МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ПОДОЛАННЯ СІМЕЙНОГО КОНФЛІКТУ

Виконала: студентка IV курсу,
групи 6.0531
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Костенко Карина Сергіївна
Науковий керівник: Гречаник М.І.,
викладач кафедри психології
Рецензент: Мосол Н.О., к.психол.н.,
доцент кафедри психології

Запоріжжя
2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

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

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

_____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«___»_____2025 р.

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Костенко Карині Сергіївні

Тема роботи Психологічні механізми подолання сімейного конфлікту

керівник роботи Гречаник М.І., викладачка кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «27» 01 2025 року № 134—с

2. Строк подання студентом роботи 01.06.2025

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

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: розкрити сутність і зміст поняття сімейного конфлікту у психологічній літературі; визначити психологічні особливості виникнення сімейних конфліктів у сім'ї; проаналізувати специфіку та чинники виникнення сімейних конфліктів у сім'ї; емпіричне дослідження виникнення конфліктів у сімейному середовищі; розробити програму психологічної корекції для подолання сімейного конфлікту.

5. Перелік графічного метеріалу: 6 рисунків, 36 таблиць

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання Прийняв
Вступ	Гречаник М.І., викладач		
Розділ 1	Гречаник М.І., викладач		
Розділ 2	Гречаник М.І., викладач		
Розділ 3	Гречаник М.І., викладач		
Висновки	Гречаник М.І., викладач		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	листопад-грудень 2024 р.	Виконано
2	Робота над вступом	лютий 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	березень 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	квітень 2025 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	травень 2025 р.	Виконано
6	Написання висновків	травень 2025 р.	Виконано
7	Передзахист	червень 2025 р.	Виконано
8	Нормаконтроль	червень 2025 р.	Виконано

Студент_____К.С. Костенко

Керівник роботи_____М.І. Гречаник

Нормоконтроль пройдено
Нормаконтролер_____А.О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 95 сторінок, 6 рисунків, 36 таблиць, 48 джерел, 3 додатки.

Об’єкт дослідження – сімейний конфлікт як психологічне явище.

Предмет дослідження – психологічні механізми, за допомогою яких особистість долає сімейні конфлікти та адаптується до змін у родинній системі.

Мета дослідження – визначення психологічних механізмів подолання конфліктних ситуаціях у родині.

Гіпотеза дослідження – полягає у тому, що існує статистично значуща кореляційна залежність між міжособистісними установками партнерів у парі (зокрема показниками співпраці, агресивності та альтруїзму), їхніми домінуючими стилями поведінки в конфліктній ситуації (суперництво, пристосування, компроміс) та проявами рольової взаємодії у сім’ї (сімейні конфлікти, самопожертва).

Методи дослідження: теоретичний аналіз, узагальнення та систематизація наукової літератури; анкетування, бесіди, спостереження, кількісний та якісний аналіз отриманих емпіричних даних.

Наукова новизна – уточнення та конкретизації психологічних механізмів подолання конфліктів у сім’ї. Робота не лише систематизує відомі наукові підходи до проблеми, але й поглиблює розуміння того, як саме внутрішні ресурси особистості, такі як емпатія, саморефлексі та адаптивні копінг-стратегії сприяють конструктивному розв’язуванню конфліктів у сучасних українських родинах в умовах соціального напруження.

СІМЕЙНИЙ КОНФЛІКТ, ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ, ЕМОЦІЙНА РЕГУЛЯЦІЯ, КОМУНІКАТИВНА ВЗАЄМОДІЯ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ, ПОДОЛАННЯ НАПРУГИ, СІМЕЙНА ВЗАЄМОДІЯ, ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ.

SUMMARY

Kostenko K.S. Psychological mechanisms for overcoming family conflict.

Bachelor's qualification work: 95 pages, 6 figures. 36 tables, 48 sources, 3 applications.

The object of the research is family conflict as a psychological phenomenon.

The subject of the study is the psychological mechanisms by which a personality overcomes family conflicts and adapts to changes in the family system.

The purpose of the study is to determine the psychological mechanisms of overcoming conflict situations in the family.

The research hypothesis is that there is a statistically significant correlation between the interpersonal attitudes of partners in a couple (in particular, indicators of cooperation, aggression, and altruism), their dominant styles of behavior in conflict situations (rivalry, adaptation, compromise) and manifestations of role interaction in the family (family conflicts, self-sacrifice).

Research methods: theoretical analysis, generalization and systematization of scientific literature; questionnaires, interviews, observations, quantitative and qualitative analysis of the empirical data.

The scientific novely is the clarification and specification of psychological mechanisms for overcoming conflicts in the family. The work not only systematizes the known scientific approaches to the problem, but also deepens the understanding of how the internal resources of the individual, such as empathy, self-reflection, and adaptive coping strategies, contribute to the constructive resolution of conflicts in modern Ukrainian families in the context of social tension.

The practical significance lies in the possibility of using conclusions and the developed correctional program in the activities of practical psychologists, family counselors and social workers to effectively overcome conflicts in the family environment, restore emotional contact between family members, develop skills of

constructive interaction and prevent conflict escalation; the results can also be implemented in the educational process in the training of specialists in the field of psychology, conflictology and social work.

Keywords: family conflict, psychological machanisms, emotional regulation, communicative interaction, coping strategies, overcoming tension, family interaction, psychological correction.

ЗМІСТ

ВСТУП……..8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СІМЕЙНОГО КОНФЛІКТУ……....12
1.1 Сім’я як соціальний інститут та її психологічні аспекти…….....12
1.2 Соціально-психологічні чинники виникнення сімейних конфліктів……..21
1.3 Специфіка та причини виникнення сімейних конфліктів…….……...31
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИНИКНЕННЯ КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЙ В СІМ’Ї: КОНСТАТУВАЛЬНИЙ ЕТАП…….....37
2.1 Обґрунтування методів дослідження…….37
2.2 Аналіз результатів дослідження…….41
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМИ ПОДОЛАННЯ СІМЕЙНОГО КОНФЛІКТУ: ФОРМУВАЛЬНИЙ ТА КОНТРОЛЬНИЙ ЕТАПИ……54
3.1 Розробка корекційної програми з подолання сімейного конфлікту…….....54
3.2 Порівняльний аналіз експериментально-дослідної роботи…….....79
ВИСНОВКИ……87
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ…….....90
ДОДАТКИ……...96

ВСТУП

Сім’я — одна з базових інституцій соціуму, яка формує фундаментальні цінності, забезпечує емоційну підтримку, соціальну стабільність та реалізацію потреб індивіда в безпеці, любові й прийнятті. Проте, навіть попри свою значущість як осередку гармонії, сім’я нерідко стає середовищем, де виникають міжособистісні протиріччя, емоційне напруження та конфлікти. У зв’язку з цим проблема подолання сімейних конфліктів набула особливої актуальності у сучасному українському суспільстві, що переживає глибокі соціальні трансформації, економічну нестабільність та впливи військових дій, які ускладнюють взаєморозуміння у родинних системах.

Психологічні конфлікти в родині не лише деструктивно впливають на емоційний стан її членів, а й часто провокують порушення у психосоціальному розвитку дітей, зниження рівня подружнього задоволення, появу психосоматичних симптомів, відчуження та руйнування сімейних зв’язків. Тому ефективне подолання конфліктів у родинному середовищі є нагальною проблемою як для практичної психології, так і для суміжних наук — педагогіки, соціології, права.

Актуальність дослідження зумовлена зростанням рівня конфліктності в сучасних сім’ях на тлі соціальних, економічних, психологічних та культурних трансформацій українського суспільства, особливо в умовах воєнного стану та пов’язаних із ним стресових навантажень. Сім’я, як базове середовище розвитку особистості, все частіше стикається з внутрішніми суперечностями, що негативно впливають на психоемоційний стан її членів, знижують рівень психологічного комфорту та стабільності. У зв’язку з цим постає потреба у поглибленому вивченні психологічних механізмів подолання сімейних конфліктів, які б сприяли гармонізації міжособистісних відносин, зміцненню

емоційного зв’язку та відновленню довіри у родині. Розробка моделей регуляції сімейних конфліктів, вивчення глибинних механізмів, що впливають на поведінкові реакції, вибір способів розв’язання непорозумінь, і, зокрема, дослідження психологічних механізмів подолання напруги — все це складає основу сучасного наукового дискурсу. Суттєвий внесок у вивчення конфліктології родинних взаємин зроблено такими українськими науковцями, як О.С. Чабан, Т.М. Титаренко, Л.С. Воловик, О.В. Губанова, Р.П. Федоренко, М.І. Мушкевич, Т. І. Дучимінська, Л.І. Магдисюк, В.В. Коширець. Їхні праці стали концептуальним підґрунтям для аналізу типології конфліктів, чинників, що їх провокують, а також можливих стратегій їх подолання.

Незважаючи на існування ґрунтовної наукової бази, все ще зберігається ряд дискусійних питань, зокрема щодо специфіки впливу особистісних характеристик учасників конфлікту, значення індивідуальних копінг-стратегій, ролі емоційної зрілості, рівня розвитку комунікативних компетенцій та соціальних навичок. Більше того, на сьогодні недостатньо розробленими залишаються механізми психологічного впливу, спрямованого на попередження ескалації конфлікту, відновлення порушених відносин та формування конструктивної взаємодії у сім’ї.

Метою роботи є визначення психологічних механізмів подолання конфліктних ситуаціях у родині.

Завдання кваліфікаційної роботи:

- Дослідити сім’ю як соціальний інститут та визначити її психологічні аспекти.

- Розкрити сутність та зміст поняття сімейного конфлікту.

- Проаналізувати специфіку та чинники виникнення сімейних конфліктів.

- Обґрунтувати методи психологічного дослідження конфліктних ситуацій у сім’ї.

- Провести аналіз результатів емпіричного дослідження виникнення конфліктів у сімейному середовищі.

- Розробити програму психологічної корекції для подолання сімейного конфлікту.

Об’єктом дослідження у кваліфікаційній роботі виступає сімейний конфлікт як психологічне явище.

Предметом дослідження є психологічні механізми, за допомогою яких особистість долає сімейні конфлікти та адаптується до змін у родинній системі.

Гіпотеза дослідження полягає у тому, що існує статистично значуща кореляційна залежність між міжособистісними установками партнерів у парі (зокрема показниками співпраці, агресивності та альтруїзму), їхніми домінуючими стилями поведінки в конфліктній ситуації (суперництво, пристосування, компроміс) та проявами рольової взаємодії у сім’ї (сімейні конфлікти, самопожертва).

У дослідженні було використано такі методи: теоретичний аналіз, узагальнення та систематизація наукової літератури; анкетування, бесіди, спостереження, кількісний та якісний аналіз отриманих емпіричних даних. У емпіричному дослідженні було застосовано такі методики: методика діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі (адаптація: Л.М. Карамушка); тест К. Томаса на визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації (адаптація: О.І. Власова); опитувальник PARI (адаптація: О.П. Бурлуцька).

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості використання сформованих висновків і розробленої корекційної програми у діяльності практичних психологів, сімейних консультантів і соціальних працівників для ефективного подолання конфліктів у родинному середовищі, відновлення емоційного контакту між членами сім’ї, формування навичок конструктивної взаємодії та профілактики ескалації конфліктів; результати

також можуть бути впроваджені в освітній процес при підготовці фахівців у галузі психології, конфліктології та соціальної роботи.

Структура кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається з вступу, трьох розділів, висновки, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СІМЕЙНОГО КОНФЛІКТУ

1.1 Сім’я як соціальний інститут та її психологічні аспекти

Один із найдавніших і найважливіших соціальних інститутів людського суспільства — це родина. Її виникнення сягає ще доісторичних часів, значно випереджаючи появу класової структури, національних утворень і державних інституцій. Головна суспільна роль сім’ї полягає у забезпеченні безперервності життя через народження нових поколінь, у формуванні особистості, її моральних засад і системи цінностей, а також у вихованні дітей.

В. Бондаровська зазначає, що сім’я — це союз, укладений на основі шлюбу між людьми, що поєднані спільним побутом, моральною відповідальністю одне перед одним і перед дітьми, а також обов’язком турботи, підтримки та взаємодопомоги. Шлюб у цьому контексті виступає як історично усталена форма відносин між чоловіком і жінкою, яка закріплена на правовому рівні та регулює обов’язки і права подружжя, а також їхнє ставлення до нащадків і родичів [3].

Із розвитком людства, зокрема під впливом панівних способів виробництва, змінювався не лише побут, а й загальна структура суспільних відносин. Ці зміни відображалися й на стосунках між сім’єю та суспільством, а також між окремою особистістю та родиною. Прогрес суспільства значною мірою визначається рівнем подолання гендерної нерівності, передусім у професійній, соціальній і культурній сферах. Також важливу роль відіграє розвиток сімейного законодавства, трансформація функцій родини, поліпшення якості шлюбно-сімейних відносин і зростання освітнього рівня населення [3].

Як напрям професійної допомоги сімейна терапія почала формуватись у 1950–60-х роках XX століття. Серед основоположників цього підходу — М. Боуен (теорія сімейних систем, тріангуляція, міжпоколінна передача ролей), Дж. Хейлі (стратегічна терапія, ієрархії та підсистеми), В. Сатір (гуманістична модель спілкування в сім'ї), К. Вітакер (екзистенційно-емоційна сімейна терапія, робота через автентичну взаємодію), С. Мінухін (структурна сімейна терапія, поняття меж і підсистем), а також К. Маданес (стратегічна модель, парадоксальні інтервенції, використання симптомів для реконструкції влади).

С. Мінухін вважав, що конфліктність і дисфункція у сім'ї виникають через нечіткі або порушені межі між підсистемами, особливо між батьками та дітьми (структурна модель). Він запропонував використовувати техніку приєднання до сім'ї, соціограму взаємин, а також інсценування ситуацій, щоб терапевт став активним агентом змін.

К. Вітакер, навпаки, акцентував на особистісному стилі терапевта, спонтанності та експресивному контакті (екзистенційний підхід). Він працював через провокативні інтервенції, символізм, парадоксальні діалоги, спрямовані на руйнування застарілих схем мислення всередині родини.

Дж. Хейлі і К. Маданес як представники стратегічного підходу розглядали сім'ю як ієрархічну систему. Їх метою було не просто виявити проблему, а через керовані інтервенції перебудувати дисфункційні взаємодії між підсистемами (наприклад, змінити динаміку "мати-дитина", коли вона підриває роль батька). Часто застосовувалися техніки гри ролей, парадоксу, реструктурування влади.

В. Сатір сформувала модель терапії, орієнтовану на розвиток автентичності, підвищення самооцінки та емпатичного діалогу. Вона підкреслювала роль вербальних і невербальних комунікацій у підтриманні або руйнуванні системи. Її знаменитий підхід "я-послання" та робота з емоційним резонансом лягли в основу багатьох сучасних програм ненасильницького спілкування.

М. Боуен, у свою чергу, ввів поняття емоційної диференціації, що означає здатність індивіда залишатися автономним, не розчиняючись у сімейному емоційному полі. Він розглядав симптом у конкретного члена родини не як індивідуальну проблему, а як відображення порушення загальної системної рівноваги.

Усі соціальні, економічні та культурні явища, як позитивного, так і негативного характеру, безпосередньо впливають на функціонування сім'ї, яка залишається центральним елементом суспільного життя. На думку О.М. Васильченко родину постійно впливають зовнішні чинники, зокрема соціально-економічні процеси виробництва, умови повсякденного життя, особливості колективної праці [6].

Сьогодні дедалі очевиднішою стає криза родини як суспільного інституту, а шляхи її подолання залишаються невизначеними. В.С. Васищев зазначає, що проявами цієї кризи є зменшення здатності сім'ї повноцінно виконувати базові функції — від організації подружнього співжиття до народження та виховання дітей, забезпечення процесів соціалізації, відтворення населення й участі в суспільному виробництві. Родина завжди була дзеркалом конкретного етапу суспільного розвитку, в якому відображалися моральні, економічні та духовні суперечності епохи. Тож сучасні трансформації в економіці, демографічні виклики, політичні нестабільності та криза культури безпосередньо впливають на життєдіяльність родин і водночас посилюють дезорганізацію внутрішньосімейних структур [7].

Окрім численних функцій, родина виконує й соціальні ролі. Серед них Н.В. Вахняк виокремлює найважливіші:

- репродуктивну, тобто продовження роду;
- виховну, що включає формування особистості дитини;
- організацію вільного часу, дозвілля;
- взаємну турботу та підтримку між членами родини [9].

До матеріально-економічних функцій родини належить ведення домашнього бюджету, планування і організація споживання, залучення до суспільного виробництва, працевлаштування, відновлення життєвих сил. Родина мусить заробляти на життя, проте чи здатна вона ефективно реалізовувати цю функцію за нинішніх умов? За даними опитувань, переважна частина українських домогосподарств живе за межею бідності, а середній дохід молодих родин — удвічі менший за необхідний. В. Бондаровська зазначає, що через економічні потрясіння, скорочення робочих місць і нестабільність доходів багато молодих людей змушені обмежувати свою участь у системі формальної зайнятості та шукати заробітки у сфері неформальної чи тимчасової комерційної діяльності [3]. Житлово-побутова функція сім'ї полягає у забезпеченні житлом, веденні господарства, розподілі домашніх обов'язків. Цей аспект тісно пов'язаний з економічними можливостями родини. Статистичні дані свідчать: лише 5–7% молодих родин мають власне житло на початку подружнього життя. Через п'ять років спільного проживання ця цифра зростає до 23%, інші ж змушені жити разом із батьками або орендувати житло — близько 48,5% орендують квартири або проживають у гуртожитках, що особливо характерно для студентських родин. Молоді родини сьогодні часто позбавлені чітких перспектив щодо забезпечення житлом. Цей факт, серед інших труднощів, серйозно ускладнює налагодження повноцінного родинного життя та негативно позначається на емоційній атмосфері в сім'ї загалом. У результаті такі родини нерідко не мають необхідних економічних і побутових умов для стабільного становлення, гармонійного розвитку та ефективного виконання своїх основних функцій. Це, зокрема, стосується важливих життєвих етапів, як-от здобуття освіти, професійне становлення, підвищення кваліфікації, народження та виховання дітей [12].

Однією з основних функцій родини є репродуктивна, або демографічна, суть якої полягає у забезпеченні безперервності людського роду через

народження нових поколінь. Репродуктивна функція виконує дві взаємопов'язані ролі: на суспільному рівні вона відповідає за біологічне відтворення населення та збереження репродуктивного здоров'я нації, а на індивідуальному – за реалізацію особистісної потреби мати дітей, а також за свідоме планування сім'ї й народження нащадків. Водночас ця функція не зводиться лише до забезпечення кількісного приросту населення, а передбачає також якісний аспект — тобто народження фізично й психічно здорових дітей, позбавлених серйозних біологічних чи психологічних відхилень. Згідно з демографічними нормами, для підтримання стабільного рівня чисельності населення кожна сім'я має народити щонайменше двох-трьох дітей [13].

Л. Й. Гуменюк зазначає, що демографічна політика держави — це система заходів соціального характеру, спрямована на формування усвідомленої моделі демографічної поведінки населення, що відповідає довгостроковим економічним та соціальним інтересам суспільства. Головне питання цієї політики полягає в тому, якими способами держава може впливати на репродуктивні рішення родин, аби досягти бажаного демографічного результату. У цьому контексті виділяють два протилежні напрями демографічної поведінки — або заохочення до зростання народжуваності, або стримування її темпів [15].

Наступною важливою функцією родини є комунікаційна функція, яка охоплює створення здорового психологічного клімату в сім'ї. Це включає емоційно позитивну атмосферу, налагоджене спілкування між подружжям, батьками і дітьми, взаємодію родини з зовнішнім середовищем, зокрема з представниками мікро- та макросоціуму. Важливою складовою є також контакт із духовно-культурним простором суспільства, що охоплює медіа, художню літературу, мистецтво тощо [17].

Л.О. Котлова, І.Д. Саух визначають, що психологічний клімат у родині — це стійкий емоційний фон, який виникає внаслідок характеру міжособистісних

відносин між членами родини. Цей клімат може змінюватися залежно від поведінки, звичок та взаємного ставлення родичів. Він буває різних типів: позитивний (сприятливий), негативний (конфліктний, напружений), або амбівалентний — коли в сім'ї періодично змінюються фази гармонії і сварок. Ознаками здорового психологічного мікроклімату в родині є: згуртованість, атмосфера доброзичливості та довіри, відчуття безпеки, взаємоповага, взаємодопомога, здатність до співпереживання, толерантність, відповідальність кожного перед іншими членами родини. Не менш важливим є бажання проводити спільний час, допомагати одне одному, вміння слухати й підтримувати [22].

Сімейний конфлікт є складним і багатоаспектним соціально-психологічним явищем, що виникає в межах міжособистісних відносин у сімейному середовищі. У науковій літературі поняття «сімейний конфлікт» розглядається як форма зіткнення несумісних інтересів, цінностей, цілей, потреб або поведінкових моделей між членами сім'ї, що проявляється у вигляді суперечностей, емоційного напруження, порушення комунікації, а нерідко – і в деструктивних формах взаємодії.

У структурному сенсі сімейний конфлікт є частиною ширшої системи соціальних конфліктів, однак має свою специфіку, яка зумовлена емоційною близькістю, високим рівнем очікувань, тривалістю спільного життя та залежністю між учасниками взаємодії. І.М. Ушакова визначає, що сім'я функціонує як соціальна група з чітко окресленими ролями, нормами, правами й обов'язками, що накладає на конфлікт особливу емоційну забарвленість і глибину переживань [44].

Сутність сімейного конфлікту полягає у порушенні гармонійного функціонування системи родинних стосунків, що може призвести до тимчасового або стійкого погіршення психологічного клімату в родині, зниження рівня емоційної підтримки, ослаблення довіри та взаєморозуміння

між її членами. У межах конфліктного зіткнення відбувається переоцінка взаємних очікувань, зміщення ціннісних орієнтацій та порушення функціонального балансу у сфері відповідальності, турботи, підтримки, виховання [44].

Позитивний емоційний клімат родини суттєво впливає на загальний настрій і стиль життя її членів. У таких родинах поширене бажання разом проводити дозвілля — вихідні, відпустки, святкові події. Спілкування у таких родинах не обмежується внутрішньосімейними стосунками — вони відкриті до взаємодії з друзями, сусідами, колегами, що лише зміцнює емоційний комфорт у житті. Натомість в умовах негативного мікроклімату, коли у родині переважають роздратованість, емоційне напруження, сварки, егоїзм або повна байдужість, це породжує низку психоемоційних проблем. Відсутність підтримки, зосередженість лише на власних потребах, брак співчуття, нестриманість, грубість чи постійні конфлікти можуть спричинити психологічне виснаження, стреси, а іноді й депресивні стани у подружжя та дітей [22].

Негативний психологічний стан сім'ї часто є наслідком нездатності її членів вирішувати побутові, фінансові, матеріальні чи інтимні проблеми. У деяких випадках причинами можуть бути ревнощі, аморальна поведінка, алкогольна залежність, образливість, небажання йти на компроміси чи поступатись власними зручностями заради добробуту близьких. Усе це істотно порушує гармонію в родинному житті та створює несприятливе середовище для розвитку кожного з її учасників , зазначає О.М. Васильченко [6, с. 93].

У сучасних умовах, позначених високим рівнем психосоціального напруження, значна частина молоді виявляється морально, психологічно та матеріально неготовою до створення сім'ї, а також демонструє небажання ставати батьками. Аналітичні дані свідчать про стабільно високий рівень розлучень в Україні: в середньому розпадається кожен другий або третій шлюб.

Разом із тим, у молодіжному середовищі поширюються альтернативні, часто деформовані моделі шлюбно-сімейної поведінки: відмова від офіційної реєстрації шлюбу, свідоме відтермінування народження дітей на «кращі часи», перевага «вільних» стосунків тощо. Такі тенденції безпосередньо впливають на збільшення кількості дітей, народжених поза шлюбом, часто — у дуже молодих матерів. Зростання кількості неповних родин супроводжується зниженням рівня матеріального забезпечення дітей, що, у свою чергу, негативно позначається на умовах їх виховання та соціального розвитку. Виховання дитини в неповній родині, де, як правило, відсутній батько, справляє глибокий вплив на формування особистісних рис у дітей незалежно від статі. Така ситуація ускладнює процес усвідомлення статевих ролей, ідентичності, а також формує психологічні передумови до соціальної дезадаптації [37]. У гармонійно функціонуючій родині конфлікти, як правило, вирішуються шляхом компромісу та взаємоповаги, що дає змогу кожному з її членів задовольняти власні потреби без утиску інтересів інших. У такому середовищі забезпечується емоційна рівновага, зберігається простір для самореалізації, а також підтримується атмосфера безпеки й підтримки. Навпаки, дисфункціональні шлюбно-сімейні відносини можуть призводити до глибоких особистісних і соціальних наслідків: зниження загального рівня соціальної активності, зменшення працездатності, погіршення психофізичного здоров’я дорослих, ускладнення процесів виховання дітей, збільшення частоти дитячих хвороб та проявів девіантної поведінки в ранньому віці [37].

