

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук

Кафедра психології

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СІМЕЙНИХ МІЖОСОБИСТІСНИХ
КОНФЛІКТІВ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня магістра

Галузь знань: 05 – Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 – Психологія

Жолудєва Еліна Сергіївна

Кваліфікаційна робота
допущена до захисту
Зав. кафедри _____
« » березня 2026 р.

Науковий керівник:
Корсакевич С.С.,
PhD з психологічних наук,
доцент кафедри
Рецензент:
Карамушка Т.В.,
кандидат психологічних наук,
доцент

Київ

2026

Реєстрація

Номер

дата, підпис лаборанта кафедри

Рекомендовано

до захисту

С.С. Корсакевич

підпис наукового
керівника

ініціали, прізвище наукового керівника

Результат захисту

Оцінка

дата захисту

Голова ЕК

Підпис

ініціали, прізвище

Члени ЕК

Підпис

ініціали, прізвище

Підпис

ініціали, прізвище

Підпис

ініціали, прізвище

Секретар ЕК

Підпис

ініціали, прізвище

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩІЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук**

Кафедра психології

спеціальність *Психологія*
курс V (*магістратура*)

**ЗАВДАННЯ
на кваліфікаційну роботу**

здобувача вищої освіти
Жолудєва Еліна Сергіївна

(прізвище, ім'я, по-батькові)

1. Тема кваліфікаційної роботи: Психологічні особливості сімейних міжособистісних конфліктів
2. Цільова установка: матеріали виробничої, педагогічної практики, навчальні посібники, монографії, методичні вказівки, ресурси інтернету, періодичні видання з теми дослідження.
3. Консультанти по роботі (із зазначенням розділів):

| Розділ | Консультант | Підпис, дата | |
|-----------------|-----------------|----------------|----------|
| | | Завдання видав | Завдання |
| Розділ 1 | Корсакевич С.С. | | |
| Розділ 2 | Корсакевич С.С. | | |
| Розділ 3 | Корсакевич С.С. | | |

4. Структура й зміст кваліфікаційної роботи (перелік питань, який необхідно опрацювати):

| № п/п | Етапи виконання роботи | Термін виконання | |
|-------|---|------------------|---------------|
| | | За планом | Фактичний |
| 1. | Вибір теми і призначення наукового керівника кваліфікаційної роботи магістра. | Вересень 2025 | Вересень 2025 |
| 2. | Затвердження теми кваліфікаційної роботи магістра. | Вересень 2025 | Жовтень 2025 |
| 3. | Отримання завдання на проведення наукового дослідження та підготовка календарного плану виконання кваліфікаційної роботи магістра, затвердження його керівником. | Жовтень 2025 | Листопад 2025 |
| 4. | Збір та узагальнення матеріалу за темою роботи. | Листопад 2025 | Листопад 2025 |
| 5. | Підготовка першого (чорнового) варіанту роботи і подання його на перевірку науковому керівнику. | Грудень 2025 | Січень 2026 |
| 6. | Доопрацювання тексту роботи з врахуванням зауважень наукового керівника, збагачення роботи додатковими дослідженнями, що проводилися під час переддипломної практики, і подання її на повторне читання. | Січень 2026 | Січень 2026 |
| 7. | Подання кваліфікаційної роботи магістра на реєстрацію на кафедрі, рецензування та написання відгуку науковим керівником. | Січень 2026 | Січень 2026 |
| 8. | Підготовка до захисту кваліфікаційної роботи магістра на засіданні Екзаменаційної комісії. | Лютий 2026 | Лютий 2026 |
| 9. | Захист виконаної кваліфікаційної роботи. | Березень 2026 | Березень 2026 |

ЗМІСТ

| | | |
|----------|---|--------|
| ВСТУП | | 6 |
| РОЗДІЛ 1 | ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ МІЖОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ У СУЧАСНИХ СІМ'ЯХ | |
| | 1.1. Теоретичні підходи до визначення поняття «конфлікт» в психологічній літературі | 1 0 |
| | 1.2 Причини виникнення міжособистісних конфліктів в сучасній сім'ї | 1 7 |
| | 1.3. Шляхи попередження міжособистісних сімейних конфліктів в українському суспільстві | 2 5 |
| | Висновки до першого розділу | 2 9 |
| РОЗДІЛ 2 | ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ В СУЧАСНІЙ СІМ'І | |
| | 2.1. Методика та організація дослідження міжособистісних конфліктів в сучасній сім'ї | 3 2 |
| | 2.2. Аналіз результатів дослідження міжособистісних конфліктів в сучасній сім'ї | 3 5 |
| | Висновки до другого розділу | 4 5 |
| РОЗДІЛ 3 | ДІЯЛЬНІСТЬ ПСИХОЛОГА З ПОПЕРЕДЖЕННЯ МІЖОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ В СУЧАСНИХ СІМ'ЯХ | |
| | 3.1. Програма психологічного тренінгу взаємодії чоловіка і жінки у сімейних стосунках | 4 7 |
| | 3.2. Аналіз результатів впровадження тренінгової програми взаємодії чоловіка і жінки у сімейних стосунках | 7 0 |

| | |
|--------------------------------|---|
| Висновки до третього розділу | 7 |
| | 7 |
| ВИСНОВКИ | 7 |
| | 8 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ | 8 |
| | 2 |
| ДОДАТКИ | 8 |
| | 9 |

ВСТУП

Актуальність дослідження. Спостерігається динамічна трансформація сімейних моделей в українському суспільстві, неспівпадання очікувань щодо сімейного життя у чоловіків та жінок стає причиною гендерного розподілу сімейних ролей» [5], що в свою чергу викликає протилежне ставлення до їх виконання.

Відповідно до статті 3 Сімейного кодексу України, «сім'я є первинним та основним осередком суспільства. Сім'ю складають особи, які спільно проживають, пов'язані спільним побутом та мають взаємні права та обов'язки» [58].

Сімейні конфлікти супроводжують людство з самого зародження сім'ї. Їх можна розглядати як глобальну проблему, або ж як інструмент для вирішення суперечностей, що виникають у цій складній системі, якою є сім'я [44].

Вплив родинних стосунків на життя людини та суспільство не можна недооцінювати. Сім'я є базовим інститутом суспільства, основою формування особистості, трансляції цінностей та традицій, а також джерелом підтримки та згуртованості [44]. Свідченням вагомості сім'ї є те, що більшість людей на планеті, а саме понад 60%, проживають у сімейних осередках, будь то офіційно зареєстровані шлюби чи неформальні союзи.

Сім'я виконує ряд функцій, які дозволяють її членам задовольнити основні потреби, такі як емоційна підтримка, економічне забезпечення, виховання дітей та ін.

Традиційно сім'я розглядається як місце, де людина може отримати допомогу та підтримку у складних життєвих та стресових ситуаціях. Сімейне життя не може бути ідеальним і навіть найміцніші сім'ї стикаються з труднощами та проблемами. Існує багато викликів, які можуть загрожувати благополуччю сім'ї, і важливо бути готовим до них та знати, як їх подолати. Декілька найпоширеніших труднощів, з якими стикаються сім'ї: умови

проживання, фінансові труднощі, зовнішні фактори, особисті проблеми, соціальні та економічні кризи, війна.

Труднощі на життєвому шляху сім'ї не проходять безслідно і можуть мати деструктивний вплив на її функціонування. Статистика свідчить, що сімейні конфлікти є найпоширенішою формою конфлікту, оскільки відповідно до досліджень, до 85% сімей стикаються з конфліктами.

Ступінь розробленості проблеми. Огляд публікацій, що описують перші кроки до вирішення даної проблеми. Важливість родинних цінностей, як однієї з найважливіших людських цінностей, протягом століть досліджується науковцями з різних галузей знань. Певні аспекти сімейних взаємин були відображені у роботах таких психологів, як: О. Бондарчук, С. Діденко, Л. Коробка, М. Корольчук, Л. Орбан-Лембрик, Л. Помиткіна, К. Седих, О. Столярчук. Правові засади функціонування родини визначали вчені-юристи: М. Башук, С. Погребняк О., М. Поліщук, Ю. Солоненко, Хромова. Досліджували принципи правового регулювання сімейних відносин: А. Колодій, М. Козюбра, Л. Красицька, О. Скакун. У межах соціологічних досліджень проблема молодих сімей розглядалася такими науковцями: А. Васильєвим, М. Головатим, Є. Лібановою, М. Лукашевичем, О. Романенко, О. Рублюк, Н. Черниш, І. Чеховською [69].

Вивченню сутності сім'ї та сімейного виховання присвятили свої роботи вчені-педагоги: Г. Бевз, О. Вишневський, З. Кияниця, Б. Ковбас, В. Костів, В. Постовий, О. Протас, І. Трубавіна, Т. Федорченко. Деякі вчені-психотерапевти у своїх роботах наголошували на певних проблемах у родині, а саме: О. Буряк, С. Васьківська, П. Горностай, М. Грищук, В. Козира, М. Маркова, Н. Пов'якель, Р. Попелюшко, Г. Росінський, А. Співаковська, І. Чорна, Л. Шестопалова. У зарубіжній психології найбільш цікавими є розробки представників різних наукових підходів: психоаналітичного А. Адлер, З. Фрейд, К. Юнг; соціотропного - У. Мак-Даугалл, С. Сігеле; етологічного - К. Лоренц, Н. Тінберген; теорії групової динаміки - К. Левін, Д. Креч; фрустраційно-агресивного - Д. Доллард, Н. Міллер; поведінкового - А.

Бандура, А. Басс; соціометричного - Г. Гурвіч, Дж. Морено; інтеракціоністського - Т. Шибутані, Д. Шпігель.

Мета дослідження. Теоретично проаналізувати та емпірично визначити особливості міжособистісних конфліктів в сучасних сім'ях, розробити та апробувати тренінгову програму психологічного тренінгу взаємодії чоловіка і жінки у сімейних стосунках.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати психологічну літературу, яка присвячена проблемі міжособистісних конфліктів в сучасних сім'ях.

2. Дослідити причини виникнення міжособистісних конфліктів в сучасній сім'ї.

3. Розробити й апробувати програму психологічного тренінгу взаємодії чоловіка і жінки у сімейних стосунках та надати методичні рекомендації для вибудовування нових моделей поведінки між чоловіком і жінкою, що перебувають у сімейних стосунках.

Об'єкт дослідження: міжособистісні конфлікти.

Предмет дослідження: особливості міжособистісних конфліктів в сучасній сім'ї.

Методи дослідження.

1) теоретичні методи дослідження (аналіз, синтез, порівняння)

2) емпіричні методи дослідження:

- методи психодіагностики:

1. Опитувальник Басса-Перрі (ВРАQ).

2. Опитувальник «Аналіз сімейної тривоги» (АСТ) Авторами методики є Е. Г. Ейдемільер і В. Юстицкіс (2000).

3. Методика для опису типів поведінки особистості в конфлікті (розроблена К. Томасом).

- методи математичної статистики: статистичний аналіз даних включав обробку матеріалів дослідження за допомогою комп'ютерних програм «Microsoft Office Excel 2007 та IBM SPSS Statistics 29.0.2.0.

База дослідження. У дослідженні взяли участь 32 респондента з кола спілкування дослідника, з яких 16 – це жінки, та 16 – чоловіки, які перебувають в сімейних стосунках. Вік досліджуваних: жінки від 28 років до 53 років, чоловіки від 23 років до 60 років. Дослідження проводилося в період вересень 2025 року – січень 2026 року у м. Київ.

Практична значущість результатів дослідження полягає в розробці психологічних методів для покращення міжособистісних стосунків між чоловіками і жінками у сучасній сім'ї. Практичні психологи та працівники психологічних служб можуть використовувати результати дослідження для вдосконалення своїх консультацій, профілактичних заходів та психокорекційних програм при роботі з сімейними парами.

Структура та обсяг роботи. Вступ, три розділи, висновки до кожного розділу, загальний висновок, список використуваних джерел та додатки. Основний зміст роботи викладений на 77 сторінках, загальний обсяг роботи 99 сторінок. Робота проілюстрована 23 таблицями.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ МІЖСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ У СУЧАСНИХ СІМ'ЯХ

1.1. Теоретичні підходи до визначення поняття «конфлікт» в психологічній літературі

Поняття «конфлікт» походить від латинського слова *conflictus*, тобто зіткнення. Конфлікт - це звичайне явище в житті людей, яке може виникати в різних сферах. Конфлікт - це частина механізму, який зрештою веде до вирішення суперечностей у системі відносин.

Інакше кажучи, конфлікт не слід розглядати як відхилення від норми, а варто розглядати як механізм адаптації та розвитку у системі міжособистісних стосунків, потреб членів родини чи суспільних відносин взагалі [2].

Люди досить часто сприймають і оцінюють ті чи інші обставини в житті по різному, через свою призму сприйняття і як результат відбувається виникнення спірних ситуацій, що несуть в собі загрозу для досягнення цілей одним з них, отже в результаті виникає конфліктна ситуація.

Суть конфлікту полягає в зіткненні протилежних мотивів та суджень, що є його невід'ємним елементом.

Характерною ознакою конфлікту є активна взаємодія сторін, спрямована на нанесення шкоди моральної, матеріальної, фізичної, психологічної та захист власних інтересів.

Аналіз психологічних досліджень у сфері конфліктів дає змогу ідентифікувати різні форми поведінки в конфліктах, які обумовлені як суб'єктивними, так і об'єктивними причинами:

1. Конфліктна поведінка обумовлена суб'єктивними чинниками, які спроектовані на оточення:

- непряма агресія, що включає в себе: агресію, яка спрямована на іншу особу;

- образа - це комплекс негативних емоцій, таких як заздрість і ненависть до оточуючих, які виникають через почуття гніву на весь світ за пережиті людиною дійсні та уявні страждання;

- негативізм;

- почуття провини, яка може призвести до внутрішньоособистісного конфлікту [54].

2. Конфліктна поведінка, яка обумовлюється деструктивними об'єктивними стимулами:

- грубощі, зухвала поведінка.

- незгода і критика будь-яких пропозицій.

- ігнорування вимог, ухиляння від виконання завдань.

- фізична агресія - використання фізичної сили одним із учасників конфлікту.

- готовність при найменшому збудженні до прояву запальності, різкості, грубощів.

- підозрілість - недовіра і обережність по відношенню до людей.

- вербальна агресія [54].

Існує безліч підходів до розуміння конфлікту, кожен з яких має свої особливості та акценти. Пропоную розглянути найпоширеніші з них.

Соціологічний підхід, в якому, в кінці 50-х рр. ХХ ст., склалися два напрями: діалектична теорія конфлікту та конфліктний функціоналізм [17], розглядає конфлікт як явище соціальної взаємодії, яке виникає внаслідок зіткнення протилежних потреб, інтересів, мотивів, цінностей або цілей. Також підкреслює роль особистісних чинників у конфлікті, таких як емоції, установки, стереотипи, особистісні особливості. Відповідно до соціального підходу конфлікти можуть поділятися на міжособистісні, внутрішньоособистісні, міжгрупові, міжорганізаційні.

Діалектична теорія конфлікту своїм виникненням зобов'язана К. Марксу (1818 – 1883). Карл Маркс у своїх працях дослідив глибинні соціально-структурні фактори, що породжують конфлікти, та шляхи їх подолання [17].

Він підкреслив антагоністичний характер конфліктів. На основі цього аналізу Маркс розробив модель соціального революційного конфлікту, який, за його прогнозом, призведе до радикальних змін у суспільстві [17].

Діалектична теорія конфлікту знайшла своє продовження в працях Ральфа Дарендорфа (1929 – 2009). «Термін конфлікт я вживаю однаково для позначення суперечки, конкуренції, диспуту і напруженості, як і для відкритих сутичок поміж суспільними силами. Всі відносини поміж групами індивідів зі взаємно несумісними цілями, які в своїй більш загальній формі є бажанням для обох конкурентів отримати те, що є можливим лише для одного - в цьому розумінні є відносинами соціального конфлікту...» [73].

Хоча Маркс і Дорендорф використовують подібні моделі для опису виникнення та розвитку конфліктів, їхні погляди на джерела цих конфліктів суттєво відрізняються. За Марксом, конфлікти виникають через нерівний розподіл власності та влади, що призводить до експлуатації одного класу іншим [73].

На думку Дорендорфа, конфлікти виникають, коли люди відчують, що їхні права або інтереси порушені через нерівномірний розподіл влади. Маркс бачить коріння конфліктів у економічній нерівності, а Дорендорф підкреслює вплив соціальної структури та нерівномірного розподілу влади. Кожен з підходів до конфліктів, запропонованих Марксом та Дорендорфом, має свої переваги та недоліки [73].

Георг Зіммель вважається основоположником конфліктного функціоналізму (1858 – 1918).

Німецький соціолог підкреслює, що конфлікти є невід'ємною частиною людського суспільства і відіграють важливу роль в його житті. Вплив конфліктів відчувається на всіх рівнях суспільства, від міжособистісних стосунків до глобальних проблем.

Наслідки конфліктів можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на збереження суспільства. Г. Зіммель вважав, що конфлікти є не лише результатом протистояння інтересів, а й ґрунтуються на глибинних інстинктах

ворожості, які притаманні людському суспільству. Соціолог підкреслює, що біологічна природа людини відіграє певну роль у виникненні та розвитку конфліктів.

Психологічний підхід в розвитку конфліктології розвивається в рамках психоаналітичної, ситуаційної та когнітивістської теорій [17].

Згідно з психоаналітичною теорією, конфлікти виникають через внутрішні психологічні процеси та різноманітні аспекти, такі як несвідомі бажання, комплекси та травми. Багато відомих психологів, таких як З. Фрейд, К. Юнг та Е. Берн, присвятили свої праці дослідженню конфліктів.

Їхні теорії допомогли нам краще зрозуміти природу конфліктів, їх причини та наслідки [72].

Психоаналітична теорія З. Фрейда, розроблена на початку 20 століття, стала однією з перших теорій, яка систематично досліджувала конфлікти з психологічної точки зору.

Фрейд вважав, що конфлікти є невід'ємною частиною людської психіки та їх коріння сягають несвідомого. Його теорія допомогла нам зрозуміти, як внутрішні конфлікти можуть впливати на поведінку людини та призводити до проблем у стосунках.

Згідно з фрейдівською теорією, внутрішньоособистісні конфлікти виникають через протиріччя між несвідомою частиною психіки *id* або Воно (англ. *it*, нім. *Es* - це) та свідомими нормами та цінностями *Ego* (лат. *ego*, от др. греч. ἐγώ«я») [76].

Id (Воно), яке керується лібідо та агресією, прагне до задоволення, незважаючи на соціальні обмеження. *Ego*, яке формується під впливом суспільства, намагається контролювати *Id* та підпорядковувати його соціальним нормам. Цей конфлікт між *Id* та *Ego* може призводити до тривоги, почуття провини, та інших психологічних проблем.

Конфлікт – це соціальне явище, закладене природою суспільного життя.

У сімейному житті конфліктів не уникнути, і тому він повинен розглядатися як природний процес, що відбувається в людському житті. Не

варто його побоюватися, він не завжди веде до руйнування і це абсолютно природне явище людської взаємодії.

У психології конфлікт розуміється як взаємний негативний психічний стан двох або більше людей, характеризується несумісністю поглядів, потреб, інтересів, що і викликає негативне ставлення один до одного.

Конфлікти бувають:

- Відкриті (сварки, скандали, бійки тощо)
- Приховані (внутрішнє невдоволення), але їх вплив на подружні стосунки не менш відчутний, ніж відкритих.

Е. Фром стверджував, що в психіці людини закладений конфлікт двох начал: життя та смерті. Він детально аналізує причини, форми, зміст деструктивності як основи внутрішньо особистісного конфлікту. Особистість може змінитися лише в тому випадку, якщо людині вдається звернутися до нових способів осмислення життя. Людина повинна прийняти на себе відповідальність за саму себе і визнати, що лише власними зусиллями вона може придати смисл свого життя [34].

К. Хорні вважає, що поведінка людини визначається безсвідомим, це породжує афективний, емоційний характер; при цьому почуття тривоги вона розглядає як базисне при дослідженні і моделюванні поведінки. Внутрішньо особистісний конфлікт проявляється у відношеннях [34]:

- любові, прив'язаності людини (як до інших людей, так і по відношенню інших людей до неї);
- пов'язаних з оцінкою «Я»;
- пов'язаних з самоствердженням;
- пов'язаних з агресією;
- пов'язаних із сексуальністю.

Звідси - невідповідність поведінки до ситуації, непорозуміння, суперечки та конфлікти.

Психотерапевт Ерік Берн (1902-1970), поєднуючи психоаналіз та інтеракціонізм, розробив теорію трансакційного аналізу, відповідно до якої можна виділити в поведінці кожної людини три типи станів Я, названих їм

"Батько", "Дорослий" і "Дитина". Берн вважав, що ціль простого трансактного аналізу - з'ясувати, який саме стан "Я" відповідає за трансактний стимул і який стан людини здійснив трансактну реакцію й тим самим визначає характер взаємин між людьми. Трансакція в теорії Берна є одиницею соціального спілкування, що полягає в комунікативному стимулі й комунікативній реакції, наприклад, питання-відповідь [42].

