МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПОДРУЖЖЯ НА ПОДОЛАННЯ НИМИ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 8.0533-з-1
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Бруштель Анна Олександрівна
Керівник: к. психол.н., доцентка кафедри психології Залановська Л.І.
Рецензент: к.психол.н., викладач кафедри психології Кушнір Є.О.

Запоріжжя
2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
_____
к.психол.н., доцент. Н.О. Губа
«____»_____2024 р.

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Бруштель Анні Олександрівні

Тема роботи Особливості впливу копінг-стратегій подружжя на подолання ними сімейних конфліктів

керівник роботи кан.психол.н., доцентка кафедри психології Залановська Л.І.

затверджені наказом ЗНУ від «26» 09 2023 року № 1505-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: здійснити теоретичний аналіз вивчення особливостей стратегій подолання конфліктів у сімейних відносинах у науковій психологічній літературі; виявити основні причини, чинники та фактори виникнення сімейних конфліктів; дослідити вплив копінг-стратегій на подолання сімейних конфліктів; розробити шляхи подолання сімейних конфліктів.

5. Перелік графічного матеріалу: 7 рисунків, 6 таблиць.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Залановська. Л.І, доцент		
Розділ 1	Залановська. Л.І, доцент		
Розділ 2	Залановська. Л.І, доцент		
Висновки	Залановська. Л.І, доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2024 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2024 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2024 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень-червень 2024 р.	Виконано
5	Написання висновків	серпень-вересень 2024 р.	Виконано
6	Передзахист	жовтень 2024 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	листопад 2024 р.	Виконано

Студент _____ А.О. Бруштель

Керівник роботи _____ Л.І. Залановська

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О. М. Гредінарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота складається із 61 сторінка, 7 рисунків, 6 таблиць, 48 джерел, 4 додатків.

Об’єктом дослідження – подружні конфлікти.

Предмет дослідження – особливості впливу копінг-стратегій подружжя на подолання ними сімейних конфліктів.

Мета дослідження – дослідити особливості впливу копінг-стратегій подружжя на подолання ними сімейних конфліктів.

Гіпотеза дослідження: ефективність подолання сімейних конфліктів між подружжям залежить від застосування ними копінг-стратегій, які допомагають знизити стрес, покращити взаєморозуміння та вирішити конфліктні ситуації.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, узагальнення, систематизація теоретичних джерел.

Проблема конфліктів є актуальною для суспільства, адже ними пронизані усі сфери діяльності людини. Сімейні конфлікти є досить поширеним явищем. Конфлікти в сім’ї є важливою темою для сучасного суспільства з наступних причин: сімейні конфлікти є досить поширеним явищем, що впливає на велику кількість родин незалежно від соціального статусу чи культурного середовища. Вони можуть призводити до серйозних психологічних проблем, таких як стрес, депресія та тривожність у дорослих і дітей; сімейні конфлікти впливають на соціальну поведінку членів родини, їх взаємовідносини з оточенням та здатність ефективно функціонувати в суспільстві.

КОНФЛІКТИ, СІМЕЙНИЙ КОНФЛІКТ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ, ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ, СТРЕС, ДЕПРЕСІЯ, СОЦІАЛЬНИЙ РОЗВИТОК, ПОДОЛАННЯ КОНФЛІКТІВ.

SUMMARY

Brushtel A.O. Peculiarities of the impact of spouses' coping strategies on overcoming family conflicts.

The qualifying work consists of Iintroduction, 2 Chapters, Chapters, Conclusion, References (48 items), 4 appendix. The qualifying work volume is 83 pages long, 57 of them – main text. There are 6 tables and 7 illustrations.

The research object: marital conflicts.

The research subject: peculiarities of the influence of spouses' coping strategies on their overcoming of family conflicts.

The research goal: to investigate the specifics of the impact of spouses' coping strategies on their overcoming of family conflicts.

The research tasks are:

– Define the concepts of "conflict", "family conflict".

– Identify the main causes, factors and factors of family conflict.

– To investigate the impact of coping strategies on overcoming family conflicts.

– Develop ways to overcome family conflicts.

The qualification work is devoted to the study of the impact of spouses' coping strategies on overcoming family conflicts. Family conflicts are one of the most widespread and urgent problems of modern society, which can cause serious psychological, social and physical consequences for family members, including stress, depression and health problems. The work analyzes the role of coping strategies as an important tool for reducing stress, improving mutual understanding and resolving conflict situations in the family. The main factors of the occurrence of family conflicts, as well as the specifics of their overcoming with the help of psychological strategies of spouses, have been studied.

Key words: conflicts, family conflict, coping strategies, spouses, stress, depression, psychological problems, mutual understanding, social development, overcoming conflicts

ЗМІСТ

ВСТУП 7
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ КОНФЛІКТІВ У СІМЕЙНИХ ВІДНОСИНАХ 10
1.1 Загальне розуміння конфліктів у психологічній літературі 10
1.2. Особливості сімейних конфліктів та чинники їх виникнення 16
1.3. Поняття копінг-стратегій та особливості їх використання щодо подолання сімейних конфліктів..... 26
РОЗДІЛ 2 ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КОПІНГ - СТРАТЕГІЙ НА ПОДОЛАННЯ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ..... 36
2.1. Методи та організація дослідження 36
2.2. Аналіз результатів дослідження 40
2.3. Розробка шляхів попередження сімейних конфліктів 48
ВИСНОВКИ..... 56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... 58
ДОДАТКИ..... 62

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема конфліктів є актуальною для суспільства, адже ними пронизані усі сфери діяльності людини. Сімейні конфлікти є досить поширеним явищем. Конфлікти в сім'ї є важливою темою для сучасного суспільства з наступних причин: сімейні конфлікти є досить поширеним явищем, що впливає на велику кількість родин незалежно від соціального статусу чи культурного середовища. Вони можуть призводити до серйозних психологічних проблем, таких як стрес, депресія та тривожність у дорослих і дітей; сімейні конфлікти впливають на соціальну поведінку членів родини, їх взаємовідносини з оточенням та здатність ефективно функціонувати в суспільстві. Постійний стрес від конфліктів може призводити до різних проблем зі здоров'ям. Діти, що зростають у середовищі постійних конфліктів, можуть мати проблеми з емоційним та соціальним розвитком, що впливає на їхнє майбутнє життя.

Вивчення сімейних конфліктів та пошук ефективних методів їх вирішення є необхідним для покращення якості життя родин, зменшення негативних наслідків та сприяння гармонійному розвитку суспільства в цілому.

Одним із засобів подолання сімейних конфліктів є копінг-стратегії. Ці стратегії допомагають знизити стрес, поліпшити взаєморозуміння та знайти рішення для конфліктних ситуацій, тому вивчення особливостей їх впливу на подолання подружжям конфліктів є актуальним завданням сучасних науковців та практикуючих психологів.

Проблема конфліктів розроблялася представниками різних психологічних напрямків як у зарубіжній психології (А. Адлер, А. Басс, К. Лоренц, Н. Міллер, Дж. Морено, З. Фройд, К. Юнг), так і у вітчизняній психології (А. Гірник, Т. Гісем, Л. Березовська, Т. Дуткевич, Г. Ложкін, М. Пірен, Н. Пов'якель)

Проблеми в уже сформованих сім’ях і спроби їх вирішення досліджувались щодо наступних аспектів: психологічний аналіз сімейних конфліктів (Т. Гісем); причини виникнення, попередження та врегулювання сімейних конфліктів (Т. Кругла); типові причини формування конфліктних взаємин у подружній діаді та образ «Я», як регулятор подружніх взаємин (Н.О.Давидюк); профілактика розлучень у молодих сім’ях (К. Шмига) та інші.

Мета дослідження – дослідити особливості впливу копінг-стратегій подружжя на подолання ними сімейних конфліктів.

Об’єктом дослідження – подружні конфлікти.

Предмет дослідження – особливості впливу копінг-стратегій подружжя на подолання ними сімейних конфліктів..

Для реалізації поставленої мети сформульовано такі завдання дослідження:

1. Визначити поняття «конфлікт», «сімейний конфлікт».
2. Виявити основні причини, чинники та фактори виникнення сімейного конфлікту.
3. Дослідити вплив копінг-стратегій на подолання сімейних конфліктів.
4. Розробити шляхи подолання сімейних конфліктів.

Гіпотеза дослідження: ефективність подолання сімейних конфліктів між подружжям залежить від застосування ними копінг-стратегій, які допомагають знизити стрес, покращити взаєморозуміння та вирішити конфліктні ситуації.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, узагальнення, систематизація теоретичних джерел.

Наукова новизна. Робота є важливим внеском у вивченні сімейних конфліктів, оскільки акцентує увагу на копінг-стратегіях, як важливому інструменті для подолання конфліктів у подружжі. У роботі систематизовано теоретичні підходи вивчення сімейних конфліктів, надано нові підходи до їх

вирішення через практичні рекомендації. Це є важливим для психотерапевтичної практики, оскільки може бути використано для розробки методик психологічної підтримки для сімей.

Практичне значення роботи полягає в розробці рекомендацій для подолання сімейних конфліктів за допомогою копінг-стратегій. Ці рекомендації можуть бути використані в практиці психологів, психотерапевтів та соціальних працівників для надання допомоги подружжям, які переживають конфлікти, що дає робота безпосереднє застосування в реальному житті.

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел з 48 джерел та 4 додатків. Загальний обсяг основного тексту 61 сторінка. Робота містить 6 таблиць та 7 рисунків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ КОНФЛІКТІВ У СІМЕЙНИХ ВІДНОСИНАХ

1.1 Загальне розуміння конфліктів у психологічній літературі

Термін «конфлікт» має латинське походження від слова «conflictus», що означає зіткнення. Конфлікт представляє собою найбільш руйнівний метод вирішення та розвитку протиріч, що виникають у процесі соціальної взаємодії, а також являє собою боротьбу різних компонентів особистості [2].

Конфлікт – це протиріччя, що виникає між людьми у зв'язку з вирішенням соціальних або особистих питань. Існує різні визначення конфлікту, але всі вони підкреслюють наявність протиріччя, що виникає в процесі соціальної взаємодії та супроводжується негативними емоціями [7].

У психології дослідники визначають конфлікт як:

– Зіткнення протилежних інтересів, сил, поглядів.

– Протиріччя, яке важко вирішується і пов'язане з гострими емоційними переживаннями.

– Відсутність згоди між двома або більше сторонами, які можуть бути фізичними особами або групами.

– Суперечність, що виникає між людьми у зв'язку з вирішенням питань соціального або особистого життя [18].

У конфліктах беруть участь як окремі особи, так і групи людей. Отже, конфлікт характеризується гострими негативними емоційними переживаннями його учасників, яких часто називають опонентами чи суперниками.

Конфлікти можна класифікувати як міжособистісні, групові та внутрішньо-особистісні.

Внутрішньо-особистісні конфлікти можуть бути розглянуті з різних точок зору в психології особистості. Наприклад, у психоаналізі З. Фройда вони виникають внаслідок протиріч між Ід (Воно) і Супер-Его (Над-Я), які регулюються принципами задоволення і реальності. Для вирішення цих розбіжностей людина використовує різні психологічні захисти (сублімація, заміщення, витіснення, регресія, проекція, раціоналізація, реактивне утворення, ідентифікація, фіксація поведінки). Однак ці захисти не завжди здатні вирішити внутрішньоособистісні протиріччя [22].

У теорії А. Адлера вважається, що коріння внутрішньоособистісного конфлікту можуть бути пов’язані з дитинством, особливо в перші п’ять років життя, коли формується комплекс неповноцінності. Подальші стратегії життя, такі як спроби подолання комплексу неповноцінності та нереалістичні цілі, часто призводять до внутрішньоособистісних труднощів [25].

Інший підхід, представлений Е. Фроммом, вказує на те, що основними джерелами особистісного існування є прагнення до життя (біофільство) та смерті (некрофільство). Віддалення від природи та поглиблення в сучасний світ речей може призводити до внутрішньоособистісної дисгармонії та самотності. Лише через об’єднання з природою людина може знайти істинні джерела для свого розвитку та саморозвитку [46].

В міжособистісному конфлікті суперечення виникає, коли одна сторона вважає, що домагання іншої сторони несумісні з її власними. Ця взаємовиключеність залежить від того, наскільки альтернативи можуть задовольнити домагання обох сторін. Якщо альтернативи слабко відповідають домаганням обох сторін, конфлікт стає серйознішим.

Конфлікт вважається особливо гострим, коли одна сторона вважає свої домагання законними або справедливими, тобто тим, що вона добивається, належить їй по праву.

Основні джерела напруженості у міжособистісних стосунках включають:

– Відсутність взаєморозуміння, протилежні інтереси, образи, заздрість або помста, низька культура спілкування.

– Поведінка осіб, які становлять конфліктну ситуацію.

– Несумісність характерів.

– Невміння знайти спільну мову.

– Більшість конфліктів виникає через проблеми в організації праці, некоректні стилі управління тощо [7].

Основними складовими конфлікту є учасники, причини його виникнення, сприйняття конфліктуючими один одного в ситуації, що виникла, та спрямованість і емоційна виразність дій конфліктуючих сторін. Конфлікти завжди мають міжособовий характер і починаються з виникнення конфліктної ситуації.

Конфліктна ситуація – це об’єктивна основа конфлікту, що фіксує виникнення реального протиріччя в інтересах і потребах сторін. Вона є основною умовою виникнення конфлікту на підставі порушення балансу інтересів учасників взаємодії [16].

Конфліктна ситуація містить учасників конфлікту (сторони конфлікту), умови перебігу і образи конфліктної ситуації. У конфліктній ситуації кожна зацікавлена сторона прагне відстоювати свої мети, думки, завдання та погляди, використовуючи всі доступні заходи впливу і намагаючись здолати опір іншої сторони.

Конфлікти можуть мати різні причини, і їхня сутність полягає в реальних чи уявних розходженнях в інтересах, поглядах чи цінностях, що призводять до суперечностей та емоційних напруг.

Основними причинами конфлікту є ті, які пов’язані із змістом та особливостями міжособистісної взаємодії, а також особистісними властивостями учасників цієї взаємодії. Крім того, виділення причин

конфлікту залежить від конкретного підходу до його вивчення: мотиваційного, когнітивного, діяльнісного, організаційного [24].

З погляду мотиваційного підходу, конфлікти виникають через зіткнення різноспрямованих інтересів, цілей, потреб і мотивів різних учасників конфлікту.

У контексті когнітивного підходу, конфлікт розглядається як суперечність між різними картинами світу та смислами учасників взаємодії. Також виокремлюється когнітивний конфлікт, який виникає при зіткненні різних поглядів і стратегій розв'язання конкретної задачі. Його часто розглядають як конструктивне явище, розв'язання якого призводить до підвищення ефективності професійної діяльності людини чи організації в цілому [14].

Діяльнісний підхід до вивчення конфліктів дозволяє визначити рівень ефективності та узгодженості спільної діяльності в групі, а неузгодженість між суб'єктами діяльності є причиною конфлікту.

Організаційний підхід до визначення конфлікту розглядає психологічний клімат у групі, міжособистісне розуміння, соціальну перцепцію, адекватність відображення образу партнера та лідерство. Порушення у будь-яких аспектах міжособистісної взаємодії в організації може призвести до конфліктів [16].

Отже, до основних причин виникнення конфліктних ситуацій належать:

Розподіл ресурсів: конфлікти можуть виникати через нерівномірний доступ до ресурсів.

Різниця у цілях: не співпадіння цілей між сторонами може стати причиною конфлікту.

Взаємозалежність у досягненні результату: коли сторони взаємозалежні у досягненні певного результату, це може призвести до конфлікту.

Різниця в уяві та цінностях: не співпадіння в уявленнях та цінностях може створити основу для конфлікту.

Відсутність об’єктивної оцінки ситуації: конфлікт може виникнути, коли сторони не мають об’єктивної оцінки ситуації.

Незадовільні комунікації: проблеми у спілкуванні можуть стати причиною непорозумінь та конфліктів.

Різниця у досвіді та манері поведінки: відмінності в досвіді та стилі поведінки можуть породжувати конфлікти.

Різниця в рівні освіти та недостатній рівень професійної підготовки: нерівність у рівні освіти та професійній підготовці може призводити до розбіжностей та конфліктів.

Різка зміна подій чи умов: несподівані зміни можуть порушити баланс та викликати конфлікт.

Недостатність доброзичливості в процесі спілкування: відсутність доброзичливості та позитивного спілкування може призвести до конфліктів у взаємодії [39].

Підсумовуючи вище зазначене, варто відмітити, що конфлікти є невід’ємною частиною людського життя і відіграють значну роль у розвитку особистості та міжособистісних стосунків. Конфлікт визначається як зіткнення інтересів, цінностей, поглядів або потреб між двома або більше сторонами. Він може виникати , як зазначено вище, на різних рівнях: внутрішньо-особистісному, міжособистісному, груповому або суспільному.

Що стосується причин виникнення конфліктів, то виділяють наступні:

– Об’єктивні причини - реальні суперечності між інтересами чи потребами сторін.

– Суб’єктивні причини - перекручення інформації, неправильне розуміння намірів або емоційні реакції.

– Ситуативні фактори. Конфлікти можуть бути спричинені стресовими ситуаціями, тиском часу чи іншими зовнішніми обставинами.

Конфлікти бувають наступних типів:

– Конструктивні конфлікти, які сприяють розвитку, вирішенню проблем та поліпшенню взаємодії.

– Деструктивні конфлікти, що призводять до погіршення взаємовідносин, емоційного стресу та інших негативних наслідків [24].

У науковій літературі виділяють наступні фази конфлікту:

1.Передконфліктна фаза, що передбачає виникнення суперечностей, накопичення напруженості.

2.Активна фаза, на якій відбувається відкрите зіткнення сторін, ескалація конфлікту.

3.Розв’язання конфлікту, що передбачає пошук шляхів вирішення, застосування копінг - стратегій.

4.Постконфліктна фаза, для якої характерними є аналіз результатів, відновлення стосунків [27].

Серед основних методів подолання конфліктів найбільш розповсюдженими є :

– Комунікативні стратегії, вони передбачають відкриту та чесну комунікацію, активне слухання, переговори.

– Психологічні методи, до яких відносять копінг-стратегії, емоційна підтримку, звернення до фахівців.

– Організаційні заходи, що передбачають чітке розподілення ролей, встановлення правил та норм взаємодії [19].

Розуміння конфліктів у психологічній літературі є багатогранним і охоплює різні аспекти їх виникнення, розвитку та подолання. Конфлікти можуть бути як конструктивними, так і деструктивними, в залежності від того, як вони вирішуються. Використання ефективних методів подолання конфліктів сприяє зміцненню взаємин, розвитку особистості та покращенню якості життя.

1.2. Особливості сімейних конфліктів та чинники їх виникнення

Сімейні конфлікти – це протиборство між членами сім'ї на основі зіткнення протилежно спрямованих мотивів і поглядів.

Отже, за суб'єктами конфлікти поділяють:

– подружні конфлікти;

– конфлікти між батьками і дітьми;

– конфлікти між подружжям і їх родичами.

За джерелом конфліктів, сімейні конфлікти поділяють на:

– ціннісні конфлікти (тобто наявність у подружжя протилежних цінностей та інтересів);

– позиційні конфлікти (це боротьба за лідерство в сім'ї, незадоволеність в признанні значущості «Я» одного із членів сім'ї);

– сексуальні конфлікти (можлива психосексуальна несумісність подружжя);

– емоційні конфлікти (тобто незадоволення потреби в позитивних емоціях: відсутність ласки, турботи, уваги, і розуміння зі сторони одного із членів подружжя);

– господарсько-економічні конфлікти (різні погляди на ведення домашнього господарства, тяжке матеріальне становище сім'ї) [19].

Сімейні конфлікти поділяються на:

– відкриті конфлікти (взаємні словесні образи членів сім'ї, некоректна розмова);

– приховані конфлікти (демонстративне мовчання, різкі жести і погляди).

Залежно від суб'єктів взіємодії сімейні конфлікти бувать:

– між подружжям,

– подружжям і батьками,

– батьками і дітьми,

– бабусями (дідусями) та онуками.

Головне місце в сімейних стосунках посідають конфлікти між чоловіком і дружиною.