М.В. Терещенко визначає причини розлучень, вони мають комплексний характер. Вони пов’язані не лише з економічною нестабільністю чи побутовими труднощами, а й із відсутністю належної медичної, психологічної, соціальної й педагогічної підготовки молоді до створення сім’ї. Брак навичок розв’язання конфліктів, емоційна незрілість, незнання правових, медичних, економічних,

сексологічних та педагогічних основ сімейного життя — все це підвищує ризики руйнування родини [41].

Ж.К. Горбатов зазначає, що сімейний конфлікт становить серйозну психологічну проблему, що супроводжується високим рівнем емоційної напруги у подружжя, внаслідок чого психічний стан обох сторін набуває ознак стресового розладу. У подібних ситуаціях можуть спостерігатися дезорганізація емоційної сфери, відчуття внутрішньої спустошеності, апатії, байдужості до партнерських відносин та навколишнього середовища. Такий стан здатен дестабілізувати не лише внутрішньосімейну взаємодію, а й загальний рівень психологічного благополуччя індивіда [14].

Конфлікт у родинному середовищі є однією з найпоширеніших форм міжособистісних суперечностей. Особливості сімейних взаємин, які передбачають тісну емоційну, економічну й соціальну взаємозалежність, значною мірою впливають на специфіку виникнення та розвиток конфліктних ситуацій. Оскільки сім’я є джерелом інтенсивних емоційних взаємодій, навіть незначні розбіжності можуть набувати глибокого психологічного резонансу, що позначається на стані психічного здоров’я всіх її учасників, включно з дітьми.

Однією з основних функцій родини є виховна, суть якої полягає в передачі соціального досвіду, знань, культурних норм і цінностей від дорослого покоління до дітей. Правильно організоване сімейне виховання сприяє розвитку пізнавальних інтересів, формуванню здорових потреб, гуманістичного світогляду, поваги до законів і норм моралі. Воно також підтримує психічне та фізичне здоров’я дитини, формує навички гігієни, соціальної взаємодії та культурної поведінки. Цей виховний процес є системним і комплексним, його ефективність залежить від низки факторів: рівня матеріального забезпечення родини, складу сім’ї, характеру міжособистісних стосунків, педагогічної компетентності батьків, їх життєвих орієнтацій та особистого прикладу [41].

Окрему вагу має рекреаційна функція родини, яка полягає в організації дозвілля та спільного відпочинку. Вона виконується у вихідні, святкові дні, під час відпусток чи канікул і сприяє не лише відновленню фізичних і психоемоційних сил, а й зміцненню родинних зв'язків, підтриманню емоційної єдності між подружжям і дітьми.

Особливо ефективним у цьому сенсі є сімейний відпочинок у період канікул, коли спільно проведений час сприяє гармонійному розвитку особистості кожного члена родини [41].

Таким чином, розгляд основних аспектів сімейного життя дає змогу зробити висновок, що всі функції родини є взаємозалежними. Порушення або недооцінка однієї з них може призвести до суттєвого ослаблення інших. З огляду на це, актуальним залишається формування державної соціальної політики, спрямованої на поліпшення економічних, освітніх і морально-психологічних умов, у яких функціонують родини. Така політика має на меті створення передумов для забезпечення стабільного й повноцінного розвитку сімейних структур і зменшення кількості родин, що перебувають у кризовому становищі.

1.2 Соціально-психологічні чинники виникнення сімейних конфліктів

Психологічно, сімейний конфлікт розгортається у просторі особистісних відносин і часто є результатом нагромадженого невдоволення, неузгоджених очікувань або емоційного відчуження. У цьому сенсі він може виникати як реакція на фрустрацію потреб – у безпеці, любові, підтримці, прийнятті, визнанні. Конфлікт, на думку Л.О. Котлова та І.Д. Саух, у родині не обов'язково носить відкритий характер; у багатьох випадках він протікає у латентній,

прихованій формі, проявляючись у вигляді холодності, пасивної агресії, мовчазного протистояння або уникнення контактів [22].

Узагальнюючи, можна виокремити такі характерні ознаки сімейного конфлікту:

- Емоційна інтенсивність – конфлікти в родині майже завжди супроводжуються сильними почуттями: гнівом, образою, розчаруванням, тривогою, що посилює їх деструктивний потенціал.

- Тривала взаємодія сторін – члени родини зазвичай знаходяться у стабільних і регулярних відносинах, що призводить до накопичення досвіду спільного життя та формування сталої історії взаємодії, яка впливає на розвиток конфлікту.

- Взаємозалежність – учасники конфлікту часто пов’язані матеріально, психологічно, правово, що ускладнює вихід із конфліктної ситуації або її ігнорування.

- Вплив на дітей – конфлікти між батьками, або між батьками та дітьми, мають безпосередній вплив на психоемоційний стан і соціалізацію неповнолітніх членів родини [2].

У змістовому аспекті сімейні конфлікти можуть класифікуватися за кількома ознаками. Зокрема, залежно від учасників виділяють: подружні конфлікти, конфлікти між батьками та дітьми, міжпоколіннєві конфлікти (наприклад, між молодими подружжям і старшими родичами), а також конфлікти між братами і сестрами. За характером прояву конфлікти поділяють на відкриті (коли сторони висловлюють свої претензії прямо) і приховані (коли конфлікт не виявляється явно, але проявляється у формі напруженості, уникання спілкування тощо). За тривалістю конфлікти бувають епізодичними, систематичними або хронічними [4].

У широкому розумінні, сімейний конфлікт постає як форма протистояння між членами сім’ї, що виникає на тлі суперечностей у мотивації, ціннісних орієнтаціях, життєвих цілях або особистісних поглядах [16].

На думку В.В. Турбана, така форма конфлікту полягає в погіршенні міжособистісних зв’язків у межах сімейної групи, за умови, коли ставлення, наміри та поведінкові стратегії учасників взаємодії стають несумісними або сприймаються як такі, що виключають одне одного. При цьому важливо зауважити, що не всі конфлікти мають об’єктивне підґрунтя: іноді джерелом є суб’єктивні оцінки, припущення або особистісні проекції. Такий тип суперечностей має потенціал для розв’язання, особливо якщо виявлений на ранніх етапах життєвого циклу сім’ї [43].

Найчастіше періодом найбільшої вразливості до конфліктів є початкова стадія подружнього життя, коли партнери ще лише адаптуються одне до одного. Саме на цьому етапі формуються основи спільної життєдіяльності, виробляються моделі взаємодії, спільні інтереси, звички, життєві цінності. Водночас саме в цей період високий ризик виникнення розбіжностей щодо розподілу ролей, побутових обов’язків, очікувань та стилів комунікації.

Згодом, з народженням дітей, у родині з’являються нові виклики, що потребують переосмислення пріоритетів і перерозподілу обов’язків. Зокрема, зростає значення фінансової відповідальності та виховної діяльності, що часто спричиняє конфлікти, особливо коли один із партнерів ухиляється від виконання сімейних функцій або не відповідає очікуванням іншого.

Психологічна наука виділяє низку типових конфліктогенних ситуацій, серед яких провідюними є (рис. 1.1.):

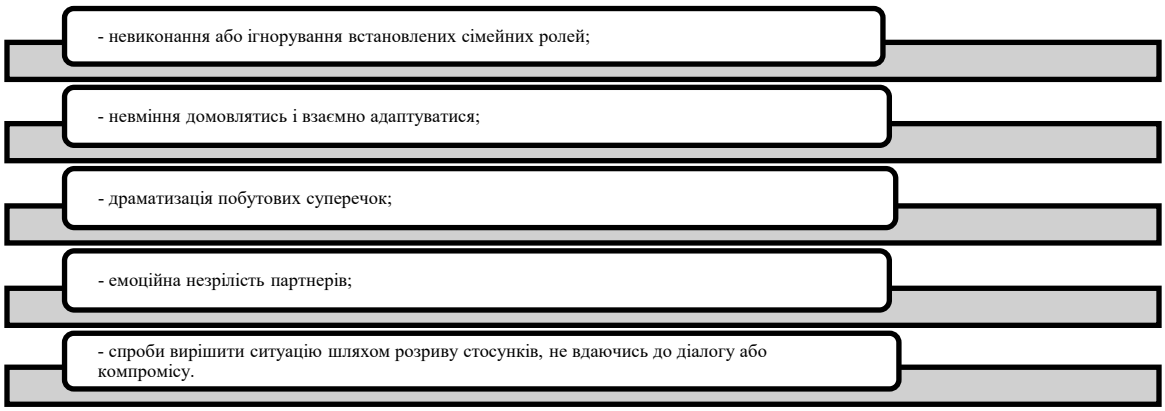


Рис. 1.1. Типові конфліктногенні ситуації

Нерідко молоді пари надають перебільшеного значення певним суперечкам, вважаючи, що розлучення є єдиним можливим способом вирішення конфлікту. Проте така реакція свідчить про слабку адаптаційну здатність і недостатній рівень комунікативної зрілості.

А.С. Іващенко зазначає, що так званий конфліктний шлюб описується як модель подружнього співіснування, у межах якої між партнерами постійно виникають сварки, а їхні інтереси, цілі, життєві стратегії та потреби істотно розходяться. Систематичне переживання напружених ситуацій у шлюбі формує стійкий дестабілізуючий емоційний фон, що призводить до виснаження психоемоційного ресурсу подружжя [18].

Залежно від характеру, глибини, частоти й тривалості конфліктів, можна умовно виділити кілька типів родинних систем [20]:

- кризові сім'ї, у яких конфлікти досягають пікових форм і ставлять під загрозу стабільність сім'ї;

- конфліктні сім'ї, де суперечності є систематичними і повторюваними;

- проблемні сім'ї, в яких є нагромаджені нерозв'язані труднощі, що не завжди набувають відкритої конфліктної форми;

- невротичні сім'ї, де одне або кілька джерел конфлікту провокують психоемоційні розлади або поведінкові девіації у членів родини (табл. 1.1.).

Таблиця 1.1

Типологія сімей за рівнем конфліктності

Тип сім'ї	**Характеристика**	**Автор**
Кризова сім'я	Сім'я перебуває на межі розпаду або вже зазнала серйозної деструкції. Між подружжям спостерігається глибокий конфлікт інтересів і потреб, який зачіпає важливі аспекти спільного життя. Обидві сторони займають жорсткі, непримиренні позиції, відмовляються від компромісів. Взаємини часто характеризуються ворожістю.	С. Мінухін

Продовженя таблиці 1.1

Конфліктна сім'я	У таких сім'ях регулярно виникають ситуації зіткнення інтересів між партнерами, що провокує стійкі негативні емоції. Однак зберігається потенціал для продовження шлюбу завдяки готовності до часткових поступок і впливу зовнішніх стабілізуючих факторів.	В. Сатир
Проблемна сім'я	Подружжя стикається з тривалими труднощами соціального чи матеріального характеру (відсутність житла, хвороби, нестача коштів, наявність судимостей тощо). Такі умови можуть підірвати стабільність шлюбу і вплинути на психічне здоров'я одного або обох партнерів.	Дж.Готтман
Невротична сім'я	У сім'ї накопичується емоційна напруга, що виникає внаслідок постійних психологічних труднощів. Це може викликати тривожність, розлади сну, перепади настрою, дратівливість або агресію в одного з партнерів. Причини частіше мають ситуативне, а не біологічне підґрунтя.	Дж. Келлі

Представлена типологія сімей на основі рівня конфліктності дає змогу глибше зрозуміти динаміку проблем у родинному середовищі та їх вплив на стабільність шлюбу. Від кризової до невротичної моделі — кожен тип сім'ї відображає різний ступінь напруженості, ступінь адаптації до труднощів і здатність подружжя до конструктивного подолання конфліктів. Такий підхід є важливим для розробки цілеспрямованих психосоціальних інтервенцій і підтримки родин, які перебувають у критичних або нестабільних станах.

Стійкість подружнього союзу значною мірою визначається здатністю партнерів адаптуватися до нових життєвих умов, освоювати нові соціальні ролі та вибудовувати комунікативну взаємодію на основі взаємної поваги, розуміння і підтримки. Період становлення молодої сім'ї супроводжується процесом соціалізації у спільному середовищі, що потребує від обох подружжя високого рівня емоційної гнучкості та зрілості. На думку Л.О. Котлова, І.Д. Саух, невдачі в адаптації можуть бути спричинені як внутрішніми чинниками (небажання чи

невміння партнерів змінювати звичні установки), так і зовнішніми (відсутність ресурсів, соціальна невизначеність, економічні труднощі тощо) [22].

Одним із найпоширеніших джерел напруги в молодих родинах є неузгодженість у розподілі обов'язків та невизначеність ролей у межах сімейної структури. Соціальні трансформації, що відбуваються у сучасному українському суспільстві, призводять до суперечності між традиційними патріархальними уявленнями про домінування чоловіка у родині та новими егалітарними моделями, за яких обидва партнери беруть рівну участь у фінансовому забезпеченні, вихованні дітей та веденні господарства.

У багатьох випадках внесок жінки у сімейний бюджет може бути співставним або навіть вищим за внесок чоловіка. Це породжує перегляд усталених ролей, ставить під сумнів традиційне уявлення про «голову родини» та висуває нові очікування щодо активної участі чоловіка у домашніх справах і вихованні дітей. Проте, навіть за формального визнання принципів рівноправності, питання про побутовий розподіл обов'язків нерідко викликає напругу, оскільки чіткі моделі такої взаємодії на культурному рівні ще не сформовані. Це особливо відчутно в молодих родинах, де процес побудови стабільної системи взаємин ще триває, а уявлення про «нормальну» модель сім'ї можуть значно відрізнятися у кожного з партнерів [25].

Додатковим джерелом конфліктів є розбіжності між особистісними моделями сімейного життя. У багатьох родинах досі зберігаються архетипи, в яких чоловік сприймається як беззаперечний авторитет, а жінка — як головна відповідальна за побут та дітей, що не відповідає реаліям сучасного способу життя і породжує емоційні дисонанси. Глибші витоки сімейних конфліктів часто коріняться в психологічно незрілих, співзалежних стосунках, де партнери шукають у відносинах підтвердження власної значущості через домінування, контроль, опіку або суперництво. На думку А.В. Кравченко, Н.Т. Тверезовська,

такі моделі взаємодії формують невротичну залежність і підвищують ризик виникнення деструктивних сценаріїв поведінки [24].

У психології виокремлюють кілька основних фаз розвитку конфліктної ситуації в сім'ї (рис. 1.2.).



Рис. 1.2. Основні фази розвитку конфліктної ситуації в сім'ї

За рівнем вираженості й інтенсивності можна умовно розрізняти такі форми конфліктів: незадоволення, суперечність, дискусія, сварка, відчуження, емоційне або фізичне протистояння.

У процесі міжособистісної взаємодії в родині конфлікти можуть виникати з найрізноманітніших чинників. Їхня природа є багатофакторною, і часто важко визначити єдине першоджерело напруженості у стосунках. Для зручності аналізу ці причини поділяють на окремі групи залежно від того, які саме аспекти життєдіяльності родини вони зачіпають. Нижче подано обґрунтовану класифікацію джерел сімейних конфліктів за основними типами.

1. Індивідуально-психологічні чинники охоплюють особистісні особливості кожного з партнерів, їх емоційну та психологічну стійкість,

здатність до саморегуляції, а також фізичний та сексуальний стан. До типових представників цієї категорії належать, за Г.В. Ложкін, Н.І. Пов'якель:

- Порушення емоційної регуляції – труднощі з керуванням емоційними реакціями, схильність до імпульсивної поведінки, дратівливість, надмірна тривожність або емоційна нестабільність, що унеможливлюють конструктивний діалог у конфліктній ситуації.

- Стан здоров'я – як фізичні захворювання, так і психічні розлади можуть значно знижувати рівень толерантності до стресу, викликати втому, апатію або агресію.

- Сексуальні дисфункції – порушення в інтимній сфері часто викликають почуття фрустрації, відчуження, зниження самооцінки, що трансформується у приховану або відкриту напругу між партнерами [30].

Ці чинники зазвичай мають особистісну основу, однак у взаємодії з іншими видами причин можуть набувати системного характеру та серйозно ускладнювати гармонію в родині.

2. Психосоціальні чинники - це джерела конфліктів, котрі відображають взаємодію між внутрішньосімейними процесами та ширшими соціальними контекстами, у яких функціонує родина. Вони часто пов'язані з повсякденними практиками управління ресурсами, морально-культурними уявленнями, соціальними ролями.

До цієї групи належать, на думку Л.М. Лисенко:

- Фінансові труднощі або нерівність – проблеми з розподілом сімейного бюджету, суперечки щодо витрат, боргові зобов'язання, нерівномірна участь у фінансовому забезпеченні родини. Все це провокує незадоволення, відчуття несправедливості або експлуатації.

- Міжрелігійні або міжкультурні відмінності – різні уявлення про традиції, виховання, цінності, свята та релігійні практики можуть створювати постійну напругу, особливо у змішаних шлюбах.

- Розбіжності в стилях виховання дітей – хоча це частково перетинається з індивідуальними особливостями, все ж є результатом соціального навчання та досвіду кожного з подружжя [31].

Такі конфлікти зазвичай мають потенціал для розв’язання, але потребують високого рівня обізнаності, готовності до діалогу і часто — залучення зовнішньої допомоги (психолога, медіатора).

3. Соціально-контекстуальні впливи – це тип чинників пов'язаний із впливом загального соціального середовища, політичної ситуації, економічної стабільності держави, а також соціально-демографічних відмінностей подружжя. До прикладу:

- Політична нестабільність, війна або соціальні катастрофи – посилення тривожності, втрата стабільного джерела доходу, зміна звичного стилю життя, втрата житла чи необхідність еміграції можуть провокувати конфлікти навіть у раніше стійких сім’ях.

- Економічна вразливість – нерівномірний доступ до ресурсів, відсутність роботи, низька заробітна плата, соціальна нерівність поглиблюють побутові суперечності та викликають напругу в питаннях відповідальності та забезпечення родини.

- Соціальна нерівність у шлюбі – значні відмінності у рівні освіти, професійному статусі або культурному капіталі партнерів можуть викликати відчуття дисбалансу у впливі на сімейні рішення та формування спільної стратегії розвитку.

Ці чинники часто не залежать від волі подружжя, проте потребують гнучкості, адаптивності та взаємної підтримки для ефективного подолання кризових ситуацій.

4. Морально-етичні розбіжності охоплюють поведінкові та ціннісні аспекти, що визначають ступінь довіри та морального взаємного зобов'язання між партнерами. Серед них, О. Пашкова визначає:

- Невірність (зрада) – одне з найболючіших порушень у сімейних стосунках, яке часто розцінюється як зруйнування моральної основи шлюбу. Зрада викликає сильні емоції: гнів, образу, приниження, втрату довіри.

- Обман, маніпуляція, приховування інформації – навіть без фізичної зради ці форми порушення чесності руйнують відкритість у стосунках.

- Подвійні стандарти – коли один із партнерів вимагає від іншого виконання норм, яких сам не дотримується, це провокує емоційне напруження, почуття несправедливості та протесту.

- Моральна байдужість – відсутність емпатії, емоційної підтримки, зневажливе ставлення до потреб партнера [35].

На відміну від інших чинників, морально-етичні суперечності часто мають більш тривалий вплив і потребують глибокого переосмислення системи цінностей у парі.

Представлена класифікація дозволяє зрозуміти, що конфлікти у сім'ї не є випадковими подіями, а відображають глибші порушення у сфері емоційної, соціальної та моральної взаємодії. Вони виникають на перетині особистісного досвіду, соціальних ролей, культурних норм і зовнішніх обставин. Своєчасна діагностика джерел конфлікту, а також розуміння їх складної взаємозалежності — передумова для збереження стабільності сімейного середовища, покращення якості взаємин і психоемоційного комфорту всіх членів родини.

Таким чином, сімейні конфлікти є відображенням як особистісних, так і соціально обумовлених проблем. Вони виникають у ситуаціях, коли родина стикається з необхідністю ухвалення складних рішень, що потребують не лише взаєморозуміння, а й високого рівня психологічної зрілості та відповідальності.

Своєчасне розпізнання джерел конфлікту та опрацювання шляхів їх подолання є основою для формування гармонійного сімейного середовища.

1.3. Специфіка та чинники виникнення сімейних конфліктів

У структурі міжособистісної взаємодії, яка формується в межах сім'ї, конфлікти мають особливу природу. Вони виникають як результат незбалансованості між очікуваннями партнерів, особистими потребами, обов'язками, емоційним фоном та умовами життя. Родина є простором глибоких психологічних зв'язків, де кожен індивід виконує декілька ролей, водночас перебуваючи у стані постійної взаємозалежності. Саме ця багаторівнева система відносин створює сприятливе підґрунтя для виникнення суперечностей, які за певних умов трансформуються в конфлікти.

Сімейні конфлікти вирізняються високим ступенем емоційної напруги. У тісних стосунках подружжя або батьків і дітей будь-які розбіжності зачіпають глибокі почуття – від довіри до безпеки, від прийняття до любові. Тому емоційна реакція на протиріччя у сімейному середовищі часто перевищує раціональне осмислення ситуації. Неузгодженість поглядів або невиражене невдоволення може швидко перерости у конфлікт, супроводжуваний образами, тривогою або агресією [36].

На думку М.М. Павлюк, у побудові родинної взаємодії значне місце посідає історичний досвід подружжя: попередні суперечності, невирішені проблеми, старі образи формують основу для накопичення психологічної напруги. Часто конфлікти не мають раптового характеру, а є результатом тривалого мовчазного напруження, що поступово формувалося через відсутність відкритої комунікації. Тенденція уникати розмов на болючі теми, небажання порушувати «статус кво», хибна віра в те, що проблеми зникнуть самі по собі, — усе це сприяє наростанню конфліктного потенціалу [38].

Сімейна взаємодія також ускладнюється невизначеністю у розподілі соціальних ролей. У сучасному суспільстві зростає різноманітність моделей сімейних відносин, проте культурні уявлення про функції чоловіка, жінки, батьків або дітей не завжди встигають адаптуватися до змін. Розбіжності в очікуваннях щодо участі у вихованні, веденні побуту чи прийнятті рішень часто стають джерелом розчарування. Конфлікт загострюється, коли один із партнерів сприймає поведінку іншого як несправедливу або таку, що суперечить негласним домовленостям [38].

Важливим чинником, який визначає динаміку конфліктного процесу, є спосіб сприйняття поведінки партнера. Суб'єктивна інтерпретація вчинків, слів, жестів нерідко зумовлює перебільшену реакцію. Особа не лише реагує на реальну подію, а й на власні уявлення, домисли, попередній досвід. Тому відсутність об'єктивності в оцінці ситуації часто сприяє непорозумінням навіть у тих випадках, коли інтенції партнера були нейтральними або позитивними.

До особливостей конфліктів у сім'ї належить також їх багатоаспектний вплив. Суперечки між подружжям не обмежуються взаємодією лише двох осіб — вони відображаються на всіх членах родини, зокрема на дітях. Дитина, яка перебуває у напруженому середовищі, не завжди розуміє природу конфлікту, проте переживає його емоційно, що може мати тривалі психологічні наслідки. Таким чином, кожен внутрішньосімейний конфлікт набуває системного характеру й зачіпає всю родинну структуру [40].

А.І. Руденок визначає,що зовнішні фактори також відіграють значну роль. Соціальна нестабільність, економічні труднощі, житлові проблеми, політичні події або вимушена міграція — усе це може підвищувати рівень тривожності в родині. Стрес, викликаний нестачею ресурсів або загрозами безпеці, погіршує здатність до раціонального мислення, знижує рівень толерантності до непорозумінь і збільшує ймовірність емоційних вибухів. Таким чином, на

виникнення конфліктів впливають не лише внутрішні психологічні чинники, а й зовнішній соціально-економічний контекст [39].

Формування конфлікту нерідко супроводжується активацією родинних сценаріїв — поведінкових моделей, засвоєних у дитинстві. Люди інколи несвідомо копіюють стилі спілкування своїх батьків: авторитарність, агресивність, уникання розмов, маніпуляції або емоційна закритість можуть бути перенесені у власні стосунки. Це ускладнює вміння реагувати конструктивно, оскільки поведінка автоматично повторюється, навіть якщо її наслідки очевидно руйнівні [39].