Розуміння теорії трансакційного аналізу може допомогти нам покращити нашу комунікацію та запобігти конфліктам.

Розглянемо біхевіористську теорію розуміння конфлікту. Біхевіористи, досліджуючи конфлікти, зосереджуються лише на зовнішніх проявах, таких як поведінка.

Через аналіз факторів ситуацій біхевіристи знаходять джерела виникнення конфлікту. За їх вченням, в основі людської поведінки лежать не стільки внутрішні психічні процеси, скільки механічні впливи зовнішнього середовища за принципом «стимул - реакція» [23].

Подібне, широкіше, розуміння проблеми зустрічаємо в роботах М. Дойча, який стверджує, що там де є суперечні прагнення або дії, завжди є місце конфлікту. Проявом цих суперечностей може бути будь яка ворожа дія, або ж внутрішні напруження між групами осіб або особами за обмежені цінності чи ресурси [74].

Згідно з когнітивістською теорією, для розуміння конфлікту важливо не лише знати про особистісні характеристики учасників та об'єктивну ситуацію, але й розуміти, як вони інтерпретують те, що відбувається. Відповідно до цієї теорії, думки, переконання та очікування людей відіграють ключову роль у тому, як вони сприймають конфлікт, реагують на нього та вирішують його. Важливо враховувати когнітивну складову конфлікту, щоб зрозуміти поведінку людей та знайти ефективні шляхи його вирішення. Когнітивістська теорія конфліктів базується на поглядах Курт Левіна (1890 – 1947). Його робота “Вирішення соціальних конфліктів” (1948) вважається першим дослідженням у психології конфліктів, та конфліктології загалом [17].

На відміну від біхевіористів, К. Левін вважає, що опис ситуації повинен бути більше суб'єктивним, ніж об'єктивним. Таким чином було подолано несумісність внутрішнього та зовнішнього в інтерпретації джерел соціальної поведінки [34]. Так, психоаналіз розглядає внутрішні фактори як головні в регуляції поведінки, а біхевіоризм віддавав пріоритет ситуативним, зовнішнім. К. Левін об'єднав ці фактори. Саме завдяки роботам К. Левіна, та іншим представникам когнітивного підходу, загальноприйнятим у сучасній психології є положення про те, що "поведінку визначає не ситуація, яку можна описати "об'єктивно", або погоджену думку яку висловлює декілька спостерігачів, а ситуація, як вона розкривається суб'єкту в його переживанні, як вона існує для нього" [17].

Теорія балансу Хайдера, розроблена Фріцем Хайдером у 1957 році, описує, як люди прагнуть до збалансування своїх когнітивних уявлень про стосунки між людьми та об'єктами.

Згідно з цією теорією, люди схильні формувати тріади, що складаються з двох людей та одного об'єкта або іншої людини. Ці три елементи пов'язані між собою позитивними або негативними зв'язками. Люди відчують дискомфорт, якщо зв'язки в тріаді не збалансовані. Щоб зменшити цей дискомфорт, вони прагнуть змінити свої уявлення, щоб зробити їх більш збалансованими.

В своїй праці "Психологія міжособистісних відносин" (1958) Ф. Хайдер вивчає динаміку та особливості взаємодії людей у стосунках.

Вони, на його думку, породжуються співвідношенням між попередньо сформованим уявленням про партнера по спілкуванню (симпатіями-антипатіями) та актуальним сприйняттям і оцінкою його поведінки.

Суб'єкт прагне до несуперечності (збалансованості) між цими компонентами свого образу ситуації (тобто когнітивної структури) [75].

Важливо зазначити, що жоден з цих підходів не є вичерпним. Для розуміння конфлікту необхідно використовувати комплексний підхід, який враховує різні його аспекти. Крім того, важливо пам'ятати, що конфлікт - це

не завжди негативне явище. Конфлікт може бути стимулом до розвитку, розрядкою напруги, пошуком нових рішень.

Важливо вміти конструктивно вирішувати конфлікти, щоб вони не шкодили людям та суспільству.

1.2. Причини виникнення міжособистісних конфліктів в сучасній сім'ї

Серед міжособистісних конфліктів особливе місце посідають саме сімейні конфлікти, оскільки вони є першоосною розлучень [71]. В нашому суспільстві прийнято сприймати поняття «конфлікт» як несприятливе явище, оскільки воно викликає негативні емоції. Ще з самого дитинства у багатьох людей сформовані стереотипи, що конфлікти це погано, оскільки вони несуть негативний підтекст, можуть мати неприйнятні наслідки, такі як втрату людини, яку любиш, або страх відчувати душевний біль, також страх бути «поганим» для оточуючих та багато інших причин [71]:

Л. І. Скібіцька визначає конфлікт, як «зіткнення протилежно спрямованих, несумісних одна з одною тенденцій, окремого епізоду у свідомості, в міжособистісних взаємодіях або міжособистісних відносинах індивідів або груп людей, пов'язане з негативними емоційними переживаннями» [59].

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

Дійсно, сімейний конфлікт зазвичай приймає форму міжособистісного конфлікту, де дві або більше особи не можуть знайти спільну мову через несумісність своїх потреб, цілей, цінностей або очікувань.

«Учасники сімейних конфліктів часто не є протиборчими сторонами, що адекватно усвідомлюють свою мету, скоріше вони жертви власних неусвідомлюваних особистісних особливостей і неправильного бачення ситуації й самих себе. Для сімейних конфліктів характерні вкрай неоднозначні

й тому неадекватні ситуації, пов'язані з особливостями поведінки людей у конфліктах. Поведінка, що демонструється часто маскує щирі почуття й уявлення про конфліктну ситуацію, а також один про одного. Так, за грубими й гучними зіткненнями чоловіка й жінки можуть ховатися прихильність і любов, а за підкресленою ввічливістю - емоційний розрив, хронічний конфлікт, іноді й ненависть.» [51].

Сімейний конфлікт – це протистояння між членами сім'ї на основі зіткнення протилежних мотивів і поглядів. Н. Гришина визначає сімейні конфлікти, як загострення міжособистісних відносин в сімейній групі, коли позиції, цілі, відносини сторін стають несумісними, взаємовиключними або сприймаються, як такі. В останньому випадку розбіжність носить суб'єктивний характер, немає об'єктивної несумісності і, отже, можна відновити сімейний баланс на різних стадіях розвитку сім'ї.

Причини сімейних конфліктів бувають різноманітними, але часто пов'язані між собою. Однією з базових причин є бажання змінити свого партнера [29]. Але незважаючи на це, ті на кого ми хочемо вплинути, взагалі не мають бажання підпадати під вплив і змінюватися. В них є свої переконання, встановлені правила, щодо сімейного життя, цінності, на які вони опираються та життєві установки як потрібно діяти в тій чи іншій ситуації [2].

Сімейні конфлікти мають різні причини, найважливішими з яких є:

- девіантна поведінка;
- різні погляди на те як має бути влаштоване сімейне життя;
- обмеження свободи дій і самовираження;
- прагнення людей задовольнити свої потреби, не зважаючи на інтереси партнера;
- авторитарний тип взаємин у сім'ї;
- втручання близьких у стосунки;
- сексуальна дисгармонія у шлюбі, подружня невірність;
- фінансові труднощі тощо.

Конфлікт, як правило, породжується не однією, а комплексом причин, серед яких умовно можна виділити основну – наприклад, незадоволені потреби партнерів [25].

Під час аналізу сімейних конфліктів важливо враховувати соціальні фактори мікро- та макро- середовища, таких як зріст соціального відчуження; орієнтація на культ споживання; девальвації моральних цінностей, у тому числі традиційних норм сексуальної поведінки; зміна традиційного положення жінки в родині (протилежними полюсами цієї зміни є повна економічна самостійність жінки – синдром домогосподарки); кризовий стан економіки, фінансів, соціальної сфери держави [68].

Аналізуючи дослідження С. Харченко про особливості спілкування чоловіків і жінок [68], ми бачимо, що автор підкреслює те, що обидва партнера не сприймають критику, не проявляють бажання брати на себе відповідальність та обов'язки які на їхню думку їх не стосуються. Жінки більш схильні допомагати іншим, мають високий рівень самовіддачі. Хоча жінки загалом більш емоційно експресивні, дослідження свідчать, що чоловіки можуть мати вищий рівень емоційного інтелекту. Але не дивлячись на дані розбіжності, відомо що як чоловіки, так і жінки можуть аналізувати ситуацію, прогнозувати дії інших людей та ймовірні результати різних варіантів поведінки, вміють розуміти динаміку розвитку стосунків, враховувати мотивації та емоції інших людей, а також будувати логічні ланцюжки у своїх міркуваннях [68]. Також враховуючи те, що відбувається у нашій країні, яка перебуває в умовах війни, сім'ї переживають складні часи, які вимагають від них згуртованості та підтримки один одного. Багато сімей роз'єднуються через міграцію жінок і дітей у безпечні місця, в межах нашої держави або поза ними; частина родини залишається, через певні обставини, на окупованій території, чоловіки вимушені захищати нашу державу зі зброєю в руках, покидаючи рідні домівки [25].

Отже, перебуваючи в умовах війни сьогодні постає проблема феномену дистантної сім'ї, коли члени її тривалий час перебувають на відстані один від

одного. І. Трубавіна, Я. Гошовський, О. Пелішевич розглядали дистантні родини через проблему «заробітчани». Справді, роз'єднання сімей сьогодні відрізняється від того, що відбувалося в минулому. І як наслідок цей феномен набуває нових форм та має унікальні особливості [46]. Багато жінок мають брати на себе весь тягар сімейного побуту, але під час такого досвіду відбувається переоцінка пріоритетів та переконань, що формують основу життя людини, і матеріальні речі виходять на задній план, а отже в основу подружніх стосунків лягають звичайні людські відносини, а саме взаєморозуміння, спілкування та любов [12].

Звернемося трохи до статистичних даних, які свідчать про те, що за перші 6 місяців 2022 року зареєстровано 103 903 браки, за аналогічний період попереднього року – 85 960. Розлучень за 2022 рік – 7 632, а за такий самий період 2021 року – 13 153. За півроку 2023 зареєстровано 10 139 випадків розірвання шлюбу. Це на третину (+33%) більше, ніж за відповідний період торік (7 632) [43].

Сімейні пари стикаються з різними кризовими періодами протягом свого життя, які можуть суттєво впливати на їхні стосунки та рівень конфліктності. Розглянемо їх детальніше:

Перший рік подружнього життя: Цей етап часто характеризується пристосуванням один до одного у всіх сферах життя, включаючи побутові питання, емоційні аспекти та, звичайно ж, сексуальне життя. Подружжя знайомиться з характерами, звичками та потребами одне одного, вчиться вирішувати конфлікти та будувати спільне життя. Сексуальні стосунки на цьому етапі можуть бути сповнені пристрасті та експериментів, але також можуть виникати труднощі через різницю в сексуальних бажаннях, очікуваннях та досвіді. На цьому етапі подружжя починає сприймати себе як "Ми" і будувати спільні цінності, цілі та плани на майбутнє. Вони вчаться співпрацювати, вирішувати проблеми разом і підтримувати одне одного в складних ситуаціях. Сексуальні стосунки на цьому етапі стають більш стабільними та емоційно глибокими, партнери краще розуміють потреби одне

одного і вміють задовольняти їх. Саме у перший рік сімейного життя процент розлучень досягає 30 %.

Другий кризовий період пов'язаний з появою дітей. Народження дітей може значно змінити динаміку сімейних стосунків. Подружжя стикається з новими викликами, пов'язаними з доглядом за дитиною, розподілом обов'язків та вихованням. Сексуальні стосунки на цьому етапі можуть бути менш частими через втому, стрес та інші фактори, пов'язані з батьківством. Важливо, щоб подружжя знаходило час одне для одного і підтримувало емоційний зв'язок, щоб зберегти міцні стосунки.

Третій кризовий період у розвитку сімейних стосунків, який часто збігається із середнім подружнім віком, характеризується так званою "кризою одноманітності". Подружжя може відчувати, що їхні стосунки стали занадто рутинними та передбачуваними, виникає відчуття віддаленості та емоційного розриву між партнерами, збільшується кількість конфліктів, частішають сварки через дрібниці та як наслідок відчуття невдоволення одне одним. Сексуальна активність знижується або стає менш емоційно забарвленою. Деякі подружжя можуть замислюватися про те, чи хочуть вони й далі бути разом.

Четвертий період конфліктності відносин чоловіка та жінки настає після 20 років спільного життя. Його виникнення часто збігається з наближенням періоду інволюції, виникненням почуття самотності, пов'язаного з відходом дітей, що підсилюється емоційною залежністю дружини, її переживання із приводу можливого прагнення чоловіка сексуально виявити себе на стороні, «поки не пізно».

Отже, багатьом не вистачає підтримки, поради, влучного слова та, найголовніше, - близьких людей, які б допомогли пережити ці жахливі часи. Сімейні стосунки зазнають негативних змін: з'являються розбіжності в політичних поглядах, цінностях та інтересах, що призводить до сварок та відчуження. Подружжя, яке колись було єдиним цілим, може віддалитися одне від одного, адже всі ресурси й емоції кинуті на виживання та побут [64].

Українські дослідники І.В. Ващенко та Л.В. Кондрацька зазначають наступні фактори, що сприяють виникненню сімейних конфліктів: важкі фінансові й побутові умови; незадоволення потреби в позитивних емоціях (відсутність ласки, турботи, розуміння); неадекватні рольові очікування; несумісність характерів, конфліктність, грубість, агресивність; відмінність поглядів на сумісне подружнє життя, виховання дітей, ставлення до батьків або родичів; обмеження свободи, активності дій, самовиразу членів сім'ї, сімейний контроль; девіантна або делінквентна поведінка одного із членів сім'ї (алкоголізм, наркоманія, позбавлення волі); фобія втрати дитини батьками; авторитарне втручання родичів в подружні стосунки; сексуальна дисгармонія партнерів по шлюбу [6].

Отже, як бачимо, причини конфліктів, є досить типовими і умовно всіх їх можна поділити на психологічні та соціальні.

Відповідно до досліджень можна зробити висновки, що у міжособистісному сімейному конфлікті зазвичай винні обидва партнера. Залежно від внеску та ролі, які чоловік і жінка відіграють у розвитку конфліктної ситуації в сім'ї, можна виділити кілька типових моделей поведінки [51].

До першої причини можна віднести бажання самоствердитися. Надмірне прагнення до самоствердження в сім'ї може мати негативні наслідки. За таких обставин будь-які висловлювання сприймаються як загроза, а коли людина занадто боїться втратити свою свободу, вона може сприймати будь-яке висловлювання, прохання або доручення як зазіхання на її автономію [51].

Друга - зосередженість чоловіка й жінки на своїх справах. Відмова від звичної моделі поведінки та щоденних звичок, які можуть протистояти світобаченню партнера, небажання змінюватися для успішної взаємодії з партнером. Виникають непорозуміння в сім'ї та змінюється її структура, що в результаті призводить до соціальних та психологічних змін.

Партнери не завжди готові змінюватися заради і як результат розвивається конфлікт [51].

Третя - комунікативна. Невміння говорити про почуття. Якщо в шлюбі люди постійно замовчують проблеми, то вони нікуди не йдуть і самі собою не вирішуються. Складні питання нашаровуються один на одного і в якийсь момент починають тяжіти над особистістю. Невміння промовляти власні побоювання народжується зі страху бути незрозумілими, самотніми і непотрібними. Постійна боязнь опинитися не на висоті відбувається через тотальну невпевненість в собі. Перебуваючи в такому положенні, особистість докладає всіх зусиль, щоб зберегти шлюб, не замислюючись, чи є там насправді, заради чого старатися.

У повсякденному подружньому житті дуже складно розрізнити внутрішні і зовнішні причини конфліктів. Одні й ті ж зовнішні впливи здатні, іноді, викликати абсолютно протилежну реакцію у різних подружніх пар. Наприклад, важкі економічні та господарсько-побутові умови для однієї сім'ї можуть стати причиною регулярних конфліктів і навіть розлучення, а для іншої сім'ї – одним з головних чинників зміцнення шлюбних відносин. Не рідко буває, подружжя самі, мало усвідомлюють реальні причини власних конфліктів. Крім цього, подружжя можуть приховувати або підмінити справжню причину виниклого конфлікту.

Цікавим у контексті досліджуваної проблеми є підхід дослідників В. Мягера та Т. Мішиної, які вважають, що конфлікт у сім'ї виникає у тому випадку, коли обидва учасники прагнуть оволодіти одним і тим самим об'єктом, зайняти одне і те ж місце чи виняткове положення, грати несумісні ролі, досягнути різноспрямованих цілей [2].

Здебільшого у суспільстві конфлікт асоціюється з тим, що має бути відсутнє в родині, з чимось негативним і неприйнятним. Але з іншого боку ми розуміємо, що конфлікт має потенціал вивести взаємини на новий рівень, і як наслідок пошук нових перспектив для розвитку сім'ї. Благополучні сім'ї мають відмінність від неблагополучних в тому, що вони можуть вирішувати конфлікти швидко і безболісно [2].

Отже, можемо зробити висновки що багато сімейних конфліктів виникають, коли один або обидва партнери зосереджуються лише на власних потребах і не беруть до уваги потреби та почуття інших.

Партнери не завжди щиро висловлюють свої думки та почуття в конфліктних ситуаціях, оскільки в них присутній страх бути вразливим, щоб не здаватися вразливими або уникнути осуду оточуючих. Дехто може маскувати свої справжні почуття, щоб маніпулювати іншими або досягти своїх цілей. Буває й таке, що партнери не усвідомлюють свої справжні почуття, тому не можуть їх щиро висловити.

Аналіз психологічної літератури дає підстави для виявлення різних підходів науковців до обґрунтування чинників впливу на виникнення і розвиток конфліктних форм поведінки, а саме:

- соціально-психологічних (об'єктивних) та індивідуально-психологічних (суб'єктивних) детермінант [54];
- внутрішніх і зовнішніх суперечностей;
- впливу психологічних властивостей особистості, що акумулюються природними задатками індивіда, його соціальним досвідом й обумовлюються взаємодією суб'єктивних і об'єктивних чинників [54].

Результати конфлікту можуть бути як позитивні, так і негативні. При позитивному вирішенні конфлікт може стати потужним інструментом для покращення стосунків, сприяти розвитку взаємодії між партнерами, зміцнити родину, що стане поштовхом для формування нових цілей. Тоді як затягнувшись конфлікт може стати пусковим механізмом розвитку сімейної кризи, яка в свою чергу призведе до виникнення непорозумінь між партнерами, зростатиме напружена атмосфера між ними і розпад сім'ї стане неминучим.

«Хоча інколи сімейні конфлікти і можуть носити позитивну спрямованість, але в цілому сімейних конфліктів не варто допускати.» І.А. Дідук [15] наводить найбільш загальні шляхи попередження сімейних конфліктів:

- формування психолого-педагогічної культури у подружньої пари;
- виховання дітей з врахуванням їх індивідуально-психологічних вікових особливостей та емоційного стану;
- формування сімейних традицій, розвиток взаємодопомоги, взаємної відповідальності, довіри та поваги;
- формування культури спілкування [15].

1.3. Шляхи попередження міжособистісних сімейних конфліктів в українському суспільстві

Вирішення сімейного конфлікту потребує цілеспрямованих дій, які відповідають його індивідуальним причинам та обставинам. Важливо вчасно виявити істинні причини конфлікту.

Найдієвіший спосіб недопущення конфлікту це його попередження. Це превентивний засіб, який допомагає зберегти мир та злагоду у міжособистісній взаємодії між партнерами. Це означає свідоме уникнення слів, дій чи бездіяльності, які можуть спровокувати конфліктну ситуацію.

У контексті діагностичних досліджень традиційним є аналіз стратегій поведінки партнерів у конфлікті, за К. Томасом і Р. Кіллменом (співробітництво, конфронтація, компроміс, уникнення, пристосування). Увага звертається на особливості поведінки партнерів, зокрема, на гендерні відмінності вибору основних стратегій та можливості їх поєднання у сімейній взаємодії [52].

Розроблена ними система, дозволяє визначити й описати п'ять основних стилів поведінки, які люди використовують у конфліктних ситуаціях: уникнення, пристосування, компроміс, конкуренція, співпраця.

Стиль поведінки в конфліктах можна описати за допомогою двох ключових параметрів: активні – пасивні та спільні – індивідуальні дії. Партнери, які обирають пасивні стратегії у конфліктах, зазвичай прагнуть уникнути конфронтації та зменшити напругу, це такі стилі як уникнення чи

пристосування. Партнери, які обирають активні стратегії у конфліктах, шукають шляхи вирішення проблеми та задоволення своїх потреб, завдяки таким стилям як конкуренція чи співпраця.

Співпраця та пристосування - два стилі поведінки в конфліктах, які ґрунтуються на спільних діях з другим партнером. Партнер який обирає самостійно діяти, обирає власний спосіб вирішення конфлікту або взагалі ухиляється від його вирішення, тобто це конкуренція та уникнення, відповідно. Кожен може обирати будь який стиль, хоча найчастіше обирає притаманний саме йому. Зазначимо, що деякі стилі можуть бути більш бо менш ефективними для вирішення конфліктів різних видів.

