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

Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня

МАГІСТР

за спеціальністю С4 Психологія

МЕТОДИ ГРУПОВОЇ РОБОТИ ПРИ ВИРІШЕННІ ПОДРУЖНІХ КОНФЛІКТІВ

ІСАКОВА ІРИНА СЕРГІЇВНА

Рецензент:

Парасей-Гочер А.О.,

кан. психолог. наук, доц.

ЗМІСТ

ВСТУП 3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИРІШЕННЯ ПОДРУЖНІХ КОНФЛІКТІВ 7
1.1. Сутність та класифікація подружніх конфліктів 7
1.2. Причини та наслідки конфліктів у подружніх стосунках 15
1.3. Психологічні моделі та підходи до розв'язання подружніх конфліктів ... 25
Висновки до розділу 1 34
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ГРУПОВОЇ РОБОТИ З ПОДРУЖНІМИ КОНФЛІКТАМИ 36
2.1. Підходи до групової роботи в сімейній психології 36
2.2. Методи та техніки групової терапії у вирішенні подружніх конфліктів .. 45
2.3. Розробка програми групової роботи при вирішенні подружніх конфліктів 51
Висновки до розділу 2 69
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ГРУПОВИХ МЕТОДІВ У ВИРІШЕННІ ПОДРУЖНІХ КОНФЛІКТІВ 71
3.1. Методика та організація дослідження 71
3.2. Аналіз вихідного стану подружніх конфліктів у досліджуваних парах 77
3.3. Оцінка ефективності застосування програми групової роботи при вирішенні подружніх конфліктів 87
3.4. Практичні рекомендації для психологів щодо використання групових методів у роботі з подружжями 91
Висновки до розділу 3 94
ВИСНОВКИ 96
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 99
ДОДАТКИ 108

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сімейні відносини є фундаментальною основою суспільства, а їх стабільність безпосередньо впливає на психологічне благополуччя як окремих індивідів, так і суспільства в цілому. В умовах сучасних соціальних трансформацій, економічних викликів та змін у системі цінностей спостерігається зростання кількості подружніх конфліктів, що призводить до дестабілізації сімейної системи та збільшення кількості розлучень. Особливо гостро ця проблема постає в контексті воєнного стану в Україні, коли подружжя стикаються з новими викликами, пов’язаними з вимушеною розлукою, підвищеним рівнем стресу та необхідністю адаптуватися до нових життєвих обставин.

Особливої уваги потребує вивчення природи подружніх конфліктів, їх типології та закономірностей розвитку. Дослідження показують, що конфлікти у подружніх парах мають складну структуру та різноманітні прояви, що загрожують цілісності сім’ї. Розуміння сутності та класифікації подружніх конфліктів є необхідною умовою для розробки ефективних стратегій їх подолання, однак важливо враховувати, що конфлікти можуть мати не лише деструктивний характер, а в тому числі виступати джерелом розвитку подружніх відносин, сприяти кращому взаєморозумінню та особистісному зростанню партнерів. Аналіз причин та наслідків подружніх конфліктів демонструє їх системний характер та взаємозв’язок із різними аспектами сімейного життя. Важливим у цьому контексті є дослідження об’єктивних та суб’єктивних факторів, що провокують виникнення конфліктних ситуацій та впливають на способи їх вирішення подружжям.

Особливо актуальним у зв’язку з цим є пошук ефективних методів роботи з подружніми конфліктами, зокрема через застосування групових форм психологічної допомоги, що дозволяють оптимізувати процес психологічної підтримки подружніх пар. Групова робота має значний потенціал у вирішенні

подружніх конфліктів, оскільки дозволяє створити середовище для обміну досвідом, відпрацювання нових моделей поведінки та отримання зворотного зв'язку від інших учасників групи. Актуальним є також питання оцінки ефективності різних форм і методів групової роботи та розробки практичних рекомендацій щодо їх застосування в діяльності практичних психологів та сімейних консультантів.

Отже, частина проблеми застосування методів групової роботи при вирішенні подружніх конфліктів залишається в сучасних умовах розвитку українського суспільства ще недостатньо вивченою та висвітленою. Цим обумовлений вибір теми даного дослідження.

Об'єкт дослідження: процес вирішення подружніх конфліктів.

Предмет дослідження: методи групової роботи як засіб вирішення подружніх конфліктів.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично перевірити ефективність методів групової роботи при вирішенні подружніх конфліктів.

Для досягнення мети визначені наступні **завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз сутності та класифікації подружніх конфліктів, їх причин та наслідків.

2. Дослідити психологічні моделі та підходи до розв'язання подружніх конфліктів.

3. Проаналізувати теоретичні підходи до групової роботи в сімейній психології.

4. Розробити програму групової роботи для вирішення подружніх конфліктів.

5. Емпірично дослідити особливості конфліктів у подружніх парах.

6. Оцінити ефективність програми групової роботи, розробити практичні рекомендації щодо її застосування.

Гіпотеза дослідження: ефективність вирішення подружніх конфліктів підвищується за умови застосування спеціально розробленої програми групової

роботи, яка враховує специфіку конфліктної взаємодії подружжя та базується на принципах активного соціально-психологічного навчання.

Теоретична основа. Дослідження вітчизняних науковців стосовно психології конфліктів (Л. Березовська В. Галаган, Л. Гуменюк, Л. Долинська, В. Зливков, М. Кононець, Н. Литовченко, Г. Ложкін, Т. Матвійчук, Л. Матяш-Заяць, В. Петрінко, О. Юрков та ін.), психології сімейних відносин (О. Бондарчук, С. Дєніжна, Т. Дучимінська, В. Злагодух, Л. Магдисюк, М. Марценюк, М. Мушкевич, Л. Помиткіна, О. Столярчук, Р. Федоренко та ін.), сімейної психотерапії та консультування (О. Горова, Н. Греса, М. Мушкевич, З. Сивогракова, А. Трофіменко, І. Ушакова, С. Чагарна та ін.), теорії та практики групової роботи (Н. Бамбурак, О. Кочкурова, І. Кошова, В. Кравченкова, С. Максименко, М. Мушкевич, О. Нагула, Л. Помиткіна, О. Прокоф'єва, М. Сова, О. Царькова, Н. Чепелєва та ін.) стали концептуальною основою для проведення даної роботи.

Методи дослідження: *теоретичні*: аналіз наукової літератури, що забезпечив розгляд теоретичних питань із проблеми дослідження, методи аналізу та синтезу, індукції та дедукції, узагальнення отриманої інформації з метою розкриття особливостей застосування методів групової роботи з метою проведення корекції та профілактики подружніх конфліктів; *методи збору емпіричної інформації:* опитування, анкетування за допомогою стандартизованих методик – Методика «Типовий сімейний стан»; Опитувальник «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації», методика «Оцінка рівня компетентності у вирішенні конфліктів»; Тест-опитувальник задоволеності шлюбом, «Анкета вивчення особливостей конфліктів подружніх пар» (авторська), а також методи порівняння, класифікація, систематизація отриманих результатів дослідження; *методи обробки наукових даних:* аналіз результатів дослідження з метою здійснити об'єктивну діагностику та забезпечити вірогідність результатів, експериментальні дані та результати дослідження представлені в табличному та графічному варіантах; методи

математичної обробки даних за допомогою лінійної кореляції Пірсона, кількісний та якісний аналіз результатів діагностики); методи активного соціально-психологічного навчання (тренінг).

Характеристика групи (вибірки) досліджуваних. У дослідженні взяли участь 22 подружні пари (44 особи), які відповідали наступним критеріям: перебування у зареєстрованому шлюбі не менше 3 років; вік від 25 до 45 років; відсутність в анамнезі серйозних психічних та неврологічних розладів; добровільна згода на участь у дослідженні.

Теоретична значущість дослідження полягає у систематизації та узагальненні теоретичних підходів до розуміння подружніх конфліктів, розширенні уявлень про можливості групових методів роботи у їх вирішенні, обґрунтуванні психологічних механізмів ефективності групової роботи з подружніми парами.

Практична значущість результатів дослідження полягає в розробці та апробації програми групової роботи з подружніми конфліктами, яка може бути використана практичними психологами, сімейними консультантами та психотерапевтами у роботі з подружніми парами. Матеріали дослідження можуть бути застосовані у процесі підготовки фахівців з сімейного консультування, при розробці програм підвищення кваліфікації психологів-практиків, а також у системі психологічної просвіти населення з питань гармонізації сімейних стосунків.

Апробація результатів дослідження. Окремі положення та результати дослідження доповідалися…

Публікації:

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел з 86 найменувань та додатків. Основна частина роботи викладена на 98 сторінках. Загальна кількість сторінок в роботі 125.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИРІШЕННЯ ПОДРУЖНІХ КОНФЛІКТІВ

1.1. Сутність та класифікація подружніх конфліктів

Подружні конфлікти є невід'ємною частиною сімейного життя та відображають природний процес розвитку подружніх відносин. Для глибокого розуміння причин цих конфліктів необхідно проаналізувати їх сутнісні характеристики, розглянути основні підходи до їх визначення та класифікації, що дозволить створити теоретичне підґрунтя для розробки ефективних стратегій їх подолання та профілактики.

Термін «*конфлікт*» походить від латинського «*conflictus*» (зіткнення) і визначається як протистояння несумісних тенденцій у психіці індивіда, у міжособистісних стосунках окремих людей чи груп, що супроводжується негативними емоційними переживаннями. Сутнісні характеристики конфлікту відображають суперечності між різними думками, потребами, цінностями та позиціями учасників взаємодії [59; 44, с. 23].

У сучасній конфліктології (М. Кононець, В. Галаган, В. Орлов) конфлікт розглядається як специфічна форма соціальної взаємодії, що характеризується зіткненням протилежних цілей та інтересів учасників [51, с. 10], а також як процес загострення суперечностей між суб'єктами соціальної взаємодії [57, с. 12]. В. Петрінко зосереджує увагу на тому, що конфліктна напруга виникає внаслідок зіткнення різних позицій партнерів та їх суб'єктивної інтерпретації ситуації крізь призму власних переконань, неодмінно супроводжуючись негативними емоційними проявами різної інтенсивності [44, с. 24].

Структура конфлікту включає такі ключові елементи [21, с. 11]:

1. Конфліктуючі сторони (основні суб'єкти протистояння).
2. Біполярність (наявність мінімум двох протиборчих сторін).
3. Ініціатор (суб'єкт, що започатковує конфлікт).

4. Група підтримки (особи чи організації, що підтримують одну зі сторін).

У контексті сімейних взаємин особливої уваги заслуговують подружні конфлікти, специфіка яких визначається природою шлюбних стосунків. За визначенням, наведеним у працях з сімейної психології О. Столярчук ця галузь досліджує «закономірності функціонування сім'ї, прояви і механізми шлюбно-сімейних відносин» [64, с. 5]. М. Марценюк підкреслює фундаментальну роль шлюбу як «соціально регульованої форми стосунків між чоловіком та жінкою, що встановлює їх права і обов'язки по відношенню один до одного і до їх дітей» [35, с. 14]. Водночас подружні конфлікти, поряд із конфліктами між батьками і дітьми, становлять найпоширенішу категорію сімейних суперечностей [22, с. 76].

Подружній конфлікт визначається як зіткнення протилежних цілей чи методів їх досягнення між шлюбними партнерами, а його унікальність зумовлена особливостями шлюбних відносин, що характеризуються глибокою емоційною та особистісною залученістю партнерів, спільністю життєвого простору та взаємною відповідальністю. В цьому контексті конфлікт відображає змістовний аспект подружніх взаємин, де важливу роль відіграє феномен дезадаптації – соціально-психологічного явища із затяжним характером захисно-пристосувальних реакцій, що може спостерігатися навіть у функціональних сім'ях [42, с. 218].

За М. Марценюк: «Найважливішою функцією сім'ї є феліцитивна функція – функція задоволення потреби людини в щасті (від лат. *felicio* – счасти, що визначає афективний тон її світовідчуття). Любов і шлюб вирішальним чином визначають переживання особою щастя і задоволеності життям» [35, с. 15]. Сімейне благополуччя являє собою комплексний стан, що характеризується загальною задоволеністю життям усіх членів родини у емоційному, фізичному, матеріальному та соціальному вимірах. Особливу

цінність для суспільства становлять сім'ї, які демонструють здатність до саморозвитку та конструктивного подолання проблем [63, с. 38-39].

Однак сучасна статистика демонструє тривожні тенденції щодо стабільності шлюбів в Україні. Так, у 2023 році зафіксовано 24 108 розлучень, що на 35% перевищує показники 2021 року [68]. Як зауважує Р. Федоренко, «розлучення перетворились із надзвичайної події у варіант статистичної норми» [73, с. 353]. Хоча кризові події останніх років (пандемія COVID-19 та військова агресія) ускладнюють об'єктивний аналіз шлюбно-сімейної динаміки, статистичні дані засвідчують, що середній рівень розлучень в Україні сягає 60%, а у 2023 році країна увійшла до п'ятірки держав з найвищим показником розлучень – 70% від кількості зареєстрованих шлюбів [67].

М. Павлюк та Н. Архипенко підкреслюють, що сутність подружніх конфліктів розкривається через загострення суперечностей, зумовлених розбіжністю поглядів та мотивів поведінки партнерів. Складність діагностики таких конфліктів полягає в тому, що їх зовнішні прояви часто маскують справжні причини, що призводить до хронічної напруженості у сімейних стосунках, відволікає від розв'язання актуальних проблем та руйнує усталені механізми подружньої взаємодії [42, с. 216-218].

Специфіка сімейних конфліктів проявляється у наступному [53, с. 196]:

1. Інтенсивна емоційна насиченість.
2. Прискорена динаміка розвитку.
3. Специфічні форми конфронтації (взаємні звинувачення, образи).
4. Широкий спектр варіантів вирішення.
5. Значущі соціальні наслідки, особливо для дітей.

Порушення подружньої взаємодії за визначенням О. Головко та Н. Лисак може проявлятися у трьох основних формах [22, с. 76]:

1. Суперництво характеризується амбівалентністю відносин, регулярними конфронтаціями та нечітким розподілом сімейних обов'язків, що унеможливлює прийняття відповідальності будь-ким із подружжя.

2. Псевдоспівробітництво відзначається формальною паритетністю у стосунках з елементами надмірної опіки одного з партнерів.

3. Ізоляція проявляється в емоційному дистанціюванні при зовнішній узгодженості дій, причому конфлікти виникають при спробах змінити встановлену дистанцію.

Тобто структура подружнього конфлікту є складною та багатокомпонентною. Вона включає когнітивний компонент (уявлення та очікування подружжя щодо ситуації конфлікту), емоційний (почуття та переживання), поведінковий (дії та реакції партнерів) та ціннісний (розбіжності в системі цінностей та життєвих пріоритетів). Всі ці компоненти перебувають у тісному взаємозв'язку та визначають характер протікання конфлікту. Розглянемо ці компоненти більш детально.

Як зазначають Л. Березовська та О. Юрков, для глибинного розуміння конфліктних ситуацій необхідно ідентифікувати їх основні характеристики та передумови виникнення, оскільки в основі будь-якого конфлікту лежить зіткнення протилежних мотиваційних тенденцій та суджень учасників соціальної взаємодії [3, с. 47].

Послідовність етапів розвитку подружнього конфлікту [53, с. 196-197]:

1. Передконфліктна ситуація (акумуляція напруження).
2. Інцидент (момент безпосереднього зіткнення).
3. Ескалація конфлікту.
4. Кульмінація.
5. Деескалація.
6. Розв'язання.
7. Постконфліктний період.

Розуміння цієї послідовності сприяє ефективному управлінню конфліктною ситуацією та пошуку оптимальних стратегій її вирішення

Характерною особливістю подружніх конфліктів є їх циклічна природа, що проявляється у послідовній зміні фаз наростання напруження, активної

конфронтації, примирення та періоду відносної стабільності. Усвідомлення цієї циклічності дозволяє партнерам краще розуміти динаміку своїх взаємин та своєчасно запобігати загостренню конфліктних ситуацій [53, с. 196-197].

Розрив стосунків в ситуації наявності гострих конфліктів подружжя може здаватися найпростішим способом вирішення конфлікту, такий варіант не завжди є можливим чи доцільним, особливо за наявності спільних дітей. До того розірвання відносин не гарантує остаточного розв'язання проблеми, оскільки в нових стосунках можуть виникати аналогічні чи навіть більш складні конфліктні ситуації. Саме тому нерідко спостерігаються випадки відновлення стосунків між колишніми партнерами після певного періоду роздільного життя [44, с. 85].

У психології існують різні підходи до класифікації подружніх конфліктів. За характером виникнення виділяють ситуативні (виникають як реакція на конкретну ситуацію), перманентні (мають тривалий характер) та циклічні конфлікти. За сферою виникнення розрізняють побутові, економічні, сексуально-еротичні, емоційно-психологічні та ціннісно-орієнтаційні конфлікти. Кожен тип конфлікту, як визначають численні науковці, має свої особливості та вимагає специфічних підходів до його вирішення (В. Поліщук, Л. Березовська, Г. Ложкін, О. Столярчук, О. Цільмак, А. Трофіменко та ін.) [54; 3; 32; 64; 53; 66].

За класифікацією А. Трофіменко та Ю. Константинової подружні конфлікти за змістовими характеристиками підрозділяються на [66, с. 153]:

1. За джерелом виникнення: побутові, економічні, сексуально-еротичні, емоційно-психологічні, ціннісно-орієнтаційні.

2. За характером прояву: відкриті (явні конфронтації) та приховані (латентні суперечності).

О. Цільмак представляє наступну класифікацію [53, с. 198-200]:

1. За об'єктивністю існування:

– справжні (об'єктивно існуючі, адекватно сприйняті);

– випадкові (зумовлені мінливими обставинами);

– усунуті (приховані за явними);

– помилково приписані (через хибне сприйняття);

– латентні (потенційно можливі, але не усвідомлені).

2. За часовими характеристиками та характером виникнення:

– ситуативні (реакція на конкретні обставини);

– перманентні (тривалий характер протікання);

– циклічні (періодично повторювані);

– актуальні (пов’язані з поточними проблемами);

– прогресуючі (з наростаючою інтенсивністю);

– звичні (зумовлені стійкими поведінковими стереотипами).

3. За ступенем гостроти суперечностей, які з’являються у сім’ї, конфлікти можуть бути поділені на наступні типи: сутички, чвари, скандали, ворожнеча, війна.

4. Важливо розрізняти усвідомлені та неусвідомлені подружні конфлікти:

– усвідомлені конфлікти характеризуються чітким розумінням предмета суперечки та власних мотивів обома партнерами.

– неусвідомлені конфлікти часто базуються на прихованих мотивах, витіснених образах та несвідомих патернах поведінки, що значно ускладнює їх діагностику та вирішення [53, с. 198].

Сучасні дослідження зосереджують особливу увагу на взаємозв’язку подружніх конфліктів із психологічним здоров’ям партнерів. Специфіка конфліктних ситуацій полягає в їх амбівалентній природі, де причини не обмежуються лише зовнішніми чи внутрішніми факторами. Як критична психологічна ситуація, конфлікт відображає складність внутрішнього світу особистості в умовах життєвих викликів, супроводжуючись стресом, фрустрацією та кризовими станами [32, с. 36; 17, с. 72].

Психологічні стани, що супроводжують конфлікт, проявляються у таких формах [40, с. 17; 18, с. 3; 6, с. 35]:

1. Стрес – неспецифічна реакція організму на зовнішні вимоги, що потребує функціональної перебудови та адаптації.

2. Фрустрація – стан дезорієнтації та втрати фокуса на початковій меті.

3. Криза – тимчасовий стан, викликаний невдалими спробами вирішення проблемної ситуації.

Кризові стани характеризуються інтенсивними емоційними переживаннями, що порушують звичний життєвий ритм і вимагають переоцінки цінностей. Схильність до переживання поступово формується у деструктивний психічний стан, що виникає як емоційна реакція на стресову, загрозливу, невизначену ситуацію та характеризується суб'єктивними емоціями, такими як напруженість, стурбованість, занепокоєння, нервозність, депресія, які дезорієнтують подружжя та провокують і посилюють конфлікти в суспільних відносинах [6, с. 126-127].

Тому залежно від частоти, глибини і гостроти конфліктів виокремлюють такі типи подружжя [66, с. 154]:

1. Конфліктні (з постійними зонами зіткнення інтересів).
2. Кризові (з гострим протистоянням та непримиренними позиціями).
3. Проблемні (з тривалими об'єктивними труднощами).
4. Невротичні (з накопиченням психологічних проблем).

Однак А. Крамченкова [27; 28; 29] наголошує на природності сімейних конфліктів як відображення неминучих суперечностей між індивідуальними та сімейними інтересами. У зв'язку з цим сімейна криза може розвиватися у двох напрямках [28, с. 48]:

1. Деструктивному (руйнування сімейних відносин).

2. Конструктивному (перехід до нового рівня функціонування).

У зв'язку з цим за впливом на сімейну систему подружні конфлікти розрізняють [51, с. 13]:

1. Конструктивні, що попри емоційну напруженість сприяють розвитку відносин, покращенню взаєморозуміння та зміцненню емоційного зв'язку.

2. Деструктивні, які руйнують довіру, створюють емоційну дистанцію та накопичують негативний досвід взаємодії.

За стилями поведінки партнерів О. Цільмак виокремлює [53, с. 204]:

1. Неконструктивні стилі вирішення конфліктів:

– уникнення прямої конфронтації (відмовчування, ігнорування);
– маніпулятивні тактики (лицемірство, пристосування);
– агресивні дії (непрямі напади, використання особистої інформації);
– емоційний тиск (створення відчуття небезпеки, тривоги);
– відмова від підтримки (зрада довіри, приєднання до критики).

2. Конструктивні стилі:

– структурований підхід до вирішення конфлікту (планування часу обговорення);
– чітке визначення предмета суперечки;
– встановлення меж допустимих поступок;
– коректність у спілкуванні;
– орієнтація на взаємодопомогу;
– об’єктивна оцінка ситуації;
– використання тактики «перерв» для зниження напруги.

У цьому контексті В. Петрінко виокремлює мотиваційні конфлікти як особливий вид внутрішньоособистісних суперечностей, що виникають при одночасній актуалізації несумісних мотивів однакової сили. Такі конфлікти особливо гостро проявляються в ситуаціях складного життєвого вибору, наприклад, при розв’язанні питання про збереження невдалого шлюбу заради спілкування з дитиною [44, с. 217].

Тому в умовах сучасних викликів особливого значення набуває зв’язок подружніх конфліктів із резильєнтністю (психологічною стійкістю) сімейної системи. Здатність конструктивно вирішувати конфлікти виступає ключовим фактором формування сімейної резильєнтності, особливо в періоди соціальних трансформацій. Водночас конфлікт як складна психологічна ситуація зачіпає

когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості, впливаючи на загальний рівень адаптації та стресостійкості [63, с. 84]. Вважаємо, що подальше вивчення причин, передумов та наслідків виникнення конфліктів є ключовим для їх попередження та ефективної корекції взаємовідносин подружжя у цьому контексті.

Таким чином, аналіз наукових джерел свідчить про різноманітність підходів до розуміння сутності подружніх конфліктів та їх класифікації. Розглянуті типології дозволяють систематизувати знання про природу подружніх конфліктів та створюють основу для розробки диференційованого підходу до їх вирішення з урахуванням специфіки кожного типу конфліктної взаємодії.

1.2. Причини та наслідки конфліктів у подружніх стосунках

Дослідження причин виникнення подружніх конфліктів та їх наслідків для сімейної системи є важливим аспектом розуміння динаміки подружніх взаємин. Виявлення факторів, що провокують конфліктні ситуації, дозволяє зрозуміти механізми їх розвитку та розробити ефективні стратегії їх попередження та подолання.

Як зазначає Т. Матвійчук етіологія сімейних конфліктів характеризується багатовимірністю та складною взаємодією різноманітних чинників, що вимагає індивідуального підходу до кожної конкретної ситуації [21, с. 14]. Сучасні дослідники в галузі конфліктології та психології сім'ї виокремлюють декілька ключових груп причин подружніх конфліктів.

За класифікацією А. Трофіменко та Ю. Константинової, основні причини конфліктів можна структурувати за такими напрямами [66, с. 153]:

1. Психологічні фактори:

– незадоволення потреби в особистісній значущості та самоповазі;

– брак позитивних емоцій, любові та турботи;

– несумісність характерів та поведінкових патернів;
– неадекватність рольових очікувань;
– психосексуальна несумісність.

2. Соціально-побутові чинники:
– складні фінансові та житлові умови;
– девіантна поведінка одного з партнерів;
– втручання родичів у подружнє життя;
– обмеження особистісної свободи та самовираження.

О. Цільмак визначає наступні категорії причин [53, с. 194-195]:

1. Структурно-рольові фактори: неадекватна мотивація укладання шлюбу; порушення рольової структури сім'ї; проблеми сімейного лідерства; неефективність управління сімейною системою.

2. Комунікативно-емоційні аспекти: дисгармонія у сфері почуттів; дефіцит емоційної підтримки; низька комунікативна компетентність; неадекватність сприйняття партнера.

3. Особистісно-реалізаційні фактори: обмеження можливостей особистісного та професійного зростання; низький рівень самоцінності в сімейній системі; недостатня взаємоповага партнерів; неузгодженість життєвих цінностей та цілей.

4. Господарсько-економічні причини: матеріальні труднощі; неефективне планування сімейного бюджету; низький рівень побутової кооперації; незбалансований розподіл домашніх обов'язків.

Як зауважує Т. Кругла, виникнення сімейних конфліктів детермінується не лише об'єктивними обставинами (специфікою ситуації та характеристиками учасників), а також суб'єктивними факторами – системою уявлень партнерів про себе (власні потреби, мотиви, цінності) та один про одного [31, с. 73]. Така складна взаємодія об'єктивних та суб'єктивних чинників створює унікальний контекст кожної конфліктної ситуації подружжя, що потребує індивідуального

підходу до її вирішення. Вчена зосереджує увагу на таких аспектах виникнення подружніх конфліктів [31, с. 72]:

1. Спроби змінити особистість партнера.
2. Егоцентричні установки.
3. Комунікативна некомпетентність.
4. Розбіжності в духовних інтересах.
5. Шкідливі звички та їх наслідки.
6. Відсутність взаємодопомоги.

Розглядаючи причини подружніх конфліктів крізь призму теорії ненормативних криз, особливу увагу слід приділити рольовим конфліктам, які виникають через розбіжності у розподілі сімейних обов'язків та різне розуміння прав і відповідальності партнерів. За даними досліджень В. Крамченкової, рольові конфлікти проявляються у трьох основних формах [28, с. 48]:

1. Конфлікт рольових образів виникає через неадекватне формування уявлень про сімейні ролі у одного чи обох партнерів

2. Міжрольовий конфлікт зумовлений суперечностями між різними ролями, особливо характерний для багатопоколінних сімей, де партнери змушені одночасно виконувати ролі і батьків, і дітей

3. Внутрішньорольовий конфлікт виникає коли одна роль містить суперечливі вимоги до її виконавця

Т. Перепелюк у своїх дослідженнях підкреслює фундаментальне значення подружньої сумісності для формування гармонійних стосунків. Науковець відзначає, що спільність ціннісних орієнтацій та інтелектуальних інтересів суттєво посилює стабільність шлюбу, створюючи основу для глибокого взаєморозуміння між партнерами. В контексті психологічних факторів виникнення конфліктів особливого значення набувають [43]:

1. Індивідуально-психологічні характеристики партнерів.
2. Рівень емоційної зрілості.
3. Здатність до конструктивної взаємодії.