Американський соціальний психолог М. Дейч, один із найбільш видатних теоретиків конфлікту, виділяє два основних типи конфліктів: конструтивний та деструктивний конфлікт [7].



Рис.1.1 Типи конфліктів

Конфлікт – це суперечність, яка виникає між людьми у зв'язку з вирішенням питань виробничого, громадського або особистого характеру [2].

Розрізняють різні види сімейних конфліктів:

– конфлікти, які виникають на основі незадоволеної потреби в цінності та значущості свого «Я», порушення почуття гідності зі сторони партнера, нехтування ним, неповаги;

– конфлікти, причиною яких є незадоволеність у потребі одного чи обох з подружжя у позитивних емоціях; відсутність турботи, підтримки та розуміння;

– конфлікти які виникають через шкідливі звички одного з подружжя;

– фінансові розбіжності, що викликаються на основі перебільшення потреб одного із подружжя;

– конфлікти на ґрунті незадоволених сексуальних потреб одного чи обох із подружжя [9].

Конфлікти можна класифікувати так:

Таблиця 1.1

Класифікація конфліктів

І. За суб'єктом	Подружні конфлікти	Весь спектр сімейних конфлікт
	Між батьками й дітьми	Помилки у вихованні дітей; ригідність сімейних стосунків; вікова криза
	Між родичами	Авторитарне вторгнення батьків
ІІ. За джерелом	Цінності	Наявність протилежних інтересів, потреб
	Позиційні	Боротьба за лідерство в сім'ї, незадоволення потреби у визнанні значимості «Я» одного з членів сім'ї
	Сексуальні	Психосексуальна несумісність подружжя
	Емоційні	Незадоволені потреби у позитивних емоціях (відсутність піклування, уваги й розуміння з боку членів сім'ї)
	Господарськопобутові	Протилежні погляди на ведення домашнього господарства й участь у цьому процесі кожного з партнерів, важке матеріальне становище
ІІІ. За поведінкою конфліктую чих сторін	Відкриті (коректна розмова, взаємні биття посуду)	Індивідуально-психологічні особливості членів сім'ї; виховання, зміст і причина конфлікту.
	Прихований (демонстратив не мовчання, різкі жести, погляди, що невербально повідомляють про незгоду)	Індивідуально-психологічні особливості членів сім'ї; виховання, зміст і причина конфлікту.

Конфлікти в сім'ї можна поділити на горизонтальні та вертикальні. Горизонтальні це конфлікти між подружжям, братами і сестрами тощо. Вертикальні – батьками і дітьми, між прабатьками та онуками. Горизонтальні конфлікти виникають всередині покоління, вертикальні – між поколіннями. В учасників вертикальних конфліктів глибше нерівність статусів, більше виражена ієрархія у відносинах [19].

Сімейні конфлікти пов'язані з прагненням людей задовольнити ті або інші потреби або створити умови для їх задоволення без врахування інтересів іншого партнера. Причин для цього дуже багато:

- різні погляди на сімейне життя;
- нереалізовані очікування і потреби;
- брутальність;
- неповажне ставлення;
- подружня невірність;
- фінансові труднощі тощо.

Конфлікт, як правило, породжується не однією, а комплексом причин, серед них умовно можна виділити основну – наприклад, незадоволені потреби чоловіка й жінки.

Виділяють також класифікацію конфліктів на ґрунті незадоволених потреб чоловіка й жінки [19]:

1. Конфлікти, що виникають на основі незадоволеної потреби в цінності й значущості свого «Я», порушення почуття гідності з боку іншого партнера, його зневажливе відношення.

2. Конфлікти, психічні напруження на базі незадоволених сексуальних потреб чоловіка або жінки.

3. Психічні напруження, депресії, конфлікти, сварки через незадоволену потребу одного або обох в позитивних емоціях: відсутність ласки, турботи, уважності, розуміння гумору, подарунків.

4. Конфлікти, сварки, пов’язані із пристрастю одного із подружжя до спиртних напоїв, азартних ігор та інших гіпертрофованих потреб, що призводять до неощадливих і неефективних, а часом і марних витрат коштів сім’ї.

5. Фінансові розбіжності, що виникають на основі перебільшених потреб одного із подружжя в розподілі бюджету, змісту сім’ї, внеску кожного з партнерів у матеріальне забезпечення сім’ї.

6. Конфлікти, сварки, незгоди через незадоволення потреб чоловіка чи жінки в харчуванні, одязі, у будівництві житла тощо.

7. Конфлікти у зв’язку з потребою у взаємодопомозі та взаємопідтримці. У співробітництві з питань поділу праці в сім’ї, ведення домашнього господарства, догляду за дітьми.

8. Конфлікти, сварки на ґрунті різних потреб та інтересів у проведенні відпочинку й дозвілля, різних хоббі. Використання категорії «потреба» в теорії подружньої конфліктності дозволяє перейти до мотивів та інтересів, негативним і позитивним емоціям, до аналізу різних видів депресивних та інших патологічних станів, неврозів, джерелом яких можуть бути сімейне безладдя [19].

Категорії стабільність-нестабільність шлюбу, його конфліктність-безконфліктність також залежать від задоволення потреб чоловіка й жінки, особливо емоційно-психологічних.

Отже, ступені небезпеки сімейних конфліктів:

– безпечними - виникають при наявності об’єктивних труднощів, утоми, дратівливості, стану «нервового зриву»; раптово почавшись, конфлікт може швидко завершитися. Про такі конфлікти часто говорять: «з часом все пройде»;

– небезпечними - розбіжності виникають через те, що один із подружжя повинен, на думку іншого, змінити лінію поведінки, наприклад, стосовно родичів, відмовитися від якихось звичок, переглянути життєві

орієнтири, прийоми виховання тощо, тобто ставиться проблема, що вимагає вирішення дилеми: поступатися чи ні;

– особливо небезпечними - приводять до розлучень. [46]

Виділяють різні види сімейних конфліктів:

1. Власне конфлікти. В кожній сім'ї час від часу трапляються непорозуміння. Протистояння можуть бути викликані невідповідністю поглядів та цілей у різних членів сім'ї.

2. Напруженість. Напруженістю можна назвати давні, неврегульовані конфлікти. Вони можуть бути очевидними і відкритими, але можуть бути і просто тимчасово пригніченими. У будь-якому випадку вони накопичуються і викликають негативні емоції, приводячи до постійної дратівливості, агресивності та ворожості, що в кінцевому результаті викликає втрату контакту між членами сім'ї.

3. Криза. Кризи часто призводять до дезорганізації сім'ї, через те, що певні зобов'язання подружжя один перед одним або ж обов'язки батьків по відношенню до дітей перестають виконуватися належним чином. А дезорганізація сім'ї, в свою чергу, часто закінчується її розпадом. [26]

Конфлікти несуть в собі позитивні результати адже конфлікти – зосереджують увагу на проблемах, які мають бути вирішені; показують, як нам потрібно змінити себе; розкривають прагнення та бажання; допомагають з'ясувати цінності у конфліктуючих людей; допомагають зрозуміти, що являє собою інша людина і якими є її цінності.

Проблема конфлікту завжди була актуальна для будь-якого суспільства, особливо, коли це стосується сім'ї. Більшість психологів, які займаються дослідженням сім'ї сходяться на думці, що взаємна адаптація подружніх партнерів не відбувається відразу. Будь-який, навіть, найменший аспект несумісності проявляється у вигляді сімейних конфліктів [30;38;42].

Причини конфлікту — це явища, події, факти, ситуації, що передують конфліктові та викликають його за певних умов діяльності суб'єктів соціальної взаємодії.

Складна причинно-наслідкова характеристика сімейних конфліктів вносить у причини велику кількість різних факторів, кожен з них може породити конфліктну ситуацію. Назвемо деякі з них:

– коли партнер (партнерка) занадто багато чогось очікує від партнера робить тільки його (її) відповідальним за свої щастя;

– помилковість сексуальних вимог у сімейному житті;

– заздрість успіхам партнера в житті;

– несерйозність відносин до проблем партнера;

– непривабливість партнера;

– знецінювання взаємин [19].

Причини сімейних конфліктів завжди багатогранні, надзвичнайно заплутані, можуть мати складну і тривалу причину і тому вимагають індивідуального підходу.

Причини конфліктів у сім'ях описані багатьма авторами і є дуже різноманітними. Спробуємо систематизувати їх, спираючись на працю В.А.Семиченко, яка виокремлює такі головні причини сімейних конфліктів [32]:

– Одностороннє або взаємне розчарування подружжя одне в одному, взаємне охолодження, відчуження, негативне сприйняття дій партнера;

– Маніпулювання з метою домогтися однозначного домінування, підкорити собі партнера, перехопити ініціативу у змаганні за лідерство;

– Перенесення на партнера роздратування, нагромадженого в іншій сфері життя;

– Відмінності в системі домінуючих (життєво важливих) потреб подружжя. [7;43]

Ключову роль у сімейних відносинах відіграють конфлікти між подружжям, основними причинами яких є: порушення етики подружніх відносин, що найчастіше виявляються у зраді і ревнощах; біологічна несумісність. Незнання особливостей психології чоловіка і жінки, відсутність

досвіду інтимних стосунків і багато інших причин призводять до почуття незадоволеності один одним, що і породжує негативні переживання, загострює природні суперечності і конфлікти з інших причин.

Тому вирішення конфліктних відносин у цій сфері подружнього життя пов'язано з виробленням довіри і відвертості чоловіка і жінки і певної лінії поведінки на основі рекомендацій лікарів-фахівців; неправильні взаємини чоловіка і жінки з людьми, які їх оточують (рідними, знайомими, співробітниками, сторонніми).

Найбільше поширеною причиною конфлікту є боротьба за верховенство, а другий рівень проблеми це розподіл обов'язків [10].

Таблиця 1.2

Базові подружні потреби по Вілларду Ф. Харлі

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

В. Ф. Харлі виділяє по п'ять основних потреб для чоловіків і жінок, задоволення яких забезпечує стабільність шлюбу, а незадоволення яких веде до конфліктів і може призвести до розлучення.

П'ять основних потреб чоловіки в шлюбі:

1) статеве задоволення,

2) супутник по відпочинку,

3) приваблива дружина,

4) ведення домашнього господарства,

5) захоплення.

П’ять особливих потреб жінки у шлюбі:

1) ніжність,

2) можливість поговорити,

3) чесність і відкритість,

4) фінансова підтримка,

5) захищеність сім’ї [31].

Аналіз причин сімейних конфліктів:

1. Психофізіологічні конфлікти: психосексуальна несумісність; хімічна залежність (алкоголізм, наркоманія тощо); хвороба одного із подружжя; ревнощі; «подружня втома».

2. Особистісні конфлікти: прагнення до лідерства; обмеження свободи дій, самовираження членів сім’ї; авторитарний, жорсткий тип сімейних стосунків; незадоволення потреби в емоціях (відсутність ласки, турботи, уваги й розуміння); нехімічна залежність (гемблінг); несумісність інтерерсів і потреб; негативні риси характеру одружених.

3. Родинні конфлікти: у взаємодії батьків і дітей; неузгодженість тактики виховання дітей; втручання родичів у подружні стосунки; незадоволення потреби у взаємодопомозі та взаєморозумінні з батьками.

4. Етико-психологічні конфлікти: неповага до почуття гідності з боку партнера; зрада; підвищений інтерес до інших сексуальних партнерів; лінощі; дармоїдство; фізичні образи; міщанство.

5. Матеріально-побутові конфлікти: фінансові запити; відсутність власного житла та необхідних речей; незадоволення потреба у взаємодопомозі та порозумінні веденні домашнього господарства; марнотратство [19].

Отже, причини всіх конфліктів можна об’єднати у три великі групи:

– Конфлікти на основі несправедливого розподілу праці. Головним у розподілі сімейних обов’язків є саме їх узгодженість, внаслідок чого і традиційна, і егалітарна модель сім’ї можуть бути досить прийнятними для

сімейного благополуччя, якщо вони задовольняють обох партнерів. Якщо ж члени сім'ї по – своєму розуміють свої ролі і пред'являють один одному неузгодженні очікування і вимоги, сім'я, насамперед, є конфліктною.

– Конфлікти на основі незадоволеності певних потреб. Кожен партнер хоче задовольнити власні потреби у шлюбі. Водночас, партнери досить часто не знають справжніх потреб один одного, тому не задовольняють їх.

– Суперечки через недоліки у вихованні. Багато конфліктів у молодих сім'ях виникають через розбіжності правил сімейної поведінки, які партнери винесли із своїх батьківських сімей.

У перший період життя сім'ї найбільш типовими причинами конфліктів є:

– міжособистісна несумісність;
– претензії на лідерство;
– претензії на перевагу;
– розподіл домашніх справ;
– претензії на управління сімейним бюджетом;
– реакція на поради родичів і друзів;
– інтимно-особиста адаптація [19].

Сімейні сварки, подружні конфлікти в більшості випадків породжуються образами і нездатністю, невмінням або не бажанням подружжя прощати один одного.

Цінність конфліктів в тому, що вони забезпечують рух системи. В конфлікті є ризик порушення стосунків, небезпека подолання кризового стану, але є також сприятлива можливість виходу на новий, більш сприятливий рівень стосунків, конструктивного подолання конфлікту та відкриття нових можливостей.

За відсутності конфліктів люди рідко усвідомлюють власні проблеми, адже спільно долаючи перешкоди, конфлікти сім’я вчиться творчо підходити до проблеми і те, що здавалося б нереальним, несумісним досягається шляхом узгодженості та спільної взаємодії партнерів.

1.3. Поняття копінг-стратегій та особливості їх використання щодо подолання сімейних конфліктів

Коли людина опиняється у певній кризовій ситуації, у випадку даного дослідження – у ситуації сімейного конфлікту, то основина увага спеціаліста має бути спрямованою на процес подолання особою негативного психоемоційного стану спричиненого стресовими факторами кризової ситуації.

Основним призначенням психологічного подолання є адаптація людини до вимог ситуації, надавання їй змоги опанувати ситуацію, пом’якшити або послабити її вимоги, допомогти людині звикнути до кризових умов або спробувати уникнути їх та таким чином знизити негативний стресовий вплив кризової ситуації на психоемоційний стан людини. Головним завданням забезпечення долаючої поведінки людини є визначення ефективних способів щодо забезпечення та підтримки фізичного та психологічного здоров’я особи, а також її задоволення соціальними відносинами, в яких вона перебуває.

Процес психологічного подолання є змінним, він залежить мінімум від 3 наступних факторів:

- особистості суб’єкта;
- реальної ситуації;
- очікуваної соціальної підтримки.

Основними критеріями ефективності процесу психологічного подолання, який є результатом надання особі психологічної підтримки у кризових ситуаціях є наступні:

- об’єктивне вирішення кризової ситуації,

- відновлення психоемоційного стану людини.

Поняття «долаюча поведінка особистості» об’єднує всі види взаємодії суб’єкта із завданнями внутрішнього та зовнішнього характеру. На сьогодні це поняття використовується для окреслення поведінки особи не лише у кризових ситуаціях або в умовах дії хронічних стресорів на психоемоційний та фізичний стан людини, а також у повсякденній діяльності людини. Для позначення поняття «долаюча поведінка» дослідники використовують таке поняття як копінг (coping), тобто долаюча поведінка, під яким розуміють розробку стратегії виходу зі складних життєвих ситуацій , як зазначають вчені Б.Фолкман та Р.Лазарус [27].

У процесі використання людиною долаючої поведінки, або іншими словами – копінг-стратегії у певній складній життєвій ситуації, можна вважати ефективним процес надання психологічної допомоги особі при умові, що ситуація втратила для суб’єкта значущість як подразник. У даному випадку людина отримує можливість направляти власну психічну енергію на процес вирішення інших важливих для неї завдань. Процес психологічного подолання забезпечує регуляцію емоційних станів людини. Завдяки чому людина починає брати себе в руки та відчуваючи готовність та впевненість щодо зміни обставин власного життя.

Долаюча поведінка людини має бути цілеспрямованою та вмотивованою, а також піддаватися свідомій регуляції. Надання людині допомоги щодо подолання кризової ситуації передбачає спонукання її до внесення змін в оточуюче середовище та ситуацію [17].

Процес подолання розглядається у якості стабілізуючого фактору. Відповідно до концепції Р. Лазаруса завдяки проведенню первісної оцінки організм людини переходить у стан постійної готовності до тих процесів, що з ним відбуваються. Якщо організм людини визначив ситуацію як незагрозливу для нього, то у людини виникають тільки орієнтувальні реакції. Інший тип подій, що не викликають у людини адаптивних процесів, - це

певні приємні ситуації, що не потребують подолання. Третій тип ситуацій викликає у людини потребу в адаптації [20].

Копінг-стратегії (від англ. coping strategies) – це сукупність поведінкових та психологічних методів і технік, які використовуються індивідами для подолання стресу, складних життєвих ситуацій та конфліктів. Вони можуть бути як свідомими, так і несвідомими, та включають в себе широкий спектр дій, спрямованих на адаптацію до обставин і зниження негативного впливу стресових факторів [17].

Процес обрання стратегії психологічного подолання має відповідати вимогам ситуації, а також індивідуальним особливостям людини, її життєвому досвіду та емоційному стану, характерному для неї у певний момент часу.

Не існує єдиної класифікації типів долаючої поведінки людини, але всі вони відповідають основним модусам психологічного подолання, запропоновані Р. Лазарусом та Б. Фолкманом, до яких відносять:

1) спрямування на вирішення проблеми;

2) спрямування на зміну власного ставлення до ситуації.

Р. Лазарус виділив, наступні типи подолання, до яких може звернутися людина у разі отримання психологічної допомоги щодо подолання негативних наслідків кризових ситуацій:

1) подолання, сфокусоване на проблемі;

2) подолання, сфокусоване на емоціях;

3) уникнення [20].

Узагальнюючи вище зазначене, можна виділити такі основні типи копінг-стратегій:

1.Проблемно-орієнтовані стратегії, що передбачають:

– активне вирішення проблеми, воно включає в себе аналіз ситуації, розробку плану дій та його реалізацію для усунення або зменшення стресового фактора;

– збір інформації для кращого розуміння проблеми та пошуку можливих рішень;

2.Емоційно-орієнтовані стратегії, які зорієнтовані на :

– регуляцію емоцій, що передбачає використання технік релаксації, медитації, дихальних вправ для зниження емоційної напруженості;

– соціальну підтримку, що включає пошук підтримки від друзів, родини або професіоналів (психологів, консультантів).

3.Стратегії уникання або відволікання, вони можуть включати

– тимчасову паузу, тобто відхід від конфлікту на певний час для зниження емоційного напруження.

– зайняття хобі або фізичними вправами з метою відволікання уваги на інші види діяльності для тимчасового зниження стресу.

Під час оцінки людиною ситуації як небезпечної та загрозливої у людини виникає емоція страху та імпульсивна реакція як стан емоційної напруги. Орієнтація особи на уникнення несприятливого розвитку подій є однією з найчастіше обраних ліній поведінки особи у екстремальних умовах, саме вона і зумовлює ймовірність процесу формування в особистості когнітивно-мотиваційного дефіциту. У свою чергу орієнтація успішне вирішення складної ситуації та впевненість у своїх можливостях є протилежною до попередньої. Віра особи у власну ефективність, яка досягається за рахунок ефективної психологічної допомоги кваліфікованого спеціаліста, дає можливість значно знизити рівень агресивності та депресивності особи навіть у періоди кризи.

Розглянемо основні механізми щодо регуляції процесів подолання психологічного стресу, їх поділяють на 2 типи:

1 тип - дезадаптивні стратегії;

2 тип - адаптивні стратегії.

Так, дезадаптивні стратегії у свою чергу включають:

– стратегію уникнення діяльності щодо подолання кризової ситуації;

– прояв агресивної поведінки як відповідь на кризову ситуацію;

– стратегія самозвинувачення як самозахисту від стресу.

Адаптивні стратегії включають:

– стратегію переосмислення рівня важливості кризової ситуації;

– стратегію концентрації безпосередньо на проблемі;

– стратегія емоційного саморегулювання діяльності.

В. Менделєвич, наприклад, пропонує розглядати взаємодію індивіда з реальністю 5 способами.

1. Руйнування ненависної людині дійсності, зміна її відповідно до власних установок.

2. Нездорове протистояння реальності за рахунок сприймання оточуючого світу як ворожого через суб'єктивне спотворення його сприйняття та розуміння.

