

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ
Завідувач випускової кафедри
_____ Ельвіра ЛУЗІК
« ____ » _____ 2023 р

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «МАГІСТР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Соціальна робота»

**Тема: «Комунікативний тренінг як метод корекції конфліктної поведінки у
молодих сім'ях»**

Виконавець: здобувач вищої освіти ПП-201 Мз Новікова Наталя Євгенівна

Керівник: канд. пед. наук, доцент Кокарєва Анжеліка Миколаївна

Нормоконтролер: _____ Тамара МИХЕСВА

КИЇВ 2023

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 «Психологія»
ОП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____ Ельвіра ЛУЗІК

«__» _____ 2023 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання кваліфікаційної роботи

Новікова Наталя Євгенівна

1. Тема кваліфікаційної роботи «Комунікативний тренінг як метод корекції конфліктної поведінки у молодих сім'ях» затверджена наказом ректора в «04» жовтня 2023 р. № 2033 /ст.

2. Термін виконання роботи: з 25 вересня 2023 р. до 31 грудня 2023 р.

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до першого, другого та третього розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 97 сторінок, з них обсяг основного тексту 110 сторінок, список використаних джерел нараховує 75 позицій.

4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. теоретико - методологічний аналіз особливостей подружніх конфліктів у молодих сім'ях; висновки до першого розділу; розділ 2. Психологічні методи корекції конфліктної поведінки у молодих сім'ях; Висновки до другого розділу; Розділ 3. Емпіричне дослідження впливу комунікативного тренінгу на корекцію конфліктної поведінки у молодих сім'ях; Висновки до третього розділу; Висновки; Список використаних джерел; Додатки.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): 14 рисунків, 12 таблиць.

6. Календарний план-графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	04.09.2023	
2.	Формулювання мети, завдання досліджень. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	11.09.2023	
3.	Написання основної частини. Перше читання керівника	22.09.2023	
4.	Написання вступу, висновків. Уточнення плану кваліфікаційної роботи	05.10.2023	
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові	26.11.2023	
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	29.11.2023	
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	04.12.2023	
8.	Подання остаточного варіанта на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	06.12.2023	
9.	Захист роботи	27.12.2023	

7. Дата видачі завдання: «01» вересня 2023 р.

Керівник кваліфікаційної роботи _____ Анжеліка КОКАРСЬВА

Завдання прийняв до виконання _____ Наталя НОВІКОВА

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Комунікативний тренінг як метод корекції конфліктної поведінки у молодих сім'ях»: 97 сторінок, 75 використаних джерел, 4 додатки.

Об'єкт дослідження – конфліктна поведінка у молодих сім'ях.

Предмет дослідження – комунікативний тренінг як метод корекції конфліктної поведінки у молодих сім'ях.

Мета дослідження – дослідити вплив комунікативного тренінгу, як методу корекції конфліктної поведінки у молодих сім'ях та розробити тренінгову програму «Конструктивне вирішення конфліктів у сімейних взаємостосунках», спрямовану на корекцію конфліктної поведінки у молодих сім'ях.

У кваліфікаційній роботі розкрито психологічні особливості конфліктної поведінки у молодих сім'ях, зокрема: проаналізовано характеристику подружніх конфліктів у молодих сім'ях у психологічній літературі; розкрито соціально-психологічні методи вирішення сімейних конфліктів та запропоновано програму тренінгу «Конструктивне вирішення конфліктів у сімейних взаємостосунках».

Практичне значення роботи полягає у можливості використання результатів дослідження у практиці роботи психологів. Розроблена та апробована програма тренінгу «Конструктивне вирішення конфліктів у сімейних взаємостосунках», збагачує методичне забезпечення роботи психологів для корекції конфліктів у молодих сім'ях.

КОМУНІКАТИВНИЙ ТРЕНІНГ, КОНФЛІКТНА ПОВЕДІНКА, МОЛОДІ СІМ'Ї, МЕТОД КОРЕКЦІЇ

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО - МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОДРУЖНИХ КОНФЛІКТІВ У МОЛОДИХ СІМ'ЯХ	8
1.1. Соціально-психологічні особливості молодих сімей.....	8
1.2. Характеристика подружніх конфліктів у молодих сім'ях	17
Висновок до першого розділу.....	25
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ МЕТОДИ КОРЕКЦІЇ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ У МОЛОДИХ СІМ'ЯХ	27
2.1. Соціально-психологічні методи вирішення сімейних конфліктів.....	27
2.2 Комуникативний тренінг як метод корекції конфліктної поведінки у молодих сім'ях.....	36
Висновок до другого розділу.....	43
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КОМУНІКАТИВНОГО ТРЕНІНГУ НА КОРЕКЦІЮ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ У МОЛОДИХ СІМ'ЯХ	45
3.1. Організація та проведення емпіричного дослідження.....	53
3.2. Розробка і апробація комуникативного тренінгу «Конструктивне вирішення конфліктів у сімейних взаємостосунках».....	68
3.2.1 Аналіз і інтерпретація результатів подружжя після проведення тренінгу.....	74
3.2.2. Рекомендації щодо корекції конфліктної поведінки у молодих сім'ях.....	88
Висновок до третього розділу.....	90
ВИСНОВКИ	93
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	98
ДОДАТКИ	105

ВСТУП

Актуальність. Українське суспільство переживає складний і трагічний період соціально-демографічних випробувань, найбільшим з яких є війна. Повномасштабне вторгнення Росії проти України перервало природний процес життєдіяльності та розвитку української родини, змінило умови її життєдіяльності, загострило наявні і спровокувало нові проблеми і ризики. Причинами деформації та дезорганізації демографічного та соціально-економічного розвитку стали загибель великої кількості військовослужбовців та цивільного населення, вимушена масова міграція всередині країни та за її межі.

Сім'я є основним соціальним інститутом. Саме вона зазнає руйнівного впливу війни і тих деструктивних процесів, що породжує війна. Відповідно до даних платформи Опендабот, в Україні протягом першого півріччя 2023 року кількість зареєстрованих шлюбів порівняно з відповідним періодом минулого року скоротилася на 17%. Натомість розлучень побільшало на третину. Також суттєво скорочується народжуваність[23].

В таких екстремальних умовах ускладнена реалізація основних функцій сім'ї забезпечення соціокультурного, фізичного, біологічного відтворення населення. Основним завданням сім'ї, наразі, стає не народження і виховання наступних дітей, а забезпечення виживання членів родини, фізичний та психологічний захист дітей від загроз війни. Саме сім'я є одним із основних інститутів, що забезпечує продовження життєдіяльності населення, а отже, українського суспільства в цілому.

Розвиток інституту сім'ї в Україні, у часи до війни, відбувався в такому ж напрямку, що й в інших європейських країнах. Для сучасної української молоді родини були притаманні такі ж особливості організації сімейного життя – різноманіття форм сімейних об'єднань та шлюбних відносин, підвищення віку одруження та народження дітей, збільшення народжуваності поза шлюбом і в той же час спостерігається високий рівень шлюбів та збереження сімейної

взаємопомічі та підтримки поколінь.

Впродовж останніх десятирічч трансформація соціальних норм, цінностей, традицій і поглядів, що відбувалися у сучасному українському суспільстві, зумовили зміщення акцентів в системі шлюбно-сімейних відносин. Сімейні стосунки, залишаючись пріоритетом в ієрархії особистісних цінностей, водночас суттєво змінюються. На зменшення відповідальності за збереження стосунків подружжя впливають такі істотні чинники як, полегшення процедури розірвання шлюбу, можливість дошлюбних сексуальних відносин, відчуття особистісної свободи та вседозволеності, егоїзм. Через неспроможність конструктивно вирішувати сімейні конфлікти, домовлятися, поступатися один одному, подружжя не готові продовжувати сімейні відносини.

Вище зазначені процеси не можуть не вплинути на процеси формування, становлення та розвитку сучасної молодої сім'ї. На сьогоднішній день молода сім'я вимушена долати низку матеріальних, соціальних, психологічних, побутових проблем, а отже втрачає можливість реалізовувати життєво необхідні функції та знаходиться на порозі системної кризи. Враховуючи це, можна прийти до висновку, що становище молодої сім'ї в Україні має тенденцію до погіршення, через негативні суспільні та зовнішні впливи. Не дивлячись на велику кількість наукової літератури, що досліджує проблеми молодого подружжя, сімейних конфліктів та причин їх виникнення, існує багато невирішених питань, адже проблема багатоаспектна і в сучасних умовах вимагає додаткових досліджень, що і зумовило вибір нашої теми кваліфікаційної роботи: «Комунікативний тренінг як метод корекції конфліктної поведінки у молодих сім'ях».

Проблеми родини, сімейних цінностей залишаються в центрі уваги вітчизняних науковців. Різноманітні аспекти сімейних взаємостосунків відображені у роботах : Л. Помиткіної, О. Столярчука, К. Седих, О. Бондарчука, Л. Орбан-Лембрик, М. Корольчука та інших. Нормативно-правове обґрунтування функціонування родини розглядали О. Хромова, С. Погребняк, Ю. Солоненко, М. Поліщук, М. Башук. Правовому регулюванню шлюбних відносин пригуляли увагу : О. Скакун, А. Колодій, Л. Красицька, М. Козюбра. Н. Черниш, А.

Васильєв Є. Лібанова, М. Лукашевич, М. Головатий, розглядали у своїх наукових здобутках проблеми молодого подружжя, які стали предметом досліджень соціології сім'ї. Основи сімейних стосунків, проблеми виховання досліджували в своїх роботах педагоги: Т. Федорченко. О. Протас, І. Трубавіна, О. Вишневський, Б. Ковбас, В. Костів, В. Постовий, Г. Бевз та інші. Сімейні конфлікти, методи їх вирішення та способи подолання представлені в роботах І. Чорної, М. Маркова, С. Васьківської, Н. Пов'якель, Р. Попелюшко, Г. Росінського, В. Козира, О. Буряк.

В своїх наукових здобутках С.В. Ковальова, Т.В. Говорун, М.І. Алексеева, М.М. Обозова, Т.С. Кириленко розглядають умови кризи, в якій зараз знаходиться українська молода сім'я як елемент соціальної системи суспільства. Про Свідченнями кризи є зростаюча кількість розлучень, малодітність сучасних сімей, незадоволеність шлюбом та подружнім життям, дисгармонійний розвиток подружніх взаємин, високий рівень конфліктності, неможливість досягти компромісів у сімейному житті. Враховуючи це, можемо прийти до висновку, що молода українська сім'я потребує нових форм та підходів що до психологічної підтримки та допомоги.

Об'єкт дослідження – конфліктна поведінка у молодих сім'ях.

Предмет дослідження – комунікативний тренінг як метод корекції конфліктної поведінки у молодих сім'ях.

Мета дослідження – дослідити вплив комунікативного тренінгу, як методу корекції конфліктної поведінки у молодих сім'ях та розробити тренінгову програму «Конструктивне вирішення конфліктів у сімейних взаємостосунках», спрямовану на корекцію конфліктної поведінки у молодих сім'ях.

Досягнення мети передбачає розв'язання наступних **завдань**:

1. Здійснити аналіз наукової літератури щодо проблем подружніх конфліктів у молодій сім'ї.

2. Проаналізувати психологічні методи корекції конфліктної поведінки у молодих сім'ях.

3. Розглянути комунікативний тренінг як метод корекції конфліктної поведінки.

4. Здійснити аналіз ефективності впровадженого комунікативний тренінгу як методу корекції конфліктної поведінки у молодих сім'ях.

5. Надати практичні рекомендації, спрямовані на корекцію конфліктної поведінки у молодих сім'ях.

Гіпотеза дослідження: використання комунікативного тренінгу «Конструктивне вирішення конфліктів у сімейних взаємостосунках» може сприяти корекції конфліктної поведінки у молодих подружжях.

Методи дослідження. *Теоретичні:* теоретичний аналіз, систематизація, порівняння, узагальнення теоретичних та експериментальних даних.

Емпіричні: «Взаємодія подружжя в конфліктній ситуації» Ю.Є. Альшиної, Л.Я. Гозмана, тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом», методика Томаса-Кілманна «Стратегія поведінки в конфлікті», тест комунікативних вмінь Л. Міхельсона.

Для математичної обробки результатів дослідження використовувалась програма SPSS 16.0. «Статистичний пакет для соціальних наук» - комп'ютерна програма, яка призначена для статистичної обробки даних, проведення прикладних досліджень у соціальних науках.

Наукова новизна одержаних результатів. Проведене дослідження характеризується науковою якістю здобутих результатів, завдяки опрацюванню значного обсягу першоджерел, наукова новизна полягає у спробі дослідження впливу комунікативного тренінгу на корекцію конфліктної поведінки молодого подружжя, визначено комплекс основних причин виникнення конфліктів в молодих сім'ях; розроблено практичні рекомендації щодо корекції конфліктної поведінки, вирішенню та запобіганню конфліктним ситуаціям в молодих сім'ях.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання результатів дослідження у практиці роботи психологів Розроблена та апробована програма тренінгу «Конструктивне вирішення конфліктів у сімейних взаємостосунках», збагачує методичне забезпечення роботи психологів для корекції конфліктів у молодих сім'ях.

Апробація результатів дослідження. Основні результати теоретичного

аналізу досліджуваної проблеми були представлені тезами доповіді «Соціально-психологічні методи вирішення сімейних конфліктів» на XXIII Міжнародній науково-практичній конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених «Політ. Сучасні проблеми науки». Конференція відбулася 04-07 квітня 2023 року в Національному авіаційному університеті.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, 4 додатків. Обсяг основної роботи – 115 сторінок. Список використаної літератури містить 75 найменувань (викладених на 5 сторінках).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО - МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОДРУЖНИХ КОНФЛІКТІВ У МОЛОДИХ СІМ'ЯХ

1.1. Соціально-психологічні особливості молодих сімей

Сім'я – один із найбільш консервативних та традиційних соціальних інститутів. У своїй роботі А.Й. Капська визначає сім'ю як «об'єднання людей, що пов'язані шлюбом або кровною спорідненістю, спільністю побуту та взаємною моральною відповідальністю, соціальна необхідність в якому обумовлена потребою суспільства у фізичному та духовному відтворенні населення» [26, с. 20].

Сім'я – це мала соціальна група, що створена на основі шлюбу та кровних зв'язках. Членів сім'ї об'єднують стійкі емоційні зв'язки, духовна спорідненість, побут, взаємодопомога та моральна відповідальність. Сім'я це невелика соціальна група, що вирішує завдання її членів. Вирішення цих завдань впливає і на суспільство. Через реалізацію репродуктивної функції відтворюється суспільство, а сексуальні стосунки набувають форм прийнятних для суспільства. Праця дорослих членів сім'ї забезпечує реалізацію професійної функції, забезпечує матеріальне підґрунтя родини, дає можливість реалізувати культурні, побутові, матеріальні потреби. Піклування про дітей, батьків, хворих – допомога їм та підтримка, задовольняє потреби людини в альтруїзмі [35, С. 21].

Сім'я виконує одну з найважливіших функцій – функцію соціалізації. Через засвоєння правил і норми поведінки, звичаїв і традиції, систем цінностей і норм відбувається виховання нових членів суспільства. Соціальна функція забезпечує не лише виховання дітей, а й члени подружжя пристосовуючись до нових соціальних ролей соціалізуються. Соціальна функція привносить новий соціальний досвід, задовольняє потреби батьків у вихованні дітей, формує

соціальні навички та розширює потенціал подружжя.

Психічне здоров'я індивіда залежить від «психічного здоров'я» його сім'ї. Відчуття поваги до особистості, емоційне благополуччя та стабільність, рівновага та повноцінний розвиток в колі сім'ї впливає та забезпечує психічне здоров'я всього суспільства. У благополучній, стабільно функціонуючій сім'ї кожен з її членів може задовольнити потреби в схваленні, повазі, розумінні, близькості, довірі, любові. Така сім'я створює сприятливі умови для всебічного розвитку особистості та самореалізації. Задовольняючи психічні, соціальні, фізичні потреби членів родини, сім'я здійснює на них визначальний вплив.

На основі сімейних цінностей сім'я створює свою власну мікрокультуру, яка складається з норм і правил поведінки, звичаїв і традицій. Будуючи індивідуальний спосіб життя подружжя опирається на норми певного суспільства, норми батьківських сімей, власний сімейний досвід.

Зміни сімейного життя, обумовлюються змінами суспільства, в якому існує сім'я. Сучасна сім'я перебуває під впливами науково-технічного прогресу, трансформації матеріальної, духовної, культурної сфер, урбанізації, зростання ролі жінки-професіонала у суспільстві, соціальних мереж та засобів зв'язку. Такі соціальні зміни не можуть не викликати зміну у розумінні інституту сім'ї, моделей сімейної поведінки, соціальних статусів, соціальних ролей та розуміння механізмів їх реалізації і можуть призвести до виникнення сімейних конфліктів.

Термін «молода сім'я» був сформований під впливом зовнішніх обставин та часу. Проблеми молодого сім'ї входять до низки проблем сучасної сім'ї. Особливу увагу проблемам молодого сім'ї і сім'ї в цілому, приділяє держава. Державна соціальна політика формує ставлення до інституту сім'ї, враховуючи його важливість та необхідність виконання соціальних функцій.

Молодою вважається сім'я впродовж перших трьох років після укладення шлюбу (без обмеження тривалості шлюбу –у разі народження дітей) за дотримання умови, що хоч один з членів подружжя не досяг віку 30 років. Також,

вважається молодою сім'я з моменту укладення шлюбу або з початку спільного проживання чи народження першої дитини. Основне завдання цього етапу – перехід особистої незалежності до взаємозалежності подружжя. У цей період відбувається відокремлення від сім'ї батьків, якщо цього не сталося раніше. Формуються та встановлюються нові правила взаємодії та спілкування з родичами, батьками та друзями. Виникають протиріччя на основі розбіжностей особистих потреб та потреб сім'ї, робляться перші спроби врегулювання сімейних конфліктів[16].

Особливості шлюбно-сімейних уявлень молоді, засвідчують про недостатність знань про шлюбно-сімейні відносини, викривлені, хибні, ідеалістичні погляди на питання спільного існування, які не можуть не вливати на відношення до інституту сім'ї. Ці особливості повинні бути враховані в процесі підготовки сучасної молоді до подружнього життя. Заідеалізованість сприйняття ролі чоловіка і жінки, батьківства, фемінності та маскулинності, гендерної ідентичності, сімейних ролей та їх розподілу, характерні для уявлень молоді. Уявлення юнацтва про організацію сімейного життя, функції сім'ї, сімейні обов'язки є неповними і потребують роз'яснень та повинні враховуватися при формуванні готовності молоді до подружнього життя [18, С.5].

Серед факторів підготовки до шлюбу недостатню увагу приділено дослідженню впливу відчуття самотності. Однак аналіз досліджень дозволяє нам стверджувати, що:

- молодь сприймає шлюб та сім'ю як важливу життєву цінність;
- для уявлень молоді про родину характерна варіативність. Вона пов'язана, скоріше, з психологічною складовою сімейних відносин ніж з соціальним чи побутовим аспектами;
- гендерна ідентичність значно впливає на розуміння сімейних цінностей, рольові очікування, прагнення у шлюбі, і основне – на психологічну готовність до шлюбу.

Соціальні зміни, прогрес та свобода міжстатевих відносин продукують виникнення психолого-педагогічних проблем у процесах сприйняття, розвитку та формування у юнаків та дівчат системи ціннісних орієнтацій особистості про шлюб та сім'ю. Для юнацького періоду розвитку притаманна необхідність аналізу та осмислення накопиченого сексуального, інтимного, соціального досвіду, знань, що набуває особистість під час взаємодії зі соціальним середовищем та навколишнім світом. Результати соціологічних досліджень демонструють, що молодь не в достатній мірі готова до подружнього життя та батьківства, що в майбутньому сімейному житті слугуватиме причиною сімейних конфліктів. 25 % чоловіків і 28 % жінок визначили причиною конфліктів та непорозумінь побутові проблеми, нерівноцінний розподіл домашніх обов'язків, невиконання домашньої роботи(за результатами опитування молодих сімей «Молода сім'я в сучасній Україні», загальна кількість опитаних становить 997 повних сімей (1994 респонденти) і 202 неповні сім'ї (202 респонденти)) [15].

Наявність матеріальної бази та економічна забезпеченість сприймається молоддю як один з найважливіших чинників готовності до сімейного життя. Лише 2% респондентів визнали себе, матеріально забезпечені. 46 % зазначають своє матеріальне положення як критичне. 52 % опитаних молодих сімей мають середні статки. 69 % опитаних родин залежать від матеріальної(грошової) допомоги батьків чи близьких родичів. 73 % приймають допомогу від батьківської родини продуктами харчування чи грошовою допомогою. Такі результати демонструють, що більшість молодих родин не в змозі самостійно забезпечувати власну сім'ю та відповідальність за її матеріальний добробут розділяють з батьками, або повністю залежать від батьківської допомоги[15].

Відсутність власного житла є чинником, що впливає на неготовність або недостатню готовність молодих людей до сімейного життя. Серед опитуваних сімей лише 34 % володіють власне окреме житло, і як наслідок, можуть вирішувати свої проблеми самостійно без втручання інших сторін. 28 %

винаймають житло чи кімнату в гуртожитку. 37 % молодих сімей проживає разом з родинами батьків. В умовах побутової та житлової залежності від батьків, значно зменшується можливість побудувати власне сімейне життя, подорослішати, прийняти відповідальність за себе та партнера, розраховувати на власні можливості при вирішенні проблем, що виникають у подружньому житті[15].

Недостатня продуманість і виваженість сучасних шлюбів, незрозуміння правових засад та основ сімейного життя спричиняє високий відсоток розлучень, що негативно впливає на процес виховання дітей. Судові процеси, розподіл майна – наслідки правової неграмотності, недостатньої поінформованості про сімейне право та правові засади шлюбу. Свідченням таких процесів є непопулярність практики шлюбного контракту, який покликаний регламентувати різні аспекти сімейного життя, права та сімейні обов'язки подружжя, починаючи з майнових прав, а також з ким залишиться дитина у випадку розлучення. Наявність шлюбних контрактів засвідчили лише 2 % опитаних, більшість респондентів чули, а не розглядали можливість укладання шлюбного контракту. Про шлюбний контракт обізнані респонденти, які мають негативний досвід попереднього шлюбу.

Підсумовуючи результати соціологічного дослідження сучасної української сім'ї, можна констатувати про недостатню підготовленість молоді до шлюбу та сімейних відносин. Наслідком цього є високий рівень розлучень, неповні родини та малодітність. Перші 5 років шлюбу є самими критичними. Саме на цей період припадає більшість розлучень. На такий стан речей впливають : психологічна незрілість, відсутність готовності взяти на себе відповідальність, відсутність навичок спілкування та вирішення конфліктів, ідеалізоване сприйняття сімейного життя.

Сьогодні особливої актуальності набуває підготовка молоді до сімейного життя та шлюбу. Вона передбачає:

- формування навичок відповідального батьківства, готовності молоді до

шлюбно-сімейних стосунків;

- формування позитивного ставлення до здорового способу життя, культури сексуальних стосунків;

- роз'яснення взаємозалежності шкідливих звичок та батьківства;

- розуміння основних психологічних та соціальних засад функціонування сім'ї, формування психологічної компетентності подружжя;

- економічна підготовленість молоді до подружнього життя, ведення спільного господарства, формування та розподілу сімейного бюджету.

Одним з найважливіших аспектів формування психологічної готовності молоді до сімейного життя є вірне сприйняття і розуміння ролей інституту шлюбу та сім'ї в сучасному суспільстві. Основним мотивом шлюбу сучасна молодь обирає кохання. Кожен індивід по різному тлумачить це слово. Т. А. Флоренська дає таке трактування «... кохання як сексуальний потяг; кохання як потреба бути коханим; кохання як здатність кохати» [16, С.156].

Морально-психологічну підготовленість молоді до сімейних відносин, на думку фахівців, можна перевірити через усвідомлене сприйняття низки соціальних стандартів поведінки, обов'язків, вимог, якими регламентується сімейне життя. До них належать:

- відповідальність за майбутніх дітей, партнера подружніх відносин, готовність виконувати нові обов'язки та дотримуватися норм поведінки в сім'ї;

- прийняття прав та особистої гідності членів родини, дотримання основоположних принципів людських взаємовідносин: взаємоповаги, людяності;

- дотримання принципів високої моральної культури у спілкуванні з партнером, пошук спільних рішень і пошуки консенсусу у вирішенні сімейних проблем;

- наявність емоційного інтелекту, вміння пробачати та не підкреслювати недоліки партнера [16; 63].

Поняття «здатність до шлюбу» В. С. Торохтій вбачає, в реалізації

вищеперерахованих вимог. Вони можуть проявлятися та реалізуватися в кожній родині у різних ступенях, але обов'язковими є :

- бажання піклуватися про близьких, задовольняти сімейні потреби партнера, бути добрим та чуйним у сімейних стосунках;

- бути здатним до співпереживання та співчуття, розуміючим психологічні стани партнера, вміти підтримувати в радісних моментах та разом долати перешкоди, бути на «одній хвилі» ;

- вміти проявляти сімейну солідарність, здатність до взаємовиручки, співпрацю у реалізації розподілу сімейних обов'язків, організації побуту, розуміти та дотримуватися засад конструктивного міжособистісного спілкування;

- високий рівень етично-психологічної культури дозволить сприймати недоліки та психологічні особливості партнера, забезпечить спілкування на засадах терпимості, поблажливості, доброти, долати власний егоїзм та працювати над недоліками.

Ці показники характеризують здатність людини впливати на свою поведінку у конкретних обставинах, бути терпимим, стійким у життєвих випробуваннях, демонструвати здатність до співпраці та компромісів у подружньому житті.

Єдність мотиваційно-ціннісного, когнітивного емоційно-регулятивного та поведінкового компонентів формують психологічну готовність молоді до сімейного життя [14; 43].

Мотиваційно-ціннісний компонент проявляється через позитивну мотивацію до вступу у шлюб, розуміння цінності сім'ї, намагання бути щасливим у шлюбі, мати родину, володіти уміннями, навичками та знаннями, які необхідні для створення, існування та функціонування сім'ї. Мотиваційно-ціннісний компонент виражається через мотиви, моральні настанови, переконання, моральні норми, ціннісні орієнтації, життєві позиції молоді. Вибір життєвих цілей, самоусвідомлення, самореалізація та особистісне зростання, мотиви

людської діяльності у всіх сферах людського життя складають основу цього компоненту.

Когнітивний (пізнавальний) компонент – реалізується через наявність знань про сімейне життя. Здатність використовувати у сімейному житті психологічні, педагогічні, медичні знання. Розуміння основ фізіології, сексології, морально-етичних, правових, економічних знань, які є необхідними для щасливого подружнього життя.

Емоційно-регулятивний компонент складається з психологічної здатності саморегуляції поведінки, рефлексії емоційних станів, сформованості співпереживання, емпатії, взаємодопомоги, співчуття, взаєморозуміння, підтримки, навичок контролювати та переживати негативні стани (гнів, агресію) та інші. Цей компонент об'єднує емоційні установки особистості, починаючи від самоповаги до самоприниження, від врахування інтересів інших - до нівелювання власного «Я»), саморегуляцію поведінки й емоцій, самокерівництво.

Тривалість та стабільність сім'ї є основним показником готовності молоді до подружнього життя

Останні дані соціологічних опитувань, на жаль, вказують на низький рівень соціально-психологічної підготовленості сучасної молоді до вступу у шлюб та створення сім'ї [15].

Кількість розлучень та зменшення кількості зареєстрованих шлюбів демонструють вразливість і нестабільність інституту молодої сім'ї. Серед сучасної української молоді поширені «громадянські», консенсуальні шлюби, вступ у шлюб відкладається, з різних причин, до «кращих часів». У наслідок негативних впливів суспільства змінюється світогляд молоді, погіршується ставлення до процедури вступу до шлюбу, змінюються не в кращу сторону погляди на сім'ю та подружнє життя.