4. Толерантність до індивідуальних відмінностей.
5. Навички спільного подолання труднощів.

Як зазначають В. Вінс, Ю. Кашпур та Т. Кузьменко розуміння особистісних особливостей партнера та розвинені комунікативні навички створюють підґрунтя для формування стабільних подружніх стосунків [8, с. 44-46]. М. Марценюк зосереджує увагу на значущості ціннісної сфери у подружніх взаєминах. Дослідник підкреслює, що кожен партнер входить у шлюб із власною сформованою системою цінностей та уявлень про життєві пріоритети. Водночас особливого значення набуває потреба у збереженні почуття власної гідності, яка тісно пов'язана з самоповагою. Порушення цієї потреби через прояви зневаги чи неповаги може стати джерелом глибоких образ та конфліктів [35, с. 16].

Вплив індивідуально-психологічних особливостей партнерів на виникнення подружніх конфліктів має комплексний характер за спостереженнями В. Поліщука – визначальними факторами виступають риси характеру, система цінностей, накопичений життєвий досвід та індивідуальні стратегії подолання труднощів. Особливу роль відіграють диспозиційні характеристики особистості: підвищена тривожність, схильність до агресії чи песимістичне світосприйняття можуть провокувати деструктивні переживання, тоді як оптимістична життєва позиція та навички мирного розв'язання конфліктів сприяють гармонізації сімейних стосунків [54, с. 100].

А. Іващенко та А. Тітова звертають увагу на те, що ситуація особливо ускладнюється, коли обидва партнери характеризуються підвищеною тривожністю, емоційною нестабільністю, схильністю до невротичних реакцій та агресивної поведінки. Такі особливості не сприяють розв'язанню проблем, а поглиблюють існуючі конфлікти. Тому, попри значний досвід дослідження подружніх конфліктів актуальним залишається питання психологічного супроводу сімейних пар в процесі вирішення ними подружніх конфліктів [19, с. 117].

Стабільність емоційних взаємин у шлюбі визначається комплексом факторів, серед яких [73, с. 118]:

1. Культура міжособистісного спілкування.
2. Організація спільного дозвілля.
3. Практика спільного прийняття рішень.
4. Ефективність побутової самоорганізації.
5. Формування унікальної сімейної субкультури.

Важливим аспектом подружньої взаємодії виступає психобіологічна сумісність партнерів, що включає внутрішню симпатію, спонтанний потяг та емоційний резонанс – ці компоненти можуть посилюватися через взаємне захоплення особистісними якостями, досягненнями чи фізичною привабливістю партнера, створюючи міцну основу для тривалих гармонійних стосунків [11, с. 12]. О. Федик підкреслює, що сексуальна гармонія є важливою, але водночас не єдиною складовою щасливого подружнього життя. Задоволеність у сексуальній сфері розглядається як комплексний феномен, що може позитивно впливати на загальну якість стосунків [50, с. 44]. Дослідження Ю. Нагорняк показують, що пари з високим рівнем сексуального задоволення частіше демонструють конструктивні когнітивні схеми взаємодії, тоді як пари в стресовому стані схильні до деструктивних патернів поведінки [38, с. 341-342].

Українські дослідники О. Столярчук, Р. Федоренко та І. Ушакова [64; 69; 71] розглядають розвиток подружнього життя як послідовність взаємопов’язаних етапів, кожен з яких створює унікальний контекст для виникнення подружніх конфліктів:

1. Початковий етап, що охоплює перші п’ять років подружнього життя, характеризується інтенсивною адаптацією партнерів до спільного життя та формуванням емоційних зв’язків. Попри наповненість позитивними емоціями, цей період часто супроводжується стресовими ситуаціями, пов’язаними з необхідністю пристосування до нових сімейних ролей. Фінансова нестабільність та залежність від батьківських сімей можуть створювати

додаткове емоційне напруження. Успішність адаптації значною мірою залежить від здатності подружжя до конструктивного діалогу та взаємної підтримки.

2. Наступний етап становлення шлюбного союзу (6-14 років) вимагає від партнерів глибокого рольового самовизначення. Саме цей період часто супроводжується станами фрустрації через невідповідність очікувань реальності, появу рутини та необхідність пристосування до батьківських обов'язків. Особливо стресогенним фактором може стати догляд за дітьми, особливо за недостатньої розвиненості батьківських навичок або складних життєвих обставин.

3. На етапі визначення пріоритетних напрямків (15-25 років спільного життя) подружжя стикається з необхідністю окреслення довгострокових цілей розвитку сім'ї. Успішне вирішення цього завдання може призвести до періоду стабілізації з характерною гармонією та психоемоційним благополуччям. Однак вікові зміни та наближення до завершального життєвого етапу можуть провокувати тривожні та депресивні стани.

Кожний з цих етапів вимагає від подружжя здатності до адаптації, розуміння та взаємопідтримки, щоб зберігати стабільність у відносинах та сприяти загальному психоемоційному благополуччю сім'ї.

Кризові періоди в розвитку сімейних стосунків, як зазначають Н. Берегова, О. Ковальова, В. Крамченкова та Н. Чепелєва мають свою специфіку залежно від стажу подружнього життя [2, с. 12; 27, с. 155]:

– 1-3 роки: адаптаційні конфлікти;
– 3-10 років: побутові конфлікти;
– 6-20 років: конфлікти щодо виховання дітей та фінансів;
– 6-15 років: проблеми в інтимній сфері.

І. Кондратьєва, А. Трофіменко та Ю. Константинова [20, с. 203-207; 66, с. 153-154] наголошують, що нездатність партнерів своєчасно розпізнавати та вирішувати ключові завдання кожного етапу може призводити до накопичення емоційного напруження та деструктивних переживань. Особливо критичним є

період після народження дитини, коли психоемоційне виснаження через збільшене навантаження та зміну сімейних ролей може спровокувати серйозні конфлікти. Середній подружній вік (10 – 15 років спільного життя), характеризується конфліктами одноманітності, пересиченості один одним (голод почуттів). Криза «спорожнілого гнізда», коли діти залишають дім, стає серйозним випробуванням для емоційної стійкості подружжя та може викликати депресивні настрої, відчуття власної непотрібності і тугу за минулим. Відсутність спільних інтересів та хобі часто сприяє емоційному відчуженню [72, с. 14].

Сучасні українські дослідники (Л. Помиткіна, В. Злагодух, М. Мушкевич, Р. Федоренко, Л. Магдисюк, Т. Дучимінська та ін.) [73; 45; 36] наголошують на важливості врахування специфіки кожного етапу сімейного життя для розробки ефективних стратегій психологічного супроводу подружніх пар. Такий підхід створює основу для формування сприятливого емоційного клімату та запобігання деструктивним конфліктам.

Когнітивні аспекти подружніх конфліктів детально досліджені іноземними науковцями N. Epstein, F. Dattilio та D. Baucom. Вони наголошують на визначальній ролі когнітивних факторів, зокрема відмінностей у сприйнятті та інтерпретації подій, розбіжностей у системі цінностей та життєвих пріоритетах. Водночас дослідники підкреслюють, що не сама наявність розбіжностей, а здатність подружжя конструктивно їх вирішувати визначає якість стосунків [77].

У сучасних умовах особливої гостроти набуває проблема професійної самореалізації партнерів. Р. Федоренко наголошує на болісності процесу перерозподілу владних функцій та руйнування традиційних стереотипів. Дослідження демонструють підвищений ризик незадоволеності шлюбом у родинах, де дружина має вищий заробіток, ніж чоловік [72, с. 12]. Аналізуючи сучасну сім'ю, Р. Федоренко розглядає поняття «егалітарної сім'ї», де розподіл владних функцій стає постійним джерелом конфліктів, що лягло в основу

«теорії конфлікту» [73, с. 68]. Проблемна родина характеризується специфічною атмосферою дискомфорту та емоційної холодності, де за показною ввічливістю приховується глибинна нестабільність стосунків, відчуття напруги та пригніченості.

Особливу категорію становлять конфлікти, пов’язані з різними формами домашнього насильства. Відповідно до законодавства [84, стаття 1], виділяють:

1. Фізичне насильство (від ляпасів до тяжких тілесних ушкоджень).

2. Економічне насильство (позбавлення ресурсів та можливостей).

3. Психологічне насильство (словесні образи, погрози, приниження).

4. Сексуальне насильство, що є однією з найтяжчих форм гендерного насильства [29, с. 134].

Такі форми конфліктної взаємодії руйнують подружні стосунки та становлять загрозу психічному та фізичному здоров’ю інших членів сім’ї.

Таким чином, виникнення подружніх конфліктів зумовлюється комплексною взаємодією індивідуально-особистісних характеристик партнерів, стадією розвитку сім’ї та різноманітними зовнішніми чинниками [45; 36]:

1. Важливу роль відіграють соціокультурні фактори, зокрема усталені в суспільстві традиції та гендерні стереотипи. Наприклад, патріархальна модель сімейних стосунків, характерна для українського суспільства, з її чітким розподілом ролей між чоловіком-годувальником та жінкою-господинею, створювала підґрунтя для нерівномірного розподілу психологічного навантаження між партнерами.

2. Трансформація традиційних сімейних моделей, пов’язана зі зростанням професійної зайнятості жінок, їх економічної незалежності та зміною соціальних ролей, суттєво впливає на стабільність шлюбних стосунків. Додатковими факторами, що зменшують тривалість шлюбів, виступають зниження народжуваності, секуляризація шлюбних відносин та урбанізація.

3. Психологічне благополуччя подружжя значною мірою залежить від можливості поєднувати професійну самореалізацію з сімейними обов’язками.

Постійне емоційне та фізичне виснаження, брак часу для особистісного розвитку можуть призводити до апатії та втрати інтересу до сімейного життя.

За спостереженнями українських вчених (В. Поліщук, В. Крамченкова, Н. Чепелєва) [54; 28], економічні труднощі суттєво впливають на психоемоційний стан подружжя. У сім'ях з низьким рівнем матеріального забезпечення частіше спостерігаються такі негативні стани як роздратованість, агресивність, втома, безпорадність та розгубленість. Особливо гостро переживають матеріальні труднощі жінки, чиє психологічне благополуччя тісніше пов'язане з рівнем життя сім'ї. Неможливість забезпечити базові потреби та належний догляд за дітьми провокує почуття провини та самозвинувачення у батьків.

Фактор вікової спільності партнерів набуває особливого значення у формуванні стабільних подружніх стосунків. Як зазначають дослідники, близькість вікових категорій створює підґрунтя для спільності інтересів та життєвих цілей, а також сприяє кращому взаєморозумінню через синхронність проходження етапів особистісного та професійного розвитку [20, с. 204-205].

Враховуючи вищевикладене, психоемоційний клімат сучасної сім'ї формується під впливом різноманітних стресогенних факторів, на яких наголошує О. Марценюк [35, с. 30]:

– нормативні кризи, пов'язані з закономірними етапами сімейного циклу (народження дітей, їх дорослішання, вихід на пенсію)

– ненормативні кризи, спричинені неочікуваними подіями (втрата роботи, хвороби, вимушена міграція). Саме здатність подружжя до взаємної підтримки у кризових ситуаціях часто визначає життєздатність сімейної системи.

Особливої уваги потребує проблема впливу подружніх конфліктів на дітей, які регулярно стають свідками батьківських конфліктів. Стаючи свідками конфліктів батьків, такі діти демонструють підвищену тривожність та поведінкові проблеми [76, с. 194]. С. Герасіна та Г. Хомич застерігають про

ризик десоціалізації таких дітей, що проявляється у відчуженні від соціальних груп, зниженні самооцінки та порушенні комунікативних навичок [9, с. 28-30].

Науковці (В. Поліщук, О. Любимова, А. Лісовенко) зазначають, що конфлікти та розлучення батьків створює додаткові ризики для психологічного розвитку дитини. Як зазначають їх дослідження такі діти часто сприймають світ як небезпечний, що може призвести до формування у дитини почуття непотрібності та відчуженості, формування почуття невпевненості та агресивності, вони можуть у майбутньому мати труднощі у формуванні близьких стосунків та демонструють підвищену вразливість до стресу [54, с. 181-18; 33, с. 266-268; 83, с. 167].

К. Радзівіл звертає увагу на феномен «синдрому відчуження батьків» (PAS), коли дитина змушена «обирати сторону» у батьківському конфлікті. Науковець наполягає на неприпустимості втягнення дітей у конфліктні стосунки між батьками, що може призвести до внутрішнього конфлікту лояльності у дитини, яка відчуває необхідність «вибирати сторону», що створює значний емоційний стрес [56, с. 169].

Специфіка подружніх конфліктів в умовах війни набуває особливого значення. О. Ващенко підкреслює, що вимушена розлука внаслідок воєнних подій призводить до суттєвої трансформації сімейних ролей. Зокрема, за відсутності чоловіка, жінки змушені перебирати на себе всю повноту відповідальності за домогосподарство, виховання дітей та фінансові питання. Подальше повернення чоловіка до сімейної системи може стати джерелом комунікативних труднощів та конфліктів [7, с. 34]. Особливо вразливими є сім’ї, де через мобілізацію та вимушену міграцію подружжя підтримує лише віртуальні контакти [60, с. 11].

У цьому контексті дослідження Р. Федоренко щодо впливу цифрових технологій на подружні стосунки набувають додаткової актуальності. Науковець відзначає гендерні відмінності у сприйнятті інтернет-залежності партнера: жінки демонструють вищий рівень незадоволеності подружніми

взаєминами порівняно з чоловіками. Особливу увагу привертає негативний вплив надмірного використання соціальних мереж на інтимну сферу подружнього життя [70, с. 204].

Фундаментальною умовою гармонійних подружніх стосунків виступає баланс інтелектуальної та емоційної близькості партнерів [43]. Надмірна емоційна дистанція може призвести до втрати взаєморозуміння та виникнення відчуття самотності, тоді як збереження оптимального балансу між близькістю та автономією сприяє підтримці здорових стосунків [64, с. 99-101].

М. Мушкевич систематизує основні стратегії подолання подружніх конфліктів, виділяючи чотири базові підходи [36, с. 158]:

1. Активна зміна конфліктної ситуації.
2. Особистісна адаптація до ситуації.
3. Вихід з проблемної ситуації.
4. Пошук нових способів співіснування в наявних умовах.

Таким чином, проведений аналіз причин та наслідків подружніх конфліктів демонструє їх складний, багатофакторний характер. Розуміння взаємозв’язку між різними чинниками виникнення конфліктів та їх впливу на якість подружніх стосунків є ключовим для розробки ефективних методів психологічної допомоги подружнім парам.

1.3. Психологічні моделі та підходи до розв’язання подружніх конфліктів

Сучасна психологічна наука та практика пропонують різноманітні моделі та підходи до розв’язання подружніх конфліктів, кожен з яких має свою теоретичну базу та методологічні особливості. Аналіз таких підходів дозволяє визначити найбільш ефективні стратегії роботи з подружніми конфліктами та обґрунтувати вибір методів психологічної допомоги.

У сучасній психологічній практиці існує багато шкіл психологічної допомоги родині, кожна з яких пропонує свій підхід до розв'язання проблем у парах [25; 4]. *Основна мета психологічної допомоги* подружжю полягає в тому, що відчуття безпорадності повинне змінитися в клієнтів відчуттям відповідальності за власну поведінку та своє сімейне життя, прагненням самостійно цим керувати та контролювати. Психологічне консультування допомагає клієнту (людині, котра звернулася по допомогу) актуалізувати її резервні та ресурсні можливості для забезпечення успішного виходу з проблемної ситуації [74, с. 227].

Процес розв'язання подружніх конфліктів потребує комплексного розуміння та інтеграції різноманітних психологічних моделей і підходів. Сучасна психологічна наука пропонує низку теоретичних концепцій, що розкривають механізми вирішення конфліктів між подружжям та окреслюють відповідні стратегії психологічної допомоги. Важливим є спостереження В. Петрінка щодо типової тенденції подружжя у конфліктних ситуаціях перебільшувати можливості опонента при одночасній недооцінці власного потенціалу [44, с. 132].

У роботі з подружніми конфліктами виділяють два основні напрямки - превентивний та інтервенційний. Превентивний підхід базується на формуванні психолого-педагогічної компетентності партнерів, що включає: розуміння основ сімейних взаємин; урахування індивідуально-психологічних особливостей та емоційних станів членів сім'ї; розвиток егалітарних принципів організації сімейного життя; культивування сімейних традицій; зміцнення взаємної довіри, поваги та підтримки; вдосконалення комунікативної культури [66, с. 154].

Водночас М. Сова та С. Дєніжна підкреслюють, що ефективне вирішення подружніх конфліктів вимагає комплексу особистісних якостей та навичок [61, с. 56-57]:

– узгодженості життєвих цінностей;

– достатнього рівня психологічної зрілості;
– здатності до конструктивного розв’язання проблем;
– готовності до взаємної підтримки;
– толерантності до індивідуальних відмінностей.

Саме ці характеристики, доповнені розвиненими комунікативними навичками та адаптивністю, створюють фундамент для стабільних і гармонійних подружніх стосунків [61, с. 56-57].

В сучасній психологічній практиці виділяють п’ять основних моделей психологічної допомоги подружжю, що різняться за своєю спрямованістю та характером інтервенцій [1, с. 118-119]:

1. Педагогічна модель базується на компенсації недостатньої батьківської компетентності через надання освітньої підтримки у питаннях виховання дітей. Фахівець у співпраці з батьками розробляє та впроваджує програму корекційних заходів, залучаючи за необхідності додаткових експертів з питань дитячого розвитку та виховання.

2. Діагностична модель орієнтована на подолання дефіциту спеціальних знань у подружжя через формування психодіагностичного висновку, який стає основою для подальших терапевтичних інтервенцій.

3. Соціальна модель розглядає сімейні труднощі як наслідок несприятливих життєвих обставин і передбачає не лише консультативну підтримку, але й активне втручання в актуальну життєву ситуацію клієнтів.

4. Медична модель фокусується на розв’язанні сімейних проблем, пов’язаних із захворюваннями чи порушеннями розвитку членів сім’ї, через їх лікування, реабілітацію та адаптацію інших членів родини.

5. Психологічна (психотерапевтична) модель концентрується на виявленні та корекції особистісних факторів, що спричиняють порушення комунікації та соціально-психологічні проблеми в сім’ї. Передбачає комплексний аналіз сімейної ситуації та особистості кожного члена сім’ї для надання цілеспрямованої психотерапевтичної допомоги.

Основні підходи в сімейній психотерапії охоплюють [4, с. 67]:

1. Психодинамічний підхід, що базується на дослідженні неусвідомлених бажань та аналізі психологічних проблем раннього розвитку.

2. Еклектичний підхід, який інтегрує методи особистісно-орієнтованої і поведінкової терапії з техніками сугестивного впливу.

3. Системний підхід, що розглядає сім'ю як цілісну структуру, де причини виникнення та шляхи розв'язання проблем пов'язані з особливостями функціонування всієї сімейної системи.

У контексті практичної реалізації М. Мушкевич виділяє такі види сімейної психотерапії [37, с. 396-398]:

1. Системна терапія, що орієнтована на реконструкцію сімейних стосунків через включення терапевта в сімейну систему.

2. Психоаналітична терапія, спрямована на особистісні зміни учасників для формування здорової взаємодії в актуальній реальності.

3. Стратегічна терапія, що фокусується на розробці конкретних стратегій розв'язання проблемних ситуацій.

4. Поведінкова терапія, яка аналізує поведінкові патерни з метою зменшення взаємних фрустрацій.

5. Комунікативна терапія, орієнтована на оптимізацію сімейного спілкування через освоєння ефективних комунікативних правил та аналіз наявних патернів взаємодії.

Кожен з цих підходів має свої особливості та може бути ефективним залежно від конкретної ситуації та потреб подружжя.

Особливої уваги заслуговує системний підхід, який набув значного поширення завдяки своїй комплексності. Системний підхід розглядає сім'ю як цілісну систему взаємопов'язаних елементів, де психологічна допомога спрямована на оптимізацію рольової структури, комунікативних процесів та способів вирішення конфліктів [62]. Характерною особливістю підходу є включення терапевта в сімейну систему при збереженні нейтральної позиції.

Замість надання готових рішень, терапевт стимулює клієнтів до самостійного пошуку шляхів подолання проблем, створюючи ситуацію «міні-кризи», яка сприяє реструктуризації сімейної системи [4].

Запити клієнтів можна звести до чотирьох стратегій [74, с. 227]:

1. Змінити ситуацію.
2. Адаптуватися до ситуації.
3. Вийти з ситуації.
4. Знайти нові способи життя в ситуації.

В межах цього підходу сім'я розглядається як диференційована система взаємопов'язаних підсистем, кожна з яких має специфічні функції та потребує певного ступеня автономії. Ключовим аспектом психологічної допомоги стає робота з міжособистісними кордонами – усвідомлення та корекція неадекватної близькості між членами сім'ї, допомога у встановленні здорових психологічних меж [62].

В практиці сімейної психотерапії важливе місце займає *комунікативний підхід,* який розглядає якість спілкування між партнерами як основний інструмент вирішення конфліктів. Такий підхід зосереджує увагу на розвитку навичок активного слухання, я-висловлювань та конструктивного діалогу, що набуває особливого значення в періоди виховання дітей та проходження нормативних сімейних криз. Дослідження A. Canevello та J. Crocker підтверджують, що емоційна відкритість, емпатія та здатність конструктивно виражати почуття є фундаментальними факторами психологічного благополуччя подружжя [75, с. 352-353]. Як зазначає Т. Кругла, парадоксальним є те, що конфліктуючі пари рідко усвідомлюють і артикулюють проблеми комунікації, які зазвичай виявляються лише в процесі консультування [31, с. 73].

А. Скок, О. Дроздова та Т. Данильченко підкреслюють, що розвинений комунікативний потенціал, включаючи соціальний інтелект та навички міжособистісної взаємодії, створює основу для ефективних подружніх

стосунків. Здатність до чіткого вираження думок та емоцій у поєднанні з розумінням та прийняттям позиції партнера забезпечує взаємну підтримку та розвиток відносин. Дослідники наголошують на важливості діалогічної відкритості та емпатійного слухання для поглиблення взаєморозуміння та зміцнення емоційної близькості [65, с. 89-90].

Когнітивно-поведінковий підхід в українському контексті фокусується на трансформації дисфункційної когніції та поведінкових патернів партнерів. О. Цільмак та Р. Федоренко у своїх дослідженнях виявили ключову роль таких соціально-психологічних характеристик як внутрішня мотивація, самоповага, самоприйняття та активність у формуванні здорових подружніх відносин. Особливо відзначається значення інтернальності, яка дозволяє парам брати відповідальність за свої стосунки, що корелює з вищим рівнем подружньої задоволеності. Важливими факторами є також взаємна повага, прийняття та залученість до спільних інтересів [53; 73].

О. Столярчук, Л. Котлова та Р. Федоренко зосереджують увагу на необхідності формування реалістичних очікувань від шлюбу, оскільки ідеалізовані уявлення часто призводять до розчарувань та емоційного дистанціювання на початкових етапах подружнього життя [64; 73; 23]. Особливої актуальності набуває психологічна підтримка сімей у ситуаціях ненормативних криз (важка хвороба, втрата роботи, вимушене переселення). У таких випадках ефективними виявляються методи позитивної психотерапії, наративного підходу та терапії, сфокусованої на рішенні, які допомагають розвинути стресостійкість та копінг-стратегії подружжя [45, с. 172-175].

Емоційно-фокусований підхід, впроваджений у вітчизняну практику на основі досліджень С. Джонсон, розглядає подружній конфлікт крізь призму порушення емоційного зв’язку між партнерами. Основною метою терапевтичної роботи стає відновлення емоційної близькості та формування безпечної прив’язаності. Критично важливими для підтримання стабільності відносин визначаються такі навички як децентрація (здатність бачити ситуацію

з позиції партнера) та емпатійне співпереживання. Саме ці компетенції створюють фундамент для успішного подолання стресових ситуацій та збереження позитивного емоційного клімату в сім'ї [40].

Актуальним питанням, на думку Н. Портницької, залишається диференціація способів вирішення конфліктів у пар з різним досвідом подружніх стосунків. Перспективним у цьому контексті є застосування моделі Позитивної психотерапії, розробленої Н. Пезешкіаном [84]. Ефективність цього підходу забезпечується через послідовне проходження п'яти стадій роботи з конфліктом [46, с. 234]:

1. Спостереження та усвідомлення цінностей – розвиток навичок активного слухання, емпатії та розуміння альтернативних поглядів.

2. Інвентаризація – формулювання релевантних питань та аналіз динаміки проблемної ситуації.

3. Вербалізація – відкрите обговорення конфлікту з прийняттям відповідальності за його вирішення.

4. Ситуативне підбадьорення – розвиток навичок взаємної підтримки.

5. Розширення цілей – вихід за межі актуальної проблеми, фокус на майбутньому та пошук глибинних смислів конфлікту.

Н. Портницька та І. Долінчук [46, с. 235] наголошують, що саме ця п'ятикрокова модель дозволяє систематично розвивати у партнерів необхідні компетенції для конструктивного вирішення конфліктних ситуацій.

За спостереженнями В. Поліщука, важливим аспектом психологічної підтримки подружжя є гармонізація їхньої сексуальної взаємодії. Успішний шлюб передбачає збереження фізичної та емоційної привабливості партнерів незалежно від віку. Підкреслюється, що сексуальні стосунки не можна зводити лише до фізіологічного рівня – вони є важливим компонентом емоційної близькості та взаємного бажання. При цьому належне виконання побутових обов'язків не компенсує відсутність романтичного та сексуального компонента у стосунках [54, с. 176-177; 34, с. 146].

Психологічна допомога подружжю реалізується переважно через два основні формати: типологічне консультування та психотерапію, що базуються на структурованому діалозі між фахівцем та клієнтами [35, с. 89]. Сімейне консультування становить собою короткотерміновий процес, спрямований на вирішення актуальних проблем, тоді як психотерапія орієнтована на опрацювання глибинних особистісних проблем, що лежать в основі сімейних труднощів [4, с. 60]. Однак, як зазначають Л. Долинська та Л. Матяш-Заяць, межа між цими форматами часто є досить умовною [15, с. 181].

У психологічному консультуванні подружніх пар виділяють три основні підходи:

– проблемно-орієнтований (consulting) – наголос на аналізі ситуації та зовнішніх причин проблеми;

– особистісно-орієнтований (counseling) – робота з особистісними детермінантами проблеми;

– рішення-орієнтований (solution talk) – пошук ресурсів та варіантів вирішення проблеми.

Сімейна психотерапія реалізується у таких формах [37, с. 94-95, 406-408]:

1. Групова – використання групової динаміки через дискусії, психодраму, психогімнастику, арттерапію.

2. Колективна – застосування терапевтичних методів у групі без акценту на груповій динаміці.

3. Короткотривала – активізація ресурсів клієнтів протягом 3-4 сесій.

4. Індивідуальна – глибинна робота в діаді терапевт-клієнт.

Системна сімейна психотерапія базується на таких принципах [4, с. 68]:

– цілісне сприйняття сім’ї як системи;

– розуміння порушень як результату системної дисфункції;

– конструктивне ставлення до проблем;

– уникнення формування окремих терапевтичних альянсів з членами сім'ї.

*Сімейна терапія включає три ста*дії [4, с. 69; 35, с. 91]:

1. Збір інформації.