3. Усвідомлений або неусвідомлений відхід від реальності у зв'язку з визнанням нездатності адаптуватися до неї.

4. Ігнорування дійсності, яке проявляється у автономізації життя та діяльності особи, у зв'язку з цим не враховуються вимоги та норми оточуючого середовища, людина у даному випадку воліє існувати у власному вузькопрофесійному світі.

5. Пристосування до реальності, яка є характерною для гармонійно розвинутої особистості. Але для гармонійно розвинутих особистостей також є притаманним використання описаних вище моделей поведінки у кризових ситуаціях в залежності від їх психоемоційного стану та наявних психологічних ресурсів [33].

Особливості використання копінг-стратегій щодо подолання сімейних конфліктів включають:

1. Комунікацію:

Активне слухання. Важливо не лише висловлювати свої думки, а й уважно слухати партнера, щоб краще зрозуміти його позицію та емоції.

Чітке вираження своїх почуттів і потреб. Важливо говорити про свої почуття та потреби відкрито, але з повагою до партнера [12].

2. Спільне вирішення проблем:

Пошук компромісів, тобто обговорення можливих рішень та пошук компромісів, які задовільнять обидві сторони.

Взаємна підтримка один одного в процесі вирішення конфлікту, демонструючи розуміння та співчуття [15].

3. Емоційну регуляцію:

Техніки релаксації, викоритсання медитації, йоги або дихальних вправ для зниження рівня стресу.

Висловлення емоцій у безпечному середовищі, де можна висловлювати емоції без страху осуду.

4. Пошук допомоги:

Звернення до фахівців, якщо конфлікт не вдається вирішити самостійно, подружній парі доцільно звернутися до психолога або сімейного консультанта.

Участь у групах підтримки може надати додаткові ресурси для подолання конфліктів.

5. Профілактику конфліктів:

Регулярне спілкування. Регулярні розмови про почуття та потреби можуть допомогти запобігти накопиченню напруженості у подружній парі.

Планування спільного часу для відпочинку та розваг допоможе зміцнити стосунки та знизить ризик конфліктів.

У поведінковій сфері основними цілями проведення корекційної роботи з подружжям щодо вирішення конфліктів є вироблення стратегії долаючої поведінки, які за класифікацією Н. Сироти можна звести до 2 моделей:

Перша модель – це псевдоадаптивна дисфункціональна копінг - поведінка. Для якої характерним є:

- використання і пасивних, і активних копінг-стратегій;

- надостатність навиків використання стратегії вирішення проблем, і заміна її на стратегію уникнення, у цьому випадку можливим є фармакологічний механізм реалізації зазначеної стратегії;

- нестійкість мотивації особистості;

- спрямованість поведінки людини на редукцію психоемоційної напруги;

- підлеглість оточуючому середовищу;

- псевдокомпенсаторний характер поведінки [25].

2. Друга модель - пасивна дисфункціональна дезадаптивна копінг-поведінка, результатом якої у більшості випадків є дезадаптація і соціальна ізоляція. Характерним для цієї моделі є:

- перевага використання пасивних копінг-стратегій замість активних;

- недостатність соціальних навиків вирішення життєвих проблем;

- використання базисної копінг-стратегії «уникнення» як головної з застосуванням ситуаційно-специфічних копінг-стратегій, які є спрямованими на відхід від проблеми;

- відсутність готовності особи до активного протистояння середовищу;

- псевдо компенсаторна активність особи [24].

Основними засобами корекції у даному випадку є використання рольової гри, що використовується у психодрамі, а також елементи тренінгу особистісного зростання. Зміст обраних рольових ігор має визначатися сукупністю критичних ситуацій осіб.

Механізм корекції передбачає моделювання різноманітних критичних ситуацій у спеціально створених умовах групової роботи з психологом, пошук та навчання оптимальних способів поведінки у критичних ситуаціях, засвоєння нових соціальних ролей та форми поведінки. Використання рольових ігор у психологічній роботі дає можливість отримати конкретні

результати тут і зараз. Переміщаючи у систему «тут і зараз» власне минуле, сьогодні та майбутнє, використовуючи власний досвід, особи мають можливість взаємодіяти зі своїм минулим та майбутнім. Таким чином змінюється сприйняття конкретної ситуації, поведінка особи у різноманітних критичних ситуаціях стає більш осмисленою та гнучкою.

До основних завдань використання у психологічній роботі з членами родин рольових ігор з елементами тренінгів особистісного зростання є наступні:

1. Зовнішнє відігрування переживань внутрішнього світу особистості;

2. Осмислення та відпускання власного минулого;

3. Підвищення рівня впевненості особи в собі, підвищення рівня самооцінки та віри у можливість змінити свою поведінку і себе;

4. Знаходження ефективних способів переживання критичних ситуацій;

5. Засвоєння особою більш адаптивних моделей поведінки та соціальних ролей [31].

Кінцевою метою застосування у психологічній роботі психодраматичних технік є безпосередньо коригування псевдоадаптивної та пасивної дисфункціональної дезадаптивної копінг-поведінки, а також навчання активній адаптивній копінг-поведінці, яка у свою чергу включає:

1. баланс використання копінг-стратегій, направлених на активність особистості і її орієнтацію на вирішення проблеми;

2. баланс емоційного, когнітивного і поведінкового компонентів поведінки особи;

3. підвищення рівня мотивації щодо досягнення успіху;

4. готовність особи активно протистояти кризовій ситуації;

5. особистісні копінг-ресурси, які мають забезпечити психологічний фон у процесі подолання стресу та сприяти розвитку ефективних копінг-стратегій особистості [31].

Корекційний вплив під час проведення психологічної роботи доцільно здійснювати, враховуючи позитивні тенденції розвитку щодо «співпрацюючого-конвенційного» та «відповідально-великодушного» типів міжособистісних стосунків, виявлених в «Я-ідеальному» особи, які у свою чергу виступають в якості особистісних копінг-ресурсів, необхідних для опанування більш адаптивними стратегіями долаючої поведінки під час подолання критичних життєвих ситуацій.

Отже, копінг-стратегії є важливим інструментом у подоланні сімейних конфліктів. Вони допомагають знизити емоційну напруженість, покращити комунікацію та знайти ефективні рішення для проблем, що виникають. Використання різних копінг-стратегій залежить від конкретної ситуації та потреб кожного члена сім'ї, але їх правильне застосування може значно покращити якість взаємодії та зміцнити сімейні стосунки.

Конфлікти є природною і невід'ємною частиною людських відносин і життєдіяльності. Психологічна література пропонує різні визначення конфліктів, які описують їх як зіткнення інтересів, потреб, цінностей чи поглядів між двома або більше сторонами. Конфлікти можуть бути як конструктивними, так і деструктивними, в залежності від того, як вони вирішуються. Розуміння причин конфліктів, їх типів та фаз розвитку допомагає ефективно їх вирішувати та мінімізувати негативний вплив на міжособистісні стосунки.

Сімейні конфлікти мають свої особливості через тісні емоційні зв'язки між членами сім'ї. Вони можуть виникати з різних причин, таких як розбіжності в цінностях та переконаннях, проблеми комунікації, фінансові труднощі, розбіжності у вихованні дітей та інше. Основними чинниками виникнення сімейних конфліктів є індивідуальні відмінності між членами сім'ї, стресові ситуації, невирішені проблеми минулого та недостатня комунікація. Розуміння цих чинників допомагає знаходити ефективні шляхи вирішення конфліктів і зміцнювати сімейні стосунки.

Копінг-стратегії представляють собою різноманітні методи та техніки, що використовуються для подолання стресу та конфліктів. Вони можуть бути проблемно-орієнтованими (спрямованими на вирішення проблеми) або емоційно-орієнтованими (спрямованими на регуляцію емоцій). Використання копінг-стратегій у подоланні сімейних конфліктів включає активне слухання, відкриту комунікацію, пошук компромісів, емоційну підтримку та звернення до фахівців у складних ситуаціях. Застосування цих стратегій допомагає знижувати рівень стресу, покращувати взаєморозуміння та знаходити ефективні рішення для збереження і зміцнення сімейних відносин.

РОЗДІЛ 2
ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КОПІНГ - СТРАТЕГІЙ НА ПОДОЛАННЯ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ

2.1. Методи та організація дослідження

З метою проведення емпіричного дослідження впливу копінг - стратегій на подолання сімейних конфліктів нами було обрано наступні методики:

1. Авторський опитувальник «Рівень конфліктності особистості»;

2. Методика визначення стилю поведінки в конфлікті (К. Томаса);

3. Методика «Оцінка рівня конфліктності особистості» (Г. Ложкін, Н. Пов'якель).

У емпіричному дослідженні взяли участь 40 осіб (20 сімейних пар) віком від 20 до 40 років. Серед яких 20 осіб – жінки, та 20 осіб – чоловіки. 10 сімейних пар (20 осіб) увійшли до експериментальної групи, зазначена група осіб була відібрана за критерієм інформованості та використання під час вирішення конфліктних ситуацій копінг-стратегій, друга половина учасників 10 сімейних пар (20 осіб) не використовують у ситуаціях вирішення сімейних конфліктів копінг-стратегії.

Розглянемо зміст та мету застосування кожної з обраних методик.

Мета розробки авторського опитувальника щодо визначення рівня конфліктності особи полягає в тому, щоб дізнатися, як часто та як інтенсивно людина демонструє конфліктні поведінкові ознаки у різних ситуаціях спілкування та конфліктів (Додаток А).

Зміст опитувальника включає такі питання:

1) Частота виявлення роздратованості під час спілкування з іншими.

2) Частота виявлення агресивності у словах або жестах під час конфлікту.

3) Легкість виявлення образ або вираження негативних думок про інших під час конфлікту.

4) Потреба перемогти або мати останнє слово у конфлікті.

5) Відчуття емоційного розладу під час конфлікту.

6) Легкість взаємодії з іншими під час конфлікту.

7) Відчуття стресу або тривоги у конфліктних ситуаціях.

Відповіді на ці питання допомагають встановити певні категорії та оцінити рівень конфліктності особистості. Це може бути корисно для розуміння особистісних особливостей та психологічних реакцій у конфліктних ситуаціях і розробки стратегій для їх ефективного управління.

Нами було визначено рівні конфліктності особистості за кількістю набраних під час опитування балів:

0-5 балів: низький рівень конфліктності. Особа має тенденцію до спокійного та розсудливого вирішення конфліктів, не виявляє агресії та легко мириться з іншими.

6-10 балів: помірний рівень конфліктності. Особа може виявляти емоційність та дещо агресії під час конфліктних ситуацій, але зазвичай здатна контролювати свої емоції та швидко миритися.

11-15 балів: середній рівень конфліктності. Особа часто виявляє агресію та роздратованість у конфліктних ситуаціях, може мати труднощі з контролем емоцій.

16-21 бал: високий рівень конфліктності. Особа демонструє значну агресію, емоційність та роздратованість у конфліктних ситуаціях, здатна до вияву конфліктів та уникнення мирного вирішення проблем.

Використання цього опитування у дослідженні надає наступні можливості:

Оцінку рівня конфліктності особистості. Опитування дозволяє об’єктивно визначити рівень конфліктності особистості на основі її власних оцінок інцидентів та ситуацій, пов’язаних з конфліктами.

Ідентифікація факторів конфліктності. Шляхом аналізу відповідей на окремі питання опитування можна виявити конкретні аспекти, які сприяють виникненню конфліктів у відповідачів.

Розробку стратегій управління конфліктами. Аналіз результатів може служити основою для розробки індивідуалізованих стратегій управління конфліктами, спрямованих на зменшення агресії та покращення способів взаємодії.

Персональний розвиток. Отримання об’єктивної інформації про власний рівень конфліктності може допомогти людині розуміти власні реакції у конфліктних ситуаціях та працювати над їх поліпшенням.

Загалом, використання опитування за розробленою у роботі анкетою щодо визначення рівня конфліктності особистості може сприяти кращому розумінню конфліктних ситуацій та способів їх вирішення, що в свою чергу може призвести до покращення міжособистісних відносин і загального благополуччя у родині.

Методика визначення стилю поведінки в конфлікті (К. Томаса), адаптована Н. Гришиною, спрямована на визначення передового стилю взаємодії особистості в конфліктних ситуаціях (Додаток Б).

У попередні періоди вивчення конфліктів, у фахівців широко використовувалася концепція "вирішення конфліктів", яка передбачала розв’язання або усунення конфліктів. Це вказувало на те, що конфлікти мають бути вирішені досягненням ідеального стану безконфліктної гармонії між людьми.

Проте зараз підхід до цього аспекту конфліктів суттєво змінився. Це стало можливим завдяки усвідомленню марності спроб повного усунення конфліктів та визнанню позитивних аспектів конфліктів. Відтак, у відповідності з підходом К. Томаса, увага зміщується з усунення конфліктів на їх управління. Таким чином, акцент робиться на аспектах зміни конфліктів, таких як типи поведінки в конфліктних ситуаціях,

продуктивність чи деструктивність цих типів, а також способи стимулювання продуктивної поведінки.

Для опису різновидів поведінки людей у конфліктних ситуаціях, К. Томас впровадив двовимірну модель регулювання конфліктів. У цій моделі основні виміри - це кооперація, яка вказує на увагу до інтересів інших осіб, що втягнуті в конфлікт, та напористість, яка характеризує акцент на захисті власних інтересів. Відповідно до цих вимірів, автор ідентифікує наступні стратегії регулювання конфліктів:

Змагання (конкуренція) - це прагнення досягти своїх цілей за рахунок інших.

Пристосування - це уступка своїх інтересів на користь інших.

Компроміс – пошук середнього розв’язку, при якому кожна сторона робить певні поступки.

Уникнення - відсутність прагнення до співпраці або досягнення власних цілей.

Співпраця - ситуація, коли обидві сторони доходять до розв’язку, що повністю враховує інтереси обох сторін.

К. Томас стверджує, що уникнення конфлікту не призводить до успіху для жодної з сторін. При інших стратегіях, таких як змагання, пристосування і компроміс, одна сторона може перемогти, але це часто призводить до втрат для іншої сторони. Тільки у ситуації співпраці обидві сторони можуть досягти успіху. У своєму опитувальнику для визначення типових форм поведінки в конфліктних ситуаціях К. Томас пропонує 12 суджень про поведінку особи в конфліктній ситуації, які можуть бути згруповані в 30 пунктах. Цей тест може використовуватися як в груповому, так і в індивідуальному форматах. Його можна використовувати як інструмент для виявлення стилів конфліктної поведінки, як окремо, так і в поєднанні з іншими тестами або методиками.

Методика «Оцінка рівня конфліктності особистості», розроблена Г. Ложкіним та Н. Пов'якель, включає 14 запитань з трьома варіантами відповідей кожне. Вона призначена для визначення рівня конфліктності особистості та оцінки тенденцій до виникнення конфліктів (Додаток В).

Ця методика дозволяє оцінити, наскільки особистість конфліктна та як вона взаємодіє з іншими людьми у складних ситуаціях. Вона базується на тому, як особистість відповідає на запитання та надає бали за кожну відповідь, що потім обробляються для визначення загального рівня конфліктності.

Методика також містить інструкцію для проведення опитування, зразок заповнення та інтерпретації результатів. Інструкція надає орієнтовні оцінки рівня конфліктності та допомагає аналізувати та розуміти отримані результати.

Загалом, методика «Оцінка рівня конфліктності особистості» є корисним інструментом для вивчення конфліктних тенденцій особистості та взаємодії з іншими людьми.

Використання під час проведення дослідження обраних методик надасть можливість визначити рівень конфліктності та можливих стилів поведінки партнерів у конфліктних ситуаціях, а також дослідити вплив копінг-стратегій на способи подолання сімейних конфліктів.

2.2. Аналіз результатів дослідження

На початку проведення дослідження нами було проведено діагностику за розробленим авторським опитувальником «Рівень конфліктності особистості». За результатами опитування за зазначеним опитувальником 6 осіб контрольної групи набрали від 16 до 21 балу , їм притаманний високий рівень конфліктності, 8 осіб контрольної групи мають середній рівень конфліктності, у 4 осіб спостерігається помірний рівень конфліктності, 2 особи контрольної групи мають низький рівень конфліктності. Що

стосується учасників експериментальної групи, то під час проведення діагностики за авторським опитувальникомюуло отримано наступні результати: 4 особи, які використовують допінг-стратегії мають високий рівень конфліктності, середній рівень конфліктності є характерним для 4 осіб експериментальної групи, 7 осію мають помірний рівень конфліктності, для 5 осіб експериментальної групи характерним є низький рівень конфліктності. Розрахунок частки учасників за кожним рівнем конфліктності контрольної та експериментальної груп поданий у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Результати проведення діагностики рівня конфліктності респондентів за авторським опитувальником «Рівень конфліктності особистості»

Рівень конфліктності особистості	Кількість балів	Кількість осіб, % (контрольна група)	Кількість осіб, % (експериментальна група)
Високий	16-21 бал	30%	20%
Середній	11-15 балів	40%	20%
Помірний	6-10 балів	20%	35%
Низький	0-5балів	10%	25%

Для наочності результати, подані в табл. 2.3 зобразимо графічно на рис. 2.2 та 2.3

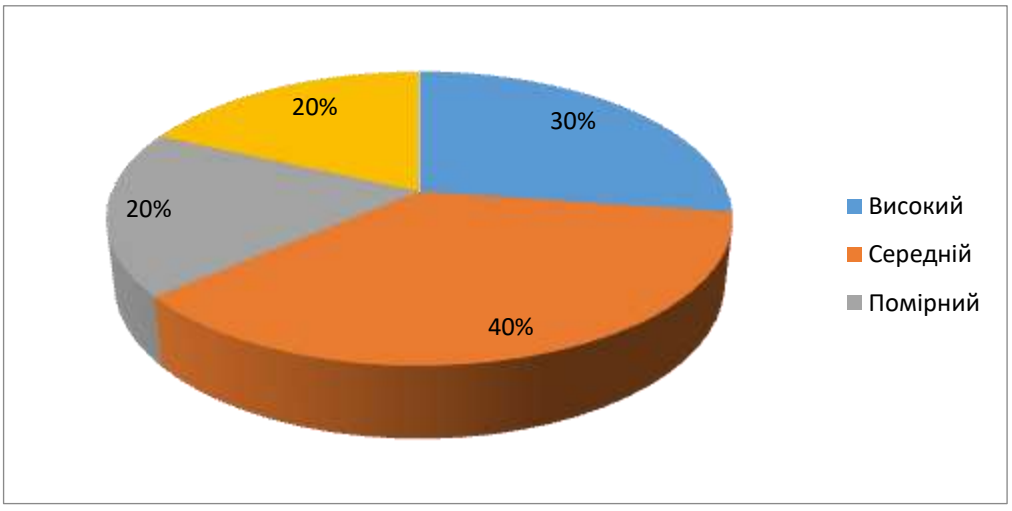


Рис.2.2 Результати проведення діагностики рівня конфліктності респондентів за авторським опитувальником «Рівень конфліктності особистості» (контрольна група)

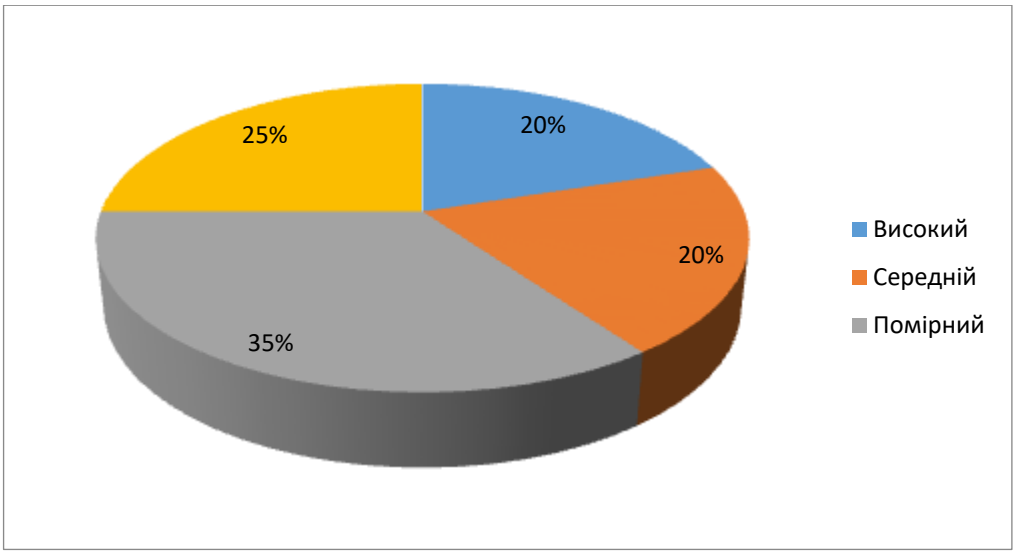


Рис.2.3. Результати проведення діагностики рівня конфліктності респондентів за авторським опитувальником «Рівень конфліктності особистості» (експериментальна група)

Аналізуючи результати діагностики рівня конфліктності особистості за авторським опитувальником «Рівень конфліктності особистості», ми зробили наступні висновки.