На демографічну ситуацію в країні негативно впливає зменшення приросту молодих одружених пар, це призводить до зниження темпів омолодження

сімейної структури населення.

Стабільність не є запорукою успішності шлюбу та сім'ї. Стабільність шлюбу і родини, відчуття належності до цих соціальних інститутів, забезпечують задоволення людині і створюють передумови для її щастя.

Термін знайомства, продовжуваність відносин, вік вступу у шлюб, соціальний статус впливають на стабільність сім'ї та шлюбу.

Мотиви молоді, що вирішила взяти шлюб можуть свідчити про перспективи подальшого сімейного життя. Повні (консенсуальні) родини характеризуються задоволеністю власного становища, взаєминами один з одним і не бачать необхідності в реєстрації шлюбу. Розповсюджена точка зору серед молоді— «штамп у паспорті нічого не вирішує», вступ у шлюб не покращить і не погіршить їхні відносини. Мотивами не реєструвати шлюб є відсутність примусу батьків, бажання самих партнерів, благополучні внутрішні взаємини, небажання брати на себе відповідальність за майбутнє родини й один одного, відсутність стабільного матеріального становища, навчання у закладах вищої освіти. Позиція краще пізнати один одного перед вступом у шлюб свідчить про відповідальне ставлення до майбутнього сімейного життя та шлюб [34; 63].

Негативні тенденції сучасності, війна, відсутність економічної стабільності в країні, змінна ціннісних орієнтацій молоді в бік егоїстичності, орієнтованості на задоволення, перш за все, власних потреб справляють негативний вплив на інститут сім'ї та шлюбу. Але, варто зазначити, що разом з тим створення власної родини залишається однією з головних цінностей сучасної молоді та необхідним компонентом успішного життя та самореалізації

1.2 Характеристика подружніх конфліктів у молодих сім'ях

Шлюб виступає складним суспільним утворенням. Ця мала соціальна група є однією з основних форм організації особистого життя. Сім'я впливає на соціальну активність, психологічний стан та потреби людей.

Показником стабільності шлюбу є частота чи відсутність сімейних конфліктів. Часті сімейні конфлікти, емоційне напруження, з'ясування стосунків через сварки свідчать про нестабільність подружніх стосунків та виступають загрозами для існування сім'ї. Для сімей з системними конфліктами характерні відчуженість, домінування одного з членів подружжя, відстороненість, закритість, критиканство, недовіра, емоційна скупість, не бажання проявляти щирі емоції та почуття.

Часті конфлікти в сім'ї можуть перешкоджати інтеграції, формуванню власної системи сімейних цінностей, яка задовольнить обох членів подружжя, що, в свою чергу, впливає на неспроможність виконувати сімейні обов'язки та викликати напругу, створює загрози її існуванню.

Невтішна статистика молодих шлюбів. Відсоток зареєстрованих шлюбів у 18-35 років рівний такому ж відсотку розлучень, а отже дослідження впливу сімейних конфліктів, їх причин і стратегій подолання є надзвичайно актуальним. Відповідно до статистичних даних, з 1000 зареєстрованих шлюбів 58% відсотків розлучаються, отже розлучення носить масовий характер і становить глобальну загрозу для сучасної молоді сім'ї[23].

Шлюби можна кваліфікувати відповідно до різних критеріїв та підходів. Одним з критеріїв є спосіб комунікації у шлюбі.

Дж. Готман виділяв три типи шлюбів, на основі яких можна сформувати стабільні та щасливі стосунки:

1. Шлюби відкритої комунікації.

Перший тип - це шлюби відкритої, позитивної комунікації. Такі шлюби

характеризуються відкритим та прозорим підходом до вирішення конфліктів, їх обговоренню, з'ясуванню проблем, що виникають. В такому шлюбі обговорюють стосунки, на що вони спрямовані, чи можуть забезпечити партнерів у подальшому індивідуальному та сімейному розвитку.

Партнери, які перебувають в таких відносинах, мають ліберальні погляди на спільне життя та добре освічені, замислюються про свої відносини, усвідомлено і цілеспрямовано піклуються про їх розвиток, і через спілкування можуть владнати протиріччя, що виникають у ході спільного життя. Для таких шлюбів характерні любов і захоплення, прихильність і вдячність один одному, збереження індивідуальності та особистої свободи.

2. Управлінські шлюби.

Другий тип - це шлюби, які віддають перевагу моделі ефективного управління. Для уникнення конфліктів подружжя рідко говорить про свої відносини та прагнення. Партнери відкрито сприймають свою близькість і взаємозалежність, ставляться до неї як до певного обмеження своєї індивідуальності за для спільного союзу. Вони намагаються бути лагідними та теплими один до одного, але з досить жорсткою і традиційною структурою відносин. Така модель подружніх стосунків досить передбачувана та характеризується стереотипними способами взаємодії.

3. Нестійкі шлюби.

Такий тип притаманний шлюбами, які надають перевагу змінній моделі спілкування. Немає чітко визначеної моделі відкритої комунікації чи ефективного управління. Для таких шлюбів характерними є часті конфлікти, виявлення стосунків, підвищена емоційність, впертість, відстоювання власних позицій та інтересів. Можливі прояви фізичного чи психологічного насильства. Емоційна напруга може компенсуватися пристрасними стосунками, нестримністю у вираженні почуттів та емоцій. Подружні стосунки наповнені несподіванками, які можуть бути як приємними та і навпаки [2].

Для побудови успішного та щасливого шлюбу хибними є спроби занадто контролювати негативні прояви або думки, придушувати їх, приховувати заради уявного порозуміння. Щасливі подружжя можуть виявляти свої негативні думки та почуття, однак, необхідно враховувати контекст, причини їх проявів, а також зміст та очікувані наслідки.

Кожен шлюб індивідуальний і несхожий на інші. Сім'я - це унікальний світ з власними законами, правилами співіснування, традиціями і взаємовідносинами. Стосунки в сім'ях також різноманітні. В перші роки подружнього життя формується стиль взаємовідносин подружжя.

Стиль взаємовідносин подружжя - це спосіб організації сімейного життя пари, розподілення ролей та обов'язків. Головне завдання подружжя в цей період - встановити прийнятний для обох партнерів стиль спільного життя, встановити правила та розподілити обов'язки.

На взаємовідносини молодого подружжя впливають темперамент, характер і особистісні психологічні якості. Саме ці фактори можуть стати причинами сімейних конфліктів.

Типи сімейних відносин в подружжі можна розділити на такі групи: «мати-син», «батько-дочка», «рівноправні партнери», «домінантні партнери». Сімейні стосунки матері та дитини - це нормальні та гармонійні сімейні стосунки, що ґрунтуються на готовності та вмінні жінки піклуватися про свого партнера, а також на бажанні чоловіка щоб про нього піклувалися і прислухатися до постійної турботи дружини.

У таких випадках чоловік є головою домогосподарства. Дружина опікується і пропонує ненав'язливі рішення, які можуть підвищити впевненість партнера і бажання піклуватися про сім'ю. Сімейні відносини «батько і дочка» складаються в сім'ї зі значною різницею у віці між чоловіком і дружиною, зазвичай чоловік старший. Чоловік відіграє роль опікуна та наставника.

Досить рідко можна зустріти рівноправні стосунки партнерів, що однаково

опікуються один одним і вирішують проблеми спільного побуту. Такий тип стосунків прийнятний для сильних особистостей, які поважають якості партнера.

Частіше зустрічаються родини з домінуючою роллю чоловіка чи дружини. Якщо жінка домінує в шлюбі, то, скоріше за все, партнером може бути нерішучий чоловік, який боїться відповідальності у сімейних стосунках. Або навпаки, якщо чоловік владний і звик до домінування і прийняття рішень, в такому випадку жінка повинна підкорятися його лідерству в сім'ї.

Існують 4 стратегії подружніх стосунків:

1. Найкращі друзі.
2. Ухилення від конфлікту.
3. Взаємодоповнення.
4. Емоційно-експресивні пари.

У чистому вигляді дані стратегії майже не зустрічаються, зазвичай відбувається їх поєднання.

Т.А. Гурко, розглядаючи проблему стабільності молодого сім'ї, вважає, що складнощі у взаєминах молодого подружжя обумовлені, насамперед, тим, що в сучасному молодому подружжі зразки поведінки чоловіка і дружини стають менш жорсткими. В результаті зростання рівня освіти жінок, бажання кар'єрного росту, масового залучення жінок у виробничу діяльність, поляризації та поширення ідей рівноправності, чоловік і дружина нерідко мають приблизно однаковий соціальний статус і заробіток, на рівних беруть участь у прийнятті сімейних рішень. У той самий час для суспільства залишаються традиційними уявлення про сімейні ролі і обов'язки чоловіка і дружини. Таким чином, з одного боку, очікування частини населення пов'язані з традиційною сім'єю; з іншого – зміцнюється думка про пряму рівність чоловіка і жінки у виконанні сімейних функцій [41, с. 62].

Психологічний клімат взаємовідносин молодого подружжя може

ускладнюватися і видозмінюватися у випадках спільного проживання разом з батьками. Таке рішення може бути продиктовано відсутністю матеріальної можливості забезпечити себе житлом або іншими міркуваннями [29].

Формування власної сім'ї передбачає психологічну та матеріальну самостійність від батьків, досягти психологічної зрілості[30, с. 72 - 73].

Невміння правильно розподіляти бюджет, планувати витрати, небажання відмовлятися від чого-небудь, необхідного одному з членів подружжя, для задоволення загальних потреб разом з небажанням домовлятися, шукати компромісні варіанти вирішення загальної проблеми є одними з найчастіших причин виникнення конфліктів в молодих сім'ях[35].

Створює серйозні психологічні проблеми і процес фізіологічної, сексуальної адаптації молодих партнерів.

Психологічної проблемою може стати розбіжність уявлень чоловіка або дружини щодо професійної кар'єри. Предметом конфлікту може бути ступінь участі жінки у вирішенні сімейних проблем, наскільки вона повинна себе присвятити родині або роботі[28, с. 457].

До проблем молодого сім'ї можна віднести розбіжність у системі ціннісних ієрархій у подружжя; несумісність ціннісних установок можуть призвести до розриву стосунків. Тому найбільш актуальним вмінням є здатність вирішувати конфлікти, домовлятися та шукати компроміси[23].

Структуруючи подружні проблеми, Ю.Є. Альошина наводить приклади протиріч, які є найбільш частими приводами для сімейних конфліктів:

- взаємне невдоволення, пов'язане з розподілом подружніх ролей та обов'язків;
- конфлікти пов'язані з відмінностями в поглядах на сімейне життя і міжособистісні відносини;
- сексуальні проблеми, невдоволення один одним у інтимній сфері, взаємне невміння налагодити нормальні сексуальні відносини;

- конфлікти у взаєминах подружньої пари з батьками одного або обох подружжя;

- проблеми розподілу влади і впливу в подружніх відносинах [1, с. 247].

Отже, молода сім'я має низку проблем. Суттєва частина цих проблем – психологічного плану.

Сімейний конфлікт – це протиборство між членами подружжя на основі зіткнення протилежно спрямованих мотивів і поглядів.

М. Стуколова пропонує класифікацію сімейних конфліктів залежно від причин і проблем. До них можна віднести:

- обмеження свободи активності, дій, самовираження членів сім'ї;
- девіантна або адиктивна поведінка одного або кількох членів сім'ї (алкоголізм, ігроманія і так далі);

- наявність протилежних інтересів, прагнень, обмеженість можливостей для задоволення потреб одного з членів сім'ї (з його точки зору);

- авторитарний, директивний тип у відносинах, що склалися в сім'ї;

- наявність фінансових та матеріальних проблем;

- втручання родичів у стосунки молодого подружжя;

- сексуальна дисгармонія в шлюбі та інші [24, с 57].

Попередження та подолання сімейних конфліктів залежить від вміння спілкування в сім'ї, в основі якого лежить прагнення залагодити сімейний конфлікт, а не провокувати його виникнення; вміння сприймати партнера таким, яким він є, знаходити позитивне, пробачати недоліки, не перебільшувати їхнє значення; прагнення бачити причину роздратованості в собі, а не в партнері. Не дозволяти собі вживати образи, прикрі вислови по відношенню до близької людини [48].

У науковій літературі з проблем шлюбу й сім'ї в основному відображені конфлікти деструктивного характеру, які домінують в житті сучасної молоді сім'ї. Молоду сім'ю можна умовно віднести до «групи ризику», тому що в період

шлюбно - сімейної адаптації для неї характерна підвищена конфліктність, що призводить до низького рівня стабільності шлюбу [15, с. 95].

Подружні конфлікти можна розглядати як порушення процесу сімейної адаптації. Конфліктні сім'ї – це сім'ї, в яких основні потреби та інтереси її членів переходять у зіткнення. Конфліктні ситуації продукують конфліктні сім'ї. Особливо це стосується молоді сім'ї.

Найчастіше причинами конфліктів у молодому подружжі виступають: егоїзм, нетактовність чоловіка / дружини; дріб'язковість; виконання домашніх обов'язків; різні погляди на виховання і догляд дітей; втручання батьків у справи молодих; негідну поведінку одного з подружжя (ревності, флірт, подружня невірність) [51].

Сучасне українське суспільство ставить перед молоддю, що вступає у шлюб, складне завдання: створити свою власну модель сім'ї. Для цього необхідно аналізувати конфліктні ситуації, що виникають, випробовувати різні методи виходу з конфлікту. Довготривалі та хронічні конфлікти можуть призвести молоду сім'ю до розлучення, тому нагальним вимогою часу є створення підходів щодо профілактики та розв'язання подружніх конфліктів[47, с. 147].

Сисенко В. А. пропонує об'єднати конфлікти за трьома критеріями: за формою, джерелом та змістом.

I група: конфлікти, що виникають на базі незадоволених потреб подружжя;

II група: конфлікти, що виникають через недоліки та вади виховання, характеру і морального розвитку подружжя;

III група: конфлікти, що виникають в результаті непорозуміння подружжя щодо взаємних прав та обов'язків, на ґрунті розподілу сімейних обов'язків, виховання дітей [40, с. 102].

Дементьева І. Ф. пропонує класифікацію потреб подружжя:

- потреба в цінності і значущості свого «я», порушення почуття власної гідності, неповага, що виражається у вигляді образ, критики, зауважень;

- сексуальні потреби подружжя (знижена сексуальність одного з членів подружжя, безграмотність в питаннях психогігієни шлюбного життя і т.д ;
- недостатність проявів уваги, турботи, лагідності, ніжності і розуміння;
- пристрасть до азартних ігор, алкоголю, наркотиків, що призводить до марних витрат сімейного бюджету, створення атмосфери психологічної напруги в родині;
- розбіжності в питаннях бюджету, утримання сім'ї, вкладу кожного з партнерів в матеріальне забезпечення сім'ї;
- потреби молодого подружжя в харчуванні, одязі, благоустрою домашнього господарства, витрат на особисті потреби кожного з подружжя;
- потреби у взаєморозумінні, взаємопідтримці та співпраці, пов'язані з розподілом праці в сім'ї, веденням домашнього господарства, доглядом за дітьми;
- конфлікти на ґрунті різних потреб у проведенні дозвілля [16, с. 154 - 155].

Така класифікація конфліктів не охоплює усіх можливих причин конфліктів та конфліктного різноманіття, але дає можливість їх систематизувати.

Друга і третя групи конфліктів, свідчать про те, що риси характерів молодого подружжя мають велике значення для стійкості подружніх взаємин і шлюбу в цілому. [39].

Стан конфлікту визначають соціально-психологічні установки особистості. Члени подружжя, в тій чи іншій мірі, мають вади характеру, зумовлені вихованням чи минулим досвідом. Вади характеру – недостатній розвиток тих чи інших моральних якостей, невміння бути уважним, тактовним, відсутність співпереживання, егоїзм. Саме ці якості є причиною особливо гострих подружніх конфліктів у молодих сім'ях. Егоцентризм як негативна риса характеру має значне поширення серед сучасної молоді.

Егоїстичні риси характерів, зосередженість на своєму «я» - один з найважливіших чинників дестабілізації молодого сім'ї. Парадоксальність ситуації полягає в тому, що подружжя, як правило, бачать егоїзм іншого партнера, а не свій

власний [32, с. 129 - 135].

Отже, конфлікт може виступати як руйнівним так і творчим фактором. Для молодого подружжя важливо розуміти, що життя повне протиріч і необхідно вміти їх вирішувати. Відтак, різні потреби, інтереси не здаються антагоністичними. Саме вміння вирішувати конфлікти є одним з критеріїв розвитку сімейних відносин.

Висновки до першого розділу

Сім'я – один із найбільш консервативних та традиційних соціальних інститутів. Під сім'єю розуміють об'єднання людей, що пов'язані шлюбом або кровною спорідненістю, спільністю побуту та взаємною моральною відповідальністю, соціальна необхідність в якому обумовлена потребою суспільства у фізичному та духовному відтворенні населення.

Молодою сім'єю вважається сім'я в перші три роки після укладення шлюбу, за умови, що один з подружжя не досяг 35-річного віку. Молода сім'я – це сім'я на початковій стадії її розвитку, на стадії реалізації подружнього вибору.

Молода сім'я своєму розвитку проходить період адаптації. Це не просто етап пристосування, а й фізіологічна перебудова організму, засвоєння нових ролей в сім'ї, формування родини як єдиного організму.

Адаптація до сімейного способу життя включає адаптацію до статусу і функцій чоловіка і дружини, узгодження зразків сімейної поведінки, інтеграцію в коло родинних зав'язків. Подружні конфлікти можна розглядати як порушення процесу сімейної адаптації.

Конфліктними можна назвати сім'ї, в яких основні потреби та інтереси її членів призводять до зіткнень та протиріч. Конфліктні ситуації породжують проблемні сім'ї. Не є винятком є і молоді подружжя. Для успішної адаптації членам молодого родини необхідно вміти поступатися один одному. Сутність

адаптації полягає у взаєморозумінні подружжя , в узгодженні думок, почуттів і поведінки.

Рольовий розподіл обов'язків молодого подружжя в значній мірі залежить від моделі шлюбного союзу, що створюється з урахуванням особистісних установок, своїх уявлень про роль партнерів у сімейному союзі. Міцність і стабільність сім'ї, в подальшому, буде залежати від співпадіння рольових очікувань і відповідних їм особливостей рольової поведінки шлюбного партнера.

Молода сім'я має ряд проблем, на фоні яких можуть виникати сімейні конфлікти. Велика частина з цих проблем – психологічного та побутового плану. Формування індивідуальних стереотипів спілкування та вироблення спільної світоглядної позиції. Завдання формування структури сім'ї, розподілу ролей між чоловіком і дружиною і вироблення загальних сімейних цінностей. Такі проблеми як: сексуальні проблеми, складності та конфлікти у взаєминах подружньої пари з батьками одного або обох подружжя, проблеми влади і впливу в подружніх взаєминах є найбільш частими приводами для звернення на консультацію до психолога.

Для молодого подружжя необхідно розуміння і сприйняття життя повного протиріч і важливо вміти ці протиріччя вирішувати.

Саме конфлікти є одним із засобів розвитку сімейних відносин. Важливо те, як вміє молоде подружжя вирішувати їх, і чи буде подолання конструктивною силою, що здатна об'єднати та укріпити родину.

РОЗДІЛ 2

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕТОДИ КОРЕКЦІЇ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ У МОЛОДИХ СІМ'ЯХ

2.1. Соціально-психологічні методи вирішення сімейних конфліктів

В сучасному суспільстві відбувається зміна соціальних норм, цінностей, традицій і поглядів, все це приводить до зміщення акцентів в системі шлюбно-сімейних відносин. Сімейні стосунки, займають перше місце в ієрархії особистісних цінностей, але при цьому підпадають під постійні зміни. Сьогодні часто ми можемо зустріти незареєстровані шлюби, значно полегшилася система розлучення, все це стає причиною зростання відчуття особистісного свободи та, в свою чергу відповідно зменшенню рівня відповідальності за збереження стосунків перед партнером та спільними дітьми.

Частим випадком є нездатність сімейної пари підтримувати подальші стосунки через неспроможність вирішити конфлікти, причиною яких стає розузгодженість Я-концепцій партнерів, нездатність налагодити конструктивну взаємодію. Це все може бути через відсутність внутріособистісних ресурсів вирішення конфліктів.

Стиль поведінки подружжя (фізична, вербальна, непрямая агресія, роздратування, негатив, образи, підозрілість тощо), що стає причиною виникнення сімейних конфліктів – це *конфліктні форми сімейної поведінки*.

Проведений аналіз психологічної літератури показав, що існують групи чинників, які впливають на виникнення і розвиток конфліктних форм сімейної поведінки, а саме: соціально-психологічних (об'єктивних) та індивідуально-психологічних (суб'єктивних) детермінант (Н.В. Грішина) [3]; внутрішніх і

зовнішніх суперечностей (Л.І. Божович); впливу психологічних властивостей особистості, що акумулюються природними задатками індивіда, його соціальним досвідом й обумовлюються взаємодією суб'єктивних і об'єктивних чинників (Л.О. Петровська, Н.І. Пов'якель, В.І. Ілійчук) [36].

Суперечності, які стають причиною внутрішньоособистісних конфліктів, виступають однією з передумов виникнення конфліктних форм поведінки (В.П. Бурлачук, Е.О. Донченко, Г.М. Дубчак, К. Левін, Н.І. Непомняща, Т.М. Титаренко, К. Хорні, З. Фрейд та ін.) [44].

Науковцями виділено ряд об'єктивних причин виникнення сімейних конфліктів. В першу чергу – це ті обставини, які стають причиною зіткнення інтересів подружжя, розбіжності в думках, установах, принципах тощо. Об'єктивні причини призводять до створення передконфліктної обставини – об'єктивного компонента передконфліктної ситуації [11].

В свою чергу, суб'єктивні причини в основному мають зв'язок з певними індивідуально-психологічними особливостями подружжя, які стають причиною саме вибору конфліктної взаємодії, а не іншого (більш ефективного) способу вирішення проблемної ситуації. Хтось з сімейної пари відмовляється від компромісного вирішення проблеми, не йдуть на жодні поступки, не мають на меті спільними зусиллями вирішити ситуацію розгалуження, а зупиняє свій вибір на стратегії протидії. Під час виникнення конфлікту завжди є варіант вибору конфліктного чи мирного вирішення ситуації [17].

Проведений нами аналіз психологічної літератури з причин появи конфліктних подружніх ситуацій показав, що найчастіше конфлікти розпочинають партнери з: негнучким, ригідним характером, ті, хто не адекватно сприймає інші альтернативні форми поведінки, що є протилежним до їхніх принципів і ціннісних критеріїв. Дуже часто такі люди досить інертні, важко входять в нові ситуації та обставини, дуже егоїстичні та безкомпромісні.

Іншою стороною медалі виступає здатність емпатії. Встановлено, що

емпатійні члени подружжя, які вміють враховувати думку інших, привітливі, оптимістичні, сердечні, емоційні менше вступають в конфлікти.

Ще однією причиною конфліктних форм сімейної поведінки може бути стійке прагнення до визнання та поваги оточуючих, нових родичів, знайомих; прагнення посісти більш престижне і впливовіше місце в родині. Така людина вважає себе головною у всьому, зазвичай не рахується з іншими.

Також збільшенню кількості конфліктних ситуацій може сприяти досить низький рівень свідомості та самосвідомості в процесі сприйняття різного роду непередбачуваних соціальних ситуацій.

Існують різні форми поведінки у конфлікті, які зазвичай проявляються у кількох випадках. Проаналізувавши наукову літературу з проблеми конфліктних форм сімейної поведінки нами було виділено три рівні її прояву:

Рівні конфліктних форм поведінки особистості:

1 рівень – *високий*. Даний рівень залежить від типу темпераменту та характеру, сили збудження нервової системи, пов'язаний з вродженими якостями особистості. Високий рівень дуже важко корегувати та проводити корекцію. В цьому випадку в роботу йдуть індивідуальні та групові форми впливу.

2 рівень – *середній* – в цьому випадку причиною конфліктної поведінки є невихованість та запущеність особистості, впливу соціального оточення та референтних груп, незнання правил поведінки та конструктивної міжособистісної взаємодії. (Прояви: вербальна, фізична агресія, порушення правил, невиконання доручень, неповага та зверхнє ставлення до оточуючих). Рекомендується групова психокорекція.

3 рівень – *низький* – нестійкий, ситуативний, емоційний. Даний рівень буде залежати від настрою, від особистісних переживань. В результаті негативних проявів поведінки у одного члена подружжя може виникнути почуття сорому, провини. Все залежить від настрою особистості, від внутрішніх переживань. Намагається в подальшому більше так не поводитися. На даному рівні не стоїть

гостре питання корекції через самоконтроль власних емоцій та почуттів.

Таким чином можемо зробити висновки про те, що є велика кількість теоретичних підходів, які виділяють форми конфліктної взаємодії. Прояви такої поведінки та внутрішні особливості партнерів у шлюбі та їх соціальне оточення тісно взаємопов'язані. Вчасне визначення причин конфліктної поведінки та рівній прояву дають змогу провести ефективну психокорекційну роботу, яка дасть можливість покращити стосунки в сім'ї.

Такі науковці як М. Еріксон, А.П. Єгидес, Р.В. Макушенко, Р. Нудсон, Д. Прюїтт, на основі результатів індивідуальної психокорекції спілкування в конфліктних сім'ях запропонували ряд рекомендацій, виконуючі які можливо ефективно знизити конфліктну поведінку в повсякденному житті [19].

Методи, які дозволяють ефективно провести психокорекцію конфліктної сімейної поведінки: соціально-психологічний тренінг; індивідуально-психологічне консультування аутогенне тренування; посередницьку діяльність психолога (соціального працівника); самоаналіз конфліктної поведінки. Ми вважаємо, що дані методи є ефективними для корекції конфліктних форм поведінки, тому розглянемо кожен з них більш детально.

Соціально-психологічний тренінг (СПТ). Дослідження, які було проведено у вітчизняній науці соціальними психологами (Е.Р. Барановим, А.І. Гончаровим, В.В. Девятко, Ю.Н. Ємельяновим, І.А. Ламановим, А.Л. Лісовиком, Л.А. Петровською, В.В. Федотовим), дали такі результати, які свідчать про можливість використання соціально-психологічного тренінгу в цілях корекції поведінки особистості в конфлікті. Але, в процесі використання даного методу важливе дотримання відповідних принципів [15]:

- «довірливого спілкування» – створення довірливої атмосфери, відчуття одного цілого в роботі під час СПТ;
- «тут і тепер» – проведення аналізу спілкування, яке виникає між учасниками тренінгу в процесі спільної роботи;

- «персоніфікації висловлювання» – принцип, коли учасники тренінгу висловлюються відкрито та щиро, розкривають свою думку. Відбувається зняття захисних реакцій, можливість учасників брати на себе відповідальність за свою власну позицію;
- «активності» – включення всіх учасників тренінгу у спільну та індивідуальну діяльність, проведення дискусій, участь у вправах, іграх тощо;
- «акцентування мови відчуттів» – принцип відкритого прояву почуттів, які виникають у процесі спілкування учасників тренінгу, а також прояв емоцій та показ тому учасникові тренінгу, який їх викликала;
- «конфіденційності» – не передача за межі тренінгу усієї інформації, яка отримана в процесі спільної діяльності [3].

Науковці описують два базові методи СПТ: групова дискусія та ігрові методи.

Групова дискусія – це обговорення учасниками тренінгу певної проблемної ситуації, яке має на меті отримати загальну одну спільну думку, щоб досягти вирішення проблеми.

