

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ М.П.
ДРАГОМАНОВА

Факультет психології

Кафедра психосоматики та психологічної реабілітації

Дипломна робота освітнього ступеня «Магістр»

спеціальність 053 «Психологія»

освітньо-наукової програми «Психологія реабілітації»

на тему:

«Психологія подружніх конфліктів та їх подолання»

Виконала: студентка групи 22МГПС

Факультету психології

Боровко Аліна Анатоліївна

Науковий керівник: Кандидат психологічних наук

доцент кафедри психосоматики та

психологічної реабілітації

Дьоміна Ганна Анатоліївна

До захисту допускається:

протокол №__ від _____

Завідувач кафедри психосоматики

та психологічної реабілітації

доктор психологічних наук, професор

Г.П. Мозгова

Київ - 2019

ЗМІСТ

<u>ВСТУП</u>	<u>3</u>
<u>РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОДРУЖНІХ КОНФЛІКТІВ.....</u>	<u>7</u>
<u>1.1. Поняття подружніх конфліктів та їх особливості.....</u>	<u>7</u>
<u>1.2. Чинники виникнення конфліктів.....</u>	<u>17</u>
<u>1.3. Вплив конфлікту на життєдіяльність сім'ї.....</u>	<u>29</u>
<u>ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ I.....</u>	<u>33</u>
<u>РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРИЧИН ВИНИКНЕННЯ КОНФЛІКТІВ У ПОДРУЖЖІ.....</u>	<u>36</u>
<u>2.1. Організація та методи дослідження.....</u>	<u>36</u>
<u>2.2. Результати дослідження та їх аналіз.....</u>	<u>44</u>
<u>ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ II.....</u>	<u>55</u>
<u>РОЗДІЛ III. ПОДОЛАННЯ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ.....</u>	<u>57</u>
<u>3.1. Шляхи подолання сімейних конфліктів.....</u>	<u>57</u>
<u>3.2 Аналіз результатів впровадження корекційно-формуючих заходів....</u>	<u>69</u>
<u>3.3. Практичні рекомендації щодо подолання конфліктів у сім'ї.....</u>	<u>75</u>
<u>ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ III.....</u>	<u>76</u>
<u>ВИСНОВКИ.....</u>	<u>79</u>
<u>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</u>	<u>84</u>
<u>ДОДАТКИ.....</u>	<u>95</u>

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сімейна політика всіх цивілізованих держав своїм пріоритетним завданням вважає зміцнення інституту сім'ї. Однак в сучасних системах виховання та освіти більшості країн практично відсутня спеціальна підготовка до шлюбу і виконання подружніх обов'язків. Молоді люди вступають в шлюб, перебуваючи у владі сентиментальних, романтичних уявлень, не знаючи правил і закономірностей подружнього життя. Багато з них потім досить швидко розходяться. Взагалі, ставлення до розлучення, а значить і шлюбу, часто досягає «легкості незвичайною».

Сама по собі тема «Психологія подружніх конфліктів та їх подолання» не отримала належної розробки як у вітчизняній педагогіці і психології, так і в зарубіжній (в даний час публікації на цю тему у нас поодинокі і є, головним чином, огляд зарубіжних досліджень).

Звичайно, існують спроби в педагогіці, соціології, психології та сексології проникнути в інтимний світ людей. Створюється необхідна література про сім'ю і шлюб. Виникають різні центри молоді сім'ї, клуби знайомств, консультації та ін. Але сьогодні цього недостатньо.

Молодим людям необхідно знати не тільки етику і психологію, але і педагогіку подружнього життя, вміти побачити різницю між закоханістю, любов'ю і пристрасстю; розібратися в своєму почутті, врахувати особливості психології чоловіка і жінки, щоб не помилятися або, принаймні, менше помилятися і страждати, щоб вміти отримувати корисне з допущених помилок, виправляти їх.

У попередженні та подоланні подружніх конфліктів дуже багато залежить від мистецтва спілкування в сім'ї, основу якого становить прагнення згладити назріває сімейний конфлікт, а не розпалювати його; вміння сприймати чоловіка таким, яким він є, бачити в ньому насамперед позитивне, що не випинати його недоліки, перебільшуючи їх значення; прагнення бачити джерело свого роздратованого стану насамперед у собі

самому, а не в дружині. Дуже важливо не дозволити собі опуститися до вживання образливих виразів по відношенню до близької до тебе людини.

Шлюбно-сімейні відносини в суспільстві - це найважливіша сфера існування, як окремих індивідів, так і держави в цілому.

Проблема конфліктності в молодій сім'ї володіє особливою значущістю.

Приблизно 65-67% пар від всіх наречених розпадаються. Саме це змушує дослідників приділяти особливу увагу молодим сім'ям.

На першому (початковому) етапі спільної вже сімейного життя пари проходить процес перетворення формально проголошеного шлюбного союзу в справжню сімейну осередок. Цей період є досить складним. У цей час відбувається складання спільних потреб, інтересів, смаків, поглядів тощо.

Іншими словами - це час об'єднання двох «я» в одне «ми». Міцність шлюбу залежить від того, як кожен з подружжя зможе адаптуватися до нової ролі. Це є основою для подальшого розвитку сімейних відносин.

Початковий етап шлюбу - це час вирішення спільних проблем:

1. Розподіл обов'язків (поділ праці);
2. Рішення житлового питання;
3. Деформування особистості;
4. Вирішення фінансових, господарських питань тощо.

Як відомо, цей період шлюбу найскладніший, адже як такої сім'ї ще не склалося і є ймовірність, що і не складеться. Дуже багато сімей розпадаються саме в цей період часу.

Щоб знайти оптимальне рішення подібних проблем, потрібно мати знання того, як розвиваються такого роду конфлікти. Щоб виробити вірну лінію поведінки в подібних конфліктних ситуаціях, дуже корисно знати, що таке подружні конфлікти і як люди приходять до згоди.

З практичної точки зору актуальність роботи не менше значна. Існує безліч досліджень з виявлення причин конфліктів в молодих сім'ях. Метою даного дослідження є розгляд впливу саме індикаторів дисгармонії:

конфліктність, напруженість, агресивність і відчуженість на виникнення конфліктів між подружжям.

Основні психологічні проблеми сім'ї відображено в роботах В.А. Волкової, В. А. Семиченко, Б. Г. Херсонського. Проблеми адаптації та сумісності в сім'ї вивчали А. М. Обозова, В. А. Сисенко, Р. П. Федоренко. У роботах Ю. Є. Альошиної, Т. В. Буленко, С. В. Дворяк, С. В. Ковальова, Н.В. Самоукіної здійснюється аналіз психологічних ресурсів, які є механізмами функціонування сім'ї, дослідження кризових періодів в розвитку сім'ї та чинників, що їх зумовлюють. При цьому проблемою сімейних конфліктів займалися такі вчені як А. М. Трапезнікова, В. Юстіцкий.

Психологічний аналіз сім'ї як соціальної групи передбачає також вивчення ціннісних орієнтацій подружжя, які є одним із чинників, що регулює взаємини подружжя. Проблема цінностей та ціннісних орієнтацій присвячувалися роботи О. М. Власенко, Л. О. Коберник, Ю. Н. Кузнецової, О. Л. Музики тощо. Особливості формування ціннісної сфери подружжя в своїх працях висвітлювали Л. В. Долинська, О. Е. Лобашова, А. Г. Харчев.

В даний час різко підвищується число розлучень і повторних шлюбів. Але ж не варто забувати, що сім'я - це основний осередок суспільства. Дана проблематика носить не тільки міжособистісний характер, а й соціальний. Тому дослідження в цій області представляють великий практичний інтерес.

Об'єкт дослідження - подружні конфлікти.

Предмет дослідження - психологічні особливості подружніх конфліктів у шлюбі.

Мета дослідження - вивчити основні причини виникнення подружніх конфліктів.

Завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз досліджуваної проблеми;
2. Провести емпіричне дослідження причин виникнення подружніх конфліктів;

3. Створити психологічну програму спрямовану на подолання подружніх конфліктів та формування ефективної поведінки в конфліктних ситуаціях.

4. Проаналізувати результати впровадження корекційно-формуючої програми.

5. Розробити практичні рекомендації щодо подолання конфліктів у сім'ї.

Емпіричне дослідження проводилося на базі вибірки з тридцяти осіб. Брали участь п'ятнадцять подружніх пар у віці від 22 до 30 років і які перебувають у шлюбі до п'яти років.

В якості методів дослідження використовувалися методики:

1. Тест СОМО, методика С.В. Духновського;
2. Тест-опитувальник задоволеності шлюбом.
3. Опитувальник «Шкала сімейної адаптації і згуртованості» (FACES-3)
4. Опитувальник «Аналіз сімейної тривоги» (АСТ)

5. Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності Д.Рассела і М. Фергюсона.

Основні результати магістерського дослідження були представлені на XXX Міжнародній інтернет-конференції «Сучасні досягнення науки та техніки» у Вінниці та IV Міжнародній науково-практичній конференції «Теорія та практика сучасної науки» у Києві.

Робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи 149 сторінок, з них 56 сторінок додатків.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОДРУЖНІХ КОНФЛІКТІВ

1.1. Поняття подружніх конфліктів та їх особливості

Поняття конфлікту сьогодні не належить якійсь одній галузі науки або практики. Так, в психології визначають конфлікт як «протиріччя, яке важко розв'язати, пов'язане з гострими емоційними переживаннями» [34].

Однак не будь-яке протиріччя інтересів і цілей призводить до конфлікту. Протиріччя і конфлікт – далеко не одне й те саме, і не завжди розвиток протиріччя обертається конфліктом. Щоб конфлікт виник, необхідно, щоб конкуруючі за що-небудь індивіди, по-перше, усвідомили протилежність своїх інтересів і цілей, а, по-друге, почали активно протидіяти супернику. Тільки те протиріччя, яке реалізується в активній протидії один одному двох або більше осіб, груп тощо., стає першоосновою і джерелом конфлікту.

У соціологічному словнику можна зустріти наступне визначення конфлікту: «Конфлікт – це граничний випадок загострення соціальних протиріч, що виражається в зіткненні різних соціальних спільнот - класів, націй, держав, соціальних груп, соціальних інститутів тощо., обумовленому протилежністю або істотною відмінністю їх інтересів, тенденцій розвитку» [40].

У цьому випадку не варто забувати, що нас, по-перше, цікавить психологічна інтерпретація, а по-друге, будь-який конфлікт являє собою не просто протиріччя, що виникло між певними суб'єктами, а таке протиріччя, яке так чи інакше ними усвідомлено і оцінено. Найбільш повне визначення конфлікту, на наш погляд, дає Е. Гідденс. На його думку, це, перш за все усвідомлене, осмислене протиріччя незбіжних або суперечним один одному інтересів сторін, готових зробити або що зробили певні дії, засновані на зазначеному протистоянні [12].