Високий рівень конфліктності було виявлено у 30%респондентів контрольної та 20 % експериментальної групи. Особи з високим рівнем конфліктності, які набрали від 16 до 21 балу, характеризуються значними труднощами у врегулюванні конфліктних ситуацій. Вони можуть швидко виявляти роздратованість, агресію та емоційну нестабільність під час конфліктів. Їм може бути важко знайти компромісні рішення та зберігати спокій у напружених ситуаціях.

Середній рівень конфліктності за результатами опитування було виявлено у 40% осіб контрольної та 20% осіб експериментальної групи. Респонденти з середнім рівнем конфліктності, які набрали від 11 до 15 балів, можуть досить ефективно управляти конфліктами, але при цьому вони можуть періодично виявляти реакції на стрес та напругу. Вони здатні знаходити компромісні рішення, але іноді можуть потребувати додаткового часу для заспокоєння та збалансування.

Помірний рівень конфліктності було виявлено у 20% осіб контрольної групи та 35 % експериментальної групи. Люди з помірним рівнем конфліктності, які набрали від 6 до 10 балів, мають здатність до мирного вирішення конфліктів та виявляють здоровий баланс між співпрацею та конкуренцією. Вони можуть ефективно керувати своїми емоціями та знаходити компромісні рішення, що задовольняють всіх сторін.

Низький рівень конфліктності мають 10% респондентів, які увійшли до контрольної групи та 25 % експериментальної групи, вони набрали від 0 до 5 балів. Вони, відзначаються високою терпимістю, спокоєм та здатністю до співробітництва. Вони мають тенденцію до уникнення конфліктів та шукають гармонійні взаємини з оточуючими.

За результатами проведення опитування за авторським опитувальником щодо визначення рівня конфліктності партнерів у подружжі можна зробити висновок, що рівень конфліктності родин, які використовують копінг-стратегії є нижчим, ніж в родинах, які їх не використовують у вирішенні конфліктних ситуацій.

Результати, отримані під час проведення діагностики за методикою визначення стилю поведінки в конфлікті (К. Томаса) подані у таблиці 2.4

Таблиця 2.4

Резельтати проведення діагностики за методикою визначення стилю поведінки в конфлікті (К. Томаса)

Перважний стиль поведінки у конфлікті	Кількість осіб, % (контрольна група)	Кількість осіб, % (експериментальна група)
Змагання	30%	15%
Пристосування	20%	15%
Компроміс	10%	30%
Уникнення	30%	10%
Співпраця	10%	30%

Для наочності зобразимо результати, подані у таблиці 2.4. на рис. 2.4. та 2.5

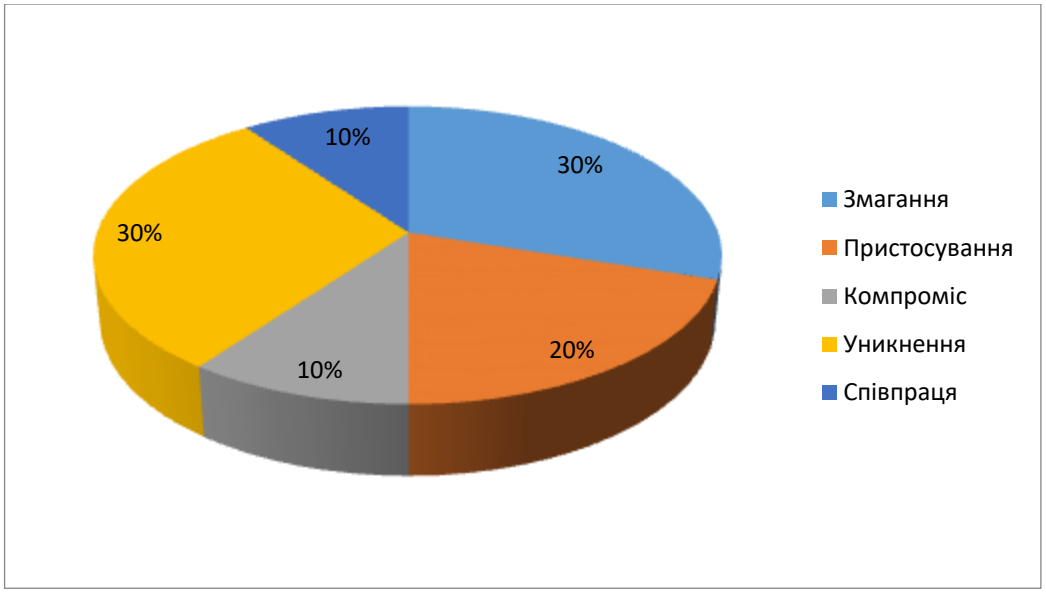


Рис.2.4. Результати проведення діагностики за методикою визначення стилю поведінки в конфлікті (К. Томаса) (контрольна група)

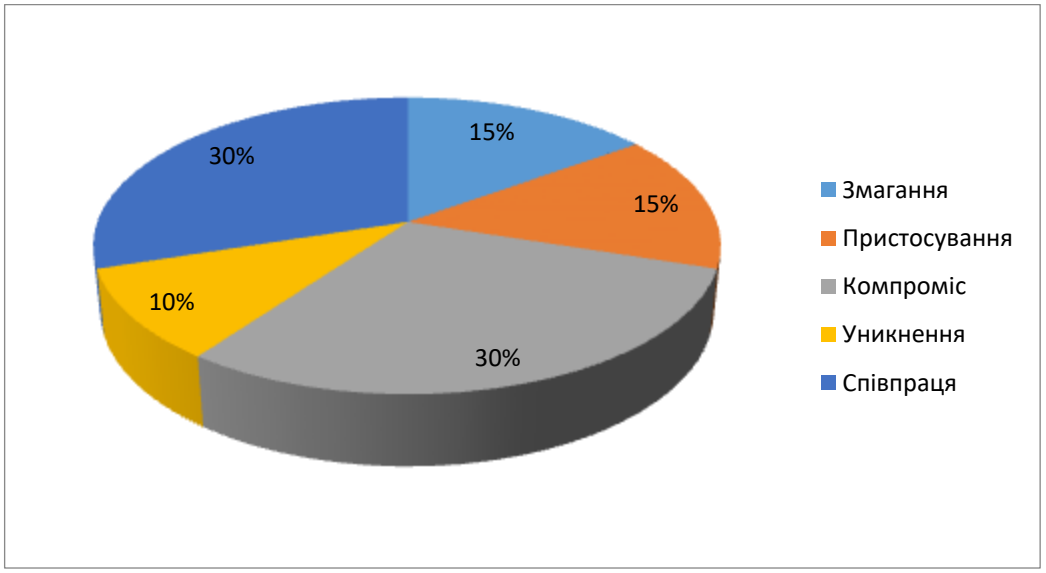


Рис.2.5. Результати проведення діагностики за методикою визначення стилю поведінки в конфлікті (К. Томаса) (експериментальна група)

Результати опитування щодо переважного стилю поведінки у сімейному конфлікті показують наступний розподіл за кожним стилем учасників контрольної групи, які не використовують копінг-стратегії. Змагання - найбільш поширений стиль, 30% учасників проявляють тенденцію

до змагання, що вказує на їхнє прагнення досягти своїх цілей навіть на шкоду іншим. Для 20% учасників характерний стиль пристосування, що означає готовність до уступок і відмови від власних інтересів на користь інших. Лише 10% учасників виявили схильність до компромісу, що вказує на їхню готовність до пошуку середнього розв'язку. 30%, учасників обирають стратегію уникнення, яка передбачає відсутність прагнення до співпраці або досягнення власних цілей. Лише 10% учасників виявили схильність до співпраці, що означає здатність до досягнення вигідного результату для обох сторін у конфлікті.

У групі учасників, які використовують копінг-стратегії розподіл за стилями поведінки у конфліктних ситуаціях є наступний: стиль компромісу та співпраці притаманний 30% учасників за кожним стилем поведінки, стиль змагання та пристосування обирають 15 % учасників за кожним зазначеним стилем, тільки 10 % учасників, які використовують копінг-стратегіхї обирають стиль поведінки у конфліктній ситуації – уникнення. Зазначена тенденція вказує на сприятливий вплив використання копінг-стратегій на вибір стилю поведінки під час вирішення конфліктних ситуацій в родині.

Результати, отримані під час опитування респондентів за методикою «Оцінка рівня конфліктності особистості», розробленою Г. Ложкіним та Н. Пов'якель подані в табл. 2.5

Таблиця 2.5

Результати проведення діагностики рівня конфліктності особистості за методикою розробленою Г. Ложкіним та Н. Пов'якель

Рівень конфліктності особистості	Кількість осіб, % (контрольна група)	Кількість осіб, % (експериментальна група)
Низький	10%	20%
Нижчий за середній	20%	30%
Середній	40%	30%
Вищий за середній	20%	15%
Високий	10%	5%

Для наочності результати, подані в таблиці 2.3., зобразимо на рис.2.6 та 2.7.

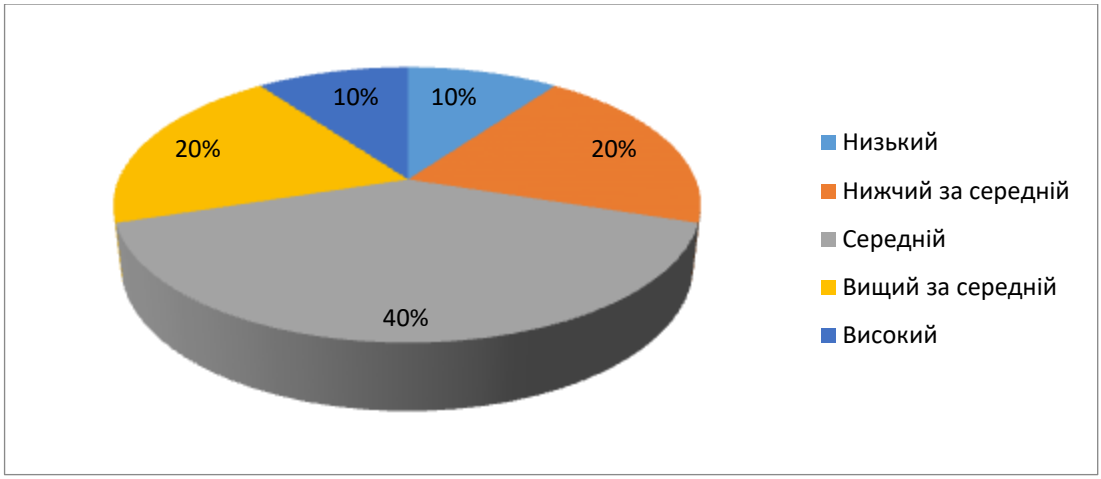


Рис.2.6. Результати проведення діагностики рівня конфліктності особистості за методикою, розробленою Г. Ложкіним та Н. Пов'якель (контрольна група)

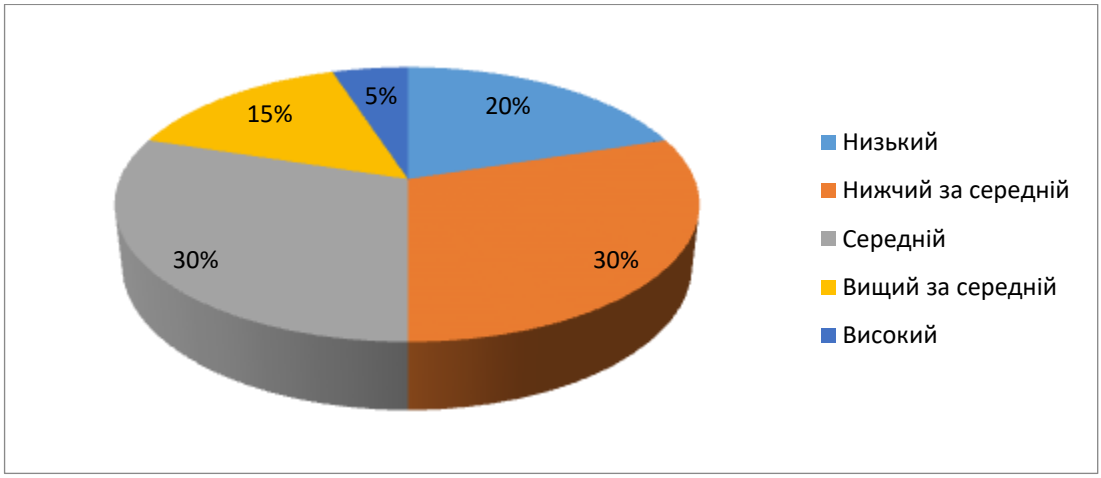


Рис.2.7. Результати проведення діагностики рівня конфліктності особистості за методикою, розробленою Г. Ложкіним та Н. Пов'якель (експериментальна група)

Результати проведення діагностики рівня конфліктності особистості за методикою, розробленою Г. Ложкіним та Н. Пов'якельє наступними:

10% осіб контрольної групи та 20% осіб експериментальної групи мають низький рівень конфліктності. Це свідчить про те, що ці люди тактовні та миролюбні, здатні уникати суперечок і конфліктних ситуацій, підтримуючи гармонійні стосунки з оточуючими.

20% осіб контрольної групи та 30% осіб експериментальної групи демонструють рівень конфліктності, нижчий за середній. Вони можуть вступати в конфлікти лише тоді, коли інші способи вирішення ситуації вичерпані. Такі люди гнучкі у взаєминах, але можуть мати певні труднощі зі зміною своєї думки про інших.

40% осіб контрольної групи та 30% осіб експериментальної групи мають середній рівень конфліктності. Це найбільша група, яка здатна конфліктувати за необхідності, але переважно прагне досягати компромісів. Вони відкриті до переговорів і здатні відстоювати свої позиції, зберігаючи при цьому коректність і повагу до інших.

20% осіб контрольної групи та 15% осіб експериментальної групи виявляють рівень конфліктності, вищий за середній. Вони частіше вступають у конфлікти, можуть бути більш наполегливими у відстоюванні своїх поглядів і менш схильні до компромісів. Їхня поведінка може викликати напруженість у відносинах з іншими.

10% осіб контрольної групи та 5% осіб експериментальної групи мають високий рівень конфліктності. Для них конфлікти є частиною повсякденного життя. Вони можуть часто провокувати конфліктні ситуації і мати складнощі у спілкуванні через свою схильність до критики і конфронтації. Їхня поведінка часто викликає напруженість і відчуження у стосунках з оточуючими.

Ці результати дозволяють зробити висновок про те, що більшість людей мають середній або нижчий за середній рівень конфліктності, що сприяє збереженню гармонійних стосунків у родині. Однак, наявність осіб з високим рівнем конфліктності вказує на можливі джерела напруженості, які потребують уваги для запобігання негативним наслідкам у соціальних взаємодіях.

Порівнюючи результати подружніх пар, які не використовують та використовують копінг-стратегії, можна зробити висновок, що партнери подружніх пар, які використовують копінг-стратегії, мають нижчий рівень

конфліктності, у свою чергу це дозволяє стверджувати, що використання копінг – стратегій сприяє зниженню рівня конфліктності особистості і позитивно впливає на емоційний мікроклімат у родині.

Отримані під час проведення дослідження результати надають важливу інформацію щодо типових підходів учасників дослідження до управління конфліктами. Вони можуть бути використані для розробки програми навчання навичкам управління конфліктами та побудови ефективної комунікації у родині.

2.3. Розробка шляхів попередження сімейних конфліктів

Для вирішення конфлікту важливо розуміти його причини, визначити інтереси учасників і вибрати ефективні методи подолання. В будь-якому конфлікті стикаються інтереси людей, і завжди важливо визначити, чи існує щось спільне в їхніх інтересах, незважаючи на конфліктну ситуацію.

Основною умовою вирішення конфлікту є відкрите і ефективне спілкування обох сторін. Успішно урегульований конфлікт сприяє поліпшенню психологічного клімату в колективі та поглибленню взаєморозуміння. Отриманий досвід під час вирішення конфлікту може бути використаний в інших ситуаціях конфлікту.

Шляхи вирішення конфлікту включають у себе:

– З’ясування, чи є спільне між вами у конфлікті.

– Аналіз розбіжностей в особистих інтересах та розгляд можливих взаємних кроків для подолання конфлікту.

– Ведення розмов чи переговорів без образ, спрямованих на досягнення максимально задовільних інтересів обох сторін.

– Використання об’єктивних і справедливих критеріїв під час переговорів для показу того, що ви не бажаєте шкодити інтересам свого партнера.

Коли особа опиняється в конфліктній ситуації, важливо обрати певний стиль поведінки, що визначається тим, яким чином вона хоче задовольнити власні потреби. П’ять основних стилів поведінки вирішення конфлікту розроблені дослідниками ?. Ненетом та Томасом.

Стиль конкуренції використовується людиною, яка не виявляє значного інтересу до співпраці з іншими. Вона прагне задовольнити власні інтереси, не враховуючи інтересів інших, спонукаючи їх приймати власні рішення. Для досягнення своєї мети така людина користується своїми вольовими якостями. Цей метод ефективний, коли людина має певну владу, але не є ефективним при розв’язанні особистих конфліктів.

Стиль ухилення використовується людиною, яка не захищає свої права, не співпрацює для знаходження рішення проблеми або просто ухиляється від вирішення конфлікту. Цей тип поведінки може виявлятися через грюкання дверима, мовчазний бунт тощо. Якщо причина конфлікту є значущою для сторін, то ймовірність його розв’язання знижується, а час наближається до негативних наслідків.

Стиль пристосування використовується людиною, яка діє сумісно з іншою, не намагаючись відстоювати власні інтереси. Вона жертвує своїми інтересами на користь іншої людини, поступаючись їй чи жаліючи її. Цей тип поведінки може призводити до того, що на таку людину не зважають, її не поважають, і будь-який подальший опір розцінюється як відхилення [10].

Стиль співробітництва використовується людиною, яка бере активну участь у вирішенні конфлікту, відстоюючи свої інтереси, але при цьому намагається співпрацювати з іншою людиною. Цей стиль ефективний, коли сторони мають різні приховані потреби, і визначення та задоволення інтересів обох сторін є важливим.

Стиль компромісу використовується людиною, коли вона дещо поступається своїми інтересами, щоб частково задовольнити іншу сторону, яка робить те саме. Компроміс досягається на більш поверхневому рівні порівняно зі співробітництвом. Цей тип поведінки вважається ефективним,

коли обидві сторони мають однакову владу і взаємовиключні інтереси. Такий спосіб свідомо використовується лише у випадках, коли людину влаштовує тимчасове рішення та тимчасова користь. Гнучкість уступок, погодження чи жертвування своїми інтересами на користь іншої людини може пом'якшити конфліктну ситуацію та встановити гармонію.

Кожен із цих стилів поведінки в конфліктній ситуації є ефективним тільки за певних умов, і жоден з них не може бути виділений як абсолютно найкращий. Важливо вміло використовувати конкретні обставини. Для того щоб вибір поведінки був усвідомленим і спрямованим на досягнення мети, необхідно знати всі можливості. Найкращий підхід визначається конкретною ситуацією.

З метою формування вміння конструктивно розв'язувати подружні конфлікти, можна використовувати різноманітні методи психологічної роботи, при застосуванні яких сім'я може ознайомитися з системою знань про сімейне життя, навчитися способів адекватної взаємодії, зможе розкрити свій внутрішній світ та потенціал і навчитися виражати свої почуття та емоції.