Дискусія відбувається за рахунок зіставлення думок з обговорюваної проблеми. Тут активно працює принцип зворотного зв'язку, а також велику роль відіграє рівень майстерності того, хто керує дискусією. Учасники тренінгу мають можливість відчутти відмінності людей в процесі сприйняття та розкриття тих самих конфліктів [19].

Ігрові методи СПТ: метод ділової гри і метод рольової гри.

Ділова гра має на меті відпрацювати варіанти поведінки та взаємодії учасників тренінгу в певній ситуації конфлікту. При цьому, дуже незначна увага приділяється саме проведенню аналізу міжособистісних стосунків, причин і мотивів конфліктної поведінки в різних ситуаціях взаємодії між людьми. На думку Ю.Н. Ємельянова: «основний акцент тут робиться на інструментальному аспекті навчання» [5].

Рольові ігри, на відміну від рольових, мають в предметі вивчення певні закономірності міжособистісного спілкування та розбираються й вивчаються в єдності всіх його сторін: мотиваційної, комунікативної перцептивної, емоційної і інтерактивної.

Рольова гра – це «групова дискусія, але «в особах», де кожному з учасників надається можливість виконати певну роль, відповідно до варіантів поведінки в конфлікті та певну конфліктну ситуацію, яка має бути розіграна в ролях. Усі інші, хто бере участь у тренінгу, стають глядачами-експертами. Вони повинні обговорити, чия лінія поведінки була більш правильною [19].

За деякими даними, які наводять у своїх дослідженнях А.Д. Овчаренко, «близько 70% учасників СПТ вказали в своїх звітах, що змінили свою поведінку в конфліктах, прагнуть не удаватися до конфронтаційних способів вирішення проблем» [19].

Індивідуальне психоконсультування як метод психокорекції – це взаємодія, яка має специфічну форму організації взаємодії між психологом і клієнтом. Така взаємодія спрямована на надання підтримки клієнту, відбувається детальна робота зі станами клієнта, переживаннями, проблемами, особливостями стосунків [14].

Головною метою даного консультування є створення сприятливих умов, які дають змогу вирішити конфлікт, ефективного виходу з кризового стану, більш інтенсивного особистісного розвитку, підвищення ритму життя.

Консультування – це в першу чергу надання допомоги клієнтові пізнати себе краще, зрозуміти, відчувати, а також усвідомити свої бажання, саморегуляції. Це надання допомоги в покращенні життєдіяльності, спілкування у сферах сімейних, професійних стосунків, а також адаптації до нових умов життя, покращенні можливостей організації себе та свого простору, свого оточення та способу життя [14].

Під час консультування психолог створює відповідні умови, які дозволяють

змінити поведінку клієнта у конфлікті. В основу зміни такої поведінки лягають певні принципи консультування:

- добровільності;
- доброзичливого, безоцінного ставлення;
- забезпечення конфіденційності зустрічі;
- відмова від порад і рецептів;
- дотримання необхідної дистанції [14].

Така співпраця психолога та клієнта іноді може бути першим етапом продовження співпраці та довготривалої психотерапевтичної роботи. У процесі використання даного методу відбувається включення відповідних внутрішніх ресурсів, яка прийшла до психолога за допомогою, відбувається стимуляція її власного потенціалу.

Аутогенне тренування (АТ). Метою даного тренування є отримання людиною певних прийомів м'язової релаксації, самонавіювання, розвитку концентрації уваги і сили уявлення, а також здатність контролю власною поведінкою. Дане тренування дає можливість навчитися управляти власними психічними станами, а також понизити зниження ситуативну тривожність і агресивність [18].

Відбувається певний вплив на особистість, який можливий за допомогою трьох шляхів: довільне управління станом центральної нервової системи, тонусом скелетної мускулатури та диханням; робота з чуттєвими образами та уявлення, що дає можливість навчитися управляти своїми станами; словесним самонавіюванням або аутосугестією. Аутогенне тренування має свій психологічний, в основі якого лежить розвиток здібностей до довільного управління тонусом м'язів, судин, ритмом дихання, навіть здатність в майбутньому управляти настроєм та а в подальшому і володіння власним, психічним станом, а також перебування в одному, оптимальному для організму рівні активності [18].

Аутогенне тренування має два рівні.

Перший рівень (аутогенна релаксація) має на меті розвиток здатності до релаксації, а також контролю вегетативних функцій організму.

Завданням другого рівня (аутогенна медитація) є робота зі здібностями конкретної особистості контролювати вищі психічні функції, а також навчитися управлінню трансовими станами різного характеру [18].

Також такий метод дає можливість розвиватися можливостям та властивостям уваги та уяви, а також можливостям проводити контроль мимовільною розумовою активністю, що дає можливість підвищити ефективність діяльності організму. Даний вид тренування дозволяє напрацювати певні навички та вміння контролювати свої стани, вміння саморегуляції, а також цілеспрямованість та терплячість, відбувається розвиток психічної витривалості. Також даний метод дає шлях та поштовх до саморозвитку та особистісному зростанню [18].

Посередницька діяльність психолога. Посередництво та медитація сьогодні стає все більш поширеною психотехнологією вирішення конфліктів та конфліктної поведінки. Така робота відбувається за участі третьої сторони в регулюванні конфліктів. Третя сторона – індивід або група, які не мають відношення до конфліктної ситуації та стають посередним в процесі досягнення згоди між сторонами конфлікту [16].

Діяльність психолога, який має на меті допомогти у розв'язанні конфліктних ситуацій має на меті вибір ефективних способів взаємодії з партнером по спілкуванню. Таке посередництво має п'ять етапів: організація опосередкування конфлікту, мотивація і встановлення відносин між партнерами, опонентів; монологічного опосередкування конфлікту, діалогічне опосередкування конфлікту; підведення підсумків у роботі над конфліктною ситуацією [7].

Велике значення в успішності діяльності посередника, як зазначає

М.І. Пірен, «відіграє комплекс його морально-етичних якостей, що гарантують довіру сторін та їх впевненість в його неупередженості» [17]. Для сприйняття посередника у вирішенні конфлікту, як авторитетну людину необхідно, щоб вона мала високий соціальний статус та великий досвід успішного проведення посередництва у конфліктній взаємодії [17]. В першу чергу, гарне враження залишають ті посередники, які є емоційно стабільними, мають особистісну зрілість, високу соціальну відповідальність, високий рівень компетентності, а також мають високорозвинені навички комунікації, відкритість, щирість, зацікавленість у вирішенні конфліктної ситуації [17].

Висококваліфікований посередник має на меті бачити позиції, інтереси та мотиви клієнта, з повагою ставиться до них і вважає, що вони в змозі вирішувати складні проблеми та конфлікти. При цьому важливо показувати себе у кращому вигляді, демонструвати впевненість у собі, у своїх силах та проявляти чуйність та щирість до оточуючих. Посередник не має на меті оцінити чи підвести сумнівам, критиці дії чи слова сторін, він намагається підвести переговори до більш ефективного та результативного рівня [6].

Індивідуальна робота з психологом, підготовка до спільної зустрічі з опонентом, спільна робота в тріаді (Я – він – психолог) дають можливість допомагають людині відчувати та зрозуміти нерациональність своєї поведінки, спрямовують в бік ефективного та конструктивного вирішення даної конфліктної ситуації. Дана співпраця дає можливість проводити навчання робити вплив на поведінку опонента, яка має на меті попередження виникнення конфліктних форм поведінки у опонента та зменшити вірогідність розв'язання конфліктної ситуації [11].

Самоаналіз конфліктної поведінки в першу чергу застосовується або безпосередньо в процесі конфліктної взаємодії, або вже по факту його завершення. Застосовуючи даний метод важливо дотримуватися принципів [9]:

- об'єктивності,

- нейтральності,
- безсторонності,
- рівності критеріїв,
- відсутності «подвійного стандарту».

Самоаналіз, який відбувається паралельно із самоспостереженням, самоконтролем і самовладанням, дають змогу покращити взаємодію між людьми у певній конфліктній взаємодії.

Даний метод корекції дає можливість показати інші варіанти та моделі поведінки у процесі конфліктної взаємодії. А також змінити ставлення особистості до конфлікту в цілому.

Отже, основною умовою ефективності використання вище проаналізованих методів психолого-педагогічної корекції конфліктних форм поведінки у конфлікті є їх індивідуальний підбір для конкретної ситуації взаємодії та особистісних особливостей людини. Комплексне використання методів забезпечує швидший та кращий результат корекції конфліктних поведінкових проявів у молодих сім'ях.

2.2 Комуникативний тренінг як метод корекції конфліктної поведінки у молодих сім'ях

Термін «тренінг» (*від англійського train, training*) об'єднує ряд підходів та визначень: «виховання», «навчання», «підготовка», «тренування» тощо. Тренінг у психології здебільшого розглядається «...як багатофункціональний метод психологічного впливу на людину з метою навчання, розвитку професійно важливих якостей і властивостей, особистісних характеристик»[16, С.212].

О. Г. Александрова, зазначає чотири сенси використання терміну «тренінг»:

1. Тренінг, як метод, жорсткої маніпуляції, під час якого випрацьовується різноманітними методами, як позитивними так і негативним формується потрібна поведінка.

2. Тренінг, як *тренування*, наслідком якого є формування вмінь, навичок, властивостей

3. Тренінг, як *спосіб активного навчання*, за допомогою якого відбувається трансляція та закріплення умінь, навичок, знань.

4. Тренінг, як *умова реалізації* самостійного пошуку, самореалізації, розкриття внутрішніх ресурсів, аналізу психологічних проблем[2, с. 22].

І. В. Вачков [4] виділяє такі характеристики тренінгу, що визначають його особливість «...дотримання ряду принципів групової роботи, націленість на психологічну допомогу учасникам групи в саморозвитку, при цьому така допомога виходить не тільки (а часом і не стільки) від ведучого, скільки від самих учасників; наявність більш-менш постійної групи (зазвичай від 7 до 15 осіб), яка періодично збирається на зустрічі або працює безперервно протягом двох-п'яти днів (так звані групи-марафони); певна просторова організація (найчастіше – робота в зручному ізольованому приміщенні, учасники більшу частину часу сидять у колі); акцент на взаєминах між учасниками групи, які розвиваються і аналізуються в ситуації «тут і тепер»; застосування активних методів групової роботи; об'єктивація суб'єктивних почуттів і емоцій учасників групи щодо один одного і того, що відбувається в групі, вербалізована рефлексія; атмосфера розкнутості і свободи спілкування між учасниками, клімат психологічної безпеки...»(І.В. Вачков).

К. Рудестам визначає такі особливості тренінгу як методу «...Досвід перебування в спеціально організованих групах може допомогти у вирішенні проблем, що виникають при міжособистісній взаємодії; можливість отримати зворотний зв'язок і підтримку від інших членів групи, які мають подібні проблеми або досвід і здатні завдяки цьому надати істотну допомогу; в групі можна бути не

тільки учасником подій, а й глядачем; група сприяє особистісному зростанню...»(К. Рудестам).

К. Рудестам звертає увагу на інші переваги тренінгу та відзначає, що вони походять від особливостей застосування різноманітних теоретичних підходів. Динамічність роботи з групами забезпечує моделювання різноманітних ситуацій та форм роботи.

В. П. Захаров та Н. Ю. Хряцова розглядають тренінг «...як комплексний метод соціально-психологічного навчання та впливу» (В.П. Захаров, Н.Ю. Хряцова). Тренінг покликаний вирішувати наступні завдання:

- ✓ засвоєння психологічних, комунікативних знань;
- ✓ корегування та формування вербальних, комунікативних установок;
- ✓ вміння сприймати та адекватно оцінювати себе та інших;
- ✓ корегування і вплив на систему відносин індивіда [12].

Групові форми психологічної роботи мали почати своє становлення в першій чверті ХХ століття. Це сталося завдяки розвитку медицини, психіатрії, соціології. Вчені прийшли до висновків, що порушення психологічного здоров'я є наслідком соціальної взаємодії індивіда, його соціального оточення. Психіатрія використовувала групу, як форму лікування.

Розвиток соціальної психології також позитивно вплинув на групові форми психологічної роботи. З 1908 формується система наукових знань про соціальні групи, поведінку особи в соціумі, вплив великих і малих груп на індивіда. Формуються перші соціально-психологічні закони, визначаються закономірності, формуються напрямки соціально-психологічної роботи.

Експериментальна психологія малої групи за керівництвом К. Левіна та Дж. Морено дало можливість визначити закономірності процесів у групах, які потім були використані при розробці різних форм, видів та стратегій тренінгової роботи.

Основоположником та фундатором методу тренінгової роботи вважається

Курта Левіна. Саме він розробив основні концепції роботи в малих групах, дослідив їх динаміку, взаємини всередині групи, конфлікти та причини їх виникнення, управління малою групою та психологічний клімат. Йому належать розробки концепції Т-групи, які він заснував в 1946 році.

Провідними ідеями створення Т-груп були: існування людини в групі та залежність від неї; люди не усвідомлюють свою участь та вплив на групові процеси.

К. Левін на основі своїх досліджень і спостережень робить такі висновки «...зміни в поведінці і установках людей відбувається не в індивідуальному, а в груповому контексті; для виявлення власних установок необхідно бачити себе з позиції іншого»(К.Левін).

Саме такі можливості можна отримати при застосуванні роботи в тренінговій групі при колективній взаємодії.

Тренінги Курта Левіна були орієнтовані на навчання ефективній в групі. Під час проведення тренінгів учасники отримували користь аналізуючи власні та групові.

Завдяки К. Роджерсу, Ф. Перлзу у 50-60-ті роки ХХ століття підвищується інтерес науковців і практикуючих психологів до групових форм роботи. З'являються тренінги по формуванню соціальних навичок та вмінь.

М. Форверг у 70-ті роки ХХ ст. розробив перший комунікативний тренінг. Під час якого були використані рольові ігри з елементами постановки та драматизації, що забезпечило формування комунікативних навичок.

Не зважаючи на все різноманіття тренінгів, ми звертаємо свою увагу на комунікативний тренінг. Широта можливостей застосування та зручність використання обумовлює наш вибір.

Комунікативний тренінг – це процес навчання, спрямований на усвідомлення, актуалізацію, формування та вдосконалення навичок спілкування, необхідних у ситуаціях взаємодії з партнерами. Це навчання вмінню будувати

процес спілкування, враховуючи стан, інтереси та цілі клієнта, колеги, колективу.

Комунікативний тренінг належить до активних та інтерактивних форм та методів навчання. Відмінність та особливість тренінгу полягає у активному включенні в групову роботу та взаємообміні досвідом, на відміну від традиційних форм навчання.

Комунікативний тренінг має свої переваги і недоліки. К.Рудестам вказував «...у групі відшкодовується потреба в емоційному теплі і контакті з іншою людиною; досвід, набутий в спеціально організованих групах, допомагає вирішенню проблем, що виникають при міжособистісному взаємодії. Група забезпечує умови зворотного зв'язку; для тренінгової групи важлива підтримка людей зі спільними проблемами, спільні переживання з конкретними учасниками групи; людина засвоює нові новим умінням і навички в контрольованому оточенні; під час роботи в групі очевидними стають такі приховані фактори як тиск партнерів, розподіл ролей, соціальний вплив, конформізм...» (К. Рудестам).

До недоліків тренінгового методу належать труднощі реалізації в звичайних умовах тих цінностей, що були сформовані в групах; особливий стиль спілкування, що відрізняється від звичайного; важкість або неможливість реалізувати у звичайному житті системи цінностей, що була сформована в групі; можуть виникати нові психологічні травми; впевненість у можливості реалізації тренінгових методів у повсякденному житті.

Для застосування комунікативного тренінгу, як психологічного методу необхідно враховувати його особливості:

- до тренінгу залучаються психічно здорові люди;
- використовуються переважно групові форми роботи;
- активне залучення учасників та їх взаємодія під час тренінгу;
- тренінг повинен бути орієнтований на вдосконалення, саморозвиток, самоаналіз особистості.

Основними цілями комунікативного тренінгу є :

- формування соціально-психологічної компетентності особистості, вміння індивіда ефективно взаємодіяти з оточуючими.
- надання допомоги у їх вирішенні психологічних проблем учасників групи;
- покращення психічного здоров'я та психологічного самопочуття;
- корекції або профілактика порушень поведінки чи емоційних реакцій через формування внутрішніх змін;
- формування комунікативної компетентності, навичок ефективного спілкування;
- сприяння розвитку особистості, реалізації творчого потенціалу, відчуття успіху та щастя;
- закріплення соціальних знань та навичок;
- можливість зрозуміти і сприйняти себе та оточуючих;
- оволодіння прийомами емоційного інтелекту;

Запорукою успішності і ефективності роботи тренінгової групи є наступні фактори: групова згуртованість, альтруїзм, обнадійливість, підтримка, ідентифікація, спостереження за емоціями інших, зворотній психологічний зв'язок.

Підтримка, саморозкриття і психологічний зворотний зв'язок є основними у тренінговій роботі.

Підтримка може використовуватися в двох формах: «отримання» і «надання» підтримки. Отримання підтримки: проявляється у вислуховуванні прийнятті учасника як особистості.

Надання підтримки – спонукає до подолання орієнтованості на себе, формується відчуття здатності допомоги оточуючим.

Саморозкриття. Сприймається як представлення іншим себе, свої емоцій, прагнень потреб , шляхами вербальної та невербальній комунікації.

Психологічний зворотний зв'язок. Полягає у саморозкриття особистості під

час тренінгу та забезпечує зворотній зв'язок.

Комунікативний тренінг може використовувати дискусійні, ігрові та методи невербальної активності

До дискусійних методів належить інтерактивна дискусія, біографічна дискусія, тематична дискусія.

Ігрові методи. Д.Б. Ельконін дає такі визначення гри «... гра являє собою таку діяльність, у якій відтворюються соціальні відносини (правила і норми взаємовідносин) між людьми поза умов безпосередньо утилітарної діяльності...»(Д.Б. Ельконін).

Ознаками ігрової діяльності є умовність гри, символічність гри, невизначеність гри, рольова необмеженість гри.

Методи, засновані на невербальній активності: психогімнастика, танцювальний метод, метод художнього самовираження.

Медитативні техніки. Медитації як методи тренінгу.

Методи, орієнтовані на розвиток соціальної перцепції. В процесі тренінгової роботи значну роль відіграє групова динаміка. Під груповою динамікою мається на увазі «...сукупність внутрішньогрупових соціально-психологічних процесів і явищ, що характеризують весь цикл життєдіяльності малої групи і його етапи...». Характеристиками групової динаміки виділяють структуру групи її норми, відносини в середині групи та основні фази її розвитку.

Отже, комунікативні тренінги є ефективним методом корекції конфліктної поведінки в молодих подружжях. Це структуровані тренінгові програми розроблені та орієнтовані на формування навичок управління та вирішення сімейних конфліктів. Вони спрямовані на підвищення здатності орієнтуватися у складних конфліктних ситуаціях, сприяти взаєморозумінню подружжя, покращувати комунікативні навички, розвивати активне слухання та емпатію та налагодженню внутрішньосімейних зав'язків.

Висновки до другого розділу

Стиль поведінки подружжя (фізична, вербальна, непрямая агресія, роздратування, негатив, образи, підозрілість тощо), що детермінує виникнення конфліктів називають конфліктними формами сімейної поведінки.

Аналіз психологічної літератури дає можливість визначити групи чинників, що впливають на виникнення і розвиток конфліктних форм сімейної поведінки, а саме: соціально-психологічних (об'єктивних) та індивідуально-психологічних чинників, внутрішніх і зовнішніх суперечностей; впливу психологічних властивостей особистості, що акумулюються природними рисами індивіда, його соціальним досвідом й обумовлюються взаємодією суб'єктивних і об'єктивних чинників.

Суперечності, що визначають внутрішньоособистісний конфлікт є однією з передумов виникнення конфліктних форм поведінки.

Об'єктивно-суб'єктивний характер причин конфліктних форм сімейної поведінки є досить продуктивним в процесі визначення способів їх профілактики, вироблення оптимальної стратегії поведінки людей у типових конфліктах. До числа об'єктивних причин виникнення сімейних конфліктів можна віднести головним чином ті обставини соціальної взаємодії подружжя, що призводять до зіткнення їхніх інтересів, думок, установок і т.д. Об'єктивні причини призводять до створення конфліктної передумови – об'єктивного компонента передконфліктної ситуації.

Суб'єктивні причини виникнення конфліктів пов'язані з індивідуально-психологічними особливостями подружжя, що призводять до вибору конфліктного, а не інакшого способу вирішення об'єктивних протиріччя. Один з подружжя не погоджується на компромісне вирішення проблеми, не поступається, не уникає конфлікту, не намагається разом з партнером взаємовигідно вирішити протиріччя, що виникло, а вибирає стратегію протидії.

Для психокорекції конфліктної сімейної поведінки виділяють такі методи: посередницьку діяльність психолога, соціально-психологічний тренінг; аутогенне тренування; індивідуально-психологічне консультування; самоаналіз конфліктної поведінки. Згадані методи доцільно використовувати для корекції та профілактики конфліктних форм поведінки.

Вибір комунікативного тренінгу як методу корекції конфліктної сімейної поведінки, обумовлений його зручністю та широкими можливостями використання.

Процес навчання, що спрямований на усвідомлення, актуалізацію, формування та вдосконалення навичок спілкування, необхідних у ситуаціях взаємодії з партнерами називають комунікативним тренінгом.

Комунікативний тренінг це інтерактивний метод навчання. Для нього характерні взаємообмін досвідом, активне включення, застосування різних поведінкових моделей.

Мета комунікативного тренінгу – бути компетентним у комунікації та ефективному спілкуванні, а саме – досягати власної мети, переконувати, відмовлятися, не допускати маніпуляційних впливів, вислухати співрозмовника, бути правильно зрозумілим іншими.

Комунікативні тренінги є ефективним методом корекції конфліктної поведінки у молодих подружжях. Це структуровані тренінгові програми розроблені та орієнтовані на формування навичок управління та вирішення сімейних конфліктів. Вони спрямовані на підвищення здатності орієнтуватися у складних конфліктних ситуаціях, сприяти взаєморозумінню подружжя, покращувати комунікативні навички, розвивати активне слухання та емпатію та налагодженню внутрішньосімейних зав'язків.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КОМУНІКАТИВНОГО ТРЕНІНГУ НА КОРЕКЦІЮ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ У МОЛОДИХ СІМ'ЯХ

3.1. Організація та проведення емпіричного дослідження

Для визначення впливу комунікативного тренінгу на корекцію конфліктної поведінки в молодих сім'ях ми провели емпіричне дослідження.

Мета дослідження: довести ефективність використання комунікативного тренінгу «Конструктивне вирішення конфліктів у сімейних взаємостосунках» як методу корекції конфліктної поведінки у молодих подружжях.

Проведення емпіричного дослідження передбачає розв'язання наступних завдань:

- виявити рівень конфліктної поведінки подружжя та ступінь задоволеності шлюбом в молодій сім'ї;
- визначити провідні стратегії поведінки подружжя у конфлікті;
- визначити рівень комунікативної компетентності подружжя;
- розробити та апробувати програму комунікативного тренінгу для корекції конфліктної поведінки в молодій сім'ї.
- провести повторну діагностику для виявлення ефективності використання комунікативного тренінгу як методу корекції конфліктної поведінки подружжя.

Дослідження проводилося на базі Центрів соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді Солом'янського та Дніпровського району м. Києва. Вибірка складала 40 осіб (20 сімейних пар у віці від 19 до 29 років). Експеримент проводився з травня по вересень 2023р.

Дослідження проходило в три етапи:

Констатуючий етап. Виявити рівень конфліктної поведінки в молодій сім'ї

та ступінь задоволеності шлюбом, дослідити комунікативні навички подружжя, визначити провідні стилі поведінки в конфлікті.

Формуючий етап. Розробляється і апробується програма комунікативного тренінгу «Конструктивне вирішення конфліктів у сімейних взаємостосунках»

Контрольний етап. Проводиться повторна діагностика для виявлення ефективності використання тренінгової програми «Конструктивне вирішення конфліктів у сімейних взаємостосунках» як методу корекції конфліктної поведінки.

Під час проведення емпіричного дослідження були використані наступні методики:

1) Для визначення рівня конфліктності молодих сімей ми застосували методика «Взаємодія подружжя в конфліктній ситуації» Ю.Є. Альшиної, Л.Я. Гозмана, яка складається з 32 питань.

2) Тест-опитувальник “Задоволеність шлюбом” призначений для експрес-діагностики ступеня задоволеності шлюбом, а також ступеня узгодженості-неузгодженості задоволеності шлюбом конкретної подружньої пари.

3) Методика Томаса-Кілманна орієнтована на виявлення провідної поведінки в конфліктній ситуації. Поєднання стратегій подолання конфліктних ситуацій справляє визначний вплив на поведінку обох партнерів, що вказує на сумісність у шлюбі загалом.

4) Тест комунікативних вмінь Л. Міхельсона. Призначений на для дослідження комунікативної компетентності членів подружжя. Від цього критерію залежить прийняття поглядів одне одного та успішність подолання конфліктних ситуацій подружжям. (Див. табл 3.1.)

Таблиця 3.1.

Параметри дослідження	Критерії	Психодіагностичні методики
Рівень конфліктності молодих сімей	Респонденти визначили критерії,	методика «Взаємодія подружжя в

	що впливають на задоволеність стосунками та, відповідно, на рівень конфліктності між партнерами	конфліктній ситуації» Ю.Є. Альшиної, Л.Я. Гозмана,
Ступінь задоволеності шлюбом	Визначення ступеню узгодженості-неузгодженості задоволеності шлюбом конкретної подружньої пари	Тест-опитувальник “Задоволеність шлюбом” В.В. Столін, Т.Л. Романова, Г.П. Бутенко
Провідна стратегія поведінки у конфлікті	Поєднання стратегій подолання конфліктних ситуацій має визначний вплив на поведінку обох партнерів, що вказує на сумісність у шлюбі загалом	Методика Томаса-Кілманна на виявлення провідної поведінки в конфліктній ситуації
Комунікативна компетентність	Від комунікативної компетентності членів подружжя залежить прийняття поглядів одне одного та успішність подолання конфліктних ситуацій	Тест комунікативних вмінь Л. Міхельсона

Для більш повного уявлення про опитуваних, була складена порівняльна характеристика учасників дослідження (Див. табл 3.2).

Таблиця 3.2.

Порівняльна характеристика досліджуваних подружніх пар

№ пари	Респонденти	Вік	Матеріальна забезпеченість	Забезпеченість житлом	Час перебування в шлюбі	Наявність Дітей
1	Вікторія К.	23	Середня	забезпечені	1 рік	не має
	Іван К.	25				
2	Любов Б.	19	Низька	не забезпечені	2 роки	1 дитина
	Анатолій Б.	24				
3	Жанна Ю.	22	Низька	забезпечені	1 рік	не має
	Ігор Ю.	24				
4	Світлана К.	22	Середня	не забезпечені	1 рік	не має
	Олександр К.	24				
5	Оксана Ш.	22	Середня	забезпечені	1 рік	не має
	Дмитро Ш.	22				
6	Наталя К.	24	Середня	забезпечені	1 рік	не має
	Петро К.	27				
7	Юлія Д.	20	Середня	забезпечені	1 рік	не має
	Сергій Д.	27				
8	Юлія П.	22	Середня	забезпечені	1 рік	не має
	Олег П.	24				
9	Людмила Б.	25	Середня	забезпечені	1 рік	не має
	Олександр Б.	28				
10	Наталя В.	24	Середня	забезпечені	1 рік	не має
	Анатолій В.	28				
11	Юлія С.	23	Середня	забезпечені	3 роки	1 дитина
	Олександр С.	25				
12	Юлія С.	24	Низька	забезпечені	2 роки	не має
	Сергій С.	24				
13	Юлія М.	22	Низька	забезпечені	1 рік	1 дитина
	Євгеній М.	23				
14	Анна В.	21	Середня	не забезпечені	1 рік	не має
	Олександр В.	25				
15	Тетяна Б.	24	Середня	забезпечені	3 роки	1 дитина
	Михайло Б.	27				
16	Юлія С.	26	Висока	забезпечені	2 роки	1 дитина
	Олексій С.	29				
17	Людмила Ш.	27	Середня	забезпечені	3 роки	не має
	Вадим Ш.	27				
18	Ольга Г.	23	Низька	забезпечені	2 роки	не має
	Сергій Г.	28				
19	Наталя М.	28	Висока	забезпечені	2 роки	1 дитина
	Олександр М.	29				
20	Юлія Г.	21	Середня	не забезпечені	2 роки	1 дитина
	Євгеній Г.	28				

Для проведення дослідження щодо підтвердження ефективності тренінгової програми як соціально-психологічної профілактики підбирались такі методики та анкети, які дають змогу отримати більш повні результати щодо дослідження.