Американський психолог Кеннет Томас запропонував класифікацію п'яти основних стилів поведінки у конфліктах, які люди використовують для вирішення конфліктних ситуацій.

Коротко розглянемо кожен більш детально.

Суперництво. Відповідно до цього стилю, можна визначити його основну ціль, а саме нав'язування своєї точки зору, щоб отримати вигідний для себе результат.

Компроміс. Цей стиль обирають коли обидва партнера мають бажання поступатися один одному, нехтуючи своїми умовами і претензіями.

Пристосування. Коли партнер обирає цей стиль взаємодії, то він добровільно або примусово відмовляється від своїх вимог.

Відступ. Один з партнерів обираючи цей стиль, проявляє бажання попередити появу конфлікту.

Співробітництво. Цей стиль є найефективнішим. Партнери будують конструктивний діалог, обговорюючи свої проблеми та висловлюючи побажання, бажаючи прийти до позитивного вирішення проблеми.

Сімейні конфлікти мають складну природу. Їх виникнення зумовлюється не лише об'єктивними обставинами, але й суб'єктивними факторами. До останніх належать уявлення учасників конфлікту про себе та про свого партнера, їхні потреби, мотиви та цінності [33]. Створення

гармонійних стосунків у сім'ї залежить від зусиль усіх її членів, але головну роль у цьому відіграють чоловік і дружина. Хоча деякі конфлікти можуть стимулювати розвиток стосунків, загалом їх краще уникати [29].

До загальних шляхів попередження сімейних конфліктів можна віднести:

- розвиток навичок ефективної комунікації між подружжям, а саме вміння висловлювати свої думки та почуття чітко та конструктивно, слухати з повагою та розумінням;

- формування культури спілкування;

- підвищення емоційного інтелекту, тобто вчитися керувати своїми емоціями, а також розуміти емоції партнера;

- розвиток навичок пошуку шляхів вирішення проблем;

- створення сприятливого сімейного клімату, введення сімейних традицій, ритуалів, встановлення загальноприйнятих правил та дотримання їх;

- розвиток взаємодопомоги, а також вчитися брати на себе відповідальність, довіряти своєму партнеру, а також поважати його;

- проведення заздалегідь спланованого спільного часу;

- за необхідності звертатися до фахівців, щодо врегулювання конфліктних ситуацій;

- підвищення рівня гендерної рівності, через розподіл домашніх обов'язків;

- підвищення рівня матеріального становища.

Вирішення сімейних конфліктів може бути забезпечене досягненням згоди із спірних питань. Це найсприятливіший варіант подолання будь-яких сімейних конфліктів. Але є і не конструктивні форми подолання таких конфліктів. Прикладом цього може бути припинення контактів з конфліктуючою стороною [17].

Особливою формою подолання подружніх конфліктів є розлучення. Багато чим розлучення приносить звільнення від проблем, що нагромадилися.

Але часто воно задовольняє інтереси тільки однієї із сторін і викликає важкі нервово-психічні переживання в іншій [50].

Також дієвим методом попередження сімейних конфліктів є психотерапія. Шляхи попередження міжособистісних конфліктів лежать в основі наступних наукових підходів:

- системний підхід (L. Bertalanffy, N. Ackerman, K. Norton, F. Steinglass, B. McCrady, T. Paolino,): гармонійне функціонування та чітка структура сім'ї, активний взаємообмін між підсистемами, вплив зворотнього зв'язку;

- динамічний підхід (S. Sager, D. Willy, P. Martin, B. Buda): свідомі та несвідомі подружні гармонізації; проекція незадоволених у дитинстві бажань, моделі батьківської сім'ї, комбінації типів особистості;

- біхевіористський підхід (D. Alexander, A. Ellis, N.S. Jacobson та ін.): керування взаємною позитивною поведінкою партнерів, формування міжособистісних вмінь і навичок, реалізація подружньої угоди про взаємну зміну поведінки;

- гештальт-підхід у роботі із сімейними дисфункціями: цілісність сім'ї як системи, життєдіяльність якої визначається процесом її функціонування, спрямування на модифікацію індивідуальних і сімейних меж [58].

У сучасній психології прийнято вважати, що важливо не стільки вміти запобігати конфліктам, скільки ефективно їх вирішувати. Втеча від конфлікту не знімає проблеми протиріч у сім'ї, а тільки збільшує її, зберігаючи депривацію значимих потреб членів сім'ї. Конфлікт може бути конструктивним і деструктивним, підвищувати ступінь згуртованості, ціннісної єдності й ефективності функціонування сім'ї або, навпаки, підсилювати її дисфункціональність [49].

Якщо ж конфлікт все ж таки не вдалося попередити, можна його вирішити за допомогою залучення третьої нейтральної сторони. Прикладом такої взаємодії є медіація. Медіація – це ефективний інструмент для вирішення сімейних конфліктів різного характеру. За допомогою даного методу, конфлікти вирішуються з урахуванням особливостей конкретної сім'ї. Цей

спосіб найбільш лояльний, оскільки основними його засадами є добровільність, тобто медіація ґрунтується на добровільній участі; конфіденційність, а отже вся інформація залишається всередині сім'ї та надійно захищена; зосередження на інтересах, тобто сторони не відстоюють свої позиції, а навпаки шукають спільні інтереси, при чому вони мають бути вигідні для двох партнерів; контроль над процесом, тобто партнери самі контролюють процес вирішення проблеми, медіатор лише виступає в ролі фасилітатора, допомагаючи сторонам спілкуватися та знаходити спільну мову; збереження стосунків, а отже медіація може допомогти зберегти стосунки між партнерами, покращити комунікацію між ними та знайти конструктивні шляхи вирішення непорозумінь; ефективність та економія коштів, оскільки медіація, як правило, є більш швидким та економним способом вирішення сімейних конфліктів, ніж наприклад судові розгляди. Але варто зауважити, що медіація не завжди підходить для всіх випадків, існують ситуації, коли інші методи, можуть бути більш доречними.

Міжособистісні сімейні конфлікти є поширеною проблемою в українському суспільстві. Існує низка наукових підходів, які можна використовувати для вирішення цих конфліктів.

Найкращий підхід для конкретної сім'ї буде залежати від конкретних обставин конфлікту. Важливо зазначити, що не існує універсального підходу до вирішення міжособистісних сімейних конфліктів

Висновки до першого розділу

В результаті аналізу літературних джерел, можемо зробити висновки, що згідно з численними науковими дослідженнями, конфлікт постає перед нами як складне й багатогранне явище, яке може мати безліч аспектів. Незважаючи на численні дослідження нашими попередниками та сучасними науковцями, досі залишаються відкритими питання щодо значення конфліктів в житті як окремої особистості, її сім'ї так і суспільства в цілому.

Дослідження сутності конфлікту необхідно для вдосконалення взаємодії між людьми, покращення між ними стосунків, та попередження руйнівних наслідків, які часто можуть приносити конфліктні ситуації.

Існує безліч факторів, які можуть призвести до виникнення міжособистісних конфліктів в сім'ї. На сьогоднішній день не існує універсального рецепту вирішення сімейних конфліктів, оскільки кожен випадок потребує індивідуального підходу. У сучасному суспільстві спостерігається тенденція до зростання кількості та гостроти міжособистісних конфліктів у сім'ях. Це пов'язано з низкою факторів, таких як зміна гендерних ролей, економічні труднощі, психологічні навантаження, зростання вимог до особистості, внутрішні і зовнішні фактори тощо.

Конфлікти – це явище, яке ґрунтується на протиріччях між інтересами та соціальними установками людей. Вони є неминучою частиною людського життя і можуть виникати в будь-яких сферах, де люди взаємодіють один з одним. Не дивлячись на це, конфлікти потребують обов'язкового розв'язання для нормальної взаємодії між людьми.

Незважаючи на те, що висвітленню проблеми міжособистісних конфліктів було приділено чимало уваги, сімейні конфлікти залишаються гострою суспільною проблемою, що має вплив на відносини між чоловіком і жінкою, і як наслідок на розвиток суспільства взагалі.

Суть конфлікту полягає в зіткненні протилежних мотивів та суджень, що є його невід'ємним елементом. Характерною ознакою конфлікту є активна взаємодія сторін, спрямована на нанесення психологічної, фізичної, матеріальної та моральної шкоди та захист власних інтересів.

Крім того, важливо пам'ятати, що конфлікт не завжди несе в собі негативний зміст. Конфлікт може бути стимулом до розвитку, розрядкою напруги, пошуком нових рішень. Важливо вміти конструктивно вирішувати конфлікти, щоб вони не шкодили людям та суспільству.

Багато сімейних конфліктів виникають, коли один або обидва партнери зосереджуються лише на власних потребах і не беруть до уваги потреби та

почуття інших членів сім'ї, вони не завжди щиро висловлюють свої думки та почуття в конфліктних ситуаціях, оскільки в них присутній страх бути вразливим, щоб не здаватися вразливими або уникнути осуду оточуючих. Дехто може маскувати свої справжні почуття, щоб маніпулювати іншими або досягти своїх цілей. Буває й таке, що партнери не усвідомлюють свої справжні почуття, тому не можуть їх щиро висловити.

Результати конфлікту можуть бути як позитивні, так і негативні. При позитивному підході конфлікт може стати потужним інструментом для покращення комунікації, розвивати взаєморозуміння, зміцнювати сім'ю, що в результаті спонукатиме партнерів переглядати свої цінності та пріоритети та спільними зусиллями встановлювати нові цілі для розвитку комфортних сімейних стосунків. Тоді як конфлікти, які не вирішуються можуть стати пусковим механізмом розвитку сімейної кризи, яка в свою чергу призведе до виникнення непорозумінь між партнерами, зростатиме напружена атмосфера між ними і розпад сім'ї стане неминучим.

Хоча в деяких випадках конфлікти можуть мати позитивний вплив, наприклад, стимулювати зміни або покращити комунікацію, важливо усвідомлювати також їх негативні наслідки і намагатися попереджати їх.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ В СУЧАСНІЙ СІМ'Ї

2.1. Методика та організація дослідження міжособистісних конфліктів в сучасній сім'ї

У ході дослідження міжособистісної взаємодії сімейних пар були задіяні наступні психодіагностичні методики:

1. Опитувальник Басса-Перрі (BPAQ) (Додаток А);
2. Опитувальник «Аналіз сімейної тривоги» (АСТ) Авторами методики є Е. Г. Ейдеміллер і В. Юстицкис (2000). (Додаток Б);
3. Методика для опису типів поведінки особистості в конфлікті (розроблена К. Томасом). (Додаток В).

Проаналізуємо детальніше дані методи психодіагностики.

1. Опитувальник Басса-Перрі (BPAQ) (Додаток А) [1].

Опитувальник BPAQ застосовується для діагностики схильності до фізичної агресії, ворожості і гніву. Виділена трьох факторна структура адаптованої версії відповідає теоретичним положенням про трьох компонентах агресії в концепції Басса і Перрі: інструментальний компонент агресії – «фізична агресія»; афективний компонент, що включає в себе фізіологічне збудження і підготовку до агресії, – «гнів»; когнітивний компонент, заснований на переживанні почуття несправедливості і ущемлення, незадоволеності бажань – «ворожість». За даним опитувальником необхідно прочитати твердження. Кожне з них оцінити за 5-ти бальною шкалою. Необхідно обвести колом номер відповіді, яка підходить. Відповідати максимально відверто, правильної відповіді не існує.

2. Опитувальник «Аналіз сімейної тривоги» (АСТ) Авторами методики є Е. Г. Ейдеміллер і В. Юстицкис (2000). (Додаток Б) [1]. Методика призначена для вивчення загального фону переживань індивіда, пов'язаного з

його позицією в сім'ї, з тим, як він сприймає себе в сім'ї. Вона складається з 21 питання, відповіді на які «Так, це так», «Ні, це не так», «Важко сказати». При цьому, важливим моментом є те, щоб останній варіант відповіді використовувався не більше трьох разів.

Дана методика складається з трьох підшкал:

1. Субшкала В - вина (сімейна вина члена сім'ї);
2. Субшкала Т - тривожність (сімейна тривожність члена сім'ї);
3. Субшкала Н - напруженість (сімейна напруженість).

Обробка та інтерпретація даних складаються з підрахунку отриманих балів по трьом вище зазначеним шкалам (максимальна відповідь 7 для кожної, але все 5 балів свідчать про високий рівень), так само, методика дозволяє визначити Рівень загальної сімейної тривожності = вина + тривожність + напруженість. Отримані результати розташовувалися в інтервалі від 0 до 21 балів.

Відповідно, чим більше набраний бал, тим більш виражена ознака:

- 0-7 низький рівень;
- 8-13 середній рівень;
- 14-21 високий рівень.

3. Методика для опису типів поведінки особистості в конфлікті (розроблена К. Томасом). (Додаток В) [1]. Для опису типів поведінки особистості в конфлікті К. Томас застосував двомірну модель врегулювання конфліктів, основним виміром якої є кооперація, пов'язана з увагою людини до інтересів інших людей, які беруть участь у конфлікті, і напористість (конфронтація), для якої характерним є акцент на захисті особистих інтересів.

Відповідно до цих двох основних вимірів К. Томас виділяє наступні типи поведінки:

- суперництво (конкуренція) як прагнення досягти задоволення своїх інтересів на шкоду інтересам іншої людини.
- пристосування як принесення в жертву особистих інтересів заради інтересів суперника.

- компроміс як стратегія взаємних поступок при балансі інтересів конфліктуючих сторін на середньому рівні.

- уникнення, для якого характерне як відсутність прагнення до кооперації, так і відсутність тенденції до досягнення особистих цілей.

- співробітництво як прагнення протидіючих сторін сумісними зусиллями вирішити проблему, яка виникла, що характеризується високим рівнем спрямованості як на власні інтереси, так і на інтереси суперника.

В опитувальнику К. Томаса кожна з п'яти описаних стратегій поведінки представлена дванадцятьма судженнями про поведінку індивіда у конфліктній ситуації. У різноманітних поєднаннях вони згруповані в 30 пар, у кожній з яких респонденту пропонується обрати те судження, яке є найбільш типовим для характеристики його поведінки.

Методи статистичної обробки даних.

Емпіричні дані, були отримані під час опитування за допомогою Google Forms, але отримані дані, ще не давали нам можливості в повному обсязі зробити достовірні висновки, виявити певні закономірності та тенденції. Отримана нами інформація підлягала обробці, узагальненню та аналізу.

Нами була використана програма IBM SPSS Statistics 29.0.2.0. за допомогою якої ми:

- визначили суму отриманих показників (тобто кількість отриманих відповідей);

- визначили середнє арифметичне значення;

- визначили кореляцію між незалежними і залежними змінними за критерієм Спірмена ($r > ,05$).

Текстові матеріали даних методик прикріплені у додатках А, Б, В.

Експериментальна база дослідження. У дослідженні взяли участь 32 респондента з кола спілкування дослідника, з яких 16 – це жінки, та 16 – чоловіки, які перебувають в сімейних стосунках. Вік досліджуваних: жінки від 28 років до 53 років, чоловіки від 23 років до 60 років. Дослідження проводилося в період вересень 2025 року – січень 2026 року у м. Київ.

Емпіричний етап почався у вересні 2025 року та завершився у січні 2026 року.

Перший етап - збір даних, другий етап - опрацювання результатів опитування та проведення тренінгу, третій етап дослідження – повторне опитування після проведення психокорекційної програми.

2.2. Аналіз результатів дослідження міжособистісних конфліктів в сучасній сім'ї

Аналіз схильності до фізичної агресії, ворожості та гніву здійснювався серед осіб, які перебувають у сімейних стосунках за допомогою опитувальника розробленого в 1992 році американськими вченими Арнольдом Бассом та Марком Перрі (Buss-Perry Aggression Questionnaire, BPAQ-24) [1].

В цілому за опитувальником можна набрати від 24 до 120 балів, з них за шкалою «фізична агресія» - від 9 до 45 балів, за шкалою «гнів» - від 7 до 35 балів, за шкалою «ворожість» - від 8 до 40 балів.

Висновок про вираженість тієї чи іншої ознаки робиться за аналогією зі шкалою нормального розподілу: до 30% від загального числа балів - відсутність або незначна вираженість ознаки, 30-60% - середній показник, вище 60% - дуже виражена ознака, схильність до агресії [1].

Емпіричні дані нами були отримані під час опитування респондентів, за допомогою анкетування, розробленого в Google Forms, але ці дані не дали нам можливості в повному обсязі зробити достовірні та правдиві висновки, виявити певні закономірності та тенденції, а отже отримана інформація мала бути оброблена, узагальнена та проаналізована. В дослідженні приймали участь чоловіки та жінки, які перебувають у стосунках.

В наведеній таблиці 2.1 можемо побачити дані, які ми отримали в результаті опитування респондентів за методикою Басса-Перрі (BPAQ) (Додаток А).

Таблиця 2.1

Результати опитування респондентів (Опитувальник Басса-Перрі)

| Респондент и | Фізична агресія | | Гнів | | Ворожість | | Загальний | |
|-----------------|--------------------|-----------|--------------|-----------|--------------|-----------|--------------|-----------|
| | чоловік и | жін ки | чоловік и | жін ки | чоловік и | жін ки | чолові ки | жінк и |
| 1 | 16 | 17 | 20 | 15 | 27 | 17 | 63 | 49 |
| 2 | 10 | 22 | 7 | 28 | 9 | 26 | 26 | 76 |
| 3 | 14 | 16 | 15 | 18 | 10 | 10 | 39 | 44 |
| 4 | 24 | 16 | 18 | 21 | 23 | 18 | 65 | 55 |
| 5 | 26 | 22 | 26 | 23 | 31 | 21 | 83 | 66 |
| 6 | 25 | 12 | 27 | 13 | 21 | 12 | 73 | 37 |
| 7 | 19 | 14 | 21 | 18 | 28 | 23 | 68 | 55 |
| 8 | 9 | 17 | 7 | 21 | 8 | 17 | 24 | 55 |
| 9 | 19 | 13 | 15 | 21 | 15 | 16 | 49 | 50 |
| 10 | 37 | 11 | 27 | 17 | 14 | 19 | 78 | 47 |
| 11 | 13 | 13 | 19 | 20 | 20 | 17 | 52 | 50 |
| 12 | 12 | 30 | 16 | 30 | 8 | 30 | 36 | 90 |
| 13 | 29 | 25 | 19 | 22 | 24 | 23 | 72 | 70 |
| 14 | 13 | 31 | 33 | 30 | 14 | 10 | 60 | 71 |
| 15 | 9 | 17 | 18 | 20 | 18 | 16 | 45 | 53 |
| 16 | 9 | 13 | 7 | 7 | 8 | 12 | 24 | 32 |

У наведеній нижче таблиці 2.2 ми бачимо результати дослідження в яких розраховано середній бал агресії, гніву, ворожості та загального показника агресії серед жінок і чоловіків.

Відповідно до даних розрахунків, можемо зробити висновок, що середні значення агресії, гніву і ворожості респондентів нижче нормативних показників наведених у Додатку А.

Таблиця 2.2

Середні значення агресії, гніву, ворожості та загального показника агресії (Опитувальник Басса-Перрі)

| Стать | Агресія | Гнів | Ворожість | Загальний |
|----------|---------|-------|-----------|-----------|
| чоловіки | 17,75 | 18,44 | 17,38 | 54,56 |
| жінки | 18,06 | 20,25 | 17,94 | 56,25 |

Відповідно до даних таблиці 2.3 бачимо, що низький рівень агресії виявлений у 8 чоловіків та у 6 жінок; середній рівень агресії у 7 чоловіків та у 9 жінок; високий рівень агресії виявлено у 1 чоловіка та у 1 жінки.

Таблиця 2.3

**Розподіл рівня агресії серед учасників опитування
(Опитувальник Басса-Перрі)**

| Стать | Низький | Середній | Високий |
|----------|---------|----------|---------|
| чоловіки | 8 | 7 | 1 |
| жінки | 6 | 9 | 1 |

Відповідно до даних таблиці 2.4 бачимо, що низький рівень гніву виявлений у 3 чоловіків та у 1 жінки; середній рівень гніву у 9 чоловіків та у 12 жінок; високий рівень гніву виявлено у 4 чоловіків та у 3 жінок.

Таблиця 2.4

**Розподілення рівня гніву серед учасників опитування
(Опитувальник Басса-Перрі)**

| Стать | Низький | Середній | Високий |
|----------|---------|----------|---------|
| чоловіки | 3 | 9 | 4 |
| жінки | 1 | 12 | 3 |

Відповідно до даних таблиці 2.5 бачимо, що низький рівень ворожості виявлений у 5 чоловіків та у 4 жінок; середній рівень ворожості у 8 чоловіків та у 11 жінок; високий рівень ворожості виявлено у 3 чоловіка та у 1 жінки.

