних стратегій вирішення конфліктів.

Методика представляє собою тест-опитувальник, який містить опис 32 ситуацій подружньої взаємодії, які носять конфліктний характер.

Як відповідь, респондентам пропонується шкала можливих реакцій на певну ситуацію, в яку закладено дві ознаки: активність чи пасивність реакції й згоду або незгоду з партнером (стороною в конфлікті).

Шкалам приписуються значення в балах від "-2" до "+2".

Вивчення конфліктів у подружніх парах дозволило авторам методики виділити 8 сфер, в яких найчастіше відбуваються сутички:

1. Проблеми відносин з родичами й друзями
2. Питання, пов’язані з вихованням дітей
3. Прояв прагнення до автономії
4. Порушення рольових очікувань
5. Неузгодженість норм поведінки
6. Прояв домінування одним із подружжя
7. Прояв ревнощів
8. Розбіжності у ставленні до грошей

Результати досліджень отримують шляхом розрахунку загального значення (середнє арифметичне по кожному блоку).

Значення балів змінюються від -2 до 2. Негативне значення отриманих балів говорить про негативну реакцію респондента в конфліктних ситуаціях, позитивне - про позитивні реакції. Значення, близькі до 1 (або до -1)

підкреслюють пасивний характер поведінки при сімейних непорозуміннях, а близькі до 2 (або до -2) говорять про активну позицію в даній ситуації.

Отримані результати дають можливість говорити та про загальний рівень конфліктності в парі. Чим ближче значення загального балу до -2, тим більше конфліктний характер носить взаємодія подружжя [64].

**Діагностика схильності до конфліктної поведінки Методика К. Томаса адаптація Н. Гришиної.**

Мета: визначення переважного способу поведінки людини в конфліктних ситуаціях.

Опис методики.

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

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

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

1. Змагання (конкуренція).

Ця стратегія передбачає активну боротьбу за власні інтереси, часто за рахунок інтересів іншої сторони. Вона орієнтована на досягнення своєї мети будь-якою ціною. Використовується, коли результат має велике значення і необхідно швидко прийняти рішення. Однак, вона може призвести до напруження у відносинах і конфліктів.

2. Пристосування — на противагу суперництву, принесення в жертву власних інтересів заради іншого. Стратегія пристосування полягає в тому, що одна сторона жертвує своїми інтересами, аби задовольнити інтереси іншої сторони. Це пасивна стратегія, спрямована на збереження відносин. Використовується, коли питання не є надто важливим для однієї зі сторін, або коли пріоритетом є підтримка гармонійних відносин.

3. Компроміс - ця стратегія передбачає взаємні поступки, аби досягти середнього рішення, яке частково задовольняє обидві сторони. Вона балансує між наполегливістю та співпрацею. Використовується, коли обидві сторони мають однаково важливі інтереси і готові йти на поступки, аби досягти згоди.

4. Уникнення - стратегія уникнення полягає в тому, щоб уникати конфлікту, відкладати його вирішення або взагалі відмовлятися від його обговорення. Це пасивний підхід, що означає відмову від якого-небудь втручання. Використовується, коли питання не є важливим або коли конфлікт може завдати більше шкоди, ніж користі. Однак, вона не сприяє вирішенню конфлікту, а лише відсуває його на потім.

5. Співпраця - стратегія співпраці передбачає активну співпрацю між сторонами з метою досягнення рішення, яке максимально задовольнить обидві сторони. Це найбільш конструктивний підхід до вирішення конфлікту. Використовується, коли обидві сторони прагнуть знайти взаємовигідне рішення, готові витратити час і ресурси на обговорення проблеми та пошук найкращого виходу [36].

П’ять способів регулювання конфліктів за К. Томасом

К. Томас вважає, що при уникненні конфлікту жодна зі сторін не досягає успіху. При таких формах поведінки, як конкуренція, пристосування і компроміс, або один з учасників виявляється у виграші, а інший програє, або вони обидва програють, оскільки йдуть на компромісні поступки. І тільки в ситуації співпраці обидві сторони виявляються у виграші. У своєму опитувальнику з виявлення типових форм поведінки К. Томас описує кожний з п’яти наведених можливих варіантів 12 судженнями про поведінку індивіда в конфліктній ситуації. У різних поєднаннях вони згруповані в 30 пар. Тест можна використати в груповому варіанті, як в поєднанні з іншими тестами, так і окремо [64].

Обробка даних відбувається за допомогою таблиці результатів де кожному з п’яти стратегій відповідає окремий стовпець де і фіксується варіант відповіді.

Якщо відповідь співпадає з вказаною у ключі, то присвоюється значення 1, якщо не збігається, то присвоюється значення 0. Кількість балів, набраних індивідом за кожною шкалою, дає уявлення про вираженість у нього тенденції до прояву відповідних форм поведінки в конфліктних ситуаціях.

**Опитувальник “Досвід близьких стосунків”.**

Опитувальник "Досвід близьких стосунків" (Experience in Close Relationships, ECR), розроблений Кейтлін Бреннан та її колегами, є одним із найпоширеніших інструментів для оцінки стилів прив’язаності у дорослих. Його основна мета полягає у визначенні двох основних вимірів прив'язаності: тривожності та уникнення. Україномовна адаптація цього опитувальника проводилась із залученням 280 респондентів. Вибірку для адаптації склали студенти різних спеціальностей Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського» та Міжнародного гуманітарного університету віком 18–35 років. Спрямованість цієї методики на вимірювання прив’язаності дозволяє використовувати її в якості додаткового діагностичного інструменту в батареї методик спрямованих на вивчення міжособистісних взаємин.

Тест містить 36 тверджень, які становлять дві шкали – шкалу тривожності у відносинах прив'язаності (тобто рівня впевненості чи невпевненості у надійності та чуйності значущої особи) та шкалу уникнення близькості у відносинах прив'язаності (тобто ступеня дискомфорту, що виникає при психологічному зближенні з іншою людиною та формування залежності від нього/неї). Остаточний варіант адаптованої методики містить 28 тверджень, 24 з яких складають дві рівноважні за кількістю пунктів шкали.

Шкала тривожності включає твердження 3, 5, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 22, 23, 25, 26. Загальна оцінка складається з суми позитивних відповідей, за кожну позитивну відповідь нараховується 1 бал, максимально можлива кількість балів – 12.

Шкала уникнення близькості включає як прямі твердження – 4, 7, 9, 13, 15, 17, 20, 21, 24, 27 (підсумовуються позитивні відповіді), так і зворотні (підсумовуються негативні відповіді) – 2, 19 [26].

**Методика "Оцінка стилю спілкування"**

За допомогою даної методики можна визначити особливості індивідуального стилю спілкування у різноманітних життєвих ситуаціях.

Даний тест допомагає визначити притаманний особистості стиль спілкування з іншими людьми. На кожне з 20 запитань дається три варіанти відповідей найбільш підходящий варіант необхідно підкреслити.

*Обробка та інтерпретація результатів:*

Обробка результатів здійснюється за допомогою таблиці відповідей (Додаток Е). Напроти номера питання у вертикальній колонці таблиці знаходиться та відповідь, яку Ви підкреслили. Визначите її оцінку в балах. Бали підсумовуються. Якщо відповідь не обрана із запропонованих варіантів, то дане питання рахується як 0 балів [36].

Інтерпретація результатів:

34 бали й менше. Надмірна миролюбність, що зумовлено недостатньою впевненістю у власних силах і можливостях.

35 - 44 бали. Помірна агресивність.

45 балів і більше. Надмірна агресивність і неврівноважені, нерідко надмірна жорсткість стосовно інших людей.

## 2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження стратегій врегулювання конфліктів у подружніх парах

Опитування відбувалось дистанційно. За бажанням до подальшої співпраці учасники могли вказати свій e-mail. Кожному з учасників експерименту була надіслана електронна Google форма яка складалась з 4 опитувальників:

- Методика “Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях” Ю. Альошина, Л. Гозман, Е. Дубовський;
- Методика К.Томаса діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки;
- Опитувальник “Досвід близьких стосунків”;
- Методика “Оцінка стилю спілкування”.

На початку, перед заповненням опитувальників, людина вказувала коротку інформацію про себе: ім’я, стать, вік, тривалість шлюбу. (Додаток Д).

Наступним кроком респонденти переходили безпосередньо до опитувальників та проставляли позначки біля відповідей, які вважали найбільш відповідними до своїх способів реагування. Коли відповіді дані на всі питання наших методик, вкінці форми висвічується кнопка “надіслати”. Це є фінальний етап, натиснувши цю кнопку людина відсилає діагностичні дані й опитування закінчено. Наступним кроком дослідження є підрахунок результатів та інтерпретація отриманих даних

Першою було використано методику **“Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях” Ю. Альошина, Л. Гозман, Е. Дубовський**, яка дозволила визначити характер взаємодії партнерів у конфліктних ситуаціях з різним стажем подружнього життя: до 5 років, від 6 до 10 років та від 11 і більше.

За результатами діагностики характеру взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях за допомогою методики “Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях” отримуємо наступні результати:

В подружніх парах зі стажем подружнього життя до 5 років (табл. 2.1) найчастіше зустрічаються конфліктні ситуації у сфері рольових очікувань (середнє значення балів за цією шкалою 1,16) та розбіжності у ставлення до грошей (середнє значення балів 0,4).

Таблиця 2.1

Результати діагностики характеру взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях за методикою “Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях” в парах зі стажем подружнього життя до 5 років

| Сфера життя | Отримані бали |
|---|---|
| Проблеми відносин з родичами й друзями | 0,12 |
| Питання, пов’язані з вихованням дітей | -0,76 |
| Прояв прагнення до автономії | -0,4 |
| Порушення рольових очікувань | 1,16 |
| Неузгодженість норм поведінки | -0,8 |
| Прояв домінування одним із подружжя | 0,04 |
| Прояв ревнощів | -0,08 |
| Розбіжності у ставленні до грошей | 0,4 |

Відсоткові показники середнього значення отриманих результатів де 0% це -2, а 100% це +2 зображені на “рис 2.1”.

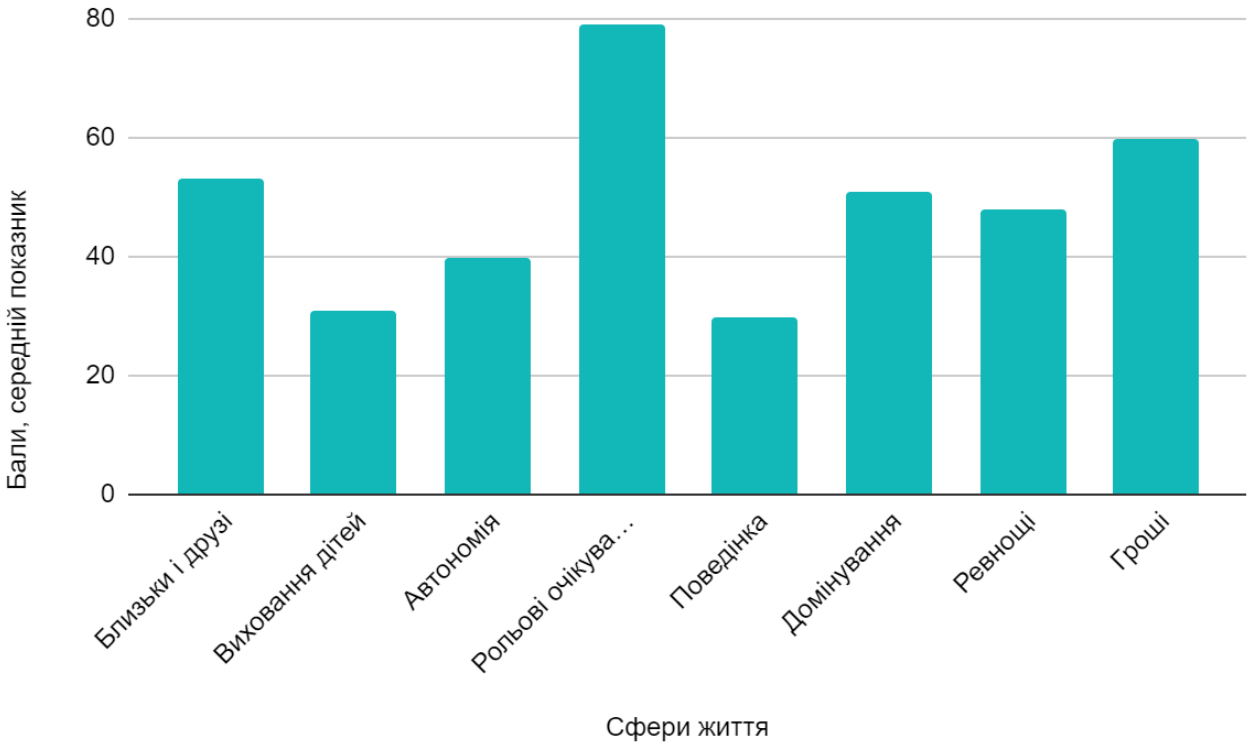



Рис. 2.1. Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях в парах зі стажем подружнього життя до 5 років (%)

В парах, що мають стаж подружнього життя від 6 до 10 років (табл. 2.2) найчастіше зустрічаються конфлікти пов’язані з розбіжностями у вихованні дітей (середнє значення отрманих результатів 1,36) і, як і в попередній категорії, конфлікти пов’язані з розбіжностями у відношенні до грошей (середнє значення отрманих результатів 0,8). При цьому найменше такі пари зустрічаються з конфліктами, які пов’язані з автономією (отримані бали за цією шкалою -1,2)

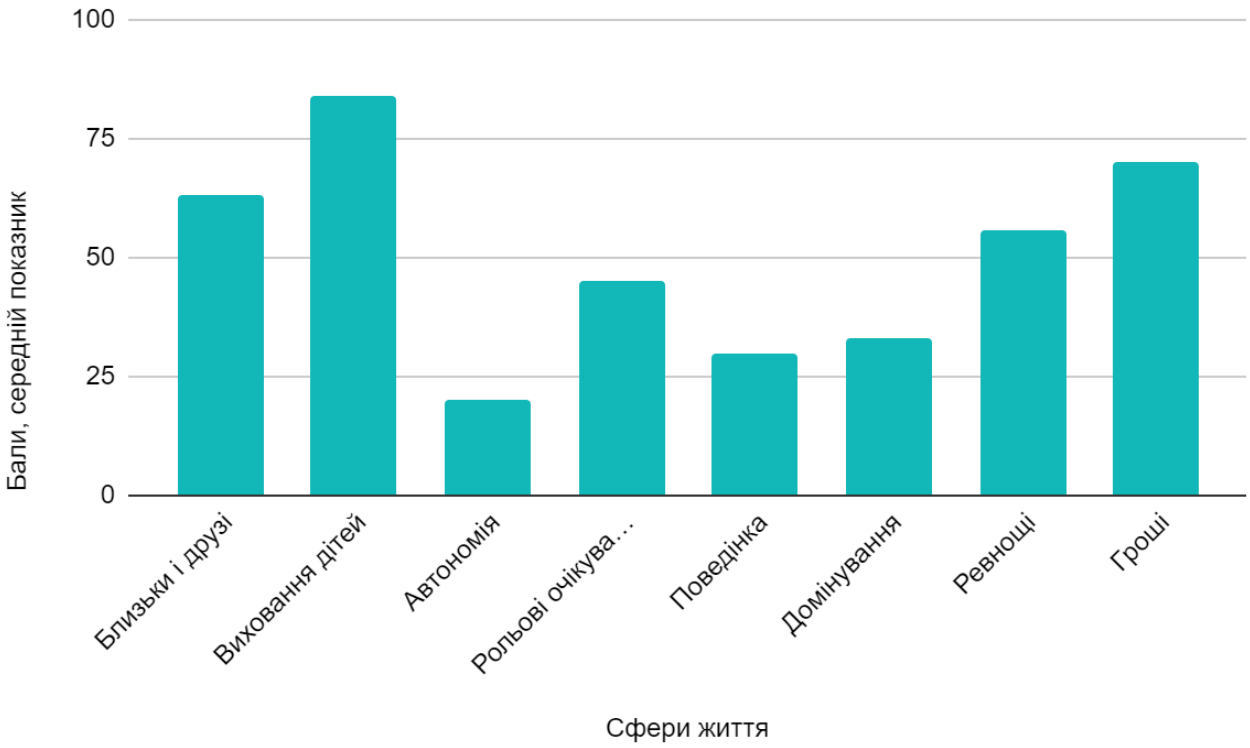
Таблиця 2.2

Результати діагностики характеру взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях за методикою “Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях” в парах зі стажем подружнього життя від 6 до 10 років.

| Сфера життя | Отримані бали |
|---|---|
| Проблеми відносин з родичами й друзями | 0,52 |

| | |
|---|---|
| Питання, пов’язані з вихованням дітей | 1,36 |
| Прояв прагнення до автономії | -1,2 |
| Порушення рольових очікувань | -0,2 |
| Неузгодженість норм поведінки | -0,8 |
| Прояв домінування одним із подружжя | -0,68 |
| Прояв ревнощів | 0,24 |
| Розбіжності у ставленні до грошей | 0,8 |

Відсоткові показники середнього значення балів де 0% це -2, а 100% це +2 зображені на “рис 2.2”.