2. Руйнування неконструктивних шаблонів і встановлення ефективного зворотного зв'язку.

3. Закріплення позитивних змін.

Процес регулювання сімейних конфліктів реалізується через чотири послідовні етапи [52, с. 239]:

1. Етап розігріву, коли психолог створює комфортну атмосферу для обох партнерів.

2. Етап подолання перешкод – виявлення та опрацювання сумнівів і бар'єрів щодо медіації, формування конструктивної налаштованості учасників.

3. Етап укладання угоди – допомога парі у чіткому формулюванні взаємних очікувань та пошуку компромісних рішень.

4. Етап прояснення – характерний для медіації процес, коли партнери відкрито діляться почуттями та страхами, що раніше блокували порозуміння. Така емоційна відкритість закріплює досягнуті результати та створює основу для подальшої конструктивної комунікації.

У процесі психологічного консультування основним інструментом роботи виступає структурована бесіда, збагачена різноманітними вербальними техніками для дослідження ситуації, виявлення прихованих потреб та корекції дисфункційних уявлень клієнтів. Важливим компонентом роботи є також домашні завдання, спрямовані на розвиток комунікативних навичок та емоційної регуляції [74, с. 228].

Ефективна психологічна допомога сім'ям базується на дотриманні семи *основних принципів* [4, с. 61]:

– добровільності участі;

– конфіденційності інформації;

– емпатійного ставлення;
– безоцінного прийняття;
– відмови від директивних порад;
– професійних меж у стосунках;
– визнання суб'єктивної правоти клієнта.

Як слушно зазначає Т. Кругла, «Вирішення сімейного конфлікту вимагає вибору адекватних способів дій, що відповідають як специфіці конкретної ситуації, так і загальній природі даного типу конфліктів» [30, с. 45].

Розглянуті психологічні моделі та підходи до розв'язання подружніх конфліктів свідчать про необхідність комплексного підходу до їх вирішення залежно від специфіки конфліктної ситуації та особливостей подружньої пари. Ефективність вирішення конфліктів значною мірою залежить від вдалого поєднання теоретичних знань із практичними навичками, розвитку емоційного інтелекту та комунікативної компетентності партнерів. Кожна з проаналізованих моделей має свої переваги та обмеження, що зумовлює важливість їх інтеграції та адаптації до конкретних ситуацій подружньої взаємодії. Особливу увагу варто приділити можливостям застосування цих підходів у контексті групової роботи з подружніми парами.

Висновки до розділу 1

Аналіз теоретичних основ вивчення подружніх конфліктів демонструє багатовимірність та комплексність даного феномену. Подружні конфлікти, як невід'ємна частина сімейного життя, відображають природний процес розвитку шлюбних взаємин та можуть мати як деструктивний, так і конструктивний характер. Сучасні підходи до класифікації подружніх конфліктів враховують різноманітні критерії: характер виникнення (ситуативні, перманентні, циклічні), сферу виникнення (побутові, економічні, сексуально-еротичні, емоційно-психологічні), форми прояву (відкриті та приховані), рівень усвідомленості

(усвідомлені та неусвідомлені), а також стратегії поведінки партнерів у конфліктній ситуації. Розуміння специфіки кожного типу конфліктів створює теоретичне підґрунтя для розробки диференційованого підходу до їх вирішення.

Дослідження причин та наслідків подружніх конфліктів виявляє їх складну структуру, зумовлену взаємодією психологічних, соціально-побутових, структурно-рольових та комунікативно-емоційних факторів. Особливого значення набувають індивідуально-психологічні характеристики партнерів, їх емоційна зрілість, здатність до конструктивної взаємодії та подолання життєвих викликів. Важливу роль відіграють також етапи розвитку сімейних відносин, кожен з яких створює специфічний контекст для виникнення конфліктів. Сучасні дослідження підкреслюють необхідність врахування впливу подружніх конфліктів не лише на психологічне благополуччя партнерів, але й на розвиток дітей, які часто стають свідками батьківських суперечок.

Розгляд психологічних моделей та підходів до розв’язання подружніх конфліктів засвідчує різноманітність теоретичних концепцій та практичних методів роботи з конфліктними ситуаціями в сім’ї. Основними напрямками є системний підхід, що розглядає сім’ю як цілісну структуру, комунікативний підхід, зосереджений на покращенні якості спілкування між партнерами, когнітивно-поведінковий підхід, спрямований на корекцію дисфункційних думок та поведінкових патернів, а також емоційно-фокусований підхід, що концентрується на відновленні емоційного зв’язку між партнерами. Ефективність психологічної допомоги подружжю значною мірою залежить від вдалого поєднання різних терапевтичних методів та їх адаптації до конкретних потреб пари.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ГРУПОВОЇ РОБОТИ З ПОДРУЖНІМИ КОНФЛІКТАМИ

2.1. Підходи до групової роботи в сімейній психології

Групова робота в сімейній психології становить собою особливий напрямок психологічної допомоги, що дозволяє створити унікальне терапевтичне середовище для вирішення подружніх конфліктів. Специфіка групового формату полягає у можливості використання групової динаміки, взаємного навчання та підтримки між учасниками, що суттєво підвищує ефективність психологічних інтервенцій. Розгляд основних підходів до групової роботи в сімейній психології дозволяє визначити найбільш ефективні стратегії допомоги подружнім парам у подоланні конфліктних ситуацій.

Попри те, що засновник психоаналізу З. Фройд не практикував групову психотерапію, його послідовники розвинули та активно впроваджували групову психоаналітичну роботу. Особливу роль у цьому відіграв А. Адлер, який, розвиваючи ідеї свого вчителя, зосереджував увагу на соціальному вимірі особистісного розвитку та формуванні ціннісно-цільових орієнтацій людини. Він вважав групу ключовим середовищем, що впливає на трансформацію цілей та цінностей особистості. Серед інших визначних представників психоаналітичної групової роботи варто відзначити Л. Уендера, П. Шильдера, Т. Барроу, А. Вольфа. Важливим етапом розвитку групової психотерапії стала «теорія поля», а К. Левін сформулював фундаментальний принцип про більшу ефективність групових змін порівняно з індивідуальними [47, с. 18].

Сучасне розуміння *групової психокорекції* базується на цілеспрямованому використанні групової динаміки – комплексу взаємовідносин та інтеракцій між усіма учасниками групи, включаючи психолога-фасилітатора [47, с. 17]. Водночас група виступає основним інструментом корекційного впливу,

забезпечуючи виявлення та корекцію проблем учасників через міжособистісну взаємодію в актуальному часовому вимірі «тут і тепер».

Психокорекційна група становить собою спеціально сформовану малу групу, учасники якої об'єднані цілями міжособистісного пізнання, особистісного розвитку та саморозкриття в процесі безпосередньої взаємодії. Основні завдання групової психокорекції охоплюють три ключові компоненти самосвідомості [47, с. 17]:

1. Саморозуміння (когнітивний аспект).
2. Ставлення до себе (емоційний аспект).
3. Саморегуляції (поведінковий аспект).

У контексті сімейної психологічної допомоги групова психотерапія інтегрує комунікативний, стратегічний, короткотерміновий, структурний і поведінковий підходи [1, с. 123]. На відміну від просвітницько-рекомендаційної роботи, психологічне консультування та психотерапія орієнтовані на активізацію власного потенціалу клієнтів у пошуку оптимальних рішень. Подружні пари часто прагнуть отримати готові поради, однак основне завдання психолога-консультанта полягає у сприянні процесу прийняття ними відповідальних та усвідомлених рішень. Такий підхід сприяє формуванню відповідальності за власні дії та їх наслідки. Важливим інструментом психологічного консультування виступає професійно структурований діалог між фахівцем та клієнтом [36, с. 158].

Груповий формат роботи з подружжям в межах психотерапії має низку переваг [1, с. 122-123]:

– розширення комунікативного репертуару, включаючи розвиток навичок коректного висловлювання критичних зауважень та делікатного обговорення складних тем з партнером;

– формування об'єктивного розуміння конструктивного потенціалу конфліктів через можливість апробації різних моделей поведінки у власних стосунках з отриманням зворотного зв'язку від інших учасників групи, а також

засвоєння навичок кооперативної взаємодії та використання досвіду інших пар у вирішенні схожих проблемних ситуацій;

– забезпечення комплексної трансформації порушених міжособистісних відносин через паралельні процеси корекції дезадаптивних поведінкових патернів та формування більш конструктивних моделей взаємодії, які спочатку відпрацьовуються в безпечному терапевтичному просторі, а згодом інтегруються у повсякденне життя пари.

Реконструктивна психотерапія, що базується на особистісно-орієнтованому підході, створює умови для [1, с. 122]:

– розвитку особистісної компетентності у подоланні внутрішніх та зовнішніх конфліктів через якісну перебудову системи стосунків;

– ідентифікації та аналізу патогенних механізмів, що лежать в основі дисфункціональних станів і симптомів;

– розширення усвідомлення клієнтом взаємозв’язків між особливостями його системи взаємин та актуальними проблемами;

– сприяння конструктивному подоланню психотравмуючих ситуацій, включаючи за необхідності модифікацію об’єктивних обставин та соціальних установок;

– трансформації неадаптивних реакцій та поведінкових стереотипів з метою покращення суб’єктивного благополуччя та відновлення повноцінного соціального функціонування особистості.

Специфіка організації групової роботи полягає у наступному:

Формування груп. У процесі групової реконструктивної психотерапії основним інструментом психокорекційного впливу виступає терапевтична група, що забезпечує розуміння проблем учасників через структуровану міжособистісну взаємодію. Організація ефективної групової роботи передбачає дотримання наступних принципів [1, с. 121; 47, с. 23]:

1. Оптимальний кількісний склад групи має становити дванадцять осіб, що забезпечує продуктивну взаємодію учасників та надає організаційні

переваги при формуванні підгруп (можливість поділу на два, три або чотири мікрогрупи). Важливо не перевищувати межу у вісімнадцять учасників, оскільки це суттєво знижує якість зворотного зв'язку. При роботі з подружжями рекомендована участь від 5 до 8 сімейних пар.

2. Регулярність групових зустрічей варіюється від однієї до п'яти на тиждень. У форматі денного, вечірнього або стаціонарного психокорекційного процесу оптимальною є частота 3-5 сесій на тиждень.

3. Часовий формат кожної зустрічі становить 1,5-2 години, оскільки це оптимальна тривалість для продуктивної роботи, більш тривалі сесії призводять до втоми учасників і терапевта, тоді як коротші не дозволяють повноцінно розгорнути групову дискусію.

4. Методологічна основа групової психотерапії базується на принципах індивідуальної роботи, але збагачується можливістю навчання через спостереження та моделювання відносин інших учасників.

5. Терапевтична ефективність посилюється завдяки можливості програвання різноманітних ситуацій у груповій взаємодії. Учасники не лише обговорюють проблемні ситуації, але й можуть безпосередньо апробувати альтернативні поведінкові моделі, обрати найбільш прийнятні варіанти дій та відпрацювати їх на практиці.

6. При формуванні складу груп важливо дотримуватися балансу – забезпечувати рівну кількість учасників з різними, часто протилежними позиціями [24, с. 46].

Етапи групової роботи. Групова корекція передбачає психологічний вплив на групу осіб, об'єднаних спільними віковими характеристиками та схожими проблемами. Корекційний ефект досягається через спеціально організовану групову взаємодію [47, с. 25]. В процесі роботі з сімейними парами важливо враховувати, що кожна сім'я потребує індивідуального підходу та унікальної комбінації терапевтичних інтервенцій. Важливим завданням психотерапевта є формування збалансованих, рівноправних відносин

між партнерами, запобігаючи ситуаціям, коли один із подружжя використовує симптоми як джерело влади [1, с. 120].

Процес групової роботи включає наступні етапи:

1. На початковому етапі терапевт зосереджується на виявленні та аналізі проблем подружжя, визначенні потенційних шляхів їх вирішення. Необхідно знайти особливий ракурс розгляду проблемної ситуації, який зробить її більш доступною для терапевтичного впливу [1, с. 120].

2. Формулювання робочої гіпотези базується на зборі комплексної інформації про сім'ю через систему спеціальних запитань: час, місце та обставини виникнення симптому; реакції членів сім'ї; спроби подолання проблеми; емоційні відгуки (тривога, гнів, розгубленість); наявність подібного досвіду в минулому; бачення необхідних змін. Відповіді на ці питання формують цілісне уявлення про функціонування сімейної системи [1, с. 120].

3. Діагностика подружніх взаємин має континуальний характер, вона розпочинається з моменту встановлення терапевтичного контакту і продовжується протягом всього процесу психотерапії, визначаючи вибір конкретних технік роботи [37, с. 389].

4. Попередній етап включає проведення окремих сесій з гендерно гомогенними підгрупами (окремо з чоловіками та жінками). Такий формат полегшує встановлення контакту та розвиток вільної дискусії, хоча може створювати певні труднощі при подальшому об'єднанні в спільну терапевтичну групу. На цьому етапі терапевт також проводить індивідуальну роботу з кожним учасником, оцінюючи рівень особистісної зрілості - здатності брати відповідальність за себе, приймати усвідомлені рішення та адекватно взаємодіяти з оточенням [1, с. 120-121]. Індивідуальні сесії дозволяють виявити психологічні особливості, сильні та слабкі сторони особистості для подальшого формування оптимальної стратегії роботи [1, с. 121].

5. Основний етап психотерапевтичної роботи з подружніми парами фокусується на дослідженні та корекції сімейних взаємин, розвитку

взаєморозуміння та взаємоповаги. Процес включає наступні фази [1, с. 121; 47, с. 29]:

– орієнтація та залежність: учасники адаптуються до ситуації, вивчають один одного та терапевта, проявляючи зацікавленість або захисний скептицизм;

– «притирання» та конфлікт: відбувається розподіл соціальних ролей, проявляється конкурентна поведінка;

– співробітництво: формується групова згуртованість, спільні цінності, довіра та автентичність у вираженні почуттів;

– завершення: після досягнення терапевтичних цілей група завершує своє функціонування, при цьому важливо забезпечити конструктивне закриття групового процесу.

6. На завершальному етапі важливо враховувати, що підсумкові висновки можуть провокувати загострення сімейних суперечностей. Тому рекомендується фокусуватися більше на практичному аналізі питань подружнього життя, ніж на динамічній груповій психотерапії [1, с. 122].

Роль психотерапевта. У груповій роботі психотерапевт займає позицію компетентного фахівця, який здійснює повний контроль над терапевтичним процесом та несе професійну відповідальність за результати своїх інтервенцій [47, с. 25]. Основні функції психотерапевта в груповій терапії включають [1, с. 123]:

– стимулювання учасників до відкритого вираження власних позицій, установок, поведінкових патернів та емоційних станів, забезпечення їх глибинного аналізу та конструктивного обговорення;

– формування терапевтичного середовища, що характеризується атмосферою безпеки, взаємного прийняття та підтримки, де клієнти можуть вільно розкривати свої проблеми та переживання;

– встановлення та підтримка продуктивних групових норм з гнучким застосуванням різноманітних психотерапевтичних технік.

Професійний інструментарій терапевта має включати: здатність до виваженої конфронтації та вміння уникати непродуктивних конфліктів; навички регуляції емоційної напруги для трансформації конфронтації в конструктивні форми взаємодії. Важливим елементом роботи є спільний з групою аналіз застосованих технік, що дозволяє учасникам усвідомити індивідуальну специфіку їх ефективності [24, с. 46].

Групова динаміка **–** це комплексне поняття, що охоплює сукупність групових процесів та взаємодій з урахуванням контекстуальних впливів, відображаючи розвиток групи в часовій перспективі. Всі аспекти групової динаміки стають предметом обговорення в процесі тренінгової роботи, що дозволяє сфокусуватися на емоційних переживаннях учасників та сприяє реорганізації сімейної системи через нейтралізацію дисфункціональних елементів [1, с. 123].

У динамічно орієнтованій роботі з подружніми парами акцент робиться на створенні атмосфери комунікативної безпеки та подоланні усталених обмежень і стереотипів. Однак варто враховувати, що в груповому форматі учасники часто активують захисні механізми. Парадоксально, але справжнє саморозкриття клієнта нерідко відбувається саме тоді, коли партнер намагається заблокувати обговорення актуальних сімейних проблем через власні захисні реакції. Важливо також враховувати можливі негативні наслідки групової роботи, які можуть проявлятися після повернення пари додому [1, с. 122].

Групова форма психологічної роботи є особливо ефективною при консультуванні подружжя щодо виховних конфліктів та взаємин з дітьми. Такий формат не лише сприяє розвитку комунікативних навичок, але й створює можливості для обміну батьківським досвідом та отримання емоційної підтримки. Тобто батькам простіше звернутися до професіонала, посилаючись на труднощі з вихованням дітей, ніж попросити допомоги у вирішенні своїх непростих «дорослих» проблем.

Дослідження Л. Помиткіної підтверджують, що засвоєння технік активного слухання, я-висловлювань та емпатійного реагування значно підвищує якість подружньої комунікації та дозволяє ефективніше долати стресові ситуації, пов'язані з батьківством [45, с. 170-171].

Ефективність групової психокорекції забезпечується наступними ключовими механізмами [47, с. 32]:

1. Інформаційний обмін – збагачення учасників знаннями про особливості поведінки, міжособистісної взаємодії та природу конфліктів.

2. Формування оптимістичної перспективи через спостереження позитивних змін у інших учасників та власний прогрес. Успішні випадки психокорекції стають моделями можливих позитивних трансформацій.

3. Усвідомлення універсальності проблем, що допомагає подолати відчуття унікальності власних труднощів. Розуміння спільності переживань сприяє подоланню егоцентризму та розвитку групової солідарності.

4. Активізація альтруїстичних тенденцій через можливість надавати підтримку іншим учасникам. Досвід допомоги іншим підвищує самооцінку та віру у власні можливості.

5. Корекційна реконструкція сімейного досвіду – можливість опрацювання патернів, засвоєних у батьківській родині, через терапевтичні стосунки, де психолог та інші учасники символічно представляють різні сімейні ролі.

6. Удосконалення комунікативних навичок через зворотний зв'язок та аналіз власної поведінки в безпечному середовищі групи, що дозволяє розвинути більш адаптивні способи спілкування.

7. Моделювання ефективної поведінки через наслідування успішних прикладів психолога та інших учасників групи – важливий, хоча часто недооцінений механізм змін.

8. Міжособистісне навчання через отримання зворотного зв’язку, що розширює самосприйняття. Можливість опрацювання складних емоційних ситуацій у безпечному груповому контексті.

9. Розвиток групової згуртованості, що проявляється у взаємній симпатії, довірі та відчутті приналежності, водночас цей фактор виконує функцію, аналогічну терапевтичному альянсу в індивідуальній роботі.

10. Катарсис – можливість вільного вираження сильних емоцій та досягнення емоційної розрядки.

Найчастіше для оцінки результатів роботи групи використовують наступні методи:

– самозвіти учасників (можуть бути випадковими або спеціально організованими тренером);

– тестування їх станів і особистісних особливостей (передбачає дослідження особистісних особливостей учасників і атмосфери тренінгу);

– спостереження за поведінкою членів групи (передбачає бачення тренером усіх зовнішніх змін у житті учасників: жестів, міміки, манери одягатися, способів реагування на мікросвіт групи тощо);

– оцінка третіх осіб (дозволяє скласти цілісне уявлення про результати роботи) [47, с. 34].

Таким чином, різноманітність підходів до групової роботи в сімейній психології створює широкі можливості для надання ефективної психологічної допомоги подружнім парам. Кожен з розглянутих підходів має свої переваги та особливості застосування, що дозволяє обирати найбільш доцільні методи роботи залежно від специфіки подружніх конфліктів та потреб конкретної групи. Інтеграція різних підходів у груповій роботі сприяє створенню комплексних програм психологічної підтримки сімей.

2.2. Методи та техніки групової терапії у вирішенні подружніх конфліктів

Ефективне вирішення подружніх конфліктів у груповому форматі вимагає застосування специфічних методів та технік, які враховують як особливості групової динаміки, так і специфіку сімейних взаємин. Групова терапія подружніх пар створює унікальний контекст для відпрацювання нових моделей поведінки, розвитку комунікативних навичок та отримання зворотного зв'язку від інших учасників групи. Розгляд основних методів та технік групової терапії дозволяє систематизувати інструментарій психологічної допомоги подружнім парам.

Методи діагностики в груповій роботі. Процес консультативної роботи психолога з подружніми парами включає різноманітні вербальні техніки, спрямовані на [36, с. 158]:

– глибинне дослідження життєвої ситуації клієнтів, включаючи виявлення неусвідомлених бажань, пригнічених емоцій та дезадаптивних когнітивних схем щодо себе та оточення. Важливим компонентом роботи є впровадження спеціально розроблених домашніх завдань, які сприяють розвитку ефективніших патернів комунікації та емоційної регуляції;

– проведення комплексної діагностики поточного стану подружніх взаємин, що є фундаментальною складовою сімейного консультування.

М. Мушкевич пропонує розпочинати діагностичний процес із формування розгорнутої психограми подружніх стосунків, що дозволяє системно проаналізувати [36, с. 158]:

– соціально-демографічний профіль пари;
– траєкторію розвитку шлюбних стосунків з акцентом на кризові періоди;
– зони потенційних конфліктів, що виникають через розбіжності у життєвих поглядах;

– специфіку міжособистісної взаємодії;
– характер стосунків з родинними системами обох партнерів;
– наявність сексуальних дисгармоній;
– індивідуально-психологічні характеристики кожного з подружжя.

Необхідні складові групової роботи. Структура групових занять включає комплекс психотехнічних вправ та терапевтичних методик, орієнтованих на зниження конфліктного потенціалу, редукцію психоемоційної напруги та досягнення психологічного благополуччя як пари в цілому, так і кожного з партнерів [58, с. 255].

1. *Технології емоційної регуляції* займають центральне місце в груповій роботі, оскільки надмірне емоційне напруження часто блокує конструктивний діалог між партнерами. Робота в цьому напрямку включає [24, с. 46-47]:

– розвиток навичок самоусвідомлення власного емоційного стану;
– формування здатності знижувати емоційне напруження партнера;
– освоєння технік управління емоціями та контролю агресивних проявів у конфліктних ситуаціях;
– аналіз та обмін успішним досвідом емоційної саморегуляції;
– дослідження індивідуальних патернів емоційного реагування та оцінка їх ефективності.

2. *Формат тренінгу* надає унікальні можливості для практичного опанування навичок. Соціально-психологічний тренінг особливо ефективний у роботі з молодим подружжям, сприяючи розвитку [26, с. 253; 47, с. 74-75]:

– компетенцій міжособистісної взаємодії;
– навичок взаєморозуміння;
– здатності до гармонійної реалізації рольових очікувань.

Основні методи тренінгової роботи включають:

– групове вирішення проблем через структуровану дискусію, що дозволяє учасникам досягти консенсусу з важливих питань, переглянути власні

установки та побачити проблемну ситуацію в новому ракурсі – цей метод також сприяє зниженню опору до нової інформації від тренера та інших учасників;

– операціоналізацію – систематичну роботу над практичними завданнями, пов'язаними з реальними життєвими ситуаціями, досягненням конкретних цілей та структуруванням життєвої перспективи;

– символічне самовираження через різноманітні техніки (візуалізації, активну уяву, імаготерапію, проективне малювання, створення наративів, НЛП-вправи, роботу з пластичними матеріалами), що сприяють формуванню нового світобачення та самосприйняття.

3. *Арттерапевтичні методи*, включаючи музикотерапію, забезпечують:

– вивільнення внутрішніх конфліктів та емоційної напруги;

– доступ до витіснених переживань;

– підвищення самооцінки та загального емоційного тонусу.

Визначені характеристики роблять арттерапію особливо цінним інструментом у роботі з подружніми конфліктами [52, с. 272].

З позицій психології, здорове сексуальне бажання характеризується позитивними очікуваннями щодо сексуального досвіду, усвідомленням власних сексуальних прав, здатністю до вибору прийнятних форм сексуальної активності та формуванням реалістичних очікувань. Такі компоненти створюють фундамент для розвитку гармонійних інтимних стосунків [34, с. 342]. Використання арттерапії в роботі з сексуальними проблемами може бути особливо ефективним для клієнтів, яким складно вербалізувати свої переживання або які мають глибокі психологічні блоки щодо сексуальності.

Терапевтичний потенціал арттерапії розкривається через [37, с. 369]:

– можливість невербального вираження неусвідомлюваних конфліктів через візуальні образи;

– створення об'єктивних продуктів творчості для діагностики та інтерпретації;

– опрацювання пригнічених думок і почуттів через альтернативні канали самовираження;

– формування емпатійного зв’язку між терапевтом і клієнтом через спільну творчу діяльність;

– розвиток внутрішнього контролю через структурування візуального простору;

– інтеграцію кінестетичного та візуального досвіду, що особливо важливо при роботі з тілесністю.

4. *Символодрама* – це оригінальний напрям психотерапії, розроблений німецьким психотерапевтом Х. Льойнером. Метод поєднує переваги класичного і юнгіанського аналізу, поведінкової психотерапії, гуманістичної психології та аутотренінгу. Основа методу – вільне фантазування у формі образів на задану психотерапевтом тему. Психотерапевт виконує контролюючу, супроводжуючу та спрямовуючу функцію [37, с. 346].

5. *Психодрама* – метод групової роботи, заснований на рольовій грі та драматичній імпровізації. Такий підхід дозволяє вивчати внутрішній світ учасників і створює умови для спонтанного вираження почуттів, пов’язаних з важливими проблемами. У психодрамі використовується широкий діапазон засобів, що базуються на ефектах катарсису, інсайту та научіння. Програючи ситуації минулого травматичного досвіду, клієнт заново переживає їх, усвідомлює свої потреби та інтегрує емоційний досвід [37, с. 323-325]. У роботі з сексуальними проблемами подружжя психодрама може бути ефективною для опрацювання травматичного сексуального досвіду та покращення комунікації між партнерами.

6. *Сучасні формати онлайн-терапії та мобільних додатків* набули особливої актуальності в умовах кризових явищ. Вони демонструють високу ефективність у вирішенні різноманітних сексуальних проблем, особливо при комбінованому використанні з спеціалізованими додатками для самодопомоги [14].

Додатково у груповій роботі з подружжям ефективно використовуються:

7. *Техніки гештальт-терапії*, зокрема метод «руху по колу», при якому учасник взаємодіє з кожним членом групи, висловлюючи почуття або виконуючи специфічні дії. Наприклад, завершення незакінчених речень типу «Я почуваюся незручно тому, що...» активізує групову динаміку та сприяє емоційному саморозкриттю учасників [5, с. 169-171].

8. *Ситуаційно-рольові ігри* як метод імітаційного моделювання дозволяють [47, с. 73]:

– відтворювати проблемні ситуації в безпечному терапевтичному просторі;
– набувати досвіду подолання складних життєвих обставин;
– знаходити оптимальні поведінкові стратегії через аналіз різних варіантів дій;
– знижувати рівень стресового навантаження.

9. *Метод побудови диспозицій* включає комплекс технік, серед яких [47, с. 74]:

– рольові ігри;
– моделювання системи міжособистісних стосунків;
– соціометричні процедури в активній руховій формі.

10. *Групова рефлексія* виступає не лише завершальним етапом тренінгових технік, але також самостійним потужним методом роботи [83, с. 73]:

– аналіз подій психологічного простору учасників;
– обговорення актуальних групових процесів;
– дослідження індивідуальних переживань;
– посилення групової згуртованості.