Окремим аспектом варто виділити вплив народження дітей на функціонування родини. Зміна структури взаємодії, поява нових обов’язків, зростання навантаження та нестача особистого простору створюють напруження, особливо у період, коли обоє батьків адаптуються до нових життєвих умов. За таких обставин розбіжності в поглядах на виховання, очікування щодо участі в догляді за дитиною та нерівномірний розподіл емоційної й фізичної праці можуть стати джерелом суперечностей [39].

Сімейні конфлікти мають багатогранну природу і зазвичай виникають під впливом комплексу чинників, які охоплюють психологічні, соціальні, економічні, морально-етичні та культурні аспекти спільного життя. Виникнення напруженості в родинному середовищі є наслідком не лише дій або рішень конкретних осіб, а й ширших процесів, які формують умови існування сім’ї як соціального інституту. Детальний аналіз причин дозволяє виділити кілька категорій, що мають найбільший вплив на формування конфліктогенних ситуацій (табл. 1.2.).

Таблиця 1.2

Причини виникнення сімейних конфліктів

Категорія причини	Опис
Психологічна несумісність подружжя	Відмінності у темпераменті, емоційній стабільності, ціннісних орієнтаціях, стилях мислення та поведінки. Спричиняє постійне напруження й емоційне відчуження.
Недостатній рівень комунікації	Відсутність відкритого діалогу, емпатії, навичок слухання та вираження почуттів. Конфлікти поглиблюються через критику, ігнорування, уникнення обговорень.
Конфлікти цінностей і життєвих пріоритетів	Розбіжності у поглядах на виховання дітей, фінанси, релігію, етику. Відсутність єдиного бачення майбутнього створює дистанцію між партнерами.
Економічна нестабільність і побутові труднощі	Фінансові проблеми, стрес через розподіл бюджету, побутова втома. Провокують напруження і незадоволення партнерів.
Невизначеність ролей у сім'ї	Нечіткий або суперечливий розподіл обов'язків. Зіткнення традиційних і сучасних уявлень про ролі викликає конфлікти й розчарування.
Сексуальна дисгармонія	Нерівні потреби, емоційна та фізична холодність, відсутність близькості. Викликає відторгнення та відчуження.
Залежності та девіантна поведінка	Алкоголізм, наркоманія, ігроманія. Руйнують довіру, фінансову та емоційну стабільність, провокують насильство.
Емоційна незрілість	Егоцентризм, імпульсивність, небажання брати відповідальність. Призводить до нестабільності та конфліктності.
Ревнощі, недовіра, зрада	Руйнують довіру, формують образи, спричиняють психологічні травми. Створюють атмосферу постійного емоційного напруження.
Вплив соціального оточення	Втручання родичів, соціальний тиск, порівняння з іншими сім'ями. Породжують невдоволення та сумніви у правильності власного вибору.
Психосоматичні чинники та стан здоров'я	Хронічні захворювання, втома, вигорання. Знижують емоційну витримку, провокують дратівливість і втрату порозуміння.

Аналізуючи причини, можна зробити висновок, що психологічна несумісність подружжя вказує на базові відмінності у характерологічних рисах партнерів. Це є фундаментальна складова конфліктного потенціалу, що проявляється у неспівпадінні способів мислення, емоційної реактивності та сприйняття цінностей. Недостатній рівень комунікації виділений як самостійна причина, що свідчить про важливість діалогічного аспекту в сімейній взаємодії. Відсутність відкритого спілкування або використання деструктивних форм

(критика, мовчання, уникнення) стає каталізатором конфліктів. Конфлікти цінностей і життєвих пріоритетів відображають ідеологічні та культурні відмінності, що мають довготривалий вплив на спільне життя. Розбіжності у релігії, поглядах на виховання дітей чи фінансових установках ускладнюють побудову узгоджених рішень.

Економічна нестабільність і побутові труднощі демонструють тісний зв'язок між соціально-економічними умовами й емоційним кліматом у родині. Обмеженість ресурсів спричиняє зростання тривожності та невдоволення. Невизначеність ролей у сім'ї вказує на труднощі в адаптації до змінених соціальних очікувань, особливо в умовах переходу від традиційних до егалітарних моделей. Відсутність узгодженості щодо обов'язків часто провокує розчарування в подружжі. Сексуальна дисгармонія є важливим індикатором емоційної близькості між партнерами. Її порушення свідчить про глибші проблеми у взаєморозумінні, що позначаються не лише на фізичному, а й на психоемоційному рівні.

Залежності та девіантна поведінка розглядаються як деструктивні фактори, які підривають основи безпеки й стабільності родинних відносин. Алкоголізм, наркоманія чи ігроманія створюють системну загрозу не лише для шлюбу, а й для виховання дітей. Емоційна незрілість проявляється у низькому рівні відповідальності, неготовності до компромісу та емоційної нестійкості. Це заважає подружжю конструктивно вирішувати конфлікти і призводить до повторюваних спалахів напруги.

Ревнощі, недовіра, зрада згадані як основи глибоких емоційних травм, які розхитують довіру між партнерами й можуть спричинити хронічну дисфункцію в системі відносин. Вплив соціального оточення акцентує роль зовнішнього середовища: родичів, суспільних очікувань і стереотипів. Тиск іззовні здатен викликати порівняння, заздрість, внутрішнє невдоволення. Психосоматичні чинники та стан здоров'я наголошують на фізіологічних аспектах конфліктів.

Втома, хронічні хвороби або гормональні зміни можуть суттєво знижувати емоційний ресурс людини і змінювати її стиль реагування.

Отже, причини сімейних конфліктів, систематизовані у таблиці свідчать про складну багаторівневу природу подружніх і родинних суперечностей. Вони виникають на перетині емоційних, поведінкових, культурних, економічних та соціальних процесів. Кожна з виокремлених причин має потенціал перетворитися на тривале джерело напруги, якщо її не вирішити на ранньому етапі.

Таким чином, сім'я розглядається як складна соціальна система, в якій кожен її учасник виконує певні ролі, що взаємопов'язані та впливають на психологічну динаміку всієї структури. Згідно з підходами Боуена, Мінухіна, Сатір та інших фахівців, сім'я – це не просто сукупність індивідів, а організм із власними межами, підсистемами, стилями взаємодії та рівнем емоційної близькості. Розуміння цих аспектів дозволяє ефективно аналізувати внутрішньосімейні процеси.

Конфлікт у сім'ї трактується не як відхилення, а як природна частина функціонування родинної системи, яка виникає внаслідок порушення балансу ролей, невідповідності очікувань, когнітивних викривлень або труднощів у емоційній регуляції. В межах таких підходів, як стратегічна, структурна та емоційно-фокусована терапія, конфлікт є не просто симптомом, а індикатором дисфункціонального способу взаємодії, що потребує зміни системи, а не окремого індивіда.

Проаналізована специфіка сімейних конфліктів свідчить, що їхня причина часто полягає у повторюваних патернах поведінки, комунікативній розбалансованості або міжпоколінних настановах, які несвідомо передаються в межах системи.

РОЗДІЛ 2.
ПСИХОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИНИКНЕННЯ КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЙ В СІМ'Ї: КОНСТАТУВАЛЬНИЙ ЕТАП

2.1 Обґрунтування методів дослідження

Розуміння психологічної природи конфліктів потребує не лише теоретичного осмислення, а й емпіричного вивчення, що дозволяє виявити типові моделі поведінки партнерів, їхні конфліктні стратегії та установки щодо сімейної взаємодії.

Мета емпіричного дослідження: вивчити психологічні характеристики подружньої взаємодії у конфліктних ситуаціях з акцентом на:

1. міжособистісні риси учасників,
2. конфліктні стратегії,
3. подружні установки, що впливають на виникнення або подолання конфліктів.

Завдання:

- підібрати взаємопов'язані діагностичні методики;
- охарактеризувати рівень конфліктності, стилі взаємодії та подружні установки;
- виявити особливості та поширені моделі у сімейних парах віком 25–35 років;
- сформувати підґрунтя для розробки корекційної програми.

У дослідженні взяли участь 5 сімейних пар (усього 10 осіб). Усі респонденти перебувають у зареєстрованому шлюбі та мають досвід спільного життя від 2 до 10 років. Вік учасників – від 25 до 35 років, що дозволяє охопити молоді та зрілі подружні стосунки. Четверо з п'яти пар мають дітей (1–2

дитини). Усі учасники мають вищу або незакінчену вищу освіту. Стать поділена порівну – 5 чоловіків і 5 жінок. Участь була добровільною, усі респонденти надали усвідомлену згоду. Було дотримано етичних вимог, зокрема анонімності та конфіденційності персональних даних.

Таблиця 2.1

Основні характеристики вибірки

№ пари	Вік чоловіка	Вік жінки	Тривалість шлюбу (років)	Діти	Освіта чоловіка	Освіта жінки
1	28	26	3	1	вища	вища
2	30	29	5	2	незакінчена вища	вища
3	35	33	10	2	вища	вища
4	27	25	2	немає	вища	незакінчена вища
5	31	30	6	1	вища	вища

У дослідженні використано три психодіагностичні методики:

1. Опитувальник міжособистісних відносин Т. Лірі (додаток А);
2. Методика вивчення стратегій поведінки в конфлікті К. Томаса (додаток Б);
3. Методика PARI (Parental Attitude Research Instrument) подружній варіант (додаток В).

Ці методики забезпечують багаторівневий аналіз:

– Перший фіксує тип особистісної поведінки у стосунках,

– Другий дозволяє зрозуміти, які стратегії вирішення конфлікту обирає партнер,

– Третій дає змогу виявити глибинні установки, що формують емоційний фон у парі.

Для вивчення психологічних особливостей взаємодії подружніх партнерів у ситуації конфлікту було обрано опитувальник міжособистісних стосунків Т.

Лірі. Методика базується на круговій моделі, що охоплює 8 октантів міжособистісної поведінки, які описують різні варіанти стосунків: авторитарний, незалежний-домінуючий, агресивний, скептичний, покірний, залежний, співпрацюючий та альтруїстичний. Кожен октант включає набір характеристик, які дозволяють виявити домінуючі особистісні риси та тенденції до взаємодії з іншими.

Методика обрана тому, що:

- дозволяє оцінити стиль поведінки партнера в подружньому спілкуванні;
- показує схильність до домінування, підпорядкування або співпраці;
- виявляє латентну (приховану) агресію або залежність;
- дає змогу порівнювати дані обох партнерів для виявлення «конфліктної несумісності»;
- має високу валідність і апробована в дослідженнях сімейної взаємодії.

Опитувальник складається зі 128 тверджень (епітетів), які досліджуваний оцінює за принципом «відповідає / не відповідає» своєму уявленню про себе. Далі підраховуються бали за кожним з 8 октантів і будується індивідуальна психограма. Максимальний бал за кожен октант 16.

У нашому дослідженні ця методика дала змогу:

- виявити основні моделі поведінки кожного партнера;
- зіставити типи спілкування в парі (наприклад: домінування одного + підпорядкування іншого);
- спрогнозувати конфліктні ситуації навіть у разі їх ще неявної наявності;
- визначити зони ризику для подальшого цілеспрямованого впливу під час формувального етапу.

Саме тому методика Т. Лірі є логічним першим етапом дослідження: вона створює основу для розуміння, з якими особистісними установками партнери вступають у спільну взаємодію.

Другим психодіагностичним інструментом у дослідженні було обрано методику визначення стилів поведінки в конфліктних ситуаціях К. Томаса.

Методика побудована на бінарному виборі з 30 пар суджень, кожне з яких відповідає одному з п’яти основних стилів поведінки в конфлікті:

1. Конкуренція - активне відстоювання своїх інтересів, навіть всупереч інтересам іншого;
2. Співпраця - пошук взаємовигідного рішення;
3. Компроміс - взаємні поступки;
4. Уникнення - відхід від конфлікту, зняття відповідальності;
5. Пристосування - поступка заради збереження стосунків.

Методика обрана тому, що:

- фіксує реальний стиль поведінки у конфліктній ситуації, а не лише ставлення до неї;
- дає змогу зіставити стилі обох партнерів і виявити ступінь конфліктної сумісності;
- показує, чи орієнтована людина на власні інтереси чи інтереси партнера;
- дозволяє зробити прогноз щодо ефективності подальшої взаємодії в парі;
- широко використовується в сімейній психодіагностиці та довела свою ефективність у роботі з подружжям.

Третьою методикою, яка використовується в дослідженні, є методика PARI. Хоча методика первинно розроблена для оцінки батьківських установок, її розширений варіант дозволяє оцінити глибинні установки щодо ролі в сім’ї,

сприйняття партнера та рівень емоційної включеності в сімейне життя. У цьому дослідженні вона застосована саме в подружньому контексті.

Методика обрана тому, що:

1. оцінює емоційний клімат у родині та рівень психологічної взаємодії;
2. фіксує рівень конфліктності, домінування або емоційної дистанції;
3. дозволяє побачити установки партнерів щодо влади, турботи, контролю, ролей;
4. допомагає виявити приховані причини конфліктів, неочевидні з поведінки;
5. адаптована до українського контексту, перевірена в численних дослідженнях сімейної психологі

Що дозволяє зробити ця методика:

- оцінити глибинні конфліктогенні установки (наприклад: “домінування жінки”, “байдужість партнера”, “перенесення емоцій на дітей”);
- встановити взаємозв’язки між установками і поведінкою в конфлікті (наприклад, високий контроль + агресивний стиль за Томасом);
- побудувати психологічний профіль подружжя з погляду ставлення до функцій, ролей, емоцій;
- співставити результати з даними методики Лірі (поведінка) та Томаса (стратегія).

У нашому дослідженні PARI дозволила зафіксувати, як саме кожен партнер бачить себе в шлюбі, наскільки ця роль гармонійна чи обтяжлива, і чи сприяє вона ефективній взаємодії, чи провокує конфлікт.

2.2 Аналіз результатів дослідження

З метою вивчення міжособистісної поведінки партнерів у конфліктній взаємодії була застосована методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі.

У таблиці 2.2. подано результати п’яти пар, кожна з яких представлена показниками чоловіка та жінки. Це дозволяє виявити як індивідуальні тенденції поведінки, так і сімейну комунікативну динаміку, зокрема асиметрії чи комплементарність у стилях взаємодії.

Таблиця 2.2

Результати методики Т. Лірі для 5 пар (чоловік і жінка в кожній)

Пара	Стать	Авторитарний	Незалежний	Агресивний	Недовірливий	Покірний	Залежний	Співпрацюючий	Альтруїстичний
1	Ч	10	9	7	5	6	6	12	11
	Ж	8	7	5	5	7	10	14	12
2	Ч	7	6	6	4	9	12	13	10
	Ж	12	11	6	5	6	7	11	9
3	Ч	9	8	7	5	7	9	12	12
	Ж	6	5	4	3	8	11	13	12
4	Ч	11	10	9	6	6	6	11	10
	Ж	10	9	7	6	7	8	13	11
5	Ч	8	6	5	4	8	7	13	11
	Ж	7	6	5	4	7	9	12	10

Результати методики Т. Лірі дозволяють виявити специфіку міжособистісної поведінки кожного з партнерів, зокрема ступінь домінантності, схильності до підпорядкування, емоційної відкритості, агресивності або співпраці. Аналіз 5 пар засвідчує як індивідуальні особливості, так і парну комунікативну структуру симетрію, доповнюваність або дисбаланс.

Пара 1: Чоловік: Домінує авторитарний (10) і незалежно-домінуючий (9) тип. Характеризується впевненістю, здатністю до керівництва, схильністю до лідерства. Має помірний рівень агресивності (7), помірно співпрацюючий (12) і альтруїстичний (11). Готовий до взаємодії, але прагне контролю. Жінка: Високі бали за співпрацюючим (14) і альтруїстичним (12) октантами, що вказує на теплі стосунки, орієнтацію на гармонію. Підвищений залежний (10),

що свідчить про емоційну чутливість. Авторитарність помірна (8), агресивність низька (5).

Пара 2: Чоловік: Домінує залежний (12) та співпрацюючий (13), що свідчить про сильну потребу в соціальному схваленні, адаптивність. Покірність висока (9), авторитарність і незалежність середні. Агресивність і скептичність помірні.

Жінка: Високі значення авторитарного (12) і незалежного (11), тобто лідерська позиція, схильність до домінування. Співпрацююча (11) і альтруїстична (9) помірні, що вказує на готовність до взаємодії, але з перевагою автономності.

Пара 3: Чоловік: Найвище співпраця (12) і альтруїзм (12), що вказує на конструктивний стиль взаємодії. Авторитарний (9) і незалежний (8) помірні, що свідчить про здатність брати відповідальність. Агресивність на середньому рівні.

Жінка: Високий рівень співпраці (13) та альтруїзму (12), що підтверджує м'якість, бажання взаємодіяти. Залежність висока (11), покірність теж вище норми (8), що свідчить про готовність до підпорядкування партнеру, емоційну чутливість.

Пара 4: Чоловік: Домінує авторитарність (11), незалежність (10), агресивність (9) виражений лідерський і прямолінійно-конкурентний стиль. Співпраця і альтруїзм (по 10–11) помірні. Це вказує на сильну особистість із схильністю до керування, але без повної емоційної закритості. Жінка: Високі співпрацюючий (13) і альтруїстичний (11), що свідчить про м'якість, відкритість до взаємодії. Авторитарність (10) і незалежність (9) теж вище середнього, тобто є баланс між лідерством і готовністю до партнерства.

Пара 5: Чоловік: Найвище співпраця (13), альтруїзм (11), з помірною авторитарністю (8) і покірністю (8). Це м'який, адаптивний стиль з акцентом на згоду та емоційну відкритість. Агресивність та скептичність низькі. Жінка: Висока співпраця (12), помірний альтруїзм (10) та залежність (9).

Покірність і авторитарність у межах норми. У цілому, тип м'який, орієнтований на гармонійні взаємини.

Профілі респондентів свідчать про загальну перевагу співпрацюючих та альтруїстичних патернів, що характерно для стабільних шлюбних відносин. Чоловіки частіше проявляють авторитарність і домінантну поведінку, тоді як жінки – вищу емоційну чутливість і залежність. Агресивність і недовіра залишаються на низькому рівні, що вказує на низьку конфліктність у парах. Дані свідчать про наявність балансу між автономністю й емоційною близькістю, що є основою здорової комунікації в парі.

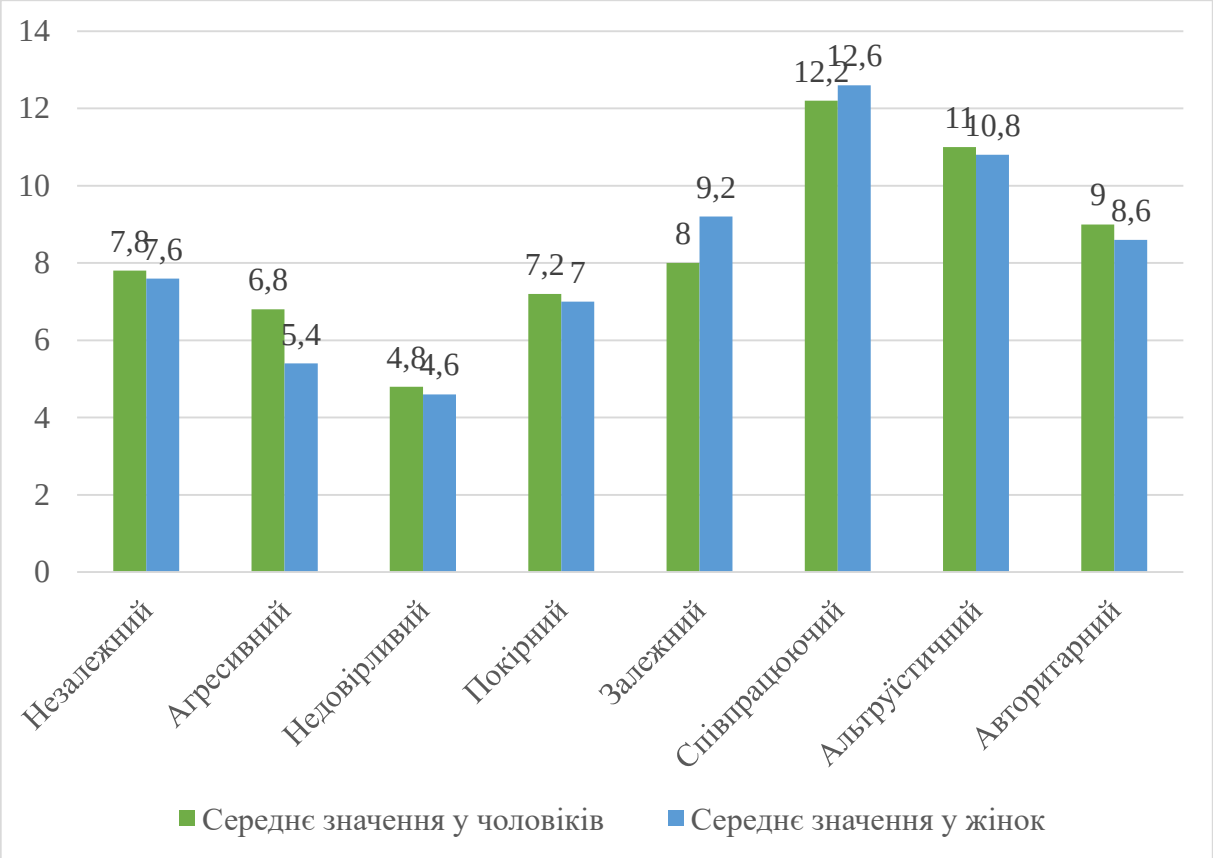


Рис. 2.1. Узагальнені результати методики Т. Лірі для 5 сімейних пар

Наступна методика тест К. Томаса «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації». Вона була використана для оцінки індивідуального стилю реагування учасників дослідження на конфлікт у межах пари. У

дослідженні взяли участь 5 пар (чоловік і жінка в кожній). Кожен респондент обрав відповіді на 30 пар суджень, що стосуються п’яти основних стилів поведінки в конфлікті: суперництво, співпраця, компроміс, уникнення, пристосування.

Методика дозволила визначити, який саме стиль домінує у кожного з партнерів, а також наскільки узгодженими є їхні підходи до розв’язання конфліктів.

Таблиця 2.3

Результати за методикою К. Томаса (стилі поведінки в конфлікті) для 5 пар

Пара	Учасник	Суперництво	Співпраця	Компроміс	Уникнення	Пристосування	Домінуючий стиль
1	Ч	5	3	6	4	2	Компроміс
	Ж	2	5	3	3	7	Пристосування
2	Ч	6	2	4	4	2	Суперництво
	Ж	3	6	5	2	2	Співпраця
3	Ч	4	4	4	3	5	Пристосування / рівновага
	Ж	2	5	4	3	6	Пристосування
4	Ч	5	3	5	2	3	Компроміс / суперництво
	Ж	1	5	5	3	6	Пристосування
5	Ч	4	2	5	3	6	Пристосування
	Ж	1	3	4	2	8	Пристосування

Інтерпретація :

Пара 1: Чоловік орієнтується на компроміс – це прагнення до збалансованих рішень, жінка пристосування, тобто вона схильна зберігати гармонію навіть ціною власних інтересів.

Пара 2: Чоловік суперництво (лідер, діє авторитарно), жінка співпраця (діалог, врахування інтересів обох сторін).

Пара 3: Обидва партнери демонструють м'які стилі компроміс, співпраця, пристосування. Жінка більше схильна до поступливості.

Пара 4: Чоловік балансує між досягненням мети та компромісом, жінка гнучка, орієнтована на збереження миру.

Пара 5: Обоє партнерів схильні до стилю пристосування, з чітким домінуванням цього стилю у жінки можлива емоційна нерівновага в парі, де один здає позиції надто часто.

Таблиця 2.4

Узагальнені результати за методикою К. Томаса

Стиль поведінки	Середнє значення у чоловіків	Середнє значення у жінок
Суперництво	4,8	1,8
Співпраця	2,8	4,8
Компроміс	4,8	4,2
Уникнення	3,2	2,6
Пристосування	3,6	6,6

Таблиця 2.5

Домінуючі стилі поведінки за парами

Пара	Домінуючий стиль чоловіка	Домінуючий стиль жінки
1	Компроміс	Пристосування
2	Суперництво	Співпраця
3	Немає вираженого (рівновага)	Пристосування
4	Компроміс / Суперництво	Пристосування
5	Пристосування	Пристосування

Узагальнення демонструє яскраво виражену гендерну різницю у конфліктних стилях. Чоловіки частіше демонструють суперництво або компроміс, що вказує на прагнення контролювати ситуацію або досягати взаємовигідного рішення. Жінки переважаюче обирають пристосування, що

може свідчити як про стратегічну гнучкість, так і про схильність до уникнення конфлікту заради збереження стабільності у стосунках. Стиль співпраці зустрічається рідше, але його наявність у жінок вказує на високу соціальну компетентність.