Аналізуючи природу і функції соціального конфлікту як на мікро-, так і на макросоціальних рівнях, Л. Козер пропонує розуміти під конфліктом

боротьбу з приводу цінностей або домагань через дефіцит статусу, влади і засобів, в якій цілі противника повинні бути нейтралізовані, обмежені або еліміновані його суперниками [28].

Підсумовуючи вищевикладене, будемо говорити про конфлікт в тому випадку, якщо:

- один з учасників веде свідомі й активні дії, спрямовані на нанесення шкоди іншому;
- другий учасник усвідомив, що проти нього спрямовані дії першого;
- другий учасник робить відповідні активні дії, спрямовані проти першого учасника.

Це означає, що якщо діє тільки один учасник або учасниками виробляються лише розумові операції (планування поведінки, прогнозування ходу розгортання конфлікту тощо.), говорити про наявність конфлікту неправомірно.

Розвиток члена сім'ї і сім'ї в цілому - це процеси незалежні, і протиріччя між ними абсолютно природні. Вони можуть виникати щодня і щогодини, як в матеріальних, так і в емоційних взаєминах, як в важливих, так і в другорядних справах. Наскільки природні протиріччя між сім'єю і особистістю, настільки ж природна і щоденна необхідність вирішувати ці суперечності.

Якщо в родині завжди існує протиріччя, то, швидше за все, воно може принести до ворожості. На думку Л. Козера, нерівний розподіл прав і обов'язків може породжувати ворожі почуття, але ці почуття не завжди призводять до конфлікту [28]. Ця різниця між конфліктом і почуттям вкрай важлива. Вороже ставлення в сім'ї є схильність до конфліктної поведінки, конфлікт же не завжди відбувається у взаємодії двох або більше сторін. Чи втілиться почуття ворожості в реальну конфліктну поведінку, частково залежить від того, чи вважається нерівний розподіл і характер обов'язків нормою. Таким чином, якщо конфлікт з необхідністю веде до зміни попередніх умов сімейних відносин, то проста ворожість не обов'язково

призводить до таких наслідків і може залишити все на своїх місцях. Це пов'язано з тим, що почуття ворожості можуть переходити на заміщуючі об'єкти. В цьому випадку, заміщення задоволення досягається шляхом того, що знімається напруга, і крім цього можливий варіант прямого вираження ворожості по відношенню до членів сім'ї. Іншими словами, якщо ворожі почуття зародилися, то вони повинні бути вивільнені.

Підсумовуючи вищевикладене, дамо наступне визначення подружнього конфлікту. Це усвідомлене протиріччя між подружжям (чоловіком і дружиною), породжене розвитком і функціонуванням сім'ї як цілісності, розбіжністю цінностей, інтересів і ролей індивідів, що входять до складу даної сім'ї.

Щоб зрозуміти подружні конфлікти, необхідно з'ясувати функції, які вони виконують. Виникаючі конфлікти розгортаються одночасно на багатьох рівнях: переробки переживань, відносин з партнерами, з сім'єю і більшими соціальними групами.

Якщо подружній конфлікт усвідомлений, то він матеріалізується у вигляді певної спрямованості практичних дій суб'єктів взаємодії подружжя. Попри всю різноманітність конфліктних ситуацій в сім'ї і конфліктних дій, що з них випливають, всім їм притаманні деякі спільні риси.

Саме на такі загальні риси сімейних конфліктів, стійкі форми їх прояву в сьогоденних соціально-економічних, політичних і духовно-моральних умовах і обставинах необхідно звернути основну увагу. Це пов'язано з домінуванням конструктивної чи деструктивної функції подружніх конфліктів в суспільстві, і, в цілому, їх впливом на його функціонування.

У дослідженні будь-якого конфлікту на перший план висувається питання про соціальну сутність його як специфічного об'єкт-суб'єктного відношення, тому неминучим стає визначення структури подружнього конфлікту з виокремлення об'єкта і суб'єкта конфліктної дії.

Під структурою конфлікту розуміється сукупність стійких зв'язків, що забезпечують його цілісність, тотожність самому собі, відмінність від інших

явищ соціального життя, без яких він не може існувати як динамічно взаємозалежна система і процес [4].

Зрозуміло, що об'єктом подружнього конфлікту може стати практично будь-який предмет, процес або явище соціального життя: розподіл ролей, проведення дозвілля, виховання дітей тощо

Суб'єкти складають основні структурні елементи будь-якого конфлікту, так як, виступаючи його протиборчими сторонами, вони своїми діями породжують сам конфлікт, надають йому певну функцію, визначають його перебіг і зміна. Суб'єктами подружнього конфлікту завжди виступають подружжя, що переслідують різні інтереси.

Досить великий вплив можуть надавати на ймовірність виникнення конфліктів в сім'ї макрофактори, тобто трансформаційні процеси, які відбуваються в сучасній Україні. Прикладом цього може служити: зростання соціального відчуження; орієнтація на культ споживання; зміна моральних цінностей, в тому числі традиційних норм сексуальної поведінки; зміна традиційного статусу жінки в родині (протилежними полюсами цієї зміни є економічна самостійність жінки і синдром домогосподарки); нестабільний стан економіки, фінансів, соціальної сфери держави.

На мікрорівні дані зміни відображаються на життєдіяльності конкретної сім'ї: зміна її матеріального становища; надмірна зайнятість одного з подружжя (або обох) на роботі; неможливість бажаного працевлаштування одного з подружжя; тривала відсутність свого житла тощо.

Однак незалежно від стажу сім'ї, при аналізі конфліктів необхідно звертати увагу на події або обставини, котрі є поштовхом до початку конфлікту, що зазвичай називають приводом [22]. Привід не тільки виникає випадково, але і активно шукається, а іноді і придумується будь-ким з опонентів. У таких випадках можна говорити про провокації конфлікту.

Зазвичай провокація будується за наступною схемою: сторона, яка бажає розв'язати конфлікт і тим самим реалізувати свої потреби і інтереси, вишукує, вибудовує або придумує таку відносно приватну ситуацію у

відносинах з іншою стороною, яку легко можна інтерпретувати як прояв ворожості опонента. Тоді, в очах сторонніх, заздалегідь спланована агресія стає цілком виправданим актом обурення. Тому в сімейних конфліктах, як і в разі конфліктів в інших сферах суспільного життя, необхідно відрізняти привід конфлікту від його причини.

За результатами досліджень І. Бузовського, на першому місці знаходиться те, що називають «культурою спілкування» - дотримання або недотримання подружжям норм у повсякденному житті. Далі слідує недостатнє задоволення в сімейній взаємодії подружжя потреби в захисті Я-концепції, яка підтримується задоволенням потреб в любові, відчутті своєї значущості, почутті власної гідності. Нарешті, на третьому місці знаходяться дві основні сфери взаємодії: рольова, пов'язана із задоволенням ролевих потреб подружжя відповідно до позицій матері і батька, чоловіка і дружини, хазяїна і господині; а також та частина життя подружжя, яка пов'язана «з взаємної інформованістю про різні сторони життя і особистісні особливості партнера» [29].

На основі аналізу літератури, автори А.Я. Анцупов та А.І. Шипілов виділили на цій основі певні типи конфліктів, що виникають при подружній взаємодії:

- конфлікти, що виникають на базі незадоволених потреб подружжя;
- конфлікти, в основі яких лежать недоліки і дефекти виховання, характеру і морального розвитку подружжя;
- конфлікти, виникають в наслідок незгоди подружжя про взаємні права і обов'язки на ґрунті поділу праці в сім'ї, догляду за дітьми.

Крім цього, були виділені і визначені ще такі параметри, як зони конфлікту і їх характер (хронічні або ситуативні). Під зоною розуміється досить автономна область сімейного життя, пов'язана з якою-небудь функцією сім'ї. Проведене авторами дослідження показало, що зони конфліктів змінюються в залежності від стажу подружнього життя. Молоді пари найчастіше мають конфлікти в таких зонах, як побутові функції,

проведення дозвілля, взаємини з родичами. Конфлікти в цих зонах значно зменшуються зі стажем сімейного життя. У подружжя зі стажем більше десяти років спільного життя значущими зонами стають міжособистісні відносини, виховання дітей, фінансові відносини. Однак область конфліктів актуальна практично на будь-якому етапі життя сім'ї - це міжособистісні відносини подружжя [10].

Н. Пезешкіан виділяє такі типи подружніх конфліктів, як актуальні і базові. Поняття актуального конфлікту відноситься до конфліктних ситуацій, що породжуються актуальними проблемами, наприклад, перевантаження на роботі, подружні відносини, невдоволення економічним станом сім'ї. Такий конфлікт не виникає випадково. Він розвивається повільно, і, врешті-решт, досягає порогу, за яким готовність сім'ї або одного з її членів до конфлікту переростає в психічні або фізичні вади.

Поняття базового конфлікту дозволяє пояснити готовність до конфлікту в контексті структури сім'ї. Центральними його елементами є концепції, тісно пов'язані з особистістю і сімейними правилами гри. Ці концепції містять в собі схильність до конфлікту. Так як вони засвоюються на ранній стадії розвитку індивіда, їх і називають базовими. Детальніше зупинятися на даній класифікації конфліктів недоцільно, так як детально їх повинні вивчати, перш за все, психоаналітики, але згадати про них було необхідно.

В.А.Сисенко ввів в соціологію сім'ї таке поняття, як хронічний конфлікт [65]. Справа в тому, що для кожної сім'ї характерна своя індивідуальна група конфліктів. Багато з них можуть існувати протягом декількох років, тим самим стаючи хронічними. Періоди сварок і примирень при хронічних конфліктах виявляються все з новою силою. Приводом же для них можуть бути самі повсякденні життєві непорозуміння, незгоди, наприклад, розбіжність інтересів і бажань.

Тематика ситуативних і хронічних конфліктів різна. Ситуативні зіткнення практикують по більш очевидним і безпечним областям (шкідливі звички, ведення господарства), тоді як тематика хронічних конфліктів зачіпає

найбільш важливі і болючі зони (партнерські і сексуальні відносини, відносини з родичами, виховання дітей). К. Вітек в книзі «Проблеми подружнього добробуту» наводить таку типологію шлюбів:

1. «Ідеальний» шлюб, якому властива взаємна прихильність, прагнення бути разом, дотримання моральних принципів, відчуття повного задоволення і щастя.

2. Шлюб «в цілому хороший» характеризується відданістю партнеру і сім'ї. Незважаючи на можливі розчарування, подружжя прагнуть поліпшити і збагатити свої відносини. До цього типу сімей автор відносить шлюби, що зберігаються в основному через дітей, без вираженої емоційної прихильності, а також шлюб, існуючий по інерції, взаємною згодою. В таких шлюбах подружжя переживають періоди щастя і розчарування, але не відчують необхідності розлучитися.

3. Шлюб емоційно-розладнаний, але з потенційною можливістю подальшого існування без постійних сварок і претензій і свідомої невірності.

4. Шлюб на межі розлучення - подружжю властиво обопільне усвідомлення, що союзу і рівноваги більше немає.

5. Шлюб, який практично припинив своє існування, розпався [8].