Детальніше розглянемо представлені методики та анкети, для того, щоб показати важливість і необхідність їх застосування в дослідженні.

Тест-опитувальник задоволеності шлюбом (В.В. Столін, Т.Л. Романова,

Г.П. Бутенко) призначений для експрес-діагностики ступеня задоволеності-незадоволеності шлюбом, а також ступеня узгодження-неузгодженості задоволеності шлюбом у конкретній подружній парі. Опитувальник може застосовуватися індивідуально в консультативній практиці й масово для з'ясування задоволеності шлюбом у тієї або іншої соціальної групи [52].

Опитувальник представляє собою одномірну шкалу, що складається з 24 тверджень, що ставляться до різних сфер: сприйняття себе й партнера, думки, оцінки, установки й т.д. Кожному твердженню відповідають три варіанти відповіді: а) вірно, б) важко сказати, в) невірно (Додаток А).

З метою оцінки впливу стратегій поведінки в конфлікті на рівень конфліктності молодого подружжя ми обрали методика Томаса-Кілманна (в адаптації Н. В. Грішиної). Методика орієнтована на дослідження особистісної схильності до конфліктної поведінки, виявлення стилю вирішення конфліктних ситуацій. Опитувальник складається з 30 пар тверджень, з яких необхідно обрати найбільш ймовірний сценарій поведінки. На думку авторів опитувальника, типи поведінки у конфлікті можна розділити на дві групи. В основі першої групи лежить кооперація. Це вказує на готовність йти назустріч інтересам інших людей, рахуватися з їхньою думкою. До другої групи стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях належать ті, що засновані на наполегливості у обстоюванні власних інтересів. Таким чином, опитувальник Томаса-Кілманна дозволяє виявити п'ять основних стратегій поведінки у конфліктній ситуації:

1. Конфронтація (виражена у прагненні досягти задоволення власних інтересів навіть якщо це зашкодить інтересам протилежної сторони).

2. Уникнення (відсутність прагнення як до взаємного вирішення проблеми, так і до задоволення власних інтересів).

3. Пристосування (передбачає нехтування власними інтересами заради задоволення вимог опонента).

4. Співпраця (допомагає максимально зберегти вихідну позицію обох сторін, виробити найкраще альтернативне рішення).

5. Компроміс (адже передбачає часткову відмову обох сторін від своїх інтересів заради спільного результату)[].

Методика дозволить визначити особистісний стиль поведінки у конфлікті, а також дасть змогу виявити найбільш ефективні та неефективні стратегії поведінки в конфлікті. Оскільки дослідження зосереджено саме на парах, то важливим здобутком методики Томаса-Кілмана є можливість порівняння та визначення сумісності стратегій поведінки партнерів у подружжі під час конфліктних ситуацій.

Для можливості застосування комунікативного тренінгу як методу корекції конфліктної поведінки подружжя важливо враховувати і компетентність партнерів у комунікації. Адекватність комунікації сприяє продуктивному вирішенню конфліктів, а також допомагає мінімізувати ймовірність їхнього виникнення. З метою визначення рівня комунікативної компетентності партнерів було обрано «Тест комунікативних вмінь» Л. Міхельсона. У дослідженні тест представлений в перекладі та адаптації Ю. З. Гільбуха. Респондентам запропоновано 27 ситуацій, для яких необхідно обрати один варіант розвитку подій з п'яти представлених. Відповіді представлені набором прикладів «правильної», компетентної поведінки в комунікації і варіантами, що відповідають агресивному та залежному типу комунікації.

Методика «Взаємодія подружжя в конфліктній ситуації» Ю.Є. Альошиної, Л.Я. Гозмана. Методика являє собою бланковий тест-Опитувальник, що містить опис 32 ситуацій подружньої взаємодії, що мають конфліктний характер.

У відповіді респондентам пропонується шкала можливих реакцій на певну ситуацію, у яку закладені дві ознаки: активність або пасивність реакції й згода або незгода з партнером (стороною в конфлікті). Лівий полюс шкали - активне вираження незгоди, незгодне нейтральне відношення, пасивне вираження згоди й, нарешті, правий полюс - активне вираження згоди. Розподілам шкали приписуються значення в балах відповідно від «-2» до «+2» [52].

Шкала має такий вигляд:

-1 Не згодна (не згодний) з тим, що він (вона) робить і говорить у даній ситуації, демонструю своє невдоволення, але уникаю обговорення.

0 Ніщо не роблю, не висловлюю своє відношення, чекаю подальшого розвитку подій.

+1 У цілому згодний (а) з тим, що говорить він (вона), але не вважаю за необхідне виражати своє відношення.

+2 Повністю згодний (а) з тим, що він (вона) робить і говорить у даній ситуації, активно підтримую його (її) і схвалюю.

Перед заповненням опитувальника респондентам дається наступна інструкція. Опитувальник методики складається з варіанту для жінок і окремо для чоловіків (додаток Б).

Вивчення конфліктів у подружніх парах дозволило виділити 8 сфер, у яких найчастіше відбуваються зіткнення:

1. Проблеми відносин з родичами й друзями.
2. Питання, пов'язані з вихованням дітей.
3. Прояв прагнення до автономії.
4. Порухення рольових очікувань.
5. Неузгодженість норм поведінки.
6. Прояв домінування одним із чоловіка й жінки.
7. Прояв ревностей.
8. Розбіжності у відношенні до грошей [52].

Результати досліджень отримують шляхом розрахунку загального індексу (середнє арифметичне по кожному блоці).

Отже, результати методики дають можливість охарактеризувати пару респондентів по ряду параметрів: найбільш конфліктогенні сфери подружніх відносин, ступінь згоди (або незгоди) у ситуаціях конфлікту, рівень конфліктності в парі. Ці характеристики можуть бути корисні як у дослідженнях різних сторін подружніх взаємин, так і при діагностиці з метою подальшої корекції [19].

Емпіричне дослідження включає в себе проведення якісного і кількісного аналізу експериментальних даних з використанням методів математичної статистики при їх обробці.

Для математичної обробки результатів використовувалась програма SPSS 16.0. «Статистичний пакет для соціальних наук» - комп'ютерна програма, яка призначена для статистичної обробки даних, проведення прикладних досліджень у соціальних науках.

Методи обробки даних даного емпіричного дослідження є:

1) Кореляційний аналіз – це результат реального співпадіння одного фактору з іншим. Тобто, коли значення першої змінної впливають або супроводжують іншу змінну.

2) Щоб встановити чи відхиляється від норми розподіл даних по шкалам, ми застосували критерій Колмогорова-Смірнова.

3) Для встановлення відмінностей між досліджуваними змінними ми використали критерій Мана-Уїтні, який застосовують з метою статистичного вивчення розбіжностей між незалежними вибірками. Даний критерій ми вибираємо тому що після перевірки вибірки на нормальність розподілу за непараметричним критерієм Колмогорова - Смірнова, ми маємо шкали, розподіл яких відхиляється від нормального.

Для встановлення статистичних відмінностей ми здійснили такі процедури у програмі SPSS: «Аналіз» – «Непараметричні критерії» – «Для двох незалежних виборок».

В результаті застосування опитувальника «Характер взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях» Ю. Е. Альшиної и Л. Я. Гозмана ми отримали такі результати до тренінгу:

Характер взаємодії чоловіків у конфліктних ситуаціях в шлюбі за методикою Ю. Е. Альшиної і Л.Я. Гозмана до проведення тренінгу

Конфліктні теми	Активна позитивна поведінка		Пасивна поведінка, позитивна реакція		Пасивна поведінка, нейтральна реакція		Пасивна поведінка, негативна реакція		Активна негативна поведінка	
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
Проблеми відносин із родичами і друзями	-	-	2	10%	2	10%	16	80%	-	-
Виховання дітей	-	-	6	30%	10	50%	4	20%	-	-
Прагнення до автономії			6	30%	12	60%	2	10%	-	-
Порушення рольових очікувань	-	-	-	-	12	60%	8	40%	-	-
Неузгодженість норм поведінки	-	-	4	20%	14	70%	2	10%	-	-
Прояв домінування одним із подружжя	-	-	-	-	10	50%	8	40%	2	10%
Прояв ревнощів	4	20%	8	40%	-	-	8	40%	-	-
Розбіжності у ставленні до грошей	-	-	-	-	4	20%	16	80%	-	-

Для наочності наведених даних ми пропонуємо розглянути їх у вигляді діаграми:



Рис. 3.1. Характер взаємодії чоловіків у конфліктних ситуаціях в шлюбі за методикою Ю. Е. Альшиної і Л.Я. Гозмана до проведення тренінгу

80% чоловіків ведуть себе пасивно, але відчувають негативні емоції, коли виникають проблеми у стосунках із родичами і друзями. 10% пасивні, але переживають нейтральні емоції. 10% позитивно налаштовані на вирішення

проблеми, проте власні зусилля прикладати не будуть. Усі ці категорії мало налаштовані на конструктивну взаємодію, вони скоріше «перечікують негоду» і не вирішують проблему.

З вихованням дітей у чоловіків склалась така ситуація: 50% чоловіків якщо виникають конфлікти з дружиною через дітей займають пасивну нейтральну позицію, 30% пасивно-позитивну – готові до розв'язання проблеми, але не залучатися до вирішення, готові підтримати ініціативу дружини. 20% пасивно ведуть себе і відчують негативні емоції. Знову таки ми бачимо, що відповідальність за вирішення проблеми не береться і проблема просто відсувається у часі.

Тема прагнення до автономії в подружжі чоловіком сприймається так: 60% чоловіків виявляють себе пасивно із нейтральною реакцією, 30% реагують позитивно, якщо жінка самостійно вирішить цю проблему без їх участі і самі залучатися до діалогу не бажають. 10% також не приймають участь у вирішенні труднощів проте переживають негативні емоції з приводу цієї проблеми.

Тема порушення рольових очікувань в 60% випадків викликає в чоловіків пасивну нейтральну реакцію, 40% пасивно ведуть себе та негативно переживають ці розбіжності. Знову таки ніхто з чоловіків не готовий до реального вирішення проблеми.

Неузгодженість норм у поведінці в 70% чоловіків викликає пасивно-нейтральну реакцію на конфлікт. 10% пасивно-негативно реагують на це (переживають негативні емоції з приводу конфлікту, проте не намагаються його розв'язувати) і 20% пасивно-позитивно – тобто не проти розв'язання, але не докладаючи особливих зусиль.

На прояв домінування 50% чоловіків реагує пасивно-нейтрально, 40% пасивно-негативно і 10% активно негативно – це значить, що вони активно не згодні з відстоюваною протилежною стороною точкою зору і активно борються із нею. Ці 10% знаходяться в гострому конфлікті.

На конфлікти з приводу ревнощів 80% реагують пасивно, але 40% із позитивною реакцією і 40% із негативною реакцією. 20% чоловіків активно із позитивною реакцією сприймають ревнощі дружини.

Розбіжності у ставленні до грошей у 80% чоловіків викликають пасивно-негативну реакцію і у 20% пасивно-нейтральну реакцію.

Отже, можна зазначити, що чоловіки реагують на конфлікти в родині переважно пасивною позицією із негативною чи позитивною реакцією, залежно від теми. Є лише одна тема, де чоловіки виявляють себе активно – прояв ревнощів, як правило це сприймається ними скоріше позитивно і вони йдуть на компроміс у вирішенні питань в цій сфері.

Тепер звернемося до результатів жінок за цією ж методикою:

Таблиця 3.4.

Характер взаємодії жінок у конфліктних ситуаціях в шлюбі за методикою

Ю.Е. Альшиної и Л.Я. Гозмана до проведення тренінгу

Конфліктні теми	Активна позитивна поведінка		Пасивна поведінка, позитивна реакція		Пасивна поведінка, нейтральна реакція		Пасивна поведінка, негативна реакція		Активна негативна поведінка	
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
Проблеми відносин із родичами і друзями	-	-	-	-	2	10%	14	70%	4	20%
Виховання дітей	-	-	2	10%	-	-	16	80%	2	10%
Прагнення до автономії	-	-	4	20%	8	40%	8	40%	-	-
Порушення рольових очікувань	-	-	2	10%	-	-	18	90%	-	-
Неузгодженість норм поведінки	-	-	-	-	12	60%	8	40%	-	-
Прояв домінування одним із подружжя	-	-	-	-	4	20%	14	70%	2	10%
Прояв ревнощів	-	-	2	10%	8	40%	8	40%	2	10%

Розбіжності у ставленні до грошей	-	-	2	10%	2	10%	16	80%	-	-
-----------------------------------	---	---	---	-----	---	-----	----	-----	---	---

Для наочності наведених даних ми пропонуємо розглянути їх у вигляді діаграми:



Рис. 3.2 Характер взаємодії жінок у конфліктних ситуаціях в шлюбі за методикою Ю. Е. Альшиної і Л. Я. Гозмана до проведення тренінгу

Тема проблем відносин із родичами і друзями у 70% жінок викликає пасивну поведінку і негативну реакцію при цьому. 10% жінок також пасивні, але реагують позитивно і не проти вирішення конфлікту, але якщо ініціатива буде з протилежної сторони і 20% жінок знаходяться у гострому конфлікті в цій темі і вони активно відстоюють точку зору, що протилежна тій, що розділяють їх чоловіки.

З вихованням дітей у жінок склалась така ситуація: 80% жінок якщо виникають конфлікти з чоловіком через дітей займають пасивну негативну позицію, 10% пасивно-позитивну – готові до розв'язання проблеми, але не залучатися до вирішення, готові підтримати ініціативу чоловіка. 10% активно ведуть себе і відчують негативні емоції. Знову таки ми бачимо, що відповідальність за вирішення проблеми не береться і проблема просто відсувається у часі у 90% випадків.

Тема прагнення до автономії в подружжі сприймається так: 100% пасивна поведінка, але у 40% виявляють себе нейтральною реакцією, 40% реагують негативно, якщо чоловік самостійно вирішить цю проблему без їх участі, але самі залучатися до діалогу не бажають. 20% також не приймають участь у вирішенні труднощів проте переживають позитивні почуття до чоловіка і бажають вирішення цієї проблеми.

Тема порушення рольових очікувань в 90% випадків викликає в жінок пасивну негативну реакцію, 10% пасивно ведуть себе, але готові до обговорення цих розбіжностей. Знову таки ніхто з жінок також не готовий до реального вирішення проблеми.

Неузгодженість норм у поведінці в 60% жінок викликає пасивно-нейтральну реакцію на конфлікт. 40% пасивно-негативно реагують на це (вони, як і чоловіки, переживають негативні емоції з приводу конфлікту, проте не намагаються його розв'язувати).

На прояв домінування 20% жінок реагує пасивно-нейтрально, 70% пасивно-негативно і 10% активно негативно – це значить, що вони активно не згодні з відстоюваною протилежною стороною точкою зору і активно борються із нею. Ці 10%, як і чоловіки, знаходяться в гострому конфлікті.

На конфлікти з приводу ревнощів 80% реагують пасивно, але 40% із нейтральною реакцією і 40% із негативною реакцією. 10% жінок активно із позитивною реакцією сприймають ревнощі. 10% активно негативно ставляться до

ревнощів і знаходяться в цій темі у конфліктних стосунках.

Розбіжності у ставленні до грошей у 80% жінок викликають пасивно-негативну реакцію і у 10% пасивно-нейтральну реакцію. Тільки 10% потенційно готові до діалогу, проте не готові докладати зусилля.

Отже, можна зазначити, що жінки реагують на конфлікти в родині переважно пасивною позицією із негативною чи позитивною реакцією, залежно від теми, але є і теми, що сприймаються крайнє негативно: конфлікти через родичів, друзів, виховання дітей, домінування і тема ревнощів.

В результаті застосування методики «Тест-опитувальник задоволеності шлюбом» В.В. Століна, Т.Л. Романової, Г.П. Бутенко ми отримали такі результати:

Таблиця 3.5

Задоволеність шлюбом подружжя до тренінгу

Рівні задоволеності	Чоловіки		Жінки	
	К-ть	%	К-ть	%
Абсолютно неблагополучні	-	-	6	30%
Неблагополучні	8	40%	10	50%
Скоріше неблагополучні	8	40%	4	20%
Перехідні	4	20%	-	-

Для наочності наведених даних ми пропонуємо розглянути їх у вигляді діаграми:

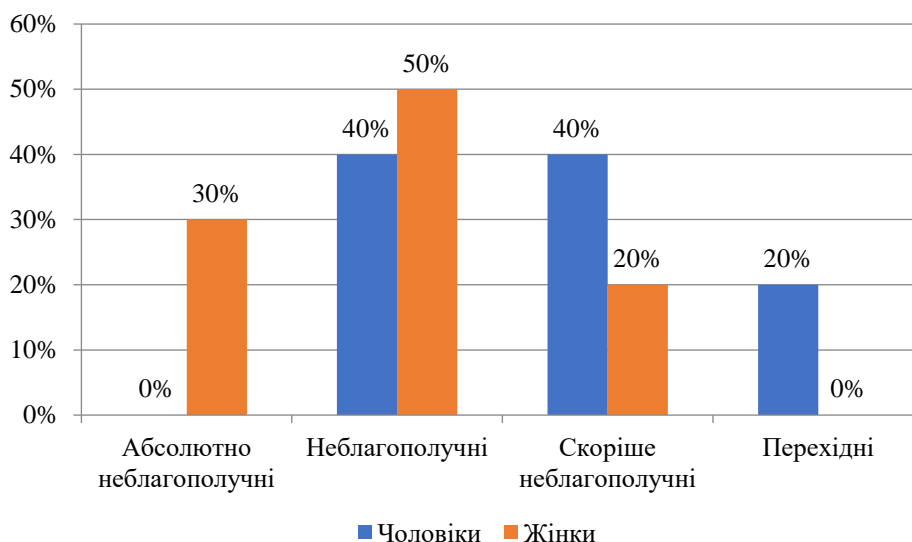


Рис. 3.3. Задоволеність шлюбом подружжя до тренінгу

Як зазначено в таблицях та діаграмах, 30% жінок вважають свій шлюб неблагополучним. Це конфліктні сім'ї. 50% жінок і 40% чоловіків відносять свій шлюб до категорії кризових. В таких шлюбах «ще не все втрачено», але також присутнє переживання кризи членами подружжя. 40% чоловіків і 20% жінок оцінюють свій шлюб як звичайний. Це шлюби в яких партнери переживають разом приємні моменти, але наявні часті конфлікти в подружньому житті.

20% чоловіків віднесли свій шлюб до перехідного. Це сім'ї, де все 50 на 50. Є «хороше», але і стільки ж «поганого», це проміжний етап із якого подружжя може перейти до розлучення.

Вибір стратегій поведінки в конфлікті розкриває ступінь задоволеності подружніми стосунками. Методика Томаса-Кілманна (в адаптації Н. В. Грішиної) найкраще відповідає для дослідження даного параметру. Методика розкриває направленість конфліктної поведінки, вибір стилю розв'язання чи врегулювання конфліктних ситуацій.

Автори даного опитувальника пропонують розділити типи поведінки у конфлікті на дві великі групи.

Перша група – це кооперація, тобто готовність враховувати інтереси інших людей.

Друга група – стратегії поведінки у конфлікті, в основі яких лежить наполегливість у врахуванні власних інтересів іншими людьми.

Тобто, даний опитувальник дає змогу виявити основні стратегії поведінки у конфліктній ситуації, який є всього п'ять:

1. Конфронтація (бажання поставити власні інтереси на передній план, навіть в ситуації, коли це може негативно вплинути на інших).

2. Співпраця (робота над альтернативним рішенням, яке б задовільнило обидві сторони конфлікту).

3. Компроміс (певна часткова відмова кожної сторони від власних інтересів).

4. Уникнення (небажання ні вирішити власні інтереси і врахувати їх, ні до взаємного вирішення спільної проблеми).

5. Пристосування (відмова від власних бажань та інтересів заради комфорту іншої людини).

Дана методика дає змогу визначити індивідуальний стиль поведінки у конфлікті та виявити, які є найбільш вигідні, а які зовсім неефективні поєднання стратегій можуть бути. Важливо є те, що через орієнтацію даного дослідження саме на парах, дана методика дає можливість зробити порівняльний аналіз та виявити суміжні стратегії поведінки партнерів у подружній парі, які вони використовують під час конфліктної взаємодії.

Під проведення теоретичного аналізу уявлень науковців про відмінності в оцінці життєвих ситуацій, було встановлено, що необхідно чітко враховувати комунікативної компетентність кожного з подружньої пари. Ефективність спілкуванням між подружжям дає змогу швидше та краще вирішувати конфліктні ситуації.

Для визначення рівня комунікативної компетентності партнерів було обрано «Тест комунікативних вмінь» за авторства Л. Міхельсона (переклад та адаптація Ю. З. Гільбуха).

Респондентам запропоновано 27 ситуацій, в яких кожен повинен обрати лише один варіант, в якому будуть розвиватися події. Відповіді мають, як вірну відповідь, компетентну поведінку в комунікації, так і варіанти, які означають прояв агресії.

Методика Томаса-Кілманна дає можливість виявити першочергові стратегії конфліктної поведінки в конфліктах між подружніми парами. Завдання нашого дослідження було визначити вплив стратегій на задоволення стосунками подружньої пари, а також на розбіжності у поглядах, принципах тощо. Науковці мають думку, що умовно небажані, неефективні стратегії поведінки у конфлікті (конфронтація, уникнення та пристосування) несуть негативний вплив на сприйняття пари своїх стосунків та будуть продукувати конфліктні ситуації, а от: компроміс та співпраця – це ті стратегії, які співпрацюють у вирішенні конфлікту ефективним способом [1, с. 91; 22, с. 98].

Враховуючі проведені теоретичні дослідження, можна зробити висновок, що запропонований підхід не завжди є ефективним. Поєднання традиційно непродуктивних стратегій між собою теж може вплинути на зниження конфлікту та підвищити рівень задоволення сімейним життям. Даний феномен пояснюється здатністю приймати погляди, переконання, цінності та партнера як особистість загалом таким, яким він є.

За результатами методики у 80% респондентів було виявлено «чисту» стратегію поведінки у конфліктній ситуації. У решти 20% спостерігається поєднання двох стратегій поведінки. До того ж, стратегія конфронтації зустрічається в поєднанні з стратегіями співпраці та компромісу. Стратегія співпраця зустрічається в поєднанні з усіма іншими стратегіями. Виявлено респондентів зі стратегією компромісу в поєднанні з конфронтацією, співпрацею та уникненням. Стратегія уникнення теж поєдналася з трьома іншими стратегіями: співпрацею, компромісом та пристосуванням. Остання стратегія пристосування зустрічається у поєднанні зі співпрацею та уникненням. Натомість

зовсім не було виявлено поєднання конфронтації та уникнення, конфронтації та пристосування, та компромісу та пристосування.

Таблиця 3.6

Результати методики Томаса-Кілманна на виявлення провідної стратегії поведінки в конфліктній ситуації

Стратегія	Жінки	Чоловіки	Всього
Конфронтація	7	4	11
Співпраця	4	2	6
Компромід	2	1	3
Уникнення	2	7	9
Пристосування	2	2	4
Конфронтація/Компромід	1	0	1
Конфронтація/Співпраця	1	0	1
Співпраця/Уникнення	1	0	1
Співпраця/Пристосування	0	1	1
Компромід/Уникнення	0	2	2
Уникнення/Пристосування	0	1	1

Загалом найбільш розповсюдженою є стратегія конфронтації, якої дотримуються респонденти (таб.3.6), що відповідно становить 27% результатів. Найменш розповсюдженою «чистою» стратегією є компромід - 7% респондентів. З усіх виявлених стратегій поведінки у конфліктній ситуації поєднання конфронтація/співпраця та співпраця/уникнення зустрічаються лише у жінок. Змішані стратегії співпраця/пристосування, компромід/уникнення та уникнення/пристосування притаманні лише чоловікам.

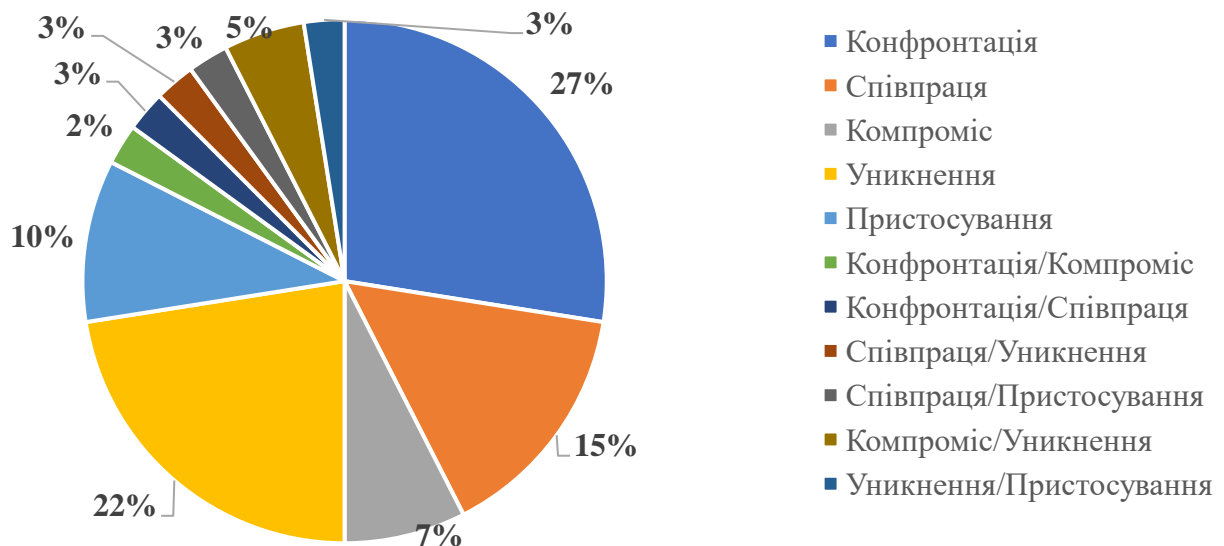


Рис. 3.4. Стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях (%)

Варто зазначити, що для жінок найбільш характерна стратегія конфронтації. Більш того, стратегія конфронтації зустрічається у поєднанні зі стратегіями компромісу та співпраці. Найменш характерними для жінок-респондентів є «чисті» стратегії компромісу та співпраці. У рамках даної вибірки важко оцінити кореляцію змішаних типів поведінки у конфліктних ситуаціях з задоволеністю шлюбом, або рівнем конфліктності.