“Рис. 2.2. Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях в парах зі стажем подружнього життя від 6 до 10 років (%)”.

У подружніх парах зі стажем подружнього життя понад 11 років (табл. 2.3) найчастіші конфлікти пов’язані з автономністю (середнє значення балів

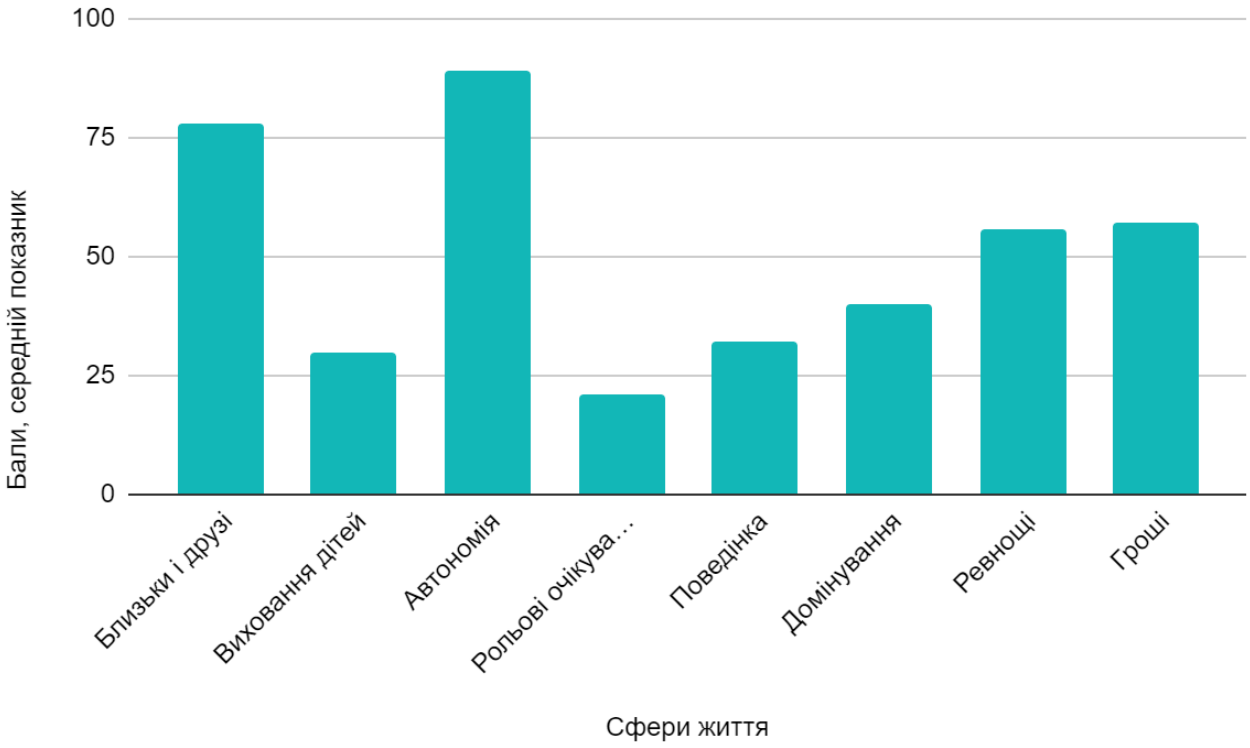
1,56) та відносинами з родичами й друзями (середнє значення балів 1,12). При цьому в даній категорії найменший показник конфліктів пов’язаних з рольовими очікуваннями (значення балів -1,16)

Таблиця 2.3

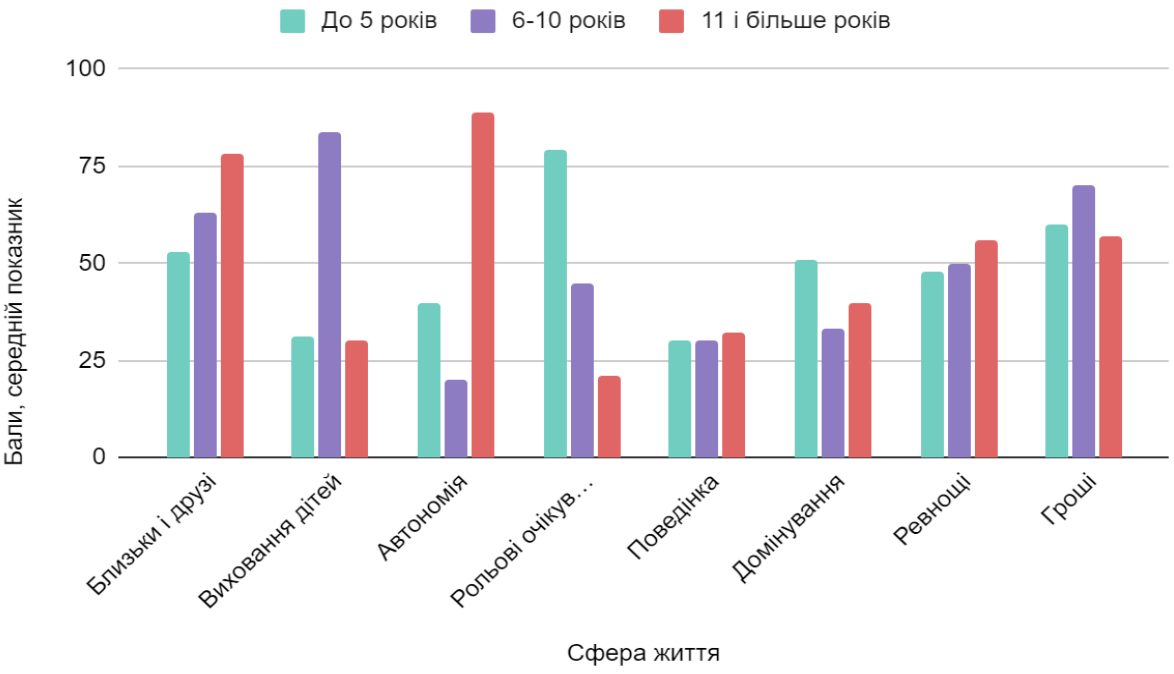
Результати діагностики характеру взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях за методикою “Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях” в парах зі стажем подружнього життя понад 11 років.

| Сфера життя | Отримані бали |
|---|---|
| Проблеми відносин з родичами й друзями | 1,12 |
| Питання, пов’язані з вихованням дітей | -0,8 |
| Прояв прагнення до автономії | 1,56 |
| Порушення рольових очікувань | -1,16 |
| Неузгодженість норм поведінки | -0,72 |
| Прояв домінування одним із подружжя | -0,4 |
| Прояв ревнощів | 0,24 |
| Розбіжності у ставленні до грошей | 0,28 |

Відсоткові показники середнього значення отриманих балів у цій групі де 0% це -2, а 100% це +2 зображені на “рис 2.3”.




“Рис. 2.3. Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях в парах зі стажем подружнього життя понад 11 років (%)”.




“Рис. 2.4. Загальний показник взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях з різним стажем подружнього життя (%) за методикою “Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях”.

Аналізуючи методику в розрізі стажу подружнього життя (див. рис. 2.4), можна побачити, що конфлікти пов’язані зі ставленням до грошей суттєво не змінюються. У свою чергу виховання дітей, рольові очікування та автономія суттєво коливаються залежно від кількості років у шлюбі. Конфлікти пов’язані з вихованням дітей значно зростають у період від 6 до 10 років подружнього життя. Конфлікти пов’язані з автономією стають частішими після 11 років подружнього життя, а рольові очікування, що домінують у перші 5 років, значно знижуються з роками.

**Діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки К. Томаса**

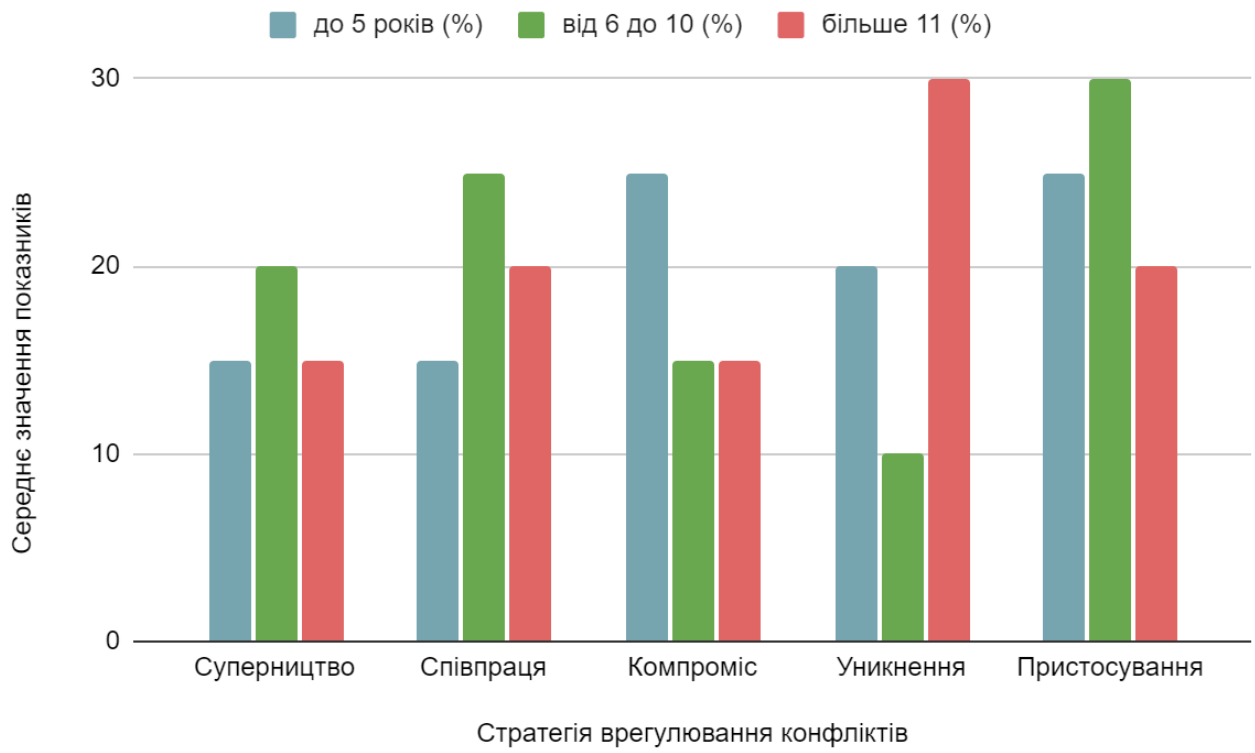
Методика К. Томаса дозволила визначити домінантні стратегії врегулювання конфліктів у респондентів. Домінуючою стратегією врегулювання конфліктів (табл. 2.4) серед респондентів, які мають стаж шлюбного життя до 5 років є пристосування (середній бал респондентів 7,5) та компроміс (середній бал 7,5). У респондентів, які в подружжі від 6 до 10 років, головна стратегія - пристосування (середній бал 9). У респондентів, які в шлюбі понад 11 років переважають стратегії врегулювання конфліктів - уникнення (середній бал 9).

Таблиця 2.4

Результати дослідження схильності особистості до конфліктної поведінки в парах з різним стажем подружнього життя (показник вимірювання - бали)

| Способи регулювання конфліктів | Середній показник отриманих результатів | | |
|---|---|---|---|
| | До 5 р. | Від 6 до 10 р. | Понад 11 р. |
| Суперництво | 4,5 | 6 | 4,5 |
| Співпраця | 4,5 | 7,5 | 6 |
| Компроміс | **7,5** | 4,5 | 4,5 |
| Уникнення | 6 | 3 | **9** |
| Пристосування | **7,5** | **9** | 6 |

Відсоткові показники середнього значення за методикою дослідження схильності особистості до конфліктної поведінки К. Томаса зображені на “рис 2.5”.




“Рис. 2.5. Діагностика схильності особистості до конфліктної поведінки К.Томаса в парах з різним стажем подружнього життя (%)”.

**Опитувальник “Досвід близьких стосунків”**

Аналіз результатів методики “Досвід близьких стосунків” демонструє, що тривожність у відносинах (табл. 2.5) зустрічається більше у парах, які мають стаж подружніх відносин до 5 років (середній показник 8 балів) та найменший показник у парах, які у відносинах від 6 до 10 років подружнього життя (середній показник 5 балів). При цьому уникнення близькості більше зустрічається у парах які в шлюбі понад 11 років (середній показник 6 балів) і найменше в парах які в шлюбі від 6 до 10 років (середній показник 4 бали).

Таблиця 2.5

Результати дослідження досвіду близьких стосунків в парах з різним стажем подружнього життя (бали, середній показник)

| Стаж подружнього життя | Тривожність у відносинах (бали) | Уникнення близькості (бали) |
|---|---|---|
| До 5 років | **9** | 7 |
| Від 6 до 10 років | 4 | 3 |
| Понад 11 років | 8 | **11** |

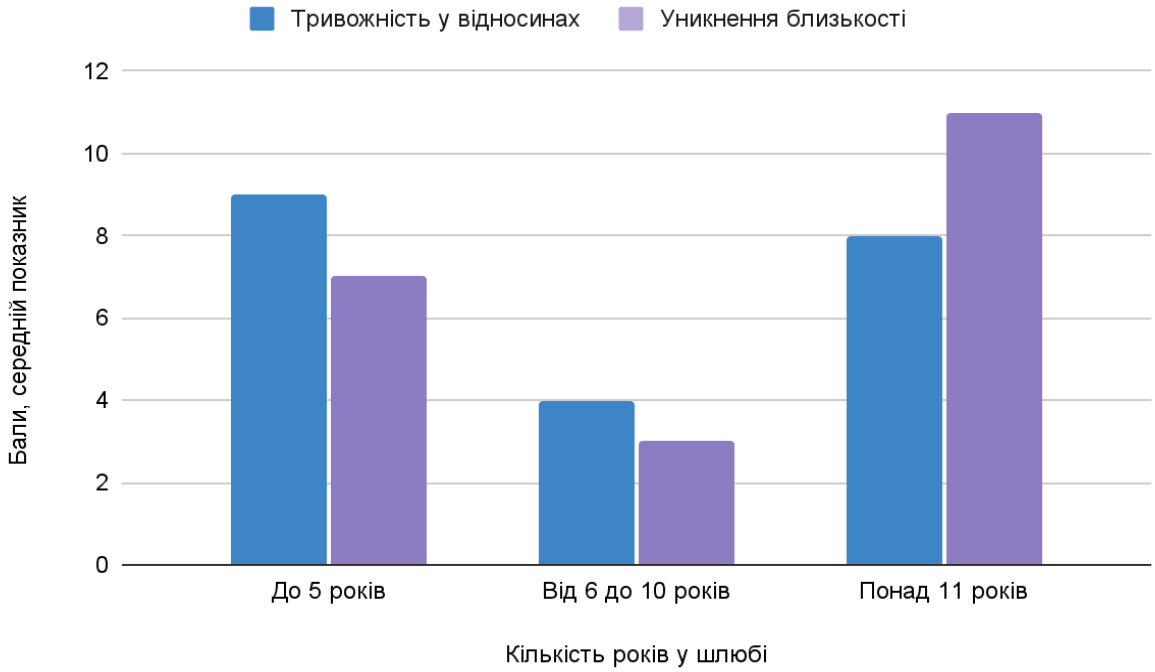



Рис. 2.6. Результати дослідження досвіду близьких стосунків в парах з різним стажем подружнього життя за шкалами тривожність у відносинах та уникнення близькості виражені у балах

**Методика “Оцінка стилю спілкування”**

Згідно з методикою “Оцінка стилю спілкування”:

34 бали й менше - надмірна миролюбність;

35 - 44 бали - помірна агресивність;

45 балів і більше - надмірна агресивність.

Відповідно ми отримали наступні результати (див. табл. 2.6): всі три категорії респондентів: до 5 років, від 6 до 10 та понад 11 років подружнього життя мають домінуючий стиль спілкування - помірну агресивність.