Групові методи роботи психолога мають свої переваги, а саме:

– Групова робота допомагає у розв'язанні міжособистісних проблем;

– За допомогою роботи в групі можна програти різні системи взаємин, які є характерними для реального життя;

– Завжди присутній зворотний зв'язок та підтримка з боку інших людей, які можуть проживати подібні емоції, проблеми та з боку тренера;

– Групова психологічна робота дає можливість отримати нові знання та спробувати себе в іншій ролі (ідентифікувати себе з іншими);

– Саме у груповій роботі людині легше вдається самопізнання, самодослідження та саморозкриття.

Оскільки групова робота з психологом має багато переваг нами було розроблено психологічну програму на тему: «Конструктивне вирішення конфліктів у сімейних взаємостосунках» (Додаток Г).

Головна мета розробленої програми навчання учасників конструктивно розв’язувати конфлікти у сімейних взаємостосунках. Для досягнення поставленої мети необхідне розв’язання таких завдань:

1. Обґрунтування важливості конструктивного розв’язання конфлікту у сім’ї;
2. Розкриття суті психологічних особливостей людини під час розв’язання конфліктної ситуації;
3. Ознайомлення із жіночою та чоловічою специфікою сприйняття конфлікту та поведінки у ньому;
4. Знаходження ефективних форм спілкування у конфліктній ситуації;
5. Обмін досвідом та знаннями учасників з вирішення конфлікту.

Запропоновані методи роботи з подружжям спрямовані на гармонізацію когнітивної (конкретизація та розкриття системи знань про себе або ж оточення); афективної (вироблення позитивного ставлення до себе; вміння оцінити свій потенціал та можливості); поведінкової (закріплення «я» концепції у ситуаціях спілкування та взаємодії) складової особистості.

У ролі ведучого програми може виступати психолог. Для реалізації програми необхідна систематична робота з групою , що у свою чергу дозволить комплексно формувати позитивний контакт та конструктивно вирішувати конфліктні ситуації.

Кожне заняття скаладється з: привітання, вправ на оптимізацію активності учасників, пропозиції теми, практичні вправи та їх обговорення, в кінці кожного заняття підволяться підсумки заняття, прощання. У деякіх заняттях також є робота в групах; групова дискусія та арттерапевтичні вправи.

Наша робота поділена на 6 занять.

Перше заняття націлене на поглиблене вивчення особистості, пізнання внутрішнього світу та проявів конфліктності, причин виникнення конфліктів та поведінки під час конфлікту.

Друге заняття несе в собі інформаційні матеріали про специфіку сприйняття конфліктів чоловічою та жіночою статтю.

На третьому занятті учасники тренінгу ознайомляться з шляхами вирішення конфліктів.

Під час четвертого увага акцентується на конструктивному спілкуванні, яке буде забезпечувати ефективне розв'язання конфліктів.

На п'ятому занятті – вчимось формувати гармонійні, конструктивні стосунки та шукаємо позитивні сторони у конфлікті.

Шосте, останнє заняття містить в собі інформацію про ефективні способи вирішення конфліктних ситуацій.

Зміст програми «Конструктивне вирішення конфліктів у сім'ї» поданий у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Зміст програми «Конструктивне вирішення конфліктів у сім'ї»

Зміст діяльності	Тривалість
І заняття «Я» у конфлікті	**2 години**
Відкриття програми	10
Ознайомлення з метою, завданнями програми	5
Вироблення правил роботи в групі «Сімейний статут»	10
Вправа на знайомство «Сімейний фотоальбом»	15
Вправа слухові асоціації до поняття «конфлікт»	10
Робота в групах «Конфлікт – це…»	15
Міні-лекція: «Конфлікт. Причини його виникнення у сім'ї»	20
Стратегії злагодження конфліктів: на кого ми подібні	10
Вправа «Шукаємо секрет»	15

Продовження таблиці 2.6

Підведення підсумків за методикою «Дитячий майданчик»	10
II заняття «Конфлікт по дві сторони,як бачать конфлікт жінки/чоловіки»	**2 години**
Привітання	5
Вправа «Атоми – молекули» на активізацію учасників	10
Вправа – *розминка* «Гримаси»	5
Міні-лекція «Особливості сприйняття й поведінки жінки і чоловіка в конфлікті»	15
Вправа «Сімейна реліквія»	15
Вправа «Сімейна скарбничка»	20
Колаж «Я» у конфлікті	25
Робота в групах «Три питання»	20
Вправа на завершення «Так» і «Ні»	5
III заняття «Шляхи вирішення конфлікту»	**2 години**
Привітання	5
Вправа на активізацію «Концентричні кола»	15
Вправа «Асоціативний ланцюжок»	10
Робота в міні групах «Розв’язаннясімейних конфліктів. Їх попередження та вирішення.	25
Міні-лекція «Шляхи вирішення сімейних конфліктів»	15
Вправа «Нестандартна поведінка»	10
Вправа «Моя поведінка в конфліктах у минулому»	15
Вправа на завершення «Коло компліментів»	5
IV заняття «Вчимося ефективно спілкуватися у конфлікті»	**2 години**
Привітання	5
Вправа на активізацію «Картки»	15

Продовження таблиці 2.6

Вправа «Незакінчене речення»	15
Вправа «Влада»	20
Вправа «Розв'язання проблем»	10
Гра «Ти мені подобаєшся тим…»	15
Вправа «Список проблем»	15
Динамічний танець «Гроза»	15
Вправа на завершення «Чарівна палочка»	10
V заняття «Шукаємо позитивні сторони конфлікту»	**2 години**
Привітання	5
Вправа на активізацію «Хто найпрудкіший?»	10
Вправа «Лист до себе у майбутнє»	20
Вправа «Торбина ідей»	15
Робота в групах «Поведінка у конфлікті» - рекомендації для сім'ї»	15
Міні–лекція «Рекомендації щодо подолання конфліктів у сім'ях»	25
Вправа «Твоє життя»	25
Вправа на завершення «По секрету… пошепки»	10
VI заняття «Вирішення сімейного конфлікту»	**2 години**
Привітання	5
Вправа на активізацію «Павучок»	5
Вправа «Образа»	10
Вправа «Спільний малюнок»	25
Динамічна релаксація. Мотив «Луг»	15
Вправа «Сороконіжка»	15
Вправа «Проблеми заради розв'язання проблем»	15
Підведення підсумків програми	15
Вправа на завершення «Веселий масаж»	15

Під час реалізації розробленої програми застосовуються різні методи та прийоми. Деякі з вправ спрямовані на одночасне виконання кількох завдань. Ми включили в програму такі методи роботи психолога:

1. Групова дискусія – дає можливість побачити обговорювану тему з різних сторін. Є способом групової рефлексії через аналіз власних переживань, підсилює згуртованість групи та полегшує саморозкриття. За допомогою групової дискусії вирішуються приховані конфлікти, усувається самостійна упередженість. Кожен учасник може виявити свою компетентність та за допомогою цього задовольнити потребу у повазі та визнанні.

2. Рольові ігри. За допомогою гри відбувається процес навчання, закріплюються поведінкові навички, знаходяться способи взаємодії.

3. Психогімнастичні вправи. Учасники оволодівають навичками контролю рухової та емоційної сфери. Дають змогу переключатися з одного виду діяльності на інший, допомагає зняти втому, розслабитися.

4. Арт-терапія. Найдієвіший метод щодо подолання страхів та проявів агресії. Ефективна для розвитку творчого потенціалу, людина здатна самовиразитися за допомогою символів. Арт-терапія дає можливість пізнати себе через мистецтво.

Отже підсумовуючи вище сказане, можна зробити висновок, що дана програма «Конструктивне вирішення конфліктів у сім’ї» допомагає у формуванні навичок конструктивного розв’язання сімейних конфліктів. Вона спрямована на гармонізацію взаємостосунків. Зміст програми цікавий, різноманітний на форми роботи.

Для реалізації психологічної роботи застосовуються такі методи: групова дискусія, рольові ігри, психогімнастичні вправи, арт-терапія.

Розроблена програма має на меті навчити її учасників швидкому та конструктивному вирішенню конфліктних ситуацій, які можуть виникати у подружньому житті, стратегіям поведінки у родині, що у свою чергу сприятиме налагодженню якості подружнього життя та покращенню самопочуття кожного з його членів.

ВИСНОВКИ

Конфлікти є природною і невід'ємною частиною людських відносин і життєдіяльності. Психологічна література пропонує різні визначення конфліктів, які описують їх як зіткнення інтересів, потреб, цінностей чи поглядів між двома або більше сторонами. Конфлікти можуть бути як конструктивними, так і деструктивними, в залежності від того, як вони вирішуються. Розуміння причин конфліктів, їх типів та фаз розвитку допомагає ефективно їх вирішувати та мінімізувати негативний вплив на міжособистісні стосунки.

Сімейні конфлікти мають свої особливості через тісні емоційні зв'язки між членами сім'ї. Вони можуть виникати з різних причин, таких як розбіжності в цінностях та переконаннях, проблеми комунікації, фінансові труднощі, розбіжності у вихованні дітей та інше. Основними чинниками виникнення сімейних конфліктів є індивідуальні відмінності між членами сім'ї, стресові ситуації, невирішені проблеми минулого та недостатня комунікація. Розуміння цих чинників допомагає знаходити ефективні шляхи вирішення конфліктів і зміцнювати сімейні стосунки.

Копінг-стратегії представляють собою різноманітні методи та техніки, що використовуються для подолання стресу та конфліктів. Вони можуть бути проблемно-орієнтованими (спрямованими на вирішення проблеми) або емоційно-орієнтованими (спрямованими на регуляцію емоцій). Використання копінг-стратегій у подоланні сімейних конфліктів включає активне слухання, відкриту комунікацію, пошук компромісів, емоційну підтримку та звернення до фахівців у складних ситуаціях. Застосування цих стратегій допомагає знижувати рівень стресу, покращувати взаєморозуміння та знаходити ефективні рішення для збереження і зміцнення сімейних відносин.

З метою проведення емпіричного дослідження впливу копінг - стратегій на подолання сімейних конфліктів нами було обрано наступні методики:

1) Авторський опитувальник «Рівень конфліктності особистості»;

2) Методику визначення стилю поведінки в конфлікті (К. Томаса);

3) Методику «Оцінка рівня конфліктності особистості» (Г. В. Ложкін, Н. І. Пов'якель).

У емпіричному дослідженні взяли участь 40 осіб (20 сімейних пар) віком від 20 до 40 років. Серед яких 20 осіб – жінки, та 20 осіб – чоловіки. 10 сімейних пар (20 осіб) увійшли до експериментальної групи, зазначена група осіб була відібрана за критерієм інформованості та використання під час вирішення конфліктних ситуацій копінг-стратегій, друга половина учасників 10 сімейних пар (20 осіб) не використовують у ситуаціях вирішення сімейних конфліктів копінг-стратегії.

Порівнюючи результати подружніх пар, які не використовують та використовують копінг-стратегії, можна зробити висновок, що партнери подружніх пар, які використовують копінг-стратегії, мають нижчий рівень конфліктності та обирають більш сприятливі стилі поведінки у подружньому конфлікті, у свою чергу це дозволяє стверджувати, що використання копінг – стратегій сприяє зниженню рівня конфліктності особистості та позитивно впливає на емоційний мікроклімат у родині.

Нами було запропоновано шляхи вирішення конфліктних ситуацій у сім’ях, зміст яких викладено в психологічній програмі на тему: «Конструктивне вирішення конфліктів у сімейних взаємостосунках». Розроблена програма має на меті навчити її учасників швидкому та конструктивному вирішенню конфліктних ситуацій, які можуть виникати у подружньому житті, стратегіям поведінки у родині, що у свою чергу сприятиме налагодженню якості подружнього життя та покращенню самопочуття кожного з його членів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амплєєва О. М. Взаємозв'язок емоційного інтелекту з різними напрямками практичної психології. *Молодий вчений*. 2019. Вип. 2 (1). С. 145–149.

2. Березовська Л. І. Психологія конфлікту: навчально-методичний посібник. Мукачево: МДУ, 2016. 201с.

3. Бондарчук О. І. Психология сім'ї: Курс лекцій : МАУП, 2012. 96 с.

4. Боснюк В. Ф. Взаємодія інтелектуального та емоційного компонентів особистості. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди.* Психологія. 2012. Вип. 44(2). С. 21-28.

5. Вестбрук Д. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів: Свічадо, 2014. 420 с.

6. Вознесенська О. Л. Арт-технології у розв'язанні конфліктів К.: Human Rights Foundation, 2019. 32 с.

7. Герасіна Л. М. Конфліктологія: навч. посіб. Харків: Право, 2012, 128 с.

8. Глива Є. Вступ до психотерапії :навч. посіб. Київ:Кондор,2018.530с.

9. Давидюк Н. Типові причини формування конфліктних взаємин у подружній діаді. Упр. Соц. 2004. №2 (4) С. 29-33.

10. Дуткевич Т. В. Конфліктологія з основами психології управління: навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2015. 456 с.

11. Зарицька В. В. Ознаки наявності емоційного інтелекту у особистості. *Вісник Дніпропетровського університету.* Серія : Педагогіка і психологія. 2013. Пип. 19. С. 74-79.

12. Засєкіна Л. В., Пастрик Т.В. Основи психології та міжособове спілкування: навч. посібник. Київ: Медицина, 2018. 216 с.

13. Капська А. Й. Соціальна педагогіка: підручник. Київ: Центр навчальної літератури, 2013. 256с.

14. Кайдалова Л. Г., Пляка Л.В. Психологія спілкування: навч. посібник. Харків: НФаУ, 2011. 132 с.

15. Кайдалова Л. Г., Пляка Л.В., Альохіна Н.В., Шаповалова В.С. Психологія спілкування: навч. посібник. 2-ге вид., перероб. і допов. Харків : НФаУ, 2018. 140 с.

16. Коваленко А. Б. Психологія міжособистісного взаєморозуміння: підручник. Київ: Київський університет, 2010. 215 с.Колобич О. П. Загальна психологія: навчально-методичний посібник. Львів, 2018. 172 с.

17. Кордунова Н. О., Дмитріюк Н.С. Роль емоційного фактора в міжособистісній взаємодії студентів. *Актуальні проблеми психології :* Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том VI : Психологія обдарованості. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. Вип. 15. С. 181-188.

18. Котлова Л. О. Психологія конфлікту: курс лекцій: навчальний посібник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 112 с.

19. Кругла Т. О. Сімейний конфлікт: Причини виникнення, попередження, врегулювання. URL: https://ojs.tdmu.edu.ua › index.php › nursing › article › download

20. Марінушкіна О. Є. Настільна книга соціального педагога. Харків : Вид-во «Ранок», 2013. 272 с.

21. Нагорна А. О. Стресозахисна функція емоційного інтелекту. *Психологічні перспективи*. 2012. Вип. 20. С. 161-171.

22. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як форма прояву важливої складової особистісного потенціалу – рефлексивної свідомості. *Вісник Дніпропетровського університету.* 2012. Вип. 18. С. 116-122.

23. Орлянський В. С. Конфліктологія: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2017. 160с.

24. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія особистості і спілкування. Чернівці: Книги - ХХІ, 2010. 464 с.

25. Періг І. М. Психологія спілкування. Тернопіль: ТНТУ імені Івана Пулюя, 2018. 129 с.

26. Пірен М. І. Конфліктологія: підручник. Київ : МАУП, 2013. 360с.

27. Поліщук В.М. Психологія сім'ї: навчальний посібник.2-е вид., доп. Суми: Університецька книга, 2019. 282с.

28. Помиткіна А. В., Злагодух В.В., Психологія сім'ї: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів Київ : Вид-во ун-ту «НАУ-друк», 2010. 207с.

29. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник-довідник. Київ: Каравела, 2020. 418 с.

30. Романова В. С. Емоційний інтелект як чинник групової динаміки автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Київ : нац. ун-т ім. Т. Шевченка, 2012. 18 с.

31. Роїна О. М. Сімейні відносини в Україні: практичний посібник (2-е вид., змін. і доп.К: КНТ, 2017. –384с.

32. Русинка І. І. Конфліктологія. Психотехнології запобіганняі управління конфліктами: навчальний посібник. Київ, 2012. 332с.

33. Семиченко В. А., Заслуженюк В.С., Мистецтво взаєморозуміння. Психологія та педагогіка сімейного спілкуванн. Київ : Главник, 2011.128 с.

34. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Загальна психологія: навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 296 с.

35. Столяренко О. Б. Психологія особистості: навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 280 с.

36. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї: навч. посіб. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015 136с.

37. Сурякова М. В. Здатність особистості до інтерпретації як наукова проблема . *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць. 2014. № 2 (6). С. 162–170.

38. Чепелєва Н. В., Андреєва Я.Ф. Психологія саморовитку особистості. Київ, 2016. 284 с.

39. Федренко Р. П. Психологія сім'ї: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2015. 364с.

40. Філоненко М. М. Психологія спілкування: підручник. Київ: Центр навч. літ., 2010. 224 с.

41. Цимбалюк І. М. Психологія спілкування: навч. посібник. 2-ге вид., випр. та доп. Київ: ВД «Професіонал», 2010. 464 с.

42. Щорс В., Полударова А.; Снігульська В.О. Універсальний довідник соціального педагога. Київ : Редакції загальнопедагогічних газет, 2014. 128с.

43. Шиделко А. В. Етика сімейного життя: навчально-методичний посібник (для ПТНЗ). Львів, 2012. 132с.

44. Шмига К. Ю. Профілактика розлучень у молодих сім'ях. URL: http://eir.pstu.edu/bitstream/handle/

45. Шпак М. Емоційний інтелект в контексті сучасних психологічних досліджень. *Психологія особистості*. 2011. № 1. С. 282-288.

46. Шпак М. М. Функціональні особливості емоційного інтелекту особистості. *Технології розвитку інтелекту*. 2016. Т. 2 Вип. 3. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri_2016_2_3_11.

47. Яхно Т. П. Конфліктологія та теорія переговорів: навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 168с.

48. Mayer J. D., Salovey P. Emotional intelligence. URL: http://www.unh.edu/emotional_intelligence/

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторський опитувальник «Рівень конфліктності особистості»

1.Чи часто ви відчуваєте роздратованість під час спілкування з іншими?
Зовсім не часто (0 балів)
Іноді (1 бал)
Досить часто (2 бали)
Часто (3 бали)
2.Як часто ви виявляєте агресивність у словах або жестах під час конфлікту?
Практично ніколи (0 балів)
Іноді (1 бал)
Досить часто (2 бали)
Часто (3 бали)
3.Чи легко ви потрапляєте в образи або виражаєте негативні думки про інших під час конфлікту?
Зовсім не легко (0 балів)
Іноді (1 бал)
Досить часто (2 бали)
Часто (3 бали)
4.Як часто ви відчуваєте потребу перемогти або мати останнє слово у конфлікті?
Рідко (0 балів)
Іноді (1 бал)
Досить часто (2 бали)
Завжди (3 бали)
5.Чи відчуваєте ви емоційний розлад під час конфлікту?
Почти ніколи (0 балів)
Іноді (1 бал)
Досить часто (2 бали)
Часто (3 бали)
6.Чи легко ви погоджуєтеся з іншими під час конфлікту?
Дуже легко (0 балів)
Зазвичай (1 бал)
Рідко (2 бали)
Ніколи (3 бали)
7.Чи відчуваєте ви стрес або тривогу у конфліктних ситуаціях?
Майже ніколи (0 балів)
Іноді (1 бал)
Часто (2 бали)
Завжди (3 бали)

Рівні конфліктності особистості за кількістю набраних балів:

0-5 балів: низький рівень конфліктності. Особа має тенденцію до спокійного та розсудливого вирішення конфліктів, не виявляє агресії та легко змирюється з іншими.

6-10 балів: помірний рівень конфліктності. Особа може виявляти емоційність та дещо агресії під час конфліктних ситуацій, але зазвичай здатна контролювати свої емоції та швидко змирюється.

11-15 балів: середній рівень конфліктності. Особа часто виявляє агресію та роздратованість у конфліктних ситуаціях, може мати труднощі з контролем емоцій та швидким змиренням.

16-21 бал: високий рівень конфліктності. Особа демонструє значну агресію, емоційність та роздратованість у конфліктних ситуаціях, здатна до вияву конфліктів та уникнення мирного вирішення проблем.

Додаток Б

Текст опитувальника визначення стилю поведінки в конфлікті (К. Томаса)

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

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

1.