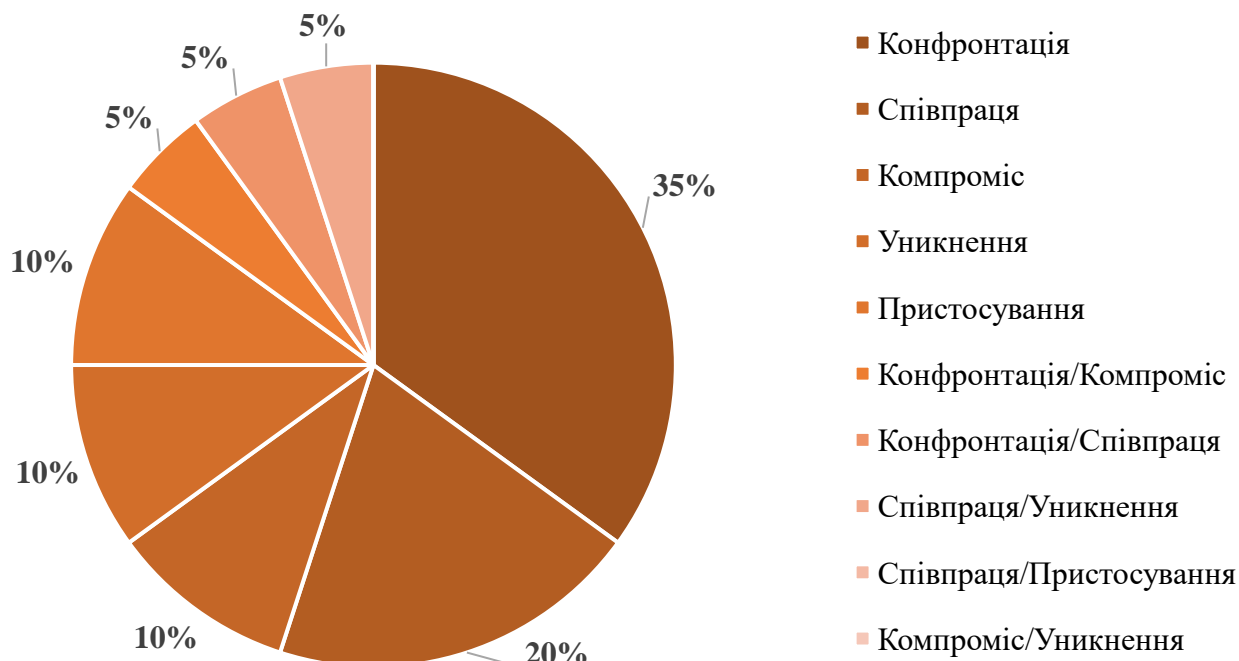


Рис. 3.5 Стратегії поведінки у конфліктах (жінки)

На відміну від жінок, чоловікам більш притаманна стратегія уникнення або стратегія уникнення поєднана з компромісом та пристосуванням. Так само як і у жінок, чоловіки серед «чистих» стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях найменш схильні до компромісу та пристосування.

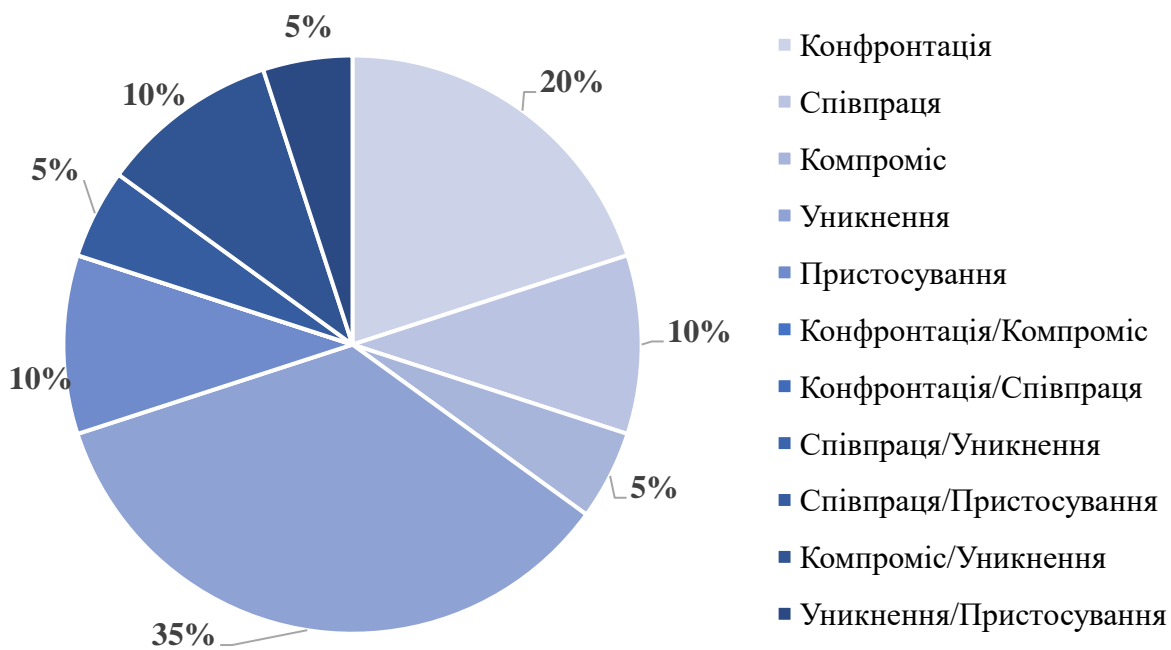


Рис. 3.6. Стратегії поведінки у конфліктах (чоловіки)

Найпоширенішою стратегією серед партнерів є поєднання конфронтація - уникнення. При чому стратегія конфронтації притаманна більше жінкам, а уникнення чоловікові і в 1 парі навпаки. У в двох пар виявлено поєднання конфронтації у жінки та уникнення/приспосовування у чоловіка і у однієї пари - конфронтація у чоловіка та уникнення/співпраця у жінки. Таким чином, поєднання стратегій конфронтації та уникнення становить 24% від загальної кількості.

Наступним параметром нашого дослідження є комунікативна компетентність подружжя. Адекватність комунікації в подружніх відносинах сприяє продуктивному вирішенню конфліктів, а також орієнтоване на мінімізацію виникнення конфліктів. З метою визначення рівня комунікативної компетентності партнерів було обрано «Тест комунікативних вмінь» Л. Міхельсона.

Дана характеристика передбачає впровадження здобутих на власному досвіді знань та навичок, поведінки та стилю партнерів в комунікації та до контексту ситуації [47, с. 105]. Комунікативна компетентність визначається низкою показників, починаючи від установок у спілкуванні, взаємозв'язку зі співрозмовником, націленістю на конструктивні висновки. Особливістю даного критерію є те, що він проявляється через взаємодію двох особистостей, а отже відіграє визначальну роль у формуванні гармонійних та відповідальних стосунків в подружжі.

З 40 пар досліджуваних у 26 парах обоє партнерів є компетентними у комунікації, що становить 52% від загальної кількості подружніх пар. Загалом серед 40 респондентів 28 осіб є компетентними у комунікації, серед них 15 жінок та 13 чоловіків. Залежними у комунікації є 8 осіб (4 чоловіка та 4 жінки), а агресивними - 3 осіб (1 жінка та 2 чоловіка).

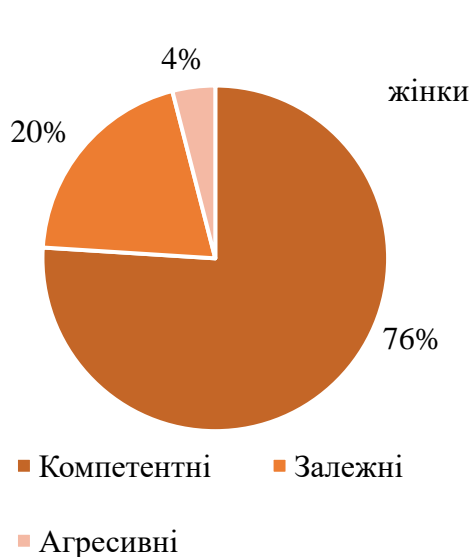


Рис. 3.7. Комуникативна компетентність (жінки)

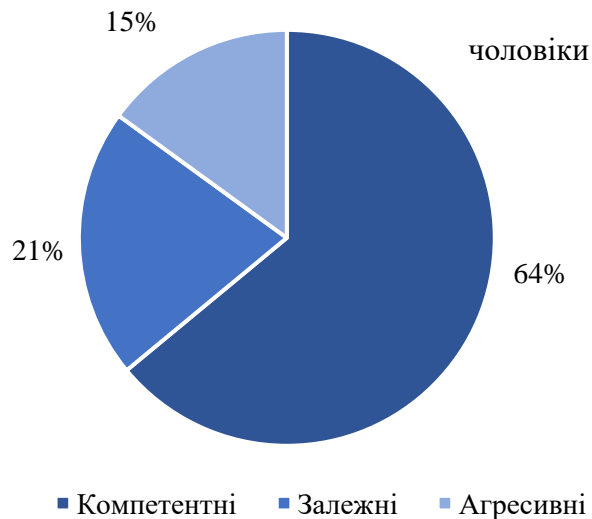


Рис. 3.8. Комуникативна компетентність (чоловіки)

Як видно з діаграм вище, комуникативна компетентність жінок, в цілому, вища ніж комуникативна компетентність чоловіків. Серед жінок 24% мають некомпетентні типи комунікації, а серед чоловіків даний показник сягає 36%. Серед 10 подружніх пар, що мають найвищий рівень задоволеності стосунками в 7 обоє партнерів є компетентними в комунікації. У той же час, серед 10 пар з відповідно найнижчими показниками лише у 3 парах обоє партнерів виявилися компетентними в комунікації.

Отже, результати нашого дослідження дозволяють зробити наступні висновки: *характер взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях* чоловіків і жінок можна охарактеризувати як пасивний із негативною чи позитивною реакцією, залежно від теми. Для чоловіків це тема ревнощів, для жінок взаємодія з родичами.

За критерієм задоволеності шлюбом 30% жінок вважають свій шлюб неблагополучним. Це конфліктні сім'ї. 50% жінок і 40% чоловіків відносять свій шлюб до категорії кризових. В таких шлюбах «ще не все втрачено», але також присутнє переживання кризи членами подружжя. 40% чоловіків і 20% жінок

оцінюють свій шлюб як звичайний. Це шлюби в яких партнери переживають разом приємні моменти, але наявні часті конфлікти в подружньому житті.

20% чоловіків віднесли свій шлюб до перехідного. Це сім'ї, де все 50 на 50. Є «хороше», але і стільки ж «поганого», це проміжний етап із якого подружжя може перейти до розлучення.

Найпоширенішою стратегією серед партнерів є поєднання конфронтація – уникнення, а найменш розповсюдженою компроміс. При чому стратегія конфронтації притаманна більше жінкам, а уникнення чоловікам.

Дослідження комунікативної компетентності показало досить високий рівень, а отже компетентні партнери, вірогідно, матимуть нижчий рівень конфліктності подружжя.

3.2. Розробка і апробація тренінгової програми «Конструктивне вирішення конфліктів у сімейних взаємовідносинах»

З метою підготовки молоді до майбутнього сімейного життя і формування конструктивного способу вирішення подружніх конфліктів доцільно використовувати активні методи навчання, зокрема тренінги.

Тренінг є універсальним, багатоваріативним процесом, що дозволяє застосовувати різноманітні психологічні технології і вправи, та реалізовувати теоретичні знання у практичній діяльності чи конкретних ситуаціях.

Тренінг дає нам можливість створювати практичні ситуації, дотримуючись правил та здійснювати корекцію конфліктної поведінки подружжя [32, с. 5].

Сучасній молоді необхідна кваліфікована допомога у засвоєнні знань про сім'ю та шлюб, усвідомити власну відповідальність за родину, розвинути навички ефективного спілкування, навчитись адекватних способів взаємодії у стосунках з протилежною статтю, допомогти розкрити свій внутрішній потенціал у проявах почуттів та емоцій.

Тренінгова робота визначається системою *переваг*:

- а) вирішенню міжособистісних проблем сприяє груповий досвід;
- б) у групі, як у суспільстві моделюється система взамовідносин, які характерні реального життя;
- в) можливість отримати підтримку людей з подібними проблемами та налагодити зворотній зв'язок;
- г) експериментувати з різними стилями та здобувати нові вміння;
- д) можливість ідентифікації з іншими;
- е) спрощуються процеси самопізнання, самодослідження та саморозкриття;

Враховуючи це, нами була розроблена програма тренінгу на тему: «Конструктивне вирішення конфліктів у сімейних взаємостосунках». За основу ми взяли тренінгові програми: «Молодь обирає конструктивний конфлікт», запропоновану Н.В. Кошечко і «Проблема підготовки молоді до сімейного життя», запропоновану А.Й. Капською [53].

Головна мета нашої програми полягає у формуванні в учасників навичок конструктивного розв'язання міжособистісних конфліктів у сімейних взаємостосунках. Досягнення мети тренінгу передбачає розв'язання наступних **завдань**:

- а) обґрунтувати важливість конструктивного розв'язання міжособистісних конфліктів;
- б) розкрити суть прояву психічних властивостей особистості під час розв'язання конфліктів;
- в) поінформувати про специфіку чоловічого та жіночого сприйняття явища конфлікту і відповідну поведінку у ньому;
- г) проаналізувати ефективні прийоми, форми, моделі спілкування у конфлікті;
- д) подати рекомендації молодому подружжю щодо поведінки у конфлікті;
- е) допомогти учасникам обмінятися досвідом і знаннями з вирішення конфліктних ситуацій.

Враховуючи високий рівень зайнятості молоді, яка у переважній більшості вчиться чи працює, тренінг розрахований на невелику кількість годин. Він представляє собою цикл взаємопов'язаних, логічно побудованих шести занять, що проводяться один раз на тиждень. Тривалість кожного заняття становить дві години (+ - 30 хв). Тренінгова програма спрямована на ознайомлення та апробацію молодими людьми різних форм та методів запобігання конфліктів. Дані заняття, що подаються у компактній формі, є початком та базою для подальшої внутрішньої роботи учасників.

Водночас, психологічний зміст тренінгових занять, цікаві і різноманітні форми роботи, багатий методичний інструментарій викликають у молоді інтерес і бажання їх відвідувати. У ролі ведучого виступатиме психолог, психолог консультативного центру. Реалізація програми вимагає систематичної роботи з групою (10–16 осіб) молодих людей, що дозволяє комплексно підійти до формування у останніх вміння налагоджувати позитивний контакт, конструктивно вирішувати конфлікти. Варто зазначити, що розроблена нами тренінгова програма, за внутрішньою логікою побудови *першого заняття*, націлена на поглиблене вивчення властивостей особистості, пізнання її внутрішнього світу та його проявів у конфліктах. *Друге заняття* містить інформаційні матеріали про специфіку особистісного життя іншої людини. *Третє заняття* пропонує ефективні шляхи вирішення конфліктів. Під час *четвертого* основний акцент ставиться на конструктивному спілкуванні, в якості загального методу розв'язання конфліктів, який забезпечує результати *п'ятого заняття* – формування гармонійних, конструктивних стосунків з соціумом. *Шосте заняття* спрямоване на засвоєння таких найбільш ефективних способів вирішення конфліктних ситуацій, як: переговорів та дискусії.

Кожне заняття складається з декількох частин: вітання, опитування самопочуття, пропозиція ведучим теми, групова дискусія, практичні вправи та їх обговорення, підведення підсумків учасниками, резюмування ведучого,

прощання. Така уніфікована етапність розгортання теми сприяє оптимальній організації роботи молодих людей, підвищенню їх активності, готовності приймати і виконувати запропоновані завдання. Для зручності сприймання подаємо тренінгові програму у таблиці 3.2.

Таблиця 3.7

Структура тренінгу «Конструктивне вирішення конфліктів у сімейних взаємостосунках»

Зміст діяльності	Тривалість, дата проведення
Заняття I «Пізнай себе у конфлікті»	2 год/ 10.06.2023
Відкриття тренінгу	10
Прийняття правил роботи групи	10
Вправа «Хто я?»	10
Вправа «Слухові асоціації до поняття «конфлікт»	10
Вправа «Свічка»	20
Вправа «Візуальні асоціації до поняття «конфлікт»	20
Вправа «Конфлікт – це...»	15
Вправа «Мій улюблений казковий герой»	10
Вправа «Позитивний досвід»	10
Вправа «Імпульс»	5
Заняття II «Конфлікт очима чоловіка та жінки»	2 год/24.06.2023
«Привітання тільки очима та мімікою обличчя»	10
Вправа «Розтисни кулак»	10
Вправа «Подібності і відмінності»	15
Вправа «Чарівні окуляри»	15
Вправа «Я» у конфлікті»	25
Вправа «Сіамські близнюки»	15
Вправа «Лист людині, з якою ви посварилися»	15
Вправа «Я розумію..., я відчуваю...»	10
Вправа «Спокійний танок»	5
Заняття III «Мистецтво розв'язання конфлікту»	2 год/07.07.2023
Вправа-привітання	10
Вправа «Напад – захист»	20
Вправа «Кинь сніжку»	15
Вправа «Телефона розмова»	10
Вправа «Я...Ти...»	10
Вправа «Дракон, що ловить свій хвіст»	10

Вправа «Розв'язання внутрішньоособистісних, міжособистісних, міжгрупових конфліктів»	20
Вправа «Ложка дьогтю»	10
Вправа «Похвали себе»	10
Вправа «Мій найщасливіший день»	5
Заняття IV «Ефективне спілкування у конфлікті»	2 год/21.07.2023
Вправа-привітання	10
Вправа «Передача емоцій»	10
Вправа «Я ображаюсь, коли...»	10
Вправа «Діалог»	20
Вправа «Позитивне мислення»	10
Вправа «Вечір цікавих історій»	15
Вправа «Прийоми активного слухання»	15
Вправа «Спілкування у малих групах» - «Моя проблема в спілкуванні»	15
Вправа «Спілкування у парі»	10
Вправа «Наслідування рухів»	5
Заняття V «Конфлікт – це можливість, а не проблема»	2 год/ 03.08.2023
Вправа «Привітання»	10
Вправа «Довіра»	10
Вправа «Спостереження»	15
Вправа «З конструктивними конфліктами – у майбутнє»	20
Вправа «Помилкове ставлення»	10
Вправа «Рекомендовані стратегії поведінки у конфлікті»	20
Вправа «Друкарська машинка»	10
Вправа «Перефразування»	20
Вправа «Прощання»	5
Заняття VI. Вирішення конфліктних ситуацій у сім'ї	2 год/ 18.08.2023
Вправа-привітання	5
Вправа «Комплімент»	10
Вправа «Прохання»	20
Вправа «Веселий потяг»	15
Вправа «Навчаємось вирішувати конфлікт»	15
Вправа «Вільний стілець»	15
Вправа «Вибір тактики»	25
Підведення підсумків тренінгу	10
Ритуал прощання «Лотос»	5

У процесі реалізації тренінгової програми застосовуються різноманітні прийоми і методи. Більшість вправ поліфункціональні за змістом, спрямовані на

одночасне вирішення кількох завдань. Зупинимось детальніше на характеристиці основних методів, які ми включили у нашу тренінгову програму:

1. Групова дискусія дає можливість учасникам побачити обговорювану тему з різних сторін – уточнити взаємні позиції, зменшити опір сприйняттю нової інформації. Вона є способом групової рефлексії через аналіз індивідуальних переживань, що підсилює згуртованість групи й одночасно полегшує саморозкриття учасників тренінгу. Крім цього, розв'язується і ряд проміжних цілей, таких як: актуалізація і вирішення прихованих конфліктів, усунення емоційної упередженості в оцінці позиції партнера шляхом відкритих висловлювань, надання можливості учасникам виявити свою компетентність і тим самим задовольнити потребу у визнанні та повазі.

2. Рольові ігри створюють нову модель світу, прийнятну для її учасників. У рамках цієї моделі задається нова уявлювана ситуація. Завдяки грі інтенсифікується процес навчання, закріплюються нові поведінкові навички, знаходяться недоступні раніше способи оптимальної взаємодії з однолітками, закріплюються вербальні і невербальні комунікативні вміння.

3. Психогімнастичні вправи сприяють оволодінню учасниками навичками контролю рухової та емоційної сфер. Вони дають можливість переключитися з одного виду діяльності на інший, зняти втому, розслабитися.

4. Арттерапія є одним з найдієвіших методів подолання страхів та агресивних проявів поведінки, посилення почуття ідентичності, ефективним способом розвитку її творчого потенціалу, здатності самовиражатися за допомогою символічної експресії, пізнати себе через мистецтво.

Підсумовуючи викладене, можна дійти висновку, що тренінгова програма «Конструктивне вирішення конфліктів у сімейних взаємостосунках» сприяє формуванню у молоді навичок конструктивного розв'язання міжособистісних конфліктів у сімейних взаємостосунках. Вона спрямована на гармонізацію когнітивної, афективної і поведінкової підструктур особистості. Чітка структура

та уніфікована етапність розгортання теми кожного заняття сприяє оптимальній організації роботи молоді, підвищенню її активності, готовності приймати і виконувати запропоновані завдання. У процесі реалізації тренінгової програми застосовуються такі основні методи: групова дискусія, рольові ігри психогімнастичні вправи, артотерапія. Психологічний зміст тренінгових занять, цікаві і різноманітні форми роботи, багатий методичний інструментарій викликають у молоді інтерес і бажання їх відвідувати.

3.2.1. Аналіз і інтерпретація результатів подружжя після застосування тренінгу

Підводячи підсумки констатувального етапу нашого дослідження можемо прийти до висновку, що в нашому тренінгу приймали участь пари, які були в основному не задоволені своїм шлюбом. Крім того, жінки більш емоційно переживають свою незадоволеність ніж чоловіки. Більшість шлюбів можна охарактеризувати як конфліктні та кризові. Після застосування комунікативного тренінгу «Конструктивне вирішення конфліктів у сімейних взаємостосунках», нами повторно були застосовані вище зазначені методики.

В результаті застосування опитувальника «Характер взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях» Ю. Е. Альшиної и Л. Я. Гозмана ми отримали такі результати після тренінгу:

Характер взаємодії чоловіків у конфліктних ситуаціях в шлюбі за методикою Ю. Е. Альшиної и Л. Я. Гозмана після проведення тренінгу.

Таблиця 3.8.

Конфліктні теми	Активна позитивна поведінка		Пасивна поведінка, позитивна реакція		Пасивна поведінка, нейтральна реакція		Пасивна поведінка, негативна реакція		Активна негативна поведінка	
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
Проблеми відносин із родичами і друзями	2	10%	10	50%	6	30%	2	10%	-	-
Виховання дітей	4	20%	8	40%	8	40%	-	-	-	-
Прагнення до автономії	-	-	-	-	20	100%	-	-	-	-

Конфліктні теми	Активна позитивна поведінка		Пасивна поведінка, позитивна реакція		Пасивна поведінка, нейтральна реакція		Пасивна поведінка, негативна реакція		Активна негативна поведінка	
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
Порушення рольових очікувань	-	-	18	90%	2	10%	-	-	-	-
Неузгодженість норм поведінки	2	10%	14	70%	4	20%	-	-	-	-
Прояв домінування одним із подружжя	-	-	8	40%	8	40%	4	20%	-	-
Прояв ревнощів	8	40%	10	50%	2	10%	-	-	-	-
Розбіжності у ставленні до грошей	-	-	10	50%	10	50%	-	-	-	-

Для наочності наведених даних ми пропонуємо розглянути їх у вигляді діаграм



и:

Рис. 3.9. Характер взаємодії чоловіків у конфліктних ситуаціях в шлюбі за методикою Ю. Е. Альошиної і Л. Я. Гозмана після проведення тренінгу

50% чоловіків ведуть себе пасивно, але вже готові до діалогу, коли виникають проблеми у стосунках із родичами і друзями. 30% пасивні, але переживають нейтральні емоції. 10% позитивно налаштовані на вирішення проблеми і готові прикладати власні зусилля для розв'язання цієї проблеми.

З вихованням дітей у чоловіків склалась така ситуація: 40% чоловіків якщо виникають конфлікти з дружиною через дітей займають пасивну нейтральну позицію, 40% пасивно-позитивну – готові до розв'язання проблеми, але не залучатися до вирішення, готові підтримати ініціативу дружини. 20% готові до діалогу і брати на себе відповідальність за вирішення проблем.

Тема прагнення до автономії в подружжі чоловіком сприймається так: 100% чоловіків виявляють себе пасивно із нейтральною реакцією з приводу цієї проблеми.

Тема порушення рольових очікувань в 10% випадків викликає в чоловіків пасивну нейтральну реакцію, 90% пасивно ведуть себе але готові до реального вирішення проблеми.

Неузгодженість норм у поведінці в 20% чоловіків викликає пасивно-нейтральну реакцію на конфлікт, 70% пасивно-позитивно – тобто не проти розв'язання, але не докладаючи особливих зусиль і 10% готові розв'язувати проблему і доброзичливі до партнера.

На прояв домінування 20% чоловіків реагує пасивно-нейтрально, 40% пасивно-негативно і 40% пасивно також, але бажання вирішувати проблему присутнє.

На конфлікти з приводу ревнощів 50% реагують пасивно, але 40% із позитивною реакцією і 10% із нейтральною реакцією. 50% чоловіків активно із позитивною реакцією сприймають ревнощі дружини і готові йти на компроміси.

Розбіжності у ставленні до грошей у 50% чоловіків викликають пасивно-нейтральну реакцію і у 50% пасивно-позитивну реакцію і потенціал вирішення проблеми.

Отже, можна зазначити, що після тренінгу полюс реагування чоловіків на проблеми змістився у бік конструктивного вирішення. Хоча більшість продовжує реагувати на конфлікти в родині переважно пасивною позицією із негативною чи позитивною реакцією, залежно від теми, але зсув помітний.

Розглянемо результати дослідження жінок за цією ж методикою:

Таблиця 3.9.

Характер взаємодії жінок у конфліктних ситуаціях в шлюбі за методикою Ю. Е.Альошиної і Л.Я. Гозмана після проведення тренінгу

Конфліктні теми	Активна позитивна поведінка		Пасивна поведінка, позитивна реакція		Пасивна поведінка, нейтральна реакція		Пасивна поведінка, негативна реакція		Активна негативна поведінка	
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
Проблеми відносин із родичами і друзями	-	-	10	50%	8	40%	2	10%	-	-
Виховання дітей	-	-	12	60%	8	40%	-	-	-	-
Прагнення до автономії	4	20%	14	70%	2	10%	-	-	-	-
Порушення рольових очікувань	2	10%	16	80%	2	10%	-	-	-	-
Неузгодженість норм поведінки	10	50%	10	50%	-	-	-	-	-	-
Прояв домінування одним із подружжя	-	-	18	90%	2	10%	-	-	-	-
Прояв ревнощів	2	10%	16	80%	2	10%	-	-	-	-
Розбіжності у ставленні до грошей	-	-	12	60%	6	30%	2	10%	-	-

Для наочності наведених даних ми пропонуємо розглянути їх у вигляді діаграми:



Рис. 3.10. Характер взаємодії жінок у конфліктних ситуаціях в шлюбі за методикою Ю. Е. Альшиної і Л. Я. Гозмана після проведення тренінгу

Тема проблем відносин із родичами і друзями у 10% жінок викликає пасивну поведінку і негативну реакцію при цьому. 50% жінок також пасивні, але реагують позитивно і не проти вирішення конфлікту, але якщо ініціатива буде з протилежної сторони і 40% жінок пасивно-нейтрально відносяться до вирішення цієї проблеми.

З вихованням дітей у жінок склалась така ситуація: 40% жінок якщо виникають конфлікти з чоловіком через дітей, займають пасивну нейтральну

позицію, 50% реагують пасивно-позитивно – готові до розв'язання проблеми, але не залучатися до вирішення, готові підтримати ініціативу чоловіка.

Тема прагнення до автономії в подружжі сприймається так: 80% пасивна поведінка, але у 10% виявляють себе нейтральною реакцією, 70% реагують пасивно, але готові до діалогу. 20% готові брати на себе відповідальність і вирішувати проблему.