Таблиця 2.5

**Розподілення рівня ворожості серед учасників опитування
(Опитувальник Басса-Перрі)**

| Стать | Низький | Середній | Високий |
|----------|---------|----------|---------|
| чоловіки | 5 | 8 | 3 |
| жінки | 4 | 11 | 1 |

Отже, можемо зробити висновки, що рівень агресії серед осіб, які перебувають у сімейних стосунках, більшість опитуваних знаходиться на середньому рівні, причому у жінок середні значення агресії становлять 54,56 балів, у чоловіків відповідно 56,25 балів, що може свідчити про те, що опитані жінки більш агресивніші ніж опитані чоловіки.

Аналіз сімейної тривоги здійснювався за допомогою опитувальника «Аналіз сімейної тривоги» (АСТ) (розробленого Е. Г. Ейдемільером і В. Юстицьким (2000)). (Додаток Б) [1].

Результати опитування наведені у таблиці 2.6, в ній можна побачити рівень загальної тривоги який переважає у респондентів або взагалі відсутній.

Таблиця 2.6

**Результати опитування респондентів АСТ
(Опитувальник «Аналіз сімейної тривоги»)**

| Респондент и | Вина | | Тривожність | | Напруженість | | Загальна тривожність | |
|-----------------|--------------|-----------|--------------|-----------|--------------|-----------|----------------------|-----------|
| | чоловік и | жін ки | чоловік и | жін ки | чоловік и | жін ки | чолові ки | жінк и |
| 1 | 0 | 0 | 3 | 1 | 1 | 2 | 4 | 3 |
| 2 | 0 | 2 | 0 | 4 | 0 | 3 | 0 | 9 |
| 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 4 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 6 |
| 5 | 1 | 0 | 2 | 0 | 1 | 2 | 4 | 2 |
| 6 | 2 | 0 | 2 | 0 | 3 | 0 | 7 | 0 |
| 7 | 0 | 0 | 4 | 0 | 2 | 3 | 6 | 3 |
| 8 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 2 | 0 | 3 |
| 9 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 3 | 0 | 4 |
| 10 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 |
| 11 | 2 | 3 | 4 | 0 | 4 | 4 | 10 | 7 |
| 12 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| 13 | 2 | 0 | 1 | 0 | 3 | 1 | 6 | 1 |
| 14 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 3 |
| 15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 16 | 1 | 0 | 3 | 1 | 1 | 0 | 5 | 1 |

Аналізуючи отримані дані, наведені в таблиці 2.7 ми встановили, що у респондентів домінує низький рівень вини, проявляється у 16 чоловіків та у 15 жінок, тоді як середній рівень – у 1 жінки.

Таблиця 2.7

**Розподіл рівня вини серед учасників опитування
(Опитувальник «Аналіз сімейної тривоги»)**

| Стать | Низький | Середній | Високий |
|----------|---------|----------|---------|
| чоловіки | 16 | 0 | 0 |
| жінки | 15 | 1 | 0 |

Аналізуючи дані, наведені в таблиці 2.8 ми встановили, що у респондентів також домінує низький рівень тривожності, оскільки проявляється у 12 чоловіків та у 15 жінок, тоді як середній рівень – у 4 чоловіків та 1 жінки.

Таблиця 2.8

**Розподіл рівня тривожності серед учасників опитування
(Опитувальник «Аналіз сімейної тривоги»)**

| Стать | Низький | Середній | Високий |
|----------|---------|----------|---------|
| чоловіки | 12 | 4 | 0 |
| жінки | 15 | 1 | 0 |

Аналізуючи дані, наведені в таблиці 2.9 ми встановили, що у респондентів також домінує низький рівень напруженості, проявляється у 13 чоловіків та у 11 жінок, а середній рівень – у 3 чоловіків та 5 жінок.

Таблиця 2.9

**Розподіл рівня напруженості серед учасників опитування
(Опитувальник «Аналіз сімейної тривоги»)**

| Стать | Низький | Середній | Високий |
|----------|---------|----------|---------|
| чоловіки | 13 | 3 | 0 |
| жінки | 11 | 5 | 0 |

Отже, з проведеного нами аналізу було встановлено, що серед досліджуваних переважають респонденти з низьким рівнем сімейної тривоги, але в результаті подальших досліджень, ми встановили, що навіть низький рівень сімейної тривоги має вплив на вибір стратегії поведінки відповідно до методики для опису типів поведінки особистості в конфлікті (розроблена К. Томасом) (Додаток В) [1].

В наведеній таблиці 2.10 ми бачимо результати опитування респондентів по даному методу.

Таблиця 2.10

**Результати опитування респондентів
(Методика діагностики схильності особи до конфліктної поведінки К. Томаса)**

| Респонденти | Суперництво | | Співпраця | | Компроміс | | Уникання | | Пристосування | |
|-------------|-------------|----|-----------|----|-----------|----|----------|----|---------------|-----|
| | чол | жі | чол | жі | чол | жі | чол | жі | чол | жін |
| 1 | 9 | 0 | 7 | 7 | 5 | 10 | 3 | 8 | 6 | 5 |
| 2 | 0 | 11 | 7 | 6 | 10 | 6 | 7 | 4 | 6 | 3 |
| 3 | 2 | 7 | 7 | 6 | 8 | 8 | 8 | 6 | 5 | 3 |
| 4 | 6 | 8 | 4 | 7 | 9 | 7 | 5 | 4 | 6 | 4 |
| 5 | 7 | 6 | 6 | 7 | 4 | 6 | 5 | 8 | 8 | 3 |
| 6 | 6 | 1 | 5 | 3 | 6 | 9 | 6 | 9 | 7 | 8 |
| 7 | 11 | 5 | 7 | 4 | 8 | 8 | 2 | 10 | 2 | 3 |
| 8 | 0 | 0 | 7 | 7 | 6 | 9 | 7 | 9 | 10 | 5 |
| 9 | 0 | 1 | 7 | 6 | 7 | 11 | 6 | 8 | 10 | 4 |
| 10 | 1 | 1 | 8 | 4 | 9 | 10 | 6 | 6 | 6 | 9 |
| 11 | 2 | 1 | 4 | 8 | 8 | 8 | 6 | 6 | 10 | 7 |
| 12 | 1 | 0 | 8 | 9 | 10 | 9 | 4 | 7 | 7 | 5 |
| 13 | 4 | 5 | 7 | 4 | 7 | 9 | 5 | 8 | 7 | 4 |
| 14 | 12 | 2 | 5 | 9 | 6 | 8 | 4 | 4 | 3 | 7 |
| 15 | 12 | 2 | 6 | 11 | 7 | 7 | 3 | 3 | 2 | 7 |
| 16 | 12 | 12 | 1 | 5 | 4 | 2 | 8 | 8 | 5 | 3 |

При обробці даних отриманих нами під час опитування, ми виявили домінантні стратегії поведінки респондентів, на основі максимального балу для кожного респондента. Де 1 це домінуюча стратегія поведінки, а 2 –

другорядна. До другорядної стратегії поведінки може потрапити чотири з п'яти стратегій, до домінуючої лише одна, та яка набрала більше балів, відповідно до результатів опитування між респондентами.

Після конвертації даних ми внесли їх до таблиці 2.11.

Таблиця 2.11

Результати виявлення домінантної стратегії поведінки

| Респонденти | Суперництво | | Співпраця | | Компроміс | | Уникання | | Прийняття | |
|-------------|-------------|-----|-----------|-----|-----------|-----|----------|-----|-----------|-----|
| | чол | жін | чол | жін | чол | жін | чол | жін | чол | жін |
| 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 4 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 5 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 |
| 6 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 |
| 7 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 |
| 8 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 |
| 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 |
| 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 11 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 |
| 12 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 13 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 |
| 14 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 15 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 16 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |

Наступним кроком нашої роботи був розрахунок коефіцієнту кореляції Спірмена шкал тривожності, напруженості і ворожості та вибору домінантної стратегії поведінки чоловіків в конфлікті за допомогою комп'ютерної програми IBM SPSS Statistics 29.0.2.0 та розрахунок коефіцієнту кореляції Спірмена шкали тривожності та вибору домінантної стратегії поведінки в конфлікті жінками за допомогою комп'ютерної програми IBM SPSS Statistics 29.0.2.0. Коефіцієнт кореляції – це статистична міра, яку використовують для

вимірювання сили та напрямку зв'язку між двома змінними. Ми встановили, що зв'язок впливу тривожності у чоловіків на вибір домінантної стратегії поведінки у вирішенні конфлікту, коефіцієнт кореляції становить 0,709, як бачимо ці дані наведені в таблиці 2.12.

Отже відзначимо, що існує кореляційний зв'язок між тривожністю та вибором домінантної стратегії поведінки «Суперництво».

Таблиця 2.12

**Вплив тривожності у чоловіків на вибір домінантної стратегії поведінки
(програма IBM SPSS Statistics 29.0.2.0)**

| Коефіцієнт | Стратегії вирішення конфлікту | | | | |
|----------------|-------------------------------|-----------|-----------|----------|---------------|
| | Суперництво | Співпраця | Компроміс | Уникання | Пристосування |
| кореляції (r) | 0,709 | - | -0,389 | -0,174 | -0,244 |
| значимості (p) | 0,002 | - | 0,136 | 0,519 | 0,363 |

Розглянувши дані у таблиці 2.13, можемо побачити зв'язок впливу напруженості у чоловіків на вибір домінантної стратегії поведінки у вирішенні конфлікту. Коефіцієнт кореляції становить 0,620, це говорить нам про наявність кореляційного зв'язку між напруженістю та вибором домінантної стратегії поведінки «Пристосування».

Таблиця 2.13

**Вплив напруженості у чоловіків на вибір домінантної стратегії поведінки
(програма IBM SPSS Statistics 29.0.2.0)**

| Коефіцієнт | Стратегії вирішення конфлікту | | | | |
|----------------|-------------------------------|-----------|-----------|----------|---------------|
| | Суперництво | Співпраця | Компроміс | Уникання | Пристосування |
| кореляції (r) | -0,324 | - | -0,277 | -0,124 | 0,620 |
| значимості (p) | 0,221 | - | 0,298 | 0,647 | 0,010 |

Відповідно до даних наведених в таблиці 2.14 бачимо, що кореляційний зв'язок впливу ворожості у чоловіків на вибір домінантної стратегії поведінки «Суперництво» при вирішенні конфлікту становить 0,530, це говорить нам

про наявність кореляційного зв'язку між ворожістю та вибором домінантної стратегії поведінки «Суперництво».

Таблиця 2.14

**Вплив ворожості у чоловіків на вибір домінантної стратегії поведінки
(програма IBM SPSS Statistics 29.0.2.0)**

| Коефіцієнт | Стратегії вирішення конфлікту | | | | |
|----------------|-------------------------------|-----------|-----------|----------|---------------|
| | Суперництво | Співпраця | Компроміс | Уникання | Пристосування |
| кореляції (r) | 0,530 | -0,133 | -0,412 | - | 0,102 |
| значимості (p) | 0,035 | 0,625 | 0,113 | - | 0,706 |

Відповідно до даних наведених у таблиці 2.15 можемо побачити, що зв'язок впливу тривожності у жінок на вибір домінантної стратегії поведінки у вирішенні конфлікту, коефіцієнт кореляції становить 0,537. Це говорить про наявність кореляційного зв'язку між тривожністю та вибором домінантної стратегії поведінки «Суперництво».

Таблиця 2.15

**Вплив тривожності у жінок на вибір домінантної стратегії поведінки
(програма IBM SPSS Statistics 29.0.2.0)**

| Коефіцієнт | Стратегії вирішення конфлікту | | | | |
|----------------|-------------------------------|-----------|-----------|----------|---------------|
| | Суперництво | Співпраця | Компроміс | Уникання | Пристосування |
| кореляції (r) | 0,537 | -0,174 | -0,149 | -0,149 | - |
| значимості (p) | 0,032 | 0,519 | 0,582 | 0,582 | - |

Виходячи з цього, ми можемо стверджувати що існує прямий зв'язок між цими змінними.

При аналізі даних, отриманих нами в ході дослідження, ми встановили, що 5 чоловіків обирають домінантну стратегію поведінки «Суперництво» на відміну від жінок – з яких лише 3 обрали дану стратегію поведінки.

Домінантну стратегію поведінки «Співпраця» чоловіки не обирають, натомість 3 жінки використовують цю модель поведінки для врегулювання

конфліктів. Домінантну стратегію поведінки «Компроміс» використовують 4

чоловіків та 7 жінок. Домінантну стратегію поведінки «Уникання» обирає 1 чоловік та 3 жінки. Домінантну стратегію поведінки «Пристосування» - 6 чоловіків та 0 жінок, що свідчить про те, що жінки не обирають дану стратегію вирішення конфлікту.

Отже, можна зробити висновки, що стратегія поведінки «Пристосування» більш притаманна чоловікам, при якій вони готові поступатися жінкам у конфліктній ситуації, уникаючи при цьому суперечки та жертвуючи особистими інтересами заради коханої людини. Але хочемо зауважити, що дана стратегія не є результативною для вирішення конфліктів.

Також більшість досліджуваних чоловіків обирає стратегію поведінки «Суперництво», яка сама по собі є конфліктною, оскільки, вона проявляється через прагнення досягти задоволення власних інтересів на шкоду іншій особі.

Більшість досліджуваних серед жінок використовують стратегію поведінки «Компроміс», при якій загальний виграш або програш дорівнює нулю, тобто одна сторона виграє за рахунок іншої, що також не є результативною стратегією для вирішення конфліктів.

Аналізуючи дані бачимо, що у тих чоловіків, в яких спостерігається домінування вибору стратегії «Суперництво» наявні тривожність, вина та напруженість, а також їм притаманна ворожість.

Отже, проаналізувавши результати даних таблиці 2.2-2.15 щодо залежних та незалежних змінних нашого дослідження, нами було виявлено такі закономірності:

- 1) рівень тривожності впливає на вибір стратегії поведінки у конфлікті «Суперництво» у чоловіків та у жінок;
- 2) рівень ворожості у чоловіків впливає на вибір стратегії поведінки у конфлікті «Суперництво»;
- 3) вибір стратегії поведінки «Пристосування» впливає на збільшення рівня напруженості у чоловіків. Отже, можемо зробити висновки, що існують взаємозв'язки у виборі стратегії поведінки у конфліктній ситуації партнерів із рівнем тривожності, напруженості та ворожості.

Таким чином, нами було прийнято рішення провести психологічний тренінг взаємодії чоловіка і жінки у сімейних стосунках, метою якого було знизити рівень тривожності, напруженості та ворожості серед партнерів, як результат обирати іншу стратегію вирішення конфліктних ситуації, а також побачити та відкоригувати нові моделі поведінки, що заважають будувати гармонійні відносини, зрозуміти, що є причиною конфліктів з коханою людиною, знайти шляхи порозуміння один одного, навчитися виражати свої бажання, не маніпулюючи партнером.

Висновки до другого розділу

Після проведення експериментального дослідження та математичної обробки отриманих даних можна зробити такі висновки, що на вибір стратегії поведінки впливає емоційний стан особистості, а саме рівень тривожності, напруженості та ворожості.

Аналіз міжособистісної взаємодії сімейних пар здійснювався за допомогою Опитувальника Басса-Перрі (ВРАQ); Опитувальника «Аналіз сімейної тривоги» (АСТ) Авторами методики є Е. Г. Ейдеміллер і В. Юстицкіс (2000); Методики для опису типів поведінки особистості в конфлікті (розроблена К. Томасом) [1].

Нами було виявлено, що чоловіки більш схильні до проявів деструктивної поведінки, оскільки при дослідженні було встановлено, що саме чоловіками обираються такі форми поведінки, як суперництво, пристосування та уникання, при яких або один з учасників виграє, а інший програє, або обидва партнера залишаються у програші, оскільки зраджують власним інтересам або нехтують інтересами інших заради своїх. Лише при виборі стратегії поведінки «Співпраця» можна встановлювати міжособистісний контакт на основі взаєморозуміння та взаємодопомоги. Під час дослідження було встановлено, що така форма поведінки як «Співпраця» не є домінуючою серед досліджуваних чоловіків. Стратегія поведінки «Пристосування» більш

притаманна чоловікам, обираючи цю стратегію вони не прагнуть до відкритого протистояння. Їм важливіше зберегти спокій та гармонію в стосунках, незважаючи на свої власні потреби і бажання, а це не є продуктивним шляхом вирішення конфлікту.

Також більшість досліджуваних чоловіків обирає стратегію поведінки «Суперництво», яка сама по собі є конфліктною, оскільки, вона проявляється через прагнення підкреслити надмірну турботу про власні потреби та бажання, без урахування потреб інших.

Жінки більше використовують стратегію поведінки «Компроміс», при якій загальний виграш або програш дорівнює нулю, тобто одна сторона виграє за рахунок іншої. За результатами вищевказаних методик та досліджень складемо психологічну програму тренінгу «Взаємодія чоловіка і жінки у сімейних стосунках», яка допоможе чоловікам та жінкам, розібратися у своїх стосунках, побачити неусвідомлені деструктивні моделі поведінки у відносинах та у житті, вибудувати нові моделі поведінки, навчитися краще розуміти себе і свої звичні ролі у взаємостосунках, побачити та відкоригувати нові моделі поведінки, що заважають будувати гармонійні відносини, зрозуміти, що є причиною конфліктів з коханою людиною, знайти шляхи порозуміння один одного, навчитися виражати свої бажання, не маніпулюючи партнером.

Маємо надію, що даний тренінг допоможе знизити рівень міжособистісних конфліктів серед партнерів та покращить взаємодію між ними.

РОЗДІЛ 3

ДІЯЛЬНІСТЬ ПСИХОЛОГА З ПОПЕРЕДЖЕННЯ МІЖСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ В СУЧАСНИХ СІМ'ЯХ

3.1. Програма психологічного тренінгу взаємодії чоловіка і жінки у сімейних стосунках

Проблеми, з якими щодня стикаються молоді сім'ї, можна вирішити, звернувшись до соціальних служб або кваліфікованих психологів. Вони надають соціальну, психологічну, моральну та в окремих випадках медичну допомогу. Однією з основних причин, чому сім'ї не звертаються до цих організацій, є брак інформації. Сім'я є домінуючою групою суспільства, за якою стоїть майбутнє і демографічний розвиток в країні. Показники майбутнього покоління загалом залежать від того, як суспільство буде ставитися до сім'ї, як одного з інститутів держави.

Вибірку в формувальній частині експериментального дослідження склали 16 осіб (8 жінок та 8 чоловіків) віком від 23 до 45 років.

Практико-орієнтований компонент передбачає практичне застосування наявних та набутих знань молодого подружжя у тренінгу. Тренінг, як форма організації має практичну та групову перевагу. Практична спрямованість, соціально-психологічного тренінгу дозволяє сформувати у сімейного подружжя навички ефективної міжособистісної взаємодії, вміння дослухатися одне до одного,

Тренінгова робота з сім'ями по визначенню своїх життєвих планів і усвідомлення перспективи розвитку сімейних стосунків має ряд наступних переваг:

- а) груповий досвід допомагає вирішенню міжособистісних проблем;
- б) група представляє собою суспільство у мініатюрі, у ній моделюється система взаємин, що характерна для реального життя учасників;
- в) можливість одержання зворотного зв'язку і підтримки від людей з подібними проблемами;
- г) можливість здобути нові вміння, експериментувати з різними

стилями взаємин між рівними партнерами;

д) учасники можуть ідентифікувати себе з іншими;

е) група полегшує процеси саморозкриття, самодослідження і самопізнання.

Розглянемо дизайн психологічного тренінгу для розвитку статусно-рольової позиції чоловіка і жінки у сімейних стосунках.

День перший.

Вступ до тренінгу. Знайомство. Тренінг починається зі вступного слова, після чого відбувається представлення тренера перед аудиторією, учасники тренінгу знайомляться між собою, обговорюють цілі та завдання тренінгу, приймають основні правила роботи тренінгу. Важливим моментом тренінгу є формування доброзичливої атмосфери між учасниками та узгодження організаційних питань тренінгу.

День другий.

Встановлення взаємодії. Тренінг починається зі вступного слова, після чого відбувається рефлексія попереднього заняття, щоб зрозуміти його цінність.

Проаналізувати чи відбулися за тиждень зміни у стосунках? В яку сторону? З якими очікуваннями учасники прийшли сьогодні на тренінг?

День третій.

Робота над станами. Тренінг починається зі вступного слова, після чого відбувається рефлексія попереднього заняття, щоб зрозуміти його цінність.

Проаналізувати чи відбулися за тиждень зміни у стосунках? В яку сторону? З якими очікуваннями учасники прийшли сьогодні на тренінг?

День четвертий.

Встановлення контакту. Тренінг починається зі вступного слова, після чого відбувається рефлексія попереднього заняття, щоб зрозуміти його цінність.

Проаналізувати чи відбулися за тиждень зміни у стосунках? В яку сторону? З якими очікуваннями учасники прийшли сьогодні на тренінг?

Рекомендації щодо особливостей проведення тренінгу та його ефектів:

1. Обов'язковою умовою проведення тренінгу є добровільна участь

кожного з партнерів, бажання змінитися та змінити свої стосунки.