В.А. Сисенко аналізує тільки так звані «неблагополучні» шлюбні союзи і виділяє наступні їх типи.

1. Конфліктні подружні союзи: у пари є постійні зони, де їх інтереси, потреби, наміри і бажання приходять в зіткнення, породжуючи негативний фон відносин.

2. Кризові союзи: протистояння інтересів і потреб подружжя має глибокий характер і зачіпає важливі сфери життєдіяльності родини. Подружжя займають непримиренні, навіть ворожі позиції по відношенню один до одного, не йдуть на поступки.

3. Проблемні союзи: перед ними виникають особливо важкі життєві випробування, що завдають удару стабільності союзу (відсутність житла, важка хвороба дитини тощо.) [43]. Дослідження конфліктів виявило, що в

сім'ях зі стабільними відносинами виникає чимало конфліктів, однак вони не руйнівні для сім'ї в силу того, що в таких сім'ях подружжя використовують більш конструктивні способи їх вирішення і орієнтуються на м'який стиль поведінки в конфлікті.

Таким чином, в цьому дослідженні виявилось значення двох факторів: загальний рівень конфліктності і спосіб поведінки в конфлікті. При цьому не сам рівень конфліктності створює тип конфліктної сім'ї, скільки тенденція конфліктів до хронічного перебігу через неконструктивної поведінки при виникненні розбіжностей.

При порівнянні конфліктних сімей з тими, де конфлікти протікають конструктивно. Конфліктні сім'ї мають такі особливості:

- У них є житлові і фінансові проблеми (немає квартири, проживають з родичами, малий дохід, конфлікти з сусідами по комунальній квартирі).
- Внесок подружжя в матеріальне забезпечення сім'ї різний (більше очікувань від чоловіка, що він буде забезпечувати сім'ю, рентна налаштованість усіх домочадців).
- Розподіл сімейних обов'язків між домочадцями часто нерівномірний і несправедливий.
- Атмосфера в родині часто напружена, вимотує.
- Організація сімейного життя погана, проблеми вирішуються частіше стихійно, поділу сфер впливу між чоловіком і дружиною немає або він не дотримується.
- У поведінці домочадців в побуті значно більше негативних проявів (грубість, неухайність, неохайність тощо.)
- У домочадців конфліктної сім'ї більше проблем зі здоров'ям, особливо у дітей.
- Конфліктна сім'я схильна до соціальної ізоляції: у неї мало друзів, знайомих, рідних.
- У конфлікті переважають такі стратегії поведінки як уникання і суперництво.

У цьому переліку ознак конфліктної сім'ї можна побачити дію ряду факторів: існує більше об'єктивних причин для напруги (матеріальна і житлова невлаштованість, більш слабе здоров'я домочадців); низька культура відносин; відсутність необхідної соціально-психологічної підтримки рідних і близьких. Конфліктна поведінка партнерів може виявлятися в схованій і відкритій формах. Показниками схованого конфлікту є: демонстративне мовчання; різкий жест чи погляд, що говорить про незгоду; бойкот взаємодії в якійсь сфері сімейного життя; підкреслена холодність у відносинах. відкритий конфлікт проявляється частіше через: відкриту розмову в підкреслено коректній формі; взаємні словесні образи; демонстративні дії (лязгання дверима, биття посуду, грюкання кулаком по столу), образа фізичними діями й ін.

Конфлікти в родині можуть створювати психотравматичну обстановку для подружжя, їхніх дітей, батьків, в результаті чого вони здобувають ряд негативних властивостей особистості. У конфліктній родині закріплюється негативний досвід спілкування, губиться віра в можливість існування дружніх і ніжних взаємин між людьми, накопичуються негативні емоції, з'являються психотравми. Психотравми частіше виявляються у виді переживань, що в силу виразності, чи тривалості повторення сильно впливають на особистість. Виділяють такі психотравмуючі переживання, як стан повної сімейної незадоволеності, «сімейна тривога», нервово-психічна напруга і стан провини.

З огляду тематичної літератури видно, що проведені дослідження подружніх конфліктів зачіпають як психологічні, соціально-психологічні, так соціальні аспекти їх виникнення та протікання. Але дана проблема ще далека від повної розробленості, автори не завжди розрізняють такі поняття як конфлікт, сварка, проблема, протиріччя тощо. Класифікуючи подружні конфлікти, дослідники частіше в основу класифікації кладуть різні характеристики (тема конфлікту, область сімейних відносин, ступінь деструктивності тощо), що дає нам можливість виділити критерії

неблагополуччя подружнього союзу, звернути увагу на основні типи порушень взаємодії у подружніх парах, визначити кризові періоди в розвитку родини. Однак неважко помітити, що основний наголос робиться на мікрочинники, що впливають на конфліктність подружніх відносин. Це говорить про те, що ця область сімейних відносин представляється найбільш доступною для дослідників, але в той же час досить односторонньою, оскільки не враховує належним чином ті процеси трансформації, які супроводжують сучасне українське суспільство.

1.2. Чинники виникнення конфліктів

Важливими чинниками подружньої конфліктності виступають певні особистісні особливості подружжя, які називають якостями конфліктної особистості. До якостей конфліктної особистості відносять такі [43]:

- Неадекватна самооцінка своїх можливостей і здібностей, яка може бути так завищеною, так і заниженою. І в тому, і в іншому випадку вона може суперечити адекватній оцінці навколишніх, що створює підґрунтя для конфлікту.

- Прагнення домінувати будь-що-будь там, де це можливо і неможливо.

- Консерватизм мислення, поглядів, переконань, небажання подолати застарілі традиції.

- Зайва принциповість і прямолінійність у висловлюваннях і судженнях, прагнення будь-що-будь сказати правду в очі.

- Певний набір емоційних якостей особистості: тривожність, агресивність, упертість, дратівливість.

Одним з істотних особистісних факторів, що визначають конфліктність між подружжям є ступінь їх егоїстичності. Егоїстичні риси характерів подружжя, їх концентрація на своєму «Я» - один з чинників дестабілізації шлюбного життя і виникнення конфліктів. Егоїзм і егоцентризм подружжя призводять до краху шлюбного корабля. Парадоксальність ситуації полягає в тому, що чоловік і жінка, як правило, бачать егоїзм свого партнера, але не бачать власний [11,29,44].

Наше «Я» завжди прагне до верховенства, старшинства, лідерства, вищості над іншими людьми. «Я» - практично завжди диктатор і повелитель, що є одним з головних джерел конфліктних ситуацій.

Концентрація на своєму «Я» заважає зайняти необхідну і об'єктивну позицію, проаналізувати власні вчинки досить абстрактно, неупереджено.

«Боротьба» з іншими впливає з помилкової життєвої позиції, з помилкового протиставлення «Я» і «Вони», через помилкове розуміння моральних відносин з іншими людьми.

Основний дефект морального виховання такої особистості і полягає в тому, що вона вихована на роздутих, вкрай перебільшених претензіях до всіх оточуючих людей, з одного боку, і крайній моральній безвідповідальності - з іншого. Егоїстична особистість вимагає для себе від інших максимальної віддачі та послуг, а на зовні видає лише мінімальне зусилля..

Тим часом сімейне життя завжди вимагає врахування інтересу інших членів сім'ї та прояву про них турботи. Однак егоцентризм одного або обох подружжя виключає такі врахування інтересів і тим більше справжню турботу про інших близьких людей.

Неодмінним елементом людського життя є певні труднощі. Підготовленість людини, її здатність долати будь-які життєві труднощі - один з найважливіших показників зрілості.

Різноманітні труднощі сімейного життя можуть виступати фактором, що впливає на конфліктність між подружжям.

Будь-які життєві труднощі, суб'єктивно відбиваючись в психіці подружжя, створюють неоднакову психічну напруженість, різне ставлення, яке і відбивається в реальній поведінці. Те, що для одного з подружжя може бути предметом важких переживань, для іншого - пересічний життєвий випадок, який хоча і викликає негативні емоції, однак невеликого напруження. Подолання труднощів обов'язково пов'язано з психічним напруженням. Люди з різною силою нервової системи можуть витримати і різні психічні напруги. В даному випадку мова йде про різні можливості індивіда успішно або неуспішно справлятися з труднощами і перешкодами.

У подружжя можуть виникати і одночасні труднощі найрізноманітнішого характеру: матеріальні, житлові, конфлікти з батьками тієї чи іншої сторони, різноманітні труднощі на роботі, дефіцит часу, хвороби дітей і власне нездоров'я, неможливість або складності з влаштуванням

дитини в дитячий сад і ін. Отже, психіка людини має бути готова витримати одночасні труднощі і позбавлення. У ситуації, що склалася все знову залежить від ступеня психічної напруги, створюваного життєвими труднощами, їх тривалістю, з одного боку, і, з іншого - від стану психічного здоров'я цієї особи, від типу нервової системи і темпераменту.

Труднощі і критичні життєві ситуації можуть викликати у одного або одночасно в обох із подружжя стрес, кризи, які характеризуються різною силою і ступенем психічної напруги.

Таким чином, в сім'ї створюється суто негативна психологічна обстановка. У подібних умовах сварки і конфлікти між подружжям набувають особливої руйнівну силу.

У ряді робіт соціологів підкреслюється, що сучасна українська сім'я суттєво відрізняється від сім'ї до перебудовного періоду. Підкреслюється, що корінні перетворення суспільства неминуче відбиваються на сім'ї як осередку суспільства. Зниження рівня життя, зміни соціального середовища, зростання конкурентності в професійній сфері збільшують залежність людини від сім'ї, яка покликана служити опорою і підтримкою особистості в мінливому соціальному світі.

З іншого боку, ломка соціальних інститутів, раніше захищали діяльність сім'ї, припинення заохочення державою сімейного способу життя (санкції проти тих хто розлучається, переваги соціального статусу у вирішенні житлової проблеми, допомога матерям і молодим сім'ям) значно ускладнюють функціонування сім'ї. У цих умовах зростає роль подружньої взаємодії, так як багато проблем сім'ї мають вирішуватися на мікрорівні - в рамках особистих відносин домочадців. Як відомо, згуртовані групи в труднощах ще більше гуртуються, проблемні - розпадаються. Важкі соціальні обставини оголюють протиріччя, які б при сприятливих умовах не проявилися.

На виникнення і розвиток подружніх конфліктів в сучасних українських сім'ях впливають різні групи факторів: соціально-економічні, ціннісні і морально-етичні.

Так, серед соціально-економічних чинників, проблематизується життя сучасної сім'ї, виділяють зниження матеріального благополуччя сімей, явна і приховане безробіття, економічна нестабільність. Як зазначив К.Л. Феофанов, відбувається об'єктивне погіршення матеріально-побутових умов життя сім'ї, і як наслідок – реконструювання способу життя, різноспрямовані зрушення в системі сімейних цінностей і пріоритетів, в правилах і нормах поведінки в сім'ї, в структурі сімейних ролей.