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

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

2.

А. Я намагаюся знайти компромісне рішення.

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

3.

А. Зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого.

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

4.

А. Я намагаюся знайти компромісне рішення.

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

5.

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

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

6.

А. Я намагаюся уникнути неприємностей для себе.

В. Я намагаюся домогтися свого.

7.

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

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

8.

А. Зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого.

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

9.

А. Думаю, що не завжди варто хвилюватися через якихось виникаючих розбіжностей.

В. Я прикладаю зусилля, щоб домогтися свого.

10.

А. Я твердо прагну досягти свого.

В. Я намагаюся знайти компромісне рішення.

11.

А. Першою справою я намагаюся ясно визначити, в чому полягають всі порушені спірні питання.
В. Я намагаюся заспокоїти іншого і головним чином зберегти наші відносини.
12.
А. Найчастіше я уникаю займати позицію, яка може викликати суперечки.
В. Я даю можливість іншому в чомусь залишитися при своїй думці, якщо він також йде мені назустріч.
13.
А. Я пропоную середню позицію.
В. Я наполягаю, щоб було зроблено по-моєму.
14.
А. Я повідомляю іншому свою точку зору і запитую про його погляди.
В. Я намагаюся показати іншому логіку і переваги моїх поглядів.
15.
А. Я намагаюся заспокоїти іншого і головним чином зберегти наші відносини.
В. Я намагаюся зробити так, щоб уникнути напруженості.
16.
А. Я намагаюся не зачепити почуттів іншого.
В. Я намагаюся переконати іншого в перевагах моєї позиції.
17.
А. Зазвичай я наполегливо намагаюся домогтися свого.
В. Я намагаюся зробити все, щоб уникнути марної напруженості.
18.
А. Якщо це зробить іншого щасливим, дам йому можливість настояти на своєму.
В. Я даю можливість іншому в чомусь залишитися при своїй думці, якщо він також йде мені назустріч.
19.
А. Першою справою я намагаюся ясно визначити те, у чому складаються всі порушені питання та інтереси.
В. Я намагаюся відкласти рішення спірного питання з тим, щоб з часом вирішити його остаточно.
20.
А. Я намагаюся негайно подолати наші розбіжності.
В. Я намагаюся знайти найкраще поєднання вигод і втрат для обох сторін.
21.
А. Ведучи переговори, я намагаюся бути уважним до бажань іншого.
В. Я завжди схиляюся до прямого обговорення проблеми і їх спільним рішенням.
22.
А. Я намагаюся знайти позицію, яка знаходиться посередині між моєю позицією і точкою зору іншої людини.
В. Я відстоюю свої бажання.
23.
А. Як правило, я стурбований тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.
В. Іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за рішення спірного питання.
24.
А. Якщо позиція іншого здається мені дуже важливою, я постараюся піти назустріч його бажанням.

В. Я намагаюся переконати іншого прийти до компромісу.

25.

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

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

26.

А. Я пропоную середню позицію.

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

27.

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

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

28.

А. Зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого.

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

29.

А. Я пропоную середню позицію.

Ст. Думаю, що не завжди варто хвилюватися через якихось виникаючих розбіжностей.

30.

А. Я намагаюся не зачепити почуттів іншого.

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

Бланк опитувальника

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

Ключ до опитувальником

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

Додаток В

Методика «Оцінка рівня конфліктності особистості
(Г. В. Ложкін, Н. І. Пов'якель».

Мета опитування. Дослідження рівня конфліктності особистості. Інструкція.

На кожне із запропонованих 14 запитань наведено три варіанти відповідей: А, Б, В. Оберіть, будь ласка, ту відповідь, яка Вас влаштовує, і запишіть букву, що її позначає, біля номера відповідного запитання у бланку до методики.

1. Чи притаманне Вам прагнення до домінування, тобто до того, щоб підкорити своїй волі інших? А. Ні. Б. Іноді. В. Так.

2. Чи є у Вашому колективі люди, які Вас побоюються, а можливо, ненавидять? А. Так. Б. Важко відповісти. В. Ні.

3. Хто Ви більшою мірою? А. Миротворець. Б. Принциповий. В. Енергійний, діловий.

4. Як часто Вам доводиться виступати з критичними судженнями? А. Часто. Б. Періодично. В. Рідко.

5. Якби Вам випала нагода очолити колектив, щоб для Вас стало пріоритетом? А. Розробив би програму розвитку колективу на рік і переконав би колектив у доцільності її впровадження. Б. Вивчив би, хто є хто, й встановив би контакт з лідерами. В. Частіше б радився з колективом.

6. У разі невдач який стан для Вас найбільш характерний? А. Песимізм. Б. Поганий настрій. В. Образа на самого себе.

7. Чи притаманне Вам прагнення відстоювати й дотримуватися традицій Вашого колективу? А. Так. Б. Радше так. В. Ні.

8. Чи належите Ви до категорії людей, які готові почути гірку правду про себе, сказану в вічі? А. Так. Б. Радше так. В. Ні.

9. Які якості Ви намагаєтеся викорінити в собі? А. Дратівливість. Б. Образливість. В. Нетерпимість до критики на свою адресу.

10. Хто Ви з професійної точки зору? А. Незалежний. Б. Лідер. В. Генератор ідей.

11. На думку Ваших друзів, Ви людина: А. Екстравагантна. Б. Оптиміст. В. Наполеглива.

12. З ким Вам найчастіш доводиться боротися? А. З несправедливістю. Б. Бюрократизмом. В. Егоїзмом.

13. Що для Вас найбільш притаманне? А. Недооцінка власних здібностей. Б. Об'єктивна оцінка власних здібностей. В. Переоцінка власних здібностей.

14. Що найчастіше за все стає причиною для конфліктів з людьми? А. Надмірна ініціативність. Б. Надмірна критичність. В. Надмірна прямолінійність.

Оціночний бал за варіант відповіді

1. А 1 Б 2 В 3

2. А 3 3 Б В 1

3. А 1 Б 3 В 2

4. А 3 Б 2 В 1

5. А 3 Б 2 В 1

6. А 2 Б 3 В 1

7. А 3 Б 2 В 1

8. А 3 Б 2 В 1

9. А 2 Б 1 В 3

10. А 3 Б 1 В 2

11. А 2 Б 1 В 3

12. А 3 Б 2 В 1

13. А 2 Б 1 В 3

14. А 1 Б 2 В 3

Обробка та інтерпретація результатів опитування У бланку для відповідей (ключ-таблиця) наведено кількість балів за кожен варіант відповіді. Обведіть, будь ласка, кружечком відповідні бали біля Ваших

відповідей і підсумуйте загальний результат. Зробіть висновок про Ваш рівень конфліктності за даною методикою та надайте його інтерпретацію. При аналізі результатів тестування варто враховувати, що загальний підсумковий показник може знаходитися в діапазоні від 14 до 42. При цьому чим вищий підсумковий показник, тим вищим є рівень конфліктності особистості, для якого властива наявність характеру, що обумовлює продукування конфліктів, використання конфліктогенів спілкування й, безумовно, підвищення конфліктогенності стосунків у колективі.

При інтерпретації показників можна використати наступні орієнтовні оцінки конфліктності:

14–20 балів – низький рівень конфліктності.

21–24 бали – рівень конфліктності нижчий за середній.

25–29 бали – середній рівень конфліктності.

30–34 бали – рівень конфліктності вищий за середній.

35–42 бали – високий рівень конфліктності

Додаток Г

Методи роботи психолога щодо твирішення сімейних конфліктів

«Конструктивне вирішення конфліктів у сімейних взаємостосунках»

Мета: навчання учасників тренінгу конструктивно розв'язувати конфлікти у сімейних взаємостосунках.

Заняття І «Я» у конфлікті

Мета: ознайомити учасників тренінгу з поняттям «конфлікт», «сімейний конфлікт», його функціями; надати інформацію щодо попередження та врегулювання сімейних конфліктів.

Час: 2 години

Обладнання: ватман, маркери, ручки та листочки на кожного учасника тренінгу

Вислів:

« Ніщо так не покаже характеру, як гарна поведінка в конфлікті, якого не можна уникнути»

Генрі Тейлора

Хід роботи:

1.Відкриття тренінгу

Добрий день усім! Мені приємно привітати всіх учасників нашої зустрічі.

Агресивність, гнів, непримиренність… Конфлікти закономірно входять в наше життя. Там де є думки, що відрізняються одна від одної, де зустрічаються люди, які мають різні уявлення про цілі і способи їхнього досягнення, плани і принципи життєдіяльності, неминуче виникають конфліктні ситуації.

Ознайомлення з метою, завданнями тренінгу

Я познайомила вас з темою та метою нашого заняття. Будь ласка, подумайте і запишіть, що б ви хотіли дізнатись під час нашої з вами зустрічі, тобто свої очікування.

2.Вироблення правил роботи в групі «Сімейний статут»

Мета: обґрунтувати необхідність вироблення і дотримання певних правил, на яких базується взаємодія людей в групі, прийняти правила для продуктивної роботи під час тренінгу.

Час:10 хв.

Ресурси: заздалегідь прикріплений на видному місці ватман із написом «Сімейний статут».

Хід проведення:

Тренер пропонує відповісти на такі запитання:

1.Що таке правила?

2.Чи повинні бути правила в сім'ї?

Далі тренер пропонує учасникам для успішного обговорення проблем та питань уявити себе членами великої сім'ї. Для того, щоб уникнути сімейних конфліктів та непорозумінь, доцільно виробити й прийняти своєрідний «сімейний статут», який закріплюватиме правила поведінки, права та обов'язки «членів сім'ї».

Методом мозкового штурму учасники пропонують свої варіанти правил. Тренер записує їх на ватмані.

! До уваги тренера:

1. Необхідно звертати увагу учасників на те, що правила – це певні норми поведінки, дотримання яких можна було б проконтролювати.

2. Орієнтовними правилами можуть бути такі:

- Говорити по черзі (правило руки);
- Дотримуватись регламенту;
- Бути позитивним до себе та до інших;
- Бути активним;
- Працювати у групі від початку і до кінця.

3. Доцільно після прийняття правил ще раз звернути увагу учасників на необхідність їх ретельного дотримування.

Ми всі знайомі, але не зовсім. Кожна людина відрізняється від іншої своїми звичками, якостями, поглядами, уподобаннями, рисами характеру, мріями. Я пропоную познайомитися ближче між собою. Тому наступна наша вправа буде спрямована на знайомство.

3. Вправа на знайомство «Сімейний фотоальбом»

Мета: познайомити учасників, сприяти згуртованості групи; створення комфортної, доброзичливої атмосфери під час подальшої роботи.

Час:15хв

Обладнання: бланки формату А-4 за кількістю учасників, по дві однакові цукерки різних найменувань за кількістю пар у групі.

Хід проведення:

Тренер пропонує кожному учаснику наосліп витягти з мішечка із солодощами одну цукерку, а потім знайти того, хто витягнув таку саму цукерку. Таким чином учасники об'єднуються в пари. Після цього кожному учасникові пропонується заповнити спеціальні бланки, дізнавшись у свого партнера про його:

1. Прізвище та ім'я;
2. Місце роботи та посаду;
3. Випадок з дитинства, який найбільше запам'ятався.

Фотокартка



Прізвище

Ім'я

Після цього «сфотографувати» свого партнера (намалювати його портрет). Тривалість виконання – 5 хв. По закінченні кожен учасник розповідає, що він дізнався про свого партнера. Після того, як усі учасники та тренери у запропонований спосіб представили один одного, всі бланки прикріплюються скотчем у куточку кімнати для створення символічного «Сімейного фотоальбому». Далі проводиться обговорення вправи.

Запитання для обговорення:

1. Що нам дало виконання цієї вправи?
2. Які почуття виникли в учасників, коли вони розповідали про партнерів, коли слухали розповідь про себе?
3. Чому ми згадували випадки з дитинства?

Всі ми знаємо що таке конфлікт. Отже вашим завданням буде записати на листочку перші свої асоціації до поняття «конфлікт».

4. Вправа слухові асоціації до поняття «конфлікт»

Мета: ширше описати поняття «конфлікт», описати асоціації.

Час: 10 хв.

Обладнання: аркуш ватману, маркери.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам назвати слова, які у них асоціюються із словом «конфлікт», по черзі на кожну букву цього слова:

К –
О –
Н –
Ф –
Л –
І –
К –
Т –

Тренер зачитує всі слова і підсумовує особистісну, емоційну сутність даного поняття для присутніх. Окрім суб'єктивного значення описує і загальноприйняте.

5. Робота в групах «Конфлікт – це…»

Ведучий пропонує встати тим, хто ні разув житті не був в конфлікті. Хто не знає і не уявляє собі, що таке конфлікт…

Після осмислення членами групи, що таких людей немає, пропонується поділитися на дві групи (з допомогою тренера) та подумати з чим асоціюється слово «конфлікт»?

Керівник групи пише на дошці слово «конфлікт», члени групи по черзі називають слова, які асоціюються в них із цим словом (наприклад, боротьба, зло, агресія). Ці слова записують на дошці. Потім спільними зусиллями виділяються слова, які мають позитивний, а які негативний заряд. Позначають їх – «+», «-».

Висновки робить тренер разом з учасниками двох різних груп.

Висновок: Переважно конфлікт – викликає дискомфорт, дисгармонію, тривожність якщо наша реакція на конфлікт пригнічує вас, сковує, віддаляє від друзів, рідних, колег – необхідно змінити нашу внутрішню установку стосовно конфлікту. Бо насправді конфлікт – це діалог, взаємодія, джерело розвитку нових стосунків, бачень, гармонії.

Для успішного розв'язання конфліктних ситуаціях в першу чергу потрібно знати, що таке конфлікт та які причини виникнення конфліктів у сім'ї.

6. Міні-лекція: «Конфлікт. Причини його виникнення у сім'ї»

Конфлікт – це протистояння, яке сприймається людиною як значима для неї психологічна проблема, яка потребує свого вирішення і викликає активність, направлену на його вирішення.

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

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

– егоїзм;

– ревнощі;

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

– обмеження свободи дій, самовираження членів сім'ї;

– незадоволення потреби в позитивних емоціях (відсутність ласки, турботи, уваги й розуміння);

– побутова невлаштованість;

– зрада;

– неповага один до одного;

– різні погляди на сімейне життя;

– невідповідність темпераментів;

– шкідливі звички одного з подружжя та пов'язані з ними наслідки;

– небажання допомагати один одному;

– матеріальні проблеми, які складно вирішити;

– розбіжності в духовних інтересах.

Справжні причини конфлікту складно виявити через різні психологічні моменти. По-перше, у будь якому конфлікті раціональний початок, як правило, прихований за емоціями. По-друге, справжні причини конфлікту можуть бути надійно приховані та психологічно захищені в підсвідомості й проявлятися на поверхні тільки у вигляді прийнятних для Я-концепції мотивів. По-третє, причини конфліктів можуть бути невловимими через так званий закон кругової каузальності (причинності) сімейних стосунків, який проявляється й у подружніх конфліктах.

Кожна людина веде себе по різному у конфліктній ситуації, а для того, щоб визначити ким у конфлікті виступаєте ви нам допоможе наступна вправа.

7. Стратегії залагодження конфліктів: на кого ми подібні?

Мета: визначити способи розв'язання конфліктів.

Час:10хв.

Хід проведення:

Коли ви опиняєтесь у конфліктній ситуації, існують дві основні умови, які треба брати до уваги:

1. Досягнення ваших особистих цілей. Кожна особа має свої цілі, яких вона хоче досягти. Ви вступаєте в конфлікт тому, що ваша особиста мета не збігається з прагненнями інших. Ваша мета для вас може мати неабияке значення або ж не мати ніякого.

2. Підтримування добрих стосунків з іншими людьми. Деякі стосунки є тимчасовими, а деякі довготривалими. Деякі довготривалі стосунки перебувають у центрі ваших життєвих інтересів, а інші – на периферії.

Важливість мети і стосунків впливають на ваші дії під час конфлікту. Враховуючи ці дві умови, можна визначити п'ять способів розв'язання конфліктів.

1.«Черепаха» (ухиляння). «Черепахи» тікають і ховаються у панцир, щоб уникнути конфлікту. Вони відмовляються від власних цілей і тримаються осторонь як спірних питань, через які виникає конфлікт, так і людей, причетних до нього. Вони почуваються безпорадними. Вони вважають, що намагатися вирішувати конфлікт- річ безнадійна. Вони переконані, що легше втекти (фізично чи психологічно) від конфлікту, ніж зіткнутися з ним.

2.«Акула» (примус). «Акули» намагаються перемогти опонентів тим, що силоміць примушують їх розв'язувати конфлікт. Для «акул» найважливішими є власні цілі, а стосунки з людиною мають для них другорядне значення. Вони будь якою ціною готові добиватися поставленої мети . Потреби інших людей їх не турбують, їх мало хвилює те, чи вони комусь подобаються, чи проявляє до них хтось прихильність. «Акули» переконані, що конфлікти вирішуються тоді, коли один перемагає одного. Вони хочуть бути переможцями. Перемога дає їм відчуття гордості та успіху. Поразка викликає почуття безсилля, неадекватності та невдачі. Вони намагаються здобути перемогу, приголомшуючи суперників, нападаючи раптово, а також залякуючи чи загрожуючи їм з позиції сили.

3.«Плюшевий ведмедик» (згладжування). Для «ведмедиків» стосунки – найважливіше, а власні цілі не мають для них великого значення. «Ведмедики» хочуть подобатися, прагнуть, щоб усі їх любили й цінували. Вони вважають, що краще уникнути конфлікту заради гармонії, і впевнені, що конфлікти не можна не обговорювати, не завдаючи шкоди стосункам. Вони бояться завдати болю, образити, зіпсувати

стосунки під час конфлікту. Щоб зберегти стосунки, вони готові пожертвувати особистими цілями. «Плюшеві ведмедики» кажуть: « Я пожертвую власними цілями, роби все, що ти хочеш, аби тільки я тобі подобався». Вони намагаються злагодити конфлікт, бояться зіпсувати стосунки.

4.Лисиця» (компроміс). «Лисиці» невибагливі, як у своїх цілях, так і у стосунках з іншими людьми. «Лисиці» шукають компромісу. Вони жертвують частиною своїх домагань під час конфлікту і переконують іншу особу поступитися теж якоюсь частиною своїх цілей. Вони шукають такого рішення конфлікту, коли б обидві сторони отримали якусь «золоту середину» між двома крайніми позиціями. Вони готові пожертвувати заради досягнення згоди для спільного добра як частиною своїх домагань, так і стосунків.

5.«Сова» (розв'язування проблеми/переговори). «Сови» високо цінують власні цілі і стосунки. Вони розглядають конфлікти як проблему, яку треба розв'язувати, і шукати таке рішення, яке б задовольнило і їх власні цілі, і цілі супротивної сторони в конфлікті. Вони сприймають конфлікт як засіб поліпшення стосунків шляхом послаблення напруження між двома людьми. Шукаючи рішення, які б задовольнили і їх самих, й іншу особу, «сови» підтримують стосунки. «Сови» не заспокоються доти, доки не буде знайдено рішення, яке б задовольнило і власні і чужі цілі. Вони також не заспокоюються доти, доки напруженість не спаде і негативні емоції не будуть повністю зняті.

Кожна конфліктна стратегія має право на існування, але потрібно вміти користуватися, будь-якою з п'яти стратегій залежно від цілей та взаємин. Існує шість правил, які потрібно враховувати під час прийняття рішення, яку з п'яти стратегій використовувати в кожному конфлікті:

1. Не тримайся осторонь від конфліктів і не нехтуй ними. Коли мета не є важливою і вам не обов'язково підтримувати стосунки з іншою особою, доречно ухилитися від конфлікту. Якщо взаємини треба підтримувати надалі, то нехтування конфліктом утримуватиме емоційну енергію герметично закупореною в образі, у ворожості або страхові. Майже завжди легше зіткнутися з конфліктом в існуючих взаєминах.
2. Не дозволяйте себе втягувати в переговори на кшталт «перемога-поразка». Коли мета є дуже важливою для вас, а стосунки ще важливі, доречно примусити іншу особу здатися, капітулювати.
3. Оціни доречність згладжування. Коли мета не є важливою для вас (або важливіша для іншої особи), а стосунки є дуже важливими, згладжування може бути доцільним.
4. Пошуки компромісу, коли бракує часу. Коли мета і взаємини важать для вас не дуже багато, ви можете прагнути до компромісу. Як правило на компроміс ідуть лише тоді, коли для розв'язання проблеми бракує часу.
5. Перехід до переговорів. Коли і мета, і взаємини важать для вас дуже багато, ви вступаєте в переговори. Найкраще розв'язувати проблему тоді, коли спірне питання є конкретним і нагальним.
6. Користуйтеся своїм почуттям гумору. Гумор сприяє конструктивному вирішенню конфліктів. Як правило, він вносить розрядку в напруженість, що виникає в конфліктних ситуаціях, і допомагає творчо розв'язати проблему.