2. Обов'язковою умовою є вправи на формування довіри в сформованій групі.

3. Відслідковувати настрій учасників, наявність результатів після кожного дня.

4. Чередувати групові та індивідуальні вправи, використовувати розминки, руханки та рефлексії.

Тривалість тренінгової програми - 4 заняття по 4.5 години кожне.

Заняття проходять один раз на тиждень протягом одного місяця.

Мета програми – допомогти чоловікам та жінкам, розібратися у своїх стосунках. Побачити неусвідомлені деструктивні моделі поведінки у відносинах та у житті. Вибудувати нові моделі поведінки.

Завдання програми:

- навчитися краще розуміти себе і свої звичні ролі у взаємостосунках;
- побачити та відкоригувати нові моделі поведінки, що заважають будувати гармонійні відносини;
- зрозуміти, що є причиною конфліктів з коханою людиною;
- знайти шляхи до взаєморозуміння;
- навчитися виражати свої бажання, не маніпулюючи партнером.

Учасниками даної програми є чоловіки і жінки (в парах), які перебувають у взаємних стосунках.

Кількість учасників 16 осіб (8 пар).

Програма включає 4 заняття по 4.5 години кожне.

Графік зустрічей: 10:00 – 14:30.

Кава-брейк 25 хв.

Заняття проводяться 1 раз на тиждень протягом 1 місяця.

При комплектуванні тренінгових груп важливо дотримуватися принципу добровільності. Залучати чоловіків і жінок проти їх волі в такі групи не допустимо.

Заняття проводитимуться в комфортному місці, за адресою: м. Київ, метро Шулявська, вул. Довженка, 3.

Змістовою складовою тренінгу стали вправи, спрямовані на покращення

взаємовідносин у парі, розвиток партнерської взаємодії, емпатії між партнерами.

Правила участі у тренінгу:

- добровільність, толерантність, пунктуальність;
- дотримуватись конфіденційності, не виносити інформацію про інших учасників;
- включення в процес, активність,
- вимкнення мобільних телефонів (або беззвучний режим);
- рівність всіх учасників, повага до особистісних кордонів інших учасників;
- участь у тренінгу за принципом «тут і тепер», активне слухання, говорити лише від власного імені та про власні почуття;
- правило «Стоп!», в будь який момент зупинити розмову, без пояснень.

Очікувані результати:

- наявність видимого результату в учасників тренінгу, що проявлятиметься в кращому розумінні себе і своїх звичних ролей у взаємостосунках;
- сформовані нові моделі поведінки, що сприятимуть побудові
- гармонійних відносин у парі;
- наявність змін у підсвідомості учасників шляхом порозуміння;
- бачення себе у стосунках у позиції свідомого дорослого;
- уміння виражати свої бажання, не маніпулюючи партнером;
- усвідомлення учасниками нового досвіду, здобутого протягом тренінгу.

Методи оцінки результатів тренінгу:

- рефлексія після тренінгу;
- використання методики діагностики схильності особи до конфліктної поведінки К. Томаса;
- використання опитувальника Басса-Перрі (BPAQ);
- використання опитувальника «Аналіз сімейної тривоги» (АСТ)

Авторами методики є Е. Г. Ейдеміллер і В. Юстицкис (2000).

У програмі використовувались: міні-лекції, групові дискусії, рефлексія, медитації в русі, проєктивні малюнки, аналіз притч, кіно терапія, тілесні

практики, дихальні практики.

Структура занять складається з наступних етапів: привітання, знайомство, розминка; теоретичний матеріал (подається у формі міні-лекцій, групової дискусії); практичні вправи, рефлексія.

Матеріально-технічне забезпечення: кольорові аркуші, ноутбук, олівці, пов'язки на очі, мат, ручки, фломастери, кольорові олівці, стрічки для зв'язування рук, маски, дошка фліпчарт, картки з написаними фразами, роздаткові матеріали, мотузки (1 м).

Структура тренінгу

1 день. Вступ до тренінгу. Знайомство.

| | |
|---------------|--|
| 10:00 – 10:30 | «Вступ до тренінгу» |
| 10:30 – 11:35 | Вправа «Давайте знайомитись» |
| 11:35 – 11:45 | Оголошення теми тренінгу, міні-лекція та перегляд короткометражного мультфільму «Любов приходить першою» |
| 12:15 – 12:25 | Вправа «Ми так схожі» |
| 12:25 – 12:35 | Вправа «Телепати» |
| 12:45 – 12:55 | Розминка «Овації по колу» |
| 12:55 – 13:10 | Вправа «Знесіть довіру» |
| 13:10 – 13:35 | Кава-брейк. |
| 13:35 – 14:00 | Вправа «Ціную тебе» |
| 14:00 – 14:30 | Підведення підсумків першого дня. |

2 день. Встановлення взаємодії.

| | |
|---------------|---|
| 10:00 – 10:30 | Рефлексія. |
| 10:30 – 11:35 | Вправа на взаємодію в парі (психолога Павла Горбенка) |

| | |
|---------------|------------------------------------|
| 11:35 – 11:45 | Вправа «Малюнок на двох» |
| 12:15 – 12:25 | Рефлексія після виконаних завдань. |
| 12:25 – 12:35 | Вправа «Віддзеркалювання» |
| 12:45 – 12:55 | Вправа «Я тобі довіряю» |
| 12:50 – 13:00 | Розминка «Овації по колу» |
| 13:00 – 13:15 | Вправа «Асоціації» |
| 13:15 – 13:35 | Кава-брейк. |
| 13:35 – 13:45 | Вправа «Якщо я погода, то яка....» |
| 13:45 – 14:15 | Вправа «Емоційна підзарядка» |
| 14:15 – 14:30 | Підведення підсумків першого дня. |

3 день. Робота над станами.

| | |
|---------------|------------------------------------|
| 10:00 – 10:30 | Рефлексія. |
| 10:30 – 11:35 | Вправа «Любов і відповідальність» |
| 11:35 – 11:45 | Вправа «Погляд душі» |
| 11:45 – 12:15 | Рефлексія після виконаних завдань. |
| 12:15 – 12:25 | Вправа «Усмішка Будди» |
| 12:25 – 12:50 | Вправа «Вираження емоцій» |
| 12:50 – 13:00 | Розминка «Диригент» |
| 13:00 – 13:15 | Міні-лекція |
| | «Психофізіологічна саморегуляція» |
| 13:15 – 13:35 | Кава-брейк |
| 13:35 – 13:45 | Вправа «Магічність дихання» |
| 13:45 – 14:15 | Вправа «Постава» |
| 14:15 – 14:30 | Підведення підсумків третього дня. |

4 день. Встановлення контакту.

| | |
|---------------|------------|
| 10:00 – 10:30 | Рефлексія. |
|---------------|------------|

| | |
|---------------|---------------------------------------|
| 10:30 – 11:35 | Вправа «Танок точки контакту» |
| 11:35 – 11:45 | «Вправа на рівновагу» |
| 11:45 – 12:15 | Вправа «Хвиля» |
| 12:15 – 12:25 | Вправа «Відчуття хвилини» |
| 12:25 – 12:50 | Міні-лекція. Притча «Відстань» |
| 12:50 – 13:00 | Вправа «Як зрозуміти співрозмовника?» |
| | Емпатія» |
| 13:00 – 13:10 | Вправа «Долоні. Віддзеркалення руху» |
| 13:10 – 13:35 | Кава-брейк. |
| 13:35 – 13:55 | Вправа «Дотик» |
| 13:55 – 14:15 | Вправа «Кроки назустріч» |
| 14:15 – 14:30 | Підведення підсумків четвертого дня. |

План тренінгової програми

1 день. Вступ до тренінгу. Знайомство.

10:00 – 10:30 Перше заняття «Вступ до тренінгу»:

- представлення тренера перед аудиторією;
- знайомство між учасниками;
- обговорення організаційних питань, завдань та цілей;
- формування правил роботи;
- створення атмосфери доброзичливості та довіри у колективі;

10:30 – 11:35 Вправа «Давайте знайомитись»

Мета: знайомство учасників тренінгу; створення атмосфери доброзичливості та довіри у колективі.

Інструкція. Тренер роздає учасникам тренінгу кольорові аркуші і пропонує написати на них ім'я, або будь яке інше, те, яким би вони хотіли, щоб їх називали під час тренінгу. Кожен учасник представляється, розповідає про свої захоплення та інтереси, ділиться наміром з яким прийшов на тренінг та які має очікування від тренінгу. На кожного учасника виділяється приблизно 5 хвилин.

11:35 – 11:45 Оголошення теми тренінгу, міні-лекція та перегляд короткометражного мультфільму «Любов приходить першою» (<https://www.youtube.com/watch?v=XXhsh9nvgyg&t=146s>)

Вступне слово тренера.

Родина створена для розвитку особистості, збільшення любові та щастя. Основним принципом щасливої сім'ї є розвиток найкращих якостей кожного її члена та підтримка один одного в складних ситуаціях.

Легко будувати відносини у сім'ї, коли відповідальність за події лежить на кожному із членів родини.

Сім'я – це багатогранна соціальна структура, яка має безліч аспектів: побутових, фінансових, економічних, соціальних та соціально-психологічних, та вимагає кропіткої щоденної праці.

Сім'я це не лише почуття кохання, але і розуміння один одного, підтримка, розвиток, розуміння, емпатія.

11:45 – 11:55 Рефлексія після вступного слова та перегляду мультфільму. Тренер пропонує кожному учаснику висловити свою думку, що для нього означає поняття сім'я, родина. Які почуття викликав перегляд мультфільму?

12:15 – 12:25 Вправа «Ми так схожі» [36]

Мета: Вправа направлена на краще пізнання учасниками один одного, подивитися на свого партнера з іншого боку.

Ресурси: папір, олівці.

Час: 10–15 хвилин.

Інструкція: Кожна пара записує 10 характеристик, що відповідають їм обом.

12:25 – 12:35 Вправа «Телепати» [36]

Мета: Вправа направлена на краще пізнання учасниками один одного, використовуючи власну інтуїцію.

Інструкція. Пари стають спинами один до одного. Не подаючи сигналів, тричі спробувати одночасно обернутись і подивитись один на одного.

Дивитися потрібно прямо в очі. Після чого, учасники діляться відчуттями один з одним.

12:45 – 12:55 Розминка «Овації по колу» [36].

Мета: розминка для зняття напруги в колективі, створення комфортної атмосфери та єдності, підвищення позитивного настрою.

Інструкція. Всі стають в коло, ведучий плескає в долоні, дивлячись при цьому на когось із учасників, тим самим начебто передаючи сигнал, щоб учасник теж починав плескати в долоні. Кожен учасник в голос проговорює за що він аплодує.

12:55 – 13:10 Вправа «Знесіть довіру» [36].

Мета: зміцнити почуття безпеки та довіри до свого партнера.

Ресурси: маски. Час: 10–15 хвилин.

Інструкція. Тренер повідомляє учасників, що вони мають стати в такому порядку: жінка стає спиною до свого партнера, зав'язує очі, і потім падає, чоловік має спіймати свою жінку.

Примітка: Виконуючи дану вправу, необхідно організувати фізично безпечне місце для виконання цієї вправи (використання матів).

13:10 – 13:35 Кава-брейк.

13:35 – 14:00 Вправа «Ціную тебе» [36]

Мета: нагадати собі про цінності свого партнера та побачити, які ваші цінності важливі для нього.

Ресурси: папір, ручки.

Час: 30 хвилин.

Інструкція. Тренер роздає листки та ручки, партнери мають записати п'ять цінних речей, які виконує партнер, потім п'ять речей, які може зробити їх партнер, щоб вони відчували себе більш захищеними або важливими у стосунках. Після чого партнери обмінюються своїми думками, нагадуючи один одному їх цінність в стосунках.

14:00 – 14:15 Підведення підсумків першого дня.

2 день. Встановлення взаємодії.

10:00 – 10:30 Рефлексія.

Мета: зрозуміти цінність попереднього заняття для всіх учасників.

Чи відбулися за тиждень зміни у стосунках? В яку сторону? З якими очікуваннями учасники прийшли сьогодні на тренінг?

10:30 – 11:35 Вправа на взаємодію в парі [7].

Мета: покращення взаємодії між партнерами.

Ресурси: маски, музика.

Інструкція. Тренер пропонує партнерам стати поруч, при цьому опустивши руки, але жодним чином не взаємодіяти один з одним, мають закрити очі та дуже повільно знайти своїми долонями долоні партнера і «познайомитись» з ними, доторкаючись і «досліджуючи» їх. Вправа виконується повільно, під спокійну музику [7].

Ця вправа передбачає чергування активної та пасивної ролі партнерів через дотики долонями. Ведучий партнер має повну свободу дій з долонями іншого партнера. Пасивний партнер повністю підкоряється волі ведучого партнера щодо дотиків. Потім ролі змінюються (найважливіше відслідковувати почуття). Після цього необхідно дати зрозуміти партнеру, що у вас є певна сила. Один з учасників показує, що кожен з них може не підпорядковуватися та настоювати на своєму. Необхідно через контакт долонь подякувати партнеру за всі моменти, що пережили разом. Після цього завершити контакт рукам та повернутися до початкового стану [7].

Рефлексія.

11:35 – 11:45 Вправа «Малюнок на двох» [36].

Мета: вправа спрямована на взаємодію між партнерами, а також на зміцнення стосунків у парі.

Ресурси: аркуш А4, фломастери, кольорові олівці, стрічки.

Час: 5-10 хв.

Інструкція. Тренер пропонує зав'язати по одній руці партнерів разом та недомовляючись між собою намалювати будь який малюнок (час виконання: 5 хв).

По закінченню роботи тренер показує малюнки групі і запитує:

Що це було на їх думку – діалог чи монолог? Які враження виникли від малюнку? Хто яким кольором малював? Потім запитує у авторів малюнку чи легко було взаємодіяти разом? Наскільки легко зрозуміли свого партнера? Що відчували під час виконання завдання?

11:45 – 12:15 Рефлексія після виконаних завдань.

Тренер пропонує кожному учаснику висловити свою думку, які почуття та емоції підіймалися під час виконання завдань.

12:15 – 12:25 Вправа «Віддзеркалювання» [36]

Мета: «місток» між вправами.

Час: 10 хв.

Інструкція. Тренер дає учасникам вправу, в якій необхідно зімітувати чотири нескладних завдання, таких як наприклад: пришиваємо гудзик; готуємо каву; зав'язуємо шнурки; прасуємо одяг тощо. Партнери встають один проти одного, і один з них стане на час дзеркалом, тобто буде копіювати всі рухи свого партнера. Потім партнери поміняються ролями.

Після виконання завдання учасники діляться відчуттями які виникали під час вправи?

12:25 – 12:50 Вправа «Я тобі довіряю» [36].

Мета: розвиток уміння відчувати настрій і співчувати партнеру, формування довіри до нього.

Інструкція. Одному з партнерів зав'язують очі, інший буде його «очима». Задача першого - бродити по кімнаті, куди йому заманеться; задача другого - забезпечити його безпеку, голосом чи дотиками керуючи діями, але не відбираючи в нього ініціативу.

Через 6-8 хвилин необхідно помінятися ролями.

Обговорення: Рефлексія після вправи.

12:50 – 13:00 Розминка «Овації по колу» [36].

Мета: розминка для зняття напруги в колективі, створення атмосфери єдності, підвищення позитивного настрою.

Інструкція. Всі стають в коло, ведучий плескає в долоні, дивлячись при цьому на когось із учасників, тим самим начебто передаючи сигнал, щоб учасник теж починав плескати в долоні.

Кожен учасник в голос проговорює за що він аплодує.

13:00 – 13:15 Вправа «Асоціації» [36].

Мета: «місток» між вправами.

Ресурси: дошка (ватман), стікери, фломастери.

Час: 7-9 хв.

Інструкція. Тренер на дошці малює символічне сонце, в центрі якого написано слово сім'я. На проміннях учасники прикріплюють стікери з власними асоціаціями на дане слово.

Рефлексія.

13:15 – 13:35 Кава-брейк.

13:35 – 13:45 Вправа «Якщо я погода, то яка...» [36]

Мета: саморозкриття через метафоричні образи та необхідність звернути увагу учасників, на те як їх партер самоусвідомлює себе.

Інструкція. Тренер просить учасників уявити себе як певний тип погоди. Якою погодою вони б себе описали? Який тип погоди найкраще відображає їхню особистість? Які риси характеру вони асоціюють з різними типами погоди? Головна мета, розповісти про себе якнайбільше через проекцію погоди.

13:45 – 14:15 Вправа «Емоційна підзарядка» [36].

Мета: відчутти на собі вплив невербальних компонентів на емоційний стан.

Інструкція. Тренер пропонує стати в коло і пригадати, яким саме способом учасники виражають свої позитивні емоції.

Потім кожен учасник по колу виконує рух, а всі решта його повторюють.

Обговорення. Що зараз відчуваєте? Що відбувалося під час виконання цієї вправи? [36].

14:15 – 14:30 Підведення підсумків другого дня.

3 день. Робота над станами.

10:00 – 10:30 Рефлексія.

Мета: зрозуміти цінність попереднього заняття для всіх учасників.

Чи відбулися за тиждень зміни у стосунках? В яку сторону? З якими очікуваннями учасники прийшли сьогодні на тренінг?

10:30 – 11:35 Вправа «Любов і відповідальність» [36].

Мета: звернути увагу учасників, на те, що не завжди одне поняття розуміється всіма однаково.

Інструкція. Тренер пропонує учасникам групи розподілитися за гендерною ознакою. Група жінок пишуть, як розуміють слово «любов» на одному аркуші. Група чоловіків описують своє розуміння поняття «відповідальність» на іншому аркуші паперу, потім листи передаються з однієї підгрупи в іншу і доповнюються учасниками. Після того листи вивішують на видному місці та проговорюють.

Рефлексія.

11:35 – 11:45 Вправа «Погляд душі» [36].

Мета: вправа спрямована на взаємодію між партнерами, а також на зміцнення стосунків у парі.

Час: 5-10 хв.

Інструкція. Тренер повідомляє, що пари мають стати близько один до одного, так що вони майже торкаються і дивляться один одному в очі. Дозволяється моргати, але не розмовляти, спочатку учасники можуть відчувати дискомфорт і сміятися. Однак з плином часу будуть відчувати себе більш близькими. Ця вправа має великий ефект, оскільки завдяки дзеркальним нейронам у мозку учасники швидко відстежують прихильність партнера до них. В кінці вправи, парам пропонується обійнятися [36].

11:45 – 12:15 Рефлексія після виконаних завдань.

Тренер пропонує кожному учаснику висловити свою думку, які почуття та емоції підіймалися під час виконання завдань.

12:15 – 12:25 Вправа «Усмішка Будди» [22].

Мета впровадження: техніка впливу на емоційний стан за допомогою усмішки.

Час: 10 хв.

Інструкція. Тренер пропонує учасникам повністю розслабити м'язи обличчя, уявити при цьому, що вони наповнені теплим світлом, стають важкими. Необхідно зосередитись на куточках губ, відчуваючи лише їх, ніби губи починають злегка розтягуватися в сторони, утворюючи ледь помітну посмішку.

Цей вираз обличчя називають «подихом вітерця радості», коли лише народжується усмішка, а мимічні м'язи рефлекторно викликають легке відчуття блаженства і спокою усередині. Запам'ятайте цей емоційний стан, викликаний «усмішкою Будди», і повертайтеся до нього для створення позитивного настрою, а також коли схвильовані, напружені та скуті. [22].

У дослідженні, присвяченому виключно усмішкам, П. Екман і Р. Девідсон виявили, що її поява на обличчі викликає численні зміни в роботі мозку, збільшує його кровопостачання, а також змінює рівень кисню і рівень збудження нервових закінчень [22]. П. Екман у багаторічних дослідженнях підтвердив закономірність, що роблячи вираз обличчя, який відповідає певній емоції, зазвичай починаємо переживати цю емоцію [36].

12:25 – 12:50 Вправа «Вираження емоцій» [22].

Мета: розвиток вміння спілкуватись, сприймати та інтерпретувати невербальну інформацію в процесі комунікації.

Інструкція. Тренер пропонує учасникам провести експеримент: по колу вимовити ту саму фразу чи слово з різною інтонацією та швидкістю, наприклад: «Алло», «Скільки можна тебе чекати?», «Сьогодні сонячний день», «Молодець».

Потім тренер видає кожному учаснику картку, на якій написана одна з фраз...

1. Радий вас бачити!
2. Спасибі за роботу.

3. Приходьте завтра.
4. Я в захопленні.
5. Спасибі, мені дуже приємна ваша увага.
6. Було приємно з вами поспілкуватися.
7. Дякую за комплімент.
8. Дуже вам вдячний.
9. Ціную вашу наполегливість.
10. Мені це дуже подобається.

Завдання в тому, щоб виразити вказане словосполучення спочатку в прямому сенсі, потім в протилежному за допомогою інтонації.

Обговорення. Які емоції легше або важче передавати інтонацією голосу? Які емоції легше або важче розпізнати за інтонацією голосу?

12:50 – 13:00 Розминка «Диригент» [36].