З цього випливає ряд психологічних проблем сім'ї: напруженість відносин, підвищена конфліктність, стрес, відсутність життєвих стимулів, відсутність перспектив, невпевненість в завтрашньому дні. При втраті роботи збільшується референтність по відношенню до сім'ї, але при цьому чверть респондентів не чекають від сім'ї підтримки [47].

У країні зараз багато людей з низьким ступенем соціально-економічної адаптації. Відзначається, що дезадаптація одного з подружжя веде до зменшення стабільності сім'ї в цілому. Подружжя в таких сім'ях характеризуються низьким рівнем емоційної стійкості, вираженої самозахисною реакцією. Часом вони виявляють підвищену зацікавленість в неродинній активності, але вона пов'язана з гострим переживанням невдачі в діловій та професійній сфері, спілкуванням з людьми подібної долі, підвищеної деліквентності. Нездатність чоловіка або дружини брати участь в матеріальному забезпеченні сім'ї знижує їх авторитет і роль в ухваленні сімейних рішень, що створює додаткове джерело фрустрації і напруги, непродуктивну боротьбу за владу і різноманітні маніпуляції. У таких сім'ях значно знижується рівень корпоративності, єдності, члени сім'ї проявляють підвищену егоцентричність і регулярно віддають перевагу боротьбі за власні інтереси, при цьому ушкоджуючи сімейні та подружні потреби.

Важливим протиріччям нинішнього часу є протиріччя між поширюваними в суспільстві стандартами сімейного життя і обмеженістю законних засобів їх досягнення. Відзначається зростання установок на високий рівень споживання, матеріального успіху при невисоких можливостях їх реалізації, для більшості сімей.

Сучасна сім'я переважно нетрадиційна, демонструється свідомо відмова від патріархальності. Члени опитаних сімей тяжіють до егалітарності, лояльно відносяться до нетрадиційних форм шлюбно-сімейних відносин, підтримують ідею малодітності, бачать в жінці більше працівника, ніж матір і дружину. Іншими словами, родина початку ХХІ в. вже не зможе повернутися до тієї моделі, яка була їй звична півтора-два десятиліття тому. Модернізація торкнулася всіх сфер її життєдіяльності, породивши широке різноманіття моделей сім'ї, кожна з яких задовольняє потреби певної частини українського суспільства і, отже, має право на життя.

Дослідження підтвердило, що соціальною нормою стали сім'ї з неявним лідером, партнерські. Визначається явна тенденція до індивідуалізації та егалітаризації. Враховуючи вищезазначене необхідно помітити, що ліберально-демократичні режими в поєднанні з матеріальним добробутом населення дають більше свободи для сімейного самовизначення індивідів. Причому, високий ступінь залежності дружин від чоловіків - неприйнятна модель сім'ї для ринкової системи відносин, в якій конкурентна боротьба вимагає вкрай широкої самостійності особистості. Щоб отримувати максимальні прибутки, ринок повинен мати вільний доступ до будь-якого з шлюбних партнерів. Таким чином, соціальні трансформації, що охопили Україну, викликають широкий спектр адаптивних реакцій - з одного боку, у функціонуванні сім'ї актуалізуються традиційні механізми самозбереження, а з іншого боку, відбувається перегляд раніше існуючих норм внутрішньосімейних стосунків в сторону егалітарності. В результаті сім'ї переходять в іншу еволюційну якість. Це пов'язано з трансформацією

суспільства від традиційного до постмодерного, а сім'ї від патріархальної до подружньої.

Витоки сімейних змін слід бачити не в заміні «жорсткого» зовнішнього тиску, «примусу» до сімейного життя внутрішніми силами шлюбно-сімейного згуртованості, а в зміні системи цінностей і соціальних норм шлюбу і сім'ї, які стали можливі в зв'язку з процесами трансформації, які супроводжують всі суспільство. Змінюється система морального виховання, характерна для тоталітарного суспільства, яка виражалася в низькому рівні особистої відповідальності, відсутності культури раціонального планування власного життя, орієнтації на виховання в дітях таких якостей, як послух і дисципліна, а не відповідальність, ініціатива, незалежність, особисту гідність. Свобода особистості в цілому і емансипація жінки зокрема, нові можливості, надання права самому подружжю і, зокрема, жінці, без втручання держави, церкви або старших членів сім'ї приймати рішення з таких важливих питань, як кількість дітей в сім'ї, доцільність спільного подружнього життя, виховання дітей, тощо, призводить до того, що поступово досягається певний консенсус між сімейними і суспільними інтересами, можливостями і потребами. Однак, це призводить до розширення границь можливостей та дисбалансу, через збільшення варіантів вибору, що стають доступними.

Зміни, що охопили сьогодні економіку, політику, освіту тощо, відбилися і на функціонуванні інституту сім'ї. Так, втрата або зміна роботи, залучення в нові сфери економічної активності, соціальне розшарування не можуть не зачіпати подружні стосунки. Наряду з ціннісними змінами в період соціокультурного перелому відбуваються зміни в сфері професійної зайнятості та соціальної мобільності, що, в свою чергу, веде до трансформації моделі сім'ї.

Причин подружніх конфліктів дуже багато: різні погляди на сімейне життя; нереалізовані очікування і незадоволені потреби, пов'язані з сімейним життям; пияцтво одного з подружжя; подружня невірність; грубість,

зневажливе ставлення один до одного; небажання чоловіка допомагати дружині в домашніх справах; побутова невлаштованість; неповажне ставлення чоловіка до родичів дружини і навпаки; відмінності в духовних інтересах і потребах і т.п .

А.І. Кочетов, наприклад, називає сім основних причин подружніх конфліктів :

- порушення етики подружніх відносин (зрада, ревності);
- біологічна несумісність;
- неправильні взаємини подружжя (одного з них) з оточуючими їх людьми - родичами, знайомими, товаришами по службі і тощо.;
- несумісність інтересів і потреб;
- відмінність педагогічних позицій по відношенню до дитини;
- наявність особистісних недоліків чи негативних якостей у одного, а часом і в обох подружжя;
- відсутність взаєморозуміння між батьками і дітьми.

Причиною напруги та сварок в сім'ї може бути заздрість до матеріального забезпечення. Найчастіше у людей з егоїстичною спрямованістю надмірно розвинені матеріальні потреби, у них часто буває поганий настрій, викликаний сильними негативними переживаннями. У підсумку - неминучі сімейні сварки.

Дейл Карнегі стверджує, що важко чітко провести межу між тим, де закінчується романтична любов і починається театр військових дій. У сім'ї, де відносини нагадують бойові дії, стан подружжя аналогічно стану людей на війні .

Для суспільства в цілому характерні розлучення. Їх рівень досить мінливий. У наш час молоді подружжя нерідко надмірно поспішно прибігають до розлучень як до способу вирішення будь-яких конфліктів, в тому числі і тих, що можуть бути подолані. Подібне «легке» відношення до розпаду сім'ї складається завдяки тому, що розлучення вже стало звичним явищем. У момент укладення шлюбу існує чітка установка на розлучення, в

разі, якщо хоч один з подружжя не буде задоволений спільним життям. Ясно, що така установка стимулює розлучення .

Важко знайти подружню пару, яка хоча б раз в житті не замислювалася про розлучення. Буває, що розлученням просто загрожує один з подружжя, щоб «налякати» свою «половину» і змінити ситуацію .

На зростання числа розлучень впливають такі чинники:

- низька здатність до соціальної адаптації і недостатня пристосованість;—
- погане розуміння партнера і нетерпимість по відношенню до його поведінки і потребам;
- небажання переносити труднощі;—
- надмірна владність одного з партнерів;
- сексуальна несумісність.

Перша сильна хвиля розлучень припадає на третій рік після укладення шлюбу. Ймовірність розлучення вище там, де чоловік старший за дружину більш ніж на 10 років, де чоловік молодший за дружину і де рівень освіти чоловіка істотно нижче освітнього рівня дружини. Впливає на збільшення числа розлучень і матеріальна забезпеченість дружини. Чим вище дохід, тим частіше подружжя йдуть на розлучення.

Таким чином, конструктивно вирішуються конфлікти притаманні всім подружнім союзам. Конфлікти зазвичай викликаються якоюсь складною проблемою. Найбільш істотна роль конфлікту в період формування сім'ї, коли чоловік і жінка тільки починають пристосовуватися один до одного. Саме на цьому етапі важливо визначити причини конфліктних ситуацій, способи і шляхи їх вирішення.

Серед основних причин подружніх конфліктів в молодих сім'ях виділяють порушення етики подружніх відносин (зрада, ревності), біологічна несумісність, неправильні взаємини подружжя (одного з них) з оточуючими їх людьми - родичами, знайомими, товаришами по службі тощо, несумісність інтересів і потреб , наявність особистісних недоліків чи негативних якостей у одного, а часом і в обох подружжя, егоїстичність подружжя .

За останні роки в сім'ях збільшується кількість конфліктних ситуацій, які спричиняють сімейне неблагополуччя, що веде до розпаду сімей. В основі сімейного неблагополуччя завжди лежать як видимі, так і зовні непомітні міжособистісні, соціально-побутові, психофізіологічні конфлікти.

В психології, на даний момент, існує безліч поглядів та позицій щодо класифікації та типології сімейних конфліктів. Розглянемо деякі з них.

Часто в якості складових елементів конфлікту виділяють об'єктивну конфліктну ситуацію ті уявлення про неї кожного з її учасників. В зв'язку з цим американський психолог М. Дойч запропонував розглядати наступні типи конфліктів:

1. Справжній конфлікт, який існує об'єктивно і сприймається адекватно.
2. Випадковий чи умовний конфлікт, який може бути просто вирішений, хоча це і не усвідомлюється учасниками.
3. Зміщений конфлікт, коли за «явним» конфліктом приховуються щось зовсім інше.
4. Невірно приписаний конфлікт, коли, наприклад, дружина сварить чоловіка за те, що він зробив, виконуючи при цьому її прохання, про яке вона вже забула.
5. Латентний (прихований) конфлікт. Він ґрунтується на неусвідомлюваному подружжям протиріччі, яке тим не менш об'єктивно існує.
6. Оманливий конфлікт, який існує лише через уявлення подружжя, без об'єктивних на те причин [2,107].

Сімейні конфлікти зазвичай пов'язані з прагненням людей задовільнити ті чи інші потреби або створити умови для їх задоволення без урахування інтересів партнера. Причин, що передують цьому багато. Це і нереалізовані бажання і потреби, і різні погляди на сімейне життя, і подружжня зрада, і фінансові проблеми, грубість тощо до виникнення конфлікту, зазвичай, призводить не одна, а комплекс причин, серед яких умовно можна виділити основну – незадоволені потреби подружжя.

В. А. Сисенко пропонує класифікацію конфліктів на основі незадоволених потреб подружжя.