Метод реалізується через різні формати дискусій, включаючи неструктуровані обговорення з мінімальним втручанням тренера.

Важливим інноваційним напрямком є *впровадження комплексних навчально-розвивальних програм.* За спостереженнями Р. Федоренко, такі програми, базуючись на принципах розвитку життєвих навичок, формують ключові компетентності партнерів: ефективну комунікацію; навички прийняття рішень; емоційну регуляцію; батьківську компетентність. Системне впровадження таких програм може суттєво покращити психологічний клімат у сім'ях на різних етапах їх розвитку [73, с. 298-305].

У контексті методів групової роботи з подружжям важливо враховувати специфіку різних етапів життєвого циклу сім'ї. Водночас, коли проблема стосується дитини, терапевт працює над посиленням батьківської відповідальності та реорганізацією сімейної ієрархії [1, с. 120].

Основні напрямки роботи на різних етапах включають:

1. Психологічна підтримка при народженні дитини [55; 12]:
– управління підвищеним рівнем стресу;
– адаптація до нових ролей;
– збереження емоційної близькості подружжя.
2. Робота з сім'ями дошкільників та школярів [39]:
– розвиток батьківської компетентності;
– формування гармонійного виховного стилю, що поєднує емоційне прийняття з розумною вимогливістю.
3. Підтримка сімей з підлітками [49, с. 82-86]:
– розвиток навичок активного слухання та емпатії;
– встановлення чітких правил взаємодії;
– переосмислення подружніх стосунків.
4. Робота з парами зрілого віку [23; 82; 81]:
– реорганізація сімейної системи після набуття дітьми самостійності;
– пошук нових форм спільної активності;
– застосування наративних та екзистенційних методів групової терапії;

– залучення до соціально значущої діяльності як спосіб профілактики емоційного спустошення.

Визначені форми роботи з подружжям можуть надати нового смислу їх стосункам та запобігти виникненню почуття спустошеності та непотрібності, що позитивно прогнозує психічне здоров'я та благополуччя пари, про свідчать численні сучасні іноземні дослідження вчених з різних країн світу (Z. Zhao, Y. Chen, S. Li, S. Coton et al., J. Lam, R. Landers, F. Shuangxi та інші) [86; 78; 79; 80; 85]. Такий диференційований підхід дозволяє враховувати специфічні потреби пар на різних етапах сімейного життя та обирати найбільш релевантні методи групової роботи.

Отже, різноманітність методів та технік групової терапії забезпечує можливість комплексного підходу до вирішення подружніх конфліктів. Поєднання різних терапевтичних інструментів дозволяє створювати ефективні програми групової роботи, спрямовані на покращення подружньої взаємодії, розвиток комунікативних навичок та формування конструктивних способів вирішення конфліктів. Важливим аспектом залишається адаптація методів до потреб конкретної групи та специфіки конфліктних ситуацій.

2.3. Розробка програми групової роботи при вирішенні подружніх конфліктів

Створення ефективної програми групової роботи для вирішення подружніх конфліктів вимагає системного підходу, що враховує теоретичні засади сімейної психології, практичний досвід групової терапії та специфіку конфліктної взаємодії подружжя. Розробка такої програми передбачає чітке визначення цілей, завдань, структури занять, а також підбір відповідних методів та технік групової роботи. Особлива увага приділяється створенню безпечного терапевтичного простору та формуванню довірливих відносин між учасниками групи.

Програма розрахована на поступове заглиблення в тему та відпрацювання навичок створення безпечної атмосфери, актуалізації проблематики, опанування ефективними техніками вирішення конфліктів, побудови нової моделі взаємодії. Кожен наступний тренінг продовжує та доповнює попередній, закріплюючи отримані знання та навички подружжя.

Метою програми обрано: сприяти гармонізації подружніх стосунків через розвиток в учасників навичок ефективної комунікації, емоційної регуляції та конструктивного вирішення конфліктів.

Визначені наступні *завдання програми:*

1. Створити продуктивний простір для обговорення подружніх труднощів та проблемних ситуацій.

2. Підвищити обізнаність учасників тренінгової програми щодо природи та закономірностей перебігу сімейних конфліктів.

3. Сформувати навички активного слухання, емпатії, Я-висловлювань.

4. Розвивати вміння регуляції емоцій та управління стресом.

5. Допомогти парам знайти ефективні стратегії вирішення конфліктів.

6. Зміцнити емоційний зв’язок та довіру між партнерами.

7. Сформувати усвідомлення подружніх цінностей, цілей та перспектив розвитку стосунків.

Структура програми враховує проведення 4 занять у груповій формі роботи по 4 години кожне (16 годин). Загальну вибірку поділити на 3 групи по 8-9 подружніх пар (загалом 25 пар). Періодичність зустрічей з кожною групою 1 раз на тиждень. Загальна тривалість програми 4 тижні.

Основною формою роботи обрано психологічний тренінг як найбільш ефективний інструмент навчання та розвитку в груповому форматі. Кожне тренінгове заняття поєднує інформаційні блоки, практичні вправи, групові дискусії та рефлексію досвіду. Важливими компонентами програми стали: технології емоційної регуляції (вправи «Емоційна скульптура», «Прийняти-Зрозуміти-Перефразувати», «Роздратований партнер», «Мої ресурси

самовідновлення»), арттерапевтичні методи (вправи «Намалюй свій ідеальний день», «Емоційна скульптура»), символодрама (вправа «Притча про їжачків», візуалізації під час вправ «Роздратований партнер», «Мої ресурси самовідновлення») психодрама (вправи «Діалог глухих», «Роздратований партнер»), техніки гештальт-терапії (принцип «тут і тепер» та наголос на усвідомленні почуттів під час більшості вправ), ситуаційно-рольові ігри («Вирішення сімейних дилем», «Знайди рішення»), групова рефлексія як обов'язкова частина опрацювання досвіду після кожної вправи та наприкінці кожного тренінгу.

Програма групової роботи з вирішення подружніх конфліктів

Тренінг 1. Знайомство та введення у тему профілактики подружніх конфліктів

Мета тренінгу: познайомитися з учасниками, окреслити цілі та завдання програми, мотивувати до активної участі.

Хід тренінгу

Вступне слово тренера. «Доброго дня, шановні учасники! Раді вітати вас на першому занятті нашої програми з гармонізації подружніх стосунків та вирішення конфліктів. Конфлікти є природною частиною будь-яких близьких стосунків. Вони можуть бути викликані різними причинами, головне не уникати конфліктів, а навчитися конструктивно їх вирішувати, зберігаючи взаємоповагу. Ми збираємося не для того, щоб давати готові рецепти чи повчати, а для спільного пошуку шляхів до гармонії у ваших стосунках. Тому я запрошую вас до активної участі, щирого діалогу та сміливих експериментів протягом наших зустрічей».

Вправа «Знайомство»

Мета: познайомити учасників між собою, створити комфортну та довірливу атмосферу.

Інструкція: «Зараз ми будемо кидати м'яч один одному, і той, до кого він потрапить, має назвати своє ім'я та продовжити фразу «Для мене щасливий

шлюб – це...». Після цього ви кидаєте м'яч наступному учаснику. Спробуймо говорити лаконічно, однією фразою чи кількома словами, і не повторюватися!» Тренер слідкує, щоб кожен мав можливість висловитись, та узагальнює найбільш типові характеристики щасливого шлюбу в кінці вправи.

Обговорення правил роботи групи. «Для нашої плідної співпраці нам необхідно домовитися про деякі правила взаємодії в групі. Я пропоную такі:

– Конфіденційність: все, чим ми ділимося тут, залишається між нами

– Я-висловлювання: говоримо лише від свого імені

– Безоцінковість: ми не критикуємо і не оцінюємо інших

– Добровільна активність: кожен обирає зручний рівень включеності

– Можна сказати «стоп», якщо тема обговорення некомфортна

– Говоримо коротко, по суті та слухаємо інших

Чи є у когось доповнення? Приймаємо ці правила? Я запишу їх на фліпчарті, щоб ми могли повертатися до них».

Очікування – з'ясувати очікування учасників від тренінгу, налаштувати на активну роботу: «Візьміть, будь ласка, по кілька стікерів у формі листочків. Напишіть на них свої очікування від нашого тренінгу - що ви хотіли б отримати, дізнатися, чому навчитися. Потім приклейте їх на це символічне дерево. В кінці тренінгу ми повернемося до нього і подивимось, які плоди принесла наша спільна робота».

Загальне обговорення теми «Роль конфліктів у подружньому житті» – актуалізація проблеми подружніх конфліктів, формування спільного розуміння поняття конфлікту, його причин та наслідків. Перелік питань для обговорення:

– Як ви розумієте та з чим асоціюється поняття «подружній конфлікт»?

– Які причини найчастіше призводять до конфліктів у вашій сім'ї?

– Як зазвичай розгортаються конфлікти? Які почуття вони викликають?

– До яких наслідків призводять нерозв'язані конфлікти?

– Які стратегії вирішення конфліктів ви вже застосовуєте?

– Чому важливо вміти ефективно розв'язувати конфлікти?

Тренер фіксує ключові думки на фліпчарті, підсумовує та доповнює їх науковою інформацією про конструктивну та деструктивну роль конфліктів у сімейному житті.

Вправа «Колесо подружнього життя»

Мета: проаналізувати рівень задоволеності різними сферами подружнього життя, визначити зони розвитку.

Тренер роздає учасникам бланки з намальованим колом, розділеним на 8 секторів, що позначають різні сфери подружнього життя: спілкування, вирішення конфліктів, підтримка, інтимність, спільний відпочинок, батьківство, побут, фінанси. Кожний учасник індивідуально оцінює свій рівень задоволеності кожною сферою від 1 до 10 та відмічає відповідну поділку на шкалі в кожному секторі. Утворені точки з'єднуються лінією, і учасники отримують наочне зображення «колеса» свого подружнього життя.

У парах учасники діляться своїми колесами, звертаючи увагу на «пласкі» сектори, обговорюють можливі кроки для гармонізації цих сфер. Колеса приклеюються на спільний стенд, тренер узагальнює найбільш типові зони розвитку в парах.

Підсумовування та рефлексія – закріплення отриманих знань, зворотний зв'язок від учасників. Запитання для обговорення:

– Що нового/цінного ви дізналися на сьогоднішньому занятті?

– Які думки, відчуття у вас виникали?

– Як ви плануєте застосувати ці знання у своєму подружньому житті?

– Чи змінилося ваше ставлення до конфліктів у житті? Як саме?

Домашнє завдання: подумайте та запишіть 10 ситуацій, які найчастіше провокують конфлікти у вашій парі, спробуйте визначити, які ваші потреби стоять за кожною з цих ситуацій. Принесіть ці записи на наступне заняття.

Таким чином, перший тренінг закладає фундамент для подальшої роботи через створення атмосфери довіри, актуалізацію теми, рефлексію досвіду учасників, зміну фокуса сприйняття конфліктів на більш конструктивний.

Тренінг 2. Ефективна комунікація як інструмент вирішення конфліктів

Хід тренінгу

Вітальне слово тренера. «Минулого разу ми познайомилися та обговорили роль конфліктів у подружньому житті. Сьогодні ж фокусуватимемось на темі ефективної комунікації як потужного інструменту для попередження та вирішення подружніх конфліктів.Пам'ятаймо про наші правила взаємодії та будьмо уважними і щирими одне з одним!»

Вправа «Намалюй свій ідеальний день»

Мета: занурити учасників у позитивний контекст, активізувати творче мислення, створити базу для подальшого обговорення потреб.

Інструкція: «Зараз ми трохи помріємо. Візьміть аркуші паперу та олівці. Подумайте про свій ідеальний день, який би ви хотіли прожити зі своїм партнером. Це може бути будь-що: подорож, пригода, затишний день вдома, особливе свято. Спробуйте відобразити цей день у простому малюнку. Важливі не художні здібності, а ваші образи та фантазії. На це у вас є 10 хвилин».

Після завершення учасники показують малюнки одне одному та розповідають, що вони намалювали і чому. Тренер пропонує поміркувати, які потреби стоять за цими образами ідеального дня та як їх можна реалізувати у повсякденному житті.

Обговорення досвіду подружніх пар їх конфліктного спілкування: «А тепер давайте повернемося до реальності та поміркуємо над своїм досвідом спілкування у конфліктних ситуаціях. Об'єднайтеся в пари (краще зі своїм партнером). Протягом 10 хвилин поділіться одне з одним, які труднощі у вас зазвичай виникають, коли ви намагаєтеся обговорити проблемні моменти. Що заважає порозумітися? Які емоції та думки виникають? Які типові фрази ви кажете чи чуєте? Будьте якомога конкретнішими». По завершенні тренер просить пари поділитися основними інсайтами та узагальнює найбільш типові комунікативні труднощі.

Інформаційний блок ознайомлення учасників з базовими принципами конструктивного спілкування «Основи ефективної комунікації».

План обговорення теоретичних питань:

1. Визначення поняття «ефективна комунікація».

2. Характеристики ефективного спілкування: активне слухання; емпатія та повага до співрозмовника; конкретність висловлювань; регуляція емоцій.

3. Типові комунікативні бар'єри та способи їх подолання.

4. Особливості спілкування під час конфлікту: вплив емоцій на сприйняття інформації; відсутність позитивної реакції на аргументи партнера; використання та різновиди маніпулятивних прийомів у взаємодії.

5. Рівні комунікації за типом інформації: фактичний (про що йдеться); емоційний (що відчуваємо); щодо стосунків (як це впливає на нас).

Тренер ілюструє виклад прикладами з власного досвіду, залучає учасників до обговорення їх досвіду стосунків та відповідає на запитання.

Вправа «Діалог глухих»

Мета вправи: продемонструвати неефективні патерни комунікації та їх наслідки.

Тренер запрошує двох добровольців та дає їм інструкцію: розіграти сцену подружньої сварки, але при цьому не чути аргументів одне одного, говорити одночасно та перебивати партнера. Решта учасників спостерігають. Після інсценування відбувається обговорення:

– Які почуття викликала у вас ця сценка?

– Що з побаченого вам знайоме?

– Які були наслідки такого «діалогу»?

– Що б ви порадили цьому подружжю?

Тренер підсумовує ідеї учасників, надає фахові поради.

Вправа «Техніка активного слухання»

Мета: відпрацювати навички активного слухання як базового компонента ефективної комунікації.

Інструкція: «Активне слухання – це не просто мовчання, поки інший говорить, а свідома спроба зрозуміти суть повідомлення та почуття мовця.

Три основні прийоми активного слухання:

1. Уточнення: «Чи правильно я зрозумів, що...».

2. Перефразування: «Іншими словами, ти кажеш, що...».

3. Відображення почуттів: «Схоже, ти відчуваєш...».

Об'єднайтеся в пари. Протягом 5 хвилин один з вас розповідає іншому про свою актуальну проблему чи переживання. Слухач застосовує техніки активного слухання. Потім обміняйтеся ролями. В кінці поділіться враженнями».

Після вправи учасники діляться досвідом у загальному колі, тренер відповідає на запитання.

Вправа «Я-висловлювання замість Ти-повідомлень»

Мета: застосування захисних стратегій під час конфлікту.

Тренер пояснює відмінності між умовно «Я-висловлюваннями» та «Ти-повідомленнями»: «Ти-повідомлення зазвичай містять негативну оцінку, звинувачення чи припущення щодо мотивів партнера. Вони провокують захист та відчуття непорозуміння. Наприклад, «Ти ніколи мене не слухаєш!» або «Тобі начхати на мої почуття! Я-висловлювання, навпаки, дозволяють висловити свої почуття та потреби, не провокуючи партнера. Вони мають формулу: Я відчуваю (емоція), Коли ти (конкретна дія), Тому що (важливість для мене), Мені потрібно (прохання)». Тренер демонструє приклади трансформації:

«Ти спізнюєшся!» – «Я хвилююся, коли ти спізнюєшся, бо переживаю за твою безпеку. Прошу попереджати про запізнення».

«Ти знову розкидав речі!» – «Я нервуюся, коли бачу речі розкидані, бо хочу затишку вдома. Прибери, будь ласка, за собою».

Учасники формулюють приклади Я-висловлювань щодо ситуацій зі свого досвіду. Тренер допомагає відкоригувати формулювання: «Партнери часто спілкуються з позиції сили, страху, провини чи образи, але насправді за цим

завжди стоять три базові потреби: любов, значущість, безпека. Якщо ми навчимося бачити ці потреби за непродуктивною поведінкою партнера і транслювати свої власні, багато конфліктів просто не сформуються чи не будуть мати продовження».

Вправа «Я-вмію слухати»

Мета: закріпити навички ефективної комунікації та емпатії.

Тренер пропонує учасникам об'єднатися в пари зі своїм партнером та протягом 10 хвилин обговорити свої думки та почуття щодо домашнього завдання (список найчастіших причин конфліктів та потреби за ними). Слухач зосереджується на глибокому розумінні партнера, застосовуючи техніки активного слухання, уточнення, Я-висловлювань. Головне завдання не оцінювати і не давати поради, а відчути світ іншого. Тренер підкреслює цінність щирого прагнення зрозуміти партнера та бути почутим.

Учасники діляться враженнями:

– Що нового ви дізналися про свого партнера?

– Які почуття у вас виникали під час розмови?

– Наскільки легко/важко було втриматись від порад?

Підсумки та рефлексія заняття. Запитання для обговорення:

– Що було для вас найбільш корисним? Які ідеї чи застосовані техніки ви плануєте застосувати у спілкуванні зі своїм партнером?

– Які питання чи побоювання у вас ще залишились?

Тренер дякує учасникам за активність та щирість, наголошує на важливості регулярної практики навичок.Домашнє завдання. Протягом тижня свідомо застосовувати запропоновані на занятті техніки активного слухання та Я-висловлювань у спілкуванні.

Тренінг 3. Управління емоціями в конфліктних ситуаціях

Привітання та обговорення домашнього завдання. Тренер вітає учасників та цікавиться їх враженнями від застосування навичок ефективної комунікації, пропонує бажаючим поділитися успіхами та труднощами.

Вправа «Емоційна скульптура»

Мета: навчитися розпізнавати та виражати емоції, пов'язані з конфліктними ситуаціями.

Тренер зазначає, що усвідомлення своїх емоцій – перший крок до їх ефективної регуляції. «Об'єднайтесь у трійки. Протягом 5 хвилин кожен учасник повинен розповісти іншим про конфліктну ситуацію зі свого подружнього життя, яка викликала сильні емоції. Слухачі уважно стежать за оповідачем, фіксуючи його міміку, жести, інтонацію. Після цього слухачі по черзі «створюють» з оповідача скульптуру, яка відображає його емоційний стан (надаючи певної пози, виразу обличчя). Оповідач дивиться на себе збоку і намагається назвати зображені емоції. Потім учасники міняються ролями».

Після вправи відбувається обговорення:

– Які емоції найчастіше супроводжують ваші конфлікти?

– Наскільки легко вам було їх розпізнати та назвати?

– Які відчуття у вас виникали, коли ви дивилися на «скульптуру» себе?

Інформаційне повідомлення «Емоційний інтелект у вирішенні конфліктів»: емоційний інтелект (EI) – це здатність розуміти власні почуття та почуття інших, ефективно керувати емоціями, 4 основні компоненти: самосвідомість, самоконтроль, емпатія, навички відносин.

Роль емоцій у конфліктах:

– емоції впливають на сприйняття ситуації та дії;
– невміння керувати агресією посилює конфлікт;
– приховані почуття «втоми від стосунків», розчарування призводять до хронічних конфліктів.

Стратегії розвитку EI:

– усвідомлення та прийняття власних почуттів;
– навички саморегуляції (техніки релаксації, самонавіювання);
– активне слухання та увага до емоцій партнера;
– розвиток емпатійності та гнучкості.

Вправа «Прийняти-Зрозуміти-Перефразувати»

Мета: відпрацювати техніку емпатійного реагування на сильні емоції партнера під час конфлікту.

Інструкція: «Розбийтеся на пари. Зараз ви по черзі казатимете одне одному емоційно заряджені фрази, інший реагуватиме за схемою:

1. Прийняти почуття партнера («Я розумію, що ти...» / «Я бачу, як ти переживаєш через...»).

2. Зрозуміти потребу за цим почуттям («Напевно, тобі дуже потрібно...» / «Схоже, для тебе дуже важливо...»).

3. Перефразувати почуте («Чи правильно я розумію, що...» / «Тобто ти хочеш сказати...»).

Завдання слухача: уважно стежити за емоційним станом мовця, не намагаючись щось спростовувати чи заперечувати. Потім помінятися ролями».

Після вправи учасники діляться труднощами під час застосування техніки. Тренер підкреслює: «Ми не можемо заборонити партнеру переживати складні емоції. Але ми здатні дати їм простір, вислухати, спробувати зрозуміти, що за ними стоїть. Часто достатньо просто співчутливої присутності, щоб напруга спала».

Вправа «Роздратований партнер»

Мета: продемонструвати ефективність різних реакцій на гнів партнера під час конфлікту.

1. Тренер просить двох добровольців розіграти сценку конфлікту: один виступає в ролі «роздратованого партнера», інший – в ролі «миротворця». Інші учасники отримують картки з моделями реагування: відповідна агресія; ігнорування почуттів; раціоналізація та повчання; емпатія та вислуховування.

2. «Роздратований партнер» каже емоційну репліку. Учасники по черзі «приміряють» моделі реагування. «Миротворець» програє відповідь згідно з отриманою карткою. Після розігрування сценок відбувається обговорення:

– Які реакції призвели до ескалації конфлікту, а які до його розрядки?

– Які почуття виникали в учасників взаємодії?

– Як можна було б удосконалити емпатійне реагування?

Тренер підсумовує: «Наші імпульсивні реакції на гнів (зустрічна агресія або уникнення) лише посилюють його. Прийняття почуттів партнера, навіть негативних, дозволяє пройти через них і дійти до стану, коли можна спокійно обговорювати ситуацію».

Вправа «Мої ресурси самовідновлення»

Мета: актуалізувати особисті ресурси емоційної регуляції та зниження стресу.

Інструкція: «Розділіться на 4 підгрупи: «Тіло», «Розум», «Емоції», «Стосунки». Протягом 7 хвилин обговоріть у своїй підгрупі та запишіть способи відновлення внутрішнього балансу, які починаються на літеру вашої підгрупи. Наприклад, «Тіло» – дихання, ванна, танець; «Розум» – роздуми, читання; «Емоції» - емпатія до себе, екомалювання; «Стосунки» – спілкування з друзями, спільні заняття. Важливо записувати лише те, що ви реально практикуєте або готові практикувати.

Потім кожна підгрупа по черзі називає свої способи, інші можуть додавати щось своє. Тренер фіксує ідеї на фліпчарті. В кінці учасники обирають 2-3 нових для себе ресурсних активності, які зобов’язуються випробувати найближчим часом».

Тренер зазначає важливість регулярної практики самовідновлення для запобігання накопиченню стресу і розгортанню руйнівних конфліктів.

Техніка «Aikido»

Мета: познайомитись з технікою ненасильницького реагування на конфлікт.

Інформаційне повідомлення: «Aikido (айкідо) в перекладі з японської – «шлях злагоди», «шлях до гармонії духу» – це не лише бойове мистецтво, а в тому числі певна філософія та техніка комунікації, а її основний принцип – не

протистояти нападу, а прийняти силу партнера та скерувати її в потрібному напрямку. Психологічний зміст в тому, щоб почути за агресією реальні потреби людини, створити безпечний простір для їх висловлення та спільного пошуку рішення.

Схема дій за принципом Aikido:

1. Не заряджайтеся негативною енергією партнера, не відповідайте агресією на агресію. Внутрішньо прийміть його емоції, залишаючись у своєму центрі.

2. Запитуйте про деталі ситуації, потреби, побажання партнера, навіть якщо вони висловлені в негативній формі.

3. Перефразуйте зміст претензій партнера, починаючи зі слів: «Якщо я правильно тебе зрозумів(-ла)...».

4. Підсумуйте суть справи і запропонуйте рішення, яке враховує потреби обох сторін.

(докір) «Ти весь день просидів(-ла) в інтернеті, а у нас он скільки нерозв'язаних питань!»

(прийняти, не нападати у відповідь) «Справді, я сьогодні забагато часу провів(-ла) онлайн. Які питання найбільше потребують моєї уваги?»

(перефразувати) «Тобто ти хочеш, щоб я допоміг(-ла) розвантажити тебе по господарству і ми разом владнали кілька організаційних моментів?»

(підсумувати і запропонувати рішення) «Давай складемо список завдань на вечір і разом їх виконаємо, щоб обом було комфортно».

Вправа «Пом'якшена конфронтація»

Мета: відпрацювати застосування техніки Aikido на практиці.

Учасники розбиваються на пари та протягом 5 хв. створюють реалістичний сценарій конфліктної ситуації зі свого життя. Потім вони розігрують цей сценарій, застосовуючи принципи Aikido: прийняти емоції – перефразувати зміст – запропонувати рішення. Пари міняються ролями (ображеної та миротворчої сторони). Потім учасники обговорюють:

– Що було найважче у застосуванні цієї техніки?

– Які елементи спрацювали найкраще?

– Як реагував партнер на таку стратегію вирішення конфлікту?

Тренер підкреслює: «Стратегія Aikido вимагає неабиякого терпіння та мудрості. Іноді ображеній стороні потрібен час, щоб усвідомити непродуктивність конфлікту та почути вас, але загалом такий підхід дозволяє зберегти стосунки та знайти взаємовигідне рішення набагато швидше, ніж у разі жорсткого протистояння чи уникнення».

Рефлексія. Учасники діляться найбільш значущими моментами тренінгу, відкриттями про себе та свого партнера, планами щодо подальшого розвитку навичок саморегуляції. Тренер надає поради: «Уміння керувати своїми реакціями під час конфлікту - надзвичайно цінна навичка. Вона дозволяє не лише запобігти ескалації напруги, а й глибше зрозуміти потреби одне одного, спрямувати енергію емоцій у творчому напрямку. Продовжуйте прислухатися до своїх почуттів, але не дозволяйте їм затьмарювати ваше бачення ситуації».

Домашнє завдання. Протягом тижня використовуйте техніки емпатійного реагування та Aikido у конфліктних ситуаціях з партнером. Запишіть приклади успішного та невдалого застосування цих інструментів для подальшого обговорення.

Тренінг 4. Стратегії та техніки вирішення подружніх конфліктів

Хід тренінгу

Привітання та обговорення досвіду виконання домашнього завдання. Тренер вітає учасників та пропонує поділитися прикладами успішного та невдалого застосування технік емпатійного реагування та Aikido, які вони практикували протягом тижня. Група обговорює труднощі, інсайти, несподівані реакції. Тренер підбадьорює учасників: «Не варто очікувати миттєвих змін. Головне – це продовжувати свідомо застосовувати нові підходи, вчитися на своїх помилках. З часом це увійде у звичку».

Вправа «Перетягування каната»

Мета: показати неефективність силової стратегії вирішення конфлікту.

Тренер запрошує двох добровольців чоловіків та просить їх стати один навпроти одного, взятися за руки і почати тягнути кожен у свій бік. Потім те саме пропонується зробити жінкам. Після хвилини «боротьби» тренер питає учасників:

– Як ви почуваєтесь?

– Чи відчуваєте ви, що наближаєтесь до перемоги?

– Що, на вашу думку, зараз відчуває ваш «суперник»?

Обговорення в загальній групі:

– Які асоціації у вас виникають між цією вправою та подружніми конфліктами?

– Що зазвичай виграє кожна сторона від з'ясування стосунків?