Мета: розминка для зняття напруги в колективі, створення атмосфери єдності, підвищення позитивного настрою.

Інструкція. Тренер пропонує учасникам стати у коло, спинами до центру та пригадати емоцію, від якої хотіли б звільнитися.

Із закритими очима під швидку музику учасники роблять достатньо інтенсивні та різкі рухи, ніби диригуючи, при цьому намагаються звільнитися від непотрібної емоції [36].

Обговорення.

13:00 – 13:15 Міні-лекція «Психофізіологічна саморегуляція»

Мета: надання інформації про психофізіологічну саморегуляцію та основні техніки [64].

Одним з рівнів прояву емоцій є тілесні реакції. Внутрішні фізіологічні відчуття найтриваліші. Більшість із них відносно стабільні (дихання, пульс, температура). Їх можна використати для самопомоги, звільнення від неприємних думок і небажаних емоцій. Елементарні навички роботи з тілом можуть слугувати дієвим способом управління емоціями. [64].
Психофізіологічна саморегуляція – це свідомий вплив на психоемоційний стан

за допомогою слів, уявних образів, а також управління м'язовим тонусом і диханням.

Своєчасна саморегуляція є своєрідним психогігієнічним засобом: запобігає накопиченню перенапруження, нормалізує емоційний фон діяльності, мобілізує ресурси організму, сприяє відновленню сил та цілісній присутності у своєму тілі [64].

Нині розроблено різні способи саморегуляції, серед яких:

1. Дихальна саморегуляція.

2. М'язове розслаблення (прогресивна релаксація). Релаксація – стан спокою і розслаблення, що виникає у результаті зняття напруги за допомогою спеціальних вправ (на розслаблення різних груп м'язів) після сильних переживань або фізичних зусиль. При психічному навантаженні, стресі, багатьох емоціях (тривога, страх, злість тощо) спостерігається напруга скелетних м'язів. Справедливе і зворотне твердження: зниження м'язової напруги, звільнення від м'язових затисків змінює емоційний стан.

3. Самонавіювання – це психічний вплив людини на себе за допомогою слів, що змінює її психофізичний стан.

4. Аутотренінг (АТ) – це методика впливу людини на себе, на діяльність внутрішніх органів за допомогою формул свідомого самонавіювання відчуттів тепла, важкості, легкості в стані релаксації. Аутогенне тренування запропонував німецький лікар Й. Шульц. За допомогою АТ можна навчитися розслабляти м'язи, концентрувати увагу, управляти вегетативною нервовою системою, а через неї – діяльністю внутрішніх органів, відновлювати стан спокою, налаштовуватися на бажані моделі поведінки.

5. Медитація (лат. *meditatio* - роздуми) - стан поглибленої зосередженості та розслаблення.

6. Масаж, самомасаж.

7. Моторна саморегуляція. Використання фізичної активності як каналу розрядки емоційної напруги [64].

13:15 – 13:35 Кава-брейк.

13:35 – 13:45 Вправа «Магічність дихання» [64].

Мета: Заспокійливе дихання. У цій вправі використовується різна психофізіологічна роль вдиху і видиху: вдих – збуджує, мобілізує, підсилює м'язову напругу, супроводжується відчуттям прохолоди; видих – заспокоює, розсіює негативні емоції, допомагає розслабленню м'язів, супроводжується відчуттям тепла.

Інструкція: Сидячи або стоячи розслабте м'язи тіла і зосередьте увагу на диханні.

1. На рахунок 1-2-3-4 робіть повільний глибокий вдих (при цьому живіт випинається вперед, а грудна клітина залишається нерухомою).

2. На наступні чотири рахунки затримайте дихання.

3. Потім зробіть плавний видих на рахунок 1-2-3-4-5-6.

4. Знову затримайте дихання перед наступним вдихом на рахунок 1-2-3.

Вже через 3-5 хвилин такого дихання помітите, що стали більш спокійними і врівноваженими [64].

13:45 – 14:15 Вправа «Постава» [64].

Мета: опанування прийомами фізичної релаксації.

Метод: тілесна вправа (за системою Ф. Александера).

Пригнічені емоції сковують і спотворюють тіло, поставу, ходу. Неусвідомлені, невиражені емоції ховаються в м'язах і пригноблюють людину. Особливо це стосується спини і ший. М'язові затискання в ділянці ший та плечей призводять до остеохондрозу. Від того, як тримаємо голову, залежить робота всього організму. Шия з'єднує два головних нервових центри: спинний і головний мозок.

У людини, яка неправильно «несе» голову, порушується обмін речовин головного мозку. Американський актор Ф. Александер розробив систему м'язових тренувань. Основою правильної постави є звільнення від шийних зажимів. Правильна постава – це правильне взаємне розташування всіх органів, правильна робота хребта.

Інструкція. Станьте прямо, руки вільно висять вздовж тулуба.

Уявіть, що до вашої голови прикріплена ниточка, за яку вас тягнуть догори.

Повільно витягуйте шию.

Потім починайте витягувати хребет.

Коли відчуєте, що хребет випрямився, станьте на носочки [64].

14:15 – 14:30 Підведення підсумків третього дня.

4 день. Встановлення контакту.

10:00 – 10:30 Рефлексія.

Мета: зрозуміти цінність попереднього заняття для всіх учасників. Чи відбулися за тиждень зміни у стосунках? В яку сторону? З якими очікуваннями учасники прийшли сьогодні на тренінг?

10:30 – 11:35 Вправа «Танок точки контакту» [64].

Мета: проживання історії взаємодії на невербальному рівні.

Ресурси: програвач, музика повільна.

Інструкція. Тренер ставить партнерів один навпроти одного на відстані приблизно однієї витягнутої руки, учасники мають закрити очі. Після чого тренер проходить між парами і з'єднує їм руки єдиною точкою – коли один палець однієї людини самою крихітною своєю ділянкою торкається з одним пальцем іншого [64].

Необхідно бути дуже уважними до точки контакту. У якийсь момент ця точка ймовірно захоче почати рухатися. Важливо: учасники не мають змушувати її рухатися, а прямують за відчуттями! Для цього необхідно сконцентрувати свої відчуття на ній.

Передбачити, скільки триватиме взаємодія між партнерами неможливо, тому необхідно довіритися відчуттям. Забороняється спілкуватися та відкривати очі. Необхідно відчувати той момент, коли контакт наблизиться до свого завершення. Коли танець точки контакту буде закінчено, і учасники знайдуть бажаний спосіб завершення контакту, можна відкривати очі [64].

Рефлексія.

11:35 – 11:45 «Вправа на рівновагу» [36].

Мета: усвідомлення себе як рівноправного суб'єкта комунікативної взаємодії, розвиток вміння брати на себе відповідальність за її результат.

Час: 5-10 хв.

Інструкція. Партнери мають стати спиною один до одного. Завдання полягає в тому, щоб не розриваючи контакт в області лопаток, не торкаючись одне одного руками, одночасно присісти та встати [36]. В цій вправі важливо, щоб учасники відчували тілом та запам'ятали баланс між взаємодією з партнером і особистою рівновагою. Якщо партнери без перешкод можуть сідати і вставати це свідчить про те, що вони отримали необхідний досвід розділу відповідальності між партнерами [36]. Виконувати вправу необхідно в розслабленому стані.

Рефлексія. Чи легко довіряти своєму партнеру?

Техніка заземлення «Дерево». Учасники мають стати рівно, при цьому ноги поставити паралельно, на ширині плечей. Необхідно закрити очі та уявити дерево (все залежить від фантазії учасника) без будь яких обмежень. Потім учасник має уявити себе деревом, де стовбур – це тіло, ноги – коріння, яке глибоко з'єднується з землею та з кожною секундою проникає всередину все глибше і глибше в надра землі, при цьому забезпечивши міцний зв'язок з нею. Необхідно відчувати коріння фізично. Учасник відчуває потужну опору і підтримку землі [36].

Рефлексія.

11:45 – 12:15 Вправа «Хвиля» [36].

Інструкція. Група стає в коло, учасники беруться за руки. Тренер показує як утворюються хвилі: піднімає одну руку разом з рукою учасника, який поряд. Вийшла хвиля. Щоб передати її далі, учаснику потрібно підняти другу руку разом з рукою свого сусіда. Ведучий прискорює рух хвиль. Потім пускає зустрічні хвилі. Коли хвиля повертається до ведучого, він може або передати її далі, або зупинити. Учасникам пропонується позбутися напруження після заняття: кілька разів високо підняти руки на глибокому вдиху і ніби кинути їх вниз (видих), відпустити напруження.

12:15 – 12:25 Вправа «Відчуття хвилини» [36].

Мета: визначити як учасники відчують час, звернути увагу учасників, що потрібно цінувати те що вони мають, в тому числі і свого партнера.

Час: 10 хв.

Ресурси: секундомір, лист для нотаток, ручка.

Інструкція. Тренер попросить учасників закрити очі. Після слів «Час пішов» до моменту «Стоп» учасники мають рахувати секунди. Тренер вмикає секундомір на 60 секунд. Після сигналу «Стоп» учасники записують свої відчуття, скільки на їх думку минуло часу та повідомляють свої відчуття вголос [36].

Рефлексія.

12:25 – 12:50 Міні-лекція. Притча «Відстань» [36].

Одного разу учитель запитав у своїх учнів:

«– Чому, коли люди сваряться, вони кричать? – Тому, що втрачають спокій, – сказав один. – Але навіщо ж кричати, якщо інша людина знаходиться з тобою поряд? – запитав учитель. – Чи не можна з ним говорити тихо? Навіщо кричати, якщо ти розсерджений?»

Учні пропонували свої відповіді, але жодна з них не влаштувала учителя. Врешті-решт він пояснив: – Коли люди невдоволені один одним і сваряться, їхні серця віддаляються. Для того, щоб скоротити цю відстань і почути один одного, їм доводиться кричати. Чим сильніше вони гніваються, тим голосніше кричать.

– А що відбувається, коли люди закохуються? Вони не кричать, навпаки, говорять тихо, бо їхні серця знаходяться дуже близько. А коли закохуються ще сильніше, що відбувається? – продовжував учитель. – Не говорять, а тільки перешіптуються і стають ще ближчими у своїй любові. Врешті-решт навіть перешіптування стає непотрібним. Вони тільки дивляться один на одного і усе розуміють без слів.»[36].

Коментар. Емоції мають фундаментальне значення для стосунків. Розуміння і чуйність до почуттів партнера допомагає будувати комфортні

відносини. Такі стосунки зміцнюють пари, покращують психологічне здоров'я та наповнюють відчуттям благополуччя [36].

Почуття та емоції за своєю природою є суб'єктивними переживаннями, а в комунікації вони слугують повідомленнями, значення яких назавжди зрозуміле для партнерів.

У стосунках емоційна стабільність проявляється в можливості відчувати почуття та емоції партнера, розуміти його погляди на будь які речі, навіть якщо вони має відмінність від особистого бачення [36]. Сьогоднішнє заняття буде приділено невербальній комунікації у парі.

12:50 – 13:00 Вправа «Як зрозуміти співрозмовника? Емпатія» [36].

Мета: розвинути емпатію до партнера, тобто здатність ставити себе на місце коханої людини, щоб мати можливість побачити ситуацію зі сторони.

Ресурси: на аркуші А4 надрукована цифра 6 без крапки.

Інструкція. Учасники сідають друг напроти друга, між ними тренер кладе листок з цифрою 6 (9) без крапки.

При цьому ставиться запитання яку цифру вони бачать на аркуші? Учасники мають одну можливість відповісти на питання вірно, яка це буде цифра? Після відповіді учасникам необхідно помінятися місцями.

Обговорення.

Що на Вашу думку сталося?

Поділіться роздумами, що на Вашу думку допомагає розуміти партнера?

Можливість поставити себе на місце партнера, дозволяє нам поглянути на ситуації які виникають у житті, через його призму сприйняття.

В результаті це допоможе краще розуміти партнера, його внутрішній світ, емоційний стан, почуття та думки.

Хочемо підкреслити, що дуже важливим механізмом взаєморозуміння є емпатія. Емпатія – це здатність не стільки розуміти людину, скільки відчувати її [36].

Рефлексія.

13:00 – 13:10 Вправа «Долоні. Віддзеркалення руху» [36].

Мета: зрозуміти важливість невербального контакту для міжособистісної взаємодії, тренувати вміння та навички синхронізації та віддзеркалення рухів партнера. Розвиток імпровізації та творчості у парі.

Ресурси: повільна музика.

Інструкція. Дана вправа має виконуватися у парах. Тренер вмикає повільну музику, учасник при цьому торкається долонями партнера, , копіюючи при цьому рухи, начебто віддзеркалюючи їх.

Важливо, щоб рухи були якомога повільніше, щоб мати можливість відчувати партнера. Потім необхідно продовжити вправу, але вже на невеликій відстані. Пізніше партнери міняються ролями.

Обговорення. Наскільки складно чи легко відтворювати рухи партнера? Що для цього необхідно? Коментар. Коли ми віддзеркалюємо рух партнера, тим самим ми посилаємо сигнал, який начебто повідомляє його «Я поряд, я тебе чую, я тебе відчуваю». Дана комунікація сприяє налагодженню взаємодії між партнерами.

Дана техніка може відбуватися через:

- мову тіла;
- мову (спілкування);
- почуття.

Інколи непорозуміння та напруження між партнерами виникає на підставі того, що швидкість партнерів у комунікації відрізняється, один може говорити і робити щось занадто повільно, і це може дратувати того, хто робить все навпаки швидко.

Даний прийом віддзеркалення показує партнерам їх життєві ритми, що в свою чергу допомагає їх узгодити, і як наслідок це призведе до порозуміння в парі [36].

13:10 – 13:35 Кава-брейк.

13:35 – 13:55 Вправа «Дотик» [36].

Мета: використання дотику для передачі емоцій.

Інструкція: дана вправа виконується у парах.

Один з партнерів загадує емоцію, але не повідомляє її, лише невербально передає іншому. Другий партнер має відгадати, яку саме емоцію хоче передати співрозмовник.

Обговорення. Чи вдалося відгадати емоцію? Які відчуття викликала дана вправа? Завдяки чому вдалося відгадати емоцію?

Коментар. Мова тіла завжди красномовніша за звичайні слова. Через руки можна передати багато інформації без будь яких слів.

13:55 – 14:15 Вправа «Кроки назустріч» [36].

Мета: Допомогти учасникам розпізнати почуття і відчуття, які можуть виникати в стресових ситуаціях та ініціювати розмову про способи зменшення емоційного стресу.

Ресурси: мотузки 1 метр 3 шт.

Інструкція: тренер завізує вузол посередині мотузок та роздає її пара. Учасники втягнуть за кінці мотузки на себе, намагаючись підтягнути партнера до себе. Через 20 секунд тренер просить учасників розв'язати вузол.

Обговорення. Учасники пояснюють що для них символізує вузол? Що саме відчули, коли виконували вправу? Наскільки легко чи складно було розв'язати вузол?

Коментар. Мотузка це символ стосунків, а вузол – міжособистісні проблеми в комунікації, які варто вирішувати партнерам [36].

14:15 – 14:45 Підведення підсумків четвертого дня. Завершальний етап тренінгу.

Рефлексія.

Тренер надає учасникам методичні рекомендації для вибудовування нових моделей поведінки між чоловіком і жінкою, які перебувають у сімейних стосунках.

Тренер пропонує учасникам поділитися враженнями.

Для загальної оцінки ефективності тренінгу запитує чи відчули учасники зміни у власному сприйнятті та у відношення до свого партнера.

Які саме зміни?

Що саме мало вплив на ці зміни?

Чи будуть використовувати вправи з тренінгу в подальшому житті?

Для підвищення культури конструктивної поведінки в конфліктних ситуаціях сім'ям можна дати такі поради:

1. Виберіть відповідний час для обговорення конфліктних ситуацій.
2. Визначте для себе справжню причину конфлікту: визначте джерело невдоволення, уважно вислухайте і сформулюйте основні претензії.
3. Усвідомте: чого ви домагаєтеся своїм скандалом?
4. Говоріть лише про конкретний предмет суперечки.
5. Не нагадуйте про попередні невдачі партнера.
6. Сперечайтесь чесно, вимогливо та принципово. Не втрачайте доброзичливості до співрозмовника і не кажіть йому образливих слів.
7. Не втрачайте контроль, не підвищуйте голос і не замініюйте провину на аргумент. Чим сильніший аргумент, тим м'якшим повинен бути тон.
8. Не використовуйте техніки, що зачіпають глибинні людські почуття.
9. У будь-якому конфлікті краще шукати провину не в партнері, а в собі. Пам'ятайте, розумні люди не ті, хто праві, а ті, хто знають, коли зупинитися.

3.2. Аналіз результатів впровадження тренінгової програми взаємодії чоловіка і жінки у сімейних стосунках

В нашому дослідженні, яке проводилось в м. Київ, було створено експериментальну та контрольну групу.

У дослідженні взяли участь 32 респондента з кола спілкування дослідника, з яких 16 – це жінки, та 16 – чоловіки, які перебувають в сімейних стосунках.

Вік досліджуваних: жінки від 28 років до 53 років, чоловіки від 23 років до 60 років. Серед 16 (8 чоловіків та 8 жінок) учасників був проведений психологічний тренінг - це експериментальна група (ЕГ). Серед інших 16

учасників (8 чоловіків та 8 жінок) психологічний тренінг не проводився – це була контрольна група (КГ).

В результаті дослідження ми отримали наступні дані. Результати зміни стратегій боротьби з конфліктами після проведення психологічного тренінгу подано у таблиці 3.1 та таблиці 3.2.

З аналізу даних таблиць бачимо, що в контрольній групі вибір стратегій боротьби з конфліктом респондентами до і після тренінгу мають незначні зміни, коли в експериментальній групі, тобто групі респондентів, з якими було проведено психологічний тренінг, ситуація значно змінилася.

В результаті проведеної роботи респонденти, які обирали стратегію боротьби з конфліктами «Співпраця» збільшилася від 0 до 3 серед чоловіків, від 0 до 3 у жінок.

Також аналізуючи дані в таблиці 3.1 та таблиці 3.2, бачимо, що кількість учасників в експериментальній групі, які використовують стратегію поведінки «Суперництво» знизилась від 2 до 0 серед чоловіків, від 2 до 1 серед жінок.

Стратегію поведінки «Компроміс» обрало 2 респондента серед чоловіків та 3 – серед жінок.

Стратегію поведінки «Пристосування» обрало 1 респондент серед чоловіків та 1 – серед жінок.

Таблиця 3.1

Домінуюча стратегія боротьби з міжособистісним конфліктом, чоловіки

(Методика діагностики схильності особи до конфліктної поведінки К.

Томаса)

| Домінуюча стратегія боротьби з конфліктом | Контрольна група | Експериментальна група | Контрольна група | Експериментальна група |
|---|-------------------|------------------------|----------------------|------------------------|
| | До тренінгу, осіб | | Після тренінгу, осіб | |
| Суперництво | 1 | 4 | 1 | 2 |
| Співпраця | 0 | 0 | 1 | 3 |
| Компроміс | 3 | 1 | 2 | 2 |
| Уникання | 1 | 0 | 1 | 0 |
| Пристосування | 3 | 3 | 3 | 1 |

Таблиця 3.2

**Домінуюча стратегія боротьби з міжособистісним конфліктом, жінки
(Методика діагностики схильності особи до конфліктної поведінки К.
Томаса)**

| Домінуюча стратегія боротьби з конфліктом | Контрольна група | Експериментальна група | Контрольна група | Експериментальна група |
|---|-------------------|------------------------|----------------------|------------------------|
| | До тренінгу, осіб | | Після тренінгу, осіб | |
| Суперництво | 1 | 2 | 1 | 1 |
| Співпраця | 3 | 0 | 3 | 3 |
| Компроміс | 3 | 4 | 4 | 3 |
| Уникання | 1 | 2 | 0 | 0 |
| Пристосування | 0 | 0 | 0 | 1 |

Проаналізуємо схильність до агресії, ворожості та гніву серед респондентів до і після проведення психологічного тренінгу. Відповідно до даних наведених в таблиці 3.3 бачимо, що рівень агресії серед чоловіків знизився з середнього рівня до низького, до тренінгу середній рівень агресії був у 3 чоловіків, після тренінгу у 2, низький рівень агресії проявляється у 6 чоловіків. Рівень агресії серед жінок теж знизився до тренінгу середній рівень агресії був у 6 жінок, після тренінгу у 4, низький рівень агресії проявляється у 4 жінок, високий рівень агресії серед респондентів в експериментальній групі відсутній.