- конфлікти, що виникають на основі незадоволеної потреби в цінності і значимості власного «Я», порушення почуття гідності зі сторони іншого партнера;

- конфлікти на основі незадоволених сексуальних потреб одного чи обох партнерів;

- конфлікти через незадоволення потреби одного чи обох партнерів у позитивних емоціях: відсутність ласки, турботи, уваги, розуміння;

- конфлікти через захоплення одним із подружжя спиртними напоями, азартними іграми та іншими потребами, які призводять до неекономного та неефективного витрачання коштів сім'ї;

- фінансові конфлікти, що виникають на основі перебільшених потреб одного із подружжя в розподілі бюджету сім'ї, внеску кожного із партнерів у матеріальне становище сім'ї;

- конфлікти через незадоволення потреб подружжя у харчуванні, одязі, облаштуванні дому;

- конфлікти пов'язані з потребою у взаємодопомозі, взаємопідтримці, розподілі обов'язків, вихованні дітей;

- конфлікти на ґрунті різних потреб та інтересів в проведенні відпочинку, вільного часу, хобі [42].

С. М. Ємельянов наводить класифікацію конфліктів ґрунтуючись на декількох параметрах.

Керуючись таким параметром як суб'єкти конфлікту автор виділяє наступні типи конфліктів – подружні конфлікти, конфлікти між батьками та дітьми (проблеми виховання дітей, вікові кризи дітей), конфлікт родичів (авторитарне втручання родичів).

На основі наступного параметру – джерело конфлікту, автор виділяє такі типи конфліктів: ціннісні конфлікти (наявність протилежних інтересів, цінностей), позиційні конфлікти (боротьба за лідерство), сексуальні

конфлікти (психосексуальна несумісність партнерів), емоційні конфлікти (незадоволення потреби в позитивних емоціях), господарчо-економічні конфлікти (важке матеріальне становище, різні погляди на ведення домашнього господарства).

На основі параметру – поведінка конфліктуючих сторін, виділенні наступні типи конфліктів: відкриті конфлікти (словесні образи, відкрита розмова, биття посуду), приховані конфлікти (демонстративне мовчання, різкі погляди) [13].

Аналіз суперечностей, які лежать в основі виникнення конфліктів, вимагає з'ясування причин виникнення конфліктів у сім'ї.

Аналізуючи даний момент, С. В. Ковальов стверджує, що іноді справжні причини конфлікту важко виявити через різні психологічні моменти. По-перше, в будь-якому конфлікті раціональність, як правило, прихована за емоціями. По-друге, істинні причини конфлікту можуть бути надійно приховані та захищені в підсвідомості і проявлятися на поверхні лише у вигляді прийнятних для Я-концепції мотивів [17].

М. І. Пірен називає інші чинники, що призводять до виникнення сімейних конфліктів:

- коли один із партнерів надто багато чекає від іншого партнера, роблячи його відповідальним за особисте щастя;
- неправильне ставлення до сексуальних потреб у подружньому житті; заздрість успіхам партнера в сімейному житті;
- несерйозне ставлення до турбот і проблем партнера;
- зауваження щодо зовнішньої непривабливості чи внутрішньої особистої порожнечі.

Безперечно, що перелік факторів, що можуть спричинити конфлікти в сім'ї був би не повним, якби не додати зовнішні фактори (відсутність власного житла, постійна зайнятість одного з подружжя на роботі, неможливість нормального працевлаштування) та соціальні фактори (зміна

традиційного статусу жінки в родині, ріст соціального відчуження, кризовий стан економіки) [36].

У ході вивчення проблеми подружнього конфлікту у сім'ї привертає увагу підхід Мягера В.К. та Мішиної Т.М., які вважають, що конфлікт у сім'ї виникає у тому випадку, коли обидва учасники прагнуть оволодіти одним і тим самим об'єктом, зайняти одне і те ж місце чи виключне положення, грати несумісні ролі, досягнути різноспрямованих цілей. Вступаючи у шлюб, люди зустрічаються із значною кількістю відмінностей. При цьому деякі із протиріч в інтересах, цінностях, цілях і потребах молодого подружжя можуть приводити до зовнішнього прояву цих протиріч. [2,193].

Отже, ми розкрили основні причини виникнення сімейних конфліктів на різних етапах подружнього життя. Проаналізували та представили найбільш популярні підходи до типології конфліктів.

1.3. Вплив конфлікту на життєдіяльність сім'ї

Наслідки подружніх конфліктів для сім'ї мають негативне забарвлення. Якщо між партнерами немає гармонії і середовище носить конфліктний характер, що створює психотравмуючу обстановку для всіх її членів, і може привести до появи психотравми - важких індивідуальних психічних переживань, що грають значну або основну роль в розвитку і перебігу нервово-психічних захворювань, в центрі яких знаходиться певний емоційний стан [5, с. 80].

Для психологічної сумісності подружжя важливе значення має взаємопізнання і взаємоузгодження індивідуальних ціннісних орієнтацій кожного з них, вироблення на їх основі загальносімейних цінностей. При цьому мають значення не тільки схвалення й прийняття загальносімейних цінностей, а й позитивне ставлення кожного з подружжя до ціннісних орієнтацій партнера. Тому доцільно з'ясувати характер цього ставлення. У практиці психологічного консультування виділені такі його варіанти:

- 1) один з подружжя намагається дізнатися про ціннісні орієнтації іншого, а також сім'ї його батьків, але не приймає їх, визнаючи лише свої;
- 2) подружжя взаємотолерантні до ціннісних орієнтацій один одного, визнають їх рівноправність, але не прагнуть до створення спільної системи цінностей, наслідок цього — життя «поруч», а не «разом»;
- 3) подружжя схильні до схвалення і прийняття майже всіх цінностей один одного, значно змінюючи при цьому власні системи цінностей. Такий стан криє в собі небезпеку для самореалізації й самоствердження одного з подружжя і може призвести до надмірної залежності його від іншого;
- 4) подружжя створюють спільну систему цінностей, визнаючи при цьому право кожного на індивідуальні ціннісні орієнтації, але зберігаючи пріоритет загальносімейних орієнтацій [12,65].

Психологічний клімат нерозривно пов'язаний з ідейно моральними цінностями сім'ї і є показником якості міжособистісних стосунків між

членами родини, як стверджує А. Галичанська. Однак, слід мати на увазі, що незбігається за змістом основних цінностей у сім'ях відбувається не так часто. Частіше сумісність (або несумісність) проявляється в оцінці цінностей, у їх ієрархії: що є головним, що другорядним у житті сім'ї? Іншим випадком прояву соціальної сумісності (несумісності) є різний ступінь збігу поглядів на способи досягнення тих чи інших цілей, які способи вважати прийнятними, а які – ні. Причинами виникнення соціальної несумісності часто є різниця в освіті, віці, загальному культурному рівні подружжя [8].

Розбіжності в системах ціннісних орієнтацій молодого подружжя можуть слугувати ґрунтом для багатьох сімейних конфліктів, зокрема таких, як конфлікт сімейних ролей, боротьба за лідерство в сім'ї, конфлікт як засіб зняття напруження, конфлікт як захист власного «Я». В основі кожного з них лежить суперечність між сформованими до шлюбу ціннісними уявленнями кожного з подружжя про рольові функції чоловіка і дружини в сім'ї та способи їх реалізації і реальною поведінкою подружжя в сім'ї [40].

Конфліктна ситуація у сфері ціннісних орієнтацій, що перешкоджає створенню взаємоприйнятної системи сімейних цінностей ширшого обсягу, ніж індивідуальні, унеможлиблює інтеграцію родини, а отже й виконання нею своїх обов'язків, створює небезпеку для її існування. Викликаючи напруження в сімейних стосунках, конфлікти ціннісних орієнтацій дезінтегрують родину [12].

Отже, сімейні цінності виступають важливим фактором формування та існування сім'ї на всіх її етапах. Адже, на початкових стадіях відбувається формування загальної системи цінностей, а згодом з кожним етапом розвитку сім'ї відбувається перехід від загальної системи цінностей до більш індивідуальної сімейної системи.

Психотравмуючим переживанням називають «стан, сильно впливає на особистість в силу виразності (гостроти), тривалості, або повторюваність» [5, с. 81]: стан туги, незадоволеності, пригніченості (субдепресивний стан),

страхи, занепокоєння, тривога, почуття невпевненості, безпорадності, емоційна напруженість.

Таким чином, психічна травма виступає фактором, що вказує нездорову психологічну обстановку в сім'ї, несприятливий вплив якого може призвести до психічного розладу особистості.

Наступним є сімейно-обумовлене «непосильне нервово психічне напруження», яке формується під впливом сім'ї, окремих її членів, шляхом тривалих сварках в сім'ї, супроводжуваних мовчанням, або видимою байдужістю до партнера, зневагою, створенням перешкод для вираження важливих для індивіда почуттів і задоволення значущих потреб, постійним стримуванням емоцій, почуттям протесту проти втручання і антипатії до партнера, обмеженням або заборонаю вивільнення емоцій. Найбільш характерними ознаками нервово-психічної напруги є: дратівливість («нервова людина»), різко знижений фон настрою («все стало немилим»), сон неглибокий, з частими пробудженнями, напади люті і ін. [6].

Конфлікти в родині створюють психотравматичну обстановку для подружжя, в результаті чого вони здобувають ряд негативних властивостей особистості: закріплюється негативний досвід спілкування, губиться віра в можливість існування дружніх і ніжних взаємин між людьми, накопичуються негативні емоції, з'являються психотравми [3]: повна сімейна незадоволеність (різка розбіжність між очікуванням і дійсністю, виражається в нудзі, безбарвності життя, відсутності радості, ностальгічних спогадах про час до шлюбу та ін.), «сімейна тривога» (сумніви, страхи, побоювання, що стосуються, перш за все, дій інших членів родини, зазвичай виникає після конфлікту [4]), нервово-психічна напруга і стан провини (почуття винуватця в будь-якому конфлікті, бачить «звинувачуюче» ставлення, хоча воно таким не є).

Більшість дослідників неодноразово наголошують негативний вплив конфліктних сімейних відносин на психічний стан подружжя і здоров'я (за даними дослідження, американських лікарів, жінки, які мають складні або

натягнуті відносини зі своїми дружинами, більш схильні до інфекцій, в 6 разів частіше вмирають від пневмонії (відвідують лікарів на 30% частіше, ніж жінки, які мають нормальну сім'ю) [2, с. 125]). подружні зради ще один з наслідків сімейних конфліктів.

Так, О. Лосева в своїх дослідженнях за даними опитування визначає такі причини чоловічої зради: вагітність дружини, народження дитини, конфлікти в сім'ї, нерозуміння подружжя. Жінки, які зраджували своїм дружинам, пояснювали це почуттям загальної незадоволеності від перебування у шлюбі [1, с. 76].