Таблиця 2.6

Результати дослідження стилю спілкування в парах з різним стажем подружнього життя (бали, середній показник)

| Стаж подружнього життя | Середній бал |
|---|---|
| До 5 років | 39 |
| Від 6 до 10 років | 35 |
| Понад 11 років | 43 |

**Порівняльний аналіз результатів дослідження стратегій врегулювання конфліктів в парах з різним стажем подружнього життя**

Порівняльний аналіз, що проводився за допомогою коефіцієнту Пірсона виявляє, що кореляція між стажем подружнього життя та стратегією врегулювання конфліктів відсутня (-0.39 для шкали Томаса, -0.1 за методикою Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях), та виявляється зв’язок за методикою Оцінка стилю спілкування (кореляція характеру взаємодії між парами з подружнім стажем до 5 років та від 6 до 10 - 0,99. Кореляція характеру взаємодії між парами з подружнім стажем до 5 років і понад 11 років - 0,86. Кореляція характеру взаємодії між парами з подружнім стажем від 6 до 10 років і понад 11 років - 0,90). За методикою опитувальник “Досвід близьких стосунків” коефіцієнт Пірсона дорівнює 1, що свідчить про кореляцію між стажем подружнього життя та досвідом близьких стосунків.

Ґрунтуючись на цьому, можна сказати, що, відсутня кореляція між стажем подружнього життя та стратегією врегулювання конфліктів. При цьому є кореляція між стажем подружнього життя та стилем спілкування і досвідом близьких стосунків, отже однозначно стверджувати що існує зв’язок

між стажем подружнього життя та стратегією врегулювання конфліктів ми не можемо.

**Висновки до розділу 2**

Для експериментального дослідження стратегій вирішення конфліктів у парах з різною тривалістю шлюбу нами було відібрано чотири методики та розроблена онлайн форма, яка дозволяли учасникам ознайомитись з інструкціями та відповідати на питання тестів у зручний для них час. Їх проста та зрозуміла структура сприяла легкому залученню респондентів. Отримані дані автоматично заносилися до електронної таблиці для подальшого ручного аналізу.

Результати нашого дослідження показали, що стаж подружнього життя не має прямого впливу на вибір стратегій врегулювання конфліктів серед пар, як виявлено за допомогою шкали Томаса та методики “Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях”. Це вказує на те, що пари можуть використовувати різноманітні стратегії вирішення конфліктів незалежно від тривалості їхніх відносин.

При цьому була встановлена виразна кореляція між тривалістю подружнього життя та стилем спілкування виявлена за методикою “Оцінка стилю спілкування”, особливо серед пар, що перебувають разом до 10 років. Це підкреслює, що з часом пари розвивають певну єдність та схожі між собою підходи до спілкування у конфліктних ситуаціях. Крім того, дуже висока кореляція (коефіцієнт Пірсона дорівнює 1) між стажем подружнього життя та досвідом близьких стосунків свідчить про важливість тривалості відносин у формуванні глибоких емоційних зв’язків між партнерами.

Також важливо зазначити, що було встановлено, що чим вищий стаж подружнього життя, тим більше уникнення.

Для подальшого дослідження доцільно розглянути вплив інших факторів, таких як культурні та соціальні відмінності, особистісні характеристики партнерів, а також роль зовнішніх стресових факторів на

процеси конфліктної взаємодії в подружніх парах. Дослідження також може бути доповнене аналізом ефективності різних методів інтервенції та підтримки пар у розвитку навичок ефективного вирішення конфліктів. Використання довготривалих лонгітюдних досліджень дозволить більш глибоко вивчити динаміку змін у стратегіях врегулювання конфліктів протягом всього періоду подружнього життя.

Також варто врахувати можливість впровадження програм тренінгів та консультацій, спрямованих на розвиток ефективних комунікативних навичок і стратегій врегулювання конфліктів, з метою підвищення загальної задоволеності подружнім життям. Проведення таких програм на регулярній основі може сприяти зниженню рівня сімейних конфліктів та покращенню якості життя подружніх пар.

# РОЗДІЛ 3
# ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ ДЛЯ ЕФЕКТИВНОГО ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЙ В ПАРАХ З РІЗНИМ СТАЖЕМ ПОДРУЖНЬОГО ЖИТТЯ

## 3.1. Профілактичні заходи та інтервенції для формування умов ефективного вирішення конфліктних ситуацій в парах

Комунікація це не просто передача інформації від одного учасника до іншого, а складний процес, що включає вибірковість на кількох рівнях: вибір інформації, повідомлення, та розуміння. Цей процес відбору визначає, яку інформацію ми сприймаємо як значущу, та як ми вирішуємо відповісти на неї [41].

Висловлювання відображає глибокий погляд на природу конфліктів у контексті соціальної комунікації, опираючись на теорії Нікласа Лумана, видатного німецького соціолога та філософа, який розробив теорію соціальних систем. З його точки зору, комунікація не просто передача інформації від одного учасника до іншого, а складний процес, що включає вибірковість на кількох рівнях: вибір інформації, повідомлення, та розуміння. Цей процес відбору визначає, яку інформацію ми сприймаємо як значущу, та як ми вирішуємо відповісти на неї.

Конфлікт, на думку Лумана, є не просто негативним явищем, а інструментом комунікативної еволюції суспільства. Він дозволяє осмислити різні погляди та ідеї, сприяючи таким чином динаміці соціальних змін. Конфлікт відкриває простір для обговорення та переговорів, де учасники мають можливість сказати “так” або “ні”, виражаючи згоду чи незгоду. Такий підхід сприяє розвитку та адаптації соціальних систем, оскільки він дозволяє їм впоратися з внутрішньою складністю та зовнішніми викликами через діалог і дискусії [41; 74].

Цей підхід підкреслює, що успішне регулювання конфліктів вимагає не лише розуміння їх структури та динаміки, але й глибокого аналізу всіх

аспектів, що впливають на конфліктну взаємодію, з метою розробки ефективних стратегій його розв’язання.

Загалом комунікація відіграє ключову роль у врегулюванні подружніх конфліктів, оскільки ефективне спілкування може не лише допомогти виявити та розуміти причини розбіжностей, але й сприяти пошуку взаємоприйнятних рішень. Подружні конфлікти є невід’ємною частиною спільного життя, і спосіб, яким пари комунікують під час конфлікту, може значно вплинути на якість та стабільність їхніх відносин [33; 61]. Відтак, можна сформувати наступні рекомендації для подружніх пар з різним стажем подружнього життя.

**Відкритість та чесність**

Перш за все, відкрита та чесна комунікація дозволяє кожному з партнерів висловити свої почуття, переживання та бажання без страху бути неправильно зрозумілим або відкинутим. Це створює основу для довіри та розуміння, що є критично важливими для вирішення конфліктів.

**Активне слухання**

Активне слухання є ще одним ключовим аспектом ефективної комунікації під час конфлікту. Це означає повну увагу до слів партнера без переривань, спроб змінити тему або висловити власну думку до того, як партнер завершить. Активне слухання допомагає краще зрозуміти позицію іншого та сприяє відчуттю емпатії та взаємної поваги.

**Ненасильницька комунікація**

Модель ненасильницької комунікації, розроблена Маршаллом Розенбергом, наголошує на важливості вираження власних потреб та почуттів без звинувачень або критики в адресу партнера. Зосередження на власних емоціях та потребах, а не на приписуванні вини, може сприяти продуктивнішому діалогу та пошуку рішень.

**Компроміс та гнучкість**

Ефективна комунікація під час подружніх конфліктів також включає відкритість до компромісів та гнучкість у власних позиціях. Розуміння того,

що іноді необхідно піти на поступки або змінити свою думку заради збереження гармонії в стосунках, є важливою частиною здорової комунікації.

**Використання "Я-висловлювань"**

Використання "Я-висловлювань" замість "ти-висловлювань" допомагає уникнути звинувачень та знижує рівень оборони з боку партнера. Говорити про свої почуття та переживання, не звинувачуючи іншого, може зменшити напруженість та сприяти більшій відкритості до діалогу [41; 74].

Роль комунікації у врегулюванні подружніх конфліктів не можна недооцінювати. Ефективна комунікація може не лише допомогти подолати існуючі розбіжності, але й зміцнити відносини, збільшивши взаєморозуміння, довіру та близькість між партнерами. Працюючи над покращенням комунікаційних навичок, пари можуть розвивати здоровіші та міцніші відносини, здатні витримати випробування часом.

## 3.2. Тренінгова програма формування навичок ефективного вирішення конфліктних ситуацій в подружніх парах

На основі результатів проведеного експерименту та аналізу стратегій врегулювання конфліктів у парах з різним стажем подружнього життя була розроблена програма тренінгу основним завданням якої є розвиток та підтримка емоційної близькості та зміцнення взаємної довіри в парі, навчання партнерів технікам ефективного спілкування, розуміння різних стратегій вирішення конфліктів, зниження стресу та тривоги, розвиток емпатії та навичок саморегуляції.

Інструментом для цього ми обрали психологічний тренінг. На основі наших досліджень, тренінг для подружніх пар повинен враховувати, що різні стратегії вирішення конфліктів можуть застосовуватися незалежно від тривалості їх відносин, але тривалість відносин впливає на стиль спілкування та глибокі емоційні зв’язки між партнерами. Робота в такому тренінгу перш за все буде спрямована на розвиток особистості в цілому, та на формування адекватних емоційних реакцій в різних ситуаціях, розуміння важливості вміти

розпізнавати та контролювати свої емоційні прояви, зацікавленості в аналізі власних почуттів, та почуттів інших людей.

Важливим результатом тренінгу має стати не відсутність конфліктів, а розуміння свого емоційного стану, причин та наслідків того чи іншого емоційного прояву, вміння розпізнавати емоційні стани інших, та бажання пізнавати психологічні особливості себе та інших і як наслідок поліпшення взаємодії під час конфліктних ситуацій.

Програма тренінгу має за мету покращення комунікації у подружніх парах. Тренінг допоможе подружнім парам вдосконалити навички ефективної комунікації включно з емпатійним слуханням, вираженням власних почуттів і потреб, а також вивчення способів позитивного спілкування. Також тренінг допоможе розвитку навичок саморегуляції та способам емоційної підтримки один одного. Тренінг спонукає до конструктивного обговорення конфліктних ситуацій та прийнятті розбіжностей у поглядах на різні життєві ситуації.

На етапі дослідження нами було встановлення, що стаж подружнього життя не має прямого впливу на вибір стратегії врегулювання конфліктів, але аналіз методики “Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях” демонструє, що на кожному етапі подружнього життя є свої домінуючи сфери в яких виникають конфліктні ситуації, наприклад: конфлікти пов’язані з вихованням дітей, рольовими очікуваннями, автономією. Відтак було складено три окремі програми тренінгу, які скориговані залежно від потреб певної категорії подружніх пар (до 5 років, від 6 до 10 та понад 11 років подружнього життя).

Цільова аудиторія: чоловіки та жінки 20 - 68 років

Кількість учасників: три групи по 10 чоловік

Тривалість одного заняття – 4 години

Частота проведення - 1 раз на тиждень

Кількість годин всього: 24 год (6 занять по 4 годин).

**Програма тренінгу для пар з подружнім стажем до 5 років**

В даній категорії подружні пари найчастіше мають конфліктні у ситуаціях пов’язаних з рольовими очікуваннями та розбіжності у ставленні до грошей. Також присутня підвищена тривожність у відносинах. При цьому домінуючою стратегією врегулювання конфліктів була виявлена стратегія пристосування. У зв’язку з цим були поставлені наступні задачі тренінгу:

Завдання тренінгу:

1. Поглиблення емоційного самоусвідомлення.
2. Розвиток комунікативних навичок.
3. Вивчення способів позитивного спілкування.
4. Конструктивне обговорення конфліктних ситуацій.
5. Постановка спільних цілей та зміцнення взаємодопомоги.
6. Розвиток стресостійкості.

Програма тренінгу розрахована на 24 годин і складається із 6 занять (див. табл. 3.1)

Програма тренінгу

Таблиця 3.1

| № | Тема | Час (годин) |
|---|---|---|
| 1. | Вступ. Знайомство. | 4 |
| 2. | Комунікація | 4 |
| 3. | Почуття та емоції інших. | 4 |
| 4. | Управління взаємовідносинами | 4 |
| 5 | Стрес. Шляхи подолання | 4 |
| 6. | Завершення | 4 |

**Заняття 1**

Головною метою першого заняття є знайомство групи з метою та структурою тренінгу, один з одним та тренером, складання та прийняття групових норм та правил.

Вступна частина тренінгу.

Обговорення мети та структури тренінгу.

Вправа 1. Знайомство “Презентація”

Опис: для цієї вправи учасники учасникам необхідно розбиваються на пари. Протягом десяти хвилин учасники в парах розповідають один одному про себе, по закінченню цього часу пари по черзі представляють один одного групі.

Обговорення: наприкінці, починається загальне обговорення [69].

Вправа 2. “Групові норми”

Мета: підготувати групу до ефективної роботи на тренінгу шляхом налагодження базових норм.

Опис: основні норми та правила пропонує ведучий, додаткові правила озвучують учасники. Після чого загальне обговорення та погодження групових норм. Список норм записується, або на ватмані або на дошці для того, щоб при потребі можна було звернутися правил. Орієнтовні правила:

- звертатися один до одного на ім’я;
- говорити по черзі;
- лаконічно висловлюватися;
- бути доброзичливими, поважати думку іншого;
- говорити від себе;
- правило конфіденційності;
- бути активними;
- робота ведеться “тут і тепер” (під час заняття всі говорять лише про те, що турбує їх саме зараз, і обговорюють те, що відбувається з ними в групі) [69].

Вправа 3. “Мої сподівання”

Мета: формулювання власних сподівань від тренінгу; спонукання учасників до роботи в групі.

Опис: ведучий роздає кольорові картки кожному учасники, де вони описують що хочеться отримати під час тренінгу. Після того як всі картки

заповнені, тренер закріплює картки на фліпчарт. Після чого починається обговорення [61].

**Заняття 2**

Головною метою цього заняття є освоєння комунікативних тактик поведінки, саморозкриття, емоційне самоусвідомлення.

Вправа 1. “Асоціативні картинки”

Мета: емоційне самоусвідомлення, саморозкриття, формування інтересу до власних емоційних переживань.

Опис: учасникам пропонується вибрати по 1 картці. Потім кожен по черзі показує свою карту і розповідає про себе “На картці....як і я……”. Після чого починається обговорення де важливо відповісти на наступні питання: “Що нового для себе ви виявили в ході гри?” та “Що при цьому ви відчували? [69]

Вправа 2. “Почуття - розуміння – стратегія”

Мета: освоєння тактик комунікативної взаємодії, комунікативна компетенція

Опис: ведучий розповідає учасникам про можливість наступної комунікативної тактики:

1. Розпитати співрозмовника про його почуття.

2. Спільними зусиллями виробити розуміння цих почуттів і ситуації, що викликає їх.

3. Виробити стратегію з управління ситуацією (деякі загальні принципи, керуючись якими можна скорегувати проблемну ситуацію).

Розглядається приклад:

Припустимо, ви помічаєте, що одна з ваших колег знаходиться в розладнаному стані. Не слід відразу починати з питань про те, що викликало цей стан. Треба поцікавитися лише її самопочуттям, силою почуттів, тощо.

Наступним кроком є висловлювання припущень, що та як треба зробити. Спочатку бажано висловлювати саме припущення. З учасниками розігруються

ситуації. Викликаються по два добровольця. Перший зображує той чи інший емоційний стан. Другий застосовує дану тактику.

В кінці проводиться обговорення:

- З якими емоціями дана тактика працює добре? з якими погано?

- Які виникали труднощі? [69]

Вправа 3. Домашнє завдання “Шлюбне оголошення”

Мета: закріпити навички самоаналізу і самовираження;

виокремити свої головні чесноти;

виокремити свою харизму;

формувати установку на значущість своєї особистості.

Інструкція. Ваше завдання скласти текст шлюбного оголошення, в якому треба передусім вказати свої основні чесноти. Не варто приділяти занадто великої уваги своїм фізичним даним. Ви привабливі? Молоді й красиві? До того ж ще і високого зросту? Це прекрасно! Важливо дати інформацію про себе (про свої цінності, ідеали, інтереси, якості, захоплення, бажання та ін.). А ваш характер, звички, особливості спілкування з людьми і ставлення до них? Ваші улюблені заняття? Чим ви можете зацікавити іншу людину?

Варто писати і про наявність квартири, дачі, машини і гаража. Якщо це все є, можна тільки порадіти за вас. Але причому тут шлюбне оголошення? Адже ви пишете про себе, а не про ваш стан. Не забудьте в декількох словах охарактеризувати ваш ідеал. Яким ви його собі уявляєте? У ньому має бути описаний образ бажаного партнера (його якості, риси вдачі тощо), а також дана інформація про себе (про свої цінності, ідеали, інтереси, якості, захоплення, бажання тощо).