– До чого призводить боротьба за владу та контроль?

Тренер пропонує висновок: «У конфлікті, де кожен прагне перемогти, виграти неможливо в принципі. Навіть тимчасова перевага однієї сторони породжує образу і бажання реваншу в іншої. Потрібна зміна аспекта з «перемоги над партнером» на «перемогу над проблемою разом з партнером» та обговорення інших варіантів висновків учасників.

Інформаційний блок «Стратегії поведінки в конфліктах»

Тренер знайомить учасників з класифікацією стратегій поведінки в конфліктах за К. Томасом та Р. Кілманом [86, с. 70]:

1. Конкуренція (competition) – прагнення задовольнити свої інтереси за рахунок іншого.

2. Уникнення (avoiding) – відсутність прагнення до кооперації та досягнення власних цілей.

3. Пристосування (accommodation) – принесення в жертву власних інтересів заради іншого.

4. Компроміс (compromise) – часткове задоволення інтересів обох сторін.

5. Співпраця (collaboration) – пошук альтернативи, що повністю задовольняє інтереси обох.

Для кожної стратегії тренер просить учасників навести приклад з власного досвіду. Обговорюються «плюси» та «мінуси» кожного підходу. Увага акцентується на продуктивності співпраці та компромісу для побудови здорових стосунків.

Вправа «Вирішення сімейних дилем»

Мета: проаналізувати типові подружні конфліктні ситуації та відпрацювати навички їх вирішення.

1. Тренер об'єднує учасників у 4 підгрупи та дає кожній з них опис типової подружньої проблеми: різні погляди на виховання дітей; ревнощі та недовіра одне до одного; розподіл побутових обов'язків; різниця в поглядах на відпочинок та дозвілля.

2. Протягом 15 хв. підгрупи обговорюють:

– В чому суть конфлікту?
– Які потреби кожного партнера стоять за проблемою?
– Як зазвичай пара намагається вирішити цю ситуацію?
– До яких наслідків це може призвести?
– Як можна було б вирішити ситуацію з врахуванням інтересів обох?

3. Представники груп презентують свої напрацювання (по 5 хв. на групу). Після кожної презентації тренер просить групу запропонувати додаткові варіанти вирішення ситуації. Тренер підсумовує: «Кожна пара унікальна, і те що працює для одних, може бути неприйнятним для інших. Важливо - навчитись чути реальні потреби партнера за його позицією та знаходити рішення, які враховують ці потреби поряд з власними. За будь-якою проблемою варто бачити не суперника, а людину, яку ви любите».

Вправа «Хор руками»

Мета вправи: зняти емоційну напругу.

Учасники стають у коло. Тренер пропонує їм уявити, що вони - єдиний організм, який дихає та рухається в унісон. Тренер починає плескати в повільному темпі, поступово всі учасники приєднуються, намагаючись плескати одночасно. Темп прискорюється і сповільнюється, голосність зростає і спадає. Головне – зберігати синхронність. В кінці тренер дає команду зупинитися та зробити кілька глибоких вдихів-видихів.

«Така вправа демонструє, як ефективно і приємно бути єдиною командою. В парі ви теж єдина команда, тож спробуйте так само відчувати ритм одне одного, об'єднуватись для спільної мети».

Техніка «5 кроків вирішення конфлікту». Тренер презентує універсальний алгоритм вирішення конфліктних ситуацій:

1. Визнайте наявність конфлікту та назвіть проблему: використовуйте Я-висловлювання та активне слухання, сформулюйте, в чому кожен бачить проблему.

2. Досліджуйте потреби, які стоять за позиціями: продовжуйте ставити запитання, щоб зрозуміти глибинні потреби партнера; озвучуйте свої справжні бажання та побоювання.

3. Шукайте варіанти рішення, які б враховували потреби обох: влаштуйте мозковий штурм, запишіть всі ідеї без оцінки; запропонуйте свої варіанти вирішення.

4. Оцініть альтернативи та оберіть прийнятний варіант: обговоріть «плюси» та «мінуси» кожної ідеї; оберіть рішення, яке найкраще працюватиме для вашої пари.

5. Домовтеся про конкретні кроки та дії: розпишіть покроковий план втілення рішення; визначте часові межі, критерії успіху, розподіліть обов'язки.

«Не завжди вдається одразу пройти всі етапи, особливо на емоційному піку. Іноді потрібно зробити паузу, щоб заспокоїтись, а вже потім повертатись до раціонального обговорення проблеми із застосуванням цього алгоритму».

Рольова гра «Знайди рішення»

Мета: практичне застосування набутих навичок та технік.

Учасники самостійно обирають партнера для вправи. Протягом 10 хв. вони пригадують та записують реальну конфліктну ситуацію зі свого подружнього життя, яку їм не вдалося ефективно вирішити. Пари по черзі програють свої конфліктні сценарії, намагаючись застосувати всі знання та техніки, отримані під час тренінгу (активне слухання, Я-висловлювання, прояснення потреб, пошук взаємовигідних рішень). Одна пара моделює ситуацію перед групою, інші виступають у ролі спостерігачів.

Після інсценування відбувається обговорення:

– Які техніки були застосовані? Наскільки успішно?
– Що допомагало вирішенню конфлікту, а що заважало?
– Які ще способи можна запропонувати?

Тренер заохочує учасників: «Ви змогли втілити на практиці отримані знання та побачити, як це працює в реальних життєвих обставинах. Звісно, у грі завжди простіше. Тож не варто розчаровуватись, якщо в житті не все вдасться з першого разу. Тренуйтесь, експериментуйте, вносьте корективи і поступово ви досягнете успіху».

Рефлексія тренінгу. Учасники пригадують всі техніки та вправи, які вони опанували під час цього та інших тренінгів: «Aikido», «Прийняти-Зрозуміти-Перефразувати», «Мої ресурси самовідновлення», «Техніка активного слухання», «Основи ефективної комунікації» та інші. Кожний учасник по черзі ділиться досвідом опанування та застосування технік. Що було найбільш корисним? Що виявилось найскладнішим? В яких ситуаціях вже застосували набуті навички?

Завдання для самостійної роботи: «Подумайте та опрацюйте разом з партнером такі питання:

– 10 причин, чому ви цінуєте свого партнера та свої стосунки
– 5 своїх мрій та бажань, які б ви хотіли втілити разом зі своїм партнером

– 3 спільні цілі вашої пари на найближчий рік.

Тренер підбиває підсумки: «Ви зробили колосальну роботу і тепер набагато краще підготовлені до складних ситуацій подружнього життя. Ідеальних рецептів не існує, однак ви точно зможете впоратись, якщо поєднаєте повагу та турботу про партнера з повагою до себе!».

Потрібно зауважити, що важливим принципом програми є опора на реальний досвід учасників. Кожна вправа та дискусія ґрунтуються на життєвих ситуаціях, з якими стикаються пари. Учасники мають можливість побачити, що їх проблеми не унікальні, отримати підтримку та зворотний зв'язок від інших пар, розширити свій поведінковий репертуар через спостереження за іншими. Комбінування та адаптація різних методів до специфіки подружньої взаємодії дає змогу створювати комплексні програми, які сприяють розвитку комунікативних навичок, емоційної близькості та конструктивних стратегій розв'язання конфліктів.

Отже, програма групової роботи з подружніми конфліктами становить собою структурований, науково обґрунтований комплекс психологічних втручань, спрямований на покращення якості подружніх стосунків. Розроблена програма групової роботи з вирішення подружніх конфліктів базується на комплексному підході та інтеграції різноманітних методів і технік сучасної практичної психології. Важливим компонентом є також система моніторингу та оцінки результативності програми, що дозволяє вносити необхідні корективи та вдосконалювати методи роботи.

Висновки до розділу 2

Дослідження підходів до групової роботи в сімейній психології дозволило визначити сутність та специфіку психокорекційної групи як спеціально сформованої малої групи, учасники якої об'єднані цілями міжособистісного пізнання та особистісного розвитку. З'ясовано особливості організації групової

роботи, зокрема оптимальний кількісний склад, регулярність зустрічей, часовий формат. Визначено основні етапи групової роботи та роль психотерапевта у створенні продуктивного терапевтичного середовища та забезпеченні ефективної групової динаміки. З'ясовано, що ефективність групової роботи забезпечується через створення терапевтичного середовища, використання групової динаміки та можливості взаємного навчання між учасниками.

Аналіз методів та технік групової терапії виявив широкий спектр інструментів для роботи з подружніми конфліктами, включаючи технології емоційної регуляції, арттерапевтичні методи, психодраму, символодраму, техніки гештальт-терапії та ситуаційно-рольові ігри. Виявлено особливу ефективність комбінованого застосування різних методів, що дозволяє впливати на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери учасників. Встановлено необхідність адаптації методів до специфіки різних етапів життєвого циклу сім'ї та характеру конфліктних ситуацій.

Розроблена програма групової роботи при вирішенні подружніх конфліктів демонструє можливості системного та науково обґрунтованого підходу до надання психологічної допомоги сім'ям. Програма спрямована на розвиток навичок ефективної комунікації, емоційної регуляції та конструктивного вирішення конфліктів. Визначено, що кожне заняття поєднує інформаційні блоки, практичні вправи, групові дискусії та рефлексію досвіду Опора на реальний досвід пар, створення атмосфери довіри, простору для відпрацювання навичок та рефлексії є важливими умовами її ефективної реалізації.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ГРУПОВИХ МЕТОДІВ У ВИРІШЕННІ ПОДРУЖНІХ КОНФЛІКТІВ

3.1. Методика та організація дослідження

Для досягнення мети дослідження було організовано та проведено емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення ефективності розробленої програми групової роботи при вирішенні подружніх конфліктів. Дослідження передбачало кілька етапів, формування вибірки досліджуваних та комплексу діагностичних методик, а також розробку та впровадження програми групової роботи для подружніх пар з високим рівнем конфліктності.

Метою емпіричного дослідження в межах даної роботи стало вивчення ефективності програми групової роботи для вирішення подружніх конфліктів на основі порівняння показників психодіагностики до та після впровадження програми.

Завдання емпіричного дослідження визначено наступні:

1. Провести психодіагностику вибірки з 25 подружніх пар за допомогою обраних стандартизованих методик та авторської анкети для виявлення рівня конфліктності та особливостей взаємодії в парах, проаналізувати отримані результати діагностування.

2. Впровадити розроблену тренінгові програму групової роботи з вирішення подружніх конфліктів.

3. Провести повторну діагностику після завершення програми та оцінити її ефективність шляхом порівняння результатів до та після впровадження.

4. Розробити практичні рекомендації щодо застосування групової роботи при вирішенні подружніх конфліктів на основі результатів проведеного дослідження.

Етапи проведення дослідження:

Підготовчий етап: сформувати вибірку досліджуваних, підібрати психодіагностичний інструментарій.

Констатувальний етап: проведено психодіагностику вибірки за допомогою стандартизованих методик. Оброблено та проаналізовано отримані результати, застосовано методи математичної статистики.

Формувальний (корекційний) етап: впроваджено розроблену програму групової роботи з вирішення подружніх конфліктів.

Контрольний етап: проведено повторну діагностику експериментальних груп після завершення програми та порівняльний аналіз результатів до та після впровадження. Оцінено ефективність програми групової роботи.

База та вибірка дослідження. У дослідженні взяли участь 30 подружніх пар (60 осіб), які відповідали наступним критеріям: перебування у зареєстрованому шлюбі не менше 3 років; вік від 25 до 45 років; відсутність в анамнезі серйозних психічних та неврологічних розладів; добровільна згода на участь у дослідженні.

Для реалізації мети та завдань дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик:

Методика №1. «Типовий сімейний стан» (Е. Ейдеміллера, В. Юстицького) [73] (Додаток А) була використана з метою оцінки рівня напруженості у сімейних стосунках, загального самопочуття подружжя.

Діагностичний інструментарій представлений опитувальником, який складається з 12 біполярних шкал. У процесі діагностики респонденту пропонується пригадати своє найбільш типове самопочуття у сімейному колі, та відзначити на кожній шкалі оцінку, яка найточніше характеризує його стан:

«Загальна незадоволеність» (З) включає оцінку таких станів як задоволеність-незадоволеність, радість-засмученість, суб’єктивне відчуття «добре-погано». Високі показники за цією шкалою свідчать про переважання негативних емоційних станів у сімейному житті.

«Нервово-психічне напруження» (Н) характеризує психофізіологічний стан людини в сім'ї через оцінку рівня напруженості-розслабленості, втоми-бадьорості, стурбованості-безтурботності. Підвищені показники вказують на психоемоційне виснаження та високий рівень стресового навантаження.

«Сімейна тривожність» (Т) визначає рівень психологічного комфорту через оцінку таких параметрів як схвильованість-спокій, боязкість-сміливість, відчуття своєї потрібності-зайвості в сім'ї. Високі значення свідчать про наявність тривожних переживань, пов'язаних із сімейним життям.

На основі комплексного аналізу показників за трьома шкалами визначається переважаючий тип сімейного стану:

1. Благополучний стан характеризується низькими показниками за всіма шкалами, що свідчить про емоційний комфорт, здорову адаптацію та позитивний психологічний клімат у сім'ї.

2. Кризовий стан визначається високими показниками за двома або трьома шкалами, що вказує на наявність серйозних порушень у сімейному функціонуванні та потребу в психологічній допомозі.

3. Перехідний (проблемний) стан відображається у підвищених показниках за однією зі шкал при низьких значеннях за іншими, що свідчить про наявність певних труднощів, які не набули системного характеру.

Методика №2. Опитувальник «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації» (К. Томаса, Р. Кілмена) [10] (Додаток Б) був застосований для визначення переважаючих стилів поведінки партнерів у конфліктних ситуаціях (конкуренція, уникнення, пристосування, компроміс, співпраця). Опитувальник складається з 30 пар суджень, кожне з яких становить собою можливий варіант поведінки в конфліктній ситуації.

Згідно з поглядами К. Томаса та Р. Кілмана, два ключові стилі поведінки формують основу конфліктної реакції: співпраця, яка наголошує на потребах інших учасників конфлікту, та асертивність, спрямована на захист особистих потреб. К. Томас розрізняє такі підходи до управління конфліктами:

– конфронтація (змагання, суперництво), яка проявляється у бажанні задовольнити власні потреби, попри потреби інших;

– пристосування (поступливість), яка, на відміну від конфронтації, полягає в жертвуванні власними інтересами на користь інших;

– компроміс, де сторони доходять до взаємних поступок;

– ухилення (ігнорування), що характеризується як відсутністю бажання співпрацювати, так і відсутністю спрямування до власних цілей;

– співпраця (взаємодія), де сторони знаходять рішення, яке враховує інтереси обох учасників.

Досліджуваному пропонується обрати з кожної пари те судження, яке найбільш точно описує його типову поведінку в конфлікті. Домінуючим вважається стиль, який набрав найбільшу кількість балів.

Методика №3. «Оцінка рівня компетентності у вирішенні конфліктів» (П. Хеппнер, І. Петерсен) [10] (Додаток В) дозволяє визначити рівень конфліктологічної компетентності партнерів.

Методика дозволяє з’ясувати, які саме властивості конфліктно-компетентної поведінки є для них найбільш значущими, де конфліктологічна компетентність розглядається як здатність особистості ефективно взаємодіяти в конфліктних ситуаціях, передбачати та запобігати загостренням конфліктів подружжя, продуктивно вирішувати суперечності.

Опитувальник містить 18 тверджень, кожне з яких респондент має оцінити за 4-бальною шкалою: від «цілком вірно» до «невірно». Твердження стосуються різних аспектів поведінки в конфлікті: впевненості у власних силах; здатності зберігати самоконтроль; вміння аналізувати ситуацію; шукати оптимальні рішення тощо.

Загальний рівень конфліктологічної компетентності визначається шляхом сумування балів за всіма твердженнями. Передбачено три рівні компетентності: низький (18-48 балів), середній (49-60 балів) та високий (61-72 бали).

Методика №4. Тест-опитувальник задоволеності шлюбом [45] (Додаток Г) застосований з метою визначення рівня задоволеності подружніми стосунками, узгодженості партнерів в оцінці своїх відносин.

Опитувальник містить 24 твердження, що охоплюють різноманітні аспекти подружнього життя: від особистісного сприйняття партнера до оцінки якості спільної взаємодії. Питання сформульовані таким чином, щоб охопити широкий спектр подружньої взаємодії, включаючи: суб'єктивне сприйняття партнера; оцінку якості спілкування; ставлення до спільного життя; бачення перспектив розвитку стосунків; задоволеність аспектами подружнього життя.

На основі загального балу визначається один із семи типів шлюбу:

1. Абсолютно неблагополучний шлюб характеризується глибокою незадоволеністю партнерів більшістю аспектів спільного життя.

2. Неблагополучний шлюб відзначається переважанням негативних оцінок подружньої взаємодії.

3. Скоріше неблагополучний шлюб – має місце помітна незадоволеність окремими аспектами взаємин.

4. Перехідний шлюб – проміжний стан між благополучним та неблагополучним варіантами.

5. Скоріше благополучний шлюб – переважає позитивна оцінка більшості аспектів подружнього життя.

6. Благополучний шлюб – характеризується високим рівнем задоволеності взаєминами.

7. Абсолютно благополучний шлюб - демонструє максимальну гармонію у стосунках.

Методика дозволяє констатувати рівень задоволеності шлюбом, виявити конкретні фактори, що впливають на якість подружніх взаємин, що робить її ефективним інструментом як для діагностики, так і для подальшої корекційної роботи з парами.

Авторська анкета «Особливості конфліктів у подружніх парах» (Додаток Д) була розроблена для даного дослідження з метою вивчення специфічних причин виникнення конфліктів, частоти їх виникнення, тривалості, способів вирішення та наслідків для кожної окремої пари.

Анкета складається з 15 запитань з варіантами відповідей та охоплює такі ключові аспекти подружньої конфліктної взаємодії:

1. Загальні характеристики конфліктів у парі: частота, тривалість, ініціатор конфліктів).

2. Причини та передумови виникнення конфліктів та загальний емоційний клімат у парі.

3. Емоційні та поведінкові прояви під час конфліктів, характер розгортання конфліктів.

4. Стратегії вирішення конфліктів, які найчастіше використовуються парою (компроміс, уникнення, співпраця та ін.).

5. Суб’єктивна оцінка впливу конфліктів на стосунки в цілому та досвід звернення до фахівців..

Анкета дозволяє отримати кількісні дані щодо частоти вибору тих чи інших варіантів, проаналізувати індивідуальні коментарі досліджуваних. Поєднання результатів анкетування з даними стандартизованих методик забезпечить цілісне розуміння специфіки подружніх конфліктів у кожній окремій парі та загальних тенденцій у вибірці.

Отже, поєднання результатів за обраними методиками дозволить комплексно оцінити характер подружньої взаємодії, виявити проблемні зони та специфіку конфліктів у парах, визначити початковий рівень психологічного благополуччя подружжя, що слугуватиме базовим показником для подальшого оцінювання ефективності програми групової роботи. Запланований комплекс методів та організація дослідження дозволяють реалізувати поставлену мету та завдання, перевірити ефективність авторської програми групової роботи.

3.2. Аналіз вихідного стану подружніх конфліктів у досліджуваних парах

За визначеними методиками було проведено діагностування досліджуваних подружніх пар та проаналізовано результати опитування, які представлені за кожним респондентом у додатку Е.

Результати діагностування за *методикою №1 Методика «Типовий сімейний стан» (Е. Ейдеміллера, В. Юстицького)* – оцінка рівня напруженості у сімейних стосунках, загального самопочуття подружжя представлені у таблиці 2.1, на рис. 2.1 та у таблиці Е. 1 додатку Е.

Таблиця 2.1

Результати діагностування за методикою №1 «Типовий сімейний стан»

(кількість респондентів n=50)

Шкали	Рівні					
	Низький		**Середній**		**Високий**	
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
Загальна незадоволеність	25	50%	11	22%	14	28%
Нервово-психічне напруження	14	28%	14	28%	22	44%
Сімейна тривожність	14	28%	12	24%	24	48%

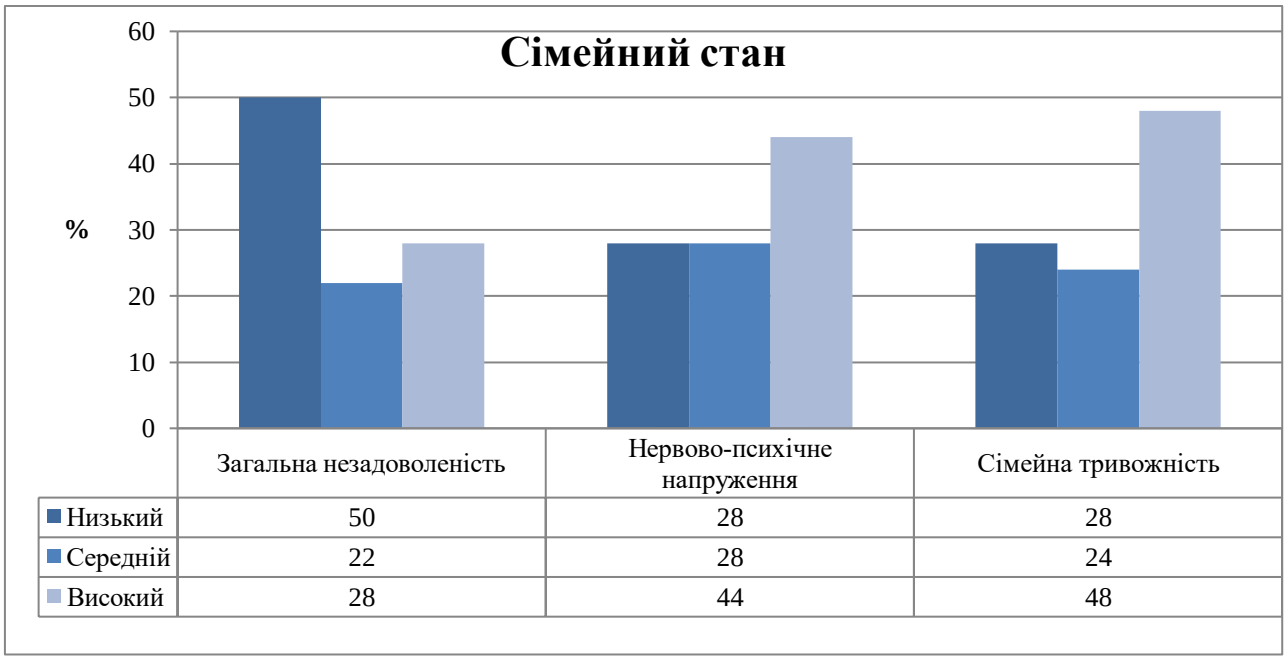


Рис. 2.1. Результати діагностування за методикою №1 (%)

За методикою №1 «Типовий сімейний стан» виявлено домінування високих показників за шкалами сімейної тривожності (48% респондентів) та нервово-психічного напруження (44%). Загальна незадоволеність має більш рівномірний розподіл: 50% демонструють низький рівень, 22% середній і 28% високий рівень. Тобто загальна задоволеність шлюбом зберігається на достатньому рівні у половини досліджуваних пар.

Результати діагностування за *методикою» №2 Опитувальник «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації» (К. Томаса, Р. Кілмена)* – визначення переважаючих стилів поведінки партнерів у конфліктних ситуаціях представлені у таблиці 2.2, на рис. 2.2 та у таблиці Е.2 додатку Е.

Таблиця 2.2

Результати діагностування за методикою №2 – Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації (кількість респондентів n=50)

Стилі	Рівні					
	Низький		**Середній**		**Високий**	
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
Конфронтація	31	62%	16	32%	3	6%
Співпраця	7	14%	41	82%	2	4%
Компроміс	2	4%	28	56%	20	40%
Уникнення	4	8%	30	60%	16	32%
Пристосування	18	36%	28	56%	4	8%

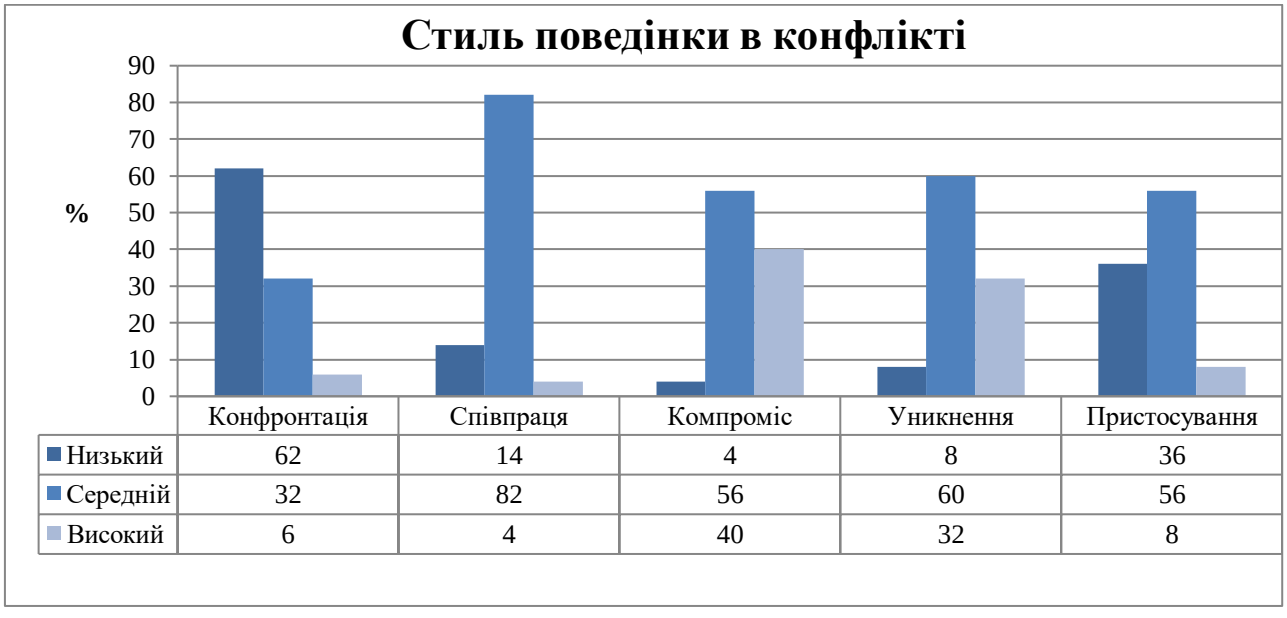


Рис. 2.2. Результати діагностування за методикою №2 (%)

Аналіз стилів поведінки в конфліктній ситуації за методикою Томаса-Кілмена показав переважання компромісу (40% високий рівень) та уникнення (32% високий рівень). Конфронтаційний стиль на високому рівні присутній лише у 6% досліджуваних. Стратегія співпраці, яка вважається найбільш конструктивною, на високому рівні проявляється лише у 4% респондентів, хоча середній рівень демонструють 82% опитаних. Низький рівень найбільш характерний для конфронтації (62%), що є позитивною тенденцією.

Результати діагностування за *методикою» №3 «Оцінка рівня компетентності у вирішенні конфліктів» (П. Хеппнер, І. Петерсен)* – визначення рівня конфліктологічної компетентності партнерів представлені у таблиці 2.3, на рис. 2.3 та у таблиці Е.3 додатку Е.