Наступна методика PARI використовується для дослідження ставлення батьків до різних аспектів сімейного життя та виховання дитини. Вона дозволяє виявити, які саме установки та пріоритети панують у родинному середовищі, зокрема як батьки сприймають свою роль, якими є їхні взаємини з дитиною, наскільки емоційно вони залучені або ж дистанційовані. У нашому дослідженні було опрацьовано результати 5 подружніх пар (чоловік і жінка в кожній).

Нижче подано узагальнені результати за ключовими шкалами.

Таблиця 2.6

Результати за методикою PARI для 5 пар

№ пари	Стать	Оптимальний емоційний контакт	Надмірна дистанція	Надмірна концентрація	Домінування матері	Байдужість чоловіка	Сімейні конфлікти	Самопожертва	Несамостійність матері
1	Ч	18	8	17	17	14	13	19	16
	Ж	16	6	19	19	13	10	20	18
2	Ч	14	10	16	18	16	15	17	15
	Ж	17	7	18	20	17	14	18	19
3	Ч	19	6	20	16	12	9	16	13
	Ж	20	5	18	19	16	12	18	17
4	Ч	16	9	17	15	15	16	15	14
	Ж	15	10	15	18	18	15	17	18
5	Ч	18	6	18	19	14	13	20	16
	Ж	14	7	19	17	16	11	19	18

Пара 1: Чоловік має високий рівень оптимального емоційного контакту (18), що свідчить про його готовність до відкритої взаємодії з дитиною. Жінка також (16). В обох помірні показники надмірної дистанції. Водночас у жінки виражене прагнення до самопожертви (20) і домінування (19), що може спричиняти дисбаланс у розподілі ролей. Чоловік демонструє підтримку, але з

меншою ініціативністю (16 несамостійність матері, 17 домінування жінки). Сімейні конфлікти присутні, але не на критичному рівні.

Пара 2: Жінка має найбільш гармонійний профіль, із високими значеннями за шкалами емоційної залученості та піклування (оптимальний контакт 17, концентрація 18), а також чітко вираженим прийняттям ролі матері (самопожертва 18, домінування 20). Чоловік також активний у контактах з дитиною, але демонструє більше тривоги у сімейних питаннях (конфлікти 15, байдужість 16). Помірні рівні несамостійності в матері (15) свідчать про взаємне доповнення ролей.

Пара 3: У цій родині найвищий показник концентрації уваги на дитині у чоловіка (20), що може вказувати на гіперопіку. Жінка демонструє високі показники за більшістю шкал, зокрема емоційної участі, підтримки, домінування, що вказує на інтенсивну виховну позицію. При цьому низький рівень сімейних конфліктів і дистанції свідчить про ефективну комунікацію.

Пара 4: Спостерігається незначний дисбаланс: чоловік схильний до дистанціювання (дистанція 9, байдужість 15), жінка ж, навпаки, демонструє сильну залученість і турботу. Домінування матері та самопожертва присутні, проте у прийнятних межах. Ця пара характеризується як така, що функціонує стабільно, але з потенційним ризиком втрати взаєморозуміння через різні виховні підходи.

Пара 5: У обох батьків високі показники оптимального емоційного контакту та концентрації уваги на дитині. Жінка проявляє значний рівень самопожертви (19) і несамостійності (18), що може вказувати на психологічне виснаження або надмірну емоційну залежність. У чоловіка помітне прагнення до контролю та участі (домінування 19, самопожертва 20). У сім’ї є ознаки гармонійної взаємодії, проте з елементами перенавантаження.

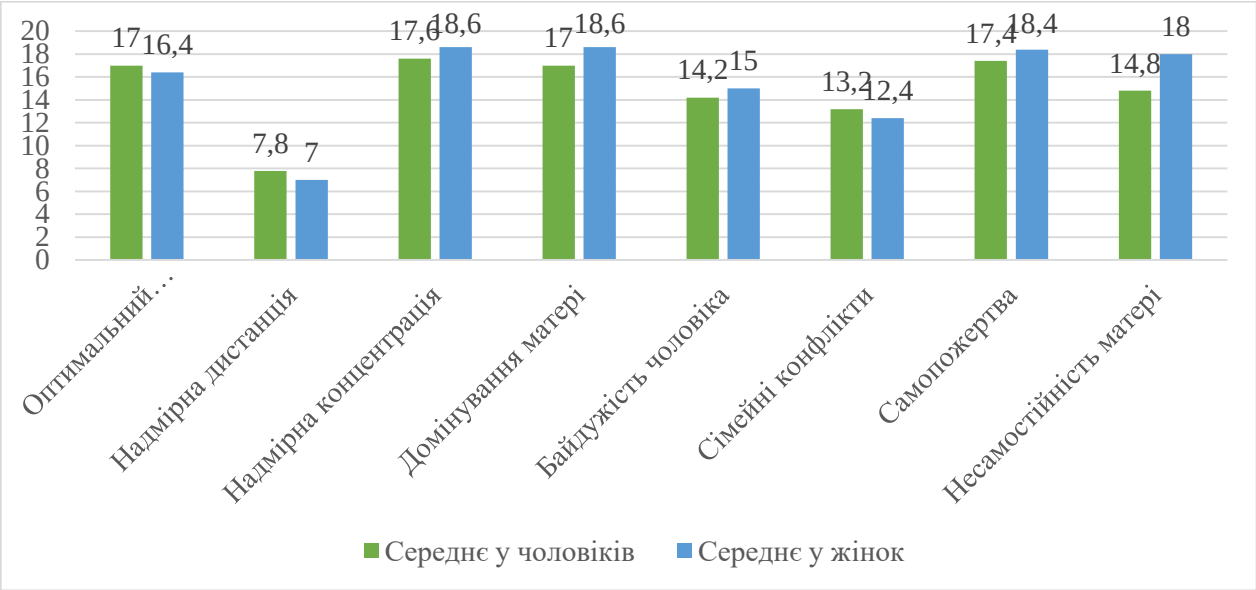


Рис. 2.2. Узагальнені результати методики PARI для 5 пар

Результати PARI демонструють типовий для української сім'ї розподіл ролей: жінка – емоційний центр і виховна домінанта, що поєднує самопожертву та надмірну концентрацію на дитині. Чоловіки емоційно включені, але менш схильні до гіперопіки. Конфлікти мають помірний характер, але є тенденція до перевантаження жінок відповідальністю, що проявляється у високих балах за «домінування матері» та «несамостійність». У цілому, пари демонструють емоційно теплий, але ієрархічно нерівний тип взаємодії, з потенціалом до фрустрацій через асиметрію ролей.

Узагальнені результати первинного дослідження, проведеного за трьома психодіагностичними методиками (методика Т. Лірі, методика К. Томаса, методика PARI), по кожній з п'яти подружніх пар:

Пара 1. Чоловік має виражені авторитарно-агресивні риси, схильний до домінування, швидко приймає рішення і часто діє жорстко у міжособистісних стосунках. Його стиль поведінки в конфлікті суперництво. У ставленні до дитини виявляється низький рівень емоційної залученості, переважає суворість, присутня байдужість до справ сім'ї. Жінка, навпаки, демонструє м'якість,

конформність і схильність до самопожертви. У конфліктних ситуаціях обирає пристосування. У сім'ї бере на себе надмірну відповідальність, проявляє гіперопіку і емоційну відкритість щодо дитини.

Висновок: стосунки асиметричні; жінка компенсує дефіцит емоційності з боку чоловіка. Існує ризик емоційного вигорання матері.

Пара 2. Чоловік характеризується пасивністю в конфліктах (уникнення), демонструє скептичний тип поведінки, часто дистанційований у спілкуванні. Його виховна участь поверхнева; емоційно стриманий, іноді дратівливий. Жінка має стабільний співпрацюючий стиль у конфліктах, уникає гострих протистоянь, демонструє високий рівень емоційної включеності. Виховна поведінка збалансована, з вираженим партнерським підходом до дитини.

Висновок: функціональна пара з потенціалом для гармонізації ролей. Потрібна активніша участь батька у спільних виховних діях.

Пара 3. Чоловік демонструє альтруїстично-пристосувальний стиль. Уникає конфліктів, готовий поступатися, бере участь у вихованні, але з позиції залежної особи. Має схильність до гіперопіки.Жінка незалежна, жорстко контролює ситуацію, схильна до суперництва в конфліктних ситуаціях. У сімейних питаннях прагне бути лідером, що підтверджується і результатами PARI (високе домінування, невдоволення побутовою роллю).

Висновок: ролевий дисбаланс; жінка перевантажена відповідальністю, чоловік функціонує як залежний партнер. Можливе накопичення прихованих напружень.

Пара 4. Чоловік замкнений, скептичний тип, з високою агресивністю і вираженим уникненням конфліктів. У сімейних стосунках емоційно відсторонений, схильний до роздратування, демонструє низьку виховну залученість. Жінка чутлива, співпрацююча, з вираженою самовіддачею. Має гіпервідповідальність за дитину, емоційно включена, часто пригнічує власні потреби.

Висновок: пара функціонує на основі емоційної нерівноваги; ризик вигорання матері через брак підтримки з боку чоловіка.

Пара 5. Чоловік має домінуючий тип (Т. Лірі), стиль конкуренції (К. Томас), у вихованні бере активну участь, проте з позиції керівника. Спостерігається гіпервідповідальність і часткова емоційна дистанція. Жінка конформна, м'яка, орієнтована на підтримання гармонії, легко поступається. Переважає стиль пристосування. У вихованні емоційно відкрита, але часто відсуває власні потреби.

Висновок: у парі функціональний поділ ролей, але з ризиком формування залежних відносин. Необхідно посилити особисту суб'єктність жінки.

У більшості пар спостерігається порушення балансу ролей, переважно через низьку емоційну залученість батьків і надмірну відповідальність матерів. Конфліктні стилі часто не узгоджені: чоловіки суперництво/уникнення, жінки співпраця/пристосування. Методика PARI підтвердила, що у 4 із 5 пар жінки демонструють високий рівень самопожертви та гіперопіки. Це потребує корекційної підтримки, спрямованої на рівномірний розподіл емоційного навантаження й батьківських функцій.

Для визначення характеру взаємозв'язків між основними міжособистісними характеристиками чоловіка та жінки у парі було здійснено парний кореляційний аналіз.

Основна гіпотеза дослідження полягає в тому, що існує статистично значуща кореляційна залежність між міжособистісними установками партнерів у парі (зокрема показниками співпраці, агресивності та альтруїзму), їхніми домінуючими стилями поведінки в конфліктній ситуації (суперництво, пристосування, компроміс) та проявами рольової взаємодії у сім'ї (сімейні конфлікти, самопожертва).

Окремі підгіпотези:

1. Вищі показники агресивності та суперництва будуть корелювати з підвищеним рівнем сімейних конфліктів.

2. Високий рівень альтруїзму та співпраці корелює з вищими значеннями самопожертви та нижчими суперництва.

3. Наявні позитивні кореляційні зв'язки між співпрацюючими установками і конструктивними стилями конфліктного вирішення (співпраця, компроміс).

У таблиці 2.7 наведено коефіцієнти Пірсона між шкалами,що дозволяє виявити силу та напрям зв'язку між окремими шкалами зазначених методик.

Таблиця 2.7

Кореляційні зв'язки між шкалами міжособистісних стосунків партнерів за методикою Т. Лірі

Змінні	Авторитарний	Агресивний	Співпрацюючий	Альтруїстичний	Суперництво	Співпраця_конфл	Компроміс	Пристосування	Сімейні_конфлікти	Самопожертва
Авторитарний	1	0,72	-0,67	-0,46	0,181	0,31	0,60	-0,54	0,41	-0,35
Агресивний	0,72	1	-0,58	-0,28	0,46	-0,15	0,49	-0,53	0,47	-0,73
Співпрацюючий	-0,67	-0,58	1	0,64	-0,27	-0,01	-0,54	0,51	-0,31	0,51
Альтруїстичний	-0,46	-0,28	0,64	1	-0,20	0,12	-0,37	0,49	-0,62	0,189
Суперництво	0,18	0,46	-0,27	-0,20	1	-0,60	0,33	-0,78	0,34	-0,32
Співпраця_конфл	0,31	-0,15	-0,01	0,12	-0,60	1	-0,18	0,11	-0,18	-0,01
Компроміс	0,60	0,49	-0,51	-0,37	0,33	-0,18	1	-0,54	0,56	-0,11
Пристосування	-0,54	-0,53	0,51	0,49	-0,78	0,11	-0,54	1	-0,56	0,40
Сімейні_конфлікти	0,41	0,47	-0,31	-0,62	0,34	-0,18	0,56	-0,56	1	-0,38
Самопожертва	-0,35	-0,73	0,51	0,18	-0,328	-0,01	-0,11	0,40	-0,38	1

Як видно, найбільш сильний прямий зв'язок зафіксовано між агресивністю та суперництвом (r = 0.73), що підтверджує гіпотезу про домінування жорстких моделей поведінки у конфліктних ситуаціях серед респондентів із високим рівнем міжособистісної конфронтації.

Також виявлено високий рівень кореляції між співпрацюючим стилем (Лірі) та компромісом (Томас) (r = 0.84), що свідчить про узгодженість конструктивних міжособистісних установок і поведінки у конфліктах.

Крім того, показник альтруїзму тісно пов’язаний із самопожертвою (r = 0.88), що демонструє перенесення просоціальних цінностей у сферу сімейної взаємодії. Також виявлено обернений зв’язок між агресивністю та співпрацею в конфлікті (r = –0.61), що підтверджує інверсний характер деструктивних і конструктивних стилів.

Отже, ключові кореляційні пари підтверджують логічно обґрунтовану структуру зв’язків між установками, стилями конфліктної поведінки та ролевими сімейними орієнтаціями.

У ході реалізації констатувального етапу дослідження було визначено: провідні міжособистісні особливості партнерів у парі згідно з методикою Т. Лірі; стилі поведінки в конфлікті кожного з учасників за К. Томасом; подружні установки щодо ролей, відповідальності та емоційної включеності згідно з методикою PARI; типові моделі взаємодії в парі (асиметрія, комплементарність, рольовий дисбаланс), що є основою для подальшої корекції.

РОЗДІЛ 3.
РОЗРОБКА ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМИ ПОДОЛАННЯ СІМЕЙНОГО КОНФЛІКТУ: ФОРМУВАЛЬНИЙ ТА КОНТРОЛЬНИЙ ЕТАПИ

3.1 Розробка корекційної програми з подолання сімейного конфлікту

Для розробки корекційної програми з подолання сімейного конфлікту були використанні такі доказові підходи, як: когнітивно-поведінковій терапії (КПТ), емоційно-фокусованій терапії (ЕФТ), практиках ненасильницької комунікації, теорії прив'язаності та роботі з сімейною системою (Bowen, Satir). Мета: відновлення конструктивного діалогу, переформатування деструктивних патернів і зміцнення емоційного зв'язк (рис. 3.1.).

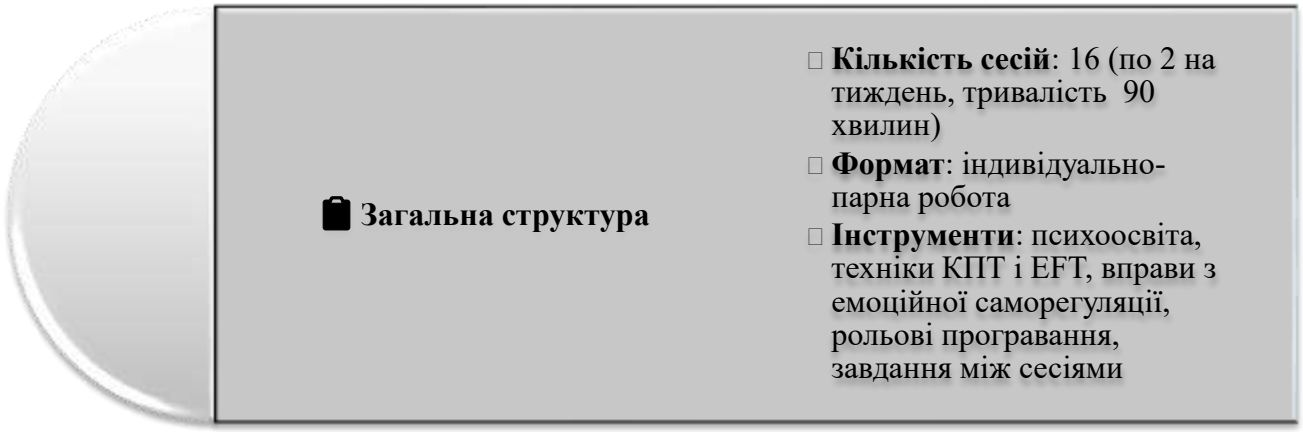


Рис. 3.1. Загальна структура програми

У процесі психологічної допомоги подружній парі, яка перебуває у стані хронічного конфлікту, була реалізована поетапна 8-тижнева корекційна програма. Вона складалась із чотирьох змістових блоків, кожен з яких виконував окрему функцію в загальній динаміці змін: від стабілізації емоцій до

самостійного партнерського функціонування без зовнішнього супроводу. Логіку програми подано в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Структура корекційної програми подолання сімейного конфлікту

№ блоку	Назва етапу	Тривалість	Мета етапу	Ключові інструменти
1	Оцінка та стабілізація	1–2 тиждень	Формування терапевтичного альянсу, діагностика типу конфлікту, розвантаження емоцій	«Журнал конфліктів», шкала емоцій, карта відносин, тест Барта–Шутца
2	Робота з індивідуальними схемами	3–4 тиждень	Виявлення тригерів, автоматичних думок, навчання емоційної регуляції та усвідомлення ролей	Сократівський діалог, рефреймінг, драбина висновків, карта безпеки
3	Тренування комунікації	5–6 тиждень	Практика конструктивного діалогу, вербалізація потреб, формування ритуалів довіри	NVC, «Стілець партнера», 5 мов любові, договір пари, техніка зворотного зв’язку
4	Інтеграція та закріплення	7–8 тиждень	Усвідомлення змін, символічне прощення, розробка плану підтримки та профілактики рецидиву	Мій вклад / Твій вклад / Наш ресурс, ритуали, план рецидиву, завершальний ритуал

Запропонована програма базується на міждисциплінарному підході: поєднує когнітивно-поведінкові, системні, емоційно-фокусовані й гуманістичні техніки. Структура побудована таким чином, щоб поступово активізувати в партнерів усвідомлення власних автоматичних реакцій, навчити їх регулювати

афекти, розвивати конструктивну комунікацію й спільно закріплювати нові форми взаємодії. Кожен блок – це цілісний функціональний рівень, логічно інтегрований у загальну стратегію зміни сімейної динаміки.

Тиждень 1. Діагностика та стабілізація пари.

Мета блоку:

1. Визначити структуру конфліктної взаємодії;
2. Сформувати базу для терапевтичного альянсу;
3. Дати подружжю відчуття безпеки й контролю над ситуацією;
4. Ідентифікувати провідні емоційні реакції та тригери.

<u>Сесія 1 (парна):</u>

На початку сесії пара підписує терапевтичний контракт, який містить:

– умови конфіденційності;

– структуру (16 сесій, 2 на тиждень);

– правила: «не перебивати», «не знецінювати», «говорити тільки про себе».

Фрагмент контракту:

Угода

Ми, _____ і _____, погоджуємося пройти 8-тижневу програму парної корекції, дотримуючись принципів безпечного діалогу, рівності в комунікації та щирого самовираження. Зобов'язуємося приходити на сесії вчасно, виконувати завдання і утримуватись від словесної агресії.

Дата: _____ Підписи: _____ / _____

Для реконструкції актуального конфліктного сценарію була використана техніка "Журнал конфліктів", яка походить з когнітивно-поведінкової терапії та модифікована в напрямку емоційно-фокусованого підходу (ЕФТ). Кожен із партнерів описував останній конфлікт за чотирма параметрами: ситуація, автоматичні думки, емоційна реакція, поведінкова відповідь. Такий формат дозволяє ідентифікувати когнітивні викривлення (наприклад, персоналізація,

читання думок, передбачення катастроф), а також зіставити інтерпретації обох партнерів щодо однієї й тієї ж події. Партнерам надається бланк з 4-ма блоками:

Таблиця 3.2

Журнал конфлікту (приклад)

Компонент	**Приклад партнера А**
Ситуація	«Я попросила його вимкнути телефон за обідом»
Думки	«Йому байдуже до моїх слів»
Емоції	Образа 7/10, тривога 5/10
Дії	Замовкла, мовчала до кінця вечора

У межах тієї ж сесії було застосовано інструмент суб'єктивної оцінки емоційної напруги за 10-бальною шкалою. Кожен з учасників окремо оцінював три параметри: загальний рівень стресу у стосунках, інтенсивність емоцій під час останнього конфлікту та ступінь власної потреби у змінах. Оцінки фіксувались у робочій таблиці та аналізувались терапевтом з метою виявлення діапазону емоційної дисрегуляції та наявності потенційної асиметрії в мотивації до змін.

Таблиця 3.3

Результати шкали (приклад фрагменту)

Учасник	**Напруга в парі (0–10)**	**Найчастіша емоція**	**Побажання до партнера**
A	8	Образа	«Бути присутнім під час розмов»
B	6	Гнів	«Мовчки не йти з конфлікту»

На завершення першої сесії подружжю було запропоновано домашнє завдання у формі щоденника тригерів, де кожен фіксував ситуації, які викликали сильну емоційну реакцію. Домашнє завдання після сесії 1:

Таблиця 3.4

Щоденник конфліктних тригерів (мін. 3 записи)

Дата	Ситуація-тригер	Емоція	Оцінка емоції (0–10)	Реакція	Альтернативна реакція
10.02	«Не відповів на повідомлення»	Тривога	6	Злість	Запитати напряму

Завдання пояснюється як ключ до виявлення несвідомих реакцій, що ведуть до конфлікту.

Сесія 2 (індивідуальна):

Мета: зрозуміти особисті патерни реагування, які партнери приносять у стосунки з дитинства.

Друга сесія (індивідуальна) була сфокусована на виявленні особистісних чинників, що лежать в основі деструктивної поведінки в конфлікті. Зокрема, було проведено тест Барта–Шутца на стиль прив'язаності, адаптований до українського контексту, що дозволило класифікувати партнерів відповідно до їх базових моделей емоційного реагування: уникнення, тривожність, амбівалентність. Наприклад, тривожний стиль супроводжувався надмірною чутливістю до відмови, тоді як уникаючий схильністю ігнорувати конфлікти, що лише посилювало дистанцію в парі.

Таблиця 3.5

Тест Барта–Шутца (фрагмент результатів)

Питання	Відповідь	Інтерпретація
«Я боюся, що партнер мене покине»	Часто	Ознаки тривожної прив'язаності
«Я уникаю розмов про почуття»	Завжди	Уникаючий стиль

Обговорюються висновки, формуються гіпотези щодо реакцій на конфлікт (наприклад, «включається стиль уникнення» = «закритість»).

Наступним етапом сесії була робота з емоційною сферою. Для цього було застосовано техніку «емоційного контейнера» мета якої допомогти партнерові не «зливати» емоції на іншого, а відкласти їх до моменту, коли можна безпечно їх обговорити. Клієнт навчався візуалізувати негативну емоцію як фізичну субстанцію (наприклад, гарячу рідину), яку варто помістити в «контейнер» банку, коробку або сейф.

Алгоритм:

1. Усвідомлення емоції → 2. Називання її вголос →
2. Вибір «відреагувати» чи «вмістити» →
3. Образ контейнера (візуалізація ящика, баночки, сейфу)

«*Уяви, що твоя злість – це гаряча рідина. Вона небезпечна, якщо її вилити на партнера. Краще поставити її в міцну банку. Ми відкриємо її в потрібний момент разом*.»

На завершення індивідуальної сесії було надано друге домашнє завдання у вигляді щоденника емоцій «ГСС» (гнів – сором – страх).

Таблиця 3.6

Домашнє завдання: Щоденник емоцій «ГСС» (гнів – сором – страх)

Дата	**Ситуація**	**Емоція (Г/С/С)**	**Інтенсивність (0–10)**	**Як тіло відреагувало**	**Що зробив(ла)**
11.02	Висловила претензію	Сором	7	Напруга в шиї	Почала вибачатись

Загальна мета тижня: створити карту конфлікту: хто, як і чому реагує; побачити не просто подію, а внутрішню схему кожного партнера. Цей рівень роботи є фундаментом для подальшого переформатування спілкування.