Члени групи працюють індивідуально (поза колом). Кожен пише і оформляє шлюбне оголошення.

Шлюбне оголошення може містити метафори, воно може бути оригінальним, яким завгодно. У ньому можуть бути малюнки, символи.

нумерує і розташовує їх на столі. Члени групи підходять і знайомляться зі змістом оголошень. На тих, які їм дуже сподобалися, учасники повинні

поставити свої підписи. Далі тренер зачитує оголошення і говорить про те, скільки переваг у кожному.

Бажано, щоб кожен постарався вгадати оголошення його (її) партнера (партнерки) назвати номер.

Обговорення. Чи важко було написати шлюбне оголошення? Як виглядають ваші чесноти на фоні усієї групи? Чи легко вам зацікавити іншу людину? Чи важко вам охарактеризувати ваш ідеал? Чи є особистості, які відповідають вашому ідеалу? [66]

**Заняття 3**

Метою третьої зустрічі є розвиток уміння визначати почуття іншої людини, знайомство с поняттям емпатії та усвідомлення її ролі у міжособовому спілкуванні, формування різноманітних способів взаєморозуміння.

Вправа 1. Міні-лекція “Емпатія”

Мета: усвідомлення ролі емпатії в міжособовому спілкуванні людей.

Після міні-лекції важливим є при обговоренні відповісти на наступні питання: “Які способи підтримки інших людей використовуєте?” та “Який спосіб підтримки з боку інших вам до вподоби?” [69]

Вправа 2. “Емпатійне слухання”

Мета: створення емпатійного фону спілкування, розвиток умінь і навичок активного слухання.

Опис: ще одна вправа, для якого вам знадобиться партнер. Його суть в тому, щоб вислухати людину про те, що є важливим для неї і створити пропозицію, яка максимально точно передає те, що вона відчуває при цьому. Пам’ятайте, що емпатія означає відкинути в сторону свої думки і відчуття, а потім звернути увагу на те, що відчуває і про що думає ваш співрозмовник.

Подумайте про щось сокровенне і що має велике значення для вас. Розкажіть про це, намагаючись максимально докладно описати ситуацію, при цьому не даючи підказок. Беріть паузи, під час яких ваш партнер скаже, про

що ви думали і що відчували в минулий і справжній моменти. Повторіть вправу, помінявшись ролями. Пам’ятайте про те, що краще помилитися зі своїм припущенням, ніж зовсім не висловлювати його вголос. Також нічого страшного в тому, якщо ви перебільшили емоцію, яку відчуває людина - наприклад, назвете роздратування злістю, а злість гнівом. Ви вчитеся і тільки методом проб і помилок можна досягти серйозних успіхів.

Підсумки вправи:

Яке відчувати себе в ролі слухача? Що було найскладнішим?

Яке відчувати себе в ролі оповідача?

Як ви себе почували, коли людина робить припущення про те, що ви відчували? [66]

Вправа 3. “Беру відповідальність на себе”

Мета: допомогти учасникам тренінгу усвідомити свою відповідальність за події, які відбуваються з кожним з них.

Ведучий. Чи згодні ви з твердженням, що ніхто за нас не проживе наше життя. Ф. Перлз писав про те, що людина стає особистістю тільки тоді, коли вона добровільно і свідомо бере на себе відповідальність за свою поведінку, за свої вчинки, слова, дії, за своє ставлення до інших, до світу, до себе, за свою долю і за своє життя. Учений стверджував, що якщо цього немає, то ви залишаєтеся маленькими дітьми, скільки б вам не було років.

Інструкція. Давайте проаналізуємо, за що ми відповідаємо у своєму житті. Необхідно подумати (до 5 хвилин) і записати відповіді на питання, за що ви відповідаєте у своєму житті? Особисто ви? Записуйте усе, що згадаєте [66].

Далі спробуйте розподілити відповіді у двох колонках:

| “Відповідаю повною достатньою мірою”. | “Відповідаю недостатньою мірою”. |
|---|---|

**Заняття 4**

Метою четвертого заняття є формування усвідомленості того, що відчуває інша людина і чому, ознайомлення з технікою емоційного самоаналізу.

Вправа 1. Міні-лекція “Емоційний самоаналіз”

Мета: усвідомлення важливості емоційного самоаналізу для розвитку емоційної інтелекту, ознайомлення з технікою емоційного самоаналізу [66].

Вправа 2. “Поклади себе під мікроскоп”

Мета: розвиток уміння проникнути у внутрішній світ і виокремити негативні риси власного характеру.

Інструкція. У багатьох з нас є незначні недоліки, звички, від яких ми хотіли б позбавитися якнайшвидше. Вони не такі помітні, відразу не впадають у вічі, проте часто заважають у житті.

У кожного, напевно, в активному словниковому запасі знайдуться слова, які він більше ніколи не хотів би вимовляти, а тим більше вголос.

Давайте спробуємо виявити ці неприємні дрібниці власного характеру, ніби поглянемо на себе через мікроскоп. Що ми там зможемо побачити?

Ведучий. Роботу можна організувати у два етапи. На першому етапі учасники індивідуально складають перелік “неприємних недоліків” свого характеру.

Обговорення. На другому етапі кожен член групи розповідає про свої “недоліки” [66].

Вправа 3. “Перестановка ролей”

Мета: формування усвідомленості того, що відчуває інша людина і чому.

Опис: емпатія проявляється в тому випадку, коли ви уявляєте себе в ролі іншої людини. Ви можете пройти цю вправу як в групі, так і окремо, але тоді вам доведеться напружити свою уяву. Згадайте всіх своїх знайомих і близьких, складіть список цих людей. Потім по черзі імплантувати в ці ролі.

Дайте відповідь на питання:

Як вас звати?

Який ваш вік?

Які ваші улюблені книги?

Куди ви їздили у відпустку?

Що ви найбільше любите?

Що вас найбільше засмучує?

Що вас приводить у захват?

В яких ситуаціях на вас накочує ностальгія?

Чого ви боїтесь?

На що чи на кого ви найчастіше сподіваєтеся? [69]

**Заняття 5**

Головною метою п’ятого заняття є знайомство з поняттям стресу. Аналіз можливих шляхів виходу зі стресових ситуацій, усвідомлять суб’єктивний характер стресогених переживань, та індивідуальність сприйняття сили стресових ситуацій.

Вправа 1. “Стрес в моєму житті”

Мета: виявити ситуації, які для учасників тренінгу є стресогенними, усвідомлення суб’єктивного характеру в оцінюванні рівня стрессогенності різних ситуацій.

Опис: ведучий попередньо заготовлює картки, на яких записані різноманітні життєві ситуації, що в більшості людей визивають стрес. Не показуючи картки один одному, в абсолютній тиші, учасники повинні вишикуватися в одну лінію виходячи з того, яке, на погляд кожного окремого учасника зазначений стресор має силу. В результаті, першим в лінії має опинитися найсильніший стресор. Після того, як всі учасники займуть своє місце, ведучий просить обмінятися картками та проранжувавши стресори тепер вже спільно, знову вишикуватися в одну лінію. Обговорення. Група обговорює, з чим може бути пов’язана зміна порядку розстановки учасників, чому одну і ту ж ситуацію одні учасники зараховують до найбільш стресогенних, а інші до нейтральних або зовсім не травмуючих подій. [66]

Вправа 2. Медитація

Мета: опанувати одну із технік медитації, зняти втому, напруження і відновити сили;

Ведучий. Під час тренінгу потрібно практикувати вправи на візуалізацію, медитатацію, релаксацію, а також рухливі ігри, що позитивно впливає на груповий процес.

Інструкція. Заплющіть очі, зручно сядьте і розслабтеся. Дихайте глибоко. Знайдіть свій пульс, відчуйте, як кров тече кровоносними судинами. Ваше серце б'ється рівно. Вам спокійно і добре. Вас оточують люди, яким ви цікаві та які цікаві вам. Ви довіряєте їм. Ви один із групи, і від кожного з вас залежить успіх нашої роботи. Дихайте глибоко...

Уявіть себе зернятком якоїсь рослини. Вам тепло і затишно в землі, але у вас є потреба якось виразити себе, і тому ви починаєте рости... Ви відчуваєте свою силу, свої можливості. Ось ви і проросли, прорвалися на поверхню. Відчуйте сонячне тепло, комфорт... Вас оточують рослини, схожі на вас. Це квіти, ягоди, гриби, дерева.... Їх зовнішній вигляд різний, але вони і ви розвиваєтеся за одними законами. Ніхто нікому не заважає, вам радісно, що ви тепер не самотні: ви можете чути, відчувати інших. Уявіть собі з усіма подробицями, яка ви рослина, у що ви виросли... Поступово повертайтесь сюди, у кімнату. Розплющіть очі.

Обговорення. Хто чим виріс? Що ви відчували під час медитації? Які у вас почуття? Які враження? [66]

Вправа 3. "Корені та крона"

Мета: розвинути навички візуалізації; зарядити групу енергією.

Ведучий. Вправа займає від п'яти до десяти хвилин, а енергією заряджає на весь день, чудово знімає втому, надає організму свіжості й бадьорості, відновлює сили.

Ось, скажімо, сидите ви в Інтернеті довго, або до іспиту готуєтеся, або річний баланс складаєте. Можна було би проігнорувати іспит, відпочити, але все одно його потрібно складати...

Інструкція.

1. Виконується стоячи, ноги на ширині плечей. Повільно підняти руки через сторони до рівня плечей. Розслабити зап’ястя. Очі заплющені.

2. Уявіть собі, що ви міцне квітуче дерево. Подумки простежте, як “стовбур” іде в землю і переходить у глибокі, потужні корені. Повільно вдихаючи, ніби витягуємо “коренями” енергію з грунту. Спостерігаємо, як потік енергії піднімається стовбуром угору, до “крони”, тобто голови, як наповнюються живильною силою “гілки”, тобто руки.

3. Руки повільно опустити.

4. Уявляємо, як легкий вітерець злегка розгойдує “стовбур” і “крону”, ворушить “гілками” і “листям”.

5. Тепер, коли енергія наповнила все “дерево”, уявіть, що ви всім тілом вдихаєте енергію вітру. На видиху виводите з себе все непотрібне.

6. З незвички спочатку “енергія” погано піднімається “стовбуром”, для цієї частини процесу потрібно п’ять-сім вдихів.

7. Поступово у міру появи навички час виконання вправи скорочуватиметься.

8. Хотілося б, щоб ви виконали цю вправу і написали про її результат.

Обговорення. Чи вдалося вам зарядитися енергією? Якщо ні, то яка причина? Чи готові ви використовувати цю методику для зарядження енергією? [66]

**Заняття 6. Завершення**

Вправа 1. “Лист до себе”

Мета: моделювання учасниками власного “Я образу” після тренінгу.

Матеріали: папір А4.

Інструкція. У перший тренінговий день ви на окремому аркуші паперу писали листа самому собі, якими ви бачите себе наприкінці тренінгу. Ваші очікування від занять, власні цілі, наскільки, у чому, як ви змінитеся. Також писали, в результаті якої події ви могли б стати більш особистісно зрілим. Це був ваш лист у майбутнє. Оскільки в нас останнє заняття, то настав час відкрити вашого листа. Зверху на своїх листах ви ставили (малювали)

позначки, за якими ви впізнаєте свій лист. Давайте проаналізуємо ваші очікування.

Обговорення. Чи підтвердилися ваші очікування? Що саме підтвердилося із того, що ви можете розповісти? Що не підтверди- лося? Яка причина? Чи отримали щось позитивне (негативне) на тренінгу, чого взагалі не могли передбачити? Що саме? [69]

Вправа 2. “Слова вдячності”

Мета: підбити підсумки роботи, створити позитивну атмосферу. Інструкція. Зараз кожен із вас спробує віднайти хоч би 5 продовжень фрази: “Я вдячна ... за те, що ...”.

“Нехай кожний задумається над тим, за що і кому у своєму житті ми повинні бути вдячними”.

Через 5 хвилин кожен учасник по черзі зачитує свої твердження і висловлює свої думки стосовно запропонованого завдання.

Обговорення. Які почуття у вас були під час виконання завдання? Які у вас думки були при виконанні завдання? Який висновок ви зробили для себе? [69]

Вправа 3. “Валіза”

Мета: налаштувати групу на завершення занять, розвивати емпатію, надати можливість висловити думку один про одного, дати “валізу” кожному учаснику групи.

Ведучий. Настав час групі зібратися з думками і почуттями, які у вас визрівали від заняття до заняття стосовно кожного учасника тренінгу. Потрібно виявити взаємну об’єктивність і зацікавленість у кожному учаснику тренінгу, а не бути байдужим. Ваша щирість, відвертість, об’єктивність, активність будуть позитивно і з вдячністю сприйняті групою.

Інструкція. Один із членів групи виходить із кімнати, а решта починають збирати йому в далеку дорогу “валізу”. У цю “валізу” збирається те, що, на думку групи, допоможе людині в особистісному та професійному зростанні, усі позитивні характеристики, які група особливо цінує в ньому. Але

обов'язково вказується і те, що заважає людині, в чому її негативні риси проявляються, і над чим їй необхідно активно попрацювати.

Обирається "секретар", він ділить аркуш паперу вертикальною рискою навпіл, на одній стороні ставиться "+", на іншій "-". Для доброї "валізи" потрібно не менше 5-7 характеристик з того і іншого боку. Потім входить член групи і йому вручається "валіза".

Виходить наступний учасник і процедура повторюється.

Обговорення. У кого є питання щодо одержаної "валізи"? Які думки і почуття викликав вміст "валізи"? Що ви з "валізою" будете робити? [66]

**Тренінгу для пар з подружнім стажем від 6 до 10 років**

В даній категорії подружні пари найчастіше мають конфліктні у ситуаціях розбіжностями у ставленні до виховання дітей та фінансовими очікуваннями. Домінуюча стратегія врегулювання конфліктів в цій категорії пристосування.

Завдання тренінгу:

1. Вивчення ефективних стратегій комунікації;
2. Розвиток навичок співпраці та спільного прийняття рішень;
3. Формування відповідальності за власні емоційні реакції, самоконтролю;
4. Поведінки та готовності до управління власними емоціями;
5. Формування відчуття контролю над ситуацією та діяльністю;
6. Розвиток емпатії та взаєморозуміння.

Програма тренінгу розрахована на 24 годин і складається із 6 занять (див. табл. 3.2):

Програма тренінгу

Таблиця 3.2

| № | Тема | Кількість годин |
|---|---|---|
| 1. | Вступ. Знайомство. | 4 |

| | | |
|---|---|---|
| 2. | Ефективні стратегії комунікації | 4 |
| 3. | Розвиток навичок співпраці | 4 |
| 4. | Емпатія та взаєморозуміння | 4 |
| 5 | Управління стресом та саморегуляція | 4 |
| 6. | Завершення | 4 |

**Заняття 1**

Головною метою першого заняття є знайомство групи з метою та структурою тренінгу, один з одним та тренером, складання та прийняття групових норм та правил.

Вступна частина тренінгу.

Обговорення мети та структури тренінгу.

Вправа 1. Знайомство “Презентація”

Опис: для цієї вправи учасники учасникам необхідно розбиваються на пари. Протягом десяти хвилин учасники в парах розповідають один одному про себе, по закінченню цього часу пари по черзі представляють один одного групі.

Обговорення: наприкінці, починається загальне обговорення [69].

Вправа 2. “Групові норми”

Мета: підготувати групу до ефективної роботи на тренінгу шляхом налагодження базових норм.

Опис: основні норми та правила пропонує ведучий, додаткові правила озвучують учасники. Після чого загальне обговорення та погодження групових норм. Список норм записується, або на ватмані або на дошці для того, щоб при потребі можна було звернутися правил. Орієнтовні правила:

- звертатися один до одного на ім’я;
- говорити по черзі;
- лаконічно висловлюватися;
- бути доброзичливими, поважати думку іншого;

- говорити від себе;
- правило конфіденційності;
- бути активними;
- робота ведеться “тут і тепер” (під час заняття всі говорять лише про те, що турбує їх саме зараз, і обговорюють те, що відбувається з ними в групі) [69].

Вправа 3. “Мої сподівання”

Мета: формулювання власних сподівань від тренінгу; спонукання учасників до роботи в групі.

Опис: ведучий роздає кольорові картки кожному учасники, де вони описують що хочеться отримати під час тренінгу. Після того як всі картки заповнені, тренер закріплює картки на фліпчарт. Після чого починається обговорення [61].

**Заняття 2**

Головною метою цього заняття є вдосконалити навички слухання, вираження власних почуттів та потреб, а також виявлення способів конструктивного обговорення проблем.