Таблиця 2.3

Результати діагностування за методикою №3 – Оцінка рівня компетентності у вирішенні конфліктів (кількість респондентів n=50)

Рівні	Показники	
	Кількість учасників	%
Низький	35	70%
Середній	15	30%
Високий	0	0%

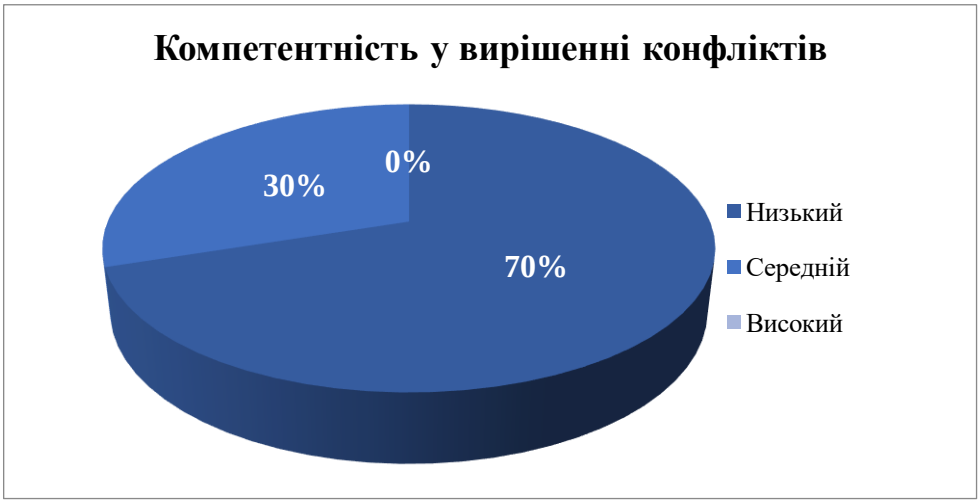


Рис. 2.3. Результати діагностування за методикою №3 (%)

Дослідження рівня компетентності у вирішенні конфліктів за методикою Хеппнера-Петерсена виявило досить тривожну картину: 70% респондентів демонструють низький рівень, 30% середній, при повній відсутності високого рівня компетентності. Такі результати вказують на суттєві проблеми у навичках конструктивного вирішення конфліктів та необхідність проведення корекції.

Результати діагностування за *методикою» №4. Тест-опитувальник задоволеності шлюбом* – визначення рівня задоволеності подружніми стосунками, узгодженості партнерів в оцінці своїх відносин представлені у таблиці 2.4, на рис. 2.4 та у таблиці Е.23 додатку Е.

Таблиця 2.4

Результати діагностування за методикою №4 «Тест-опитувальник задоволеності шлюбом» (кількість респондентів n=50)

Рівні задоволеності шлюбом	Кількість учасників	%
Абсолютно неблагополучний	1	2%
Неблагополучний	2	4%
Скоріше неблагополучний	4	8%
Перехідний	6	12%
Скоріше благополучний	15	30%
Благополучний	17	34%
Абсолютно благополучний	5	10%

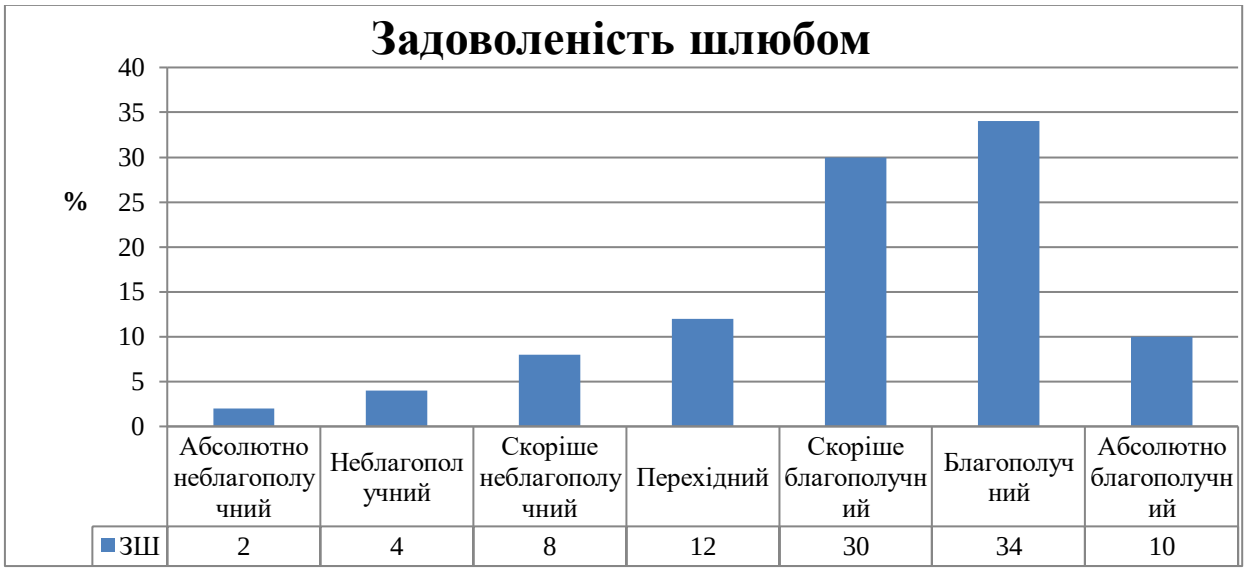


Рис. 2.4. Результати діагностування за методикою №4 (%)

За результатами тест-опитувальника задоволеності шлюбом спостерігається загалом позитивна картина: 34% респондентів характеризують свій шлюб як благополучний, 30% як скоріше благополучний, 10% як абсолютно благополучний. Неблагополучним або скоріше неблагополучним свій шлюб вважають 8% опитаних, а 12% знаходяться на перехідному рівні. Зберігається достатній рівень задоволеності подружніми стосунками у більшості досліджуваних пар попри труднощі у вирішенні конфліктів.

Результати кореляційного аналізу за допомогою коефіцієнта Пірсона представлені у таблицях 2.5–2.7 дозволили виявити статистично значущі взаємозв'язки між показниками типового сімейного стану, стилів поведінки в конфлікті, задоволеності шлюбом та компетентності у вирішенні конфліктів.

Таблиця 2.5

Взаємозв'язок показників типового сімейного стану та стилів поведінки в конфлікті

Стилі поведінки в конфлікті	**Типовий сімейний стан**		
	Загальна незадоволеність	Нервово-психічне напруження	Сімейна тривожність
Конфронтація	0,757*	0,722*	0,564*
Співпраця	-0,430*	-0,066	-0,069
Компроміс	-0,084	-0,023	-0,118
Уникнення	-0,578*	-0,514*	-0,42*
Пристосування	-0,404*	-0,361*	0,213
Критичне значення 0,3 при p = 0,01			

Взаємозв'язок показників типового сімейного стану та стилів поведінки в конфлікті (таблиця 2.5) показали сильний позитивний зв'язок між конфронтацією та показниками сімейного неблагополуччя (r від 0,564 до 0,757), що логічно узгоджується з високими показниками тривожності (48%) та напруження (44%) за методикою «Типовий сімейний стан». Слабкі негативні зв'язки між співпрацею/компромісом та показниками сімейного неблагополуччя (r від -0,023 до -0,430) та помірні негативні зв'язки між

уникненням та пристосуванням і показниками неблагополуччя (r від -0,213 до -0,578) свідчать про специфічну особливість подружньої взаємодії. Хоча стратегії уникнення та пристосування традиційно вважаються менш продуктивними, в контексті подружніх стосунків вони можуть відігравати адаптивну роль, знижуючи рівень психоемоційного напруження та тривожності. Тобто пари, які частіше уникають прямої конфронтації або пристосовуються до стилю поведінки партнера, демонструють нижчі показники сімейного неблагополуччя, такі стратегії, попри свою «непродуктивність» дозволяють зберігати відносну стабільність у стосунках та запобігати ескалації конфліктів, особливо в умовах недостатньої сформованості навичок конструктивного вирішення конфліктних ситуацій.

Таблиця 2.6

Взаємозв’язок задоволеності шлюбом та компетентності у вирішенні конфлікті

Показники	**Задоволеність шлюбом**
Компетентність у вирішенні конфліктів	0,231
Критичне значення 0,3 при p = 0,01	

Аналіз взаємозв’язку між задоволеністю шлюбом та компетентностью у вирішенні конфлікті (таблиця 2.6) виявив слабкий позитивний зв’язок (r=0,231), що менше критичного значення узгоджується з результатами методик, де виявлено низьку компетентність у 70% респондентів при достатньо високій задоволеності шлюбом (74% благополучні різного ступеня)

Таблиця 2.7

Взаємозв’язок задоволеності шлюбом та типового сімейного стану

Показники типового сімейного стану	**Задоволеність шлюбом**
Загальна незадоволеність	-0,281
Нервово-психічне напруження	-0,351*
Сімейна тривожність	-0,281
Критичне значення 0,3 при p = 0,01	

Слабкі та помірні негативні зв’язки (r від -0,281 до -0,351) виявлені в процесі аналізу взаємозв’язків задоволеності шлюбом та типового сімейного стану. Лише нервово-психічне напруження має статистично значущий зв’язок із задоволеністю шлюбом, що частково пояснює, чому при високих показниках тривожності та напруження зберігається достатній рівень задоволеності шлюбом.

Результати анкетування за методикою №4 Анкета «Особливості конфліктів у подружніх парах» (авторська) дозволили виявити специфічних причин виникнення конфліктів, частоти їх виникнення, тривалості, способів вирішення та наслідків для кожної окремої пари. Отримані дані представлені в діаграмах Гугл форми у Додатку Ж.

Питання 1. Як часто у вашій парі виникають конфлікти? Частота виникнення конфліктів демонструє тенденцію до помірності: кілька разів на місяць (38%) та рідше одного разу на місяць (30%) складають більшість відповідей. Водночас 32% пар стикаються з конфліктами досить часто – щодня (12%) або кілька разів на тиждень (20%), що вказує на необхідність психологічної підтримки для цієї категорії.

Питання 2. Які основні причини виникнення конфліктів у вашій парі? Серед причин конфліктів явно домінують побутові питання та розподіл обов’язків (64%). Другу групу за значущістю формують виховання дітей (34%) та фінансові труднощі (30%). Менш поширеними, але також значущими є втручання родичів (24%) та розбіжності в інтересах (24%). Найменш проблемними виявилися сфери довіри (ревнощі – 8%) та сексуальні стосунки (18%), що свідчить про загалом здорову основу емоційних зв’язків у парах.

Питання 3. Яка середня тривалість ваших конфліктів? Більшість пар (50%) вирішують їх відносно швидко – протягом кількох хвилин (36%) або години (14%). Третина пар (34%) потребує кількох годин для владнання суперечностей. Тривалі конфлікти (доба і більше) характерні для 16% пар, що може вказувати на серйозні проблеми у комунікації цієї групи.

Питання 4. Хто частіше ініціює конфлікти у вашій парі? В ініціюванні конфліктів спостерігається здорова тенденція – майже половина пар (48%) визнають рівну відповідальність обох партнерів. Проте значна частка (24%) вказує на партнера як основного ініціатора, що може свідчити про схильність перекладати відповідальність. Важливо, що 22% не можуть визначити ініціатора, що може вказувати на недостатнє усвідомлення динаміки конфліктів.

Питання 5. Які емоції найчастіше супроводжують ваші конфлікти? Емоційний спектр під час конфліктів досить різноманітний, з переважанням смутку (34%), образи (32%), тривоги (26%) та гніву (20%). Необхідно виокремити присутність складних емоційних станів: провини (12%), безпорадності (12%), відрази (10%). Найменш характерні крайні прояви: ненависть (2%) та повна байдужість (4%), що є позитивним показником.

Питання 6. Характер розгортання конфліктів демонструє значну варіативність. Позитивним є тенденція. коли 30% пар здатні до спокійного обговорення. Проте значна частка деструктивних проявів: гучні сварки (24%), демонстративне мовчання (18%), загострення дрібниць (14%) вказує на необхідність розвитку комунікативних навичок.

Питання 7. Результати щодо проявів агресії є загалом позитивними – 76% заперечують будь-які форми фізичного насильства. Однак наявність випадків залякування (18%), залишення дому (8%) та фізичної агресії (загалом 12%) вказує на необхідність серйозної роботи з окремими парами.

Питання 8. У питанні примирення спостерігається певна пасивність у 33% випадків конфлікт затихає сам собою. Однакова частка (по 29%) припадає на ініціативу примирення з боку одного з партнерів та спільні зусилля, що можна розглядати як конструктивну тенденцію.

Питання 9. Стратегії вирішення конфліктів демонструють переважання конструктивних підходів - спокійне обговорення та пошук компромісу (37%),

надання часу для заспокоєння (31%). Проте значна частка (20%) вдається до замовчування образ, що може призводити до накопичення напруження.

Питання 10. Щодо звернення по фахову допомогу, загалом 30% мають такий досвід (особисто або в парі), що є досить високим показником. Важливо, що 44% виявляють готовність до роботи з фахівцем, що створює хороші перспективи для профілактичної роботи.

Питання 11. Оцінка впливу конфліктів на стосунки є переважно конструктивною – 62% вважають їх нейтральними або навіть корисними для розвитку стосунків. Проте 38% відзначають руйнівний вплив різного ступеня, що потребує уваги.

Питання 12. Чи відчуваєте ви після конфліктів, що вас почули і зрозуміли? Рівень взаєморозуміння досить високий – 76% відчувають, що їх чують і розуміють завжди або принаймні інколи. Проте 24% рідко або ніколи не відчувають розуміння, що вказує на серйозні комунікативні проблеми.

Питання 13. Як часто вам вдається конструктивно вирішити конфлікт, досягти згоди? Конструктивне вирішення конфліктів доступне для більшості пар – 76% досягають згоди майже завжди або у більшості випадків. Проте 24% рідко або майже ніколи не знаходять конструктивного рішення.

Питання 14. Оберіть твердження, яке найкраще описує загальний емоційний клімат у вашій парі. Емоційний клімат у парах переважно позитивний – 64% характеризують його як нейтральний або теплий. Проте значна частка (36%) відзначає напруженість або нестабільність у стосунках.

Питання 15. Чи хотіли б ви змінити щось у способах вирішення конфліктів у вашій парі? Потреба в змінах актуальна для більшості – 54% хотіли б змінити способи вирішення конфліктів, що свідчить про готовність до роботи над покращенням стосунків, хоча 34% задоволені поточним станом.

Отже, проведений аналіз результатів діагностики подружніх пар демонструє загалом помірно позитивну картину їх психологічного стану та особливостей взаємодії. Високий рівень тривожності (48%) та напруження

(44%), а також переважання стратегій компромісу та уникнення над співпрацею узгоджується з низькою конфліктологічною компетентністю (70% низький рівень) у досліджуваних пар. Достатньо високий рівень задоволеності шлюбом (74% благополучні різного ступеня) при наявності проблем з вирішенням конфліктів показує, що пари загалом задоволені шлюбом, навіть маючи певні труднощі в окремих аспектах взаємодії. Виявлено потребу у розвитку навичок конструктивного вирішення конфліктів, оскільки за підсумками анкетування третина досліджуваних (34%) демонструє низький рівень відповідної компетентності. Основними проблемними аспектами виступають: побутові та фінансові питання, наявність деструктивних проявів під час конфліктів (гучні сварки у 24%, розбіжності в інтересах та поглядах на життя у 24% досліджуваних, накопичення образ та відчуження у 24%, рідкі спроби конструктивно вирішити конфлікт у 24%, оцінка свого шлюбу як нестабільного у 36%. Важливо, що при загальному напруженні та тривожності агресивну поведінку в конфлікті не виявлено у переважної більшості (76%) подружжя, конфлікти закінчуються швидко сумарно у 50% пар, переважно позитивний загальний емоційний клімат підтверджують 64%, що узгоджується з даними методики стилю поведінки в конфлікті, коли у 62% досліджуваних низький рівень конфронтації, а у 96% досліджуваних сумарно середній та високий рівні компромісу та 72% пристосування. Водночас бажання 54% досліджуваних змінити наявні способи вирішення конфліктів, вказують на необхідність проведення цілеспрямованої корекційної роботи. Кореляційний аналіз виявив сильні позитивні зв’язки між конфронтацією та показниками сімейного неблагополуччя (r від 0,564 до 0,757), що підтверджує деструктивний характер цієї стратегії. Водночас наявність негативних зв’язків між уникненням, пристосуванням та показниками неблагополуччя (r від -0,213 до -0,578) свідчить про те, що ці стратегії, попри свою традиційну «непродуктивність», можуть відігравати адаптивну роль у подружній взаємодії, знижуючи рівень психоемоційного напруження та тривожності.

3.3. Оцінка ефективності застосування програми групової роботи при вирішенні подружніх конфліктів

Після впровадження тренінгової програми групової роботи з вирішення подружніх конфліктів була проведена повторна діагностика подружніх пар з вибірки дослідження та проаналізовано результати у контексті виявлення динаміки розвиток навичок ефективної комунікації, емоційної регуляції та конструктивного вирішення конфліктів у досліджуваних. На етапі корекційної роботи подружні пари було поділено на 2 групи: експериментальну (12 пар, n= 24) та контрольну (13 пар, n= 26). Критерієм відбору респондентів для участі у корекційній програмі було їх особисте бажання. Перевірка нормальності розподілу даних проводилися за допомогою U-критерію Манна-Уітні (Додаток Е).

Результати повторного діагностування за методикою №1 *«Типовий сімейний стан»* представлені у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Результати повторного діагностування за методикою №1 «Типовий сімейний стан» (кількість респондентів n=24)

Шкали	Групи	Рівні					
		Низький		**Середній**		**Високий**	
		До	Після	До	Після	До	Після
Загальна незадоволеність	Е	13(54%)	18(75%)	5(21%)	4(17%)	6(25%)	2(8%)
	К	12(46%)	11(42%)	6(23%)	7(27%)	8(31%)	8(31%)
Нервово-психічне напруження	Е	8(33%)	15(63%)	7(29%)	6(25%)	9(38%)	3(12%)
	К	6(23%)	7(27%)	7(27%)	6(23%)	13(50%)	13(50%)
Сімейна тривожність	Е	8(33%)	16(67%)	6(25%)	5(21%)	10(42%)	3(12%)
	К	6(23%)	5(19%)	6(23%)	7(27%)	14(54%)	14(54%)

Примітка: Е – експериментальна група, К – Контрольна група

За результатами повторного діагностування рівня напруженості у сімейних стосунках та загального самопочуття подружжя виявлено значну позитивну динаміка в експериментальній групі. Зокрема, кількість респондентів з низьким рівнем загальної незадоволеності зросла з 54% до 75%, а з високим рівнем зменшилась з 25% до 8%. Подібні зміни відбулися за шкалами нервово-психічного напруження (низький рівень зріс з 33% до 63%, високий знизився з 38% до 12%) та сімейної тривожності (низький рівень зріс з 33% до 67%, високий знизився з 42% до 12%). У контрольній групі суттєвих змін не виявлено.

Результати повторного діагностування за методикою №2 *Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації* представлені у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Результати повторного діагностування за методикою №2 – Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації (кількість респондентів n=50)

Стилі	Групи	Рівні					
		Низький		**Середній**		**Високий**	
		До	Після	До	Після	До	Після
Конфронтація	Е	16(67%)	19(79%)	5(21%)	4(17%)	3(12%)	1(4%)
	К	15(58%)	14(54%)	11(42%)	12(46%)	0(0%)	0 (0%)
Співпраця	Е	2(8%)	1(4%)	20(83%)	15(63%)	2(8%)	8(33%)
	К	5(19%)	6(23%)	21(81%)	20(77%)	0(0%)	0 (0%)
Компроміс	Е	1(4%)	0 (0%)	15(63%)	14(58%)	8(33%)	10(42%)
	К	1(4%)	2(8%)	13(50%)	12(46%)	12(46%)	12(46%)
Уникнення	Е	0(0%)	4(17%)	18(75%)	16(67%)	6(25%)	4(17%)
	К	4(15%)	3(12%)	12(46%)	13(50%)	10(38%)	10(38%)
Пристосування	Е	8(33%)	12(50%)	15(63%)	10(42%)	3(12%)	2(8%)
	К	10(38%)	9(35%)	13(50%)	14(54%)	1(4%)	3(12%)

Примітка: Е – експериментальна група, К – Контрольна група

в експериментальній групі відзначається значна позитивна динаміка. За шкалою конфронтації спостерігається зниження деструктивних проявів: збільшилась кількість респондентів з низьким рівнем (з 67% до 79%),

зменшились показники середнього (з 21% до 17%) та високого рівня (з 12% до 4%). Натомість зросли показники конструктивних стратегій: у стратегії співпраці суттєво збільшився високий рівень (з 8% до 33%) при зменшенні середнього (з 83% до 63%) та низького (з 8% до 4%). Подібна тенденція спостерігається у стратегії компромісу: зріс високий рівень (з 33% до 42%), дещо знизився середній (з 63% до 58%), низький рівень зник взагалі. Щодо стратегій уникнення та пристосування, які часто використовувались на початку дослідження, відзначається їх оптимізація: у стратегії уникнення з'явився низький рівень (17%), зменшились середній (з 75% до 67%) та високий (з 25% до 17%); у стратегії пристосування збільшився низький рівень (з 33% до 50%), зменшились середній (з 63% до 42%) та високий (з 12% до 8%). У контрольній групі значущих змін не виявлено.

Результати повторного діагностування за методикою №3 *Оцінка рівня компетентності у вирішенні конфліктів* представлені у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Результати повторного діагностування за методикою №3 – Оцінка рівня компетентності у вирішенні конфліктів (кількість респондентів n=50)

Рівні	Групи	Показники	
		До	Після
Низький	Е	18(75%)	8(33%)
	К	17(65%)	16(62%)
Середній	Е	6(25%)	14(58%)
	К	9(35%)	10(38%)
Високий	Е	0(0%)	2(8%)
	К	0(0%)	0(0%)

Примітка: Е – експериментальна група, К – Контрольна група

За результатами повторного діагностування рівня конфліктологічної компетентності партнерів в експериментальній групі спостерігається суттєве покращення: кількість респондентів з низьким рівнем зменшилась з 75% до 33%, з'явились респонденти з високим рівнем (8%), значно зросла частка

середнього рівня (з 25% до 58%). У контрольній групі зміни незначні: низький рівень змінився з 65% до 62%, середній з 35% до 38%.

Результати повторного діагностування за методикою №4 *«Тест-опитувальник задоволеності шлюбом»* представлені у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Результати повторного діагностування за методикою №4 «Тест-опитувальник задоволеності шлюбом» (кількість респондентів n=50)

Рівні задоволеності шлюбом		До	Після
Абсолютно неблагополучний	Е	0(0%)	0(0%)
	К	1(4%)	1(4%)
Неблагополучний	Е	1(4%)	0(0%)
	К	1(4%)	2(8%)
Скоріше неблагополучний	Е	1(4%)	0(0%)
	К	3(12%)	2(8%)
Перехідний	Е	2(8%)	1(4%)
	К	4(15%)	5(19%)
Скоріше благополучний	Е	7(29%)	5(21%)
	К	8(31%)	7(27%)
Благополучний	Е	11(46%)	14(58%)
	К	6(23%)	6(23%)
Абсолютно благополучний	Е	2(8%)	4(17%)
	К	3(12%)	3(12%)

Примітка: Е – експериментальна група, К – Контрольна група

За результатами повторного діагностування рівня задоволеності подружніми стосунками в експериментальній групі відзначається позитивна динаміка: зросла кількість респондентів з благополучним (з 46% до 58%) та абсолютно благополучним (з 8% до 17%) рівнем задоволеності шлюбом, зникли показники неблагополучності різного ступеня. У контрольній групі показники залишились майже незмінними з незначним збільшенням частки перехідного рівня.

Отже, результати повторного діагностичного зрізу свідчать про суттєву позитивну динаміку в експериментальній групі за всіма досліджуваними

параметрами. Найбільш значущі зміни спостерігаються у зниженні рівня сімейної тривожності та нервово-психічного напруження (на 30-35%), підвищенні конфліктологічної компетентності (на 42% зменшився низький рівень), зростанні конструктивних стратегій поведінки в конфлікті (на 25% зросла співпраця) та підвищенні загальної задоволеності шлюбом (на 21% зросли показники благополучності). У контрольній групі значущих змін не виявлено, що підтверджує ефективність впровадженої програми групової роботи для розвитку навичок конструктивного вирішення подружніх конфліктів.

3.4. Практичні рекомендації для психологів щодо використання групових методів у роботі з подружжями

На основі проведеного теоретичного аналізу та емпіричного дослідження можна сформулювати наступні практичні рекомендації для психологів щодо використання групових методів у роботі з подружжями:

1. Підготовчий етап групової роботи вимагає особливої уваги до формування груп та створення сприятливого терапевтичного середовища. Рекомендована кількість учасників – 5-6 подружніх пар (10-12 осіб), що дозволяє забезпечити оптимальний баланс між можливістю отримання різноманітного досвіду та збереженням достатньої уваги до кожної пари. Важливо провести попередні індивідуальні консультації з кожною парою для оцінки їх готовності до групової роботи, мотивації та специфіки подружніх конфліктів. Така форма роботи допоможе сформувати відносно гомогенні групи за рівнем проблематики та уникнути включення пар з надто гострими конфліктами, які потребують першочергової індивідуальної роботи.

2. При плануванні програми групової роботи необхідно дотримуватися принципу поступовості та системності. Оптимальна тривалість програми 4-6 тижнів з регулярністю зустрічей 1 раз на тиждень. Кожне заняття має тривати

2-3 години та включати: розминку для створення робочої атмосфери, інформаційний блок, практичні вправи, групову дискусію та рефлексію досвіду. Важливо чергувати різні формати роботи - загальногрупові обговорення, роботу в парах, малих групах, індивідуальні завдання, що дозволяє підтримувати залученість учасників та створювати різноманітний досвід взаємодії.

3. Особлива увага має приділятися створенню безпечної атмосфери в групі. Психологу важливо встановити та підтримувати чіткі правила групової роботи: конфіденційність, добровільність участі, право відмови від участі в будь-якій вправі, заборона критики та оцінок, повага до думки кожного учасника. На початкових етапах роботи рекомендується використовувати вправи на знайомство та згуртування групи, які допомагають учасникам почуватися більш комфортно та формують довіру між парами.

При виборі методів та технік групової роботи важливо орієнтуватися на специфіку подружніх конфліктів та рівень готовності пар до змін. Рекомендується використовувати комплекс різних підходів:

– техніки емоційної регуляції для розвитку навичок управління стресом та негативними емоціями;

– комунікативні вправи для покращення навичок активного слухання та я-висловлювань;

– елементи психодрами для програвання та аналізу типових конфліктних ситуацій;

– арт-терапевтичні методи для роботи з неусвідомленими аспектами відносин;

– техніки позитивної психотерапії для пошуку ресурсів та сильних сторін пари.

Психологу важливо приділяти увагу балансу між структурованістю занять та гнучкістю у відповідь на актуальні потреби групи. Хоча програма має чітку структуру та послідовність тем, необхідно бути готовим адаптувати зміст

та темп роботи відповідно до групової динаміки та запитів учасників. Особливу увагу слід приділяти моментам емоційного напруження в групі, вчасно помічати та екологічно опрацьовувати конфліктні ситуації, що виникають між учасниками.

Важливим компонентом групової роботи є регулярне надання та отримання зворотного зв'язку:

– заохочувати учасників ділитися своїми спостереженнями та враженнями;
– допомагати формулювати конструктивний зворотний зв'язок;
– відстежувати динаміку змін у парах;
– проводити проміжні та підсумкові оцінювання ефективності роботи.