Тема порушення рольових очікувань в 80% випадків викликає в жінок пасивну позитивну реакцію, вони готові до обговорення цих розбіжностей. 10% реагують пасивно-нейтрально і 10% готові прикладати зусилля і вирішувати складності у шлюбі.

Неузгодженість норм у поведінці в 50% жінок викликає пасивно-позитивну реакцію на конфлікт, вони очікують участі партнера. 50% намагаються його розв'язувати своїми силами.

На прояв домінування 10% жінок реагує пасивно-нейтрально, 90% пасивно-позитивно – готові до вирішення конфлікту за ініціативи партнера.

На конфлікти з приводу ревнощів 90% реагують пасивно, але 10% із нейтральною реакцією і 80% із позитивною реакцією. 10% жінок активно із позитивною реакцією сприймають ревнощі.

Розбіжності у ставленні до грошей у 10% жінок викликають пасивно-негативну реакцію і у 30% пасивно-нейтральну реакцію. Тільки 60% потенційно готові до діалогу, проте не готові докладати зусилля.

Отже, можна зазначити, що жінки також демонструють зміщений полюс у реагуванні на конфлікт у бік збільшення конструктивності. В темі автономії, порушення рольових очікувань, неузгодженості норм, ревнощів готові брати на себе відповідальність і робити реальні кроки, щодо вирішення цих проблем.

Таблиця 3.10

Задоволеність шлюбом подружжя після тренінгу

Рівні задоволеності	Чоловіки		Жінки	
	К-ть	%	К-ть	%
Абсолютно неблагополучні	-	-	2	10%
Неблагополучні	-	-	4	20%
Скоріше неблагополучні	6	30%	6	30%
Перехідні	4	20%	-	-
Скоріше благополучні	6	30%	6	30%
Благополучні	4	20%	2	10%

Для наочності наведених даних ми пропонуємо розглянути їх у вигляді діаграми:

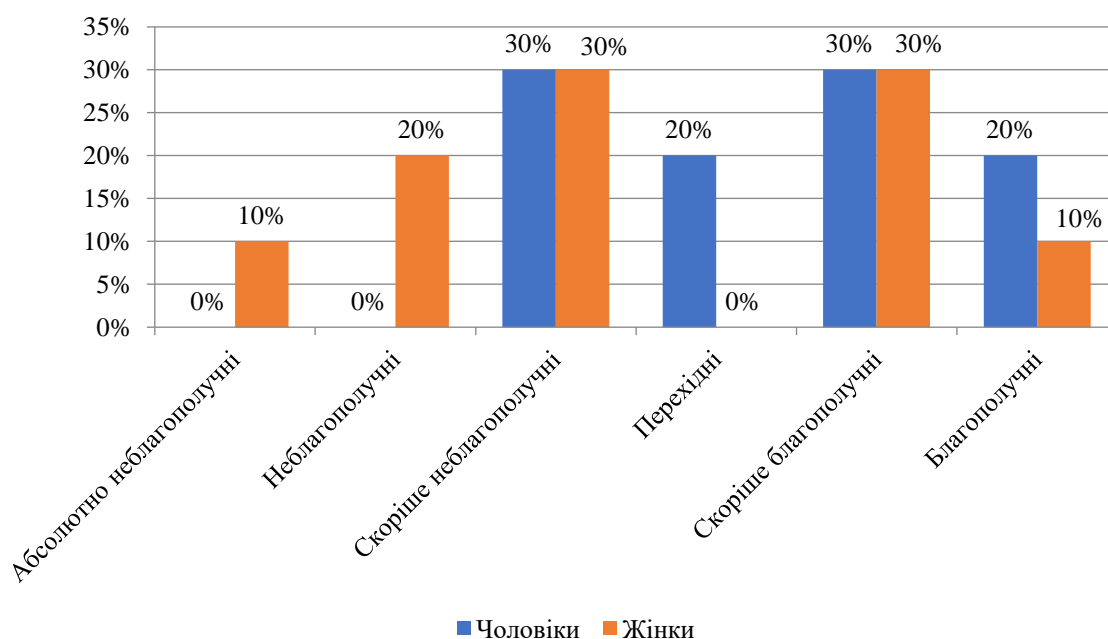


Рис. 3.11. Задоволеність шлюбом подружжя після тренінгу

10% жінок продовжують оцінювати свій шлюб абсолютно неблагополучним, (хоча цей показник менший ніж до тренінгу) 20% також схильні до оцінки «неблагополучні». По 30% чоловіків і жінок надають своєму шлюбу статус «скоріше неблагополучний». 20% чоловіків оцінюють шлюб як перехідний – такий що може як поліпшити свій психологічний клімат, так і

погіршити. Скоріше благополучними свої сім'ї стали вважати по 30% чоловіків і жінок і благополучними 20% чоловіків і 10% жінок.

Як ми бачимо, то за цією методикою також полюс змістився у бік благополуччя і 50% чоловіків і 40% жінок представляють тепер більш благополучні сім'ї ніж до тренінгу, а отже тренінгову програму «Конструктивне вирішення конфліктів у сімейних взаємостосунках» можна вважати ефективною.

Отже, після проведення аналізу статистичних відмінностей нами були отримані наступні розбіжності між результатами до тренінгу і після тренінгу, які представлені у таблиці 3.11. і таблиці 3.12.

Таблиця 3.11.

Показники статистичних відмінностей між результатами жінок до тренінгу і після тренінгу

Показники	Рівень значимості	Ранги	
		До тренінгу	Після тренінгу
Задоволеність шлюбом	0,003	15,10	25,90
Проблеми відносин із родичами і друзями	0,0001	11,80	29,20
Питання пов'язані із вихованням дітей		11,90	29,10
Прагнення до автономії		12,70	28,30
Порушення рольових очікувань		11,50	29,50
Неузгодженість норм поведінки		10,50	30,50
Прояв домінування одним з подружжя		10,70	30,30
Прояв ревнощів		11,90	29,10
Неспівпадіння у відношенні до грошей		13,20	27,80

Для наочного відображення результатів ми запропонуємо їх у вигляді діаграми:

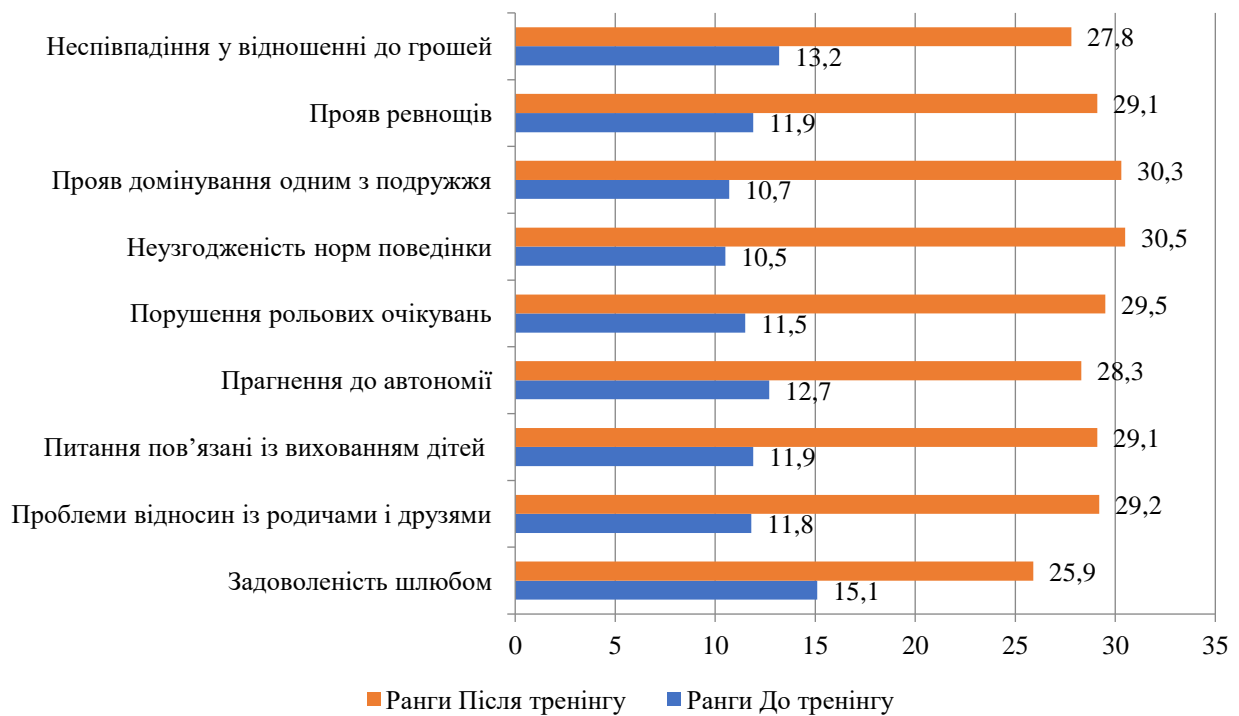


Рис. 3.12. Показники статистичних відмінностей між результатами жінок до тренінгу і після тренінгу

Як ми бачимо відмінності між результатами до тренінгу і після тренінгу у жінок спостерігаються за всіма шкалами методики «Характер взаємодії подружжя під час конфлікту» і за методикою діагностики задоволеності шлюбом, оскільки значимість менша за значення 0,05. Якщо подивитися у графу «Ранги», то ми бачимо, що ранги збільшуються у колонці «після тренінгу», це означає, що узгодженість у конфлікті поліпшилася серед жінок за показниками задоволеності шлюбом, конфліктності відносин із друзями і родичами, вихованням дітей, прагненням до автономії, порушенням рольових очікувань, рольових очікувань, норм поведінки, домінування, ревнощів, відношення до грошей. Це означає, що після тренінгу жінки стали більше задоволеними власними стосунками і шлюбом як таким, зменшилась конфліктність у питаннях, що стосуються всіх вище перелічених сфер, а отже вони стали займати більш узгоджену і позитивно-активну позицію у стосунках (за термінологією Ю.Е. Альшиної і Л.Я. Гозмана).

Таблиця 3.1.2

Показники статистичних відмінностей між результатами чоловіків до тренінгу і після тренінгу

Показники	Рівень значимості	Ранги	
		До тренінгу	Після тренінгу
Задоволеність шлюбом	0,0001	13,50	27,50
Проблеми відносин із родичами і друзями	0,0001	13,10	27,90
Питання пов'язані із вихованням дітей	0,017	16,10	24,90
Прагнення до автономії	0,0001	13,50	27,50
Порушення рольових очікувань	0,0001	11,10	29,90
Неузгодженість норм поведінки	0,0001	14,10	26,90
Прояв домінування одним з подружжя	0,004	15,30	25,70
Прояв ревнощів	0,030	16,50	24,50
Неспівпадіння у відношенні до грошей	0,0001	11,50	29,50

Для наочного відображення результатів ми запропонуємо їх у вигляді діаграми:



Рис. 3.13. Показники статистичних відмінностей між результатами чоловіків до тренінгу і після тренінгу

Як ми бачимо відмінності між результатами до тренінгу і після тренінгу у чоловіків спостерігаються також за всіма шкалами методики «Характер взаємодії подружжя під час конфлікту» і за методикою діагностики задоволеності шлюбом, оскільки значимість менша за значення 0,05. Хоча можна відмітити, що значимість трішки більша ніж у жінок, що говорить про те, що в жінок більш яскраві відмінності, ніж в чоловіків.

Якщо подивитися у графу «Ранги», то ми аналогічно бачимо, що ранги збільшуються у колонці «після тренінгу», це означає, що узгодженість у конфлікті поліпшилася серед чоловіків за показниками задоволеності шлюбом, конфліктності відносин із друзями і родичами, вихованням дітей, прагненням до автономії, порушенням рольових очікувань, рольових очікувань, норм поведінки, домінування, ревнощів, відношення до грошей. Це означає, що після тренінгу чоловіки стали більше задоволеними стосунками і шлюбом та також зменшилась конфліктність у питаннях, що стосуються всіх вище перелічених сфер, а отже, вони стали займати більш узгоджену і позитивно-активну позицію у стосунках.

Також, можна помітити загальний позитивний вплив на зміну стратегій поведінки в конфліктах з конфронтації та уникнення до компромісу та співробітництва, що впливає на зменшення конфліктної поведінки подружжя (таб.3.13).

Таблиця 3.13

Показники стратегій конфліктної поведінки після проведення тренінгу

Стратегія	Жінки		Чоловіки	
	жін.	%	чол.	%
Конфронтація	3	15	3	15
Співпраця	5	25	3	15
Компроміс	5	25	3	15
Уникнення	2	10	5	25
Пристосування	2	10	2	10
Конфронтація/Компроміс	1	5	0	0
Конфронтація/Співпраця	1	5	0	0
Співпраця/Уникнення	1	5	0	0
Співпраця/Пристосування	0	0	1	5
Компроміс/Уникнення	0	0	2	10
Уникнення/Пристосування	0	0	1	5

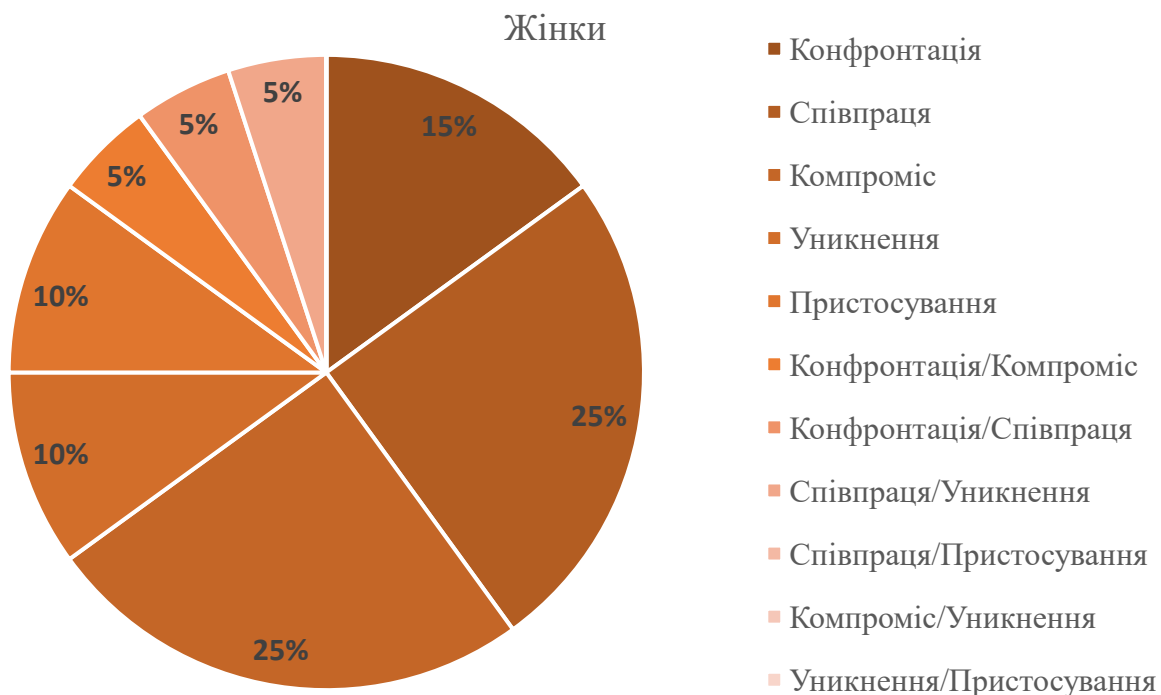


Рис.3.14. Показники стратегій конфліктної поведінки після проведення тренінгу (жінки)

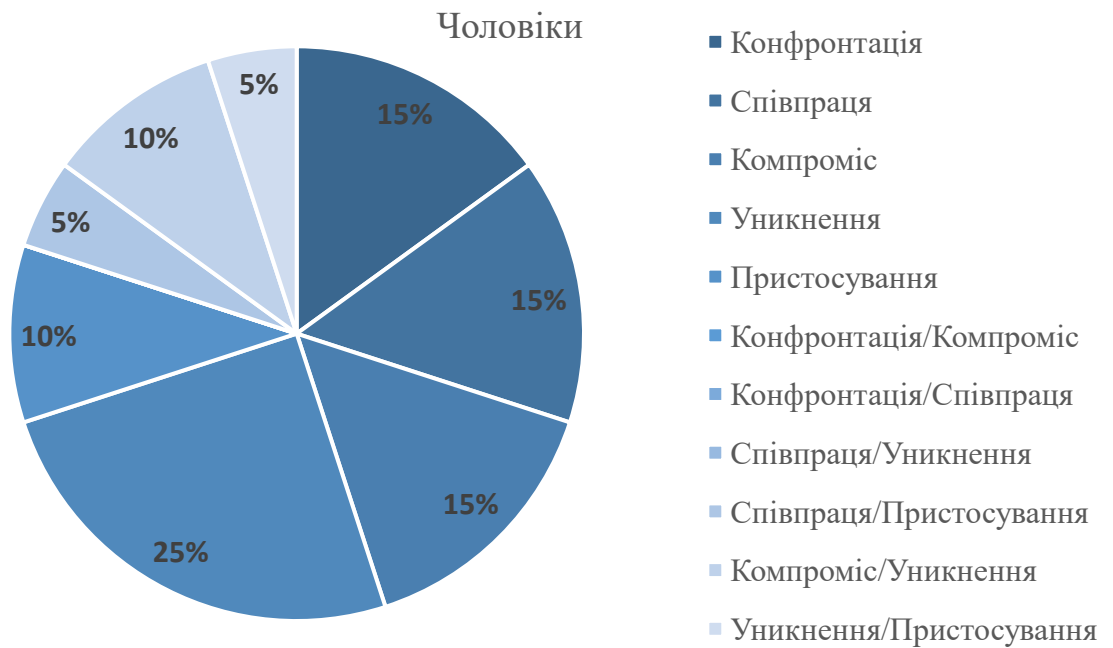


Рис.3.15. Показники стратегій конфліктної поведінки після проведення тренінгу (чоловіки)

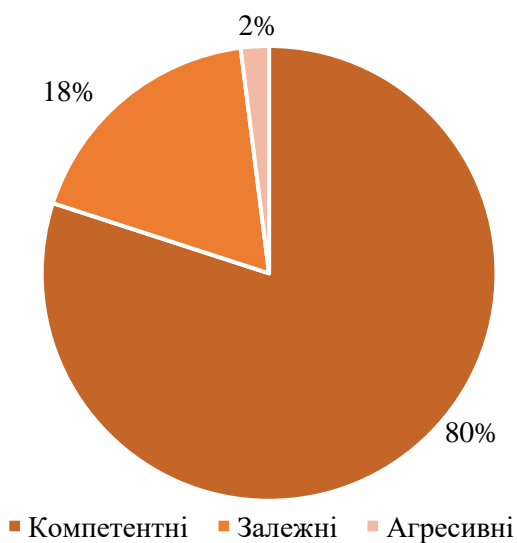


Рис. 3.16. Комуникативна компетентність (жінки), після тренінгу

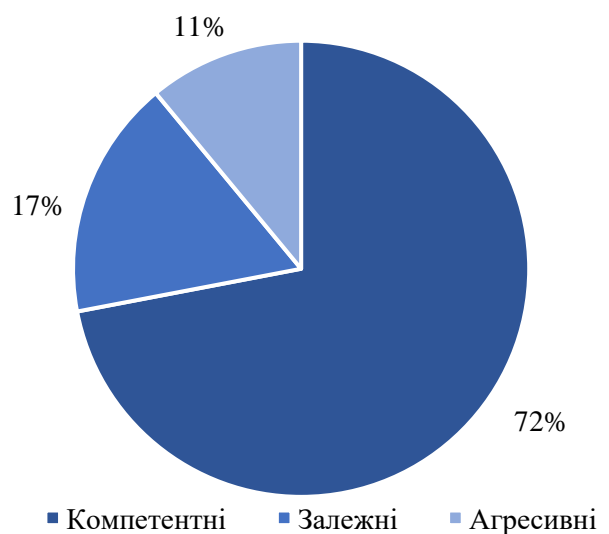


Рис. 3.17. Комуникативна компетентність (чоловіки), після тренінгу

Повторне проведення тесту комуникативних вмінь Міхельсона свідчить про

підвищення комунікативної компетентності після проведення тренінгу. З діаграм (рис.3.16, 3.17) бачимо що, відсоток пар обоє з яких є компетентними збільшився (75%), а залежних і агресивних зменшився.

Такі зміни у поведінці в конфлікті серед подружжя можна пояснити тим, що тренінг проводився впродовж декількох місяців і пари могли практикуватися у нових способах поведінки. Всі невдачі обговорювалися на групі, що підвищувало ефективність тренінгової програми. Крім того, треба необхідно відмітити, що подружжя, які приймали участь у тренінгу, були вмотивованими на результат, тому це також може позначатися на ефекті тренінгу.

Допустимим є і «афект тренінгу» - це етап, коли учасники захоплені новими знаннями і намагаються активно їх втілювати у життя.

Отже, в результаті математико-статистичного аналізу ми встановили, що розроблена нами тренінгова програма ефективна і вона впливає на такі сфери конфліктної взаємодії подружжя як:

- проблеми відносин з родичами і друзями;
- питання, пов'язані з вихованням дітей;
- прояв прагнення до автономії;
- порушення рольових очікувань;
- неузгодженість норм поведінки;
- прояв домінування одним з подружжя;
- прояв ревнощів;
- розбіжності у ставленні до грошей.

На всі зазначені сфери наш тренінг впливає у бік поліпшення узгодженості вирішення питань і покращення позитивної налаштованості у розв'язанні протиріччя. Також, можна помітити загальний позитивний вплив на задоволеність стосунками у подружжя, що є цілком зрозумілим і прогнозованим у разі зменшення конфліктності подружньої взаємодії, покращення комунікативної компетентності та зміни стратегії конфліктної поведінки з конфронтації на

співробітництво.

3.2.2. Рекомендації щодо корекції конфліктної поведінки у молодих сім'ях

Враховуючи результати проведеного дослідження, ми можемо запропонувати практичні рекомендації щодо профілактики конфліктів та корекції конфліктної поведінки у молодих сім'ях:

1. Необхідно налагодити спілкування в родині. Вміти спілкуватися один з одним. В подружжі важлива комунікація, обмін думками, емоціями, переживаннями.

2. Приділяйте увагу один одному та підтримувати. Неправильний розподіл уваги або недостатність уваги може призвести до незадоволення і напруги у сімейних відносинах [30, с. 301].

3. Неприпустимо з'ясовувати сімейні стосунки перед сторонніми чи допускати у сімейні конфлікти треті сторони. Необхідно берегти гідність один одного і не дозволяти комусь ображати чи негативно висловлюватися про партнера.

4. Вміти показувати свої почуття поваги, захоплення, кохання, довіри до партнера. Хвалити один одного та підтримувати у складних ситуаціях.

5. Вміти аналізувати помилки та недоліки. Не допускати неконструктивної критики, зауважень, прискіпливого ставлення один до одного.

6. Вміти прощати, приймати недоліки один одного, знати особливості рис характеру і враховувати їх при виникненні спірних ситуацій.

7. Вміти розділяти власні потреби та потреби подружжя.

8. Не бути надміру прискіпливими та критичними, критика повинна бути тактовною.

9. Вміти спільно долати труднощі, разом шукати шляхи вирішення

проблем, що виникають у молодих родинах.

10. Не допускати маніпуляцій, брехні, нещирого ставлення один до одного. Краще просити і взаємодіяти ніж примушувати.

11. Вміти бути відповідальним за родину при прийнятті рішень.

12. Вміти проявляти почуття, цінувати і рахуватися з почуттями партнера [10, с. 93].

Для формування конструктивної поведінки в конфліктних ситуаціях необхідно врахувати наступні аспекти:

- Обговорення, а не замовчування конфліктних ситуацій.
- З'ясування причин сімейних конфліктів, вміти вислухати і зрозуміти точку зору партнера. Коректно і тактовно формулювати свої зауваження та побажання. Не поводитися агресивно.
- Не загострювати емоційне протистояння та не підвищувати градус емоційної напруги. Вміти вчасно зупинитися.
- Не перекладати провину на партнера, а шукати причину конфлікту спочатку в своїй поведінці.
- Не використовувати конфліктогени на зразок іронічного ставлення, жестів, подвійних сенсів, натяків, знецінення, вербальних маніпуляцій.
- Вміти поступатися, визнавати свою неправоту, зупинитися і спробувати домовитися.
- Не намагатися «перемогти» за будь яку ціну[54].

Молодому подружжю необхідно знати шляхи і способи виходу з конфлікту. Крім відомих стратегій співробітництво, консенсус, ухилення, пристосування, необхідно враховувати наступні техніки:

1. Пом'якшення. Взяти частину провини на себе, частково визнати обґрунтованість вчинків чи дій, зрозуміти причини та обставини прийнятого рішення чи вчинку;

2. Нормалізація. Усунення причини конфлікту, вибачення, прийняття позиції опонента;

3. Конструктивний підхід до конфліктної ситуації. Розуміння її як можливості налагодити стосунки та усунути протиріччя, що виникають в ході сімейного життя.

Отже, основними шляхами попередження і корекції конфліктів у молодих сім'ях є побудова стосунків на засадах рівноправності, взаємної відповідальності, довіри і пошани.

Висновки до третього розділу

Для визначення впливу комунікативного тренінгу на корекцію конфліктної поведінки в молодих сім'ях ми провели емпіричне дослідження.

Дослідження відбувалося в три етапи: констатуючий етап, формуючий етап, контрольний етап.

Під час проведення емпіричного дослідження були використані наступні методики: «Взаємодія подружжя в конфліктній ситуації» Ю.Є. Альошиної, Л.Я. Гозмана, тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом», методика Томаса-Кілманна «Стратегія поведінки в конфлікті», тест комунікативних вмінь Л. Міхельсона.

Метою нашого емпіричного дослідження є довести ефективність використання комунікативного тренінгу «Конструктивне вирішення конфліктів у сімейних взаємостосунках» як методу корекції конфліктної поведінки у молодих подружжях.

Дослідження проводилося на базі Центрів соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді Солом'янського та Дніпровського району м. Києва. Вибірка склала 40 осіб (20 сімейних пар у віці від 19 до 29 років). Експеримент проводився з травня по вересень 2023р.

На сьогодні, інструментарій фахівців складається з різних методів корекції

та профілактики конфліктної поведінки у молодих сім'ях. Ми обрали метод комунікативного тренінгу, ефективність якого потрібно було довести завдяки формувальному етапу дослідження.

На основі тренінгових програм «Молодь обирає конструктивний конфлікт», запропоновану Н.В. Кошечко і «Проблема підготовки молоді до сімейного життя», запропоновану А.Й. Капською, ми розробили власний тренінг «Конструктивне вирішення конфліктів у сімейних взаємостосунках».

Тренінг «Конструктивне вирішення конфліктів у сімейних взаємостосунках» має на меті формування в учасників навичок конструктивного розв'язання міжособистісних конфліктів у сімейних взаємостосунках та формування чи покращення комунікативних навичок учасників тренінгу.

Також під час тренінгу були проаналізовані ефективні прийоми, форми, моделі спілкування у конфлікті та були надані рекомендації по спілкуванню у конфлікті. Участь в тренінговій програмі взяли 40 чоловік (20 подружніх пар). Ми проводили 6 занять по 2 години (+ - 30 хв) раз в 2 тижні. Учасники з великим задоволенням брали участь у тренінгових заняттях.

Таким чином, ми розробили і апробували тренінгову програму з 6-ти занять, яку проводили кілька місяців (раз у 2 тижні) із 40 респондентами (20 подружніх пар).

Варто зазначити, що тренінгова програма спрямована на гармонізацію таких підструктур особистості, як: *когнітивної* (уточнення, конкретизація і розширення системи знань про себе), *афективної* (вироблення позитивного самосприйняття, адекватне оцінювання своїх можливостей і потенціалу у майбутньому сімейному житті) і *поведінкової* (закріплення власної «Я» – концепції у конкретних ситуаціях взаємодії і спілкування з протилежною статтю). В нашій тренінговій програмі «Конструктивне вирішення конфліктів у сімейних взаємостосунках» ми використовували рольові ігри, психогімнастичні вправи, групові дискусії та арттерапію. Наші учасники були вмотивовані у проведенні тренінгу та після його

проходження залишили позитивні відгуки.