Підводячи підсумок, можна сказати, що дефіцит задоволення визначених потреб подружжя у шлюбі призводить до частих сімейних конфліктів і викликає психологічний дискомфорт, психічні травми. На жаль, при виникненні конфліктів всередині сім'ї більше всіх страждають саме діти. Причому, вплив на дитину проявляється не відкрито, як в ситуаціях сімей з асоціальною поведінкою, а побічно, що неодмінно відбивається на особистості дитини і призводить до втрати відчуття захищеності, тривожності і серйозної психічної травматизації (як наслідок, енурез, тики, страхи, порушення уваги та ін.). Діти (в тому числі і підлітки) не можуть усвідомити проблем і суперечливості міжособистісних відносин і нерідко батьки не гребують залучати дитину на свою сторону під час конфлікту, заохочуючи або караючи його за поведінку, що доводить правоту протилежних сторін, і, таким чином, прагнучі підвищити власну значимість в сім'ї (більш часто мати) або проектуючи свої проблеми на дитину, пред'являючи несумірні вимоги або, навпаки, абсолютна сприйняття всіх його проявів.

Це не дає дитині можливості повноцінно оцінити власну поведінку і взаємини з оточуючими людьми, заважає їй бути самою собою, індивідуальністю, призводить до виникненню внутрішньо-особистісних конфліктів, емоційної нестійкості, замкнутості і оволодінням сценарію конфліктної поведінки як єдиного методу вирішення проблем. Подружні

конфлікти істотно змінюють характер функціонування сім'ї та тягнуть за собою ряд негативних наслідків для суспільства: слабшання значення сім'ї як соціального інституту, її соціальних функцій і нерольових сімейних відносин.

Все це призводить до того, що сім'я втрачає свої провідні позиції в соціалізації індивідів, в організації дозвілля, зменшується значимість кожного члена сім'ї, втрачається авторитет батьків, диференціюються ролі різних членів сім'ї, з'являється тенденція знецінення сімейних цінностей та відсутності віри в міцний шлюб і надійні відносини. Таким чином, будь-який конфлікт в сім'ях, а тим більше молодих, не проходить безслідно і має велике значення в житті подружжя. Часто це спричиняє за собою значні психотравмуючі наслідки. Тому, важливим є розробка системи психологічної допомоги та підтримки подружжя для попередження і виникнення конфліктних ситуацій в сім'ї, а так само рішення їх наслідків.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ І

В ході роботи над дослідженням нами було проаналізована та систематизована велика кількість інформації щодо особливостей виникнення та протікання подружніх конфліктів та особливостей ціннісної сфери подружжя. По можливості було проаналізовано різні психологічні теорії, що розкривають суть основних понять, і, які допомогли зрозуміти нам основні причини та особливості досліджуваних факторів.

Подружні конфлікти – це усвідомлене протиріччя між подружжям (чоловіком і дружиною), породжене розвитком і функціонуванням сім'ї як цілісності, розбіжністю цінностей, інтересів і ролей індивідів, що входять до складу даної сім'ї.

Для розуміння психологічних особливостей подружніх конфліктів необхідно розмежовувати такі поняття як конфлікт та ворожість, з огляду на те, що ворожість може призвести до конфлікту, але не є тотожною йому, оскільки є лише відчуттям, а конфліктом прийнято вважати певну усвідомлену дію направлену на реалізацію ворожості.

Об'єктом подружнього конфлікту може стати практично будь-який предмет, процес або явище соціального життя: розподіл ролей, проведення дозвілля, виховання дітей тощо

Суб'єкти складають основні структурні елементи будь-якого конфлікту, так як, виступаючи його протидіючими сторонами, вони своїми діями породжують сам конфлікт, надають йому певну функцію, визначають його перебіг і зміна. Суб'єктами подружнього конфлікту завжди виступають члени подружжя.

Розбіжності в системах ціннісних орієнтацій подружжя можуть слугувати підґрунтям для багатьох подружніх конфліктів, зокрема таких, як конфлікт сімейних ролей, боротьба за лідерство в сім'ї, конфлікт як засіб зняття напруження, конфлікт як захист власного «Я».

Проаналізувавши літературу ми можемо виділити такі типи конфліктів, що виникають при подружній взаємодії:

- конфлікти, що виникають на базі незадоволених потреб подружжя;
- конфлікти, в основі яких лежать недоліки і дефекти виховання, характеру і морального розвитку подружжя;
- конфлікти, виникають в наслідок незгоди подружжя про взаємні права і обов'язки на ґрунті поділу праці в сім'ї, догляду за дітьми.

Розглядаючи подружні конфлікти необхідно також зазначити такі показники як зони конфлікту - предметні області, в яких джерело конфлікту є реальною основою перетворення дій А і В у протидію і характер конфлікту - хронічні (базові - готовність до конфлікту в контексті структури сім'ї, центральними його елементами є концепції, тісно пов'язані з особистістю і сімейними правилами гри) або ситуативні (поняття актуального конфлікту відноситься до конфліктних ситуацій, що породжуються актуальними проблемами, наприклад, перевантаження на роботі, подружні відносини, невдоволення економічним станом сім'ї)

Конфлікти в родині створюють психотравматичну обстановку для подружжя, в результаті чого вони здобувають ряд негативних властивостей

особистості: закріплюється негативний досвід спілкування, губиться віра в можливість існування дружніх і ніжних взаємин між людьми, накопичуються негативні емоції, з'являються психотравми.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРИЧИН ВИНИКНЕННЯ КОНФЛІКТІВ У ПОДРУЖЖІ

2.1. Організація та методи дослідження

Емпіричне дослідження проводилося на базі вибірки з тридцяти осіб. Брали участь п'ятнадцять подружніх пар у віці від 22 до 30 років і які перебувають у шлюбі до п'яти років. Як було описано в теоретичній главі дипломної роботи, саме ця категорія подружніх пар потрапляє під формулювання: молоді сім'ї і саме цей вік схильний виникненню конфліктів в сім'ях у зв'язку з незрілістю віку і становленню професійного росту подружжя.

Мета дослідження - вивчити причини виникнення конфліктів у подружжях.

Для дослідження причин подружніх конфліктів використовувалися наступні методики:

Тест «Суб'єктивна оцінка міжособистісних відносин» (СОМО), методика С.В. Духновського.

Суб'єктивна оцінка міжособистісних відносин (СОМО) для діагностики і корекції подружніх взаємин. Тест СОМО дозволяє оцінити, наскільки гармонійні відносини в парі: подружні або будь-які інші міжособистісні взаємини. Також він виявляє слабкі місця в структурі відносин з можливістю їх подальшої корекції.

Методика СОМО являє собою психодіагностичний інструмент для вимірювання характеристик дисгармонії міжособистісних відносин за допомогою самооцінок обстежуваного. Індикаторами дисгармонії відносин виступають напруженість, відчуженість, конфліктність і агресивність у відносинах між людьми.

Індикаторами дисгармонії міжособистісних відносин виступають їх напруженість, конфліктність, агресивність, а також відчуженість між суб'єктами відносин.

На основі описаних вище теоретичних положень Духновським С.В. розроблена методика СОМО «Суб'єктивна оцінка міжособистісних відносин».

Призначення методики – визначення характеристик дисгармонії міжособистісних відносин за допомогою самооцінок обстежуваного.

Методика може застосовуватися як в груповому, так і в індивідуальному варіанті. Піддослідним пред'являється текст опитувальника, що містить 40 пунктів.

Кожен пункт опитувальника передбачає 7 варіантів відповідей, наведених в інструкції. При обробці за відповідь «повністю не згоден» присвоюється 1 бал, за відповідь «згоден в малому ступені» - 2 бали, за відповідь «згоден майже наполовину» - 3 бали, за відповідь «згоден наполовину» - 4 бали, за відповідь «згоден більш ніж наполовину» - 5 балів, за відповідь «згоден майже повністю» - 6 балів і за відповідь «згоден повністю» - 7 балів.

Обробка результатів полягає в підсумовуванні балів по пунктах, що входять у відповідну шкалу. Потім «сирі» бали переводяться в шкальні оцінки (шкала стенів) за нормативними таблицями, відповідним статі обстежуваного. Стенові значення по кожній шкалі підсумовуються і утворюють підсумковий бал - «Індекс дисгармонії відносин». Отримані значення переводяться в шкалу вторинних стенів (див. Додаток Б).

Високі значення - говорять про наявність дисгармонії в міжособистісних відносинах: відсутність єдності, згоди з іншими «людьми, ослаблення позитивних емоційних зв'язків, переважання віддаляючих почуттів (самотність, неприязнь, злість, вина, каяття, заздрість, сором, образа) над наближаючими почуттями.

Середні значення - свідчать про достатню гармонії у відносинах.

Низькі значення - можливо, надмірно виражені зближують почуття, такі як єдність, спільність між людьми, дружелюбність, добросердя, вдячність, повагу, любов, що також говорить про дисгармонії в стосунках.

Низькі значення можуть свідчити і про те, що людина не помічає наявності труднощів, проблем у відносинах (не бажає визнавати їх), або про нещирість у відповідях.

Тест-опитувальник задоволеності шлюбом.

Розроблено В.В. Століним, Т.Л. Романовою, 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 одновимірною шкалою, що складається з 24 тверджень, котрі відносяться до різних сфер: сприйняття себе і партнера, думки, оцінки, установки тощо.

При набраних 0-16 балів спостерігається повна незадоволеність; при 17-22 балах - значна незадоволеність; при 23-26 балах - швидше незадоволеність, ніж задоволеність, 27-28 балів - часткова задоволеність, часткова (приблизно в рівній мірі) незадоволеність, 29-32 бали - швидше задоволеність, ніж незадоволеність, при 33-38 балах - значна задоволеність, при 39-48 балах - практично повна задоволеність.

Значення підсумкових балів в діапазоні значень від 0 до 28 говорить нам про те, що в молодій сім'ї присутній конфлікт. Саме конфліктна ситуація передбачає незадоволеність шлюбом. І чим нижче значення підсумкового балу, тим сильніше виражений конфлікт в родині.

Опитувальник «Шкала сімейної адаптації і згуртованості» (FACES-3)

Шкала сімейної адаптації й згуртованості (FACES-3) являє собою один з найбільш відомих стандартизованих опитувальників, призначених для оцінки сімейної структури. Авторами даного опитувальника є Д. Х. Олсон, Дж. Портнер й І. Лаві.

Опитувальник використовується для оцінки сімейної структури. Опитувальник сконструйований так, що дозволяє проаналізувати, як члени сім'ї в даний час сприймають свою сім'ю і якою б вони хотіли її бачити.

В основі створення методики лежить «циркулярна модель» («кругова модель») Д.Х. Олсона. Ця модель містить у собі три найважливіших параметри сімейного поводження: згуртованість, адаптація й комунікація. FACES-3 є третім варіантом серій шкал FACES, розробленим для оцінки двох основних параметрів структури родини, представлених графічно в «циркулярній моделі», - сімейної згуртованості й сімейної адаптації.

Сімейна згуртованість - це ступінь емоційного зв'язку між членами родини: при максимальній виразності цього зв'язку вони емоційно взаємозалежні, при мінімальній - автономні й дистанційовані один від одного. Для діагностики сімейної згуртованості використовуються наступні показники: «емоційний зв'язок», «сімейні границі», «прийняття рішень», «час», «друзі», «інтереси й відпочинок».