З метою виявлення ваших позитивних та негативних рис ми з вами зараз пограємо гру «Шукаємо секрет»

8.Вправа «Шукаємо секрет»

Мета: виявити позитивні та негативні риси у учасників тренінгу.

Час:15хв.

Ресурси: листок, ручка.

Хід проведення:

Тренер пропонує «Уявіть, що божевільний вчений створив робота, який є Вашою точною копією. Ваш двійник ідентичний Вам у всьому. Але оскільки він є знаряддям зла, Ви не хочете, щоб його приймали за Вас. Що є у Вас, такого, що неможливо продублювати? Як ті люди, які Вас добре знають, можуть виявити підміну? Який свій секрет Ви розкриєте в останню чергу?»

8.Підведення підсумків за методикою «Дитячий майданчик»

Мета: виявити позитивні та негативні риси у учасників тренінгу.

Час:15хв.

Обладнання: листок, ручка, ватман із заздалегідь заготовленим малюнком дитячого майданчика.

Хід проведення:

Тренер звертає увага учасників на малюнок дитячого майданчика, який прикріплений на стіні, і пропонує обрати зображення, що відповідає його стану коли він знаходиться в конфлікті та записати на листочку свої позитивні та негативні риси у конфлікті.

Обговорення вправи.

Підведення підсумків тренінгу.

Заняття ІІ «Конфлікт – по дві сторони. Як бачать конфлікт жінки/чоловіки»

Мета: створення адекватного, «розуміючого» ставлення до інших, формування терпимості до точки зору іншої людини, налаштування на доброзичливе ставлення до інших та можливості сприймання помилок іншої людини, як специфіки поведінки, допомогти учасникам тренінгу краще зрозуміти свого партнера, проаналізувати його/ її поведінку, дати оцінку.

Час: 2 години

Обладнання: ручки та листочки на кожного учасника тренінгу; папір формату А3.

Хід роботи:

1. Привітання.

Доброго дня! Сьогодні у нас друге тренінгове заняття. Тому сьогодні ми познайомимось з конфліктом по дві сторони, тобто розглянемо, як реагують чоловіки/ жінки на конфлікт та, як поводять себе у конфліктній ситуації.

Для того, щоб нам налаштуватися на роботу давайте пограємо гру «Атоми-молекули»

2. Вправа «Атоми-молекули» на активізацію учасників.

Мета: активізувати увагу учасників, налаштувати їх на подальшу роботу.

Час:10.хв.

Хід проведення:

Тренер нагадує учасникам, що молекула є своєрідною сім'єю, яка складається з декількох її членів-атомів. Далі він пропонує учасникам уявити, що кожен із них є атоми, який хаотично рухається по кімнаті. Коли тренер вигукне якусь цифру, атомам необхідно якомога швидше об'єднатися у молекули – утворити коло, узявшись за руки (кількість атомів у молекулах повинна відповідати тій цифрі, яку вигукнув тренер). Потім тренер оголошує, що молекули знову розпалися на атоми і учасники продовжують хаотично рухатися по кімнаті. А коли тренер вигукує іншу цифру, учасники знову об'єднуються у молекули-кола; і так декілька разів.

3. Вправа-розминка «Гримаси»

Мета: активізувати прояви експресивної міміки.

Час:5хв.

Хід проведення:

Учасники групи стають у коло та починають в експресивній манері гримасувати, кривитися, по-черзі напружуючи та розслаблюючи м'язи обличчя.

Методичні рекомендації тренеру. На початку виконання вправи учасники часто поводяться досить скуто або соромляться такої міміки. Тому тренер може залучити їх до активної участі, наголосивши спочатку, що зараз вони будуть виконувати своєрідний масаж обличчя. Потім можна запропонувати уявити та відтворити міміку хижих тварин. Сам тренер приймає активну участь у вправі.

4. Міні-лекція «Особливості сприйняття й поведінки жінки і чоловіка в конфлікті»

Конфлікт – ситуація, у якій кожна зі сторін прагне зайняти позицію, несумісну й протилежну стосовно інтересів іншої сторони. У найбільш загальному вигляді конфлікт можна визначити як загострення суперечностей, що виникають у результаті відмінності в поглядах, інтересах, прагненнях людей і сприймаються та оцінюються його учасниками, як несумісні з їх власними.Це супроводжується спробами примусового нав'язування власної позиції й призводить до психологічної напруженості та протиборства. Основними складовими конфлікту є: учасники конфлікту, події його виникнення, сприйняття конфліктуючими один одного в ситуації, що виникла (насправді чи уявно), спрямованість і емоційна виразність дій конфліктуючих. Усякий конфлікт має свою причину, виникає із приводу необхідності задоволення потреб. Та цінність, що здатна задовольнити цю потребу й через оволодіння якої виникає конфлікт, і є його об'єктом.

Чоловіки та жінки знаходяться у постійній боротьбі за цінності, однакові права, домагання на певний статус, владу й ресурси. Між ними виникають протиріччя, яке породжує конфлікт. Поведінка чоловіків і жінок в конфліктній ситуації різна. Жінкам під час конфлікту властива більш виражена установка на активізацію інших людей, чим чоловікам, які в аналогічній ситуації частіше схиляються до більш пасивного поводження. Чоловіки більш чітко розглядають і розрізняють конфліктні ситуації, чим жінки, і диференціюють своє поводження залежно від сфери конфлікту. Чоловіки й жінки по-різному долають конфліктні ситуації, що виникають у сімейному й домашньому колі. Жінки проявляють більше терпимості й прагнення до компромісного примирення інтересів. Чоловіки в цій ситуації частіше прибігають до «міцного» вираження і лайкам, а жінки скоріше готові заплакати .

5. Вправа «Сімейна реліквія»

Мета: сприяти емоційному заглибленню в тему тренінгу.

Час:15хв

Хід проведення:

Тренер звертається до учасників із проханням розповісти по черзі про свої сімейні традиції та реліквії і, якщо є можливість, продемонструвати всім ці реліквії. Після виступу всіх учасників проводиться обговорення вправи. Запитання для обговорення:

1. Чи взнали Ви щось нове під час підготовки розповіді про свою сім'ю?

2. Які думки у вас виникли після того, як почули розповіді інших учасників?
3. З якою метою, на Вашу думку, ми виконували це завдання? Що воно нам дає?

6. Вправа «Сімейна скарбничка»

Мета: розглянути особливості спілкування у сім'ї.

Час:20хв.

Обладнання: 4 аркуші паперу формату А3 із зображенням скарбнички.

Хід проведення:

Тренер об'єднує учасників групи у 4 підгрупи. Кожен отримує аркуш із зображенням скарбнички. У кожному із п'яти відділів скарбнички учасникам пропонується написати конкретні приклади практичного застосування, щодо кожного з п'яти шляхів до серця дитини, запропонованих у інформаційному повідомлені на попередньому етапі. Кожна група протягом 20 хв (заповнює скарбничку) відповідно до психофізіологічних характеристик конкретної вікової групи:

Перша група – 0-6 років; друга – 7-10 років, третя – 11-14; четверта група 15-18 років. По завершені учасники презентують «наповненість скарбнички», звертаючи увага, на те які з п'яти шляхів є найбільше актуальними для конкретного вікового періоду розвитку дитини.

7. Колаж «Я у конфлікті»

Мета: у нестандартній формі ознайомити учасників із рисами конфліктної особистості та презентувати форми роботи, що застосовуються до них.

Час: 25 хв

Обладнання: папір, ручки, маркери, фломастери, клей, кольоровий папір, періодична преса, стікери у вигляді слідів.

Хід проведення:

Для виконання вправи учасники діляться на дві групи. Завдання до груп: «За допомогою різних технік створити малюнок «Я у конфлікті» . На стікерах у вигляді сліда записати риси, які супроводжують людину під час конфлікту.

8. Робота в групах «Три питання»

Мета: визначити зміст діяльності різних соціальних інститутів у процесі реалізації засад усвідомленого батьківства та розвитку дитини на різних вікових етапах.

Час: 20 хв.

Обладнання: конверт з аркушами трьох кольорів (загальна кількість відповідає кількості учасників).

Хід проведення:

Учасники беруть з конверта на осліп аркушики та об'єднуються у три мікрогрупи за кольоровою ознакою. Далі групи виконують завдання, які поступово їм дає тренер:

1. Протягом 5хв визначити, які проблеми є у сучасній сім'ї?
2. Протягом 5хв визначити, які аспекти впливають на виникнення конфліктів у сім'ї?
3. Протягом 5 хв, що може зробити сім'я для конструктивного вирішення конфлікту?

Далі протягом 5 хв відбуваються презентація роботи в групах та обговорення.

9. Вправа на завершення «Так» і «Ні»

Мета: шляхом емоційного інтонування зняти напругу та втому учасників.

Час:5хв

Хід проведення:

Тренер просить учасників об'єднатися у пари за принципом: «із цією людиною я ще не спілкувався». Учасники у парах вирішують хто з них хоче говорити «так» а хто «ні». Тренер пропонує: «Один з вас починає гру, говорячи слово «так». Інший одразу ж відповідає: «ні». Ви повинні говорити лише ті слова, які обрали, але по-різному, змінюючи гучність та інтонацію. Ви можете посперечатись за допомогою цих двох слів, але так, щоб ніхто нікого не образив. Через 2 хвилини ролі змінюються.

Заняття ІІІ «Вирішення конфлікту»

Мета: дати поняття учасникам правильного визначення конфлікту, створити умови під час тренінгу для плідної праці всіма учасниками тренінгу, можливість висловити свої думки, підвищення рівня самоконтролю і моральної саморегуляції, щодо свого емоційного стану під час спілкування; ознайомити учасників тренінгу як потрібно вирішувати конфлікт .

Час: 2 години

Обладнання: ватман; аркуші паперу на кожного учасника та ручка, кольорові олівці, фарби.

Хід роботи:

1.Привітання

Час: 5 хв

Доброго дня. Сьогоднішнє заняття буде спрямоване на ознайомлення із способами вирішення конфліктів у сім'ї.

Для того, щоб налаштуватися на роботу зараз ми з вами пограємо в гру «Концентричні кола»

2.Вправа на активізацію «Концентричні кола»

Мета: сприяти створенню позитивного настрою на подальшу роботу

Час: 15хв.

Хід проведення:

Тренер звертається до учасників: « Зробіть два кола таким чином, щоб в них була однаково кількість людей, які стоять обличчям один до одного (людина з одного кола обличчям до людини з іншого кола). Я буду задавати вам тему бесіди, і два партнери, які стоять один напроти одного повинні висловити думки щодо теми. Через 20 секунд я зміню тему і попрошу внутрішнє коло пересунутися на один крок (тобто – на одну людину), тим самим вони опиняться навпроти інших людей.

Перша тема звучить так: «Що я найкраще вмію робити?», наступна тема бесіди «Людина, яка мене сприймає такою, який я є це – …», інші теми для обговорення :

що в мені цінують інші…

чим я пишаюся в собі…

найбільша радість яку я приніс…

найкраще у моїй сім'ї…

3.Вправа «Асоціативний ланцюжок»

Мета: знайти асоціативні образи щодо базових понять тренінгу «сім'я», «конфлікт», «учасники конфлікту», «шляхи розв'язання конфлікту».

Час: 10 хв.

Обладнання: аркуш ватману поділений на чотири колонки з назвами; конверт з картками (загальна кількість карток відповідає кількості учасників); на листку А3 визначення понять тренінгу.

Хід проведення:

Перший етап п'ять хвилин. Учасникам пропонується знайти по одному слову-асоціації, пов'язаному з поняттям «сім'я», «конфлікт», «учасники конфлікту», «шляхи розв'язання конфлікту» і записати його у своєму робочому зошиті. Далі вони по черзі озвучують свої асоціації до цих понять, а тренер записує їх у відповідну колонку ватману, утворюючи своєрідні асоціативні ланцюжки.

Другий етап п'ять хвилин. Тренер пропонує учасникам узяти на осліп з конверта по одній картці та об'єднатися у групи згідно з написами на них, кожна група працює над визначенням поняття зазначеного на їх картках, спираючись на відповідні асоціативні ланцюжки. Потім групи презентують свої визначення у великому колі. Далі проходить обговорення. Запитання для обговорення:

1. Для чого необхідно було визначити зміст понять «сім'я», «конфлікт», «учасники конфлікту», «шляхи розв'язання конфлікту»?
2. Чи допомогли у визначенні понять асоціативні ланцюжки?

5.Робота в міні-групах «Розв'язання сімейних конфліктів. Їх попередження та вирішення»

Обладнання: мішечок з листочками «Конфлікт. Причини виникнення»; «Попередження конфліктів»; «Вирішення конфліктів»; ватман і кольорові олівці; фарби.

Час:25хв.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам поділитися на три групи. Кожен учасник тренінгу витягує з мішечка листочок на якому буде написано «Конфлікт. Причини виникнення»; «Попередження конфліктів»; «Вирішення конфліктів». Відповідно утворить три рівні групи.

Далі тренер оголошує завдання. Потрібно на ватмані зобразити свою тему. Підписати. Та групою представити її. (Наприклад: Конфлікт – це…. Причинами конфлікту можуть стати …. У моєму житті траплялися такі конфлікти…. Для того щоб попередити конфлікт можна…. У цій ситуації я б зробив(ла) так… Для вирішення конфліктної ситуації можна… Щоб вирішити сімейний конфлікт варто… тощо).

Далі разом із тренером всі теми обговорюються та підводиться логічний підсумок.

6.Міні-лекція «Шляхи вирішення сімейних конфліктів»

При вирішенні сімейних конфліктів потрібно застосовувати непрямі методи вирішення конфліктів, серед яких:

1. Принцип «виходу почуттів». Якщо партнерові дати можливість вилити свої негативні емоції, то поступово вони самі собою змінюються на позитивні, треба тільки проявити витримку і здатність вчасно підтримати свого чоловіка/дружину.
2. Принцип «емоційного відшкодування». Часто людина, яка звертається з приводу конфліктної ситуації, почуває себе потерпілою. Слухаючи її, необхідно сказати їй про те гарне, що в ній є, бо з тим, що людина страждає, не можна не рахуватись – таким чином відбувається «емоційне відшкодування пригніченого стану».
3. Принцип «авторитетного третього» - тонкий психологічний прийом, при якому третій співрозмовник, слухаючи конкретну ситуацію, коротко, але авторитетно скаже позитивне про людину, яку вважають спонукачем конфлікту.
4. Принцип «оголеної агресії». Дає можливість людині, яка слухає конфліктну ситуацію, примусити тих, хто сперечається, ще раз повторити конфлікт з початку до кінця, щоб ще раз подумати над аналізом проблеми.

Для ефективного подолання конфліктної ситуації необхідно обрати поведінку, враховуючи власний стиль, стиль партнера, який втягнутий до конфлікту.

Психолого-педагогічна наука виокремлює п'ять стилів поведінки в конфліктній ситуації.

1. Конкуренція або суперництво, прагнення стати центром ситуації. За цієї позиції погляди, потреби інших учасників ситуації не сприймаються як значущі. Кожен обстоює свою думку, поведінку як єдино правильну, ігноруючи міркування інших. Це активний, майже агресивний наступ, намагання вирішити конфлікт, ігноруючи інтереси інших осіб. Виявляється в діях, задоволенні своїх інтересів на шкоду іншим учасникам конфлікту.

2. Уникнення. Пов'язаний з намаганням відсунути конфліктну ситуацію якомога далі, сподіваючись, що все вирішиться само собою. Часто при цьому послуговуються тезою, що «поганий мир кращий за добру сварку». Така стратегія не завжди свідчить про намір ухилитися від вирішення проблеми. Вона може бути й конструктивною реакцією на конфліктну ситуацію, коли вирішення її доцільніше відкласти на пізніше. Проте захоплення стратегією уникнення може призвести до втрати особистісних позицій у колективі.

3. Пристосування. Йдеться про взаємне пристосовування партнерів, за якого людина діє, не відстоюючи своїх інтересів.

4. Співробітництво. Головне для нього — прагнення разом підійти до ефективного вирішення ситуації, конфлікту з урахуванням інтересів, потреб обох сторін, пошук взаємовигідних умов і шляхів досягнення порозуміння. Ця стратегія є найефективнішою для налагодження добрих стосунків, але вимагає більше часу, ніж інші. Крім того, обидві сторони повинні вміти пояснити свої бажання, висловити свої потреби, вислухати одне одного, виробити альтернативні варіанти дій.

5. Компроміс. Виявляється у намаганні не загострювати ситуації у конфлікті за рахунок взаємних поступок інтересами. Він схожий на співробітництво, але його досягнення відбувається на поверхневому рівні стосунків. Партнери не враховують глибинних потреб, інтересів, а задовольняються зовнішньою стороною поведінки.

Кожен із партнерів повинен уміти успішно використовувати кожен зі стилів вирішення конфліктної ситуації, враховуючи конкретні обставини: вміти поступатися, йти на розумний компроміс, встановлювати партнерські стосунки й водночас обстоювати власну позицію, розширюючи арсенал стилів, а не діяти за єдиним стандартом.

7.Вправа «Моя поведінка в конфліктах у минулому».

Час:15хв.

Обладнання: листочки і ручки.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам згадати про ті конфлікти, які виникали між вами та іншими людьми протягом останніх кількох років. Це могли бути конфлікти з батьками, друзями чи коханою людиною.

На окремому аркуші паперу запишіть п'ять основних конфліктів з минулого, про які вам вдалося згадати, стратегію, яку ви використали та почуття, які у вас виникали під час вирішення цих конфліктів

8.Вправа на завершення «Коло компліментів»

Мета: провести емоційну релаксацію учасників.

Час: 5хв.

Хід проведення:

Всі учасники стають в коло. Один із них кладе руку на плече тому, хто стоїть праворуч від нього і каже йому якийсь комплімент той, в свою чергу, робить те саме по відношенню до свого сусіда праворуч. І так доки коло не замкнеться.

Заняття IV «Вчимося ефективно спілкуватися у конфлікті»

Мета: показати учасникам тренінгу способи поведінки у конфліктах, а також можливість учасниками конфлікту зрозуміти свою тактику поведінки під час конфліктних ситуацій; навчити ефективно спілкуватися у конфлікті.

Завдання:

Час: 2 години

Обладнання: картки з вирізками із журналів, газета, «чарівна паличка».

Хід роботи:

1.Привітання

Час: 5 хв.

Доброго дня. Сьогоднішня тема нашого заняття «Вчимося ефективно спілкуватися у конфлікті». За допомогою даного заняття ми познайомимося із способами поведінки під час конфлікту; та повчимося ефективно спілкуватися у конфлікті.

2.Вправа на активізацію «Картки»

Мета:

Час: 15хв.

Обладнання: картки з вирізками з журналів, попередньо хаотично розкидані на підлозі у центрі кола (близько 35 шт).

Хід проведення:

Тренер звертає увагу учасників на картки, хаотично розміщені на підлозі та пропонує уважно роздивитися їх, а потім обрати собі лише одну: ту, що найбільш відповідає настрою учасника на даний період часу. Далі тренер пропонує по колу або за бажанням представити свої картки та відповісти на такі запитання:

1. Чому саме ви обрали цю картку?
2. Що ця картка розповідає про вас?

3.Вправа «Незакінчене речення»

Мета: визначити розуміння учасниками тренінгу поняття «конфлікт» та «ефективне спілкування під час конфлікту.

Час:15хв.

Обладнання: картки з надрукованим початком речення «Для мене конфлікт – це…»; «ефективне спілкування під час конфлікту…» (за кількістю учасників).