Вправа 1. “Мої почуття”

Мета вправи: збагачується емоційний словник учасників.

Опис: під час цієї вправи кожен з учасників озвучує різні слова, що описують почуття та емоції людини. Тренер записує всі слова на ватмані. В результаті отриманий ватман з “почуттями” та “емоціями” може використовуватися в подальшому ході тренінгу. Список цей можна доповнювати. Після чого починається обговорення вправи [61].

Вправа 2. “Асоціативні картки”

Мета: емоційне самоусвідомлення, саморозкриття, формування інтересу до власних емоційних переживань.

Опис: учасникам пропонується вибрати по 1 картці. Потім кожен по черзі показує свою карту і розповідає про себе “На картці....як і я……”. Після чого починається обговорення де важливо відповісти на наступні питання:

“Що нового для себе ви виявили в ході гри?” та “Що при цьому ви відчували? [69]

Вправа 3. “Коридор прозріння”

Мета: отримати зворотний зв’язок від членів тренінгу на певному етапі групової роботи, розвивати інтерес до внутрішнього світу членів групи, проявити активність у груповій роботі.

Інструкція. По черзі кожний з учасників повинен пройти від однієї стіни до протилежної туди й назад декілька разів. На шляху його повинна супроводжувати група. При цьому, коли він іде до однієї стіни, група повинна його за це всіляко схвалювати й підтримувати, а коли у зворотному напрямкові сварити. Фізичний вплив заборонений, група повинна зупинити й повернути його лише словами. Завдання учасника спокійно, мовчки і з однаковою швидкістю ходити від стіни до стіни, не реагуючи ні на негативні, ні на позитивні підкріплення.

Обговорення. Після закінчення вправи необхідно закінчити аналіз, розглянувши питання:

1. Які слова підтримки (сварки) вас найбільше здивували? Чим?

2. Чому ці слова вас зупинили й повернули в групу?

3. Чиї висловлювання вам заважали ходити?

4. Які ваші внутрішні відчуття під час виконання вправи?

5. Які відчували труднощі під час виконання вправи і з чим вони пов’язані? [66]

**Заняття 3**

Метою третьої зустрічі є розвиток навичок співпраці та спільного прийняття рішень: Вивченню методів спільного обговорення та прийняття компромісів у ситуаціях, пов’язаних з вихованням дітей та управлінням фінансами.

Вправа 1: “Зрозумій мене”

Мета: розвиток уміння визначати почуття іншої людини.

Опис: для виконання цієї вправи необхідно вибрати собі партнера та протягом декількох хвилин описати емоційний стан цієї людини (настрій, бажання, почуття тощо) на даний момент. Той, чий стан описували або підтвердити, або спростувати припущення партнера. Після того як робота відбулась в парах, починається робота в групі з загальним обговоренням [68].

Вправа 2. “Поділись зі мною”

Мета вправи: розуміння власних можливостей в емпатійній діагностиці особистісних якостей людини; формування різноманітних способів взаєморозуміння.

Опис: учасникам роздаються картки на яких вони мають записати 8 якостей. Після чого кожному учаснику необхідно з’ясувати, яка з цих якостей присутня у когось в більшій мірі ніж у нього самого. Потім необхідно підійти підходить до цієї людини з проханням поділитися з ним цим умінням чи якістю. В результаті необхідно обійти всю групу, та у кожного попросити щось. При цьому на картці кожного учасника необхідно помічати, які якості були у нього затребувані іншими, і які якості він запитував сам. Після завершення виконання цієї вправи учасники сідають в коло для обговорення [68].

Вправа 3. “Гірська вершина”

Мета: допомогти людині увійти в дисоційований стан, щоб побачити і усвідомити свої проблеми ніби з боку; підвищити впевненість у собі.

Інструкція. Уявіть, що ви стоїте біля підніжжя величезної гори, з усіх сторін від вас величезні гори Памір, Тібет, Гімалаї, Карпати. Десь на вершині гори пливуть хмари. Як чудово вгорі! Вам хочеться бути там. Ви можете літати... В небі літає Орел над скелями... Мить і ви самі стаєте Орлом. Розправивши свої крила, ви ловите потік повітря і літаєте... Ви бачите хмари, які пливуть під вами. Вдалині на землі мініатюрні будинки, люди... Вам чути крик птахів, які пролітають повз вас. Оберіть собі зручну ділянку і спустіться туди. З недосяжної висоти подивіться на те, що залишилось там далеко біля підніжжя гори. Якими дріб’язковими, незначними бачите звідси ті проблеми,

які вас хвилювали! Оцініть чи варті вони зусиль і переживань ваших! Звідси, з висоти, вам легко побачити способи розв'язання проблем...

Знову злетіть і відчуйте прекрасне почуття польоту. Нехай воно надовго запам'ятається вам... А зараз знову станьте собою, тим, хто стоїть біля підніжжя гори... Помахайте рукою на прощання в небі Орлу, який летить, який зробив доступним для вас нове сприйняття світу... Подякуйте йому. Ви знову тут, у цій кімнаті. Ви знову повернулися сюди після своєї чудової подорожі...

Обговорення. Чи вдався вам політ? Які почуття під час польоту пережили? Чи змінилося ваше ставлення до власних проблем? Чи знаєте способи розв'язання власних проблем? [66]

**Заняття 4**

Метою четвертого заняття є формування усвідомленості того, що відчуває інша людина і чому, ознайомлення з технікою емоційного самоаналізу.

1. Міні-лекція "Емоційний самоаналіз"

Мета: усвідомлення важливості емоційного самоаналізу для розвитку емоційної інтелекту, ознайомлення з технікою емоційного самоаналізу [66].

Вправа 2. Проективна методика "Хто я?"

Мета: емоційне самоусвідомлення, саморозкриття, формування інтересу до власних емоційних переживань.

Опис: З яким

- явищем природи;
- героєм казки, мультфільму;
- твариною;
- квіткою і т.д.

Ви себе асоціюєте?

Проаналізуйте обрані Вами образи та пріоритети. Адже Ваші уподобання і є Ви [69].

Вправа 3. "Беру відповідальність на себе"

Мета: допомогти учасникам тренінгу усвідомити свою відповідальність за події, які відбуваються з кожним з них.

Інструкція. Ведучий. Чи згодні ви з твердженням, що ніхто за нас не проживе наше життя. Ф. Перлз писав про те, що людина стає особистістю тільки тоді, коли вона добровільно і свідомо бере на себе відповідальність за свою поведінку, за свої вчинки, слова, дії, за своє ставлення до інших, до світу, до себе, за свою долю і за своє життя. Учений стверджував, що якщо цього немає, то ви залишаєтеся маленькими дітьми, скільки б вам не було років.

Інструкція. Давайте проаналізуємо, за що ми відповідаємо у своєму житті. Необхідно подумати (до 5 хвилин) і записати відповіді на питання, за що ви відповідаєте у своєму житті? Особисто ви? Записуйте усе, що згадаєте [66].

Далі спробуйте розподілити відповіді у двох колонках:

| | |
|---|---|
| “Відповідаю повною достатньою мірою”. | “Відповідаю недостатньою мірою”. |

**Заняття 5**

Мета: Розвиток навичок управління стресом та саморегуляцією.

Вправа 1. "Вивчення розуміння"

Мета: вправа допомагає розвинути навички слухання та підтримує взаєморозуміння.

Кожен партнер ділиться своїм розумінням конфлікту. Потім інший партнер має повторити або переформулювати те, що сказав перший [68].

Вправа 2. "Ролева гра"

Мета: ця вправа допомагає подружнім парам відчути ситуацію з іншої перспективи й розвиває навички співпраці та емпатії.

Інструкція. Подружні пари діляться на дві групи. Кожна група придумує сценарій конфлікту, а інша група грає ролі партнерів, пробуючи знайти конструктивне рішення [66].

Вправа 3. “Самопідтримка”

Мета: уміння управляти свої емоційним станом, самостійно підтримувати себе в складній ситуації.

Опис: учасникам необхідно придумати та записати текст-самопідтримку. При цьому учасникам необхідно надати попередньо попередню інструкцію, яка полягає в тому, що людині необхідно пригадати, якими словами вона підтримує інших. Працюючи над ним, пригадайте, як Ви підтримуєте та підбадьорюєте інших (але це не повинні бути фрази заспокоювання), як хвалите себе. Відчуйте при цьому себе в ролі людини, яка щойно вдало завершила важливу справу [66].

**Заняття 6. Завершення**

Вправа 1. “Лист до себе”

Мета: моделювання учасниками власного “Я образу” після тренінгу.

Матеріали: папір А4.

Інструкція. У перший тренінговий день ви на окремому аркуші паперу писали листа самому собі, якими ви бачите себе наприкінці тренінгу. Ваші очікування від занять, власні цілі, наскільки, у чому, як ви змінитеся. Також писали, в результаті якої події ви могли б стати більш особистісно зрілим. Це був ваш лист у майбутнє. Оскільки в нас останнє заняття, то настав час відкрити вашого листа. Зверху на своїх листах ви ставили (малювали) позначки, за якими ви впізнаєте свій лист. Давайте проаналізуємо ваші очікування.

Обговорення. Чи підтвердилися ваші очікування? Що саме підтвердилося із того, що ви можете розповісти? Що не підтвердилося? Яка причина? Чи отримали щось позитивне (негативне) на тренінгу, чого взагалі не могли передбачити? Що саме? [69]

Вправа 2. “Слова вдячності”

Мета: підбити підсумки роботи, створити позитивну атмосферу. Інструкція. Зараз кожен із вас спробує віднайти хоч би 5 продовжень фрази: “Я вдячна ... за те, що ...”.

“Нехай кожний задумається над тим, за що і кому у своєму житті ми повинні бути вдячними”.

Через 5 хвилин кожен учасник по черзі зачитує свої твердження і висловлює свої думки стосовно запропонованого завдання.

Обговорення. Які почуття у вас були під час виконання завдання? Які у вас думки були при виконанні завдання? Який висновок ви зробили для себе? [69]

Вправа 3. “Валіза”

Мета: налаштувати групу на завершення занять, розвивати емпатію, надати можливість висловити думку один про одного, дати “валізу” кожному учаснику групи.

Ведучий. Настав час групі зібратися з думками і почуттями, які у вас визрівали від заняття до заняття стосовно кожного учасника тренінгу. Потрібно виявити взаємну об’єктивність і зацікавленість у кожному учаснику тренінгу, а не бути байдужим. Ваша щирість, відвертість, об’єктивність, активність будуть позитивно і з вдячністю сприйняті групою.

Інструкція. Один із членів групи виходить із кімнати, а решта починають збирати йому в далеку дорогу “валізу”. У цю “валізу” збирається те, що, на думку групи, допоможе людині в особистісному та професійному зростанні, усі позитивні характеристики, які група особливо цінує в ньому. Але обов’язково вказується і те, що заважає людині, в чому її негативні риси проявляються, і над чим їй необхідно активно попрацювати.

Обирається “секретар”, він ділить аркуш паперу вертикальною рискою навпіл, на одній стороні ставиться “+”, на іншій “-”. Для доброї “валізи” потрібно не менше 5-7 характеристик з того і іншого боку. Потім входить член групи і йому вручається “валіза”.

Виходить наступний учасник і процедура повторюється.

Обговорення. У кого є питання щодо одержаної “валізи”? Які думки і почуття викликав вміст “валізи”? Що ви з “валізою” будете робити? [66]

**Програма тренінгу для пар з подружнім стажем понад 11 років**

В даній категорії подружні пари найчастіше мають конфліктні у ситуаціях розбіжностями у ставленні до виховання дітей та фінансовими очікуваннями. Домінуюча стратегія врегулювання конфліктів в цій категорії пристосування. Задачі тренінгу:

1. Розвиток навичок планування та управління конфліктами;
2. Розвиток комунікативних навичок;
3. Підвищення рівня емпатії;
4. Формування інтересу до емоційних переживань;
5. Вироблення навичок пошуку компромісів;
6. Підвищення рівня довіри та взаєморозуміння;

Програма тренінгу розрахована на 24 годин і складається із 6 занять (див. табл. 3.3):

Таблиця 3.3

Програма тренінгу

| № | Тема | Час (годин) |
|---|---|---|
| 1. | Вступ. Знайомство. | 4 |
| 2. | Управління взаємовідносинами | 4 |
| 3. | Емпатія | 4 |
| 4. | Ефективні навички комунікації | 4 |
| 5 | Підвищення рівня довіри та взаєморозуміння | 4 |
| 6. | Завершення | 4 |

**Заняття 1. Знайомство**

Головною метою першого заняття є знайомство групи з метою та структурою тренінгу, один з одним та тренером, складання та прийняття групових норм та правил.

Вступна частина тренінгу.

Обговорення мети та структури тренінгу.

Вправа 1. Знайомство “Презентація”

Опис: для цієї вправи учасники учасникам необхідно розбиваються на пари. Протягом десяти хвилин учасники в парах розповідають один одному про себе, по закінченню цього часу пари по черзі представляють один одного групі.

Обговорення: наприкінці, починається загальне обговорення [69].

Вправа 2. “Групові норми”

Мета: підготувати групу до ефективної роботи на тренінгу шляхом налагодження базових норм.

Опис: основні норми та правила пропонує ведучий, додаткові правила озвучують учасники. Після чого загальне обговорення та погодження групових норм. Список норм записується, або на ватмані або на дошці для того, щоб при потребі можна було звернутися до правил. Орієнтовні правила:

- звертатися один до одного на ім’я;
- говорити по черзі;
- лаконічно висловлюватися;
- бути доброзичливими, поважати думку іншого;
- говорити від себе;
- правило конфіденційності;
- бути активними;
- робота ведеться “тут і тепер” (під час заняття всі говорять лише про те, що турбує їх саме зараз, і обговорюють те, що відбувається з ними в групі) [69].

Вправа 3. “Мої сподівання”

Мета: формулювання власних сподівань від тренінгу; спонукання учасників до роботи в групі.

Опис: ведучий роздає кольорові картки кожному учасники, де вони описують що хочеться отримати під час тренінгу. Після того як всі картки

заповнені, тренер закріплює картки на фліпчарт. Після чого починається обговорення [61].

**Заняття 2**

Метою цього заняття є створення емпатійного фону спілкування, свідоме управління взаємовідносинами, розвиток умінь і навичок активного слухання, розпізнавання почуттів інших людей та уміння ставити себе на сторону іншої людини.

Вправа 1. “Дублювання”

Мета: свідоме розпізнавання почуттів інших людей.

Опис: дана вправа виконується в парі. Перша людина (спікер) говорить про щасливі спогади або про захват від майбутньої події. Друга людина є як би його справжньою емоцією, яку спікер відчуває.

Наприклад:

Спікер: “Я хочу відвідати своїх батьків на наступному тижні”.

Дублер: “І я відчуваю себе від цього щасливим”.

За необхідністю завдання можна ускладнити, коли спікер заздалегідь не повідомляє, чи подобається йому те, про що він скаже. Тому дублеру доводиться вгадувати.

Підсумки вправи:

Після того, як двоє людей поміняються місцями і пройдуть вправу ще раз, задайте собі наступні питання:

Як воно, бути спікером і чути від дублера про його здогадки?

Як воно, бути дублером і вгадувати справжню емоцію спікера?

Що було найскладнішим?

Які емоції було найскладніше розпізнати? Які легше? [66]

Вправа 2. “Емпатійне слухання”

Мета: створення емпатійного фону спілкування, розвиток умінь і навичок активного слухання.

Опис: ще одна вправа, для якого вам знадобиться партнер. Його суть в тому, щоб вислухати людину про те, що є важливим для неї і створити

пропозицію, яка максимально точно передає те, що вона відчуває при цьому. Пам’ятайте, що емпатія означає відкинути в сторону свої думки і відчуття, а потім звернути увагу на те, що відчуває і про що думає ваш співрозмовник.

Подумайте про щось сокровенне і що має велике значення для вас. Розкажіть про це, намагаючись максимально докладно описати ситуацію, при цьому не даючи підказок. Беріть паузи, під час яких ваш партнер скаже, про що ви думали і що відчували в минулий і справжній моменти. Повторіть вправу, помінявшись ролями. Пам’ятайте про те, що краще помилитися зі своїм припущенням, ніж зовсім не висловлювати його вголос. Також нічого страшного в тому, якщо ви перебільшили емоцію, яку відчуває людина - наприклад, назвете роздратування злістю, а злість гнівом. Ви вчитеся і тільки методом проб і помилок можна досягти серйозних успіхів.

Підсумки вправи:

Яке відчувати себе в ролі слухача? Що було найскладнішим?

Яке відчувати себе в ролі оповідача?