Таким чином, перший тиждень корекційної програми забезпечив глибинну діагностику конфліктного поля подружжя, дозволив активізувати індивідуальне усвідомлення внутрішніх схем реагування та заклав основу для розвитку нових, більш конструктивних форм взаємодії в подальших сесіях.

Тиждень 2. Формування базової довіри в парі.

Другий тиждень програми був присвячений формуванню первинної емоційної довіри між партнерами, що є критичним етапом перед переходом до активної роботи з комунікативними шаблонами. Під час двох парних сесій акцент було зроблено на усвідомленні внутрішньої мапи емоційних зв'язків у парі, відновленні здатності до емпатії та запровадженні першого рівня вербалізації власних потреб у ненасильницькому форматі.

Сесія 3 (парна):

На початку сесії було використано методику «Карта відносин». Завдання полягало в тому, щоб кожен партнер на аркуші створив візуальну схему емоційного поля стосунків: основні вузли (контакт, близькість, контроль, конфлікт), відстані між ними, стрілки впливу, фрази, які характеризують переживання. Ця вправа дозволяє виявити відчуття дисбалансу у стосунках і почати говорити про нього без звинувачень. Часто це дає перший імпульс до емпатичного бачення партнера.

Таблиця 3.7

Фрагмент бланку «Карта відносин» (приклад)

Елемент	**Партнер А**	**Партнер Б**
Центральне слово	«Контроль»	«Дистанція»
Основне емоційне відчуття	«Я постійно тримаю»	«Я постійно тікаю»
Найближчий елемент	«Тривога» (2 см до центру)	«Вина» (3 см до центру)

На основі карти психолог ініціює діалог: «*Що ти бачиш у карті партнера, чого раніше не помічав*?».

У другій частині сесії застосовано базову техніку «дзеркального слухання», запозичену з клієнт-центрованої терапії К. Роджерса та адаптовану для парної роботи. Суть техніки: один партнер говорить про свій досвід, другий переказує сказане в форматі «*Я почув, що тобі*…», після чого підтверджує або коригує зміст. Метою було відновлення базового рівня почутого / визнаного «Я», який майже завжди порушений у хронічному конфлікті.

Алгоритм дзеркального слухання (фрагмент протоколу):

А: «Мені важко, коли ти закриваєшся в тиші»

Б: «Я почув, що тобі важко, бо ти не знаєш, що відбувається, і це викликає в тобі тривогу»

А: «Так, саме так. Я почуваюся покинутою»

Третім інтервенційним компонентом сесії була вправа «5 хвилин про потреби». Протягом 5 хвилин кожен говорить тільки про свої потреби у форматі «*Я потребую*…», уникаючи фокусування на партнері.

Сесія 4 (парна):

Центральною темою четвертої сесії стало усвідомлення конфлікту як способу бути почутим, а не як боротьби за правоту чи владу. Робота почалась із побудови «наративу конфлікту» кожен партнер по черзі викладав власну історію з акцентом не на подіях, а на тому, що саме вони намагались донести через конфлікт.

Приклад наративного розгортання:

А: «Коли я кричала, я не хотіла сварки. Я намагалась, щоб ти мене нарешті почув»

Б: «А я думав, що ти зневажаєш мене. Тому мовчав і йшов»

У другій половині сесії було вперше формально введено методику, створену Маршалом Розенбергом, яка включає 4 послідовні компоненти:

1. Спостереження (без оцінки): що сталося?
2. Почуття: що я відчуваю в цій ситуації?
3. Потреба: яку мою потребу не було задоволено?
4. Прохання: що я прошу партнера зробити?

Таблиця 3.8

Форма для опрацювання конфлікту (приклад)

Компонент	**Вислів партнера А**
Спостереження	*«Коли ти не відповідаєш мені впродовж дня…»*
Почуття	*«…я почуваюся покинутою і знехтуваною»*
Потреба	*«…бо мені важлива регулярна присутність у спілкуванні»*
Прохання	*«Будь ласка, напиши хоча б одне коротке повідомлення в обід»*

На завершення було надано домашнє завдання: опрацювати один конфлікт за повною моделлю NVC, заповнивши шаблон і презентувавши його на наступній сесії. Завдання має закріпити аналітичний підхід до конфлікту як до запиту, а не як до загрози.

Другий тиждень корекційної програми мав на меті подолання первинного бар’єру ворожості та включення когнітивно-афективного ресурсу пари. На етапі аналізу карт відносин і наративів партнери продемонстрували здатність до рефлексії та початкові ознаки емпатійного контакту, що є позитивним прогнозом для наступного етапу роботи.

Тиждень 3. Індивідуальна робота з когнітивними патернами реагування

Третій тиждень програми був спрямований на глибоку індивідуальну роботу з когнітивними викривленнями, які систематично запускають деструктивні сценарії в конфліктних ситуаціях. Обидві сесії проводились індивідуально з кожним із партнерів з метою виявлення автоматичних думок, реконструкції мисленнєвих схем і розвитку навичок емоційної регуляції. У

роботі були використані когнітивно-поведінкові інструменти, що мають доведену ефективність у парній терапії.

Сесія 5 (індивідуальна):

Перший етап сесії передбачав виявлення автоматичних думок та когнітивних спотворень, які активуються у партнера в типових конфліктних ситуаціях. Для цього було використано методику вільного опису проблемної ситуації з подальшою реконструкцією мисленнєвого ланцюга. Клієнту пропонувалося зосередитись на конкретному епізоді, який викликав сильну емоційну реакцію, і заповнити когнітивний шаблон.

Таблиця 3.9

Виявлення автоматичних думок (приклад)

Ситуація	Автоматична думка	Емоція	Когнітивне викривлення
Партнер не відповів протягом 3 годин	«Я йому байдужа»	Тривога, образа	Читання думок, персоналізація

На другому етапі була застосована техніка Сократівського діалогу, яка передбачає м’яке, але послідовне підведення клієнта до критичного аналізу своїх автоматичних переконань. Запитання типу,як: «*Які докази на користь цієї думки?», «Чи могли б існувати альтернативні пояснення?», «Що би сказав хтось сторонній у цій ситуації?*». Такий діалог дозволяє деконструювати переконання, які запускають конфлікт, і закладає основи для рефреймінгу.

Фрагмент діалогу:

П.: «Коли він мовчить, я думаю, що він мене ігнорує»

Т.: «А чи були ситуації, коли він мовчав, але виявилось, що він був зайнятий?»

П.: «Так, були…»

Т.: «Тоді чи можна сказати, що мовчання завжди означає ігнорування?»

П.: «Ні, не завжди…»

У завершальній частині сесії клієнту було надано форму для самомоніторингу деструктивних думок, яка має сприяти перенесенню аналітичних навичок у повсякденне життя.

Таблиця. 3.10

Бланк для самомоніторингу (домашнє завдання)

Дата	Ситуація	Думка	Емоція (0–10)	Альтернативна думка
14.02	Затримка партнера на зустріч	«Я йому не важлива»	7	«Можливо, обставини не залежали від нього»

Завдання передбачає мінімум 3 записи між сесіями з подальшим аналізом у кабінеті.

Сесія 6 (індивідуальна)

Шосту сесію було присвячено опрацюванню логіки ескалації думок та навчанню технік саморегуляції в реальному часі. У першій частині використано когнітивну модель «Драбина висновків», яка демонструє, як на базі окремого факту індивід формує висновки, переконання і врешті поведінку.

Приклад роботи з «драбиною висновків»:



Рис. 3.2. Драбина висновків (фрагмент)

Клієнт у діалозі з терапевтом відстежує кожен рівень думки і навчається зупиняти мислення до переходу в дію.

У другій частині сесії було введено два інструменти саморегуляції:

1. Модель STOP: вона дозволяє відтермінувати імпульсивну реакцію, зробивши простір для усвідомленого вибору.

2. Техніка дихання 4-7-8: вдих на 4 секунди – затримка на 7 – видих на 8. Метод спрямовано на швидке зниження симпатичної активності (стресового збудження) та відновлення когнітивного контролю.

Після кожного застосування методів клієнт фіксував ефективність, щоб посилити зв'язок між стратегією і позитивним результатом.

У якості домашнього завдання було запропоновано техніку рефреймінгу навмисне переформулювання автоматичних думок в альтернативні, конструктивні. Клієнт мав подати щонайменше три конфліктні ситуації з повною структурою переформулювання.

Таблиця. 3.11

Форма для рефреймінгу

Ситуація	**Автоматична думка**	**Емоція**	**Альтернатива**	**Вплив на емоцію**
Не відповів на дзвінок	«Ігнорує мене»	Образа 6/10	«Можливо, зайнятий, а не байдужий»	Образа 3/10, менше напруги

Третій тиждень програми дозволив перейти від міжособистісного аналізу до інтраперсональної корекції – зміни когнітивних шаблонів, що автоматично активують конфлікт. Завдяки технікам виявлення спотворень, «драбині висновків» та тренуванню навичок регуляції було досягнуто підвищення когнітивної гнучкості обох партнерів. Це формує основу для переходу до наступного етапу відпрацювання конкретних комунікативних моделей у парній взаємодії.

Тиждень 4. Рольова структура конфлікту та емоційні тригери.

Четвертий тиждень програми був спрямований на розкриття глибинних, зазвичай неусвідомлюваних, ролей, які кожен із партнерів стабільно займає в конфліктній взаємодії, а також виявлення індивідуальних емоційних тригерів, що пов'язані з раннім досвідом. Робота базувалася на системній сімейній терапії, а також методах проективного моделювання та біографічного аналізу.

Сесія 7 (парна):

Першим завданням сесії була системна діагностика сімейної динаміки, зокрема виявлення фіксованих ролей, які партнери несвідомо займають у конфлікті: *винний*, *рятівник*, *жертва* (згідно з трикутником Карпмана) або *незалежний*, *залежний*, *зовнішній модератор* (у термінах Боуена). Обговорення починалось із навідних запитань:

– Як часто саме ти першим просиш вибачення?

– Хто починає розмову після конфлікту?

– У кого більше страху бути покинутим?

Таблиця. 3.12

Попередній аналіз ролей (приклад)

Партнер	**Позиція в конфлікті**	**Характерна фраза**	**Роль (умовна)**
А	Просить пробачення	«Це знову я все зіпсувала»	Жертва / винна
Б	Замовкає, йде	«Не бачу сенсу сперечатись»	Уникаючий / рятівник

Аналіз проводиться без етики звинувачення. Терапевт допомагає побачити стабільні позиції як *вимушені реакції*, а не як свідомі ролі.

Наступною технікою була вправа «Проекційна скульптура» метод візуалізації рольової динаміки пари у фізичному просторі. Кожному партнеру пропонувалося розмістити фігури (людські фігурки, фішки або стікери) у

просторі, що символізують себе, партнера, «голос критика», «страх», «мама», «ідеальний партнер» тощо. Дистанції, напрями поглядів, положення в просторі інтерпретуються як неусвідомлені символи динаміки.

Приклад проекційної скульптури (опис):

- Партнер А поставив себе в кут, обличчям до стіни. Партнер Б стояв спиною до А.
- Фігурка «мама» була між ними, ближче до Б, ніж до А.
- На запитання «Що ти хочеш змінити?» А переставив себе на рівні з Б, прибравши «маму» в бік.

Після зміни структури терапевт ставить питання: «Що зараз відчувається інакше?», активізуючи емоційне переосмислення.

Сесія 8 (парна):

Ця сесія була зосереджена на виявленні емоційних тригерів, які активуються в сучасних конфліктах, але мають джерело в дитинстві партнера. Кожному з партнерів пропонувалось згадати епізоди з раннього життя, в яких вони відчували подібні емоції до тих, що виникають зараз у конфлікті. Робота велася за схемою: *ситуація → емоція → потреба → висновок про себе / світ*.

Таблиця 3.13

Бланк «Тригери з дитинства» (приклад)

Ситуація в дитинстві	Емоція	Теперішній тригер	Висновок	Поведінка зараз
Мене не слухали батьки	Безсилля, тривога	Партнер не відповідає на питання	«Мене ніхто не чує»	Починаю кричати

Зіставлення минулого досвіду з поточним конфліктом дозволяє ідентифікувати неадекватність поточних реакцій та перенаправити увагу на справжні потреби.

У другій частині сесії створювалась «карта безпеки» просторово-емоційна модель того, коли кожен з партнерів почувається почутим, незагроженим, відкритим до контакту. Кожен формулював:

– Що мені потрібно чути / бачити / відчувати, щоб включатись у діалог?

– Які дії партнера знижують мою тривогу?

– Що для мене є *червоним сигналом небезпеки*?

Таблиця 3.14

Фрагмент карти безпеки (приклад)

Партнер	**Що створює безпеку**	**Що блокує контакт**
А	Контакт очей, м’який голос	Різкі рухи, довгі паузи
Б	Фраза «Я тебе чую», пауза перед відповіддю	Звинувачення, заперечення емоцій

Терапевт фіксує обидві карти та готує для пари індивідуальні поради, які використовуються у пізніших сесіях.

Домашнє завданням стало ведення «Щоденника безпечного спілкування» партнери мали протягом тижня записувати ситуації, коли їм вдалось говорити про щось важливе без конфлікту, та проаналізувати: *що цьому сприяло?*.

Результатом четвертого тижня стало усвідомлення фіксованих поведінкових ролей кожного партнера та їх зв’язку з раннім досвідом емоційної депривації. Завдяки проекційній скульптурі та карті безпеки вдалося вивести на рівень усвідомлення несвідомі процеси, що впливають на перебіг конфлікту. Це дозволяє переходити до практики побудови нових комунікативних структур на основі розуміння потреб одне одного, а не повторення травматичних сценаріїв.

Тиждень 5. тренування нових комунікативних стратегій.

Після попередньої стабілізації, діагностики та роботи з ролями та тригерами п’ятий тиждень програми був зосереджений на системному формуванні нових патернів комунікації. Основний акцент було зроблено на

інтеграції моделі ненасильницької комунікації (NVC), розвитку навички говорити з позиції партнера, а також посиленні емоційного контакту через інструменти емоційного вираження (комплімент, прохання, визнання потреби).

Сесія 9 (парна):

Сесія розпочалась із повторення ключових компонентів моделі про 4 елементи (Спостереження\Почуття\Потреба\Прохання) і пара отримала адаптований шаблон для моделювання на реальному конфліктному сценарії, який вони самостійно обрали зі свого досвіду.

Основна задача – це навчити уникати оцінок («*ти не поважаєш*»), залишаючись у площині *я-повідомлення* та конкретних дій.

Другим етапом сесії стала вправа «Стілець партнера». Кожен із учасників фізично сідав на стілець партнера та проговорював сформульовану думку або прохання від імені іншого, використовуючи його стиль мовлення. Ця вправа слугує глибокому емпатійному зсуву: усвідомити, як партнер сприймає ситуацію, і що може стояти за його реакціями.

Фрагмент роботи зі “Стільцем партнера” (приклад):

Партнер А, сидячи на стільці Б: «*Я не мовчу, щоб тебе покарати. Я мовчу, бо боюся сказати щось надто різке*. *Мені потрібно більше часу*»

Ефект вправи: деконструкція звичних інтерпретацій («ігнорує», «закривається») через моделювання внутрішнього світу партнера.

Сесія 10 (парна):

Ця сесія була присвячена емоційному зближенню через позитивну комунікацію, зокрема вираження прийняття, любові та доброзичливості, що суттєво знижує конфліктність на рівні повсякденної взаємодії.

Першим блоком стала гра «5 мов любові», розроблена Г.Чепменом, у межах якої кожен з партнерів мав визначити домінантну мову отримання та вираження любові.

До них належать:

1. Слова підтримки;
2. Якісний час разом;
3. Допомога / послуги;
4. Подарунки;
5. Фізичний дотик.

Після заповнення адаптованої форми партнери порівнювали результати та фіксували розбіжності. Наприклад, один може демонструвати любов через «допомогу», а інший очікує «якісний час», що спричиняє взаємне непорозуміння.

Таблиця 3.15

Результати діагностики мов любові

Партнер	**1-а мова**	**2-а мова**	**Мінімально виражена**
А	Слова підтримки	Дотик	Подарунки
Б	Якісний час	Послуги	Слова підтримки

Робота з цими результатами дозволяє коригувати очікування та більш ефективно проявляти турботу. Фінальним елементом сесії стала вправа «3 компліменти і 1 прохання». Кожен партнер мав озвучити три автентичні компліменти партнеру (про дії, риси, вчинки) та одне прохання у форматі ненасильницького висловлювання. Така вправа слугує балансуванню позитиву й прохання, дає змогу утримувати комунікацію у конструктивному полі.

Приклад реалізації вправи:

«*Мені подобається, як ти підтримуєш мене перед іншими. Я ціную твою витримку, коли я нервую. Мені важливо, що ти турбуєшся про моїх батьків. І в той самий час, будь ласка, говори мені, коли потребуєш часу на себе, щоб я не здогадувалась.*»

Терапевт оцінює якість формулювання, надає зворотний зв’язок, підкреслює важливість чесності без звинувачення.

П’ятий тиждень був присвячений активному тренуванню навичок комунікації, емпатійного слухання та вербалізації потреб. Після попередніх етапів діагностики та емоційної стабілізації партнери отримали інструменти для конструктивного діалогу, зокрема:метод «стілець партнера», техніки позитивного зворотного зв’язку. Додатково через виявлення мов любові було усунуто помилкові інтерпретації проявів турботи. Все це готує пару до переходу на наступний етапя6 узгодження життєвих рішень і спільне планування поведінки в умовах стабільної комунікації.

Тиждень 6. Спільне прийняття рішень та договір у парі.

Шостий тиждень корекційної програми був спрямований на формування навички узгодженого прийняття рішень у парі, що є показником зрілості стосунків і предиктором стабільної подружньої взаємодії. Основна робота в межах двох парних сесій полягала у вербалізації прихованих очікувань, зниженні рівня фрустрації та побудові «емоційного договору» узгодженого переліку правил, які обидва партнери свідомо готові підтримувати у спільному житті.

<u>Сесія 11 (парна):</u>

Першим етапом сесії була робота з технікою «Обмін очікуваннями» структурованою формою діалогу, яка дозволяє кожному з партнерів озвучити власні побажання щодо трьох ключових сфер:

1. побут і розподіл обов’язків;
2. комунікація і спосіб вирішення суперечок;
3. інтимна близькість і особистий простір.

Таблиця 3.16

Форма «Обміну очікуваннями» (приклад)

Сфера	Очікування партнера А	Очікування партнера Б
Побут	«Хочу, щоб ми планували закупи разом»	«Щоб я не був єдиним, хто миє посуд»
Комунікація	«Щоб ти не зникав на добу після сварки»	«Щоб у сварці не було сарказму»
Інтимність	«Більше спонтанності, не за графіком»	«Щоб була ініціатива з твого боку»

Терапевт контролює тон комунікації, підтримує атмосферу взаємної поваги та сприйняття без знецінення.

Другий блок сесії був присвячений роботі з фрустрацією, яка виникає, коли очікування не реалізуються або систематично ігноруються. Було пояснено динаміку накопичення образи:

Очікування → Неотримання → Мовчання → Роздратування → Вибух / Відмова від контакту.

Кожен партнер мав описати один типово фрустраційний момент і пройти його через схему декомпресії:

Таблиця 3.17

Формат для роботи з фрустрацією

Ситуація	Очікування	Реакція партнера	Внутрішнє переживання	Що сказати наступного разу
Партнер не запитав, як пройшов мій день	Хотіла, щоб помітив мій стрес	Перемкнувся на телефон	Образа, непоміченість	«Мені важливо, щоб ти поцікавився моїм станом»

Цей формат сприяє трансформації накопиченої фрустрації в конструктивне прохання.

Сесія 12 (парна):

Фінальною точкою шостого тижня стала вправа «Договір пари», яка передбачає складання узгодженого переліку спільних правил / рішень / зобов'язань у форматі «від серця» не юридично, а емоційно та поведінково. Терапевт надає структуровану форму, за якою пара спільно формулює 5–7 пунктів, які вони готові виконувати у щоденному житті для збереження здорового контакту.

Таблиця 3.18

Форма емоційного договору пари (приклад)

Сфера	Формулювання договору
Спілкування	Щосуботи проводимо «діалог тижня»: по 10 хвилин слухаємо одне одного без перебивання
Побут	Ми домовляємось, що обов'язки визначаємо разом щонеділі
Конфлікт	Якщо суперечка — не зникаємо, а беремо паузу максимум 30 хв
Підтримка	Раз на тиждень кожен висловлює вдячність за щось у партнері
Особистий простір	Кожен має право сказати «мені потрібна година тиші» — і це поважається

Договір складається письмово, підписується обома (символічно), копія залишається в терапевта.

На завершення сесії було запропоновано домашнє завдання: спільно реалізувати щонайменше 2 пункти з договору протягом наступного тижня, зафіксувати емоційний ефект від їх виконання.

Таблиця 3.19

Форма для фіксації реалізації (фрагмент)

Пункт договору	Дата виконання	Що відбулося	Відчуття кожного
«Діалог тижня»	26.02	Слухали 15 хвилин без перебивань	А: «було важко, але цінно» / Б: «вперше сказав, не боячись»

Шостий тиждень роботи дозволив подружжю перейти від пасивної реактивної позиції до активної взаємодії як партнерів, здатних обговорювати очікування, формувати узгоджені рішення та брати за них відповідальність. Інструменти «Обміну очікуваннями», робота з фрустрацією та «Договір пари» слугують зміцненню довіри, прозорості та прогнозованості у стосунках. Це створює підґрунтя для переходу до інтеграційного блоку програми.

Тиждень 7. Інтеграція змін та емоційна трансформація

Сьомий тиждень програми є фазою інтеграції та трансформації, під час якої партнери мають можливість осмислити власну особисту й парну динаміку змін, а також символічно завершити попередні патерни конфліктності. На цьому етапі закріплюються зміни, досягнуті внаслідок когнітивно-емоційної роботи, та формується реалістичне бачення подальшого функціонування пари без деструктивного баласту.

Сесія 13 (індивідуальна):

Ця сесія мала формат особистої рефлексії кожного з партнерів щодо пройденого шляху та змін, яких він зазнав. Структура роботи включала три тематичні блоки:

1. Аналіз змін у стилі конфліктної взаємодії: порівняння власних реакцій на конфлікт «до» та «після» програми.
2. Ставлення до партнера: які нові риси стали помітними, що викликає більше поваги чи розуміння.
3. Визначення зон особистого росту: які теми залишаються складними, що потребує подальшої уваги.

Таблиця 3.20

Форма рефлексії (індивідуальне опрацювання)

Критерій	Стан ДО	Стан ЗАРАЗ
Як я реагую на критику	Або мовчу, або кричу	Можу сказати «Це боляче, але я слухаю»

Продовження таблиці 3.20

Що роблю під час конфлікту	Ігнорую, замикаюсь	Пауза + повернення до розмови
Що помітив у партнері	Байдужість	Турбота, хоч іноді прихована

У процесі рефлексії терапевт допомагав клієнту перевести оціночні судження в процесні («змінився» → «навчився робити паузу»), підкреслюючи зони реального розвитку.

У завершенні сесії партнери окреслювали власні зони росту та викликів безпосередньо пов'язані з труднощами, які ще залишаються актуальними. Це формувало основу для побудови плану підтримки після завершення терапії.

Сесія 14 (парна):

Ця сесія мала інтеграційний і символічний характер. Її метою було визнати обопільний внесок у зміни, а також відпустити один із конфліктів минулого як завершену емоційну історію.

Перший блок сесії вправа «Мій вклад / Твій вклад / Наш ресурс» був побудований за схемою тристороннього зізнання. Кожен партнер заповнював аналітичний шаблон, у якому фіксував:

- Що саме я змінив / вклав у процес змін?
- Що я бачу, що зробив партнер?
- Який спільний результат є нашим ресурсом зараз?

Таблиця 3.21

Шаблон «Вклад - Визнання - Ресурс» (приклад)

Компонент	**Формулювання партнера А**
Мій вклад	«Я навчилась говорити про потреби без докору»
Твій вклад	«Ти навчився мене слухати не з захисту, а з інтересом»
Наш ресурс	«Ми можемо говорити спокійно навіть у складні моменти»

Цей формат активізує взаємне визнання зусиль і закріплює позитивну динаміку стосунків.

Другим і завершальним елементом сесії стала практика «Символічного прощення», у межах якої кожен партнер мав озвучити одну ситуацію з минулого, яка залишала образу, біль чи незавершеність і яку він/вона готові свідомо відпустити. Цей ритуал не має на меті виправдання дій, а є актом *емоційного звільнення*, який дозволяє не повертатись до минулого як до зброї в майбутніх конфліктах.