Таблиця 3.3

**Розподіл рівня агресії серед учасників опитування
(Опитувальник Басса-Перрі)**

| Респонденти | Кількість досліджуваних | | | | | |
|---------------|-------------------------|----------|---------|----------------|----------|---------|
| | До тренінгу | | | Після тренінгу | | |
| | низький | середній | високий | низький | середній | високий |
| Чоловіки (КГ) | 3 | 4 | 1 | 2 | 5 | 1 |
| Чоловіки (ЕГ) | 5 | 3 | 0 | 6 | 2 | 0 |
| Жінки (КГ) | 4 | 3 | 1 | 4 | 3 | 1 |

| | | | | | | |
|------------|---|---|---|---|---|---|
| Жінки (ЕГ) | 2 | 6 | 0 | 4 | 4 | 0 |
|------------|---|---|---|---|---|---|

Відповідно до даних наведених в таблиці 3.4 бачимо, що рівень гніву серед чоловіків знизився з високого рівня, що становив 1 до середнього 4 та низького 4, рівень гніву серед жінок теж знизився, і в результаті маємо 3 низький рівень гніву та 5 середній, високий рівень гніву серед респондентів в експериментальній групі після проведення психологічного тренінгу відсутній.

Таблиця 3.4

**Розподіл рівня гніву серед учасників опитування
(Опитувальник Басса-Перрі)**

| Респонденти | кількість досліджуваних | | | | | |
|---------------|-------------------------|----------|---------|----------------|----------|---------|
| | До тренінгу | | | Після тренінгу | | |
| | низький | середній | високий | низький | середній | високий |
| Чоловіки (КГ) | 1 | 4 | 3 | 1 | 4 | 3 |
| Чоловіки (ЕГ) | 2 | 5 | 1 | 4 | 4 | 0 |
| Жінки (КГ) | 1 | 6 | 1 | 2 | 5 | 1 |
| Жінки (ЕГ) | 0 | 6 | 2 | 3 | 5 | 0 |

Відповідно до даних наведених в таблиці 3.5 бачимо, що рівень ворожості серед чоловіків знизився з високого рівня до середнього, з середнього рівня знизився до низького рівня.

До тренінгу високий рівень ворожості був у 2 чоловіків, середній рівень ворожості був у 3 чоловіків, після тренінгу середній рівень ворожості відслідковується у 4 чоловіків, низький рівень ворожості проявляється у 4 чоловіків.

Рівень ворожості серед жінок теж знизився. До тренінгу середній рівень ворожості був у 6 жінок, після тренінгу проявляється у 5 жінок, низький рівень ворожості проявляється у 3 жінок.

Варто відмітити, що після проведення психокорекційного тренінгу високий рівень ворожості серед жінок та чоловіків в експериментальній групі відсутній, що в свою чергу може свідчити про ефективність тренінгу.

Таблиця 3.5

**Розподіл рівня ворожості, серед учасників опитування
(Опитувальник Басса-Перрі)**

| Респонденти | кількість досліджуваних | | | | | |
|---------------|-------------------------|----------|---------|----------------|----------|---------|
| | До тренінгу | | | Після тренінгу | | |
| | низький | середній | високий | низький | середній | високий |
| Чоловіки (КГ) | 2 | 5 | 1 | 3 | 4 | 1 |
| Чоловіки (ЕГ) | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 0 |
| Жінки (КГ) | 3 | 5 | 0 | 3 | 5 | 0 |
| Жінки (ЕГ) | 1 | 6 | 1 | 3 | 5 | 0 |

Проаналізуємо рівень сімейної тривоги серед респондентів до і після проведення психологічного тренінгу.

Відповідно до даних наведених в таблиці 3.6 бачимо, що високий та середній рівень вини серед чоловіків до та після проведення психологічного тренінгу, в експериментальній групі відсутній.

Середній рівень вини був виявлений лише у 1 жінки, та після проведення тренінгу, цей рівень став низьким.

Відповідно до наведеної нижче таблиці ми бачимо, що високий рівень вини серед респондентів в експериментальній групі відсутній взагалі, як серед чоловіків, так і серед жінок.

Таблиця 3.6

**Розподіл рівня вини, серед учасників опитування
(Опитувальник «Аналіз сімейної тривоги»)**

| Респонденти | кількість досліджуваних | | | | | |
|---------------|-------------------------|----------|---------|----------------|----------|---------|
| | До тренінгу | | | Після тренінгу | | |
| | низький | середній | високий | низький | середній | високий |
| Чоловіки (КГ) | 8 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 |
| Чоловіки (ЕГ) | 8 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 |
| Жінки (КГ) | 8 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 |
| Жінки (ЕГ) | 7 | 1 | 0 | 8 | 0 | 0 |

Відповідно до даних наведених в таблиці 3.7 бачимо, що високий рівень тривожності серед чоловіків до проведення психологічного тренінгу не був

виявлений як в експериментальній так і в контрольній групах, але ми бачимо, що після проведення тренінгу, високий рівень в експериментальній групі залишився без змін.

Середній рівень тривожності серед чоловіків до проведення психологічного тренінгу був виявлений у 3 чоловіків, після тренінгу в 1.

Що стосується досліджуваних жінок, відповідно до таблиці 3.7 бачимо, що високий рівень тривожності серед них відсутній, як до так і після тренінгу, середній рівень тривожності в експериментальній групі було виявлено у 1 жінки, після тренінгу, середній рівень тривожності знизився, низький рівень тривоги було виявлено у всіх 8 жінок.

Таблиця 3.7

**Розподіл рівня тривожності, серед учасників опитування
(Опитувальник «Аналіз сімейної тривоги»)**

| Респонденти | кількість досліджуваних | | | | | |
|---------------|-------------------------|----------|---------|----------------|----------|---------|
| | До тренінгу | | | Після тренінгу | | |
| | низький | середній | високий | низький | середній | високий |
| Чоловіки (КГ) | 7 | 1 | 0 | 7 | 1 | 0 |
| Чоловіки (ЕГ) | 5 | 3 | 0 | 7 | 1 | 0 |
| Жінки (КГ) | 8 | 0 | 0 | 7 | 1 | 0 |
| Жінки (ЕГ) | 7 | 1 | 0 | 8 | 0 | 0 |

Відповідно до даних наведених в таблиці 3.8 бачимо, що високий рівень напруженості серед чоловіків та жінок до та після проведення психологічного тренінгу становив 0 як в експериментальній так і в контрольній групах, середній рівень напруженості серед чоловіків у контрольній групі не змінився, натомість в експериментальній групі знизився, до тренінгу середній рівень напруженості був у 2 чоловіків, після тренінгу – у 1.

Щодо жінок, то до тренінгу середній рівень напруженості був у 4 жінок, після тренінгу – у 3.

Високий рівень напруженості серед респондентів в експериментальній групі відсутній.

**Розподіл рівня напруженості, серед учасників опитування
(Опитувальник «Аналіз сімейної тривоги»)**

| Респонденти | кількість досліджуваних | | | | | |
|---------------|-------------------------|----------|---------|----------------|----------|---------|
| | До тренінгу | | | Після тренінгу | | |
| | низький | середній | високий | низький | середній | високий |
| Чоловіки (КГ) | 7 | 1 | 0 | 7 | 1 | 0 |
| Чоловіки (ЕГ) | 6 | 2 | 0 | 7 | 1 | 0 |
| Жінки (КГ) | 7 | 1 | 0 | 7 | 1 | 0 |
| Жінки (ЕГ) | 4 | 4 | 0 | 5 | 3 | 0 |

Проаналізуємо отримані результати до та після проведення психологічного тренінгу.

Аналізуючи статистичні дані, можемо зробити висновки, що у контрольної групи майже не відбулося змін, порівнюючи їх відповіді з результатами експериментальної групи отримані до та після тренінгу.

Спостерігаються значні зміни у виборі домінуючої моделі поведінки у конфлікті серед досліджуваних. Домінуюча поведінка «Суперництво» до експерименту обиралася 4 чоловіками, та 2 жінками. Натомість поведінка «Співпраця» до проведення тренінгу в експериментальній групі не обиралася жодним з учасників. Як бачимо, після проведення тренінгу домінуючу стратегію поведінки «Співпраця» обирають 6 респондентів, а саме 3 чоловіків та 3 жінок. Також хочемо зазначити, що стратегія поведінки «Компроміс» після проведення тренінгу змінилася з 1 до 2 чоловіків, та зменшилась серед жінок з 4 до 3. Стратегія поведінки «Пристосування» в експериментальній групі після проведення тренінгу змінилася з 3 до 1 чоловіків, та збільшилась серед жінок з 0 до 1. Стратегія поведінки «Уникання» в експериментальній групі після проведення тренінгу не обиралася.

Отже, можемо підкреслити те, що проведений психологічний тренінг, спрямований на покращення взаємодії чоловіка і жінки у стосунках, сприяв позитивним змінам, що проявляються при виборі стратегії поведінки, для вирішення конфліктів у сім'ї. Також за допомогою даного тренінгу було

покращено стосунки між партнерами, шляхом розуміння себе та своїх звичних

ролей у взаємовідносинах, причин конфліктів з партнером, та знаходження шляхів порозуміння один з одним. Враховуючи дані отримані шляхом дослідження, можемо зробити висновки, що психологічний тренінг сприяв позитивним змінам при виборі стратегії поведінки у конфліктній ситуації, що свідчить про позитивну тенденцію у міжособистісній взаємодії серед партнерів.

Висновки до третього розділу

Сімейні конфлікти дуже поширене явище в сучасному українському суспільстві. Часто вони є результатом того, що люди прагнуть задовольнити власні потреби або створити певні умови для їх задоволення. Але зазвичай при цьому вони не беруть до уваги інтереси іншої сторони, що в свою чергу може призводити до виникнення конфліктних ситуацій.

Відповідно до результатів нашого дослідження ми розробили психологічний тренінг для сімейних пар, за допомогою якого мають покращитися стосунки між ними, шляхом розуміння та взаємодії між партнерами. Після тренінгу учасники мають розвинути навички спілкування та вирішення конфліктів, посилити відчуття довіри та емпатії.

Нами було сформовано опитування за допомогою Google Forms, учасники пройшли його до та після тренінгу. За результатами проведення психологічного тренінгу, можемо зробити висновки, що деяким учасникам вдалося змінити стратегію поведінки у конфліктній ситуації на ту, яка задовольняє потреби обох партнерів, і як результат, може попереджати конфлікти, або якщо вони виникнуть вирішувати їх екологічно та без негативних наслідків для обох сторін. Також зменшено рівень тривожності, ворожості, агресії і гніву, що позитивно впливає на відчуття учасників, і на подальшу взаємодію між ними. Учасники визнали тренінг корисним та інформативним, підкресливши те, що він позитивно вплинув на стосунки між ними та їх партнером, покращив спілкування та взаємодію.

ВИСНОВКИ

В результаті написання кваліфікаційної роботи, нами було досягнуто мети, та виконано всі поставлені завдання:

1. Проаналізували психологічну літературу, яка присвячена проблемі міжособистісних конфліктів в сучасних сім'ях.

2. Дослідили причини виникнення міжособистісних конфліктів в сучасній сім'ї.

3. Розробили та апробували програму психологічного тренінгу взаємодії чоловіка і жінки у сімейних стосунках та надали методичні рекомендації для вибудовування нових моделей поведінки між чоловіком і жінкою, що перебувають у сімейних стосунках.

Було проаналізовано психологічну літературу, яка присвячена проблемі міжособистісних конфліктів в сучасних сім'ях та встановлено що конфлікт є невід'ємною складовою частиною міжособистісних відносин у сучасній сім'ї. В залежності від різних факторів конфлікт може мати як позитивні так і негативні наслідки.

Сімейні конфлікти завжди привертати увагу багатьох науковців у різних сферах. Відповідно до мети дослідження науковцями було описано безліч найрізноманітніших причини, що є передумовами сімейних міжособистісних конфліктів. Характерною ознакою конфлікту є активна взаємодія сторін, спрямована на нанесення шкоди: моральної, матеріальної, фізичної, психологічної та захист власних інтересів.

З огляду на те який вплив несе в собі певний конфлікт можна виділити негативні та позитивні його функції. Позитивні функції сприяють розвитку стосунків між людьми, допомагають усвідомити проблеми, які існують між партнерами, та спонукають до знаходження шляхів гармонійної взаємодії. Натомість негативні функції можуть сприяти розвитку дисгармонії у відносинах, що в свою чергу впливає на міжособистісні стосунки. Відповідно до нашого дослідження можемо нагадати, що існує п'ять базових стратегій

поведінки у конфлікті: суперництво, співпраця, компроміс, уникання та пристосування.

Завдяки методиками, які нами використовувалися під час дослідження (Опитувальник Басса-Перрі (ВРАQ), Опитувальник «Аналіз сімейної тривоги» (АСТ) Авторами методики є Е. Г. Ейдеміллер і В. Юстицкис (2000), Методика для опису типів поведінки особистості в конфлікті (розроблена К. Томасом), ми змогли визначити, що існує зв'язок між впливом тривожності у чоловіків на вибір стратегії поведінки у вирішенні конфлікту.

Коефіцієнт кореляції становить 0,709. Це говорить про наявність кореляційного зв'язку між тривожністю та вибором стратегії поведінки «Суперництво». Також маємо зауважити, що існує зв'язок між впливом напруженості у чоловіків на вибір стратегії поведінки у вирішенні конфлікту «Пристосування», коефіцієнт кореляції даного взаємозв'язку становить 0,620, що підтверджує наявність кореляційного зв'язку між напруженістю та вибором даної стратегії поведінки.

Кореляційний зв'язок впливу ворожості у чоловіків на вибір стратегії поведінки «Суперництво» при вирішенні конфлікту також існує і становить 0,530. Що стосується жінок, то існує вплив тривожності у них на вибір стратегії поведінки у вирішенні конфлікту «Суперництво», коефіцієнт кореляції становить 0,537. Це говорить про наявність кореляційного зв'язку між тривожністю та вибором стратегії поведінки «Суперництво».

Виходячи з цього, ми можемо стверджувати що існує прямий зв'язок між цими змінними. При аналізі даних, отриманих нами в ході дослідження, ми встановили, що чоловіки частіше обирають стратегію поведінки «Суперництво» на відміну від жінок. Стратегію поведінки «Співпраця» чоловіки не обирають, натомість жінки використовують дану модель поведінки для врегулювання конфліктів. Стратегію поведінки «Компроміс» використовують як чоловіки так і жінки; стратегію поведінки «Уникання» обирають чоловіки та жінки. Стратегію поведінки «Пристосування» - обирають лише чоловіки.

Отже, можна зробити висновки, що стратегія поведінки «Пристосування» більш притаманна чоловікам, при якій вони готові поступатися жінкам у конфліктній ситуації, щоб уникнути суперечки, жертвуючи при цьому власними інтересами заради них.

Але хочемо зауважити, що дана стратегія не є результативною для вирішення конфліктів. Також більшість досліджуваних чоловіків обирає стратегію поведінки «Суперництво», яка сама по собі є конфліктною, оскільки, вона проявляється через прагнення досягти задоволення власних інтересів на шкоду іншій особі.

Більшість досліджуваних серед жінок використовують стратегію поведінки «Компроміс», тобто протистояння без переможців, тут не існує чіткого переможця, а обидві сторони програють, оскільки йдуть на поступки, що також не є результативною стратегією для вирішення конфліктів.

Проаналізувавши дані, нами було доведено, що у тих чоловіків, в яких спостерігається домінування вибору стратегії «Суперництво» наявні тривожність, вина та напруженість, а також їм притаманна ворожість.

Отже, аналізуючи результати даних нашого дослідження, нами було виявлено такі закономірності:

- 1) рівень тривожності впливає на вибір стратегії поведінки у конфлікті «Суперництво» як у чоловіків так і у жінок;
- 2) рівень ворожості у чоловіків впливає на вибір стратегії поведінки у конфлікті «Суперництво»;
- 3) вибір стратегії «Пристосування» впливає на збільшення рівня напруженості у чоловіків.

Отже, можемо зробити висновки, що існують взаємозв'язки у виборі стратегії поведінки у конфліктній ситуації партнерів із рівнем тривожності, напруженості та ворожості. В результаті проведення психологічного тренінгу, можемо зробити висновки, що у контрольної групи майже не відбулося змін, порівнюючи їх відповіді з результатами експериментальної групи отримані до та після тренінгу.

Спостерігаються значні зміни у виборі домінуючої моделі поведінки у конфлікті серед досліджуваних. Домінуюча поведінка «Суперництво» до експерименту обиралася 4 чоловіками, та 2 жінками. Натомість поведінка «Співпраця» до проведення тренінгу в експериментальній групі не обиралася жодним з учасників. Як бачимо, після проведення тренінгу домінуючу стратегію поведінки «Співпраця» обирають 6 респондентів, а саме 3 чоловіків та 3 жінок. Також хочемо зазначити, що стратегія поведінки «Компроміс» після проведення тренінгу змінилася з 1 до 2 чоловіків, та зменшилась серед жінок з 4 до 3. Модель поведінки «Пристаосування» в експериментальній групі після проведення тренінгу змінилася з 3 до 1 чоловіків, та збільшилась серед жінок з 0 до 1. Модель поведінки «Уникання» в експериментальній групі після проведення тренінгу не обиралися.

Отже, нами був проведений психологічний тренінг, спрямований на покращення взаємодії чоловіка і жінки у стосунках, сприяв позитивним змінам, що проявляються при виборі стратегії поведінки, для вирішення конфліктів у сім'ї.

Також за допомогою даного тренінгу було покращено стосунки між партнерами, шляхом розуміння себе та своїх звичних ролей у взаємовідносинах, причин конфліктів з партнером, та знаходження шляхів порозуміння один з одним.

Враховуючи дані отримані шляхом дослідження, можемо зробити висновки, що психологічний тренінг сприяв позитивним змінам при виборі стратегії поведінки у конфліктній ситуації, що свідчить про позитивну тенденцію у міжособистісній взаємодії серед партнерів.

Практичне значення дослідження полягає у розробці нових психологічних методів, які допоможуть покращити міжособистісні стосунки між чоловіками та жінками у сучасній сім'ї.

Результати дослідження можуть бути корисними для практичних психологів, у їх роботі з сімейними парами, а також для працівників психологічних служб, при наданні консультативної, психопрофілактичної та психокорекційної допомоги сім'ям у будь яких життєвих ситуаціях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Актуальні проблеми сімейного насильства: монографія / Перцева Т.О., Огоренко В.В., Кожина Г.М., Зеленська К.О., Носов С.Г., Терьошина І.Ф., Гненна О.М., Мамчур О.Й., Тимофєєв Р.М., Шорніков А.В.; за заг. ред. проф. Т.О.Перцевої та проф. В.В. Огоренко. Дніпро, 2021. – 188 с.
2. Балахтар, В. В. (2017). Педагогіка і психологія в соціальній роботі. Київ: Талком.
3. Бондарчук О. І. Психологія сім'ї: курс лекцій. Київ: Міжрегіональна Академія Управління персоналом, 2001. 96 с.
4. Браун Дж., Крістенсен Д. Теорія та практика сімейної психотерапії. Київ: Стилос, 2001. 352 с.
5. Бужинська, С. М. (2020). Сімейні конфлікти: причини виникнення та засоби психологічної допомоги (United Kingdom, Oxford, July 24, 2020): Oxford Sciences Ltd.& European Scientific Platform, 2, 135-137.
6. Ващенко, І.В. & Кондрацька, Л.В. (2011). Фактори, що сприяють виникненню сімейних конфліктів. Проблеми сучасної психології, 142 - 158.
7. Вправи на взаємодію в парі. Поради сімейного психолога Павла Горбенка: веб-сайт. URL: <https://kmarehab.com/vpravu-na-vzaiemodiiu-v-pari/> (дата звернення: 23.01.2025).
8. Галецька І. Клініко-психологічне дослідження: навч. посібник. Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2015. 242 с.
9. Галян І. М. Психодіагностика: навч. посіб. 2-ге вид., стереотип. Київ: Академвидав, 2011. 464 с.
10. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору. Львів: Видавництво Старого Лева, 2019. 424 с.
11. Головаха Е. І. Психологія людського взаєморозуміння Київ: Політвидав України, 2009. 189 с.

12. Голос війни: історії ветеранів. Правдиві історії з фронту. Київ: ГО «Інтерньюз Україна», 2017.
13. Дворецька Г. В. Соціологія: Навч. посібник. Вид. 2-ге, перероб. І доп. Київ: КНЕУ, 2002. 472 с.
14. Дідковська Л. І. Психосоматика: основи психодіагностики та психотерапії: навч. посіб. Львів : Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2010. 264 с.
15. Дідук І.А. Сім'я як чинник політичної ідентифікації особистості. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. За ред. Максименка С.Д. К., 2001. Т. III, ч. 4. С. 60–64
16. Джелалі В. О. Психологія вирішення конфліктів. Харків-Київ, 2006. – 320 с.
17. Дуткевич Т. В. Конфліктологія з основами психології управління: навч. посібник. Київ, Центр навч. літератури, 2005. 456 с
18. Кісарчук З. Г., Єрмусевич О. І. Психологічна допомога сім'ї: навч. посіб: у 3 кн. Київ: Главник, 2006. Кн. 1. 128 с.
19. Клінічна психодіагностика: практикум. Редактор-упорядник проф. М. В. Миколайський. Івано-Франківськ: Місто НВ, 2006. 228 с.
20. Клінічна психологія: словник-довідник. Авт.уклад. С. В. Діденко. Київ: Академвидав, 2012. 320 с.
21. Кляпець О. Феномен емоційного вигорання в сім'ї. Соціальна психологія. 2006. № 4. С. 168–176.
22. Кобеляцький навчально-реабілітаційний центр: веб-сайт. URL: <https://vseosvita.ua/library/embed/01001xs1-a149.doc.html> (дата звернення: 10.01.2026).
23. Ковальова І., Петренко О. Шлях до розуміння: взаємодія у сімейних відносинах. Київ, 2015. 128 с.
24. Конфлікти в подружньому житті: причини, наслідки, шляхи вирішення - Г. Іваненко, О. Сидоренко. - Одеса, 2015. - 90 с.
25. Коробка Л. М. Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2015. с. 76–82.