По завершенні програми важливо забезпечити логічне та комфортне для учасників закриття групового процесу та підтримку досягнутих результатів:

– провести підсумкову діагностику змін у парах та з учасниками, які виявлять своє бажання – провести обговорення досягнутих результатів, труднощі та позитивні моменти;
– допомогти учасникам усвідомити отриманий досвід та навички, запропонувати у груповому онлайн-спілкуванні форми застосування цих знань у реальному подружньому житті, спираючись на особливості ситуації кожної пари;
– психологу на цій основі розробити індивідуальні плани подальшої роботи для кожної пари;
– за потреби запропонувати додаткові групові консультації та супровід онлайн після закінчення тренінгової програми, поділивши загальну групу на млі групи по 3-4 пари відповідно до результатів по закінченні програми корекції.

Для підвищення ефективності групової роботи психологу важливо постійно підвищувати власну професійну компетентність: поглиблювати знання з сімейної психології, опановувати нові методи групової роботи,

застосовувати у практичній діяльності продуктивні платформи, цифрові інструменти та курси, аналізувати власний досвід супроводу груп після закінчення програми корекції в онлайн формі. Такі заходи дозволить ефективно адаптувати методи роботи до потреб конкретної групи та забезпечувати високу якість психологічної допомоги подружнім парам.

В умовах сучасних викликів та обмежень щодо можливості очної групової роботи, важливим аспектом впровадження програми корекції подружніх конфліктів є її адаптація до онлайн-формату. Рекомендується використання сучасних цифрових платформ (Zoom, Google Meet, Microsoft Teams) з їх розширеним функціоналом для групової роботи: сесійні зали для роботи в парах та малих групах, інтерактивні дошки для візуалізації та спільної роботи, чат для обміну думками та рефлексії, можливість запису сесій для подальшого аналізу. При цьому важливо адаптувати вправи та техніки програми: використовувати онлайн-форми для діагностики та зворотного зв’язку, створювати цифрові матеріали для самостійної роботи подружніх пар, застосовувати віртуальні інструменти для арттерапевтичних технік. Особливу увагу слід приділити створенню безпечного онлайн-простору, забезпеченню конфіденційності та підтримці емоційного зв’язку між учасниками групи в умовах дистанційної роботи.

Отже, дотримання цих рекомендацій допоможе психологам ефективно використовувати потенціал групової роботи для допомоги подружнім парам у вирішенні конфліктів та покращенні якості їх стосунків застосовуючи групові форми психологічної роботи в офлайн та онлайн формах.

Висновки до розділу 3

Для реалізації мети емпіричного дослідження було розроблено та впроваджено програму діагностики й корекції подружніх конфліктів. Дослідження включало чотири етапи (підготовчий, констатувальний,

формувальний, контрольний) та комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення різних аспектів подружньої взаємодії в конфліктних ситуаціях.

Проведений аналіз початкового стану подружніх конфліктів виявив високий рівень тривожності (48%) та напруження (44%), переважання стратегій компромісу й уникнення над співпрацею, низьку конфліктологічну компетентність (70%) при достатньо високому рівні задоволеності шлюбом (74%). Кореляційний аналіз показав, що стратегії уникнення та пристосування, попри традиційну «непродуктивність», можуть відігравати адаптивну роль у подружній взаємодії, знижуючи рівень психоемоційного напруження. Основними проблемними аспектами виступили побутові та фінансові питання, деструктивні прояви під час конфліктів, розбіжності в поглядах на життя.

Оцінка ефективності впровадженої програми групової роботи продемонструвала значущі позитивні зміни в експериментальній групі: зниження рівня сімейної тривожності та нервово-психічного напруження (на 30-35%), підвищення конфліктологічної компетентності (на 42%), зростання конструктивних стратегій поведінки в конфлікті (на 25%) та підвищення загальної задоволеності шлюбом (на 21%). У контрольній групі суттєвих змін не виявлено. Отримані результати підтверджують гіпотезу дослідження про те, що ефективність вирішення подружніх конфліктів підвищується за умови застосування спеціально розробленої програми групової роботи, яка враховує специфіку конфліктної взаємодії подружжя та базується на принципах активного соціально-психологічного навчання.

Розроблені практичні рекомендації охоплюють ключові аспекти організації та проведення групової роботи з подружніми парами, включаючи специфіку формування груп, структурування занять, створення безпечної атмосфери, вибір методів та технік роботи, а також можливості адаптації програми до онлайн-формату з використанням сучасних цифрових інструментів.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне обґрунтування та емпірично перевірено ефективність методів групової роботи при вирішенні подружніх конфліктів. Отримані результати дослідження стали підставою для формулювання наступних висновків:

1. За підсумками аналізу наукових джерел з'ясовано, що подружні конфлікти, як невід'ємна частина сімейного життя, відображають природний процес розвитку шлюбних взаємин та можуть мати як деструктивний, так і конструктивний характер. Розуміння специфіки кожного типу конфліктів створює теоретичне підґрунтя для розробки диференційованого підходу до їх вирішення. Сучасні підходи до класифікації подружніх конфліктів враховують різноманітні критерії: характер виникнення (ситуативні, перманентні, циклічні), сферу виникнення (побутові, економічні, сексуально-еротичні, емоційно-психологічні), форми прояву (відкриті та приховані), рівень усвідомленості (усвідомлені та неусвідомлені), а також стратегії поведінки партнерів у конфліктній ситуації. Структура подружнього конфлікту включає когнітивний, емоційний, поведінковий та ціннісний компоненти, що потребують комплексного підходу до їх вирішення.

2. Дослідження причин та наслідків подружніх конфліктів виявило їх складну структуру, зумовлену взаємодією психологічних, соціально-побутових, структурно-рольових та комунікативно-емоційних факторів. Особливого значення набувають індивідуально-психологічні характеристики партнерів, їх емоційна зрілість, здатність до конструктивної взаємодії та подолання життєвих викликів. Важливу роль відіграють етапи розвитку сімейних відносин, кожен з яких створює специфічний контекст для виникнення конфліктів. Сучасні дослідження підкреслюють необхідність врахування впливу подружніх конфліктів не лише на психологічне благополуччя партнерів, але й на розвиток дітей, які часто стають свідками батьківських суперечок.

3. Розгляд психологічних моделей та підходів до розв’язання подружніх конфліктів засвідчує різноманітність теоретичних концепцій та практичних методів роботи з конфліктними ситуаціями в сім’ї. Основними напрямками визначено: системний підхід, що розглядає сім’ю як цілісну структуру; комунікативний підхід, зосереджений на покращенні якості спілкування між партнерами; когнітивно-поведінковий підхід, спрямований на корекцію дисфункційних думок та поведінкових патернів; емоційно-фокусований підхід, що концентрується на відновленні емоційного зв’язку між партнерами. Ефективність психологічної допомоги подружжю значною мірою залежить від вдалого поєднання різних терапевтичних методів та їх адаптації до конкретних потреб пари. Виявлено необхідність диференційованого підходу при виборі методів роботи з урахуванням специфіки конфліктних ситуацій та особливостей кожної пари.

4. Розроблена програма групової роботи для вирішення подружніх конфліктів базується на комплексному застосуванні різних методів та технік. Програма включає 4 заняття тривалістю 4 години кожне, періодичністю раз на тиждень. Основною формою роботи обрано психологічний тренінг, що поєднує інформаційні блоки, практичні вправи, групові дискусії та рефлексію досвіду. До програми включено різноманітні компоненти: технології емоційної регуляції, арттерапевтичні методи, символодраму, психодраму, техніки гештальт-терапії, ситуаційно-рольові ігри та групову рефлексію. Такий комплексний підхід дозволяє впливати на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери учасників, забезпечуючи системні зміни у подружній взаємодії.

5. Емпіричне дослідження особливостей подружніх конфліктів проведено за участю 25 подружніх пар з використанням комплексу психодіагностичних методик: «Типовий сімейний стан», «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації», «Оцінка рівня компетентності у вирішенні конфліктів», «Тест-опитувальник задоволеності шлюбом» та авторська анкета. Результати діагностики виявили у більшості пар підвищений рівень тривожності та

нервово-психічного напруження при переважанні стратегій компромісу та уникнення над співпрацею. Більшість респондентів демонструють достатній рівень задоволеності шлюбом навіть за наявності труднощів у вирішенні конфліктів. Анкетування виявило основні проблемні аспекти: побутові та фінансові питання, наявність деструктивних проявів під час конфліктів, розбіжності в інтересах та поглядах на життя, схильність до накопичення образ. Кореляційний аналіз підтвердив наявність значущих взаємозв'язків між показниками сімейного неблагополуччя та деструктивними стратегіями поведінки в конфлікті. Водночас стратегії уникнення та пристосування можуть відігравати адаптивну роль у подружній взаємодії, знижуючи рівень психоемоційного напруження.

6. Оцінка ефективності впровадженої програми групової роботи засвідчила значні позитивні зміни в експериментальній групі: суттєве зниження рівня сімейної тривожності та нервово-психічного напруження, підвищення конфліктологічної компетентності, зростання конструктивних стратегій поведінки в конфлікті та підвищення загальної задоволеності шлюбом. У контрольній групі значущих змін не виявлено. На основі результатів дослідження розроблено практичні рекомендації щодо організації та проведення групової роботи з подружніми парами, які охоплюють специфіку формування груп, структурування занять, створення безпечної атмосфери, вибір методів та технік роботи. Таким чином, результати експериментального дослідження підтвердили висунуту гіпотезу та засвідчили ефективність розробленої програми групової роботи для вирішення подружніх конфліктів, що проявилось у позитивній динаміці всіх досліджуваних показників в експериментальній групі при відсутності значущих змін у контрольній групі

Перспективи подальших досліджень полягають вивченні довготривалих ефектів групової роботи та у розробці спеціалізованих програм групової роботи з урахуванням специфіки різних категорій подружніх пар – молоді сім'ї, пари з тривалим стажем подружнього життя, сім'ї у кризових станах тощо.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бамбурак Н. М. Особливості психотерапевтичних методів у подоланні сімейних проблем у подружніх відносинах. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія : Психологічна*, 2015. №2. С. 117-126.

2. Берегова Н. П., Ковальова О. С. Психологічні особливості кризових етапів в сімейних стосунках. *Український психолого-педагогічний науковий збірник : наук. журн. ГО «Львів. пед. спільнота»*. Львів, 2019. № 16. С. 9–13.

3. Березовська Л.І., Юрков О.С. Психологія конфлікту: навчально-методичний посібник. Мукачево: МДУ, 2016. 201 с.

4. Бондарчук, О. І. Психологія сім'ї: курс лекцій. Київ: МАУП, 2001. 96 с.

5. Будник Д. П. Психотехніка у гештальт-психології. Collection of scientific papers «SCIENTIA». *Federal Republic of Germany*. Berlin, 2024. P. 169-171.

6. Варбан Є.О. Життєва криза: поняття, концепції та прояви. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2010. Вип. 10. С. 120-133.

7. Ващенко О.С. Соціально-психологічні чинники подружніх конфліктів в умовах війни. *Вісник післядипломної освіти. Серія : Соціальні та поведінкові науки; Управління та адміністрування*, 2024. Вип. 28(57). С. 27-43.

8. Вінс В. А., Кашпур Ю. М., Кузьменко Т. М. Гармонізація міжособистісних взаємин подружніх пар засобами психологічного консультування. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Психологія,* 2022. №1. С. 42-46.

9. Герасіна С. В., Хомич Г. О. Психоконсультативна взаємодія з дезадаптованими підлітками у ситуації розлучення батьків. Вісник

Національного університету оборони України. *Питання психології,* 2022. 32(66). С. 25-36.

10. Горова О.О. Розвиток особистісної готовності фахівців до конструктивного розв'язання конфліктів : спецкурс. Київ: НАПН України ДЗВО «Університет менеджменту освіти», 2023. 28 с.

11. Греса Н. В. Проблема стабільності шлюбу та сім'ї : текст лекції навчальної дисципліни «Психологія сімейних стосунків». Харків: ХНУВС, 2023. 26 с.

12. Греса Н.В. Психологія сімейних стосунків: текст лекцій. Харків, 2023. 31 с.

13. Гуменюк Л.Й. Соціальна конфліктологія: навчальний посібник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2013. 400 с.

14. Дворник М.С. Психологічні мобільні додатки: можливості подолання травми. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/708583/1/2%20Психологічні_мобільні_додатки.pdf (дата звернення: 16.02.2025).

15. Долинська Л.В., Матяш-Заяц Л.П. Психологія конфлікту: навч. посібн. Київ : Каравела, 2010. 151 с.

16. Жмай О.В., Конопля О.І. Стратегії поведінки в конфлікті: види, сутність та взаємозв'язок з емоційним інтелектом. ECONOMICS: time realities, 2019. №6(46). С. 68-76.

17. Заіка В.М. Динамічна модель особистісних трансформацій в умовах подолання кризових станів особистості. *Соціальна психологія,* 2009. № 1. С. 69-76.

18. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

19. Іващенко А. І., Тітова А. В. Психологічні чинники задоволеності шлюбом. *Науковий журнал «Габітус»,* 2023. Вип. 54. С. 116-121.

20. Кондратьєва І. П. Соціально-психологічні аспекти подружніх відносин у період кризи молодої сім'ї. *Науковий журнал «Габітус»*, 2021. Вип. 23. С. 203-207.

21. Конфліктологія: навчально-методичний посібник / Т. Ф. Матвійчук. Львів : Вид-во «ГАЛИЧ-ПРЕС», 2018. 76 с.

22. Конфліктологія: опорний конспект лекцій / укладачі: О. В. Головко, Н. О. Лисак, Н. В. Петренко. Харків : ХДУХТ, 2018. 117 с.

23. Котлова Л.О. Сімейні труднощі на різних етапах життєвого циклу сім'ї. *Publishing Centerof the European Association of pedagogues and psychologists "Science"*, Prague, 2014. Vol. 2. P.176-182.

24. Кошова І. В. Практична психологія конфлікту : лабораторний практикум. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2017. 126 с.

25. Кошова І. В., Литовченко Н. Ф. Психотерапія: навч.-метод. посібн. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2022. 113 с.

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

27. Крамченкова В. О. Психологія сімейного вигорання: методика дослідження і особливості прояву у сім'ї «спустошеного гнізда». *Вісник ХНПУ ім.. Г.С. Сковороди. Психологія*, 2018. Вип. 59. С. 152-164.

28. Крамченкова В. О., Чепелєва Н. І. Подружні конфліктогени як ознака сімейної кризи на різних етапах життєвого циклу сім'ї. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*, 2022. С. 47-51.

29. Крамченкова В.О. Сім'я при тютюнопалінні: психологічні закономірності функціонування. Харків: «Діса плюс», 2018. 484 с.

30. Кругла Т. О. Психологічний портрет сімейного конфлікту. *Медсестринство,* 2017. №3. С. 44-47.

31. Кругла Т. О. Сімейний конфлікт: причини виникнення, попередження, врегулювання. *Медсестринство,* 2017. № 4. С. 71-74.

32. Ложкін Г.В., Пов'якель Н.І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика: Навчальний посібник. Київ : ВД «Професіонал», 2006. 416 с.

33. Любимова О. О. Ключові аспекти психологічної допомоги дитині в умовах розлучення батьків. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*, 2017. Вип. 7. С. 263-270.

34. Магдисюк Л. І. Основи психологічного консультування : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 360 с.

35. Марценюк М.О. Психологія сім'ї: опорний конспект лекцій. Мукачево: Вид-во МДУ, 2016. 94 с.

36. Мушкевич М. І., Федоренко Р. П., Магдисюк Л. І., Дучимінська Т. І. Психологія молодої сім'ї : монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 235 с.

37. Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії : навч. посіб. Вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.

38. Нагорняк Ю. Стресогенні чинники сексуальних дисфункцій та терапевтична стратегія їх подолання. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2024. №2 (74). С. 337-344.

39. Нагула О. Психологічні умови формування батьківської компетентності у молодого подружжя: автореферат канд.. психол. наук. 19.00.07. Київський університет імені Бориса Грінченка. Київ, 2013. 22 с.

40. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

41. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник / Л. Царенко, Т. Вебер, М. Войтович, Л. Гриценок та ін. Т. 2. Київ, 2018. 240 с.

42. Павлюк М.М.,Архипенко Н.М. Особливості подружніх конфліктів та їх наслідки. *Актуальні проблеми психології*, 2018. Т. XI. Вип. 18. С. 209-226.

43. Перепелюк Т. Подружня психологічна сумісність як чинник стабільності шлюбних стосунків. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*, 2019. Вип. 4. С. 55-61.

44. Петрінко В.С. Конфліктологія: курс лекцій, енциклопедія, програма, таблиці. Навчальний посібник. Ужгород: Видавництво УжНУ «Говерла», 2020. 360 с.

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

46. Портницька Н., Долінчук І. Способи вирішення конфліктів як чинник побудови подружніх стосунків: актуальні тенденції. *Наука і освіта*, 2016. №5. С. 233-238.

47. Практикум із групової психокорекції: підручник / С.Д. Максименко, О.О. Прокоф'єва, О.В. Царькова, О.В. Кочкурова. Мелітополь: Видавничо-поліграфічний центр «Люкс», 2015. 414 с.

48. Про запобігання та протидію домашньому насильству: Закон України в поточні редакції від 01.01.2020 р. № 2229-VIII. Відомості Верховної Ради України. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2229-19#Text (дата звернення: 12.02.2025).

49. Психологічна допомога сім'ї. Книга 2. Навчальний посібник (у 3 книгах)/ За загальною редакцією З. Г. Кісарчук. Київ: Главник, 2006. 160 с

50. Психологічні основи сексуальності: матеріали для самопідготовки до семінарських занять для студентів спеціальності «Психологія» / упор. О. В. Федик. Івано-Франківськ: Плай, 2010. 163 с.

51. Психологія конфлікту: комплекс навчально-методичного забезпечення підготовки бакалаврів всіх спеціальностей / укл.: Кононець М.О. Київ : НТУУ «КПІ ім. Ігоря Сікорського», 2017. 48 с.

52. Психологія конфлікту: Навчально-методичний посібник для підготовки магістрів усіх форм навчання/ В.Я. Галаган, В.Ф.Орлов, О.М.Отич, О.О.Фурса. Київ : ДЕТУТ, 2008. 422 с.

53. Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі : навчально-наочний підручник / за заг. ред. О. М. Цільмак. Київ: Видавництво Ліра-К., 2020. 266 с.

54. Психологія сім'ї: підручник / за ред. В. М. Поліщука. Суми: Університетська книга, 2021. 248 с.

55. Психолого-педагогічний супровід сім'ї у роботі психолого-медикопедагогічної консультації / авт. кол.: С. І. Васильковська, Т. В. Жук, Т. Д. Ілляшенко та ін. ; за ред. А. Г. Обухівської. Київ : Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2015. 66 с.

56. Радзівіл К. Відчуження дитиною одного з батьків як психологічний феномен: науково-теоретичне обґрунтування. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, 2021. Випуск 11. С. 167–172.

57. Сивогракова З. А., Алєксєєнко Н. В. Психологія конфліктів. Соціально-психологічний вимір управління конфліктами: Конспект лекції. Харків: УкрДУЗТ, 2020. 52 с.

58. Сингаївська І., Лукаш Ю. Психологічна допомога при вирішенні подружніх конфліктів. *Вчені записки Університету «КРОК»,* 2021. 1 (61). Р. 251-257.

59. Словник психологічних термінів. Національний фармацевтичний університет (НФаУ). URL: https://nuph.edu.ua/slovnik-psihologichnih-terminiv/ (дата звернення: 10.11.2024).

60. Слюсар Л. Українська сім'я в умовах війни. *Demography and social economy*, 2023. № 2 (52). Р. 3-20.

61. Сова М. О., Дєніжна С. О. Психологія сім'ї: навчальний посібник. Київ : 2014. 212 с.

62. Солодчук С.Є. Сімейне консультування як вид психологічної допомоги сім'ї. Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. URL: https://ap.uu.edu.ua/upload/publicationpdf/086bfaf7c9e73110e28e7cc4de9c8722.pdf (дата звернення: 28.11.2024).

63. Столярик О. Ю., Семигіна Т. В. Благополуччя сімей як основа для планування соціальних інтервенцій. *Наука, освіта та суспільство в XXI столітті: наукові ідеї та механізми реалізації* : збірник тез доповідей міжнародної науково-практичної конференції: у 2-х ч. Кропивницький: ЦФЕНД, 2022. Ч. 1. С. 38-40.

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

65. Сучасна молодь у соціально-психологічному вимірі: здобутки чернігівських психологів: монографія / за наук. ред. А. Г. Скок, О. Ю. Дроздова, Т. В. Данильченко. Чернігів: Десна Поліграф, 2017. 376 с.

66. Трофименко А. В., Константинова Ю.В. Конфліктологія та теорія переговорів : навчальний посібник. Маріуполь : МДУ, 2020. 375 с.

67. Україна посіла п'яту сходинку у світовому рейтингу за кількістю розлучень, 2024. URL: https://www.ostro.org/news/ukrayina-posila-p-yatu-shodynku-u-svitovomu-rejtyngu-za-kilkistyu-rozluchen-i470469 (дата звернення: 12.11.2024).

68. Українці менше одружувалися та частіше розлучалися у 2023 році. URL: https://opendatabot.ua/analytics/marriages-divorces-2023 (дата звернення: 10.11.2024).

69. Ушакова І.М. Психологія сім'ї: конспект лекцій. Національний університет цивільного захисту. Харків, 2017. 83 с.

70. Федоренко Р. Вплив соціальних мереж на гармонійність у стосунках між партнерами. *Актуальні проблеми сучасної психології* : матеріали звітної науково-практичної конференції професорсько-викладацького складу, аспірантів та студентів. Луцьк, 2014. Вип. 13. С. 198-204.

71. Федоренко Р. П. Психологічний аналіз подружніх взаємин на різних стадіях функціонування сім'ї : монографія Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 332 с.

72. Федоренко Р. П. Психологія молодої сім'ї і сімейна криза: Монографія. Луцьк: РВВ «Вежа», 2007. 168 с.

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

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

75. Canevello A., Crocker J. Interpersonal Goals and Close Relationship Processes: Potential Links to Health. *Social and Personality Psychology Compass*, 2011. Vol. 5(6). P. 346-358.

76. Determinants of professional orientation of future psychologists on correctional support of children with psychophysical disorders / H. Afuzova et al. *BRAIN broad research in artificial intelligence and neuroscience*, 2022. Vol. 13, no. 1Sup1. P. 188–206.

77. Epstein, N. B., Dattilio, F. M., Baucom, D. H. Cognitive-behavioral couple therapy. *In Handbook of family therapy*. NY: Routledge, 2015. P. 361–386.

78. Internet Use and Depression among Older Adults / Coton S. R et al.. Computers in Human Behavior, 2012. Vol.28, №2. P. 496-499.

79. Lam J.C.Y., Lee M. K. Digital inclusiveness-Longitudinal study of Internet adoption by older adults. *Journal of Management Information Systems*, 2006. vol.22, №4. P. 177-206.

80. Landers R.N, Lounsbury J.W. An investigation of Big Five and narrow personality traits in relation to Internet usage. *Computers in Human Behavior*, 2004. vol.22, №1. P. 283-293.

81. Lang F.R, Schutze Y. Adult children's supportive behaviors and older parents' subjective well-being – A developmental perspective on intergenerational relationships. *Journal of Social Issues*, 2002. Vol.58, (4). P.1661-1680.

82. Meunier V., Baker W. Positive couple relationships: The evidence for long-lasting relationship satisfaction and happiness. In S. Roffey. *Positive relationships: Evidence based practice across the world.* Springer, 2012. P. 73-89.

83. Neuropsychological fundamentals of envy / A. Lisovenko et al. *BRAIN broad research in artificial intelligence and neuroscience*, 2022. Vol. 13, (1). P. 158–172. URL: https://doi.org/10.18662/brain/13.1/274 (дата звернення: 10.11.2024).

84. Peseschkian N. Positive Family Therapy: The Family as Therapist. Translation by Martha Rohlfing. Springer Science & Business Media, 2012. 340 p.

85. Shuangxi F., Ting W., Han B. Chunhua Shi. The psychological needs of the elderly and their effects on aging. *Chinese Journal of Gerontology*, 2011. vol.31, №11.

86. Zhao Z., Chen Y., Li Internet S. Use Behavior of the Elderly: Family support, psychological needs, and optimistic personality perspective. *Virtual Event*, Japan, 2021. P. 276-281.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Методика «Типовий сімейний стан»

(Е. Ейдеміллера, В. Юстицького)

1. Психолог: «Подумки поверніться додому, у сім'ю! Згадайте почуття, із яким ви відчиняєте двері додому! Згадайте почуття, із яким думаєте про домашні справи на роботі! Як ви почуваєте себе у вихідні дні та ввечері? Згадайте все ваше сімейне життя! Як ви почуваєте себе найчастіше? Позначте на шкалах!»

2. Психолог: (звертає увагу на рису респондента, найбільш виражену на шкалах): «Ви відзначили, що почуваєте себе в сім'ї дуже ... (називається відповідна риса). Це, скоріше, приємне чи неприємне почуття? Прошу вас згадати декілька випадків із вашого сімейного життя, коли ви почували себе дуже ... (називається той же стан)».
3. Психолог: «Спробуйте ще раз оцінити свій стан удома на цих же шкалах!
Усе залишається по-старому чи щось зміниться?» Р: (звичайно міняє оцінку з деяких шкап, якщо при цьому на перший план вийшов інший стан, то вся процедура повторюється від п. 2).

1.	Задоволеним	0	7Незадоволеним У
2.	Спокійним	0	7 Стривоженим Т
3.	Розслабленим	0	7 Напруженим Н
4.	Радісним	0	7 Засмученим У
5.	Потрібним	0	7 Зайвим Т
6.	Відпочилим	0	7 Замученим Н
7.	Здоровим	0	7 Хворим У
8.	Сміливим	0	7 Несміливим Т
9.	Безтурботним	0	7 Стурбованим Н
10.	Хорошим	0	7 Поганим У
11 .	Спритним	0	7 Незграбним Т
12.	Вільним	0	7 ЗайнятимН

Т-; У-; Н-

Обробка: бали зі шкал, помічених однаковим індексом, сумуються.
Опрацювання результатів

Шкали методики	Рівні Типовий сімейний стан (бали)		
	Високий (кризовий)	Середній (проблемний)	Низький
Загальна незадоволеність	> 18	15-18	< 15
Нервово-психічне напруження	> 17	15-17	< 15
Сімейна тривожність	> 16	14-16	< 14

ДОДАТОК Б

Опитувальник «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації» (К. Томаса, Р. Кілмена)

Інструкція: Вам пропонується опитувальник, складений з тверджень, які вам будуть пред'являтися парами. Уважно читайте обидва твердження кожної пари і вибирайте те з них, яке більше відповідає вашій поведінки. Вибираючи відповідь, уявляйте собі типові, ситуації які найчастіше зустрічаються, і вибирайте ту відповідь, яка першою прийшла Вам в голову, а не ту, до якої Ви прийшли після довгого обмірковування. Тому не витрачайте час на довгі роздуми. Тут немає «хороших» або «поганих» варіантів. Ви можете вибрати будь-яку відповідь з двох, яка вам більше підходить. Але свій вибір потрібно зробити обов'язково, не залишаючи пропущених питань.