У ході дослідження було проведено, якісний і кількісний аналіз експериментальних даних з використанням методів математичної статистики при їх обробці.

Для математичної обробки результатів використовувалась програма SPSS 16.0. «Статистичний пакет для соціальних наук» - комп'ютерна програма, яка призначена для статистичної обробки даних, проведення прикладних досліджень у соціальних науках. Щоб встановити чи відхиляється від норми розподіл даних по шкалам, ми застосували критерій Колмогорова-Смірнова. Для встановлення відмінностей між досліджуваними змінними ми використали критерій Мана-Уїтні, який застосовують з метою статистичного вивчення розбіжностей між незалежними вибірками.

Результати повторного дослідження по 4 методиках, які пари проходили до тренінгу, показали, що тренінгова програма змінила негативні настрої подружніх пар і рівень конфліктності значно знизився, змінилася стратегія конфліктної поведінки та підвищився рівень комунікативної компетентності, що підтверджують результати, які викладені вище.

Згідно з результатами дослідження, можна сказати, що дійсно, комунікативний тренінг «Конструктивне вирішення конфліктів у сімейних взаємостосунках» є ефективним методом корекції конфліктної поведінки у молодих сім'ях.

Також, були запропоновані рекомендації щодо корекції та запобігання конфліктної поведінки у молодих сім'ях. Отже, ми підтвердили гіпотезу нашого дослідження.

ВИСНОВКИ

1. Сім'я – один із найбільш консервативних та традиційних соціальних інститутів. Під сім'єю розуміють об'єднання людей, що пов'язані шлюбом або кровною спорідненістю, спільністю побуту та взаємною моральною відповідальністю, соціальна необхідність в якому обумовлена потребою суспільства у фізичному та духовному відтворенні населення.

Молодою сім'єю вважається сім'я в перші три роки після укладення шлюбу, за умови, що один з подружжя не досяг 35-річного віку. Молода сім'я – це сім'я на початковій стадії її розвитку, на стадії реалізації подружнього вибору.

Конфліктними можна назвати сім'ї, в яких основні потреби та інтереси її членів призводять до зіткнень та протиріч. Сутністю подружнього конфлікту є зіткнення суперечливих позицій членів сім'ї. Основою сімейних конфліктів, на думку науковців, є розходження між уявленнями партнерів стосовно потреб одне одного, між уявленнями і очікуваннями одного стосовно іншого.

Молода сім'я має ряд проблем, на фоні яких можуть виникати сімейні конфлікти. Велика частина з цих проблем – психологічного та побутового плану. Формування індивідуальних стереотипів спілкування та вироблення спільної світоглядної позиції. Завдання формування структури сім'ї, розподілу ролей між чоловіком і дружиною і вироблення загальних сімейних цінностей. Такі проблеми як: сексуальні проблеми, складності та конфлікти у взаєминах подружньої пари з батьками одного або обох подружжя, проблеми влади і впливу в подружніх взаєминах є найбільш частими приводами для звернення на консультацію до психолога.

2. Для психокорекції конфліктної сімейної поведінки виділяють наступні методи: соціально-психологічний тренінг; індивідуально-психологічне консультування аутогенне тренування; посередницьку діяльність психолога; самоаналіз конфліктної поведінки. Як на наш погляд, дані методи є доцільними для корекції конфліктних форм поведінки. Не зважаючи на всю багатоманітність тренінгів (тренінг ділового спілкування, перцептивний тренінг, соціально-

психологічний тренінг тощо), у фокусі нашого аналізу стає комунікативний тренінг. Наш вибір обумовлений зручністю та широтою можливостей його застосування.

3. Комунікативний тренінг – це процес навчання, спрямований на усвідомлення, актуалізацію, формування та вдосконалення навичок спілкування, необхідних у ситуаціях взаємодії з партнерами. Це навчання вмінню будувати процес спілкування, враховуючи стан, інтереси та цілі партнера, колег чи колективу.

Мета комунікативного тренінгу – навчитися бути компетентним у спілкуванні, а саме – досягати власної мети, переконувати, відмовлятися, не допускати маніпулятивних впливів, вислухати співрозмовника, бути правильно зрозумілим іншими.

Комунікативні тренінги є ефективним методом корекції конфліктної поведінки у молодих подружжях. Це структуровані тренінгові програми розроблені та орієнтовані на формування навичок управління та вирішення сімейних конфліктів. Вони спрямовані на підвищення здатності орієнтуватися у складних конфліктних ситуаціях, сприяти взаєморозумінню подружжя, покращувати комунікативні навички, розвивати активне слухання та емпатію та налагодженню внутрішньосімейних зав'язків.

4. Для визначення впливу комунікативного тренінгу на корекцію конфліктної поведінки в молодих сім'ях ми провели емпіричне дослідження.

Дослідження відбувалося в три етапи: констатуючий етап, формуючий етап, контрольний етап. Під час проведення емпіричного дослідження були використані наступні методики: «Взаємодія подружжя в конфліктній ситуації» Ю.Є. Альшиної, Л.Я. Гозмана, тест-опитувальник “Задоволеність шлюбом”, методика Томаса-Кілманна «Стратегія поведінки в конфлікті», тест комунікативних вмінь Л. Міхельсона.

У ході дослідження було проведено, якісний і кількісний аналіз експериментальних даних з використанням методів математичної статистики при

їх обробці. Для нашого дослідження ми обрали наступні методики: «Взаємодія подружжя в конфліктній ситуації» Ю.Є. Альшиної, Л.Я. Гозмана, тест-опитувальник “Задоволеність шлюбом”, методика Томаса-Кілманна «Стратегія поведінки в конфлікті», тест комунікативних вмінь Л. Міхельсона.

Діагностика проводилася двічі: до тренінгової програми і після.

Для математичної обробки результатів використовувалась програма SPSS 16.0. «Статистичний пакет для соціальних наук». Щоб встановити чи відхиляється від норми розподіл даних по шкалам, ми застосували критерій Колмогорова-Смірнова. Для встановлення відмінностей між досліджуваними змінними ми використали критерій Мана-Уїтні, який застосовують з метою статистичного вивчення розбіжностей між незалежними вибірками.

Результати якісного і кількісного аналізу до тренінгової програми показали, що характер взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях чоловіків і жінок можна охарактеризувати як пасивний із негативною чи позитивною реакцією, залежно від теми. Для чоловіків це тема ревнощів, для жінок взаємодія з родичами.

За критерієм задоволеності шлюбом 30% жінок вважають свій шлюб неблагополучним. Це конфліктні сім'ї. 50% жінок і 40% чоловіків відносять свій шлюб до категорії кризових. В таких шлюбах «ще не все втрачено», але також присутнє переживання кризи членами подружжя. 40% чоловіків і 20% жінок оцінюють свій шлюб як звичайний. Це шлюби в яких партнери переживають разом приємні моменти, але наявні часті конфлікти в подружньому житті.

20% чоловіків віднесли свій шлюб до перехідного. Це сім'ї, де все 50 на 50. Є «хороше», але і стільки ж «поганого», це проміжний етап із якого подружжя може перейти до розлучення.

Найпоширенішою стратегією серед партнерів є поєднання конфронтація – уникнення, а найменш розповсюдженою компроміс. При чому стратегія конфронтації притаманна більше жінкам, а уникнення чоловікам.

Дослідження комунікативної компетентності показало досить високий рівень, а отже компетентні партнери, вірогідно, матимуть нижчий рівень

конфліктності подружжя. У парах, де один з членів подружжя спілкується за залежним або агресивним типом, показники задоволеності стосунками значно знижуються.

На основі тренінгових програм «Молодь обирає конструктивний конфлікт», запропоновану Н.В. Кошечко і «Проблема підготовки молоді до сімейного життя», запропоновану А.Й. Капською, ми розробили власний тренінг «Конструктивне вирішення конфліктів у сімейних взаємостосунках».

Тренінг «Конструктивне вирішення конфліктів у сімейних взаємостосунках» має на меті формування в учасників навичок конструктивного розв'язання міжособистісних конфліктів у сімейних взаємостосунках та формування чи покращення комунікативних навичок учасників тренінгу.

Також під час тренінгу були проаналізовані ефективні прийоми, форми, моделі спілкування у конфлікті та були надані рекомендації по спілкуванню у конфлікті. Участь в тренінговій програмі взяли 40 чоловік (20 подружніх пар). Ми проводили 6 занять по 2 години (+ - 30 хв) раз в 2 тижні. Учасники з великим задоволенням брали участь у тренінгових заняттях.

Повторні результати дослідження після тренінгу показали, що полюс реагування чоловіків на проблеми змістився у бік конструктивного вирішення. Хоча більшість продовжує реагувати на конфлікти в родині переважно пасивною позицією із негативною чи позитивною реакцією, залежно від теми, але помітна позитивна динаміка. Жінки продемонстрували зміщення показників у реагуванні на конфлікт у бік збільшення конструктивності. В темі автономії, порушення рольових очікувань, неузгодженості норм, ревнощів готові брати на себе відповідальність і робити реальні кроки, щодо вирішення цих проблем.

За методикою «Задоволеність шлюбом» (В.В. Столін і ін.) також полюс змістився у бік благополуччя і 50% чоловіків і 40% жінок вважають себе більш благополучними ніж до тренінгу.

Також було визначено найбільш адекватні та найменш адекватні для подружніх стосунків стратегії поведінки у сімейних конфліктах. Після

проведення тренінгу можна відмітити загальний позитивний вплив на зміну стратегій поведінки в конфліктах з конфронтації та уникнення до компромісу та співробітництва, що впливає на зменшення конфліктної поведінки подружжя

Не менш важливим аспектом є дослідження впливу комунікативної компетентності на конфліктність подружжя. У парах, де один з членів подружжя спілкується за залежним або агресивним типом, показники задоволеності стосунками значно знижуються. Повторне проведення тесту комунікативних вмінь Міхельсона свідчить про підвищення комунікативної компетентності після проведення тренінгу, відсоток пар, обоє з яких є компетентними збільшився (75%), а залежних і агресивних зменшився.

5. Враховуючи результати проведеного дослідження, нами були розроблені практичні рекомендації щодо корекції конфліктної поведінки та запобіганню конфліктів та у молодих сім'ях. Дотримуючись їх, молода сім'я стане більш гармонійною. Якщо ж вище перераховані методи та технології не допомагають уникнути конфлікту і конфлікт стає хронічним, то сім'я потребує вже комплексної допомоги фахівців.

Таким чином, гіпотеза нашого дослідження підтвердилась: тренінгова програма «Конструктивне вирішення конфліктів у сімейних взаємостосунках» є ефективним методом корекції конфліктної у молодих сім'ях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Альошина Ю. Є. Індивідуальне і сімейне консультування. – О. 2013. – 324 с.
2. Александрова О. Г. Соціально–психологічний тренінг : навч. посіб. для здобувачів ступеня вищої освіти «бакалавр» спеціальності 6.010103 «Психологія» денної і заочної форм навчання вищих навчальних закладів / О. Г. Александрова. – Херсон : ПП Вишемирський В. С., 2015. – 80 с.
3. Алексеенко, Т. Ф. Сімейне виховання : концептуалізація ідей теорії і практики. (Монографія). Київ-Умань : ФОП Жовтий О. О. 2016. 503 с.
4. Ануфрієва Н. М. Психологія конфлікту: навч. посібник / Н. М. Ануфрієва – К.: Інститут післядипломної освіти КНУ, 2015. – 101 с.
5. Бандурка, О. М. Основи психології і педагогіки : підручник / О. М. Бандурка, В. О. Тюрина. – Харків : Вид-во нац. Ун-ту внутр. справ, 2003. – 336 с.
6. Бондаровська, В. Стадії розвитку сім'ї. Види сімейних конфліктів. // Психологічна допомога сім'ї / Т. Гончаренко. – К: П86 Вид. дім «Шкіл. світ» : Вид. Л. Галіцина, 2005. – С. 12 – 15.
7. Бондарчук О. І. Психологія сім'ї: курс лекцій. Київ, МАУП. 2011, 186 с.
8. Буленко Т. В. Соціально–психологічні основи функціонування сучасної молодшої сім'ї / Т. В. Буленко // Науковий вісник ВДУ ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2015. – № 9.– С.22–26.
9. Васильченко О. М. Сучасні підходи до дослідження сім'ї у психології. Правничий вісник Університету "КРОК". 2016. Вип. 24. С. 221–228.
10. Ващенко І.В. Особливості сімейних взаємин у сучасних подружніх парах / І.В. Ващенко, Л.В. Кондрацька // Наука і освіта: Наук.– практ. ж–л. – Одеса, 2015. – №3–4. – С. 13–17.
11. Вахняк Н. В. Понятійно-термінологічний апарат сутності молодшої сім'ї. Проблеми сучасної педагогічної освіти. Серія «Педагогіка і психологія», (Ч. 3). 2014. 45, 38–45.
12. Вахняк Н. В. Мотиваційно-ціннісний критерій формування культури

батьківства у молодих сімей. Наукове періодичне видання Київський науково–педагогічний вісник. Київ, 7 (07). 2016. 16–20

13. Войтко В. І. Етика сімейних відносин / В. І. Войтко.– К. : Політвидав України, 2001.– 70с.

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

15. Головаха Е.І. Психологія людського взаєморозуміння / Е.І. Головаха, Н.В. Паніна. – К.: Політвидав України, 2019.–189с.

16. Головнєва І. В. Психологія сімейних відносин : [навч. посіб. для студ. ВНЗ] / Ірина Володимирівна Головнєва. – Харків: Вид-во НУА, –76с.

17. Давидюк Н.О. Образ „Я” як регулятор подружніх взаємин: Дис. ..канд. психол. наук: 19.00.07 / Давидюк Наталія Олександрівна. – К., 2006 – 210с.

18. Демидова Т.А. Особливості формування уявлень про майбутню сім'ю : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07. Київ : Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, 2013. 24 с.

19. Джелалі В.О. Психологія вирішення конфліктів : навч. посібник для студентів вищих навч. закладів / В. О. Джелалі. – К. : Либідь, С. – 320 с.

20. Дмитренко А. К. Психологія сімейного виховання / А. К. Дмитренко, П. Є. Мармазинська, О. С. Тарновська. – Чернівці : Прут, 2001.

21. Дідук І. А. Сім'я як чинник політичної ідентифікації особистості. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. За ред. Максименка С. Д. К., 2001. Т. III, ч. 4. С. 60–64.

22. Іващенко А. С. Психологічні чинники міжособистісних стосунків у молодих подружніх парах. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. 2012. № 5. С. 1–12.

23. Ішмуратов А.Т. Конфлікт і згода. Основи когнітивної теорії конфліктів : навчальний посібник / А. Т. Ішмуратов. – К. : Либідь, – 464 с.

24. Конфліктологія : підручник / за ред. Г. В. Гребенькова. Магнолія. Львів, 2011. 229 с.

25. Молода сім'я: проблеми та умови її становлення / За ред. проф. А.Й.Капської, – К.: ДЦССМ, 2013. – 184с.
26. Котлова Л. О. Проблема конфліктності в молодій сім'ї в період первинної адаптації / Л. О. Котлова // Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія. 2014. Вип. 41. – с. 391–396.
27. Котлова Л. О., Саух І. Д. Психологічні чинники задоволеності шлюбом на різних етапах подружнього життя. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні 73 науки». 2019. Випуск 1. С. 223–228.
28. Корнюх А. О. «Задоволеність подружнім життям» та його сутнісні характеристики. Збірник наукових праць. Психологічні науки. Том 2. Випуск 9. С. 135–139.
29. Коберник Л.О. Конфліктні форми поведінки та способи їх корекції в юнацькому віці / Л.О.Коберник // Актуальні проблеми психології Т. 1: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Т. Ч. 21–22 / За ред. С.Д.Максименка, Л.М.Карамушки, 2008. – С.173 – 177.
30. Косар Ю. О. Особливості та складнощі становлення молодого сім'ї [Електронний ресурс] / Ю. О. Косар // Освіта і наука – 2021. – Режим доступу до ресурсу: <https://e-journals.npu.edu.ua/index.php/on/article/view/430/351>.
31. Козловська Е. В. Психологічна готовність молодого подружжя до гармонізації стосунків : дис. канд. психол. наук. / Е. В. Козловська. – К., 2010.
32. Кравченко А. В. Виникнення і попередження конфліктів у молодого подружжя / А. В. Кравченко, Н. Т. Тверезовська // Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія : Педагогіка, психологія, філософія. 2015. Вип. 220. – с. 253–258.
33. 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.

34. Лисенко Л. М. Психологічні чинники задоволеності стосунками в подружніх парах. Теорія і практика сучасної психології. 2018, № 5. С. 73–77.
35. Ложкін Г.В., Повякнль Н.І. Практична психологія конфлікту / Навчальний посібник 2–ге видання, стереотипне. Київ: МАУП, 2002. 255 с.
36. Ложкін Г. В., Пов'якель Н. І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика : навчальний посібник / Г. В. Ложкін. – К. : Професіонал, 2016. – 416 с.
37. Лукашевич М. П., Семигіна Т. В. Соціальна робота : підручник. Київ, 2009. 367 с.
38. Лукашевич М.П. Соціологія сім'ї: теорія і практика : навч. посібник. – К.: ІПК ДСЗУ, 2012. – 186 с.
39. Мушкевич М.І., Федоренко Р. П., Дучимінська Т. І., Магдисюк Л. І. Психологія молоді сім'ї/ М.І.Мушкевич, Р.П. Федоренко, Т.І. Дучимінська, Л.І. Магдисюк – Л. : Вежа–друк, 2018. – 235с.
40. Одінцева А. М. Психологічні особливості конфліктної особистості // Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості : колективна монографія / О.Є. Блинова, С.І. Бабатіна, Т.М. Дудка, А.М. Одінцева та ін. [Текст] / відпов. ред. Блинова О.Є. – Херсон : Вид–во ФОП Вишемирський В. С., 2018. – 428 с.
41. Орбан–Лембрик Л. Е. Соціальна психологія / Л. Е. Орбан–Лембрик. – Книга 2. – К. : Либідь, 2006. – 511 с.
42. Онищенко Г.І. Рольова взаємодія в молодій сім'ї. Проблеми загальної та педагогічної психології : збірник наукових праць / Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України, за ред. Максименка С.Д. том 5, частина 7. Київ : 2013. 191 – 197 с.
43. Павлюк М. М. Архипенко Н. Особливості подружніх конфліктів та їх наслідки. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2018. Т. XI, вип. 18. С. 209–226.
44. Пірен М. І. Конфліктологія: підручник. К.: МАУП, 2007. С. 99–100
45. Психологічна енциклопедія / О. М. Степанов. – К. : Академвидав, – 424 с.

46. Попович Т. О. Гендерний аспект вибору молодими людьми стратегій вирішення сімейних конфліктів. Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2012. Т. 8. Психологічна теорія і технологія навчання. Вип. 8. С. 99–115.

47. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник–довідник: навч. посіб., 4–те вид., випр. і доп. К. Каравела, 2020. 419 с.

48. Психологія вирішення конфліктів: Навч. посібник для студентів вищих навч. закладів / В.О. Джелалі. – Х. – К., 2014. – 320 с.

49. Психологія конфліктів : навч. посіб. / Н. В. Партико. – Львів : Львівська політехніка, 2019. – 132 с. – ІЗБК 966–941–369–7.

50. Попович Т. О. Гендерний аспект вибору молодими людьми стратегій вирішення сімейних конфліктів. Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2012. Т. 8. Психологічна теорія і технологія навчання. Вип. 8. С. 99–115.

51. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник–довідник: навч. посіб., 4–те вид., випр. і доп. К. Каравела, 2020. 419 с.

52. Психологія вирішення конфліктів: Навч. посібник для студентів вищих навч. закладів / В.О. Джелалі. – Х. – К., 2014. – 320 с.

53. Психологія конфліктів : навч. посіб. / Н. В. Партико. – Львів : Львівська політехніка, 2019. – 132 с. – ІЗБК 966–941–369–7.

54. Римаренко І. В. Зміна шлюбно–сімейних відносин в Україні. Науковий огляд. 2019. Т. 6. – № 59. С. 28–44.

55. Руденок А. І. Теоретичні аспекти проблеми запобігання та подолання сімейних конфліктів. Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2011. Т. XIII, ч. 3. С. 358–364.

56. Русинка І. І. Психологія : навчальний посібник / І. І. Русинка. – К. : Знання, 2017. – 367 с.

57. Скібіцька Л. І. Конфліктологія : навчальний посібник. Київ, 2017. 384

58. Семенова А. В., Гурін Р. С. Основи психології і педагогіки :

навчальний посібник / А. В. Семенова, Р. С. Гурін. – К. : Знання, 2016. – 319 с.

59. Семиченко В. А., Заслуженюк В. С. Мистецтво взаєморозуміння: Психологія та педагогіка сімейного спілкування: Навч. посібник. – К.: Веселка, 1998. – 214 с.

60. Семиченко В. А. Психологія. Темперамент / В. А. Семиченко. – Київ–Полтава : Форміка, 2001. – 168 с.

61. Сисенко В.А. Подружні конфлікти / В.А.Сисенко.– Л.:Світоч,1999.– 173с.

62. Теоретико–історичні основи психології сім'ї. Хмельницький : ХНУ, 2017. – 402 с.

63. Терещенко М.В. Дошлюбні уявлення про сімейне життя як чинник подружнього взаєморозуміння. Вісник психології і педагогіки : зб. наук. праць. Київ, 2013. Вип. 13. N06. С. 106–114.

64. Титаренко Т.М. Психологія життєвої кризи /Відп. Ред. Т.М. Титаренко. Київ: Знання, 2015. С. 86.

65. Трубавіна І. М. Консультування сім'ї. Науково–методичні матеріали Київ: ДЦССМ, 2006.168 с.

66. Турбан В. В. Сімейний конфлікт як предмет дослідження у практичній психології / В. В. Турбан // Актуальні проблеми психології. 2016. Т. 10, Вип. 28. С. 444–453.

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

68. Херсонський Б.Г., Дворяк С.В. Психологія і психопрофілактика сімейних конфліктів/ Б.Г. Херсонский, С.В. Дворяк. – Київ, 2011.–189 с.

69. Хозраткулова І.А. Психолого–педагогічні критерії виявлення різних форм насильницької поведінки серед підлітків // Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. наук. пр. / Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. 2015. –Т. 7, вип. 2. – С. 294–303.

70. Цимбалюк І.М. Психологічне консультування та корекція: Навч. посібник. Рівне: ЦНТІ, 2014. 65 с.

71. Шевчишена О.В. Психологічні чинники виникнення та профілактика конфліктів у молодій сім'ї: Дис... канд. психол. наук: 19.00.01 / Шевчишена Оксана Володимирівна. – Київ, 2009. – 289 с.

72. Цанова Н.Ю. Інвективне слововживання як один із проявів вербальної агресії // Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. Наук, пр. / Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. – К., 2005. – Т. 7, вип. 2. – С. 137–143.

73. Шнейдер Л.Б. Психологія сімейних відносин: Курс лекцій. – К.: Просвіта, 2018. – 512с.

74. Шуман С.Г., Шуман В.П. Конфлікти молоді сім'ї: причини та шляхи подолання / С.Г. Шуман, В.П. Шуман. – М. : БАШТА, 1999. – 80с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика Характер взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях [Альшіна, Гозман]

Методика "Характер взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях" дозволяє виявити найбільш конфліктогенні сфери подружніх відносин, ступінь згоди (або незгоди) у конфліктних ситуаціях, рівень конфліктності в парі.

Методика містить опис 32 ситуацій подружньої взаємодії, які мають конфліктний характер.

Методика

1. Ви запросили своїх родичів у гості. Чоловік/дружина, знаючи про це, зненацька пізно повернувся/повернулася додому. Вас це засмутило і після того, як гості розійшлися. Ви висловлюєте своє засмучення, а він/вона не може зрозуміти причини невдоволення. Ви...

- а) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
- б) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення
- в) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій
- г) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення
- д) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

2. Чоловік/дружина давно обіцяв/обіцяла зробити щось по дому і знову нічого не зробив/зробила. Ви...

- а) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
- б) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення
- в) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій
- г) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення
- д) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

3. Ви довго стояли у черзі в магазині. Продавщиця постійно відволікалася, грубила покупцям. Коли підійшла Ваша черга, чоловік/дружина, на Вашу думку, занадто різко говорив/говорила з нею. Ви неприємно вражені таким тоном і ...

- а) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
- б) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення
- в) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій
- г) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення
- д) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

4. Вже пізно, дитині час лягати спати, але їй не хочеться, а чоловік/дружина все-таки намагається відправити її в ліжко. Ви втручаєтеся і дозволяєте дитині пограти ще, говорячи, що завтра вихідний. Чоловік/дружина наполягає на своєму. Ви...

- а) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
- б) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення

- c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій
- d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення
- e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте
5. Ви домовилися вихідний провести вдома. Але несподівано Вам зателефонували батьки та покликали до себе. Ви відразу почали збиратися. Чоловік/дружина залишилася незадоволеною тим, що порушилися Ваші спільні плани. Ви...
- a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
- b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення
- c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій
- d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення
- e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте
6. У чоловіка/дружина поганий настрій. Ви здогадуєтесь, що це через неприємності на роботі і намагаєтесь поговорити про це, але він/вона уникає розмови. Ви...
- a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
- b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення
- c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій
- d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення
- e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте
7. Ви запрошені на день народження друга, грошей на подарунок недостатньо. Вам здається, що саме чоловік/дружина цього місяця витратив/витратила надто багато грошей. Ви...
- a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
- b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення
- c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій
- d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення
- e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте
8. Ваш друг ділиться з Вами своїми проблемами та переживаннями. Одне із зауважень чоловіка/дружини, на Ваш погляд, випадає із загального тону розмови та прикро для співрозмовника. Ви...
- a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
- b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення
- c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій
- d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення
- e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте
9. Вам обом потрібно затриматися на роботі, і нема кому побути з дитиною. Ви вважаєте, що Ваші справи важливіші, і чоловік/дружина має зробити це, але він/вона не погоджується. Ви...

- a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
- b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення
- c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій
- d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення
- e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

10. Ви розпочали ремонт квартири. Несподівано виявилось, що це обійдеться дорожче, ніж Ви припускали. Чоловік/дружина з самого початку скептично ставилася до ваших планів, а тепер дуже сердиться на вас за непередбачені витрати. Ви...

- a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
- b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення
- c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій
- d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення
- e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

11. У Вас є улюблене заняття, чоловік/дружина радить долучити до нього дитину. Ви ж вважаєте, що дитина Вам заважатиме, а чоловік/дружина продовжує наполягати на своєму. Ви...

- a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
- b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення
- c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій
- d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення
- e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

12. Ви збираєтесь піти з дому у справах, а чоловік/дружина хоче з Вами поговорити, Ви відмовляєтесь затриматись хоча б на кілька хвилин і...

- a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
- b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення
- c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій
- d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення
- e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

13. З юності у Вас залишилося багато друзів протилежної статі. Ви із задоволенням спілкуєтесь з ними, вони заходять до Вас у гості. У чоловіка/дружини ці візити викликають невдоволення. Ви...