26. Корольчук М. С. Психологія сімейних взаємин. Київ: Ніка–центр, 2011. 296 с.
27. Котлова Л. О., Саух І. Д. Психологічні чинники задоволення шлюбом на різних етапах подружнього життя. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія "Психологічні науки". 2019. Випуск 1. с. 228.
28. Кравець В. П. Психологія сімейного життя: Навч. пос. Част. І. Тернопіль, 2015. 696 с.
29. Кругла, Т. О. Сімейний конфлікт. Причини виникнення, попередження, врегулювання. Тернопіль: ДВНЗ «Тернопільський державний медичний університет імені І. Я. Горбачевського МОЗ України», 2017 р. 71-74.
30. Кучманич І. М. Психологія сім'ї: навчально-методичний посібник. Миколаїв: Іліон, 2018. 208 с.
31. Кучманич І., Демирполат Г., Кромаленко О. Семантика почуттів: заздрість, ревності та любов: методичні рекомендації, Миколаїв: СПД Рум'янцева. 2021. 66 с.
32. Кучманич І., Демирполат Г., Кромаленко О. Семантика почуттів: образи, вина та сором: методичні рекомендації, Миколаїв, СПД Рум'янцева. 2021. 70 с.
33. Левкович В., Зуськова О. Методика діагностики подружніх відносин. Питання психології. 1987. 4. с. 128–134.
34. Ложкін Г.В., Пов'якель Н.І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика. Київ, МАУП, 2007. 435 с.
35. Лушин П. В., Сухенко Я. В., Хілько С. О., Шевченко С. В. Мануал до атестації здобувачів вищої освіти бакалаврського та магістерського рівнів зі спеціальності 053 «Психологія»: навчально-методичний посібник. Київ: ДЗВО «УМО» 2020. 92 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/719295/>.
36. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. Посібник. Київ, Педагогічна думка, 2012. 112 с.

37. Маценко Л. М. Педагогіка сімейного виховання: підручник. Київ: ЦП «Компринт», 2015. 376 с.
38. Медіна Т. Батьківська сім'я як осередок підготовки до подружнього життя. Релігія та соціум. 2011, 2. С. 129–134.
39. Мельничук Т. І. Батьківська модель сім'ї як один із чинників економічної соціалізації молодого подружжя: аналіз проблеми. Актуальні проблеми психології, № 1, Т.46, 2017. С. 51-56.
40. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу: навч. посіб. Київ, МАУП, 2004. 192 с.
41. Молода сім'я: проблем та умови її становлення. За ред. проф. А. Й. Капської. Київ: ДЦССМ, 2013. 184 с.
42. Москаленко В.В. Соціальна психологія: підручник. Київ: Центр учб. літ., 2016. 687 с.
43. На другий рік повномасштабної війни шлюбів в Україні поменшало: веб-сайт. URL: <https://opendatabot.ua/analytics/marriages-divorces-half-2023> (дата звернення: 23.09.2025).
44. Населення України. Демографічні тенденції в Україні у 2002—2019 рр.: кол. моногр. за ред. О. М. Гладуна; НАН України, Ін-т демографії та соціальних досліджень імені М. В. Птухи. Київ, 2020. 174 с.
45. Онуфрієнко Л. О. Психологічний комфорт у сім'ї – запорука успішного розвитку особистості дитини. Обдарована дитина. 2011. № 10. 17 с.
46. Пашко Т. А. Психологічні особливості змін в самосвідомості мирних жителів зони АТО. Проблеми політичної психології. 2016. № 4 (18). с. 15-20.
47. Петрінко В.С. Конфліктологія: курс лекцій, енциклопедія, програма, таблиці. Навчальний посібник. Ужгород: Видавництво УжНУ «Говерла», 2020. 360 с.
48. Петрановська Л. Психологія стосунків в сім'ї - Київ, 2018, Видавництво Vivat – 213-217 с.

49. Петровська Л. А. Теоретичні та методологічні основи соціально-психологічного тренінгу. Автореф. дис. докт. психол. н., 1985. 40 с.
50. Пірен М. І. Конфліктологія: підручник. Київ, МАУП, 2007. С. 99 – 100.
51. Помиткіна Л.В., Злагодох В.В., Хімченко Н.С., Погорільська Н.І. Психологія сім'ї. Навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ, Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. 270 с.
52. Попович (Гісем) Т. О. Гендерний аспект вибору молодими людьми стратегій вирішення сімейних конфліктів [Електронний ресурс]
53. Про освіту: Закон України від 05.09.2017 р. № 2145-VIII. Дата оновлення 16.01.2020. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>.
54. Психологія конфлікту: курс лекцій: Навчальний посібник. Житомир, Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 112 с.
55. Психологічні чинники подружніх конфліктів: дослідження та рекомендації - В. Даниленко, М. Сидорова. - Дніпро, 2014. - 86 с.
56. Русинка І.І. Психологія: навчальний посібник. Київ: Знання, 2007. - 367 с.
57. Сингаївська І. В., Ткач В. В., Ткач Р. М. Методи юнгіанського аналізу в розв'язанні внутрішнього конфлікту особистості (на прикладі роботи з пошуком сенсу життя). Правничий вісник Університету «КРОК». 2016. Вип. 24. С. 229–234.
58. Сімейний кодекс України від 10.01.2002 № 2947-III. Дата оновлення 01.01.2024. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/main/2947-14>.
59. Скібіцька Л. І. Конфліктологія: навчальний посібник. Київ, 2007. 384 с.
60. Словник української мови. Академічний тлумачний словник (1970—1980). Режим доступу: <http://sum.in.ua>
61. Степанова Н., Ковальчук Л. Сімейна гармонія: ключі до вирішення конфліктів. Львів, 2012. 96 с.

62. Титаренко Т. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. - Київ: Либідь, 2003. 376 с.
63. Ткалич М.Г. Гендерна психологія. Київ: Академвидав, 2016. 256 с.
64. Тренінг емоційної компетентності: веб-сайт. URL: https://pfp.lviv.ua/trening_emotsiynoi. (дата звернення: 23.09.2025).
65. Уорден М. Основи сімейної психотерапії. Київ: Вища школа, 2005. 256 с.
66. Федоренко Р.П. Психологія молодшої сім'ї і сімейна криза: Моногр. Луцьк: РВВ "Вежа" Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2007. 168 с.
67. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї: навч. посіб. Вид. 2-ге, змін. Та доповн. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 480 с.
68. Харченко С.В. Особливості спілкування чоловіків і жінок. Практична психологія та соціальна робота. 4. 2007. с.12-16.
69. Шинкаренко І. Сім'я в умовах війни: психологічні, психосоціальні та психопатологічні проблеми. Науковий вісник ДДУВС. 2022. серія: Право. 2019. Спеціальний випуск № 2 С. 550-557. <https://visnik.dduvs.in.ua/wp-content/uploads/2023/04/S2/s-2-2022-550-557.pdf> (дата звернення: 23.12.2025).
70. Шкіль, Л.Л. (2015). Втеча від життя: унікальність філософії Еміля Дюркгейма. Філософія. Грані, No 3 (119), березень, -с.108-112.
71. Щербань П. Психологія сучасної сім'ї та педагогіка сімейних взаємин. Київ, Рідна школа. 2005. С.14-15.
72. Bernard J. The Nature of Conflict. Paris, 1957. P.65.
73. Dahrendorf R. Gesellschaft und Freiheit. Munich, 1961. Цит. за Fink C. Some Conceptual Difficulties. P.419. (13)
74. Deutsch M. Conflicts: productive and Destructive. Journal of Social issues. vol.XXV. 1969. N1. P.7.
75. Heider F. The psychology of interpersonal relations Fritz Heider. New York: Wiley, 1958. 322 p.

76. Wikipedia: The Free Encyclopedia. Українська Вікіпедія; 2 січня 2026, 14:34 UTC. Доступно із: <https://uk.wikipedia.org/wiki.vono>.

ДОДАТКИ

Опитувальник Басса-Перрі (ВРАQ)

Опитувальник ВРАQ застосовується для діагностики схильності до фізичної агресії, ворожості і гніву. Виділена трьохфакторну структуру адаптованої версії відповідає теоретичним положенням про трьох компонентах агресії в концепції Басса і Перрі: інструментальний компонент агресії – «фізична агресія»; афективний компонент, що включає в себе фізіологічне збудження і підготовку до агресії, – «гнів»; когнітивний компонент, заснований на переживанні почуття несправедливості і ущемлення, незадоволеності бажань – «ворожість».

Інструкція Будь ласка, уважно прочитайте твердження. Кожне з них оцініть за 5-ти бальною шкалою. Обведіть колом номер відповіді, яка вам підходить. Відповідайте максимально відверто, правильної відповіді не існує.

| | Дуже на мене НЕ схоже | Радше НЕ схоже на мене, ніж схоже. | Дещо середнє. | Радше схоже на мене, ніж ні. | Дуже схоже на мене |
|---|-----------------------|------------------------------------|---------------|------------------------------|--------------------|
| 1. Іноді я можу не стриматися і вдарити іншу людину. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Я швидко вибухаю, але і швидко вгамовуюся. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Буває, я іноді просто скаженію від ревності. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Якщо мене спровокувати, я можу вдарити іншу людину. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Я дратуюся, коли у мене щось не виходить. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Час від часу мені здається, що життя мене дещо обділило. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Якщо хтось вдарить мене, я дам здачі. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Іноді я відчуваю, що ось-ось вибухну. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Іншим постійно щастить. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Я потрапляю в бійки частіше, ніж оточуючі. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. У мене спокійний характер. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Я не розумію, чому мені іноді так гірко | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Якщо для захисту моїх прав мені треба застосувати фізичну силу, я так і зроблю. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 14. Деякі мої друзі вважають, що у мене запальний характер. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. Я знаю, що мої так звані друзі пліткують про мене. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. Деякі люди своїм ставленням до мене можуть довести мене до бійки. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. Іноді я можу розгніватися без особливої причини. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. Я не довіряю занадто доброзичливим людям. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. Я не можу уявити собі причину, достатню для того, щоб вдарити іншу людину. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. Мені важко стримувати роздратування. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. Іноді мені здається, що люди насміхаються з мене позаочі. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. Траплялося, що я погрожував своїм знайомим. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. Якщо людина занадто добра до мене, це означає, що їй щось від мене потрібно. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. Іноді я настільки втрачав самовладання, що ламав речі. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Підрахунок балів

| Шкала | Прямі твердження |
|-----------------|--------------------------------|
| Фізична агресія | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 |
| Гнів | 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16 |
| Ворожість | 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24 |

Нормативні значення

| Шкала | Чоловіки | | Жінки | |
|--------------------|----------|----------|-------|----------|
| | М | σ | М | σ |
| Фізична агресія | 26.49 | 6.22 | 21.53 | 6.49 |
| Гнів | 20.29 | 5.67 | 22.62 | 5.66 |
| Ворожість | 22.08 | 5.21 | 22.81 | 5.66 |
| Загальний показник | 68.85 | 13.15 | 66.97 | 13.44 |

Опитувальник «Аналіз сімейної тривоги» (АСТ) Е.Г. Ейдемільер,

В.В. Юстицькис

Опис методики: Членам сім'ї пропонується самостійно заповнити опитувальник. Інструкція: «Пропонований Вам опитувальник містить твердження про Ваше самопочуття вдома, в сім'ї. Твердження пронумеровані. Такі ж номери є в бланку, що додається до методикою. Читайте по черзі затвердження опитувальника. Якщо Ви загалом згодні з ними, то на бланку обведіть кружком номер затвердження. Якщо Ви в цілому не згодні - закресліть цей же номер. Якщо дуже важко вибрати, то поставте на номері знак питання. Намагайтеся, щоб таких відповідей було не більше трьох. Пам'ятайте, Ви характеризуєте своє самопочуття в сім'ї. У опитувальнику немає "правильних" і "неправильних" тверджень. Відповідайте так, як відчуваєте.

Текст опитувальника

1. Знаю, що члени моєї сім'ї часто бувають незадоволені мною.
2. Відчуваю, що, як би я не вступив (а), все одно буде не так.
3. Я багато чого не встигаю зробити.
4. Так виходить, що саме я найчастіше опиняюся винен (а) у всьому, що трапляється в нашій сім'ї.
5. Часто відчуваю себе безпорадним (безпорадною).
6. Вдома мені часто доводиться нервувати.
7. Коли потрапляю додому, відчуваю себе незграбним (незграбною) і незграбним (незручною).
8. Деякі члени сім'ї вважають мене нетямущим (недолугою).
9. Коли я вдома, весь час через що-небудь переживаю.
10. Часто відчуваю на собі критичні погляди членів моєї сім'ї.
11. Іду додому і з тривогою думаю, що ще трапилося в мою відсутність.
12. Вдома у мене постійно відчуття, що треба ще дуже багато зробити.
13. Нерідко відчуваю себе зайвим (зайвою) будинку.
14. Вдома у мене такий стан, що просто опускаються руки.

15. Вдома мені постійно доводиться стримуватися.
 16. Мені здається, якби я раптом зник (зникла), то ніхто б цього не помітив.
 17. Ідеш додому, думаєш, що будеш робити одне, але, як правило, доводиться робити зовсім інше.
 18. Як подумаю про свої сімейні справи, починаю хвилюватися.
 19. Деяким членам моєї родини буває незручно через мене перед друзями і знайомими.
 20. Часто буває так: хочу зробити добре, але виявляється, вийшло погано.
 21. Мені багато чого у нас не подобається, але я цього прагну не показувати.
1. Субшкала В - вина (сімейна вина члена сім'ї) - неадекватне почуття індивідом відповідальності за все негативне, що відбувається у сім'ї.
 2. Субшкала Т - тривожність (сімейна тривожність члена сім'ї) - почуття, що ситуація в сім'ї не залежить від власних зусиль обстежуваного
 3. Субшкала Н - напруженість (сімейна напруженість) - відчуття, що виконання сімейних обов'язків являє собою непосильну ношу для індивіда.

Методика діагностики схильності особи до конфліктної поведінки К.

Томаса (адаптація Н. В. Грішиної)

Опис методики

Мета: визначення превалюючого способу поведінки людини в конфліктних ситуаціях.

Для опису типів поведінки людей в конфліктних ситуаціях К. Томас запропонував двомірну модель регулювання конфліктів, базовими вимірами в якій є кооперація (пов'язана з увагою людини до інтересів інших людей, які залучені до конфлікту) та настирливість (для якої є характерним акцент на захисті власних інтересів).

Відповідно до цих двох вимірів автор виділяє наступні способи регулювання конфліктів:

- 1) змагання (конкуренція) як прагнення досягти задоволення власних інтересів на шкоду іншій особі;
- 2) пристосування – на протилежність змагання жертвування власними інтересами заради іншої людини;
- 3) компроміс;
- 4) уникання – відсутність як прагнення до кооперації, так і прагнення до досягнення власних цілей;
- 5) співпраця – коли учасники ситуації приходять до альтернативи, яка повністю задовольняє інтереси обох сторін.

П'ять способів регулювання конфліктів, за К. Томасом

К. Томас вважає, що при униканні конфлікту жодна зі сторін не досягає успіху. У таких формах поведінки, як конкуренція, пристосування та компроміс, або один з учасників виявляється у виграші, а інший програє, або вони обидва програють, тому що йдуть на компромісні поступки. Та лише в ситуації співпраці обидві сторони виявляються у виграші.

У своєму опитувальнику щодо виявлення типових форм поведінки в ситуації конфлікту К. Томас описує кожний з п'яти перерахованих можливих

варіантів 12 судженнями про поведінку індивіда в конфліктній ситуації. У різноманітних поєднаннях вони згруповані у 30 пар.

Інструкція

У кожній з наведених пар оберіть те судження, котре найбільш типове для Вашої поведінки.

Відведений час на виконання завдання – не більше 15-20 хвилин.

Типова картка методики:

1. А. Іноді я надаю можливість іншим особам брати на себе відповідальність за вирішення спірного питання.
Б. Замість того, щоб обговорювати те, в чому ми розходимося, я намагаюся звернути увагу на те, з чим ми обидва згодні.
2. А. Намагаюся знайти компромісне рішення.
Б. Намагаюся владнати справу з урахуванням інтересів іншої людини та моїх власних.
3. А. Зазвичай я наполегливо прагну досягти свого.
Б. Намагаюся заспокоїти іншого учасника конфлікту та головним чином зберегти наші стосунки.
4. А. Намагаюся знайти компромісне рішення.
Б. Іноді я поступаюся власними інтересами заради інтересів іншої людини.
5. А. Залагоджуючи спірну ситуацію, я увесь час намагаюся знайти підтримку в іншої людини.
Б. Намагаюся зробити все, щоб уникнути зайвої напруженості.
6. А. Намагаюсь уникнути появи неприємностей для себе.
Б. Намагаюся досягти свого.
7. А. Намагаюся відкласти рішення спірного питання з тим, щоб з часом розв'язати його остаточно.
Б. Вважаю можливим в чомусь поступитися, щоб досягти іншого.
8. А. Зазвичай я настирливо прагну досягти свого.
Б. Спершу намагаюся чітко визначити, в чому полягають усі спірні питання та якими є інтереси.

9. А. Вважаю, що не завжди варто хвилюватися через розбіжності, що виникають.
- Б. Роблю зусилля, щоб досягти свого.
10. А. Твердо прагну досягти свого.
- Б. Намагаюся знайти компромісне рішення.
11. А. Спершу намагаюся чітко визначити те, в чому полягають усі порушені питання та інтереси.
- Б. Намагаюся заспокоїти іншу людину та передовсім зберегти наші стосунки.
12. А. Дуже часто уникаю займати позицію, котра може викликати суперечки.
- Б. Надаю можливість іншій людині залишитися в якійсь мірі при власній думці, якщо він/вона також іде мені назустріч.
13. А. Пропоную середню позицію.
- Б. Наполягаю, щоб було зроблено по-моєму.
14. А. Повідомляю іншій людині свою точку зору та питаю про його/її погляди.
- Б. Намагаюся показати іншій людині логіку та переваги моїх поглядів.
15. А. Намагаюся заспокоїти іншу людину та передовсім зберегти наші стосунки.
- Б. Намагаюся зробити все необхідне, щоб уникнути напруження.
16. А. Намагаюся не зачепити почуття іншої людини.
- Б. Намагаюся переконати іншу людину в перевагах моєї позиції.
17. А. Зазвичай настирливо намагаюся досягти свого.
- Б. Намагаюся зробити все, щоб уникнути зайвої напруженості.
18. А. Якщо це зробить іншу людину щасливою, я дам йому/їй можливість самому відстояти своє.
- Б. Даю можливість іншій людині в чомусь залишитися при своїй думці, якщо він/вона також іде мені назустріч.
19. А. Насамперед намагаюся чітко визначити, в чому полягають всі інтереси іншої людини та спірні питання.

Б. Намагаюся відкласти вирішення спірного питання, щоб з часом розв'язати його остаточно.

20. А. Намагаюся якнайшвидше перебороти наші розбіжності.

Б. Намагаюся знайти сполучення максимальної рівноваги користі та втрат для нас обох.

21. А. Коли я веду переговори, то намагаюся бути уважним до бажань іншого (іншої).

Б. Завжди схиляюся до прямого обговорення проблеми.

22. А. Намагаюся знайти середню позицію між моєю та точкою зору іншої людини.

Б. Відстоюю свої бажання.

23. А. Як правило, я стурбований тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.

Б. Іноді надаю можливість іншим узяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання.

24. А. Якщо позиція іншої людини здається їй дуже важливою, я намагатимуся піти назустріч її бажанням.

Б. Намагаюся переконати іншу людину прийти до компромісу.

25. А. Намагаюся показати іншій людині логіку та перевагу моїх поглядів.

Б. Ведучи переговори, намагаюся бути уважним до бажань іншої людини.

26. А. Я пропоную середню позицію.

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

27. А. Дуже часто уникаю займати позицію, котра може викликати суперечки.

Б. Якщо це зробить іншу людиною щасливою, я надам йому/їй можливість відстояти своє.

28. А. Зазвичай настирливо намагаюся досягти свого.

Б. Вирішуючи ситуацію, зазвичай намагаюся знайти підтримку в іншій людині.

29. А. Я пропоную середню позицію.

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

30. А. Намагаюся не зачепити почуттів іншої людини.

Б. Завжди займаю таку позицію у спірному питанні, щоб ми разом з іншою зацікавленою особою могли досягти успіху.

Оброблення даних

| № питання | Суперництво | Співпраця | Компроміс | Уникання | 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 |