Приклад формулювання у символічному прощенні: «*Я відпускаю ситуацію, коли ти на мій день народження промовчав цілий день. Це було боляче, я тоді почувалась непомітною. Але я бачу, що зараз ти змінився і я не хочу тримати це більше між нами*».

Після кожного звернення партнер мав право просто подякувати і визнати важливість сказаного без захисту чи пояснення.

Сьомий тиждень забезпечив психологічну інтеграцію особистих і парних змін, досягнутих у ході програми. Завдяки індивідуальній рефлексії, вправі «Мій вклад / Твій вклад / Наш ресурс» та акту символічного прощення партнери набули нової ідентичності як пари з досвідом подолання, співпричетності й відповідальності. Це відкриває можливість для закріплення змін на стабільному рівні та переходу до планування подальшої поведінки в умовах автономії.

Тиждень 8. Закріплення змін і план самостійної підтримки пари.

Фінальний етап корекційної програми був присвячений закріпленню досягнутих змін, формуванню ритуалів стабільної взаємодії, а також розробці плану самостійної підтримки емоційної близькості після завершення терапії.

<u>Сесія 15 (парна)</u>

Першим завданням сесії було створення плану попередження рецидивів індивідуалізованої інструкції для пари, що допомагає розпізнавати ранні ознаки повернення до деструктивних сценаріїв і вчасно їх зупиняти.

Психолог пояснив базову формулу рецидиву конфлікту: *Передконфліктний стан → Привичне мислення → Тіло реагує → Автоматична дія → Стара схема.*

Кожному партнеру було запропоновано заповнити таблицю маркерів ризику, щоб виявити свої індикатори втрати емоційної стабільності.

Таблиця 3.22

Маркери рецидиву та техніки зупинки (приклад)

Ранній сигнал	**Що це означає**	**Що робити**	**Техніка**
Починаю говорити коротко, уникаю зорового контакту	Відчуваю напругу, але не озвучую	Сказати «Я починаю напружуватись, давай пауза»	Модель STOP
З’являється іронія, підвищений тон	Я відчуваю загрозу й намагаюсь атакувати	Перевести в «я-вислів», пауза на 3 хв	Дихання 4–7–8

У ході сесії пара тренувалась застосовувати техніки паузи перед реакцією, контейнеризації емоцій, вербалізації тригера без звинувачення.

У другій частині сесії було запроваджено створення ритуалів близькості регулярних дій, які формують звичку емоційного контакту та профілактики відчуження.

Партнерам було запропоновано обрати 2–3 простих, але регулярних ритуали, які відповідають їхнім стилям прихильності, потребам у турботі та комфорту.

Таблиця 3.23

Приклади ритуалів пари (обрані приклади)

Назва ритуалу	**Періодичність**	**Суть**
«Діалог тижня»	Щосуботи о 19:00	По 10 хв говорить кожен, інший не перебиває

Продовження таблиці 3.23

День без гаджетів	1 раз на тиждень	Вечір без телефонів, спільна прогулянка чи вечеря
Щоденне запитання	Щовечора	«Що сьогодні було для тебе складним?» / «Що зробило тебе щасливим?»

Ритуали допомагають знизити ризик повторного емоційного віддалення після завершення програми.

Сесія 16 (парна, підсумкова)

Остання сесія мала символічно-підсумковий характер. Перша її частина була присвячена ритуалу завершення: кожен із партнерів мав коротко сформулювати, що він бере з собою з терапевтичного процесу — не у формі загальних висловлювань, а конкретних навичок, знань чи відчуттів.

Приклади формулювань у ритуалі завершення:

– «Я забираю з собою вміння сказати “Мені зараз важко” без страху, що це буде використано проти мене».

– «Я навчився слухати тебе не для того, щоб відповісти, а щоб зрозуміти».

– «Я вперше за довгий час почала відчувати, що ми — це “ми”, а не просто два індивіди поруч».

Після цього терапевт запропонував парі розробити план підтримки стосунків на найближчі 3–6 місяців. Це був документ, у якому фіксувалися ключові принципи спілкування, частота «перевірок контакту», допустимі способи переривання напруги, а також бажані “точки контакту”.

Таблиця 3.24

Форма плану підтримки (структура)

Параметр	**Формулювання**
Принципи	1) Не накопичувати мовчання. 2) Емоції — не привід для атаки.

Продовження таблиці 3.24

Частота рефлексивного діалогу	1 раз на тиждень — 20 хв без телефонів
Коли звертатись за допомогою	Якщо конфлікт не вирішено за 24 год — звернення до зовнішнього фахівця
Спільні дії	Раз на місяць — «вечір зв'язку»: планування спільного часу, обговорення планів

Підписання цього плану мало символічну вагу, як автономне зобов'язання підтримувати контакт без зовнішнього посередника.

Восьмий тиждень став завершальною фазою програми, що дала змогу парі перейти до автономного етапу спільного розвитку. Через побудову плану попередження рецидиву, формування ритуалів та рефлексію результатів роботи партнери закріпили здатність до конструктивного діалогу, стабільного емоційного зв'язку та відповідального ставлення до підтримки стосунків. Це завершення терапевтичного етапу стало переходом до власного партнерського вибору щоденного і свідомого.

3.2 Порівняльний аналіз експериментально-дослідної роботи

З метою емпіричної перевірки ефективності реалізованої корекційної програми було повторно застосовано методику Т. Лірі, яка дозволяє оцінити міжособистісні установки партнерів за вісьмома поведінковими шкалами. Порівняння результатів до і після проходження програми дає можливість виявити динаміку змін у напрямі конструктивної комунікації, зниження агресивних та недовірливих тенденцій, а також підвищення рівня кооперативності й емоційної зрілості.

У таблиці 3.25 подано показники обох партнерів п'яти досліджуваних пар до та після проходження восьмитижневої програми.

Таблиця 3.25

Зміни показників за методикою Т. Лірі до та після програми

Стан	Пара	Стать	Авторитарний	Незалежний	Агресивний	Недовірливий	Покірний	Залежний	Співпрацюючий	Альтруїстичний
До програми	1	Ч	10	9	7	6	6	7	11	10
		Ж	8	7	6	6	8	10	12	11
	2	Ч	9	7	8	5	7	9	10	9
		Ж	11	10	7	6	6	8	11	10
	3	Ч	9	8	7	6	7	9	12	11
		Ж	6	6	5	5	8	10	13	12
	4	Ч	11	9	9	6	6	6	10	10
		Ж	10	9	8	6	7	9	12	11
	5	Ч	8	7	6	5	7	8	11	10
		Ж	9	7	5	5	8	10	12	11
Після програми	1	Ч	9	9	6	4	6	7	13	12
		Ж	7	7	5	4	8	10	14	13
	2	Ч	8	7	6	3	7	9	12	11
		Ж	10	10	6	5	6	8	13	12
	3	Ч	8	8	6	4	7	9	14	13
		Ж	5	6	4	3	8	10	14	13
	4	Ч	10	9	7	4	6	6	12	12
		Ж	9	9	6	4	7	9	13	13
	5	Ч	7	7	5	3	7	8	13	12
		Ж	8	7	4	4	8	10	14	12

Аналіз динаміки результатів показав, що:

1. Показники агресивності та недовірливості знизились в усіх парах, що свідчить про зменшення напруги, емоційної оборонності та схильності до ворожої інтерпретації дій партнера.

2. Значення шкал співпраці й альтруїзму помітно зросли після програми вказує на підвищення рівня взаємної підтримки, відкритості й емпатійності в комунікації.

3. У частини пар (зокрема 1, 3 і 5) спостерігається стабілізація домінантно-підлеглих відносин: авторитарні тенденції стали менш вираженими, водночас зберігається здоровий рівень самостійності.

4. Жінки загалом продемонстрували більший ріст за показниками співпраці та альтруїзму, тоді як у чоловіків частіше зменшувались агресивно-захисні патерни.

5. Відсутність «зсуву» до крайніх полюсів (тотальної поступливості або домінування) свідчить про якісні, а не компенсаційні зміни, що вказує на ефективність моделі терапії як збалансованого впливу.

Отже, зафіксовані зміни підтверджують ефективність програми як інструменту розгортання зрілих міжособистісних стилів, зниження конфліктності та зміцнення партнерської взаємодії в межах пари.

Для оцінки стилів поведінки подружніх партнерів у конфліктних ситуаціях була використана методика К. Томаса, яка дозволяє виявити переважну стратегію реагування за п’ятьма шкалами: суперництво, співпраця, компроміс, уникнення, пристосування. Домінуючий стиль вказує на глибинні настанови у вирішенні міжособистісних суперечностей від конфронтаційної до кооперативної.

У таблиці 3.26 подано результати п’яти пар до участі в програмі, а також дані після проходження 8-тижневої корекційної роботи, що дозволяє оцінити динаміку зміни конфліктних патернів.

Таблиця 3.26

Результати за методикою К. Томаса до та після програми

Стан	Пара	Стать	Суперництво	Співпраця	Компроміс	Уникнення	Пристосування	Домінуючий стиль
До програми	1	Ч	5	3	6	4	2	Компроміс
		Ж	2	5	3	3	7	Пристосування
	2	Ч	6	2	4	4	2	Суперництво
		Ж	3	6	5	2	2	Співпраця
	3	Ч	4	4	4	3	5	Пристосування / рівновага
		Ж	2	5	4	3	6	Пристосування
	4	Ч	5	3	5	2	3	Компроміс / суперництво
		Ж	1	5	5	3	6	Пристосування
	5	Ч	4	2	5	3	6	Пристосування
		Ж	1	3	4	2	8	Пристосування
Після програми	1	Ч	3	5	6	2	3	Співпраця / компроміс
		Ж	1	6	5	2	5	Співпраця
	2	Ч	4	5	4	3	3	Співпраця / компроміс
		Ж	2	7	5	1	3	Співпраця
	3	Ч	3	6	4	2	3	Співпраця
		Ж	1	7	5	2	3	Співпраця
	4	Ч	3	5	6	1	3	Компроміс / співпраця
		Ж	1	6	5	2	3	Співпраця
	5	Ч	2	5	5	2	4	Співпраця / компроміс
		Ж	1	6	5	2	4	Співпраця

У всіх парах відбулося зниження показника суперництва, що свідчить про зменшення конфронтаційних способів розв’язання конфлікту. Рівень співпраці зріс у всіх учасників, особливо у жінок, що свідчить про набуття навичок конструктивної комунікації та фокус на спільні інтереси. Показники уникнення знизилися, що демонструє зменшення тенденції уникати проблем партнери

стали більш відкритими до обговорення складних тем. Пристосування, як єдиний стиль, втратило домінантну позицію у більшості пар його місце зайняли стилі співпраці та компромісу. Це свідчить про перехід від пасивного уникнення напруги до активного вирішення суперечностей.У більшості випадків після програми домінуючим стилем стала співпраця, іноді у поєднанні з компромісом, що вказує на глибоку зміну у способі регуляції конфлікту від захисних до партнерських моделей поведінки.

З метою оцінки змін у сімейній ролевій структурі та установках батьків після проходження восьмитижневої корекційної програми, повторно було застосовано методику PARI. Ця методика дозволяє зафіксувати динаміку таких параметрів, як емоційна залученість, гіперопіка, сімейна конфліктність, рівень домінування й самопожертви, що є критичними маркерами для оцінки психологічного клімату в родині.

У таблиці 3.27 представлено результати за тими ж шкалами, що й на етапі попередньої діагностики (табл. 2.3), однак після проходження програми, що дозволяє простежити якісні зміни в динаміці сімейної взаємодії.

Таблиця 3.27

Результати за методикою PARI після програми

№ пари	Стать	Оптимальний емоційний контакт	Надмірна дистанція	Надмірна концентрація	Домінування матері	Байдужість чоловіка	Сімейні конфлікти	Самопожертва	Несамостійність матері
1	Ч	20	5	16	15	12	8	18	14
	Ж	19	4	16	16	12	7	18	15
2	Ч	18	6	15	16	13	9	17	14
	Ж	18	5	16	17	14	8	18	16
3	Ч	20	4	17	14	11	7	17	12
	Ж	20	3	16	15	13	7	17	14
4	Ч	18	5	15	14	12	9	15	13
	Ж	18	4	16	15	13	9	16	15
5	Ч	19	5	17	15	13	8	18	14
	Ж	17	5	17	15	14	8	17	15

Показники оптимального емоційного контакту зросли в усіх парах до високих значень (від 17 до 20), що свідчить про відновлення емоційного зв'язку між партнерами та загальне потепління клімату в сім'ї.

Надмірна дистанція суттєво знизилася (до 3–6 балів), що свідчить про руйнування механізмів емоційного відсторонення, які були характерні до початку програми.

Надмірна концентрація на дитині дещо зменшилася, зокрема у жінок, що говорить про перехід від гіперопіки до більш збалансованого виховання, де подружні стосунки не відтісняються на периферію.

Показник домінування матері зменшився у всіх випадках, що засвідчує збалансування батьківських ролей і часткову корекцію сімейної ієрархії.

Байдужість чоловіка, як один із конфліктогенних факторів, знизилась до низько-середнього рівня, що підтверджує зростання включеності чоловіків у сімейну взаємодію.

Сімейна конфліктність знизилася в усіх парах у деяких випадках майже вдвічі. Це свідчить про успішне опанування конструктивних комунікативних моделей та зменшення тригерних ситуацій.

Хоча самопожертва та несамостійність матері залишаються відносно високими, зафіксована тенденція до їх зниження, що може бути результатом формування здоровіших кордонів у системі «мати - партнер - дитина».

У межах дослідження була реалізована цілісна восьмитижнева психологічна програма корекції конфліктної взаємодії в подружніх парах. Структура програми ґрунтувалась на когнітивно-поведінковому, системному та емоційно-фокусованому підходах і передбачала чотири функціональні блоки: стабілізацію й діагностику, роботу з когнітивними патернами й тригерами, тренування нових комунікативних навичок, а також інтеграцію й закріплення змін. Робота проводилася як у парному, так і в індивідуальному форматі, із застосуванням таких технік, як «Журнал конфліктів», Сократівський діалог,

«Драбина висновків», «Договір пари», «Мій вклад / Твій вклад / Наш ресурс» тощо. Завершальний етап включав план попередження рецидивів і ритуали підтримки партнерства без зовнішньої терапевтичної підтримки.

До емпіричного блоку дослідження було залучено п’ять подружніх пар, у яких фіксувалися ознаки хронічного конфлікту. На діагностичних етапах було застосовано методики Т. Лірі (для виявлення міжособистісних ролей), К. Томаса (оцінка стилів поведінки в конфлікті) та PARI (для аналізу батьківських установок і сімейної ролевої структури). До участі та після завершення програми проводилось повторне тестування за всіма інструментами з метою визначення якісної динаміки. Результати фіксувалися в таблицях 2.2–2.4. Усі пари брали участь у повному циклі програми, без пропусків, із заповненням щотижневих анкет, щоденників тригерів і бланків домашніх завдань.

Отримані результати продемонстрували істотні позитивні зміни в усіх основних вимірах. Згідно з методикою Лірі, у більшості партнерів зменшився рівень агресивності та недовірливості, зросли показники співпраці й альтруїзму. За методикою К. Томаса до конфліктів почали переважно застосовуватись стилі співпраці та компромісу замість суперництва й пристосування. Показники PARI виявили покращення емоційного контакту, зниження сімейної конфліктності, нормалізацію ролей матері й зменшення домінування. Усі пари підтвердили суб’єктивне зростання взаєморозуміння, покращення емоційного клімату та формування нової звички до обговорення потреб і почуттів у спокійній формі. Це дозволяє стверджувати про ефективність розробленої програми як інструменту глибокої психологічної корекції хронічного подружнього конфлікту.

У ході реалізації формувального та контрольного етапів дослідження було: розроблено та впроваджено 8-тижневу психологічну програму з корекції подружніх конфліктів; проведено індивідуальні та парні інтервенції з використанням: технік, системного моделювання та сімейної реконструкції;

стабілізовано емоційний стан партнерів і знижено рівень тригерності у спілкуванні; змінено когнітивні схеми та деструктивні інтерпретації дій партнера; сформовано навички конструктивного діалогу, вербалізації потреб і співпраці; розроблено спільні правила («емоційний договір»), ритуали близькості та план попередження рецидиву; зафіксовано позитивну динаміку за всіма психодіагностичними шкалами (Т. Лірі, К. Томас, PARI); підтверджено ефективність програми як системного інструменту трансформації конфліктної взаємодії в напрямі зрілої партнерської моделі.

ВИСНОВКИ

У межах дослідження було реалізовано мету – виявлено та обґрунтовано психологічні механізми подолання конфліктних ситуацій у родинному середовищі, а також розроблено і перевірено ефективність корекційної програми на емпіричному матеріалі.

На основі виконаних завдань сформульовано такі основні висновки:

Сім’я як соціальний інститут досліджена з точки зору її функціонально-рольової структури, типології стосунків та психологічної динаміки: з'ясовано, що саме дисбаланс у сфері емоційного контакту, неусвідомлені ролі та незадоволені базові потреби найчастіше виступають джерелом конфліктної взаємодії;

Поняття сімейного конфлікту розкрито як багатовимірне явище, яке охоплює когнітивний, емоційний і поведінковий рівні; встановлено, що хронічні конфлікти супроводжуються стабільними патернами деструктивного реагування, що пов’язані з ранніми стилями прив’язаності та дефіцитом рефлексії;

У теоретичному аналізі виокремлено основні причини виникнення сімейних конфліктів – рольова асиметрія, низький рівень емоційної грамотності, уникнення діалогу, накопичення фрустрацій, а також проєкції з дитячого досвіду, що актуалізуються у стресових ситуаціях;

Обґрунтовано сукупність методів дослідження сімейних конфліктів: застосовано три валідовані методики – опитувальник Т. Лірі (міжособистісні ролі), методику К. Томаса (стилі поведінки в конфлікті), шкали PARI (рольова структура сімейної системи); дослідження охопило 5 пар (10 осіб) у віці від 25 до 35 років із хронічними формами подружнього конфлікту;

Проведено констатувальне діагностичне обстеження, яке показало: у 80% партнерів переважали агресивно-захисні стратегії (суперництво, уникнення, домінування), у 60% – високий рівень недовірливості (за Т. Лірі), у 100% жінок – підвищена самопожертва й гіперопіка (за PARI); це дозволило емпірично верифікувати прояви конфліктності як стабільного патерну;

Розроблено авторську 8-тижневу психологічну програму корекції сімейного конфлікту, яка включає чотири блоки: діагностику та стабілізацію, роботу з когнітивними схемами, формування конструктивної комунікації, інтеграцію та самопідтримку; кожен тиждень містив 2 сесії (усього – 16), індивідуальних і парних, із застосуванням когнітивно-поведінкових, емоційно-фокусованих і системних технік;

Під час реалізації програми застосовано понад 20 інтервенційних інструментів: «Журнал конфліктів», шкала емоцій, техніки Сократівського діалогу, «Стілець партнера», «Мови любові», «Карта безпеки», «Договір пари», «Мій вклад / Твій вклад / Наш ресурс», план рецидиву тощо – кожен із яких мав доведену ефективність у зниженні інтенсивності реакцій та поліпшенні діалогу в парі;

За результатами повторного тестування після проходження програми зафіксовано:

– зниження агресивності та недовірливості в усіх 5 парах (на 2–3 бали за шкалою Т. Лірі);

– перехід від суперництва/пристосування до співпраці/компромісу у 100% випадків (методика К. Томаса);

– зростання показників емоційного контакту (з 14–16 до 18–20 балів), зменшення дистанції та конфліктності (в середньому на 3–5 балів за PARI);

– якісні зміни у взаємному сприйнятті партнерів, формування стабільного конструктивного діалогу та позитивного афективного поля стосунків;

Суб’єктивні дані з щоденників і бланків зворотного зв’язку підтвердили відчутне зниження рівня напруги, зростання довіри, здатність говорити про потреби без звинувачення – у 10 із 10 учасників;

Запроваджено план підтримки пари на 3–6 місяців із ритуалами близькості, практиками перевірки контакту й планом зупинки рецидиву, що дозволяє підтримувати зміни без зовнішньої терапевтичної опори.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алєксєєнко Т. Ф. Сімейне виховання : концептуалізація ідей теорії і практики : монографія. Київ-Умань : ФОП Жовтий О. О. 2016. 503 с.

2. Білик Т. В. Сімейні конфлікти: найбільш актуальні звернення клієнтів до сімейних медіаторів. *Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах трансформації освіти* : матеріали X Міжнародної науково-практичної конференції (21 травня 2021 р., м. Київ). Київ: ДЗВО «УМО», 2021. 304 с. URL : http://umo.edu.ua/materiali-konferencijnimp (дата звернення: 10.04.2025)

3. Бондаровська, В. Стадії розвитку сім ї. Види сімейних конфліктів. Психологічна допомога сім ї / упоряд. Т. Гончаренко. Київ : Вид. дім «Шкіл. світ» : Вид. Л. Галіцина, 2015. 12-15 с.

4. Буленко Т. В. Соціально-психологічні основи функціонування сучасної молодої сім'ї. *Науковий вісник ВДУ ім. Лесі Українки.* Луцьк, 2015. № 9. С. 22-26.

5. Бунакова, В. Ф. Дистанційні сім'ї. проблеми та перспективи української дійсності. Київ : Центр соціології та політичної психології НАН України. 2015. 347 с.

6. Васильченко О. М. Сучасні підходи до дослідження сім'ї у психології. *Правничий вісник Університету «КРОК»*. 2016. Вип. 24. С. 221–228.

7. Васищев В. С. Психологія подружніх взаємин: теоретико-методологічні підходи до дослідження. *Вісник Національного університету оборони України.* Вип. 5 (24). 2015. С. 93-98.

8. Вахняк Н. В. Понятійно-термінологічний апарат сутності молодої сім'ї. *Проблеми сучасної педагогічної освіти.* Серія : Педагогіка і психологія». 2014. Вип. 45. (Ч. 3). С. 38–45.

9. Вахняк, Н. В. Молода сім’я в сучасному українському суспільстві. *Тенденції розвитку вищої освіти в Україні: європейський вектор :* матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Ялта, 20-21 березня 2015 р.) Ч. 2. 2015. С. 77–84.

10. Вахняк, Н. В. Мотиваційно-ціннісний критерій формування культури батьківства у молодих сімей. *Наукове періодичне видання Київський науковопедагогічний вісник*. Вип. 7 (07). Київ, 2016. С. 16–20.

11. Виховання національно-свідомого, патріотично зорієнтованого молодого покоління, створення умов для його розвитку як чинник забезпечення національних інтересів України : аналітико-інформаційні матеріали. Київ, Державний ін-т проблем сім’ї та молоді. 2015. С. 76-80.

12. Волошок О. В. Соціально-психологічні чинники задоволеності шлюбом осіб періоду ранньої дорослості. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Серія : Психологічні науки. Випуск 3. 2019. С. 122–128.

13. Войцехівська Н. К. Примирення як спосіб подолання конфліктної мовленнєвої взаємодії. *Вісник Житомирського державного ун-ту імені Івана Франка.*Серія : Філологічні науки, 2015. Вип. 68. С. 55-58.

14. Горбатов Ж.К. Психологія сімейних стосунків. Львів : Мрія, 2010. 201 с.

15. Гуменюк Л. Й. Соціальна конфліктологія : підручник. Львів : Львів. держ. ун. внутр. справ, 2015. 564 с.

16. Гурко Т. А. Теоретичні підходи до вивчення трансформації інституту сім’ї. *Соціологічнеий журнал.* 2020. С. 31-54.

17. Джелалі В. О. Психологія вирішення конфліктів. Харків-Київ, 2016. 320 с.

18. Іващенко А. С. Психологічні чинники міжособистісних стосунків у молодих подружніх парах. *Вісник Національної академії Державної,* 2015. 72 с.

19. Ішмуратов А. Т. Конфлікт і згода: основи когнітивної теорії конфліктів. Київ : Наук. думка, 2015. 191 с.

20. Козловська Е. В. Психологічна готовність молодого подружжя до гармонізації стосунків : дис. … канд. психол. наук. Київ, 2015. 274с.

21. Корж І. А., Романова Н. Ф. Сім'я як об'єкт соціальної роботи. Соціальна робота в Україні : теорія і практика. Київ, 2015. 97 с.

22. Котлова Л. О., Саух І. Д. Психологічні чинники задоволеності шлюбом на різних етапах подружнього життя. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Серія : Психологічні науки. 2019. Вип. 1. С. 223–228.