Сімейна адаптація - характеристика того, наскільки гнучко або, навпаки, ригідно здатна сімейна система пристосовуватися, змінюватися при впливі на неї стресорів. Для діагностики адаптації використовуються наступні параметри: «лідерство», «контроль», «дисципліна», «правила й ролі в родині» (див. табл. 2.1).

В «циркулярній моделі» розрізняють чотири рівні сімейної згуртованості - від екстремально низького до екстремально високого. Вони одержали наступні назви: роз'єднаний, розділений, зв'язаний і зчеплений. Аналогічно діагностують чотири рівні сімейної адаптації: ригідний, структурований, гнучкий і хаотичний.

Автори даного опитувальника виділяють помірні (збалансовані) і крайні (екстремальні) рівні сімейної згуртованості й адаптації й вважають, що саме збалансовані рівні – показник успішності функціонування системи. Для сімейної згуртованості такими рівнями є розділений і зв'язаний, для сімейної адаптації - структурований і гнучкий. Екстремальні рівні звичайно розглядаються як проблематичні, провідні до порушень функціонування сімейної системи.

За допомогою комбінування чотирьох рівнів згуртованості й чотирьох рівнів адаптації можливо визначити 16 типів сімейних систем, 4 з яких з помірними по обох рівнях і називаються збалансованими, 4 - екстремальними, або незбалансованими, тому що мають крайні показники по обох рівнях. Вісім інших типів є середніми (середньозбалансованими), тому що один з параметрів відноситься до екстремальних, а інший - до збалансованих рівнів (див. Рис. 2.1).



Рис. 2.1. Циркулярна модель Д.Х. Олсона

Опитувальник сконструйований таким чином, що дозволяє проаналізувати, як члени родини тепер сприймають свою родину і якою б вони хотіли її бачити. Розбіжність між сприйняттям й ідеалом визначає ступінь задоволеності існуючою сімейною системою. «Ідеал» подає інформацію про напрямок і ступінь змін у сімейному функціонуванні, які хотів би здійснити кожний із прийнявчих участь у дослідженні. Чим більше розбіжність між ідеалом і сприйняттям, тим більше незадоволеність існуючою сімейною системою.

Перед тим як почати роботу з даною методикою, необхідно створити атмосферу довіри між дослідником й учасниками опитування. Кожний одержує бланк із текстом тверджень, потім перевіряється, як учасники

зрозуміли інструкцію, даються необхідні пояснення. У ході роботи з опитувальником в обстежуваного можуть виникнути уточнюючі питання, на які даються пояснення. Якщо опитувальник заповнюють одночасно кілька членів родини, то спостереження за їхньою взаємодією дасть психотерапевтові додаткову інформацію про комунікації в даній системі, можливість відстежити паттерни поведінки. У цьому випадку відповідей, що пояснюють, краще відмовитися, залишивши рішення за членами родини. При роботі в групі всі пояснення даються до початку заповнення опитувальника.

Опитувальник можуть заповнити всі члени родини, включаючи підлітків старше 12 років. В ідеалі необхідно застосовувати його до всіх членів родини, здатним заповнювати анкету, що допоможе всебічно оцінити особливості їхньої комунікації.

Методика складається зі списку тверджень (від 1 до 20). Завдання випробуваного полягає в тому, щоб двічі оцінити кожне твердження по ступеню його виразності, використовуючи п'ятибальну шкалу: майже ніколи - 1, рідко - 2, час від часу - 3, часто - 4, майже завжди - 5.

У першому випадку завдання випробуваного оцінити реальне сімейне функціонування, у другому - ідеальне, тобто таке, яким хотілося б його бачити (див. Додаток В).

Після цього здійснюється інтерпретація результатів за двома параметрами:

1. Визначення типу структури родини. При обробці підраховується кількість балів, отриманих при підсумовуванні парних і непарних тверджень. Кількість балів, отримана при підсумовуванні непарних пунктів, визначає рівень сімейної згуртованості, парних - рівень сімейної адаптації. Тип сімейної системи визначається двома параметрами - сумарними оцінками по шкалах згуртованості й сімейної адаптації відповідно до норм оцінок, стандартизованих на різних вибірках.

2. Визначення рівня задоволеності сімейним життям. Різниця між ідеальними й реальними оцінками по двох шкалах (згуртованості й адаптації) визначає ступінь задоволеності випробуваного сімейним життям. У цей час не існує ніяких емпіричних норм для визначення оцінки розбіжності ідеального й усвідомлюваного. Висока оцінка розбіжності вказує на низьку сімейну задоволеність. Розбіжність повинна бути розрахована для кожного індивідуума по згуртованості й адаптації, а загальна оцінка може бути отримана в результаті додавання цих двох оцінок. Зворотна залежність отриманих результатів є оцінкою сімейної задоволеності.

Опитувальник «Аналіз сімейної тривоги» (АСТ)

Мета методики – вивчення загального фону переживань індивіда, зв'язаних з його позицією в сім'ї, з тим, як він сприймає себе в сім'ї.

Членам родини пропонується самотійно заповнити опитувальник.

Мета методики - вивчення загального фону переживань індивіда, пов'язаного з його позицією в сім'ї, з тим, як він сприймає себе в сім'ї.

Під «сімейною тривогою» розуміються стан тривоги у одного або кількох членів сім'ї. Характерною ознакою даного типу тривоги є наявність сумнівів, страхів, побоювань, що стосуються, насамперед, сім'ї - здоров'я її членів, їх пізніх повернень, сутичок і конфліктів. Тривога ця зазвичай не поширюється на зовнішню сімейні сфери - виробничу діяльність, родинні, сусідські відносини тощо. В основі «сімейної тривоги», як правило, лежить погано усвідомлювана невпевненість індивіда в якомусь дуже для нього важливому аспекті сімейного життя. Це може бути невпевненість у почуттях іншої особи, в собі. Нерідко подібні переживання, що суперечать уявленням про себе, витісняються, що може проявитися в сімейних відносинах у вигляді тривоги.

Важливими складовими «сімейної тривоги» є також відчуття безпорадності і нездатності втрутитися в хід подій в родині, направити його в потрібне русло. Індивід з сімейно-обумовленою тривогою не відчуває себе

значущим дійовою особою в родині, в незалежності від того, яку позицію він у ній займає і наскільки активну роль грає в дійсності.

Текст опитувальника – див. Додаток Д.

Бланк опросника							
Ф. И. О. _____							
1	4	7	10	13	16	19	В/5
2	5	8	11	14	17	20	Т/5
3	6	9	12	15	18	21	Н/5
C = ____ /14							

Оцінювання здійснюється за такими шкалами. Субшкала В - вина (сімейна провина члена родини) - неадекватне відчуття індивідом відповідальності за все негативне, що відбувається в сім'ї. До шкали ставляться наступні твердження: 1,4,7,10, 13,16, 19. Наявність сімейної провини діагностується при п'ятих згодах. Субшкала Т - тривожність (сімейна тривожність члена родини) - відчуття, що ситуація в родині не залежить від власних зусиль обстежуваного. До шкали ставляться твердження: 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20. Сімейна тривожність діагностується при п'ятих згодах. Субшкала Н - напруженість (сімейна напруженість) - відчуття, що виконання сімейних обов'язків являє собою непосильну задачу для індивіда. До шкали ставляться твердження: 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21. Наявність сімейної напруженості діагностується при п'ятих згодах.

Після підрахунку балів по окремих шкалах обчислюється сума балів по узагальненій шкалі (провина + тривожність + напруженість), на підставі чого робиться висновок про рівень загальної сімейної тривожності.

Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності Д.Рассела і М. Фергюсона

Дослідження рівня суб'єктивного відчуття людиною своєї самотності. Виявляється стан самотності може бути пов'язано з тривожністю, соціальною ізоляцією, депресією, нудьгою. Необхідно розрізняти самотність як стан вимушеної ізоляції і як прагнення до самотності, потреба в ній.

На наступному етапі дослідження нами було проаналізовано результати, отримані під час констатувального експерименту.

2.2. Результати дослідження та їх аналіз

Для проведення тесту **СОМО** використовували електронний варіант опитувальника. Після проходження тесту електронна система виводить підсумковий бал, а також змістовну інтерпретацію результату.

Після проходження тесту, всі результати були занесені в таблицю для подальшої обробки результатів (Таблиця 2.1.).

Таблиця 2.1

Зведена таблиця результатів за методикою СОМО

Рівень	Показник			
	відчуженість	напруженість	конфліктність	агресія
Низький	45%	10%	20%	40%
Середній	40%	85%	75%	30%
Високий	15%	5%	5%	30%

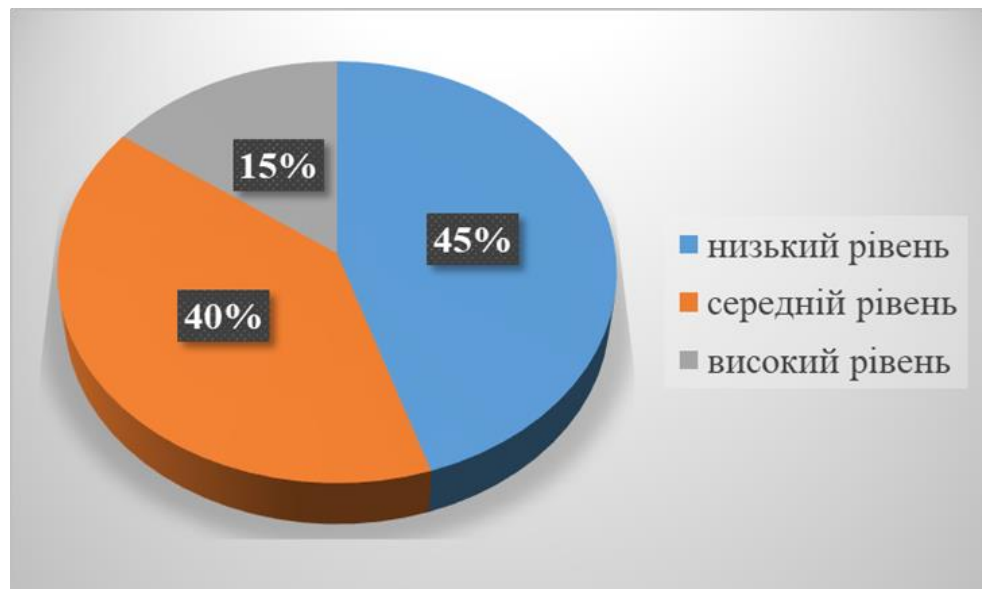


Рис. 2.2 Показники відчуженості у відносинах

Згідно діаграми (рис.2.2.), приблизно однакову кількість осіб мають низький і середній рівень відчуженості. Це може бути пов'язано з демонстрацією залежності, конформності з метою уникнути самотності і «непотрібності».

Середні значення - людина відчуває себе добре серед людей, прагне встановлювати близькі, чуттєві, довірчі відносини з іншими людьми.

Низькі значення можливо демонстрація залежності, конформності з метою уникнути самотності і непотрібності. Можливо, прагнення підкреслити свою причетність до інтересів більшості.