Твердження

1	**а)** Іноді я надаю можливість іншим узяти на себе відповідальність за розв'язання спірного питання.	**б)** Перш ніж обговорювати те, у чому ми не дійшли згоди, я намагаюся звернути увагу на те, із чим ми обидва погоджуємося.
2	**а)** Я намагаюся знайти компромісне рішення.	**б)** Я намагаюся владнати справу з урахуванням інтересів іншого і власних.
3	**а)** Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого.	**б)** Я намагаюся заспокоїти іншого і здебільшого зберегти наші стосунки.
4	**а)** Я намагаюся знайти компромісне рішення.	**б)** Іноді я жертвую власними інтересами заради інтересів іншої людини.
5	**а)** Налагоджуючи спірну ситуацію, я повсякчас намагаюся знайти підтримку в іншого.	**б)** Я намагаюся зробити все, щоб уникнути напруження.
6	**а)** Я намагаюся уникнути прикрощів.	**б)** Я намагаюся досягти свого.
7	**а)** Я намагаюся відкласти розв'язання спірного питання, щоб згодом зробити це остаточно.	**б)** Я вважаю за можливе поступитися одним, щоб досягти іншого.
8	**а)** Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого.	**б)** Я насамперед намагаюся чітко з'ясувати те, у чому полягають усі порушені інтереси й питання.
9	**а)** Вважаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності, що виникають.	**б)** Я докладаю всіх зусиль, щоб досягти свого.
10	**а)** Я наполегливо прагну досягти свого.	**б)** Я намагаюся знайти компромісне рішення.
11	**а)** Насамперед я намагаюся чітко з'ясувати те, у чому полягають усі порушені інтереси й питання.	**б)** Я намагаюся заспокоїти іншого й здебільшого зберегти наші стосунки.
12	**а)** Я завжди уникаю позиції, що може викликати суперечки.	**б)** Я даю можливість іншому мати свою думку, якщо він також іде мені назустріч.
13	**а)** Я пропоную серединну позицію.	**б)** Я наполягаю, щоб усе було зроблено по

		– моєму.
14	**а)** Я повідомляю іншому свою думку й запитую про його погляди.	**б)** Я намагаюся довести іншому логіку й переваги моїх поглядів.
15	**а)** Я намагаюся заспокоїти іншого й здебільшого зберегти наші стосунки.	**б)** Я намагаюся зробити все необхідне, щоб уникнути напруженості.
16	**а)** Я намагаюся не зачепити почуттів іншого.	**б)** Я намагаюся переконати іншого в перевазі моєї позиції.
17	**а)** Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого.	**б)** Я намагаюся зробити все, щоб уникнути марної напруженості.
18	**а)** Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму.	**б)** Я даю можливість іншому мати свою думку, якщо він також іде мені назустріч.
19	**а)** Передусім я намагаюся чітко з'ясувати те, у чому полягають усі порушені інтереси й спірні питання.	**б)** Я намагаюся відкласти рішення спірного питання, щоб згодом розв'язати його остаточно.
20	**а)** Я намагаюся негайно подолати наші розбіжності.	**б)** Я намагаюся знайти найкраще поєднання вигод і втрат для нас обох.
21	**а)** Під час переговорів я намагаюся бути уважним до бажань іншого.	**б)** Я завжди схиляюся до прямого обговорення проблеми.
22	**а)** Я намагаюся знайти середину позицію між моєю думкою та думкою іншої людини.	**б)** Я відстоюю свої бажання.
23	**а)** Як правило, я турбуюся про те, щоб задовольнити бажання кожного з нас.	**б)** Іноді я надаю можливість іншим узяти на себе відповідальність за розв'язання спірного питання.
24	**а)** Якщо позиція іншого видається мені важливою, я намагатимуся йти назустріч його бажанням.	**б)** Я намагаюся переконати іншого дійти компромісу.
25	**а)** Я намагаюся довести іншому логіку й переваги моїх поглядів.	**б)** Ведучи переговори, я намагаюся бути уважним до бажань іншого.
26	**а)** Я пропоную середину позицію.	**б)** Я майже завжди стурбований тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.
27	**а)** Зазвичай я уникаю позиції, що може викликати суперечки.	**б)** Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму.
28	**а)** Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого.	**б)** Налагоджуючи ситуацію, я намагаюся знайти підтримку в іншого.
29	**а)** Я пропоную середину позицію.	**б)** Вважаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності, що виникають.
30	**а)** Я намагаюся не зачіпати почуттів іншого.	**б)** Я завжди дотримуюся такої позиції в спірному питанні, щоб досягти успіху.

Опрацювання результатів

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

Бланк для відповідей

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

Обробка

Кількість балів, набраних за кожною шкалою, дає уявлення про вираженість у нього тенденції до прояву відповідних форм поведінки в конфліктних ситуаціях.

Інтерпретація

Способи регулювання конфліктів

1) змагання (конкуренція / суперництво) - прагнення до відстоювання своїх інтересів на шкоду іншому;

2) пристосування - принесення в жертву власних інтересів заради іншого;

3) компроміс - поступка у відповідь на поступку;

4) уникнення - відсутність прагнення як до кооперації, так і до досягнення власних цілей;

5) співпраця - учасники ситуації приходять до альтернативи, яка повністю задовольняє інтереси обох сторін.

Опрацювання результатів

Стилі	Рівні Стиль вирішення конфлікту (бали)		
	Високий	Середній	Низький
Конфронтація	9-12	5-8	0-4
Співпраця	9-12	5-8	0-4
Компроміс	9-12	5-8	0-4
Уникнення	9-12	5-8	0-4
Пристосування	9-12	5-8	0-4

ДОДАТОК В

«Оцінка рівня компетентності у вирішенні конфліктів»

(П. Хеппнер, І. Петерсен)

Інструкція для учасників опитування.

Оцініть, будь ласка, наведені твердження відповідно до запропонованої шкали оцінювання:

4 бали – «цілком вірно»,

3 бали – «швидше вірно»;

2 бали – «швидше невірно»;

1 бал – «невірно».

Зважте на те, що будь-які Ваші відповіді є цінними і не розглядаються як «правильні» чи «неправильні». Відповіді фіксуйте у бланку для відповідей.

Твердження

1. Я маю власну методику вирішення конфліктів.
2. Навіть у конфліктній ситуації я добре сприймаю всі деталі того, що відбувається.
3. Мій прогноз про те, як буде відбуватися конфлікт, майже завжди виправдовується.
4. Я вважаю, що можу вирішити більшість проблем.
5. Я довіряю своїм здібностям вирішувати складні ситуації.
6. Я завжди впевнений, що досягну мети й здолаю всі труднощі.
7. Зазвичай, я досить ефективно вирішую конфліктні ситуації.
8. Більшістю рішень, прийнятих в умовах конфліктної ситуації, я залишаюся задоволеним.
9. Більшість проблем настільки складні, що я не в змозі їх вирішити.
10. Більшість проблем я вирішую в стані запалу.
11. Якщо мені вдалося залагодити конфліктну ситуацію, то я завжди намагаюся зрозуміти внаслідок чого це сталося.
12. Я завжди аналізую реакцію на конфлікт щойно втягнутих у нього людей.
13. На конфлікти я реагую так емоційно, що не можу пригадати про ефективні способи його розв’язання.
14. У конфлікті мені завжди важко координувати свої дії.
15. Обмірковуючи варіанти дій у конфлікті, мені завжди складно оцінити вірогідність їх успішності.
16. У конфліктній ситуації я часто виношу судження, яке в подальшому не виправдовується.
17. Якщо я помічаю ознаки напруженості, то спочатку все добре обмірковую, перш ніж діяти.
18. Якщо я стикаюся з проблемою, то керуюся рішенням, яке найперше спало на думку.

Бланк для відповідей

Характеристики	№ п/п	Попередня оцінка	Повторна оцінка
«Упевненість у собі»	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		
	7		
	8		
	9		
«Імпульсивність»	10		
	11		
	12		
	13		
	14		
	15		
	16		
	17		
	18		
Разом			

Обробка та інтерпретація результатів

Підрахуйте загальну кількість балів.

Якщо загальна кількість набраних Вами балів складає:

від 18 до 48 балів – низький рівень;

від 49 до 60 балів – середній рівень;

від 61 до 72 балів – високий рівень.

Опрацювання результатів

Рівні	Оцінка рівня компетентності у вирішенні конфліктів (бали)
Високий	61-72
Середній	49-60
Низький	18-48

ДОДАТОК Г

Тест-опитувальник задоволеності шлюбом

Випробуваному пропонується уважно прочитати кожне твердження і вибрати один з трьох варіантів, намагаючись уникати проміжних відповідей.

1. Коли люди живуть так близько, як це відбувається в сімейному житті, вони неминуче втрачають взаєморозуміння і гостроту сприйняття іншої людини: а) вірно; б) не впевнений; в) невірно.
2. Ваші подружні відносини приносять вам: а) швидше занепокоєння і страждання; б) важко відповісти; в) швидше радість і задоволення.
3. Родичі та друзі оцінюють ваш шлюб: а) як вдалий; б) щось середнє; в) як невдалий.
4. Якщо б ви могли, то: а) ви б багато що змінили в характері вашого чоловіка (вашої дружини); б) важко сказати; в) ви б не стали нічого змінювати.
5. Одна з проблем сучасного шлюбу в тому, що все приїдається, в тому числі і сексуальні відносини: а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.
6. Коли ви порівнюєте вашу сімейне життя із сімейним життям ваших друзів і знайомих, вам здається: а) що ви найнещасніші інших; б) важко сказати; в) що ви щасливіші інших.
7. Життя без сім'ї, близької людини - занадто дорога ціна за повну самостійність: а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.
8. Ви вважаєте, що без вас життя вашого чоловіка (вашої дружини) була б неповноцінною: а) так, вважаю; б) важко сказати; в) ні, не вважаю.
9. Більшість людей в якійсь мірі обманюються у своїх очікуваннях щодо шлюбу: а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.
10. Тільки безліч різних обставин заважає подумати вам про розлучення: а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.
11. Якби повернувся час, коли ви одружувалися, то вашим чоловіком (вашою дружиною) міг би стати: а) хто завгодно, тільки не теперішній чоловік (дружина); б) важко сказати; в) можливо, що саме теперішній чоловік (дружина).
12. Ви пишаєтеся, що така людина, як ваш чоловік (ваша дружина), поруч з вами: а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.
13. На жаль, недоліки вашого чоловіка (дружини) часто переважують його (її) гідності: а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.
14. Основні перешкоди для щасливого подружнього життя криються: а) швидше за все в характері вашого чоловіка (вашої дружини); б) важко сказати; в) швидше у вас самих.
15. Почуття, з якими ви одружувалися: а) посилилися; б) важко сказати; в) ослабли.
16. Шлюб притупляє творчі можливості людини: а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

17. Можна сказати, що ваш чоловік (ваша дружина) володіє такими перевагами, які компенсують його (її) недоліки: а) вірно; б) щось середнє; в) невірно.
18. На жаль, у вашому шлюбі не все гаразд з емоційною підтримкою один одного: а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.
19. Вам здається, що ваш чоловік (ваша дружина) часто робить дурниці, говорить невлад, недоречно жартує: а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.
20. Життя в сім'ї, як вам здається, не залежить від вашої волі, а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.
21. Ваші сімейні відносини не внесли в життя того порядку і організованості, яких ви очікували: а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.
22. Не подобається ті, хто вважає, що саме в сім'ї людина найменше може розраховувати на повагу: а) згоден; б) важко сказати; в) не згоден.
23. Як правило, суспільство вашого чоловіка (вашої дружини) доставляє вам задоволення: а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.
24. По правді сказати, у вашій подружнього життя немає і не було жодного світлого моменту: а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

Ключ

1в, 2в, 3а, 4в, 5в, 6в, 7а, 8а, 9в, 10в, 11в, 12а, 13в, 14в, 15а, 16в, 17а, 18в, 19в, 20в, 21в, 22а, 23а, 24в.

Обробка та інтерпретація результатів

За відповідь, що співпадає з ключем, нараховується 2 бали; за проміжну відповідь (варіант «б») - I бал; за відповідь, який не збігається з ключем, - 0 балів. Далі підраховується сумарний бал по всіх відповідей. Можливий діапазон - від 0 до 48 балів. Високий бал говорить про задоволеність шлюбом.
Вся вісь сумарних балів тесту розбивається на сім категорій:

Опрацювання результатів

Рівні	Тест-опитувальник задоволеності шлюбом (балів)
Абсолютно неблагополучний	0-16
Неблагополучний	17-22
Скоріше неблагополучний	23-26
Перехідний	27-28
Скоріше благополучний	29-32
Благополучний	33-38
Абсолютно благополучний	39-48

ДОДАТОК Д

Авторська анкета «Особливості конфліктів у подружніх парах»

Шановні учасники дослідження!

Запрошуємо Вас взяти участь у психологічному дослідженні особливостей подружніх конфліктів. Анкета є анонімною. Просимо відповідати щиро та відверто - тут немає правильних чи неправильних відповідей. Важлива саме Ваша особиста думка та досвід.

При заповненні анкети оберіть один або декілька варіантів відповідей (де це передбачено). Якщо жоден з варіантів не відображає Вашу ситуацію повністю, оберіть найбільш близький або вкажіть свій варіант у графі «інше». Дякуємо за участь у дослідженні!

Питання анкети

1. Як часто у вашій парі виникають конфлікти?

Щодня
Кілька разів на тиждень
Кілька разів на місяць
Рідше, ніж раз на місяць

2. Які основні причини виникнення конфліктів у вашій парі? (можна обрати кілька варіантів)

Побутові питання, розподіл обов'язків
Фінансові труднощі, різниця в доходах
Виховання дітей, незгода у педагогічних підходах
Ревнощі, недовіра одне до одного
Втручання родичів, друзів у стосунки
Розбіжності в інтересах, поглядах на життя
Незадоволеність у сексуальній сфері
Інше

3. Яка середня тривалість ваших конфліктів?

Кілька хвилин
До години
Кілька годин
Доба і більше

4. Хто частіше ініціює конфлікти у вашій парі?

Переважно я
Переважно партнер(ка)
Обоє приблизно порівну
Важко сказати

5. Які емоції найчастіше супроводжують ваші конфлікти? (можна обрати кілька варіантів)

Гнів, злість
Образа

Тривога, страх
Смуток
Байдужість
Розчарування, розгубленість
Провина, сором
Роздратування, нетерпимість
Безпорадність, безсилля
Відраза, презирство
Заздрість, ревнощі
Жаль до себе
Ненависть, відторгнення
Втома, виснаження, зневіра
Розпач, відчай

6. Як зазвичай розгортаються ваші конфлікти? (можна обрати кілька варіантів)

Загострення побутових дрібниць без обговорення реальних причин
Гучна сварка з криками та звинуваченнями
Демонстративне мовчання, ігнорування одне одного
Різкий емоційний спалах з подальшим швидким примиренням
Тривале накопичення невдоволення з періодичними спалахами
Пасивно-агресивна поведінка (натяки, сарказм, саботаж)
Уникання прямої конфронтації через звернення до третіх осіб (родичів, друзів)
Спокійне обговорення проблеми

7. Чи траплялося під час конфліктів таке: (можна обрати кілька варіантів)

Штовхання, стусани, ляпаси
Побиття, нанесення тілесних ушкоджень
Жбурляння та биття предметів
Погрози фізичної розправи
Залякування, шантаж
Зради, залишення дому
Нічого з переліченого

8. Хто частіше йде на примирення після конфлікту?

Переважно я
Переважно партнер(ка)
Обоє приблизно порівну
Ніхто, конфлікт затихає сам собою

9. Які стратегії ви найчастіше використовуєте для вирішення конфліктів? (можна обрати кілька варіантів)

Спокійно обговорюємо проблему та шукаємо компроміс
Даємо одне одному час заспокоїтись наодинці
Звертаємось по допомогу до друзів, родичів

Йдемо на поступки заради миру в сім'ї

Замовчуємо образи та продовжуємо сваритись

10. Чи звертались ви колись по допомогу до фахівців (психолога, консультант щодо подружніх конфліктів?

Так, особисто

Так, разом з партнером(кою)

Ні, але хотіли б

Ні і не вважаю за потрібне

11. На вашу думку, як конфлікти впливають на ваші стосунки в цілому?

Надзвичайно руйнівно, ставлять під загрозу існування шлюбу

Негативно, призводять до накопичення образ і відчуження

Нейтрально, не надто відображаються на стосунках

Позитивно, дозволяють краще зрозуміти одне одного

12. Чи відчуваєте ви після конфліктів, що вас почули і зрозуміли?

Так, завжди

Інколи

Дуже рідко

Ніколи

13. Як часто вам вдається конструктивно вирішити конфлікт, досягти згоди?

Майже завжди

У більшості випадків

Рідко

Майже ніколи

14. Оберіть твердження, яке найкраще описує загальний емоційний клімат у вашій парі:

Напружений, недовірливий

Нестабільний, з частими коливаннями

Нейтральний, спокійний

Теплий, підтримуючий

15. Чи хотіли б ви змінити щось у способах вирішення конфліктів у вашій парі?

Так, багато чого

Так, деякі моменти

Ні, мене все влаштовує

Важко відповісти

ДОДАТОК Е

Узагальнені дані діагностики досліджуваних

Таблиця Е.1

Таблиця зведених емпіричних даних за методикою №1

Типовий сімейний стан

№ Респондента	Загальна незадоволеність	Нервово-психічне напруження	Сімейна тривожність
Експериментальна група			
1	20	20	22
2	21	16	25
3	8	12	18
4	4	11	8
5	5	15	14
6	9	19	19
7	6	13	12
8	7	6	10
9	19	18	14
10	20	22	20
11	15	18	13
12	12	10	9
13	16	16	15
14	15	18	21
15	19	15	9
16	9	5	5
17	11	6	23
18	19	17	16
19	15	18	19
20	9	7	6
21	15	6	10
22	11	15	6
23	13	21	14
24	5	6	12
Контрольна група			
25	19	16	25
26	9	19	18
27	19	23	15
28	5	4	9
29	19	21	21
30	4	5	17
31	15	18	23
32	10	21	14
33	19	11	19
34	19	20	22

35	9	11	15
36	15	9	18
37	7	9	8
38	6	5	14
39	19	20	19
40	15	15	18
41	12	10	10
42	7	22	18
43	19	18	17
44	15	21	20
45	8	19	9
46	16	18	15
47	15	19	21
48	5	15	14
49	20	19	18
50	5	6	6

Таблиця Е.2

Таблиця зведених емпіричних даних за методикою №2

Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації

№ респондента	конфронтація	співпраця	компроміс	уникнення	пристосування
Експериментальна група					
1	10	6	9	6	0
2	11	6	6	5	1
3	3	8	9	6	5
4	2	8	6	9	6
5	2	7	6	7	9
6	3	7	7	7	7
7	2	9	6	8	6
8	1	5	7	9	9
9	5	6	9	7	4
10	10	7	4	5	5
11	6	7	7	5	6
12	4	7	10	8	2
13	4	8	8	5	4
14	4	5	8	9	5
15	4	6	11	8	2
16	1	8	8	6	6
17	1	6	8	8	8
18	8	9	6	5	1
19	6	6	9	7	3
20	1	6	10	6	8
21	2	8	6	10	5
22	1	4	9	10	7

23	5	8	5	6	7
24	1	4	6	9	11
Контрольна група					
25	5	6	9	9	2
26	3	4	11	9	4
27	6	7	11	4	3
28	1	4	8	10	8
29	8	5	8	4	6
30	1	6	9	10	5
31	3	5	8	6	7
32	6	8	9	6	2
33	3	8	7	6	7
34	6	8	6	7	3
35	4	7	11	8	1
36	3	8	5	7	6
37	2	6	8	9	6
38	1	8	8	7	7
39	6	5	2	6	10
40	4	6	9	6	6
41	2	8	6	9	6
42	5	7	6	7	4
43	7	7	5	7	5
44	4	4	9	7	7
45	5	6	9	9	2
46	3	4	11	9	4
47	6	7	11	4	3
48	1	4	8	10	8
49	8	5	8	4	6
50	1	6	9	10	5

Таблиця Е.3

Таблиця зведених емпіричних даних за методиками №3 Оцінка рівня компетентності у вирішенні конфліктів та №4 Тест-опитувальник задоволеності шлюбом

№ Респондента	Методика №3	Методика №4 Бали / Рівні задоволеності шлюбом	
Експериментальна група			
1	46	35	Благ.
2	46	28	Перехідн.
3	52	30	Скор. благ.
4	49	40	Абс. Благ.
5	43	32	Скор. благ.
6	42	34	Благ.

7	48	37	Благ.
8	43	29	Скор. благ.
9	45	36	Благ.
10	48	30	Скор. благ.
11	36	21	Неб.
12	38	33	Благ.
13	39	30	Скор. благ.
14	47	37	Благ.
15	47	32	Скор. благ.
16	47	35	Благ.
17	45	28	Перехідн.
18	45	38	Благ.
19	50	31	Скор. благ.
20	50	36	Благ.
21	52	28	Перехідн.
22	42	29	Скор. благ.
23	41	34	Благ.
24	51	33	Благ.
Контрольна група			
25	56	20	Неб.
26	43	25	Скор. неб.
27	45	32	Скор. благ.
28	45	27	Перехідн.
29	46	39	Абс. Благ.
30	50	35	Благ.
31	55	26	Скор. неб.
32	40	29	Скор. благ.
33	42	28	Перехідн.
34	58	37	Благ.
35	42	32	Скор. благ.
36	46	36	Благ.
37	49	41	Абс. Благ.
38	46	30	Скор. благ.
39	50	34	Благ.
40	48	31	Скор. благ.
41	48	28	Перехідн.
42	53	42	Абс. Благ.
43	49	33	Благ.
44	47	32	Скор. благ.
45	56	40	Абс. Благ.
46	43	27	Перехідн.
47	45	35	Благ.
48	45	29	Скор. благ.
49	46	31	Скор. благ.
50	50	25	Скор. неб.

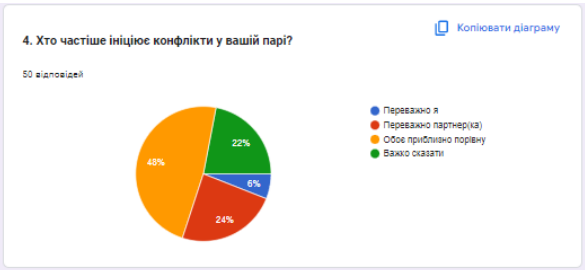
Таблиця Е.4

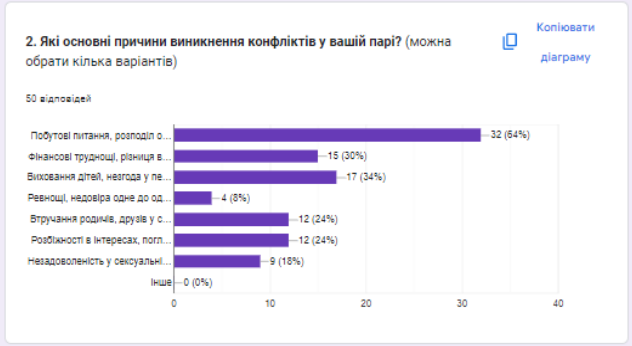
Статистичні критерії			
	M_1_Emociyne_Vig	M_2_SAN	M_3_Perfekci
U Манна-Уитни	310,000	341,000	285,000
W Вилкоксона	661,000	692,000	636,000
Z	-,731	-,178	-1,177
Асимп. знач. (двухсторонняя)	,465	,859	,239

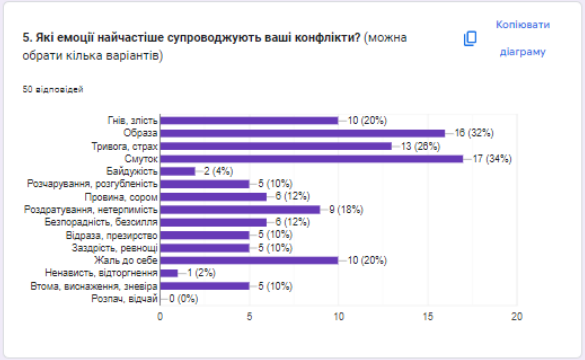
ДОДАТОК Ж

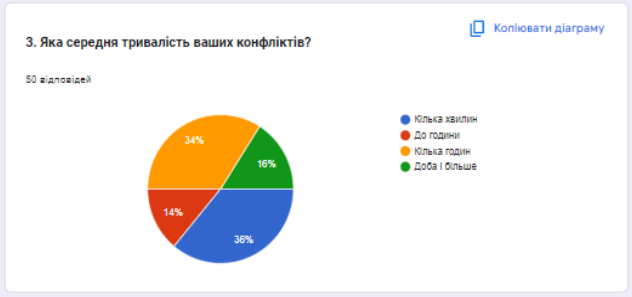
Узагальнені результати в діаграмах Гугл форми за авторським опитувальником «Особливості конфліктів у подружніх парах»





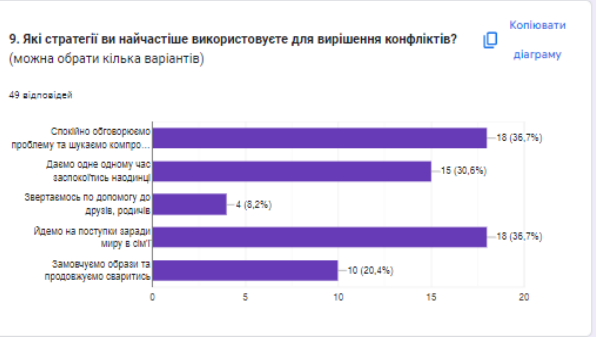


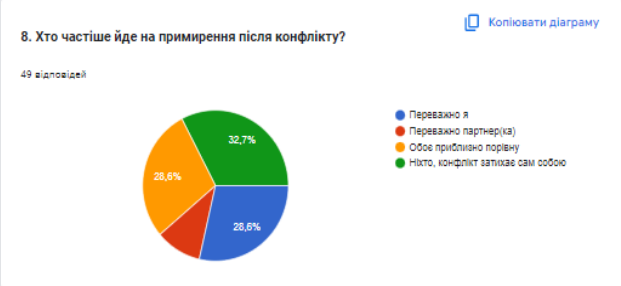














11. На вашу думку, як конфлікти впливають на ваші стосунки в цілому?

Копіювати діаграму

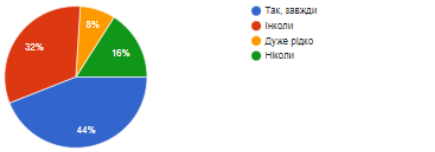
50 відповідей



12. Чи відчуваєте ви після конфліктів, що вас почули і зрозуміли?

Копіювати діаграму

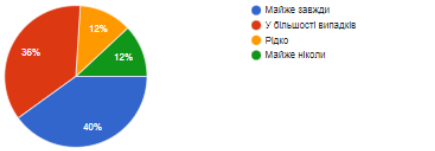
50 відповідей



13. Як часто вам вдається конструктивно вирішити конфлікт, досягти згоди?

Копіювати діаграму

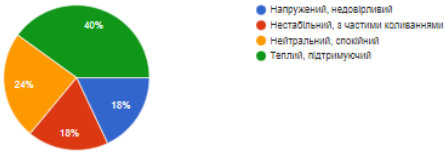
50 відповідей



14. Оберіть твердження, яке найкраще описує загальний емоційний клімат у вашій парі:

Копіювати діаграму

50 відповідей



15. Чи хотіли б ви змінити щось у способах вирішення конфліктів у вашій парі?

Копіювати діаграму

50 відповідей