23. Кравченко А. В. Виникненя і попередження конфліктів у молодого подружжя. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України.* Серія : Педагогіка, психологія, філософія. 2015. Вип. 220. С. 253-258.

24. Кравченко А. В., Тверезовська Н. Т. Виникнення і попередження конфліктів у молодого подружжя. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України.* Серія : Педагогіка, психологія, філософія. 2015. Вип. 220. С. 253-258.

25. Кругла Т. О. Сімейний конфлікт: причини виникнення, попередження, врегулювання. *Медсестринство.* 2017. № 4. С. 71-73.

26. Кравченко А. В., Тверезовська, Н. Т. Виникнення і попередження конфліктів у подружжя. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України.* Серія: Педагогіка, психологія, філософія. 2020. С. 253- 258.

27. Коростіль М. П. Медіація як спосіб вирішення конфлікту. Впровадження в освітній простір відновних практик. *Психологічна культура вчителя в контексті викликів сучасності* : зб. матер. Всеукр. наук.-практ. 92 конф. з міжнар. участю (м. Тернопіль, 5-6 квітня 2017 р.) / укладачі : В.Є. Кавецький, А.В. Вихрущ, О.Я. Жизномірська, Т.Г. Дідух. Тернопіль : СМП «Тайп», 2017. С. 146-150.

28. Кравець В. П. Терещук Г. В. Підготовка студентської молоді до вирішення конфліктів у сім'ї. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету іменні Володимира Гнатюка.* Серія : Педагогіка. 2015. №1. С. 80-88.

29. Котлова Л. О. Проблема конфліктності в молодій сім'ї в період первинної адаптації. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.* Серія : Педагогіка і психологія. 2015. Вип. 41. С. 391-396.

30. Ложкін Г. В., Пов'якель Н.І. Психологія конфлікту : теорія і сучасна практика : навчальний посібник. Київ : ВД «Професіонал», 2016. С. 206–212.

31. Лисенко Л. М. Психологічні чинники задоволеності стосунками в подружніх парах. *Теорія і практика сучасної психології.* 2018, № 5. С. 73-77.

32. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія. Київ : Либідь, 2004. 573 с.

33. Основи психологічного консультування : навч. посіб / укл. Л. І. Магдисюк, Р. П. Федоренко. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 360 с.

34. Павлюк М. М. Архипенко Н. Особливості подружніх конфліктів та їх наслідки. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2018. Т. XI, Вип. 18. С. 209–226.

35. Пашкова О. Управління сімейними конфліктами в дистантних сім'ях. *Український науково-медичний молодіжний журнал*. Вип. 3(107), 2018. С. 159-162.

36. Посвістак О. А. Становлення психології сім'ї як науки. *Проблеми сучасної психології* : Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України; за ред. С. Максименка. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2015. Вип. 30. 573 с.

37. Партико Н. В. Психологія конфліктів . навч. посіб. Львів . Львівська політехніка, 2019. 132 с.

38. Павлюк М. М., Архипенко Н.М. Особливості подружніх конфліктів та їх наслідки. *Актуальні проблеми психології :* збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Вип. 18. 2018. С. 209–226.

39. Руденок А. І. Теоретичні аспекти проблеми запобігання та подолання сімейних конфліктів. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : зб. наук. пр. Інту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2015. Т. XIII, ч. 3. С. 358-364.

40. Седих К.В. Психологія сім'ї : навч. посібник. Полтава, 2015. 197 с.

41. Терещенко М.В. Дошлюбні уявлення про сімейне життя як чинник подружнього взаєморозуміння. *Вісник психології і педагогіки* : зб. наук. праць. Київ, 2015. Вип. 13. № 6. С. 106–114.

42. Тищенко О. О. «Використання процедури медіації у вирішенні сімейних конфліктів». Магістерська робота за спеціальністю 054 Соціологія. Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», кафедра соціології. Київ, 2018. 93 с.

43. Турбан В. В. Сімейний конфлікт як предмет дослідження у практичній психології. *Актуальні проблеми психології.* 2016. Т. 10, Вип. 28. С. 444-453.

44. Ушакова І.М. Психологія сім'ї: конспект лекцій. Харків, 2017. 183 с.

45. Федоренко Р. П. Психологія молодої сім'ї : навч. посіб. Вид. 2-ге, змін. та доповн. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 480 с.

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

47. Федоренко Р. П., Мушкевич М. І. , Дучимінська Т. І., Магди-сюк Л. І. Психологія молодої сім’ї : монографія. Вид. 2-ге, доповн. та змін. Луцьк : Вежа-Друк, 2020. 392 с.

48. Федоренко Р. П., Мушкевич М. І., Коширець В. В. Психологічне консультування: зміст, прийоми, технології. Вид. 2-ге, змін. та доп. Луцьк : Вежа-Друк, 2020. 368 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика діагностики міжособистісних відносин Лірі

Мета: вивчити стиль і структуру міжособистісних стосунків та їх особливостей, а також дослідити уявлення досліджуваних про своє „Я”, ставлення до самого себе.

Матеріали та обладнання: оптувальник, ручка

На основі досліджень міжособистісних стосунків Т. Лірі виділив 8 загальних і 16 конкретизованих варіантів міжособистісної взаємодії, представлених у вигляді кругової діаграми. Полюсні варіанти на цій схемі є протилежними один одному.

Опитувальник складений відповідно до виділених типів міжособистісної поведінки, що являє собою набір із 128 простих лаконічних характеристик — епітетів, які групуються по 16 запитань у 8 октантів, що відображають різноманітні психологічні профілі. Методика може пропонуватися досліджуваному у вигляді списку або ж на окремих картках.

Інструкція: Перед вами набір характеристик. Прочитайте кожну з них і відзначте знаком „+” ті, які відповідають вашому уявленню про себе. Будьте уважними. Намагайтеся відповідати якомога точніше і правдивіше.

Завдання 1. Дайте відповідь на запитання: Яка ви людина?

1. Інші думають про мене прихильно.
2. Справляю враження на оточуючих.
3. Умію розпоряджатися, карати.
4. Умію наполягати на своєму.
5. Володію почуттям гідності.
6. Незалежна.

7. Здатна сама потурбуватися про себе.
8. Можу виявити байдужість.
9. Здатна бути суворою.
10. Сувора, але справедлива.
11. Можу бути щирою.
12. Критична до інших.
13. Люблю поплакатися.
14. Часто сумна.
15. Схильна до недовіри.
16. Часто розчаровуюся.
17. Здатна бути критичною до себе.
18. Здатна визнавати свою неправоту.
19. З охотою підкоряюся.
20. Поступлива.
21. Вдячна.
22. Захоплююся, схильна до копіювання.
23. Ставлюся до інших з повагою.
24. Шукаю схвалення.
25. Здатна до співпраці, взаємодопомоги.
26. Намагаюся вжитися з іншими.
27. Приязна, доброзичлива.
28. Уважна, ласкава.
29. Делікатна.
30. Підбадьорююча.
31. Відгукуюся на заклики про допомогу.
32. Безкорислива.
33. Здатна викликати захоплення.
34. Користуюся у інших повагою.

35. Володію талантом керівника.
36. Люблю відповідальність.
37. Впевнена у собі.
38. Самовпевнена, наполеглива.
39. Ділова, практична.
40. Люблю змагатися.
41. Стійка і непохитна, де потрібно.
42. Невблаганна, але безпристрасна.
43. Дратівлива.
44. Відкрита, прямолінійна.
45. Не терплю, щоб мною командували.
46. Скептична.
47. На мене важко справити враження.
48. Образлива, вимоглива (педантична, скурпульозна).
49. Легко соромлюся.
50. Невпевнена у собі.
51. Поступлива.
52. Скромна.
53. Часто користуюся допомогою інших.
54. Дуже поважаю авторитет.
55. З охотою приймаю поради.
56. Довірлива і намагаюся порадувати інших.
57. Завжди люб'язна у спілкуванні.
58. Ціную думку оточуючих.
59. Комунікабельна, товариська.
60. Добросердна.
61. Добра, вселяю впевненість.
62. Ніжна, м’якосердна.

63. Люблю турбуватися про інших.
64. Безкорислива, щедра.
65. Люблю давати поради.
66. Справляю враження значущості.
67. Люблю керувати та управляти. Владна.
68. Хвалькувата.
69. Зарозуміла, самовдоволена.
70. Думаю тільки про себе.
71. Хитра, прагматична.
72. Нетерпима до помилок інших.
73. Корислива.
74. Щира.
75. Часто неприязна.
76. Озлоблена.
77. Схильна весь час скаржитися.
78. Ревнива.
79. Довго пам’ятаю образи.
80. Схильна до самокатування.
81. Сором’язлива.
82. Безініціативна.
83. Покірлива.
84. Залежна, несамостійна.
85. Люблю підкорятися.
86. Надаю право іншим приймати рішення.
87. Легко пошиваюся у дурні.
88. Легко піддаюся впливу друзів.
89. Готова довіритися будь-кому.
90. Доброзичлива до всіх без винятку.

91. Усім симпатизую.

92. Пробачаю все.

93. Переповнена надмірним співчуттям.

94. Великодушна, терпляча до недоліків.

95. Намагаюся бути покровителем.

96. Прагну до успіху.

97. Очікую захоплення від кожного.

98. Розпоряджаюся іншими.

99. Деспотична.

100. Сноб (оцінюю людей за рангом і достатком, а не за особистіснимиякостями).

101. Марнославна.

102. Егоїстична.

103. Холодна, черства.

104. Саркастична, люблю насміхатися.

105. Зла, жорстока.

106. Часто гніваюся.

107. Нечутлива, байдужа.

108. Злопам’ятна.

109. Пронизана духом суперечності.

110. Уперта.

111. Недовірлива, підозріла.

112. Нерішуча.

113. Сором’язливива.

114. Відрізняюся надмірною готовністю підкорятися.

115. М’якотіла.

116. Майже ніколи нікому не заперечую.

117. Нав’язлива.

118. Люблю, щоб мене опікали.
119. Надмірно довірлива.
120. Намагаюся заручитися позитивним ставленням кожного.
121. З усіма погоджуюся.
122. Завжди приязна.
123. Усіх люблю.
124. Надто поблажлива до оточуючих.
125. Намагаюся втішити кожного.
126. Турбуюся про інших на шкоду собі.
127. Псую людей надмірною добротою.

Опрацювання результатів

Після того, як досліджуваний оцінить себе, підраховуються бали за кожним з восьми октантів психограми методики. Кожний плюс оцінюється в 1 бал; таким чином, максимальна оцінка октанта — 16 балів.

1. октант: 1 – 4, 33 – 36, 65 – 68, 97 – 100
2. октант:5 – 8, 37 – 40, 69 – 72, 101 – 104 .
3. октант: 9 – 12, 41 – 44, 73 – 76, 105 – 108
4. октант: 13 – 16, 45 – 48, 77 – 80, 109 – 112
5. октант: 17 – 20, 49 – 52, 81 – 84, 113 – 116
6. октант: 21 – 24, 53 – 56, 85 – 88, 117 – 120
7. октант: 25 – 28, 57 – 60, 89 – 92, 121 – 124
8. октант: 29 – 32, 61 – 64, 93 – 96, 125 – 128.

Кожному з восьми октантів відповідає певний тип міжособистісних стосунків;

1. **Авторитарний.**

0-8. Упевнений у собі, наполегливий, може бути хорошим наставником і організатором. Володіє якостями керівника 9 – 12. Домінантний, енергійний,

успішний у справах; любить давати поради, вимагає до себе поваги; може бути нетерпимим до критики; йому властива переоцінка власних можливостей.

13-16. Владний, диктаторський, деспотичний характер; усіх повчає, має дидактичний стиль висловлювань; не схильний сприймати поради інших; прагне до лідерства і керування іншими; сильна особистість з рисами деспотизму.

2. Незалежний — домінуючий.

0-8. Упевнений, незалежний, орієнтований на себе, схильний до конкуренції.

9-12. Самозадоволений, нарцистичний, з вираженим почуттям власної гідності, зверхності над оточуючими, з тенденцією мати особливу думку, відмінну від більшості, і займати особливу позицію у групі.

13-16. Прагне бути над усіма, самовдоволений, прагматичний. До оточуючих ставиться відчужено; гонористий, хвалькуватий.

3. **Агресивний.**

0-8. Упертий, наполегливий у досягненні мети, енергійний, безпосередній.

9-12. Вимогливий, прямолінійний, щирий; суворий і різкий в оцінці інших; непримиренний. Схильний в усьому звинувачувати оточуючих; глузливий, іронічний, дратівливий.

13-16. Надмірно наполегливий; неприязний, жорстокий, ворожий по відношенню до оточуючих; нестриманий, запальний, агресивний; може виявляти асоціальну поведінку.

4. Недовірливий — скептичний.

0-8. Реалістичний у судженнях і вчинках; критичний по відношенню до оточуючих; скептик, неконформний.

9-12. Виражена схильність до критицизму. Недовірливий до людей, розчарований у них; замкнений, потайливий, образливий; відчуває труднощі в

інтерперсональних контактах через підозріливість і страх. Свій негативізм виявляє у вербальній агресії.

13-16. Відчужений по відношенню до ворожого і злісного світу; дуже підозріливий, украй образливий; схильний сумніватися у всьому; злопам'ятний, постійно скаржиться на всіх (шизоїдний тип характеру).

5. Покірний — сором'язливий.

0-8. Скромний, нерішучий, поступливий; емоційно стриманий; схильний підкорятися; не має власної думки; слухняно і чесно виконує всі свої обов'язки.

9-12. Сором'язливий, легко ніяковіє; схильний підкорятися сильнішому без урахування ситуації.

13-16. Покірливий, схильний до самоприниження; слабовольний, поступається всім і в усьому; завжди ставить себе на останнє місце і осуджує себе, приписує собі провину; намагається знайти підтримку в когось сильнішого.

6. Заздрісний.

0-8. Конформний, м'який; очікує допомоги і поради; схильний до захоплення оточуючими; ввічливий і потребує визнання.

9-12. Слухняний, боягузливий, безпорадний; не вміє чинити опір; щиро вважає, що інші завжди праві.

13-16. Дуже невпевнений у собі; має нав'язливі страхи, побоювання, тривожиться з будь-якого приводу, тому залежить від інших, від чужої думки, занадто конформний.

7. Співпрацюючий.

0-8. Схильний до співробітництва, кооперації; гнучкий і компромісний у прийнятті рішень, вирішенні проблем і конфліктних ситуацій; намагається погоджуватися з думкою оточуючих; свідомо конформний, дотримується умов, правил і принципів „гарного тону”; у відношенні з людьми ініціативний, ентузіаст у досягненні цілей групи; намагається допомагати; хоче відчувати

себе в центрі уваги, отримувати увагу і любов; комунікабельний, виявляє теплоту і приязність у стосунках.

9-16. Приязний і люб'язний з усіма; орієнтований на соціальне прийняття і позитивне визнання; прагне задовольнити вимоги всіх, „бути хорошим” для всіх без урахування ситуації; прагне до цілей мікрогрупи; має розвинені механізми витіснення і пригнічення; емоційно лабільний (істероїдний тип характеру).

8. Альтруїстичний.

0-8. Відповідальний по відношенню до людей, делікатний, м'який, добрий; емоційне відношення до людей виявляє у співчутті, симпатії, ласці, вміє підтримати, підбадьорити і заспокоїти оточуючих, безкорисливий і здатний відгукуватися на чужі проблеми.

9-16. Гіпервідповідальний; завжди приносить у жертву свої інтереси; намагається допомогти і співпереживає всім; нав'язливий у своїй допомозі і надто активний по відношенню до оточуючих; неадекватно приймає на себе відповідальність за інших. (Хоча це може бути тільки зовнішня „маска”, яка приховує особистість протилежного типу).

Отримані кількісні показники за кожним з октантів від 0 до 16 балів переносяться на психограму. На відповідній октантокоординаті, на рівні, що відповідає отриманим балам, проводяться дуги. Відокремлена частина октанта заштриховується. Після того, як відмічені всі отримані результати і заштрихована внутрішня, центральна частина кола психограми до рівня, окресленого дугами, виходить щось подібне до віяла. Найбільш заштриховані октанти відповідають домінуючому стилю міжособистісних стосунків даного індивіда.

Характеристики, що не виходять за межі восьми балів, властиві гармонійним особистостям.

Показники, що перевищують вісім балів, свідчать про акцентуації властивостей, виявлених даними октантами.

Показники на рівні 14 – 16 балів свідчать про труднощі соціальної адаптації. Низькі показники за всіма октантами (0 – 3 бали) можуть бути результатом закритості і невідвертості досліджуваного. Якщо у психограмі немає октантів, заштрихованих вище чотирьох балів, то дані сумнівні щодо їх достовірності: досліджуваний не захотів оцінити себе відверто.

Перші чотири типи міжособистісних стосунків (1, 2, 3, 4) характеризуються домінуванням неконформних тенденцій і схильністю конфліктних проявів — (3, 4); великою незалежністю думки, наполегливістю у відстоюванні своєї точки зору, тенденцією до лідерства і домінування — (1, 2).

Другі чотири октанти (5, 6, 7, 8) характеризують протилежну картину: домінують конформні установки, конгруентність у контактах з оточуючими — (7, 8); невпевненість у собі, піддатливість думці оточуючих, схильність до компромісів — (5, 6).

За двома спеціальними формулами визначаються показники з двох основних факторів: домінування і приязності.

Домінування: (1 - 5) + 0,7 ■ (3 + 2 - 4 - 6).

Приязність: (7 - 3) + 0,7 ■ (8 - 2 - 4 + 6).

У цілому, інтерпретація даних повинна орієнтуватися на домінування одних показників над іншими і меншою мірою, на абсолютні величини.

Досліджувані, в яких домінує „владно-лідерський” тип міжособистісних стосунків — **І октант, „авторитарний”** — характеризуються оптимістичністю, швидкістю реакції, високою активністю, вираженою мотивацією досягнення, тенденцією до домінування, підвищеним рівнем домагань, легкістю і швидкістю

у прийнятті рішень, гомономністю (орієнтацією здебільшого на власні думки і мінімальною залежністю від зовнішніх факторів середовища), екстравертністю. Вчинки і висловлювання можуть випереджати їх продуманість. Це реагування за типом „тут і відразу”; виражена тенденція до

спонтанних самореалізацій, активний вплив на оточуючих, завойовницька позиція, прагнення вести за собою і підкоряти своїй волі інших.

II октант відповідає незалежно-домінуючому типу міжособистісних стосунків з чіткою перевагою над іншими, який, за даними дослідження, співвідноситься з такими особливостями; самовдоволеність (чи самозакоханість), дистантність, егоцентричність, завищений рівень вимог, виражене почуття конкурентності, що виявляється у прагненні зайняти особливу позицію у групі. Домінування тут меншою мірою звернене на спільні з групою інтереси і не виявляється у прагненні вести людей за собою, заражаючи своїми ідеями. Стиль мислення нешаблонний, творчий. Думка оточуючих сприймається критично, власна думка переводиться у ранг догми або досить категорично відстоюється. Емоціям не вистачає тепла, вчинкам — конформності. Висока пошукова активність поєднується з розсудливістю; низька підкорюваність.

„**Прямолінійно-агресивний”** тип міжособистісних стосунків **(показники III октанту)** наближений до таких особистісних характеристик, як ригідність установок, яка співвідноситься з високою спонтанністю; наполегливість у досягненні мети, практицизм із недостатньою опорою на минулий досвід; у стані емоційної захопленості — осилене почуття справедливості, що сполучається з переконаністю у власній правоті. У таких осіб легко спалахує почуття ворожості у разі протидії чи критики на свою адресу; їм характерна безпосередність і прямолінійність у висловлюваннях і вчинках; посилена образливість, яка легко згасає в ситуації комфортності та непригнічуваності особистості досліджуваного.

IV октант — „недовірливо-скептичний” тип міжособистісних стосунків виявляється у таких особистісних характеристиках, як відокремленість, замкненість, ригідність установок, критичне ставлення до будь-яких думок, окрім особистих; незадоволеність своєю позицією у мікрогрупі; підозрілість,

надчутливість до критичних зауважень на свою адресу; неконформність суджень і вчинків; схильність до побудови ригідних і надто важливих умовиводів, пов'язаних з переконанням у недоброзичливості оточуючих осіб; випереджаюча ворожість у висловлюваннях і поведінці, яка виправдовується апріорною впевненістю у людській недоброті; системне мислення, що спирається на практичний досвід, практичність, реалістичність, схильність до іронії; висока конфліктність, яка може бути не яскраво вираженою й акумулюється, створюючи тим самим посилену напруженість, сприяючи підвищенню відчуженості та відстороненості.

V октант — **„покірливо-сором'язливий”** тип міжособистісних стосунків — домінує у особистостей хворобливо-сором'язливих, інтровертованих, пасивних, педантичних у питаннях моралі і совісті; схильних до покори, невпевнені в собі, з посиленою схильністю до рефлексії; з помітним домінуванням мотивації уникнення неуспіху і низької мотивації досягнення; заниженою самооцінкою, тривожністю, з посиленим почуттям відповідальності. Такі люди незадоволені собою, схильні до того, щоб звинувачувати себе у невдачах; легко впадають у смуток; песимістично оцінюють свої перспективи; акуратні і добрі виконавці в роботі; уникають широких контактів і соціальних ролей, у яких би вони могли звернути на себе увагу оточуючих; чутливі і вразливі; хворобливо зосереджені на своїх недоліках і проблемах.

VI октант — **„залежно-слухняний”** тип міжособистісних стосунків. Для таких особистостей характерна висока тривожність, посилена чутливість до впливу середовища; тенденція до спрямованості на стосунки зі значущими людьми; залежність власної думки від думки оточуючих. Потреба у прихильності і теплих взаєминах є провідною. Невпевненість у собі тісно пов'язана з нестійкою самооцінкою. Виконавська дисципліна і відповідальність у роботі створює їм хорошу репутацію в колективі, але інертність прийняття рішень, конформність і невпевненість у собі не сприяє їх просуванню до ролі

лідера. Посилена вразливість, чутливість до неуважності і грубості оточуючих, підвищена самокритичність, страх неуспіху як основа мотиваційної спрямованості формують основу конформної поведінки.

VII октант — „співпрацюючий — конвенційний” — тип міжособистісних стосунків, характерний для емоційно-нестійких особистостей з високим рівнем тривожності і низьким рівнем агресивності. Для них характерна посилена реакція на впливи середовища; залежність самооцінки від думки значущих людей; прагнення до участі в групових подіях, співробітництво; екзальтована потреба у поширенні дружелюбності на оточуючих; пошук визнання в очах найбільш авторитетних особистостей групи; прагнення знайти порозуміння з іншими; ентузіазм, сприйнятливість до емоційного настрою групи; широке коло інтересів при деякій поверховості захоплень.

VIII октант — „відповідально-великодушний” тип міжособистісних стосунків співвідноситься з вираженою потребою у відповідності соціальним нормам поведінки зі схильністю до досягнення гармонії в міжособистісних стосунках; з екзальтацією у висловленні своїх переконань; вираженою емоційною вимогливістю, яка може мати більш поверховий характер, аніж це декларується; з художнім типом сприйняття і переробки інформації; стиль мислення — цілісний, образний. Для людей цього типу характерне легке входження у різні соціальні ролі, гнучкість у контактах; комунікабельність, доброзичливість, жертовність; прагнення до діяльності, корисної всім людям; милосердя, благодійність, місіонерський склад особистості; артистичність, потреба справляти приємне враження, подобатись оточуючим. Разом з тим, їм притаманні проблеми витісненої ворожості, соматизація тривоги, схильність до психосоматичних захворювань, вегетативний дисбаланс як результат блокування поведінкової реакції.

Додаток Б

Тест за методикою К. Томаса «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації»

В опитувальнику наведено 5 можливих варіантів поведінки в конфліктній ситуації, які згруповані у 30 пар. З кожної пари оберіть те судження, яке Ви вважаєте найхарактернішим для своєї поведінки.

1.

а) Іноді я надаю можливість іншим узяти на себе відповідальність за розв’язання спірного питання.

б) Перш ніж обговорювати те, у чому ми не дійшли згоди, я намагаюся звернути увагу на те, із чим ми обидва погоджуємося.

2.

а) Я намагаюся знайти компромісне рішення.

б) Я намагаюся владнати справу з урахуванням інтересів іншого і власних.

3.

а) Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого.

б) Я намагаюся заспокоїти іншого і здебільшого зберегти наші стосунки.

4.

а) Я намагаюся знайти компромісне рішення.

б) Іноді я жертвую власними інтересами заради інтересів іншої людини.

5.