- a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
- b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення
- c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій

- d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення
- e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте
14. Ви зайшли на роботу до чоловіка/дружини. Його/її не виявилось на місці, і поки Ви чекали, Вам вдалося завоювати симпатії її колег. Вас здивувала негативна реакція чоловіка/дружини...
- a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
- b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення
- c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій
- d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення
- e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте
15. Вам здається, що чоловік/дружина періодично не на те витрачає гроші, купуючи непотрібні, на Ваш погляд, речі, але чоловік/дружина вважає, що вони необхідні в будинку. Ви...
- a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
- b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення
- c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій
- d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення
- e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте
16. Ви просите чоловіка/дружину допомогти дитині підготувати уроки, тому що самі гірше знайомі з цим предметом, а він/вона продовжує займатися своєю справою та відсилає дитину до Вас. Ви...
- a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
- b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення
- c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій
- d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення
- e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте
17. Останнім часом на роботі Ви багато спілкуєтесь із однією/одним колегою. Ви часто дзвоните один одному, згадуєте про неї/нього у розмовах. Чоловіку/дружині це явно неприємно. Ви...
- a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
- b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення
- c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій
- d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення
- e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте
18. Ви випадково зустрілися зі своїм/своєю старим приятелем/приятелькою і Вас вмовили зайти до нього додому. Ви пробули там цілий вечір і пізно повернулися додому. Чоловік/дружина турбувалась і висловила Вам своє невдоволення. Ви...

- a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
- b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення
- c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій
- d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення
- e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

19. За кілька днів до зарплати знову виникла розмова про те, що грошей не вистачає. Чоловік/дружина вважає, що ви недостатньо робите для забезпечення сім'ї. Ви ...

- a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
- b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення
- c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій
- d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення
- e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

20. Ви провели вечір із новими друзями, які подобаються чоловіку/дружині, але Вам не дуже симпатичні. На Вашу думку, з ними було нудно, але Ви намагалися цього не показувати. Дорогою додому чоловік/дружина несподівано висловив/висловила своє невдоволення тим, як Ви поводитися з друзями. Ви...

- a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
- b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення
- c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій
- d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення
- e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

21. Чоловік/дружина збирається до своїх старих друзів у гості. Вам хотілося б піти з ним/нею, але він/вона не пропонує цього. Ви...

- a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
- b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення
- c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій
- d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення
- e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

22. У Вас є улюблене захоплення, якому Ви приділяєте вільний час, чоловік/дружина не поділяє цього інтересу, навіть висловлює відкрите невдоволення. Ви...

- a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
- b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення
- c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій
- d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення
- e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

23. Чоловік/дружина покарала дитину, але Вам здається, що провина не така серйозна, і Ви починаєте грати з дитиною. Чоловік/дружина незадоволений/незадоволена цим. Ви...

- a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
- b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення
- c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій
- d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення
- e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

24. У гостях Вас познайомили із цікавим чоловіком/жінкою. Чоловік/дружина протягом усього вечора танцював/танцювала тільки з ним/нею, вони про щось жваво розмовляли. Вас це зачепило. Ви...

- a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
- b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення
- c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій
- d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення
- e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

25. Ви збираєтеся провести неділю вдома, але виявляється, що чоловік/дружина обіцяла друзям відвідати їх. Вам не хочеться йти. Ви...

- a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
- b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення
- c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій
- d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення
- e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

26. Ви розповіли другові про Ваші сімейні проблеми, чоловік/дружина дізналася про це і був/була дуже незадоволений/незадоволена, бо не варто розповідати всім і кожному про подібні речі. Ви...

- a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
- b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення
- c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій
- d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення
- e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте

27. Чоловік/дружина давно просив/просила Вас зробити щось по дому, Ви не встигли цього зробити і Він/Вона висловив/висловила Вам своє невдоволення, незважаючи на те, що знає, що Вам було ніколи. Ви...

- a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
- b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення
- c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій

- d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення
- e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте
28. Знайома Вашої сім'ї вже не вперше підвела Вас, і Ви вважаєте, що їй необхідно висловити своє незадоволення відкрито. Чоловік/дружина каже, що не варто надавати цьому великого значення. Ви...
- a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
- b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення
- c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій
- d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення
- e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте
29. У Вас поганий настрій, і Вам хочеться поговорити та поділитися своїми переживаннями та сумнівами, але чоловік/дружина не помічає Вашого стану та відповідає, що поговорити можна пізніше, а зараз — ніколи. Ви...
- a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
- b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення
- c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій
- d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення
- e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте
30. Знайома зателефонувала та попросила Вас передати чоловіку/дружині дещо. У Вас було багато справ, і Ви згадали про це лише пізно увечері. Чоловік/дружина різко сказав/сказала, що Ваша необов'язковість ставить його/її в незручне становище вже не вперше. Ви...
- a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
- b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення
- c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій
- d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення
- e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте
31. Увечері Ви збираєтеся разом дивитися телевізор, проте Ваші інтереси не співпадають — Вам хочеться дивитися передачі за різними програмами. Кожен із Вас наполягає на своєму. Ви...
- a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
- b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення
- c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій
- d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення
- e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте
32. Ви обговорюєте плани спільного відпочинку з друзями, і чоловік/дружина несподівано починає різко виступати проти будь-якої Вашої пропозиції. Ви...

- a) категорично не згодні, активно заперечуєте та наполягаєте на своєму
- b) не згодні, демонструєте своє невдоволення, але уникаєте відкритого обговорення
- c) нічого не вживаєте, не висловлюєте свого ставлення, чекаєте на подальший розвиток подій
- d) в цілому згодні, але не вважаєте за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення
- e) повністю згодні, активно підтримуєте та схвалюєте.

Тест-опитувальник задоволеності шлюбом

Тест-опитувальник задоволеності шлюбом (ОУБ), розроблений В. В. Сталіним, Т. Л. Романової, Г. П. Бутенко, призначений для експрес-діагностики ступеня задоволеності-незадоволеності шлюбом, а також ступеня узгодження-неузгодженості задоволеності шлюбом у тієї чи іншої соціальної групи.

Опитувальник є одновимірну шкалу, що складається з 24 тверджень, що відносяться до різних сфер: сприйняття себе і партнера, думки, оцінки, установки і т.д. Кожному твердженню відповідають три варіанти відповіді. Випробуваному пропонується уважно прочитати кожне твердження і вибрати один з трьох варіантів, намагаючись уникати проміжних відповідей типу "важко сказати", "важко відповісти" і т.п.

Тестовий матеріал

- 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 удалий; 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 одружилися, 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 пишастесь, 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 переважають 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 одружилися: а) посилюються; 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") - 1 бал; за відповідь, який не збігається з ключем, - 0 балів. Далі підраховується сумарний бал по всіх відповідях. Можливий діапазон - від 0 до 48 балів. Високий бал говорить про задоволеність шлюбом.

Норми

Відмінності між середніми значеннями для розводящихся пар і благополучних достовірні за γ -критерієм Стьюдента ($\gamma = 10,835$) на рівні значущості 0,01.

Довірчі інтервали з коефіцієнтом 0,95 для середніх сумарних балів рівні:

- • для розводящихся (20, 76; 23, 36);
- • для благополучних (30, 92; 33, 34).

За критерієм Фішера можна вважати рівними дисперсії обох вибірок з рівнем значущості 0,05. Для практичного використання норм тесту ОУБ зручно взяти цілочисельні значення середніх і дисперсій з їхніх довірчих інтервалів. Будемо вважати, що $x(n) = 32$, $ax(p) = 22$, при цьому їх середні квадратичні відхилення рівні 8.

Тоді, враховуючи нормальність отриманих розподілів, можна побудувати зручну таблицю для проведення експрес-діагностики випробуваного за його сумарним балом.

Вся вісь сумарних балів тесту розбивається на сім категорій:

- • 0-16 балів - абсолютно неблагополучні;
- • 17-22 балів - неблагополучні;
- • 23-26 балів - скоріш неблагополучні;
- • 27-28 балів - перехідні;
- • 29-32 балів - скоріш благополучні;
- • 33-38 балів - благополучні;
- • 39-48 балів - абсолютно благополучні.

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

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

1.

- а) Іноді я надаю можливість іншим узяти на себе відповідальність за розв'язання спірного питання.
- б) Перш ніж обговорювати те, у чому ми не дійшли згоди, я намагаюся звернути увагу на те, із чим ми обидва погоджуємося.

2.

- а) Я намагаюся знайти компромісне рішення.
- б) Я намагаюся владнати справу з урахуванням інтересів іншого і власних.

3.

- а) Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого.
- б) Я намагаюся заспокоїти іншого і здебільшого зберегти наші стосунки.

4.

- а) Я намагаюся знайти компромісне рішення.
- б) Іноді я жертвую власними інтересами заради інтересів іншої людини.

5.

- а) Налагоджуючи спірну ситуацію, я повсякчас намагаюся знайти підтримку в іншого.
- б) Я намагаюся зробити все, щоб уникнути напруження.

6.

- а) Я намагаюся уникнути прикросців.
- 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 докладно 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 схильюся до прямого обговорення проблеми.

22.

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

б) Я відстоюю свої бажання.

23.

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

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

24.

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

б) Я намагаюся переконати іншого дійти компромісу.

25.

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

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

26.

а) Я пропоную серединну позицію.

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

27.

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

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

28.

а) Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого.

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

29.

а) Я пропоную серединну позицію.

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

30.

а) Я намагаюся не зачіпати почуттів іншого.

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

**Тест «Комунікативні вміння»
(Л. Міхельсон, переклад і адаптація Ю. З. Гільбуха)**

мета: Визначення рівня комунікативної компетентності і якості сформованості основних комунікативних умінь.

Інструкція. Уважно прочитайте опис кожної з 27 ситуацій і виберіть тільки один варіант поведінки в ній (а, б, в, г або д). Це повинно бути найбільш характерне для вас поведінку, то, що ви дійсно робите в таких випадках, а не те, що, по-вашому, слід було б зробити. Кращий той відповідь, який першим прийшов вам в голову.

1. Будь-хто говорить вам: «Мені здається, що ви чудова людина». Ви зазвичай в подібних ситуаціях:

- а) говорите: «Ні, що ви! Я таким не є »;
- б) говорите з посмішкою: «Дякую, я дійсно людина видатна»;
- в) говорите: «Спасибі»;
- г) нічого не говорите і при цьому червонієте;
- д) говорите: «Так, я думаю, що відрізняюся від інших і в крашу сторону».

2. Будь-хто здійснює дію або вчинок, які, на вашу думку, є чудовими. У таких випадках ви зазвичай:

- а) чините так, як якщо б ця дія не була настільки чудовим, і при цьому говорите: «Нормально!»
- б) говорите: «Це було чудово, але я бачив результати трохи краще»;
- в) нічого не говорите;
- г) говорите: «Я можу зробити набагато краще»;
- д) говорите: «Це дійсно чудово!»

3. Ви займаєтеся справою, яке вам подобається, і думаєте, що воно у вас виходить дуже добре. Будь-хто говорить: «Мені це не подобається!» Зазвичай в таких випадках Ви:

- а) говорите: «Ви - бовдур!»
- б) говорите: «Я все ж думаю, що це заслуговує гарної оцінки»;
- в) говорите: «Ви праві», хоча насправді не згодні з цим;
- г) говорите: «Я думаю, що це видатний рівень. Що ви в цьому розумієте »;
- д) відчуваєте себе скривдженим і нічого не говорите у відповідь.

4. Ви забули взяти з собою якийсь предмет, а думали, що принесли його, і хтось говорить вам: «Ви такий тюхтій! Ви забули б і свою голову, якби вона не була прикріплена до плечей ». Зазвичай ви у відповідь:

- а) говорите: «У всякому разі, я тлумачні вас. Крім того, що ви в цьому розумієте!»
- б) говорите: «Так, ви маєте рацію. Іноді я веду себе як тюхтій »;
- в) говорите: «Якщо хто-небудь роззява, то це ви»;
- г) говорите: «У всіх людей є недоліки. Я не заслуговую такої оцінки тільки за те, що забув щось »;
- д) нічого не говорите або взагалі ігноруете цю заяву.

5. Будь-хто, з ким ви домовилися зустрітися, запізнився на 30 хвилин, і це вас засмутило, причому людина ця не дає ніяких пояснень своєму запізнення. У відповідь ви зазвичай:

- а) говорите: «Я засмучений тим, що ви змусили мене стільки чекати»;
- б) говорите: «Я все думав, коли ж ви прийдете»;
- в) говорите: «Це був останній раз, коли я змусив себе чекати вас»;
- г) нічого не говорите цій людині;
- д) говорите: «Ви ж обіцяли! Як ви сміли так спізнюватися! »

6. Вам потрібно, щоб хто-небудь зробив для вас одну річ. Зазвичай в таких випадках ви:

- а) нікого ні про що не просите;
- б) говорите: «Ви повинні зробити це для мене»;

в) говорите: «Не могли б ви зробити для мене одну річ?», після цього пояснюєте суть справи;

г) злегка натякаєте, що вам потрібна послуга цієї людини;

д) говорите: «Я дуже хочу, щоб ви зробили це для мене».

7. Ви знаєте, що хтось відчуває себе засмученим. Зазвичай в таких ситуаціях ви:

а) говорите: «Ви виглядаєте засмученими. Чи не міг би я допомогти?»

б) перебуваючи поруч з цією людиною, не заводьте розмови про його стан;

в) говорите: «У вас якась неприємність?»

г) нічого не говорите і залишаєте цю людину наодинці з собою;

д) сміючись говорите: «Ви просто як велика дитина!»

8. Ви відчуваєте себе засмученим, а хто-небудь говорить: «Ви виглядаєте засмученими». Зазвичай в таких ситуаціях ви:

а) негативно качаєте головою або ніяк НЕ реагуєте;

б) говорите: «Це не ваша справа!»

в) говорите: «Так, я трохи засмучений. Дякую за участь»;

г) говорите: «Дурниці»;

д) говорите: «Я засмучений, залиште мене одного»;

9. Будь-хто засуджує вас за помилку, здійснену іншими. У таких випадках ви зазвичай:

а) говорите: «Ви з глузду з'їхали!»

б) говорите: «Це не моя вина. Цю помилку зробив хтось інший»;

в) говорите: «Я не думаю, що це моя вина»;

г) говорите: «Дайте мені спокій, ви не знаєте, що ви говорите»;

д) приймаєте свою провину або не кажіть нічого.

10. Хто-небудь просить вас зробити що-небудь, але ви не знаєте, чому це повинно бути зроблено. Зазвичай в таких випадках ви:

а) говорите: «Це не має ніякого сенсу, я не хочу це робити»;

б) виконуєте прохання і нічого не говорите;

в) говорите: «Це дурість; я не збираюся цього робити»;

г) перш ніж виконати прохання, говорите: «Поясніть, будь ласка, чому це повинно бути зроблено»;

д) говорите: «Якщо ви цього хочете ...», після чого виконуєте прохання.

11. Хтось каже вам, що на його думку, те, що ви зробили, чудово. У таких випадках ви зазвичай:

а) говорите: «Так, я зазвичай це роблю краще, ніж більшість інших людей»;

б) говорите: «Ні, це не було настільки здорово»;

в) говорите: «Правильно, я дійсно це роблю краще за всіх»;

г) говорите: «Спасибі»;

д) ігноруєте почуте і нічого не відповідаєте.

12. Хто-небудь був дуже люб'язний з вами. Зазвичай в таких випадках ви:

а) говорите: «Ви дійсно були дуже люб'язні по відношенню до мене»;

б) дієте так, ніби ця людина не була настільки люб'язний до вас, а ви кажете: «Так, спасибі»;

в) говорите: «Ви вели себе по відношенню до мене цілком нормально, але я заслуговую більшого»;

г) ігноруєте цей факт і нічого не говорите;

д) говорите: «Ви вели себе по відношенню до мене недостатньо добре».

13. Ви розмовляєте з приятелем дуже голосно, і хто-небудь говорить вам: «Вибачте, але ви ведете себе занадто шумно». У таких випадках ви зазвичай:

а) негайно припиняєте бесіду;

б) говорите: «Якщо вам це не подобається, провалюйте звідси»;

в) говорите: «Вибачте, я буду говорити тихіше», після чого ведеться бесіда приглушеним голосом;

г) говорите: «Вибачте» і припиняєте бесіду;

д) говорите: «Все в порядку і продовжуєте голосно розмовляти».

14. Ви стоїте в черзі, і будь-хто стає попереду вас. Зазвичай в таких випадках ви:

а) неголосно коментуєте це, ні до кого не звертаючись, наприклад: «Деякі люди поводяться дуже нервово»;

б) говорите: «Ставайте в хвіст черги!»

в) нічого не говорите цього типу;

г) говорите голосно: «Вийди з черги, ти, нахаба!»

д) говорите: «Я зайняв чергу раніше вас. Будь ласка, станьте в кінець черги».

15. Будь-хто робить що-небудь таке, що вам не подобається і викликає у вас сильне роздратування. Зазвичай в таких випадках ви:

а) вигукнули: «Ви дурень, я ненавиджу вас!»

б) говорите: «Я сердитий на вас. Мені не подобається те, що ви робите»;

в) дієте так, щоб пошкодити цій справі, але нічого цього типу не говорите;

г) говорите: «Я розсерджений. Ви мені не подобаєтесь»;

д) ігноруєте цю подію і нічого не говорите цього типу.

16. Будь-хто має що-небудь таке, чим ви хотіли б користуватися. Зазвичай в таких випадках ви:

а) говорите цій людині, щоб він дав вам цю річ;

б) стримуєтеся від всяких прохань;

в) відбираєте цю річ;

г) говорите цій людині, що ви хотіли б користуватися цим предметом, і потім просите його у нього;

д) міркуєте про цей предмет, але не просите його для користування.

17. Будь-хто запитує, чи може він отримати у вас певний предмет для тимчасового користування, але так як це новий предмет, вам не хочеться його позичати. У таких випадках ви зазвичай:

а) говорите: «Ні, я тільки що дістав його і не хочу з ним розлучатися; може бути коли-небудь потім»;

б) говорите: «Взагалі-то я не хотів би його дати, але ви можете покористуватися ним»;

в) говорите: «Ні, придбайте свій!»

г) позичаєте цей предмет всупереч своєму небажанню;

д) говорите: «Ви з глузду з'їхали!»

18. Якісь люди ведуть бесіду про хобі, яке подобається і вам, і ви хотіли б приєднатися до розмови. У таких ситуаціях ви зазвичай:

а) не кажіть нічого;

б) перериваєте бесіду і відразу ж починаєте розповідати про свої успіхи в цьому хобі;

в) підходите ближче до групи і при слушній нагоді вступаєте в розмову;

г) підходите ближче і чекаєте, коли співрозмовники звернуть на вас увагу;

д) перериваєте бесіду і негайно починаєте говорити про те, як сильно вам подобається це хобі.

19. Ви займаєтеся своїм хобі, а хто-небудь запитує: «Що ви робите?» Зазвичай ви:

а) говорите: «О, це дрібниця». Або: «Та нічого особливого»;

б) говорите: «Не заважайте, хіба ви не бачите, що я зайнятий?»

в) продовжуєте мовчки працювати;

г) говорите: «Це зовсім вас не стосується»;

д) припиняєте роботу і пояснюєте, що саме ви робите.

20. Ви бачите спіткнувся і падаючого людини. У таких випадках ви:

а) розсміявшись, говорите: «Чому ви не дивіться під ноги?»

б) говорите: «У вас все в порядку? Можливо я щось можу для вас зробити?»

- в) питаєте: «Що трапилось?»
- г) говорите: «Це все вибоїни в тротуарі»;
- д) не реагуєте на цю подію.

21. Ви стукнулися головою о полку і набили шишку. Будь-хто говорить: «З вами все в порядку?» Зазвичай ви:

- а) говорите: «Я прекрасно себе почуваю. Залиште мене в спокої!»
- б) нічого не говорите, ігноруючи цю людину;
- в) говорите: «Чому ви не займаєтеся своєю справою?»
- г) говорите: «Ні, я забій свою голову, спасибі за увагу до мене»;
- д) говорите: «Дурниці, у мене все буде о'кей».

22. Ви допустили помилку, але вина за неї покладено на кого-небудь іншого. Зазвичай в таких випадках ви:

- а) не кажіть нічого;
- б) говорите: «Це їх помилка!»
- в) говорите: «Цю помилку допустив я»;
- г) говорите: «Я не думаю, що це зробила ця людина»;
- д) говорите: «Це їх гірка доля».

23. Ви відчуваєте себе ображеним словами, сказаними ким-небудь на вашу адресу. У таких випадках ви зазвичай:

- а) ідіть геть від цієї людини, не сказавши йому, що він засмутив вас;
- б) заявляєте цій людині, щоб він не смів більше цього робити;
- в) нічого не говорите цій людині, хоча відчуваєте себе скривдженим;
- г) в свою чергу ображаєте цю людину, називаючи його по імені;
- д) заявляєте цій людині, що вам не подобається те, що він сказав, і що він не повинен цього робити знову.

24. Будь-хто часто перебиває, коли ви говорите. Зазвичай в таких випадках ви:

- а) говорите: «Вибачте, але я хотів би закінчити те, про що розповідав»;
- б) говорите: «Так не роблять. Можу я продовжити свою розповідь?»
- в) перериваєте цю людину, відновлюючи свою розповідь;
- г) нічого не говорите, дозволяючи іншій людині продовжувати свою промову;
- д) говорите: «Замовкніть! Ви мене перебили!»

25. Хто-небудь просить вас зробити що-небудь, що завадило б вам здійснити свої плани. У цих умовах ви зазвичай:

- а) говорите: «Я дійсно мав інші плани, але я зроблю те, що ви хочете»;
- б) говорите: «Ні в якому разі! Пошукайте кого-небудь ще»;
- в) говорите: «Добре, я зроблю те, що ви хочете»;
- г) говорите: «Відійдіть, залиште мене в спокої»;
- д) говорите: «Я вже приступив до здійснення інших планів. Може бути, коли-небудь потім».

26. Ви бачите кого-небудь, з ким хотіли б зустрітися і познайомитися. У цій ситуації ви зазвичай:

- а) радісно гукає цю людину і йдете йому назустріч;
- б) підходите до цієї людини, представляєтеся і починаєте з ним розмову;
- в) підходите до цієї людини і чекаєте, коли він заговорить з вами;
- г) підходите до цієї людини і починаєте розповідати про великих справах, скоєних вами;
- д) нічого не говорите цій людині.

27. Будь-хто, кого ви раніше не зустрічали, зупиняється і гукає вас вигуком «Привіт!» У таких випадках ви зазвичай:

- а) говорите: «Що вам треба?»
- б) не кажіть нічого;
- в) говорите: «Дайте мені спокій»;

г) вимовляєте у відповідь «Привіт!», представляєтеся і просите цю людину представитися в свою чергу;

д) киваєте головою, вимовляєте «Привіт!» і проходите мимо.

Обробка результатів. Щоб визначити вашу позицію в спілкуванні (залежну, компетентну або агресивну), які вміння у вас сформовані і який тип поведінки переважає, підрахуйте кількість збіглих відповідей по кожній шкалі (кількість збігів за шкалою дорівнює кількості балів по ній):

1. Залежна позиція в спілкуванні (невпевнену поведінку):

1 (а, г), 2 (а, в), 3 (в, д), 4 (б, д), 5 (г), 6 (а, г), 7 (б, г), 8 (а, г), 9 (д), 10 (б, д), 11 (б, д), 12 (б, г), 13 (а, г), 14 (а, в), 15 (в, д), 16 (б, д), 17 (г), 18 (а, г), 19 (а, в), 20 (г, д), 21 (б), 22 (а), 23 (а, в), 24 (г), 25 (в), 26 (в, д), 27 (б, д).

2. Компетентна позиція в спілкуванні (впевнену поведінку):

1 (б, в), 2 (д), 3 (б), 4 (г), 5 (а, б), 6 (в, д), 7 (а, в), 8 (в), 9 (б, в), 10 (г), 11 (г), 12 (а), 13 (в), 14 (д), 15 (б), 16 (г), 17 (а, б), 18 (в), 19 (д), 20 (б, в), 21 (г, д), 22 (в, г), 23 (д), 24 (а, б), 25 (а, д), 26 (а, б), 27 (а, г).

3. Агресивна позиція в спілкуванні (давняще поведінку):

1 (д), 2 (б, г), 3 (а, г), 4 (а, в), 5 (в, д), 6 (б), 7 (д), 8 (б, д), 9 (а, г), 10 (а, в), 11 (а, в), 12 (в, д), 13 (б, д), 14 (б, г), 15 (а, г), 16 (а, в), 17 (д, в), 18 (б, д), 19 (б, г), 20 (а), 21 (а, в), 22 (б, д), 23 (б, г), 24 (в, д), 25 (б, г), 26 (г), 27 (в).

За кількістю компетентних реакцій (шкала 2) визначається рівень компетентності в спілкуванні за шкалою: **21-27 балів** - високий рівень; **19-20 балів** - вище середнього; **15-18 балів** - середній рівень; **12-14 балів** - нижче середнього; **0-11 балів** - низький рівень. Крім того, всі питання розділені авторами на 5 типів комунікативних ситуацій (їх слід проаналізувати, повернувшись до ваших відповідей за вказаними номерами питань):

- Ситуації, в яких потрібно реакція на позитивні висловлювання партнера (питання 1, 2, 11, 12);

- Ситуації, в яких потрібно реакція на негативні висловлювання партнера (питання 3, 4, 5, 15, 23, 24);

- Ситуації, в яких потрібно реакція на звернення з проханням (питання 6, 10, 14, 16, 17, 25);

- Ситуації бесіди (13, 18, 19, 26, 27);

- Ситуації, в яких потрібно прояв емпатії (питання 7, 8, 9, 20, 21, 22).

Таким чином, ви можете визначити, який стиль спілкування переважає у вас в певній ситуації. Методика дозволяє також виділити і проаналізувати вашу позицію в спілкуванні з основним **блокам комунікативних умінь**:

1) вміння надавати і приймати знаки уваги (компліменти) від однолітка (пункти 1, 2, 11, 12);

2) реагування на справедливую критику (пункти 4, 13);

3) реагування на несправедливую критику (пункти 3, 9);

4) реагування на заважаюче, провокує поведінку з боку співрозмовника (пункти 5, 14, 15, 23, 24);

5) вміння звернутися до однолітка з проханням (пункти 6, 16);

6) вміння відповісти відмовою на чужу прохання, сказати «ні» (пункти 10, 17, 25);

7) вміння самому надати співчуття, підтримку (пункти 7, 20);

8) вміння самому приймати співчуття і підтримку з боку однолітків (пункти 8, 21);

9) уміння вступити в контакт з іншою людиною, контактність (пункти 18, 26);

10) реагування на спробу вступити з тобою в контакт (пункти 19, 27).

комунікативна компетентність - Узагальнююче комунікативне властивість особистості, що включає розвинені комунікативні здібності та сформовані вміння і навички міжособистісного спілкування, знання про основні його закономірності і правила.

Комунікативна компетентність включає: 1) володіння специфічними комунікативними здібностями, що включають в себе особистісні психічні риси і характеристики поведінки,

значимі для спілкування; 2) наявність комунікативних знань, практичних умінь і навичок, адекватних комунікативним завданням і достатніх для їх вирішення; 3) вміння займати партнерську позицію в спілкуванні, будувати контакти на різних психологічних дистанціях і в різних позиціях, адекватних ситуації; 4) володіння гнучкістю і креативністю у виборі і застосуванні комунікативних тактик і стратегій; 5) ціннісне ставлення до учасників процесу спілкування (і до себе і до іншої людини; 6) бажання і прагнення психологічно грамотно будувати свої відносини з оточуючими, вдосконалюватися в цьому.

Очевидно, що комунікативна компетентність безсумнівно є найважливішою характеристикою сучасного фахівця, керівника, організатора виробництва. Комунікативна компетентність є одним із пріоритетних чинників професійної придатності фахівців, чия професія відноситься до типу «людина-людина».