Хід проведення:

Учасники отримують картки з початком речення. Їм пропонується впродовж 10 хвилин написати свій варіант завершення. Всі члени тренінгу зачитують своє продовження по черзі. Далі протягом 5 хвилин проводиться обговорення, в ході якого визначаються пріоритети у розумінні поняття. Наприкінці вправи тренер підводить підсумок та ще раз знайомить з даним поняттям.

4.Вправа «Влада»

Мета: донести до учасників конфлікту, що сила у конфлікті не головне.

Час:20хв

Обладнання: газета.

Хід проведення:

(проводиться у два етапи).

І етап. Учасникам дається газета. Газету, яка є символом влади, кожен учасник береться однією рукою за газету, по команді «почали» кожен має захопити якомога більше влади.

Висновок: У цій ситуації кожен думав про себе, а тепер слід подумати і про іншого.

ІІ етап. Тепер я ставлю інший аркуш на підлогу, по команді всі повинні стати на газету.

Висновок: Зараз ви виконали це завдання, не завдяки силі кожного, а об'єднавши зусилля, зуміли знайти спосіб розв'язання проблеми у процесі розуміння іншого і усвідомлення власних помилок. Вправа повинна була допомогти побачити, що сила у конфлікті не є основною.

5.Вправа «Розв'язання проблем»

Мета: знаходження способів вирішення конфліктів.

Час: 10хв.

Обладнання: стілець.

Хід проведення:

У центрі кола ставиться стілець, який символізує якусь проблему або конфлікт для кожного учасника. Всі члени групи по черзі виходять у центр і виконують якісь дії зі стільцем, демонструючи свій спосіб розв'язання проблеми. Потім усі по колу розповідають, чому саме такий спосіб вони вирішують проблеми. Проводиться обговорення виконання вправи.

6. Гра «Ти мені подобаєшся тим…»

Мета: порухатися; зняття напруги; підвищення самооцінки.

Час: 15хв.

Хід проведення:

Присутні стають у коло. Тренер кидає м'яч одному учасникові, говорячи «Мені в тобі подобається…» і називає одну чи дві риси цієї людини. Особа, яка отримала м'яч продовжує так само. М'ячик повинен побувати в усіх присутніх у колі. В кінці проводиться коротке обговорення вражень від гри.

7.Вправа «Список проблем»

Мета:

Час: 15хв.

Хід проведення:

Учасники пишуть на аркушах паперу якусь свою проблему або конфлікт, тренер збирає аркушу, перемішує і роздає учасникам намагаючись, щоб кожному попав «чужий» аркуш. Кожен член групи розповідає про проблему, яка написана на аркуші, що йому дістався таким чином, ніби це його власна проблема або конфлікт і пропонує свій варіант розв'язання. В кінці вправи проводиться обговорення під час якого звертається увага на те, чи почули учасники відповідь на своє запитання, чи побачили нові шляхи вирішення проблемної або конфліктної ситуації.

8.Динамічний танець «Гроза»

Мета: одержання позитивного досвіду рухів та наповнення тіла енергією через спонтанне самовираження.

Час: 15хв.

Хід проведення:

Уявіть собі блакитне небо … Світить сонце, теплі промені зігрівають ваше тіло. Але ось небо затягнуло грозовими хмарами. Зараз почнеться гроза. Уявіть, що кожен з вас блискавиця, та, що допомагає хмарам розлитися дощем. Відчуйте силу і енергію блискавиць… Довіртеся своєму тілу і рухайтеся… Відчуйте, як енергія неба наповнює вас. Вогонь блискавиць дає вам сили. Відтворіть свої почуття в танці. Відчуйте, як ваше тіло наповнюється енергією вогню, вона поєднується з енергіями води, повітря і землі. Відпустіть вашу уяву… ви набираєте сили. Поступово гроза вщухає, хмари розсіялися, вода увібралася в землю, вийшло сонце. Зупиниться. Ви – на лузі після грози. Відчуйте ногами теплу вологу землю, вдихніть на повні груди… Запам'ятайте цей стан, – він буде давати вам енергію і силу. А тепер час прощатися з образом.

Зворотній зв'язок:

Учасники тренінгу діляться своїми почуттями, емоціями. Відмічають, які зміни в тілесних відчуттях викликало уявлення, наскільки вони закріпилися.

І на завершення нашого заняття повернемося з вами у дитинство та пограємо з вами в гру яка називається «Чарівна палочка»

9.Вправа на завершення «Чарівна паличка»

Мета: підвищити емоційний настрій учасників.

Час: 10хв.

Обладнання: «чарівна паличка».

Хід проведення:

Учасники стають у коло. Тренер звертається до них: «Уявіть, що у мене в руках чарівна паличка, яка може виконати ваші заповітні бажання, але вона діє у досить незвичайний спосіб: виконує тільки ті бажання, які ви висловлюєте своєму сусідові праворуч. Далі тренер повертається до того хто стоїть праворуч від нього, робить магічний рух чарівною паличкою і бажає йому щось приємне. Потім передає паличку сусіду і той повторює дії, бажаючи щось добре наступному учаснику і так далі.

Заняття V «Шукаємо позитивні сторони конфлікту»

Мета: визначити методи вирішення конфліктів; ознайомити учасників конфлікту з позитивними сторонами конфлікту

Час: 2 години

Обладнання: листки А4,приладдя для письма та малювання.

Хід роботи:

1. Привітання

Час:5 хв.

Доброго дня! На сьогоднішньому занятті ми будемо шукати позитивні сторони конфлікту; визначимо методи вирішення конфліктів.

І для того щоб налаштуватися на роботу і підвищити настрій пограємо з вами у гру.

2. Вправа на активізацію «Хто найпрудкіший?»

Мета: активізувати учасників групи та підвищити їх емоційний настрій.

Час:10 хв.

Обладнання: аркуші паперуА-4, з розрахунку по два аркуші на кожного учасника.

Хід роботи:

Тренер роздає учасникам по два аркуші паперу формату А-4. Їм необхідно покласти по одному аркушу на долоню, не підтримуючи їх і не згинаючи руки. Завдання учасників – вибити (здути)максимальну кількість аркушів у сусідів, зберігши при цьому свої. Той, у кого обидва аркуші опиняться на підлозі, вибуває з гри і сідає на місце, не заважаючи іншим. Таким чином виявиться найпрудкіший учасник.

! Дайте можливість учасникам порухатися протягом хвилини, а потім вже оголошуйте «змагання».

3. Вправа «Лист до себе у майбутнє»

Мета: сформувати психологічні механізми цілепокладання, розвивати зацікавленість і потребу в саморозвитку.

Час:20хв.

Хід проведення:

Тренер повідомляє завдання кожному учасникові — написати собі лист, який зараз буде заклеєний, і відкритий лише через 10 років. Учасники мають коротко описати, які вони зараз, що їх цікавить, що вони думають стосовно свого майбутнього, який вигляд вони матимуть, чим займатимуться, хто поряд з ними, що вони хочуть побажати собі на майбутнє.

4. Вправа «Торбина ідей»

Мета: визначити різноманітні методи вирішення конфлікту.

Час: 15 хв.

Обладнання: ватман з малюнком величезної торбини, клейкі листочки.

Хід проведення:

Тренер роздає кожному учаснику по одному клейкому листочку та пропонує методом «мозкового штурму» відповісти на питання «Які шляхи вирішення конфліктів ви знаєте?».

Тренер фіксує абсолютно всі варіанти пропозицій, але повторюватися не можна. Кожний учасник по черзі пропонує «власну форму» та кріпить її на ватман, на якому зображено велику торбину, тим самим символічно наповнюючи її. Якщо усі учасники приліпили свої листочки, а перелік ідей залишився не вичерпаним, тренер пропонує доповнити його. По закінченні все аналізується, тренер коментує та підводить підсумки вправи.

5. Робота в групах «Поведінка у конфлікті» - рекомендації для сімей.

Час:15хв

Обладнання: два листка А3, ручки та олівці або фломастери.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам поділитися на дві групи. Та кожній групі потрібно уявити себе психологами.

Уявіть, що до вас звернулися за допомогою, як себе поводити у конфліктній ситуації. Ваше завдання написати, намалювати дані рекомендації та вміти їх представити та пояснити.

(За допомогою даної вправи учасники тренінгу разом створять правила поведінки у конфліктній ситуації, що допоможе вирішувати власні конфлікти).

6. Міні лекція «Рекомендації щодо подолання конфліктів у сім'ях»

Час:25хв.

З метою запобігання виникнення конфліктів можна використати такі рекомендації:

1. Не з'ясовуйте сімейні стосунки перед сторонніми людьми.
2. Зберігайте гідність один одного, не розповідайте про сімейні конфлікти друзям, батькам, родичам,.
3. Не ображайте один одного, і не дозволяйте це робити комусь, захищайте один одного.
4. Ставайте на захист партнера під час суперечок з друзями або родиною.
5. Хваліть один одного.
6. Показуйте свою любов та повагу, але дотримуйтеся міри.
7. Вчіться аналізувати недоліки та помилки на одинці.
8. Висловлюйте свою думку до кінця.
9. Постарайтеся відчувати свого партнера, вчіться вчасно побачити «негативні емоції» та допоможіть їх позбавитися.
10. «Вимкніть» свою ревність до партнера та його спілкування з друзями, родичами та його хобі. Потрібно пристосовуватися, поважати звички та бажання.
11. Проявляйте інтерес.
12. Вчіться вибачати своїй дружині/чоловіка.
13. Відпочивайте та розв'язуйте проблеми разом, а не замість партнера.
14. Будьте оптимістами.
15. Необхідно бачити міру у всьому: вимогливості до себе та самокритиці.
16. Тактовно висловлюйте свої претензії. Обмінюйтеся своїми думками.
17. Говоріть про власну гідність, старайтеся викликати ентузіазм у партнера.
18. Проявляйте увагу та повагу до свого партнера.
19. Будьте однаково відповідальними за свою сім'ю та свого партнера.
20. Долайте одноманітність.
21. Просіть, але не вимагайте.
22. Вивчайте, дізнавайтеся, щось нове про партнера, приносьте більше радості.
23. Вчіться слухати та чути.
24. Приділяйте увагу своїй зовнішності, час від часу змінюйтеся та вдосконалюйтеся, вносьте елементи новизни у ваші стосунки.
25. Пам'ятайте, що ніхто нікому нічим не зобов'язаний, а потрібно поважати.

Сімейні конфлікти завжди залишають за собою важкі негативні емоційні наслідки це може бути дискомфорт, стрес або ж депресія. Тому конфлікт легше попереджати.

7. Вправа «Твоє життя»

Мета: дати можливість учасникам відпочити.

Час: 25хв.

Обладнання: приладдя для письма та малювання.

Хід провдення:

Тренер повідомляє кожному учасникові – намалювати щось таке, що символізує учасника в дитинстві і зараз; коротко записати або символічно намалювати), чим би міг допомогти тій маленькій дитині учасник з позиції сьогоденного досвіду, і навпаки, що могла б порадити дитина дорослому учаснику сьогодні. Після вправи учасники діляться своїми відкриттями.

8. Вправа на завершення «По секрету… пошепки»

Мета: підняти емоційний настрій у групі.

Час:10 хв.

Хід проведення:

Тренер просить учасників підвестися і хаотично рухатися по кімнаті. Далі він пропонує їм упродовж однієї хвилини підходити один до одного і тихо промовляти на вушко своє ім'я. По закінченні часу тренер просить кожного учасника протягом ще однієї хвилини підходити один до одного і шептати на вушко ім'я тієї людини до якої він підійшов. І на завершення протягом ще двох хвилин тренер пропонує учасникам підходити один до одного і шептати на вушко своє ім'я та ім'я людини, до якої вони підійшли.

Заняття VI «Вирішення сімейного конфлікту»

Мета: підвести учасників семінару до пошуку способів найбільш ефективного виходу із конфліктної ситуації, тренувати та розвивати самоконтроль, допомогти зробити висновки про конфлікт , як норму життя, яка має свої позитивні сторони.

Час: 2 години

Обладнання: фліпчарт.

Хід роботи:

1. Привітання

Час:5хв.

Раді вітати Вас на останньому занятті тема якого: «Вирішення сімейного конфлікту»

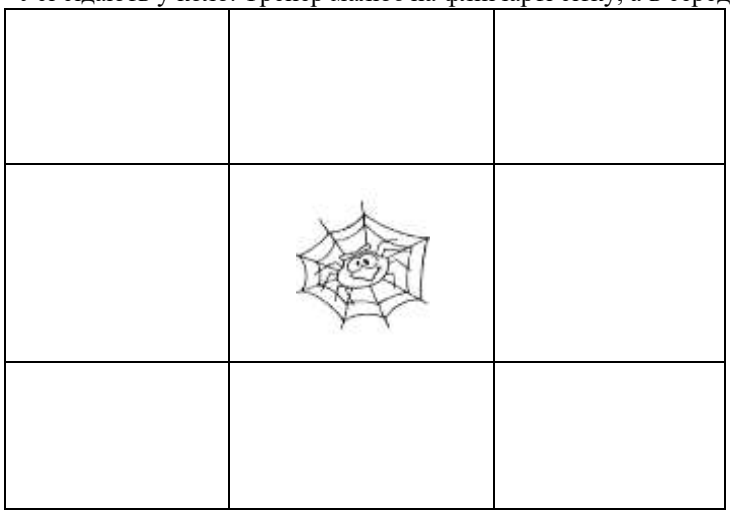
2. Вправа на активізацію «Павучок»

Мета: сконцентрувати увагу учасників, сприяти настрою на виконання подальшої роботи й груповій згуртованості.

Час:5хв.

Хід проведення:

Усі сідають у коло. Тренер малює на фліпчарті сітку, а в середині неї – павучка.



Кожен учасник по черзі пересуває павучка з клітини на клітину, називаючи напрям (праворуч, ліворуч, уверх, униз). Але треба пам'ятати, що павучок не пересувається по діагоналі, а лише по вертикалі та горизонталі. Забороняється також виводити його за межі поля. Учасники слідкують в уяві за пересуванням павучка і коли він опиняється в середині, всі плещуть в долоні. Подорож павучка продовжується доти поки кожен з учасників не покерує ним. Наприкінці тренер підводить до думки, що світ сповнений багатьох можливостей і саме людина вирішує, як поводити себе в тій чи іншій ситуації.

Для навчання конструктивного вирішення конфліктів нам допоможе наступна вправа.

3. Вправа «Образа»

Мета: навчити учасників тренінгу конструктивно вирішувати конфлікти.

Час:10

Хід проведення:

Тренер формує пари. Учасникам необхідно перетворити певну ситуацію на конфлікт і конструктивно його розв'язати. Приклади:

- Якщо ви не розумієте, не розбираєтеся у цій справі, то скажіть про це чесно…
- Я чув, що ви про мене говорили буцімто…
- Своїми діями ви мене ображаєте…

Для того, щоб конфлікти вирішувати необхідно навчитися спільно розглядати та вирішувати проблемні ситуації.

4. Вправа «Спільний малюнок»

Мета: навчити спільно розглядати і вирішувати проблемні ситуації.

Час:25хв.

Хід проведення:

Необхідно поділитися на команди після цього тренер пропонує учасникам створити спільну картину за самостійно обраним сюжетом. Після завершення процесу малювання зображене пояснюється кожним членом групи по черзі.

5. Динамічна релаксація. Мотив «Луг»

Мета: навчання розслаблення різних частин тіла, зняття емоційного напруження, поновлення фізичних сил.

Час:15хв.

Хід проведення:

Тренер просить учасників, щоб вони сіли зручно, заплющили очі та почали уявляти.

«Відчуйте опору під собою. Відчуйте ногами підлогу, через підлогу зв'язок із землею. Відчуйте свій живіт. Зверніть увагу на те, як ви дихаєте. (Дихання вільне та спокійне) Вам приємно дихається. Постарайтеся розслабитися, зняти напруження так, ніби вам захотілося трішечки подрімати.

Почніть розслаблюватися із плечей. Плечі стають важкими і теплими… Плечі важкі і теплі. Розслабляються руки… Розслабляється верхня частина рук. Розслабляються лікті… Розслабляються зап'ястя… Розслабляються кисті рук… Розслабляються долоні… Кожен палець на руках. Долоні стають важкими і теплими… Долоні важкі і теплі. Дихання вільне і рівне… Тепло в животі… Тепло переходить на ноги… Розслаблюється верхня частина ніг. Розслаблюються коліна.. Розслаблюються гомілки і стопи… Стопи стають важкими і теплими…Стопи важкі і теплі. Відчуйте п'яти… Відчуйте пальці ніг… Ноги розслабилися..

Тепер зверніть увагу на спину. Відчуйте, як розслабляються крижі… Відчуйте хребет… Розслаблюється середина спини.. Розслаблюється шия…Потилиця… Вся голова розслаблена. Спостерігайте за своїм диханням: вдих – видих, вдих – видих. Скажіть собі: Я – відпочиваю …

Спробуйте уявити себе на лугу над вами ясне блакитне небо ви лежите у високій траві і дивитесь на небо… Кругом вас – аромат квітів…, дзвенять комахи, кружляють метелики. Ви – відпочиваєте… Ви чуєте звуки лугу, ви відчуваєте енергію землі…

Світить ясне сонце, теплі промені торкаються вашого обличчя, ваших рук, тепло розходиться по всьому тілі. Кожна клітинка вашого тіла наповнюється енергією і поновлюється. Відпустіть вашу уяву, спостерігайте за тим, як в середині вас, енергія землі поєднується з енергією неба, енергією повітря та енергією сонця.

Запам'ятайте цей стан, – він буде давати вам силу і енергію вона буде супроводжувати вас.

Коли ви будете готові попрощайтеся з образом. На рахунок від п'яти до одного ви відкриєте очі. Стисніть руки в кулаках, сильно потягніться і повільно відкривайте очі

6. Вправа «Сороконіжка»

Мета: не розірвати єдиний ланцюжок.

Час:15хв.

Хід проведення:

Учасники розбиваються на дві підгрупи. Всі стають у дві колони, тримаючись за талію того, хто стоїть попереду. За сигналом тренера «Сороконіжка» починає спочатку рухатися вперед, потім присідати, стрибати на одній нозі, повзати між перешкодами та виконувати інші завдання.

7. Вправа «Переговори заради розв'язання проблем»

Мета: навчити застосовувати «переговори» під час вирішення конфліктної ситуації.

Хід проведення:

Конфлікт вичерпується, коли досягається розумне рішення, яке задовольняє кожного, хто до нього причетний.

Конфліктні ситуації можна вирішувати застосувавши процедуру переговорів, яка складається з шести кроків розв'язання проблем:

– Я бажаю;
– Я відчуваю;
– Мої причини;
– Моє розуміння ваших бажань, почуттів і причин.

8. Підведення підсумків тренінгу

Отже, конфлікт – це усвідомлене зіткнення, протидія мінімум двох людей, груп на основі їх взаємно протилежних, несумісних потреб, інтересів, цілей, типів поведінки, стосунків, установок, істотно значущих для особистості.

Отже, можна зробити такі висновки, що сімейні конфлікти позначаються на психологічному стані у кожного члена сім'ї.

Частота виникнення подружніх конфліктів їх тривалість та спосіб вирішення конфліктів завжди залежить від типу сім'ї. Часто причиною конфліктів є небажання розуміти свого партнера або ж відсутність навичок розуміння.

До навичок розуміння відноситься рефлективність – вміння подивитися на себе з іншого боку та емпатію – здатність співпереживати.

Саме під впливом довготривалих суперечок у людини псується характер, проявляється нетерплячість, трансформуються позитивні особистісні якості в негативні, на фоні цього сумісне життя часто стає неможливим.

Уникнути сварок можна тоді коли людина володіє навичками керування власними емоціями та навичками саморегуляції, якщо підвищувати особистісну стресостійкість кожного з партнерів, розвивати емоційний інтелект членів сім'ї.

9. Вправа на завершення «Веселий масаж»

Мета: провести емоційну та м'язову релаксацію учасників.

Час: 15 хв

Хід проведення

Усі учасники стають один за одним утворюючи велике коло і починають повільно рухатися у перед. Тренер робить певні масажні рухи на спині того, хто йде по переді нього. Відчувши це, учасник намагається повторити ці рухи тому хто йде по переду і так далі. Коли тренер відчує масаж на своїй спині, він змінює свої масажні рухи. Теж саме послідовно роблять й інші учасники і так декілька разів.