Як ви себе почували, коли людина робить припущення про те, що ви відчували? [69]

Вправа 3. “Почуття - розуміння – стратегія”

Мета: освоєння тактик комунікативної взаємодії, комунікативна компетенція

Опис: ведучий розповідає учасникам про можливість наступної комунікативної тактики:

1. Розпитати співрозмовника про його почуття.

2. Спільними зусиллями виробити розуміння цих почуттів і ситуації, що викликає їх.

3. Виробити стратегію з управління ситуацією (деякі загальні принципи, керуючись якими можна скорегувати проблемну ситуацію).

Розглядається приклад:

Припустимо, ви помічаєте, що одна з ваших колег знаходиться в розладнаному стані. Не слід відразу починати з питань про те, що викликало цей стан. Треба поцікавитися лише її самопочуттям, силою почуттів, тощо.

Наступним кроком є висловлювання припущень, що та як треба зробити. Спочатку бажано висловлювати саме припущення. З учасниками розігруються ситуації. Викликаються по два охочих. Перший зображує той чи інший емоційний стан. Другий застосовує дану тактику.

В кінці проводиться обговорення:

- З якими емоціями дана тактика працює добре? з якими погано?

- Які виникали труднощі? [66]

**Заняття 3**

Метою третьої зустрічі є розвиток уміння визначати почуття іншої людини, знайомство с поняттям емпатії та усвідомлення її ролі у міжособовому спілкуванні, формування різноманітних способів взаєморозуміння.

1. Міні-лекція “Емпатія”

Мета: усвідомлення ролі емпатії в міжособовому спілкуванні людей.

Після міні-лекції важливим є при обговоренні відповісти на наступні питання: “Які способи підтримки інших людей використовуєте?” та “Який спосіб підтримки з боку інших вам до вподоби?” [69]

Вправа 2. “Зрозумій мене”

Мета: розвиток уміння визначати почуття іншої людини.

Опис: для виконання цієї вправи необхідно вибрати собі партнера та протягом декількох хвилин описати емоційний стан цієї людини (настрій, бажання, почуття тощо) на даний момент. Той, чий стан описували або підтвердити, або спростувати припущення партнера. Після того як робота відбулась в парах, починається робота в групі з загальним обговоренням [68].

Вправа 3. “Поділись зі мною”

Мета вправи: розуміння власних можливостей в емпатійній діагностиці особистісних якостей людини; формування різноманітних способів взаєморозуміння.

Опис: учасникам роздаються картки на яких вони мають записати 8 якостей. Після чого кожному учаснику необхідно з'ясувати, яка з цих якостей присутня у когось в більшій мірі ніж у нього самого. Потім необхідно підійти підходить до цієї людини з проханням поділитися з ним цим умінням чи якістю. В результаті необхідно обійти всю групу, та у кожного попросити щось. При цьому на картці кожного учасника необхідно помічати, які якості були у нього затребувані іншими, і які якості він запитував сам. Після завершення виконання цієї вправи учасники сідають в коло для обговорення [68].

**Заняття 4**

Мета: Розвиток ефективних навичок комунікації. Навчити подружні пари виражати свої почуття та думки з урахуванням потреб партнера.

Вправа 1. "Формула успішної комунікації"

Мета: визначити поняття задоволеності життям, життєвого благополуччя, обговорення людських якостей що допомагають досягти життєвого благополуччя.

Опис: по ходу вправи учасники відповідають на наступні запитання"

- Що таке задоволеність життям?
- Якості, що вливають на задоволеність життям.
- Бар'єри успіху та задоволеності життям
- Формула задоволеності життям. Учасникам пропонують скласти свою власну формулу. Наприклад:

а) 10% +40% +50% (Уміння, знання + спосіб мислення, сприймання світу і себе в ньому + оточення, соціальні контакти);

б) тіло ("налагоджений автомобіль з мотором, гальмами, накачаними колесами, зарядженим акумулятором"); дух (віра в себе, любов до своєї справи); організованість; розум (свій погляд на речі, власний неповторний

шлях); інтуїція (чарівна опора всередині себе); оточення (“короля робить світа”) і т.п [36].

Вправа 2. “Уникаючи невдачі”

Мета: вироблення навичок пошуку компромісів

Опис: на початку виконання вправи проводиться попереднє обговорення, до складу якого входять наступні питання: “Яка для вас звична реакція реагування на невдачу?”, “Яке це  має вплив на вас?”, “Яка реакція реагування на невдачу для вам здається ідеальною? Чому?”. Після попереднього обговорення починається робота в групах. Всього має бути 3 групи, у кожної з яких буде своє завдання: перша група визначає які фактори визначають невдачу та чи впливає на це відсутність здібностей. Друга група: шукає позитивні моменти в поразці. Чи є вони взагалі? Третя група: відповідає на запитання що є невдача? Випадковість, збіг обставин чи наслідок поведінки людей? [69]

Вправа 3. “Самопідтримка”

Мета: уміння управляти свої емоційним станом, самостійно підтримувати себе в складній ситуації.

Опис: учасникам необхідно придумати та записати текст-самопідтримку. При цьому учасникам необхідно надати попередньо попередню інструкцію, яка полягає в тому, що людині необхідно пригадати, якими словами вона підтримує інших. Працюючи над ним, пригадайте, як Ви підтримуєте та підбадьорюєте інших (але це не повинні бути фрази заспокоювання), як хвалите себе. Відчуйте при цьому себе в ролі людини, яка щойно вдало завершила важливу справу [66].

**Заняття 5**

Мета: підвищення рівня довіри та взаєморозуміння

Вправа 1. “Усвідомлення” (гештальт терапія)

Мета: усвідомленість свого “теперішнього”, розуміння себе, свого тіла та усвідомлене прийняття навколишнього світу.

Опис: учасникам пропонується спробувати відчувати себе в “теперішньому”. При цьому необхідно зосередити свою увагу на оточуючому світі.

Перша інструкція вимагає від учасників зосередитись на своїх органах почуттів. Необхідно почати з усвідомлення оточуючого світу: кольорів, звуків, ароматів тощо. Далі необхідно описати, всі виникаючі при цьому відчуття. При цьому починати опис необхідно з фрази: “Тут і тепер я усвідомлюю ...”.

Друга інструкція вимагає від учасників зосередитись на власному тілі. Спочатку усвідомити дихання, серцебиття, м’язи тощо, і аналогічноло першої інструкції описати свої відчуття, використовуючи фразу: “Тут і тепер я усвідомлюю ...” [66]

Вправа 2. “Хто я?”

Мета: емоційне самоусвідомлення, саморозкриття, формування інтересу до власних емоційних переживань.

Опис: З яким

- явищем природи;
- героєм казки, мультфільму;
- твариною;
- квіткою і т.д.

Ви себе асоціюєте?

Проаналізуйте обрані Вами образи та пріоритети. Адже Ваші уподобання і є Ви [69].

**Заняття 6. Завершення**

Вправа 1. “Лист до себе”

Мета: моделювання учасниками власного “Я образу” після тренінгу.

Матеріали: папір А4.

Інструкція. У перший тренінговий день ви на окремому аркуші паперу писали листа самому собі, якими ви бачите себе наприкінці тренінгу. Ваші очікування від занять, власні цілі, наскільки, у чому, як ви змінитеся. Також писали, в результаті якої події ви могли б стати більш особистісно зрілим. Це

був ваш лист у майбутнє. Оскільки в нас останнє заняття, то настав час відкрити вашого листа. Зверху на своїх листах ви ставили (малювали) позначки, за якими ви впізнаєте свій лист. Давайте проаналізуємо ваші очікування.

Обговорення. Чи підтвердилися ваші очікування? Що саме підтвердилося із того, що ви можете розповісти? Що не підтверди- лося? Яка причина? Чи отримали щось позитивне (негативне) на тренінгу, чого взагалі не могли передбачити? Що саме? [69]

Вправа 2. “Слова вдячності”

Мета: підбити підсумки роботи, створити позитивну атмосферу. Інструкція. Зараз кожен із вас спробує віднайти хоч би 5 продовжень фрази: “Я вдячна ... за те, що ...”.

“Нехай кожний задумається над тим, за що і кому у своєму житті ми повинні бути вдячними”.

Через 5 хвилин кожен учасник по черзі зачитує свої твердження і висловлює свої думки стосовно запропонованого завдання.

Обговорення. Які почуття у вас були під час виконання завдання? Які у вас думки були при виконанні завдання? Який висновок ви зробили для себе? [69]

Вправа 3. “Валіза”

Мета: налаштувати групу на завершення занять, розвивати емпатію, надати можливість висловити думку один про одного, дати “валізу” кожному учаснику групи.

Ведучий. Настав час групі зібратися з думками і почуттями, які у вас визрівали від заняття до заняття стосовно кожного учасника тренінгу. Потрібно виявити взаємну об’єктивність і зацікавленість у кожному учаснику тренінгу, а не бути байдужим. Ваша щирість, відвертість, об’єктивність, активність будуть позитивно і з вдячністю сприйняті групою.

Інструкція. Один із членів групи виходить із кімнати, а решта починають збирати йому в далеку дорогу “валізу”. У цю “валізу” збирається те, що, на

думку групи, допоможе людині в особистісному та професійному зростанні, усі позитивні характеристики, які група особливо цінує в ньому. Але обов'язково вказується і те, що заважає людині, в чому її негативні риси проявляються, і над чим їй необхідно активно попрацювати.

Обирається "секретар", він ділить аркуш паперу вертикальною рискою навпіл, на одній стороні ставиться "+", на іншій "-". Для доброї "валізи" потрібно не менше 5-7 характеристик з того та іншого боку. Потім входить член групи і йому вручається "валіза".

Виходить наступний учасник і процедура повторюється.

Обговорення. У кого є питання щодо одержаної "валізи"? Які думки і почуття викликав вміст "валізи"? Що ви з "валізою" будете робити? [66]

**Висновки до розділу 3**

За даними результатів отриманими на етапі дослідження були сформовані цілі і задачі формувального експерименту. Була розроблена тренінгова програма метою якої є розвиток емоційної близькості, взаємної довіри та ефективної комунікації. Результати дослідження показують, що хоча стратегії вирішення конфліктів можуть застосовуватись універсально, певні аспекти спілкування та емоційні зв'язки змінюються з часом, що вимагає адаптації тренінгової програми відповідно до тривалості подружнього життя пари.

Основна увага тренінгу направлена на розвиток емоційної компетентності та здатності розпізнавати емоційні стани себе та партнера та сприяє кращому розумінню та менш конфліктним відносинам. Такий підхід не лише знижує рівень стресу та тривожності, але й зміцнює взаєморозуміння та підтримку між партнерами.

На основі досліджень було розроблено три відокремлені програми тренінгів для пар з різним стажем подружнього життя (до 5 років, від 6 до 10 років та понад 11 років), що відповідає специфічним потребам та викликам,

які характерні для кожного етапу подружнього життя та забезпечить більш точне та ефективне втручання.

Для подальшого удосконалення тренінгових програм доцільно враховувати індивідуальні особливості кожної пари, а також проводити регулярні оцінки їх ефективності. Додатково, розробка інтерактивних модулів і залучення сучасних технологій можуть підвищити залученість учасників і сприяти більш глибокому засвоєнню матеріалу. Також важливо проводити подальші дослідження для вивчення довгострокового впливу цих тренінгових програм на якість подружніх відносин. Важливим напрямком є аналіз того, як зміни у стилях спілкування та емоційній близькості впливають на загальне психологічне благополуччя партнерів та стабільність їхніх відносин.

Таким чином, розроблені тренінгові програми не лише підвищують ефективність вирішення конфліктів, але й сприяють зміцненню подружніх відносин, що є важливим чинником у підтримці соціальної стабільності та загального благополуччя.

# ВИСНОВКИ

1. Аналіз наукової літератури та теоретичне дослідження поняття, типології та причин виникнення конфліктів, що включає історичний огляд від античних філософів до сучасних українських психологів, дозволив нам виявити основні чинники, такі як: індивідуальні особливості, контекст ситуації, соціально-культурні умови, матеріально-побутові проблеми спричиняють конфлікти в парах, та визначити дуальність значення конфлікту у розвитку подружніх відносин. Можна виділити такі типи конфліктів: особистісні конфлікти, міжособистісні конфлікти та міжгрупові конфлікти. Основні причини виникнення конфліктів є егоїзм, ревнощі, не вміння спілкуватися один з одним, побутові незгоди, зрада, різні погляди на сімейне життя, матеріальні труднощі, різниця в духовних інтересах та особистісні особливості кожного з партнерів. Сучасні психологи, такі як К. Томас, Р. Кілманн, Дж. Готтман та інші, розробили конкретні моделі та методики для вивчення та управління конфліктами в подружніх парах. В українській психології також проводяться значні дослідження, спрямовані на вивчення конфліктів у подружніх парах. Сучасні українські психологи аналізують вплив соціально-культурних чинників на динаміку конфліктів у подружніх відносинах, а також розробляють методики для їх ефективного вирішення.
2. Розглянуті стратегії врегулювання конфліктів у подружніх парах дозволили виділити модель Томаса-Кілмена, яка наголошує на управлінні конфліктами через розуміння їхньої складної природи. Ця модель підкреслює, що ефективне вирішення конфліктів не обов’язково полягає у повному їх уникненні чи швидкому вирішенні, а скоріше у здатності партнерів керувати конфліктами таким чином, щоб вони не руйнували відносини, а сприяли їхньому розвитку. Були виділені два основні виміри поведінки в конфліктних ситуаціях: кооперація та напористість, які лежать в основі п’яти стилів вирішення конфліктів.

Кооперація визначається як ступінь, до якого людина прагне задовольнити інтереси іншої сторони, тоді як напористість описує прагнення задовольнити власні інтереси. На перетині цих двох вимірів виникають п’ять основних стилів вирішення конфліктів. Завдяки застосуванню моделі Томаса-Кілмена можна не тільки діагностувати, які стратегії переважають у подружній парі, але й допомогти партнерам розвивати навички, необхідні для ефективного управління конфліктами. Це дозволяє не лише уникати руйнівних наслідків конфліктів, але й використовувати їх як можливість для покращення взаємин та зміцнення емоційного зв’язку між партнерами.

3. Дослідження проводилося з січня по березень 2024 року. В дослідженні брали участь 60 учасників (30 подружніх пар) віком від 22 до 67 років, та стажем подружнього життя від 1 до 23 років. Були використані наступні діагностичні методики: методика К. Томаса “Діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки”, методика “Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях” Ю. Альошина, Л. Гозман, Е. Дубовський, методика “Оцінка стилю спілкування”, опитувальник “Досвід близьких стосунків”.

   Наше дослідження демонструє, що стратегії врегулювання конфліктів у подружніх парах є комплексним феноменом, який залежить від багатьох чинників.

   Емпіричне дослідження стратегій врегулювання конфліктів в подружніх парах із різним стажем подружнього життя встановлює виразну кореляцію між тривалістю подружнього життя та схильністю до певних стилів спілкування, особливо у пар, які перебувають разом до 10 років. Це підкреслює, що з часом пари розвивають певні спільні комунікативні паттерни. Високий коефіцієнт кореляції між стажем подружнього життя та глибиною емоційних зв’язків підкреслює важливість тривалості відносин для формування міцних емоційних зв’язків. З роками пари

накопичують спільний досвід, який сприяє зміцненню їхнього емоційного зв’язку.

Таким чином, емпіричне дослідження демонструє важливість тривалості відносин для розвитку ефективних комунікативних стратегій і формування міцних емоційних зв’язків між подружніми партнерами.

4. На етапі формувального експерименту була розроблена тренінгові програми для розвитку й укріплення ефективних стилів спілкування, які сприяють зміцненню емоційних зв’язків між партнерами. А також посилити уміння пар використовувати різноманітні стратегії вирішення конфліктів для підвищення гнучкості їх реакцій у складних ситуаціях. За допомогою спеціальних технік та вправ, програми мають на меті допомогти партнерам краще розуміти одне одного та поглиблювати свої емоційні зв’язки. Це включає роботу над позитивним підкріпленням, вираженням вдячності та підтримкою один одного. Програми включають навчання різним стилям врегулювання конфліктів за моделлю Томаса-Кілмена, таким як конкуренція, пристосування, компроміс, уникнення та співпраця. Партнери навчаються, як і коли використовувати кожен з цих стилів для досягнення найкращих результатів у різних ситуаціях. Заняття проходили у формі інтерактивних тренінгів, групових дискусій та індивідуальних консультацій. Учасники тренінгових програм мали можливість практикувати нові навички у безпечному середовищі, отримуючи зворотній зв’язок від тренера та інших учасників.

   Перспективи подальших досліджень у цій сфері полягають у більш детальному розумінні, як стаж подружнього життя може впливати на механізми вирішення конфліктів, для цього необхідні більш глибокі кількісні та якісні дослідження. Зокрема, цікавим буде вивчення впливу інших факторів, таких як вік пари, наявність дітей, культурні та соціальні умови, які можуть модифікувати вибір стратегій врегулювання конфліктів.

# СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ


1. Абаніна Г.Б., Шевчук Я.Л. Структурування часу особистістю в складних життєвих ситуаціях (на прикладі всесвітньої карантинної ситуації COVID-19). Вчені записки Університету "КРОК". 2021. № 3 (63). С. 178-188.
2. Балабанова Л. В. Конфліктологія: навч. посіб. Київ: Вид. дім “Професіонал”, 2009. – 280 с.
3. Бондарчук О.І. Психологія сім’ї: Курс лекцій. К.: МАУП, 2001.-96 с.
4. Буленко Т. В. Соціально-психологічні основи функціонування сучасної молодої сім’ї / Науковий вісник ВДУ ім. Лесі Українки. Луцьк, 2010. – № 9.
5. Булатевич Н. М. Пренатальна психологія та психологія батьківства : методичні рекомендації до вивчення навчальної дисципліни. Навчально-методична розробка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. 40 с
6. Васильченко О. М. Сучасні підходи до дослідження сім’ї у психології. Правничий вісник Університету "КРОК". 2016. Вип. 24. С. 221–228.
7. Вербець В. В., Субот О. А., Христюк Т. А. Соціологія : навч. посіб. / Київ. : КОНДОР, 2009. 550 с
8. Витек К. Проблемы супружеского благополучия : пер. с чешск. / под ред. М. С. Мацковского. М. : Прогресс, 1988. – 144 с.
9. Войтко В. І. Етика сімейних відносин / Київ. : Політвидав України, 2001. 70с.
10. Волкова А. Н., Трапезникова Т. М. Методические приемы диагностики супружеских отношений / Вопросы психологии. 1985. № 5. 78 с
11. Вовк А.О. Теоретичне дослідження проблем майбутніх сімей в контексті сформованих шлюбних потенціалів партнерів // Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2021. № 9. С. 66–72.

12. Галян І. М. Психодіагностика : навч. посіб. 2-ге вид., стереотип. Київ. : Академвидав, 2011. 464 с. (Серія “Альма-матер”).
13. Герасіна Л. М., Требін М. П.. Воднік В. Д. Конфліктологія: навч. посіб. Харків: Право, 2012. 128 с.
14. Гірник А. М. Основи конфліктології. Вид. дім Києво-Могилян. акад., 2010. – 222 с.
15. Готтман Дж. Сім принципів щасливого шлюбу. Харків.: ВИВАТ, 2020. 336 с.
16. Головнева І. В. Психологія сімейних відносин. Харків: Вид-во НУА, 2003. 76с.
17. Головаха Е.І., Паніна Н.В. Психологія людського взаєморозуміння. Київ: Політвидав України,2009.–189с.
18. Діденко С.В. Психологія сексуальності: підр. Київ: Академвидав, 2009. 304 с.
19. Долинська Л.В., Темрук О.В. Тренінг особистісно-професійної зрілості. Київ: Марич, 2010. – 128 с.
20. Дмитренко А. К. Психологія кохання. Київ: Видавець Микола Дмитренко, 2007. – 80 с.
21. Джонсон С. Психологія кохання. Клуб Сімейного Дозвілля, 2021. 352 с.
22. Жемчужна Г.О. Психодіагностичне дослідження проблеми співзалежності в подружніх відносинах // Психологія. 2018. №14. С.98 - 105
23. Журавльова Л.П., Коломієць Т.В. Структурно-динамічна модель мезовиміру міжособистісної взаємодії. Освіта регіону. 2013. №4(34), С. 275– 279
24. Карпова Д. Є. Психологічний аналіз сімейних ролей шлюбних партнерів. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2016. № 4 С. 41–45.
25. Кісарчук З. Г., Єрмусевич О. І. Психологічна допомога сім’ї: навч. посіб. Київ: Главник, 2006. – 127 с.

26. Казанжи М., Вторнікова Ю. Україномовна адаптація комплексу методик діагностики прив'язаності особистості // Наука і освіта. – 2022. – №4. – 41-48.
27. Корольчук М.С. Психологія сімейних взаємин. Київ: Ніка-центр, 2011. 296 с.
28. Коттлер Дж., Браун. Р. Психотерапевтическое консультирование. СПб. : Питер, 2001. 464 с.
29. Козловська Е. В. Психологічна готовність молодого подружжя до гармонізації стосунків : дис. … канд. психол. наук. Київ, 2010.
30. Костровець Л. Б. Значення молодих сімей у процесі формування повноцінного українського суспільства // Комунальне господарство міст: науково-технічний збірник. Харківська національна академія міського господарс, 2012. С. 452–459.
31. Кругла Т. О. Сімейний конфлікт: причини виникнення, попередження, врегулювання. Медсестринство. 2017. № 4 С. 71–73.
32. Коваленко О. Г., Міжособистісне спілкування осіб похилого віку : психологічні аспекти : монографія. Київ: Інститут обдарованої дитини, 2015 456 с.
33. Ложкін Г. В., Пов'якель Н. І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика: Навчальний посібник. Київ: Професіонал, 2007. – 416 с.
34. Лукаш Ю. С., Сингаївська І. В. Особливості структурно-функційних характеристик подружжя з дисфункційними взаєминами. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей II Міжнародної конференції (Київ, 20 листопада 2020 р.). Київ: Університет "КРОК", 2020. С. 181-187.
35. Максименка С.Д. Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості : монографія. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. 540 с.

36. Максимова Н. Ю. Сімейне консультування : навч. посіб. К. : ДП “Вид. дім “Персонал”, 2011. 304 с.
37. Москаленко В.В. Конфлікт // Практична психологія та соціальна робота. - 2005. - №5. - С. 13-16.
38. Москаленко В.В. Соціальна психологія. Підручник. Видання 2-ге, виправлене та доповнене – Київ.: Центр учбової літератури, 2008. 688 с.
39. Москаленко В. Д., Іванця М.М. Созалежність: характеристики та практика подолання // Лекції з наркології; під ред. Київ: Нолідж, 2000. С. 365–405.
40. Мягер В. К., Мішина Т.М. Сімейна психотерапія: керівництво з психотерапії. Л. : Медицина, 2000
41. Майкл П. Николс, Шон Д. Дэвис Семейная терапия: концепции и методы. Київ. Діалектика, 2022. 816 с.
42. Методи вивчення сім’ї: Науково-методичні матеріали / І. М. Трубавіна. Укр. держ. центр соціальних служб для молоді. Київ: УДЦССМ, 2001. 68 с.
43. Мушкевич М. І., Федоренко Р. П., Магдисюк Л. І., Дучимінська Т. І. Ф. Психологія молодої сім’ї: монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 235 с.
44. Ніколаєва М.К., Сингаївська І.В. Феномен співзалежності і його подолання в подружніх парах. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей III Міжнародної конференції (Київ, 02 грудня 2021 р.). Київ: Університет "КРОК", 2021.
45. Новосад С.О. Практичні заняття з розвитку творчих здібностей (тренінг, ігри, вправи, завдання): методичний посібник. Київ: КДІДПМД ім. М. Бочука, 2008. – 48 с.
46. Орбан-Лембрик Л.Е., Лембрик С.П. Шлюбно-сімейні взаємини і стабільність родинного життя // Збірник наукових праць. Івано-Франківськ: ВДВ ЦІТ, 2006. Вип. 11. Ч.1. С.120-136.
47. Орлянський В.С. Конфліктологія: Підручник : Освіта,1995. 294 с.

48. Основи консультативної психології. Аналіз сучасних концепцій / О.Ф. Бондаренко. - Київ: РНМК Міносвіти України, 1992. 116 с.
49. Палій А.А. Диференціальна психологія: навч. посібник. Київ: Академвидав, 2010. 429 с.
50. Пірен М.І. Конфліктологія: Підручник: МАУП, 2003-350 с.
51. Примуш М. Конфліктологія: навч. посіб. для вузів / М-во освіти і науки України. Кимїв.: Вид. дім "Професіонал", 2006. 282 с
52. Сатир В. Вы и ваша семья. М.: Апрель-Пресс, 2015. 288 с.
53. Седих К.В. Психологія сім'ї: навч. посіб. – Київ: Академвидав, 2015. – 192 с. -
54. Сингаївська І. В., Іванова О. В. Коучинговий підхід як інструмент для встановлення довірливих стосунків між батьками і підлітками. Вчені записки Університету "КРОК", 2023. № 2 (70). С. 166–172.
55. Сингаївська І. В., Осауленко Н. В. Особливості комунікативних проблем в шлюбних партнерських стосунках переселенців під час війни. Вчені записки Університету "КРОК", 2023. № 3 (71). С. 125–134.
56. Сингаївська І. В., Іванова О. В. Коучинговий підхід як інструмент для встановлення довірливих стосунків між батьками і підлітками. Вчені записки Університету "КРОК", 2023. № 2 (70). С. 166–172.
57. Сингаївська І.В. Проблеми стосунків у сімейній парі в умовах війни. Захист психічного здоров'я учасників освітнього процесу в умовах війни та повоєнного часу: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвяченої 105 річниці від дня народження Василя Сухомлинського. (Кропивницький, 05 травня 2023 р.). Кропивницький : Комунальний заклад "Кіровоградський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти імені Василя Сухомлинського", 2023. С. 68–73.
58. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навч.посіб. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.

59. Херсонський Б.Г., Дворяк С.В. Психологія і психопрофілактика сімейних конфліктів. Київ,1991.-189 с.

60. Холмогорова А. Б. Сімейні фактори депресії. Питання психології. 2005. № 6. С. 63–71.

61. Чепмен Г. П’ять ознак доброї сім’ї. Львів: Свічадо, 2014. 270 с

62. Чала Ю.М., Шахрайчук А.М. Психодіагностика: навчальний посібник. Харків: НТУ “ХПІ”, 2018. 246 с

63. Федоренко Р. П. Психологія молодої сім’ії сімейна криза: монографія. Луцьк: РВВ “Вежа” Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2007. 168 с

64. Федорчук В.М. Соціально-психологічний тренінг “Розвиток комунікативної компетентності викладача”: навчально-методичний посібник. Кам’янець-Подільський: Абетка, 2003. 240 с.

65. Шуман С.Г., Шуман В.П. Конфлікти молодої сім’ї: причини та шляхи подолання. Мн. : Університецьке, 1999. 80с.

66. Campbell, S. But It’s Your Family…: Cutting Ties with Toxic Family Members and Loving Yourself in the Aftermath. Publisher: Morgan James Publishing, 2019, 223 p.

67. Gibson, L. Adult Children of Emotionally Immature Parents: How to Heal from Distant, Rejecting, or Self-Involved Parents. Publisher: New Harbinger Publications, 2015, 216 p.

68. Lazarus, R. Emotion and Adaptation. Publisher: Oxford University Press, 1994, 576 p.

69. Perls F. Ego, Hunger and Aggression: A Revision of Freud's Theory and Method. Publisher: The Gestalt Journal Press, 1992, 342 p.

70. Peseschkian, N. Life is a Paradise: To Which We Can Find the Key. Publisher: New Dawn Press, 2006, 96 p.

71. Taylor, S. Health Psychology. Publisher: McGraw Hill, 2017, 464 p.

72. Vopel K. Höher als die Berge, tiefer als das Meer: Phantasiereisen für Neugierige. Iskopress Verlags GmbH, 2015, 202 Seiten

73. Vopel K. Kreative Konfliktlösung: Spiele für Lern- und Arbeitsgruppen. Iskopress Verlags GmbH, 2015, 212 Seiten

74. Vopel K. Das rote Buch der Gruppen: Spiele und Übungen. Iskopress Verlags GmbH, 2015, 220 Seiten

Аналіз літератури

Всього джерел – 74

Джерел за останні десять років – 32

Джерел зарубіжних авторів за останні десять років – 10 (15, 41, 52, 61, 66, 67, 71, 72, 73, 74)

Джерел українських авторів останні десять років – 22 (1, 5, 6, 11, 21, 22, 23, 24, 26, 31, 32, 34, 35, 43, 44, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 62)

# ДОДАТКИ

Додаток А.

## Діагностика схильності до конфліктної поведінки Методика К.Томаса діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки, адаптація Н.В.Гришиної.

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

*Типова карта методики*

1. А. Іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання.
Б. Замість того, щоб обговорювати те, в чому ми розходимося, я стараюся звернути увагу на те, з чим ми обидва не згодні.
2. А. Я стараюся знайти компромісне рішення.
Б. Я намагаюся улагодити справу з урахуванням інтересів іншого і моїх власних.
3. А. зазвичай я настійливо прагну добитися свого.
Б. Я стараюся заспокоїти іншого і, головним чином, зберегти наші відносини.
4. А. Я намагаюся знайти компромісне рішення.
Б. Іноді я жертвую своїми власними інтересами заради інтересів іншої людини.
5. А. Улагоджуючи спірну ситуацію, я весь час стараюся знайти підтримку у іншого.
Б. Я намагаюся зробити все, щоб уникнути напруженості, від якої немає ніякої користі.
6. А. Я намагаюся уникнути виникнення прикрощів для себе.
Б. Я намагаюся добитися свого.
7. А. Я намагаюся відкласти розв'язання спірного питання з тим, щоб згодом вирішити його остаточно.
Б. Я вважаю за необхідне в чомусь поступитися, щоб домогтися іншого.
8. А. зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого.
Б. Я насамперед стараюся ясно визначити те, в чому полягають всі порушені інтереси і питання.
9. А. Думаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності, що виникають.
Б. Я роблю зусилля, щоб домогтися свого.
10. А. Я твердо прагну досягнути свого.
Б. Я намагаюся знайти компромісне рішення.
11. А. Я насамперед стараюся ясно визначити те, в чому полягають всі порушені інтереси і питання.
Б. Я стараюся заспокоїти іншого, і головним чином, зберегти наші відносини.
12. А. Часто я намагаюся не займати позицію, яка може викликати суперечки.
Б. Я даю можливість іншому в чомусь залишитися при своїй думці, якщо він

також іде мені назустріч.
13.А. Я пропоную середню позицію.
Б. Я наполягаю, щоб було зроблено по-моєму.
14. А. Я повідомляю іншому свою точку зору і питаю про його погляди.
Б. Я намагаюся показати іншому логіку і перевагу моїх поглядів.
15. А. Я стараюся заспокоїти іншого, і головним чином, зберегти наші відносини.
Б. Я стараюся зробити все необхідне, щоб уникнути напруженості.
16. А. Я стараюся не зачепити почуттів іншого.
Б. Я намагаюся переконати іншого в перевагах моєї позиції.
17. А. зазвичай я наполегливо стараюся домогтися свого.
Б. Я стараюся зробити все, щоб уникнути напруженості,
від якої немає ніякої користі.
18. А. Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму.
Б. Я даю можливість іншому в чомусь залишитися при своїй думці, якщо він також іде мені назустріч.
19. А. Я, насамперед, стараюся ясно визначити те, в чому полягають всі порушені інтереси і спірні питання.
Б. Я стараюся відкласти розв'язання спірного питання з тим, щоб згодом вирішити його остаточно.
20. А. Я намагаюся негайно подолати наші розбіжності.
Б. Я стараюся знайти найкраще поєднання виграшів і втрат
для нас обох.
21. А. Ведучи переговори, я стараюся бути уважним до бажань іншого.
Б. Я завжди схиляюся до прямого обговорення проблеми.
22. А. Я намагаюся знайти позицію, яка знаходиться посередині між моєю позицією і точкою зору іншої людини.
Б. Я відстоюю свої бажання.
23. А. Як правило, я заклопотаний тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.
Б. Іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за розв'язання спірного питання.
24. А. Якщо позиція іншого здається йому дуже важливою, я постараюся піти назустріч його бажанням.
Б. Я стараюся переконати іншого прийти до компромісу.
25. А. Я намагаюся показати іншому логіку і перевагу моїх поглядів.
Б. Ведучи переговори, я стараюся бути уважним до бажань іншого.
26. А. Я пропоную середню позицію.
Б. Я майже завжди заклопотаний тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.
27. А. Часто уникаю займати позицію, яка може викликати суперечки.
Б. якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму.
28. А. зазвичай я настійно прагну добитися свого.

Б. Улагоджуючи ситуацію, я зазвичай стараюся знайти підтримку у іншого.
29. А. Я пропоную середню позицію.
Б. Думаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності, що виникають.
30. А. Я стараюся не зачепити почуттів іншого.
Б. Я завжди займаю таку позицію в спірному питанні, щоб ми спільно з іншою зацікавленою людиною могли домогтися успіху.