а) Налагоджуючи спірну ситуацію, я повсякчас намагаюся знайти підтримку в іншого.

б) Я намагаюся зробити все, щоб уникнути напруження.

6.

а) Я намагаюся уникнути прикрощів.

б) Я намагаюся досягти свого.

7.

а) Я намагаюся відкласти розв’язання спірного питання, щоб згодом зробити це остаточно.

б) Я вважаю за можливе поступитися одним, щоб досягти іншого.

8.

а) Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого.

б) Я насамперед намагаюся чітко з’ясувати те, у чому полягають усі порушені інтереси й питання.

9.

а) Вважаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності, що виникають.

б) Я докладаю всіх зусиль, щоб досягти свого.

10.

а) Я наполегливо прагну досягти свого.

б) Я намагаюся знайти компромісне рішення.

11.

а) Насамперед я намагаюся чітко з’ясувати те, у чому полягають усі порушені інтереси й питання.

б) Я намагаюся заспокоїти іншого й здебільшого зберегти наші стосунки.

12.

а) Я завжди уникаю позиції, що може викликати суперечки.

б) Я даю можливість іншому мати свою думку, якщо він також іде мені назустріч.

13.

а) Я пропоную серединну позицію.

б) Я наполягаю, щоб усе було зроблено по-моєму.

14.

а) Я повідомляю іншому свою думку й запитую про його погляди.

б) Я намагаюся довести іншому логіку й переваги моїх поглядів.

15.

а) Я намагаюся заспокоїти іншого й здебільшого зберегти наші стосунки.

б) Я намагаюся зробити все необхідне, щоб уникнути напруженості.

16.

а) Я намагаюся не зачепити почуттів іншого.

б) Я намагаюся переконати іншого в перевазі моєї позиції.

17.

а) Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого.

б) Я намагаюся зробити все, щоб уникнути марної напруженості.

18.

а) Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму.

б) Я даю можливість іншому мати свою думку, якщо він також іде мені назустріч.

19.

а) Передусім я намагаюся чітко з’ясувати те, у чому полягають усі порушені інтереси й спірні питання.

б) Я намагаюся відкласти рішення спірного питання, щоб згодом розв’язати його остаточно.

20.

а) Я намагаюся негайно подолати наші розбіжності.

б) Я намагаюся знайти найкраще поєднання вигод і втрат для нас обох.

21.

а) Під час переговорів я намагаюся бути уважним до бажань іншого.

б) Я завжди схиляюся до прямого обговорення проблеми.

22.

а) Я намагаюся знайти серединну позицію між моєю думкою та думкою іншої людини.

б) Я відстоюю свої бажання.

23.

а) Як правило, я турбуюся про те, щоб задовольнити бажання кожного з нас.

б) Іноді я надаю можливість іншим узяти на себе відповідальність за розв’язання спірного питання.

24.

а) Якщо позиція іншого видається мені важливою, я намагатимуся йти назустріч його бажанням.

б) Я намагаюся переконати іншого дійти компромісу.

25.

а) Я намагаюся довести іншому логіку й переваги моїх поглядів.

б) Ведучи переговори, я намагаюся бути уважним до бажань іншого.

26.

а) Я пропоную серединну позицію.

б) Я майже завжди стурбований тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.

27.

а) Зазвичай я уникаю позиції, що може викликати суперечки.

б) Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму.

28.

а) Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого.

б) Налагоджуючи ситуацію, я намагаюся знайти підтримку в іншого.

29.

а) Я пропоную серединну позицію.

б) Вважаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності, що виникають.

30.

а) Я намагаюся не зачіпати почуттів іншого.

б) Я завжди дотримуюся такої позиції в спірному питанні, щоб досягти успіху.

Бланк для відповідей

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

Опрацювання результатів

Кількість балів, яку Ви набрали за кожною шкалою, визначає тенденції дотримання відповідної поведінки в конфліктних ситуаціях. Бали підраховуються за наведеним далі ключем.

Ключ до відповідей

№ з/п	Суперництво	Співпраця	Компроміс	Уникнення	Пристосування
1				а	б
2		б	а		
3	а				б
4			а		б
5		а		б	
6	б			а	
7			б	а	
8	а	б			
9	б			а	
10	а		б		
11		а			б
12			б	а	
13	б		а		
14	б	а			
15				б	а
16	б				а
17	а			б	
18			б		а
19		а		б	
20		а	б		
21		б			а
22	б		а		
23		а		б	
24			б		а
25	а				б
26		б	а		
27				а	б
28	а	б			
29			а	б	
30		б			а

Інтерпретація результатів

— Стиль поведінки, що має найбільше кількісне значення, вважається домінуючим. Можливі випадки, коли людина у конфліктних ситуаціях використовує різні стилі поведінки, що є найкориснішими.

— Стиль суперництва (конкуренції). Прагнення досягти задоволення власних інтересів, незважаючи на інтереси інших. Активність дій та вольових зусиль. Орієнтація на власні ідеали та здібності. Авторитарність, яка спрацьовує в ситуаціях, коли потрібно швидко ухвалити рішення; якщо людина, яка приймає рішення,— досвідчений керівник; якщо ситуація є критичною або інші люди розгубилися, комусь потрібно зрештою прийняти рішення.

— Стиль співпраці. Активна участь у розв’язанні конфлікту з відстоюванням як своїх інтересів, так і інтересів партнерів. Спільне обговорення проблем та потреб сторін спрацьовує в ситуаціях, де рішення є важливим для обох сторін; якщо стосунки з партнерами довготривалі й корисні; якщо є час і

можливість попрацювати над подальшим розв’язанням складної ситуації; якщо бажання обох сторін збігаються; якщо між партнерами є статусна рівновага.

— Стиль компромісу. Здатність поступитися своїми інтересами з обох сторін, що беруть участь у конфлікті. Прагнення прийняти рішення, що задовольняє обидві сторони, спрацьовує в ситуаціях, якщо ці сторони мають однакову владу, але протилежні інтереси; якщо необхідно виграти час і Вас задовольняє часткове рішення; якщо рішення потрібно прийняти швидко, тому що це найбільш економний і ефективний шлях; інші підходи до розв’язання проблеми видаються неефективними; є бажання зберегти стосунки з протилежною стороною.

— Стиль уникнення. Відсутність прагнення до кооперації. Пасивність у відстоюванні своїх прав через неважливість для Вас розв’язання проблеми або у безвиході. Перенесення відповідальності за розв’язання проблеми на інших спрацьовує в ситуаціях, коли напруженість конфлікту досить висока і необхідно її послабити; якщо рішення настільки незначні, що не слід витрачати сили на їхню зміну; якщо потрібно виграти час на збирання доказів і підтримку іншого рішення; якщо виникає відчуття, що інші мають більше шансів на розв’язання проблеми.

— Стиль пристосування. Здатність діяти спільно з партнером заради його інтересів. Прагнення до гармонії у стосунках, комфортності обох сторін спрацьовує в ситуаціях, коли необхідно зберегти мирні стосунки з партнерами; якщо наслідок конфлікту важливіший для партнерів, ніж для Вас; якщо у Вас замало влади або шансів на перемогу; якщо важливішими є інтереси партнера, а не власні; якщо Ви вважаєте, що для партнера таке рішення буде певним уроком, навіть якщо воно неправильне.

Додаток В

Методика pari

Ця методика використовується для визначення ставлення батьків щодо різних сторін сімейного життя (вибір батьками сімейних цінностей та виконання ними сімейних ролей). Автори - американські психологи Е. Шефер і Р. Белл. Методика адаптована кандидатом психологічних наук Т. Нещерет.

У методиці виділено *23*аспекти - ознаки, які торкаються різних сторін ставлення батьків до дитини і життя у сім'ї. Із них -*8*ознак описують*ставлення до сімейної ролі*і*15 -торкаються батьківсько-дитячих стосунків*. Ці*15*ознак діляться на*3*групи:

1. оптимальний емоційний контакт;
2. зайва (надмірна) емоційна дистанція з дитиною.
3. надмірна концентрація уваги на дитині.

*Ставлення до сімейної ролі*описується з допомогою*8*ознак, їх номери в опитувальнику -*3, 5, 7, 11, 13, 17, 19, 23*.

— обмеженість інтересів жінки рамками сім`ї, турботами виключно про сім`ю (*3*);

— відчуття самопожертви в ролі матері (*5*);

— сімейні конфлікти (*7*);

— надавторитет батьків (*11*);

— незадоволеність роллю господині дому (*13*);

— байдужість чоловіка, його невключеність у справи сім'ї (*17*);

— домінування матері (*19*);

— залежність і несамостійність матері (*23*).

Ставлення батьків до дитини:

1. Оптимальний емоційний контакт (складається з чотирьох ознак, їх номери в опитувальному листі - *1, 14, 15, 21*):

— спонукання словесних проявів, вербалізація (*1*);

— партнерські стосунки (*14*);

— розвиток активності дитини (*15*);

— вирівнювальні стосунки між батьками і дитиною (*21*).

2. Надмірна емоційна дистанція між батьками та дитиною (складається з трьох ознак, їх номери в опитувальнику (*8, 9, 16*):

— роздратованість (*8*);

— суворість, надмірна строгість (*9*);

— ухиляння від контакту з дитиною (*16*).

3. Надмірна концентрація уваги на дитині (описується *8*ознаками, їх номери в опитувальнику *2, 4, 6, 10, 12, 18, 20, 22*):

— надмірна турбота, встановлення відносин залежності (*2*);

— подолання опору (*4*);

— створення безпеки, боязкість образити (*6*);

— виключення позасімейних впливів (*10*);

— придушення агресивності (*12*);

— придушення сексуальності (*18*);

— надмірне втручання у світ дитини (20);

— прагнення прискорити розвиток дитини (*22*).

Кожна ознака вимірюється з допомогою 5 суджень, врівноважених з точки зору вимірювальної здатності і значущого змісту. Вся методика складається із 115 суджень. Судження розміщені у певній послідовності і той, хто відповідає, повинен виявити своє ставлення активною або частковою згодою чи незгодою. Поруч з кожним судженням знаходяться букви *А, а, б, Б*. Їх потрібно вибрати залежно від свого переконання у правильності даного положення:

А- якщо з даним положенням згідні повністю (*4 бали*);

а- якщо з даним положенням швидше згідні, ніж не згідні (*3 бали*);

б- якщо з даним положенням швидше не згідні, ніж згідні (*2 бали*);

Б - якщо з даним положенням повністю не згідні (*1 бал*).

Сума цифрової значимості виражає дану ознаку. Таким чином, максимальна вираженість ознаки - *20*, мінімальна -*5;18, 19, 20*- високі оцінки, відповідно -*8, 7, 6, 5*- низькі оцінки. Насамперед рекомендується аналізувати високі та низькі оцінки.

Методика дозволяє оцінити специфіку відносин всередині сім`ї, особливості організації сімейного життя. У сім`ї можна вичленити окремі аспекти відносин: господарсько-побутові, організація побуту сім`ї (у методиці це шкали 3, 13, 19, 23); подружні стосунки, зв`язані з моральною, емоційною підтримкою, організацією дозвілля, створенням середовища для розвитку особистості, власної та партнера (шкала 17); відносини, що забезпечують виховання дітей, “педагогічні” (шкали *5, 11*).

Подивившись на цифрові дані, можна скласти “попередній” портрет сім`ї. Дуже важлива шкала *7*(сімейні конфлікти). Високі показники за цією шкалою можуть свідчити про конфліктність, перенесення сімейного конфлікту на виробничі відносини.

Психологічна допомога спрямовується на розв`язання сімейних конфліктів і поліпшення відносин у виробничих групах.

Високі оцінки за шкалою *3*свідчать про пріоритет сімейних проблем над виробничими, про вторинність інтересів “справи”, зворотне можна сказати про шкалу*13*. Для осіб, які мають високі оцінки за цією ознакою, характерна залежність від сім`ї, низька узгодженість у розподілі господарських функцій. Про погану інтегрованість сім`ї свідчать високі оцінки за шкалами*17, 19, 23*.

Шановні батьки!

Перед вами запитання, які допоможуть виявити, що Ви думаєте про виховання дітей. Тут немає правильних і неправильних відповідей. Намагайтеся відповідати точно і правдиво.

У бланку для відповідей поруч з позицією проставте букви:

А – якщо з цим положенням Ви згідні повністю.

а – якщо з цим положенням скоріше згідні, ніж незгідні.

б – якщо з цим положенням скоріше не згідні, ніж згідні.

Б – якщо з цим положенням повністю не згідні.

1. *Якщо діти вважають свої погляди правильними, вони можуть не погоджуватись з поглядами батьків.*
2. *Добра мама повинна оберігати своїх дітей навіть від найменших труднощів і образ.*
3. *Для доброї матері дім і сім'я - найважливіше в житті.*
4. *Деякі діти такі погані, що заради їх же блага, треба навчити їх боятися дорослих.*
5. *Діти мають відповідати перед собою в тому, що родичі роблять для них дуже багато.*
6. *Маленьку дитину необхідно завжди міцно тримати під час купання, щоб вона не впала.*
7. *Люди, які думають, що в хорошій сім'ї немає непорозумінь, не знають життя.*
8. *Дитина в юності буде вдячна батькам за строге виховання.*
9. *Перебування з дитиною цілий день приводить до нервового виснаження.*
10. *Ліпше, коли дитина не задумується над тим, чи правильні погляди її батьків.*
11. *Батьки повинні виховувати у дітях повне довір'я до себе.*
12. *Дитину потрібно вчити уникати бійок, незалежно від обставин.*
13. *Найгірше для матері, яка займається господарством, відчуття, що їй нелегко звільнитися від обов'язків.*
14. *Батькам легше пристосуватися до дітей, ніж навпаки.*
15. *Дитина повинна навчитися у житті багатьом потрібним речам, тому їй не можна дозволяти губити дорогоцінний час.*
16. *Якщо один раз згодитися з тим, що дитина - -наклепник, то вона буде робити це постійно.*
17. *Якщо б тати не заважали у вихованні дітей, матері би краще справлялися з дітьми.*
18. *У присутності дитини не можна розмовляти про питання статі.*

19. *Якщо б мама не керувала у домі, чоловіком і дітьми, все відбувалося б менш організовано.*

20. *Мама повинна робити все, щоб дізнатись про думки дітей.*

21. *Якщо батьки більше цікавились би справами своїх дітей, діти були б кращими і щасливішими.*

22. *Більшість дітей повинні самостійно справлятися з фізіологічними потребами уже з 15 місяців.*

23. *Найтяжче для молодої матері - залишатись одній у перші роки виховання дитини.*

24. *Треба сприяти тому, щоб діти висловлювали свою думку про життя у сім'ї, навіть якщо вони вважають, що життя у сім`ї неправильне.*

25. *Мати повинна робити все, щоб вберегти свою дитину від розчарувань, які дає життя.*

26. *Жінки, які ведуть безтурботне життя, не дуже хороші матері.*

27. *Треба обов'язково викорінювати у дітей прояви єхидства, що появляються.*

28. *Мати повинна жертвувати своїм щастям заради щастя дитини.*

29. *Всі молоді матері бояться своєї недосвідченості у стосунках з дитиною.*

30. *Подружжя час від часу має сваритися, щоб доказати свої права.*

31. *Сувора дисципліна стосовно дитини розвиває у неї сильний характер.*

32. *Матері часто бувають настільки замучені присутністю своїх дітей, що їм здається, ніби вони не можуть з ними бути більше жодної хвилини.*

33. *Батьки не повинні показуватись перед дітьми в поганому світлі.*

34. *Дитина повинна поважати батьків більше за інших.*

35. *Дитина має завжди звертатися за допомогою до батьків або вчителів замість того, щоб розв`язувати свої непорозуміння бійкою.*

36. *Постійне перебування з дітьми переконує маму в тому, що її виховні можливості менші за уміння та здібності (могла би, але...).*

37. *Батьки своїми вчинками повинні завойовувати прихильність дітей.*

38. *Діти, які не пробують своїх сил для досягнення успіху, повинні знати, що в житті їм зустрінуться невдачі.*

39. *Батьки, які розмовляють з дитиною про її проблеми, повинні знати, що краще її залишити в спокої і не втручатися у її справи.*

40. *Чоловіки, якщо не хочуть бути егоїстами, мають брати участь у житті сім'ї.*

41. *Не можна допускати, щоб дівчатка і хлопчики бачили один одного голими.*

42. *Якщо дружина достатньо підготовлена до самостійного вирішення проблем, то це краще і для дітей, і для чоловіка.*

43. *Дитина не повинна мати таємниць від батьків.*

44. *Якщо у Вас прийнято, що діти розказують Вам анекдоти, а Ви - їм, то багато питань можна вирішити спокійно і без конфліктів.*

45. *Якщо рано навчити дитину ходити, це благотворно впливає на її розвиток.*

46. *Недобре, коли мати сама долає всі труднощі, зв`язані з доглядом за дитиною та її вихованням.*

47. *Дитина повинна мати свої погляди і можливість їх вільно висловлювати.*

48. *Треба оберігати дитину від важкої роботи.*

49. *Жінка повинна вибирати між домашнім господарством та розвагами.*

50. *Розумний тато повинен навчити дитину поважати начальство.*

51. *Дуже мало жінок отримує подяку від дітей за працю, витрачену на їх виховання.*

52. *Якщо дитина потрапила в біду, у будь-якому випадку мати завжди почуває себе винною.*

53. *У молодого подружжя, незважаючи на силу почуття, завжди є незгоди, що викликають роздратованість.*

54. *Діти, яким прищепили повагу до норм поведінки, стають добрими, стійкими і поважаються людьми.*

55. *Рідко буває, щоб мати, котра цілий день займається з дитиною, зуміла бути ласкавою і спокійною.*

56. *Діти не повинні поза домом вчитися тому, що суперечить поглядам їх батьків.*

57. *Діти повинні знати, що немає людей мудріших за батьків.*

58. *Немає виправдання дитині, котра б`є-іншу дитину.*

59. *Молоді матері страждають через своє ув`язнення вдома більше, ніж через іншу причину.*

60. *Заставляти дітей відмовлятись і пристосовуватись - поганий метод виховання.*

61. *Батьки повинні навчити дітей знайти заняття і не тратити вільний час.*

62. *Діти турбують батьків дріб'язковими проблемами, якщо змалку до цього привикають.*

63. *Коли мати погано виконує свої обов'язки перед дітьми, це, мабуть, означає, що батько не виконує своїх обов'язків щодо утримання сім'ї.*

64. *Дитячі ігри сексуального змісту можуть привести дітей до сексуальних злочинів.*

65. *Планувати повинна тільки мати, оскільки тільки вона знає, як необхідно вести господарство.*

66. *Уважна мати має знати думки дитини.*

67. *Батьки, які схвально вислуховують відверті розповіді дітей про їх переживання на побаченнях, товариських зустрічах, танцях тощо, допомагають їх швидкому розвитку.*

68. *Чим скоріше послаблюється зв'язок дітей з сім'єю, тим швидше діти навчаться вирішувати свої проблеми.*

69. *Розумна мати робить все можливе для того, щоб дитина до і після народження знаходилась у гарних умовах.*

70. *Діти повинні брати участь у вирішенні важливих сімейних проблем.*

71. *Батьки повинні знати, як треба діяти, щоб їх діти не потрапили у складні ситуації.*

72. *Надто багато жінок забуває про те, що їх необхідне місце - дім.*

73. *Діти потребують материнської турботи, якої їм іноді недостатньо.*

74. *Діти повинні бути більш турботливі і вдячні матері за її працю, вкладену у них.*

75. *Більшість матерів бояться мучити дитину, даючи їй дрібні доручення.*

76. *У сімейному житті є багато питань, які не можна вирішити шляхом спокійного обговорення.*

77. *Більшість дітей необхідно виховувати суворіше, ніж це є насправді.*

78. *Виховання дітей - важка нервова робота.*

79. *Діти не повинні сумніватись у способі мислення батьків.*

80. *Найбільше діти повинні поважати батьків.*

81. *Не потрібно сприяти тому, щоб діти займались боксом чи боротьбою, оскільки це може привести до серйозних розладів тіла та інших проблем .*

82. *Одне з поганих явищ полягає в тому, що у матері, як правило, немає вільного часу для улюблених занять.*

83. *Батьки повинні вважати дітей рівноправними з ними стосовно всіх питань життя.*

84. *Коли дитина робить те, що зобов`язана, вона знаходиться на правильному шляху і буде щаслива.*

85. *Треба залишити сумну дитину в спокої і не займатися нею.*

86. *Найбільше бажання будь-якої матері - бути зрозумілою чоловіком.*

87. *Одне з найскладніших питань у вихованні дітей - сексуальні проблеми дітей.*

88. *Якщо мати керує вдома і турбується про все, то вся сім'я почуває себе добре.*

89. *Оскільки дитина - частинка матері, мама має право знати все про її життя.*

90. *Діти, яким дозволяють жартувати і сміятися разом з батьками, легше сприймають їх поради.*

91. *Батьки повинні прикласти всі зусилля, щоб якомога раніше навчити дитину справляти фізіологічні потреби.*

92. *Більшість жінок потребує більше часу для відпочинку після народження дитини, ніж їм дається насправді.*

93. *Дитина повинна бути впевнена в тому, що її не покарають, якщо вона довірить батькам свої проблеми.*

94. *Не треба дитину привчати до важкої роботи вдома, щоб вона не втратила охоту до будь-якої роботи.*

95. *Для хорошої матері достатньо спілкування з власною сім`єю.*

96. *Деколи батьки вимушені чинити проти волі дитини.*

97. *Матері жертвують всім заради блага своїх дітей.*

98. *Найголовніша турбота матері - благополуччя і безпека дитини.*

99. *Звичайно, двоє людей з протилежними поглядами у шлюбі сваряться.*

100. *Виховання дітей у суворій дисципліні робить їх щасливішими.*

101. *Звичайно, мати «сходить з розуму», якщо в неї діти егоїсти і дуже вимогливі.*

102. *Дитина ніколи не повинна слухати критичні зауваження про своїх батьків.*

103. *Перший обов'язок дітей - довір'я у ставленні до батьків.*

104. *Батьки, як правило, надають перевагу спокійним дітям.*

105. *Молода мама почуває себе нещасливою, якщо для неї існує багато недоступних речей.*

106. *Немає ніяких підстав, щоб у батьків було більше прав і привілеїв, ніж у дітей.*

107. *Чим швидше дитина зрозуміє, що немає смислу тратити час, тим краще для неї.*

108. *Діти роблять все можливе, щоб зацікавити батьків своїми проблемами.*

109. *Небагато мужчин розуміє, що матері їх дитини також потрібна радість у житті.*

110. *З дитиною щось коїться, якщо вона багато розпитує про секс.*

111. *Виходячи заміж, жінка має признатися в тому, що буде змушена керувати сімейними справами.*

112. *Обов'язок матері - знати потаємні думки дитини.*

113. *Якщо включати дитину в домашні справи, вона стає прив'язанішою до батьків і швидше довіряє їм свої проблеми.*

114. *Треба якнайшвидше припинити годувати дитину грудьми (привчити дитину "самостійно" харчуватися).*

115. *Не можна вимагати від матері надто великого почуття відповідальності щодо дитини.*

Значення ознак:

1) Вербалізація

2) Надмірна турбота

3) Залежність від сім'ї

4) Придушення волі

5) Відчуття самопожертви

6) Боязкість образити

7) Сімейні конфлікти

8) Роздратованість

9) Надмірна суворість

10) Виключення позасімейних впливів

11) Надмірний авторитет батьків

12) Придушення агресивності

13) Незадоволення роллю господині

14) Партнерські стосунки

15) Розвиток активності дитини

16) Відхилення від конфлікту

17) Байдужість чоловіка

18) Придушення сексуальності

19) Домінування матері

20) Надмірне втручання у світ дитини

21) Вирівнювання стосунків

22) Прагнення прискорити розвиток дитини

23) Несамостійність матері

Ключ

Ознака	АабБ		АабБ		АабБ		АабБ		АабБ	Значення ознаки
1		24		47		70		93		
2		25		48		71		94		
3		26		49		72		95		
4		27		50		73		96		
5		28		51		74		97		
6		29		52		75		98		
7		30		53		76		99		
8		31		54		77		100		
9		32		55		78		101		
10		33		56		79		102		
11		34		57		80		103		
12		35		58		81		104		
13		36		59		82		105		
14		37		60		83		106		
15		38		61		84		107		
16		39		62		85		108		
17		40		63		86		109		
18		41		64		87		110		
19		42		65		88		111		
20		43		66		89		112		

Ознака	АабБ		АабБ		АабБ		АабБ		АабБ	Значення ознаки
21		44		67		90		113		
22		45		68		91		114		
23		46		69		92		115		