*даних:*

| **Питання** | **Суперництво** | **Співпраця** | **Компроміс** | **Уникнення** | **Пристосування** |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | А | Б |
| 2 | | Б | А | | |
| 3 | А | | | | Б |
| 4 | | | А | | Б |
| 5 | | А | | Б | |
| 6 | Б | | | А | |
| 7 | | | Б | А | |
| 8 | А | Б | | | |
| 9 | Б | | | А | |
| 10 | А | | Б | | |
| II | | А | | | Б |
| 12 | | | Б | А | |
| 13 | Б | | А | | |
| 14 | Б | А | | | |
| 15 | | | | Б | А |
| 16 | Б | | | | А |
| 17 | А | | | Б | |
| 18 | | | Б | | А |
| 19 | | А | | Б | |
| 20 | | А | Б | | |
| 21 | | Б | | | А |
| 22 | Б | | А | | |
| 23 | | А | | Б | |
| 24 | | | Б | | А |
| 25 | А | | | | Б |
| 26 | | Б | А | | |
| 27 | | | | А | Б |
| 28 | А | Б | | | |
| 29 | | | А | Б | |
| 30 | | Б | | | А |

Додаток Б.

**Методика "Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях"**
Ю. Альошина, Л. Гозман, Е. Дубовський

Тестовий матеріал для чоловіків (жінок)

1. Ви запросили своїх родичів у гості. Дружина (чоловік), знаючи про це, несподівано пізно повернулася (повернувся) додому. Вас це засмутило і після того, як гості пішли Ви висловлюєте дружині (чоловікові) своє засмучення, а вона (він) не може зрозуміти причини невдоволення. Ви ...
2. Дружина (чоловік) давно обіцяла (обіцяв) зробити дещо по будинку і знову нічого не зробила. Ви ...
3. Ви довго стояли в черзі в магазині. Продавщиця весь час відволікалася, грубила покупцям. Коли підійшла Ваша черга, дружина (чоловік) на Ваш погляд, занадто різко стала (став) говорити з нею. Ви неприємно здивовані її тоном; Ви ...
4. Вже пізно, дитині пора лягати спати, але йому не хочеться, а дружина (чоловік) все-таки намагається відправити його в ліжко. Ви втручаєтеся і дозволяєте дитині погратися ще, кажучи, що завтра вихідний. Дружина (чоловік) наполягає на своєму. Ви ...
5. Ви домовилися вихідний провести вдома. Але несподівано Вам зателефонували батьки і покликали до себе. Ви відразу ж стали збиратися. Дружина (чоловік) залишилася (залишився) незадоволена тим, що порушилися Ваші спільні плани. Ви ...
6. У дружини (чоловіка) поганий настрій. Ви здогадуєтеся, що у неї (нього) неприємності на роботі, хоча вона (він) нічого не говорить. Ви намагаєтеся викликати її (його) на розмову, але вона (він) йде від бесіди.
7. Ви з дружиною (чоловіком) запрошені на день народження друга, грошей на подарунок недостатньо. Вам здається, що саме дружина (чоловік) в цьому місяці витратила надто багато грошей. Ви ...
8. Ваш друг ділиться з Вами і Вашою дружиною (чоловіком) своїми проблемами і переживаннями. Одне із зауважень Вашої дружини

(чоловіка), на Ваш погляд, випадає із загального тону розмови і образливо для співрозмовника. Ви ...

9. Вам обом треба затриматися на роботі, і нікому побути з дитиною. Ви вважаєте, що Ваші справи важливіші, і дружина (чоловік) повинна (повинен) зробити це, але вона (він) не погоджується. Ви ...
10. Ви почали ремонт квартири. Несподівано виявилося, що ця затія обійдеться дорожче, ніж Ви припускали. Дружина (чоловік) з самого початку скептично ставилася до Ваших планів, а тепер дуже сердита (сердитий) на Вас за непередбачені витрати. Ви ...
11. У Вас є улюблене заняття, дружина (чоловік) радить долучити до цього дитину. Ви ж вважаєте, що дитина буде Вам заважати, а дружина (чоловік) продовжує наполягати на своєму. Ви ...
12. Ви збираєтеся піти з дому у справах, а дружина (чоловік) хоче з Вами поговорити і незадоволена (незадоволений), що Ви відмовляєтеся затриматися хоча б на кілька хвилин. Ви ...
13. З юності у Вас залишилося безліч друзів-жінок (чоловіків). Ви з задоволенням спілкуєтеся з ними, вони заходять до Вас у гості. У дружини (чоловіка) ці візити викликають невдоволення. Ви ...
14. Ви зайшли до дружини (чоловіка) на роботу. Її (його) не виявилося на місці, і, поки Ви її (його) чекали, Вам явно вдалося завоювати симпатії її (його) колег-жінок (чоловіків) . Вас здивувала негативна реакція дружини (чоловіка). Ви ...
15. Вам здається, що дружина (чоловік) періодично не так на те витрачає гроші, ось вона купила непотрібну, на Ваш погляд, річ, але дружина (чоловік) вважає, що вона необхідна в будинку. Ви ...
16. Ви просите дружину (чоловіка) допомогти дитині підготувати уроки, бо самі гірше знайомі з цим предметом, а вона (він) продовжує займатися своєю справою і відсилає дитину до Вас, кажучи, що їй (йому) ніколи. Ви ...

17. Останнім часом на роботі Ви багато спілкуєтеся з одною (одним) з Ваших співробітниць (співробітників). Ви часто телефонуєте один одному, згадуєте про неї (нього) в розмовах з дружиною (чоловіком). Їй (йому) це явно неприємно. Ви ...
18. Ви випадково зустрілися зі своїм старим приятелем (подругою), розговорилися з ним (нею), і він (вона) умовив (умовила) Вас зайти до нього (неї) додому. Ви пробули з ним (нею) весь вечір і пізно повернулися додому. Дружина (чоловік) турбувалася (турбувався) і, коли Ви повернулися, висловила (висловив) Вам своє невдоволення. Ви ...
19. За кілька днів до зарплати знову виникла розмова про те, що грошей не вистачає. Дружина (чоловік) вважає, що Ви недостатньо робите для забезпечення сім'ї. Ви ...
20. Ви провели вечір з новими друзями, які подобаються дружині (чоловіку), але Вам не дуже симпатичні. На Ваш погляд, з ними було нуднувато, але Ви намагалися цього не показувати. По дорозі додому дружина (чоловік) несподівано висловила (висловив) своє невдоволення тим, як Ви поводилися з її (його) друзями. Ви ...
21. Ваша (ваш) дружина (чоловік) збирається до своїх старих друзів у гості. Вам хотілося б піти з нею (ним), але вона (він) не пропонує цього. Ви
22. У Вас є улюблене захоплення, якому Ви приділяєте вільний час, дружина (чоловік) не розділяє цього інтересу, навіть висловлює відкрите невдоволення. Ви ...
23. Дружина (чоловік) покарала (покарав) дитину, але Вам здається, що провина не настільки серйозна, і Ви починаєте грати з дитиною. Дружина (чоловік) незадоволена цим. Ви ...
24. На виїзді Вас познайомили з привабливим чоловіком (жінкою). Ваша (ваш) дружина (чоловік) протягом усього вечора сиділа (сидів) поруч з ним (нею), танцювала (танцював) тільки з ним (нею) і про щось жваво розмовляла (розмовляв). Вас це зачепило. Ви ...

25. Ви збираєтеся провести неділю вдома, але виявляється, що дружина (чоловік) обіцяла (обіцяв) друзям відвідати їх. Вам дуже не хочеться йти. Ви ...
26. Ви розповіли другу (подрузі) про Ваші сімейні проблеми, дружина (чоловік) дізналася (дізнався) про це і була (був) дуже незадоволена (незадоволений), оскільки вважає, що не варто розповідати всім і кожному про подібні речі. Ви ...
27. Дружина (чоловік) давно просила (просив) Вас полагодити праску. Сьогодні вона (він) хотіла (хотів) нею скористатися, але він виявився зламаним. Вона (він) висловила Вам своє невдоволення, незважаючи на те, що знає, що Вам було ніколи. Ви ...
28. Знайома (знайомий) Вашої родини вже не в перший раз підвела (підвів) Вас, і Ви вважаєте, що їй (йому) необхідно висловити своє невдоволення відкрито. Дружина (чоловік) каже, що не варто надавати цьому великого значення. Ви ...
29. У Вас поганий настрій, і Вам хочеться поговорити з дружиною (чоловік) і поділитися своїми переживаннями і сумнівами з нею (ним), але вона (він) не помічає Вашого стану і відповідає, що поговорити можна пізніше, а зараз їй (йому) ніколи. Ви ...
30. Приятелька (друг) дружини (чоловіка) зателефонувала (зателефонував) і попросила (попросив) Вас передати дружині (чоловіку) дещо, як тільки та (він) повернеться додому. У Вас було багато справ, і Ви згадали про це тільки пізно ввечері. Дружина (чоловік) була (був) дуже незадоволена (незадоволений) і різко сказала (сказав), що Ваша необов'язковість ставить її (його) в незручне становище вже не в перший раз.
31. Увечері Ви збираєтеся разом з дружиною (чоловіком) дивитися телевізор, проте Ваші інтереси перетинаються - Вам хочеться дивитися передачі за різними програмами. Кожен з Вас наполягає на своєму. Ви ...

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

Додаток В.

**Тест “Оцінка стилю спілкування”**

Запитання:

1. Чи схильні Ви шукати шляхи примирення після чергового службового конфлікту?

а) Завжди; b) Іноді; c) Ніколи.

2. Як ви поводитеся в критичній ситуації?

а) Внутрішньо негодую; b) Зберігаю повний спокій; c) Втрачаю самовладання.

3. Яким вважають вас колеги?

а) Самовпевненим і заздрісним; b) Доброзичливим; c) Спокійним і незалежним.

4. Як ви відреагуєте, якщо Вам запропонують відповідальну посаду?

а) Прийму її з деякими побоюваннями; b) Погоджуся без коливань; c) Відмовлюся від неї заради власного спокою.

5. Як Ви будете поводитися, якщо хтось із колег без дозволу візьме з вашого стола папір?

а) Видам йому «по перше число»; b) Змушу повернути; c) Запитаю, чи не потрібно йому ще що-небудь.

6. Якими словами Ви зустрінете чоловіка (дружину), якщо він (вона) повернувся (повернулася) з роботи пізніше ніж завжди?

а) Що тебе так затримало? b) Де ти тинявся так довго? c) Я вже почав(ла) хвилюватися.

7. Як Ви поводитеся за кермом автомобіля?

а) Прагну обігнати машину, яка «показала мені хвіст»; b) Мені все одно, скільки автомобілів мене обійшло; c) Мчатимуся із такою швидкістю, щоб ніхто не наздогнав мене.

8. Якими Ви вважаєте свої погляди на життя?

а) Збалансованими; b) Легковажними; 16 c) Украй жорсткими.

9. Що Ви робите, якщо не все вдається?

а) Намагаюся звалити провину на іншого; b) Корю себе; c) Стаю надалі обережнішим.

10. Як Ви реагуєте на фейлетон про випадки розбещеності серед сучасної молоді?

а) Пора б вже заборонити молоді такі розваги; b) Треба створити їм можливість організовано й культурно відпочивати; c) І чого ми з ними возимося?

11. Що ви відчуваєте, якщо посада, яку ви хотіли зайняти, дісталася іншому?

а) І навіщо я тільки на це витрачав час? b) Вочевидь, ця людина керівникові приємніше. c) Можливо, мені це вдасться іншим разом.

12. Які у Вас виникають відчуття, під час перегляду страшного кінофільму?

а) Почуття страху; b) Нудьгую; c) Отримую щире задоволення.

13. Як Ви поводите себе, якщо утворився затор на дорозі, а Ви спізнюєтесь на важливу нараду?

а) Нервую під час наради; b) Роблю спробу викликати поблажливість партнерів; c) Засмучуюсь.

14. Як Ви ставитеся до своїх спортивних успіхів?

а) Обов’язково прагну виграти; b) Ціную задоволення відчути себе знову молодим; c) Дуже серджуся, якщо програю.

15. Як Ви вчините, якщо Вас погано обслуговують в ресторані?

а) Стерплю, уникаючи скандалу; b) Викличу метрдотеля і зроблю йому зауваження; c) Звернуся зі скаргою до директора ресторану.

16. Як Ви вчините, якщо Вашу дитину скривдили в школі?

а) Поговорю з вчителем; b) Влаштую скандал батькам; c) Пораджу дитині дати здачу.

17. Яка Ви людина?

а) Середня; b) Самовпевнена;  c) Пробивна.

18. Що Ви скажете підлеглому, з яким зіштовхнулися у дверях?

а) Пробачте, це моя вина; b) Нічого, дрібниці; c) Чи не можна бути уважнішим?

19. Ваша реакція на статтю в газеті про хуліганство серед молоді?

a) Коли ж, нарешті, будуть вжиті конкретні заходи? b) Треба було б ввести суворі покарання; c) Не можна ж усе валити на молодь, винні й вихователі!

20. Яку тварину ви любите?

a) Тигра. b) Домашню кішку. c) Ведмедя.

Додаток Г.

**Опитувальник “Досвід близьких стосунків”**

Опитувальник «Досвід близьких стосунків» Згадайте, будь ласка, когось зі своїх близьких, кохану людину, родича чи друга і те, як складаються Ваші стосунки. Оцініть, чи відповідає кожне із наведених тверджень Вашим почуттям у цих відносинах. Напроти кожного твердження позначте, чи згодні Ви з тим, що воно є правильним для Вас, поставивши знаки (+) або (–) відповідно.

1. Якщо це необхідно, я завжди прийду на допомогу партнеру.
2. Я говорю своєму партнеру практично про все.
3. Коли у мене зав’язуються близькі стосунки, я стаю тривожним та неспокійним.
4. Мені стає не по собі, коли партнер хоче скоротити дистанцію між нами надто сильно.
5. Я боюся, що можу залишитись один.
6. Ми з моїм партнером дійсно розуміємо одне одного.
7. Я хочу бути ближчим зі своїм партнером, але щось у мені змушує триматися на відстані.
8. Мене вибиває з колії, якщо мій партнер не проводить зі мною багато часу.
9. Звернення до партнера не завжди допомагає мені, коли я відчуваю труднощі.
10. Мені часто хочеться, щоб його почуття до мене були такими ж сильними, як і мої до нього.
11. Коли мій партнер незадоволений мною, я втрачаю повагу до себе.
12. Мене засмучує, якщо партнера немає поруч у потрібний момент.
13. Я намагаюся не показувати партнерові, що відчуваю в глибині душі.
14. Якщо я не можу добитися уваги з боку партнера, я засмучуюсь або злюся.
15. Як тільки стосунки починають заходити надто далеко, мені хочеться трохи віддалитися.
16. Я часто переживаю через те, що можу втратити свого партнера.

17. Я намагаюся уникати зайвої близькості до партнера.

18. Мені часто хочеться стати з партнером єдиним цілим, повністю злитися з ним, що, можливо, відлякує його.

19. Мені легко відчувати свою залежність від партнера.

20. Я намагаюся не завантажувати партнера своїми проблемами.

21. Я волію зберігати кордони у відносинах із партнером.

22. Іноді я відчуваю, що змушую партнера показувати сильніші почуття та більше відданості.

23. Мій партнер нерідко змушує мене сумніватися у собі.

24. Мені важко бути відвертим зі своїм партнером.

25. Я багато хвилююся через свої стосунки.

26. Мені потрібно, щоб мій партнер постійно підтверджував свою любов до мене.

27. Я іноді боюся, що, познайомившись зі мною ближче, партнер може розчаруватись і відвернутися від мене.

28. Я можу вільно попросити у партнера допомоги, підтримки чи поради.

# Методики для дипломної роботи

Вітаю! Дякую, що берете участь в нашому опитуванні. Вся ваша особиста інформація включно з результатами діагностики - конфіденційна. Ваші імена та прізвища в дипломній роботі використовуватись не будуть, і потрібні нам лише для коректного аналізу отриманих результатів.

Ваше прізвище та ім'я *

Текст запитання з короткими відповідями

Прізвище та ім'я партнера (потрібно лише для того, щоб ми могли згрупувати ваші відповіді) *

Текст запитання з короткими відповідями

Стать

- Жінка
- Чоловік

Вік *

Текст запитання з короткими відповідями

Скільки років в шлюбі (відносинах) *

Текст запитання з короткими відповідями

**Методика 1**

Інструкція. У кожному з поданих питань виберіть те судження, яке є найбільш типовим для вашої поведінки.

1. Ви запросили своїх родичів у гості. Дружина (чоловік), знаючи про це, несподівано пізно повернулася (повернувся) додому. Вас це засмутило і після того, як гості пішли Ви

З варіантами відповіді