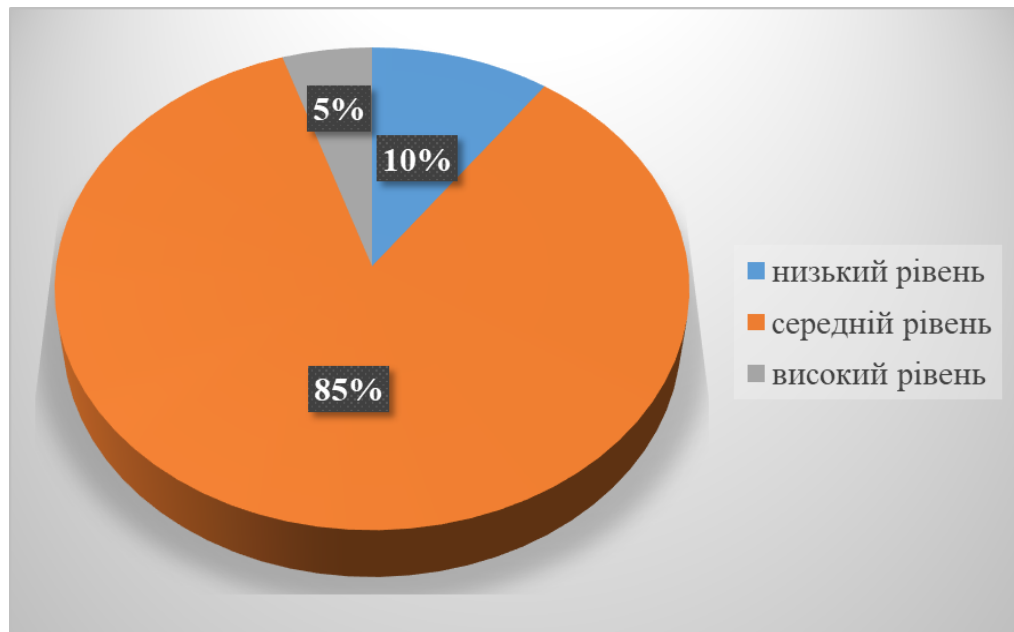


Рис. 2.3. Показники напруженості у відносинах

Проаналізуємо отримані дані за показником напруженості. За результатами дослідження більшість людей (рис. 2.3.) мають середній рівень напруженості у відносинах. Це може говорити про те, що людина не замислюється про те, як складаються її стосунки, можливо, вона не помічає справжнього ставлення до неї інших людей. Середні значення можуть свідчити про велику кількість соціальних контактів, що не володіють достатньою глибиною і значущістю, відносини носять переважно поверхневий характер.

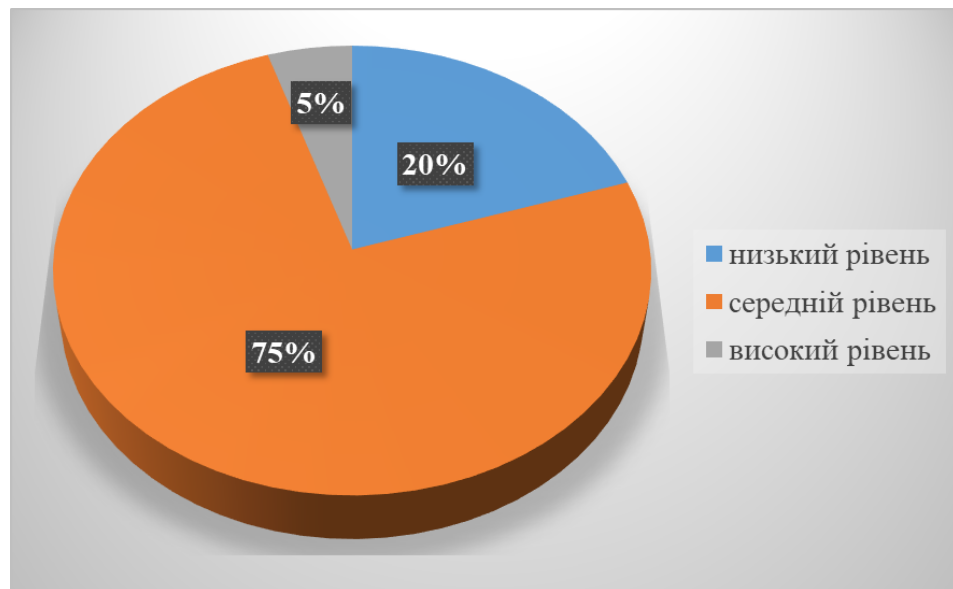


Рисунок 2.4. Показники конфліктності у відносинах

За показниками (рис. 2.4.) більшість людей мають середній рівень конфліктності у відносинах. Це може говорити про те, що людині властива нестриманість, нерішучість. Уникнення конфронтації між людьми, можливо, зі страху бути відкинутим.

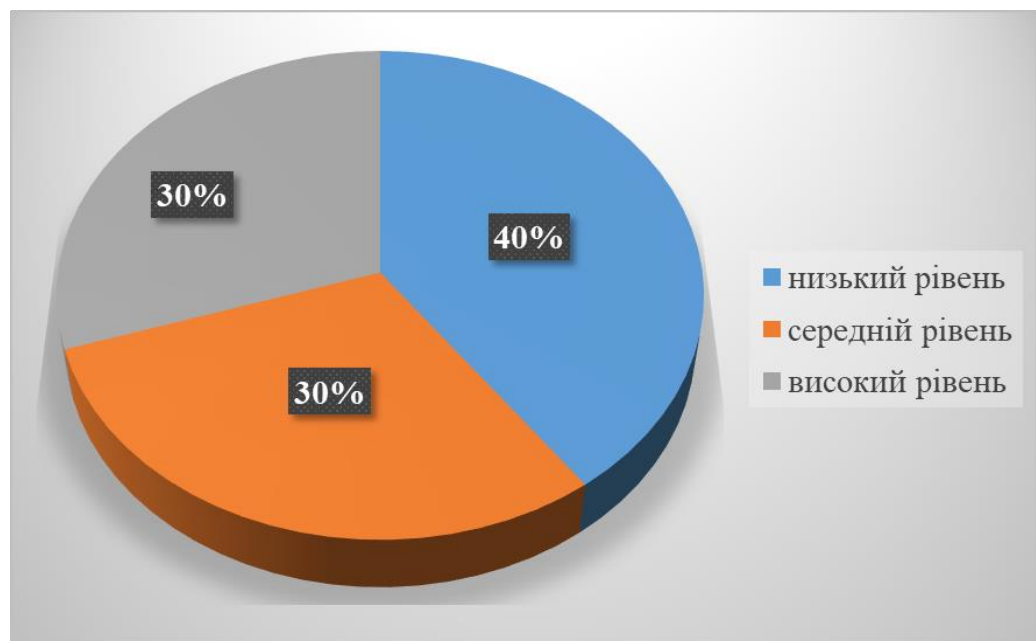


Рис. 2.5. Показники розподілу рівня агресії

За даними, розміщеними на діаграмі (рис. 2.5.), рівень агресії серед випробовуваних розподілився приблизно однаково. Низькі значення - демонстрація м'якосердя, альтруїзму, гіперсоціальний.

Високі значення – тенденція (прагнення) підпорядкувати собі інших, домінувати над ними, експлуатувати їх. Середні значення - у відносинах виражено прагнення зайняти позицію «на рівних».

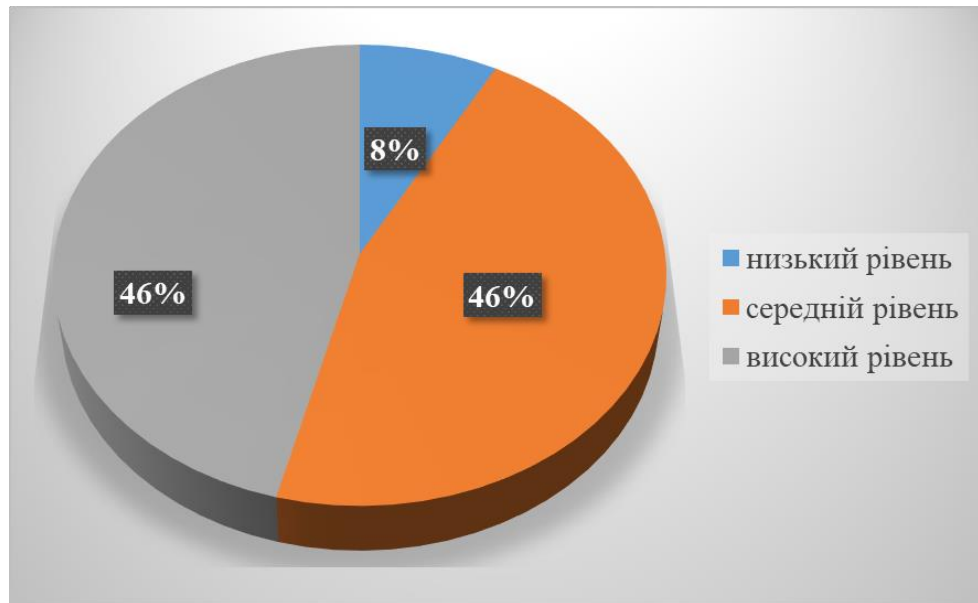


Рисунок 2.6. Підсумковий бал за тестом СОМО

Підсумковий бал за тестом СОМО вираховується як сума балів, набраних за чотирма шкалами і інтерпретується наступним чином:

- 4-16 балів низьке значення;
- 17-28 балів - середнє значення;
- 29-40 балів - високе значення.

Як видно з діаграми (рис. 2.6.) переважна більшість респондентів мають середнє і високе значення підсумкового балу. Таким чином, можна зробити наступний висновок: у половини пар є наявність дисгармонії в міжособистісних відносинах: відсутність єдності, згоди з іншими людьми, ослаблення позитивних емоційних зв'язків, переважання видаляють почуттів (самотність, неприязнь, злість, вина, каяття, заздрість, сором, образа) над зближувачими почуттями. Отже, в даних парах існує конфлікт у міжособистісних стосунках.

За високим показником методики СОМО можна зробити висновок, що на першому місці знаходиться індикатор агресія (30%), на другому місці відчуженість (15%), третє місце розділили між собою напруженість і

конфліктність (5%). Звідси можна зробити висновок, що дані індикатори дисгармонії є причинами конфліктів в молодих сім'ях, відповідно, чим вище дані показники, тим менше задоволені дружини.

На наступному етапі нашої роботи ми звернулися до статистичної обробки даних, а саме до кореляційного аналізу Спірмена, який дозволяє зробити висновки щодо наявності або відсутності статистично достовірних взаємозв'язків між досліджуваних нами показників. Отриманий аналіз дозволяє зробити висновок про наявність позитивної статистично достовірної взаємозв'язку між відчуженістю і напруженістю ($r = 0.595$ при $p \geq 0,001$), тобто чим вище показники відчуженості, тим вище показники напруженості (таблиця 2.2.).

Підрахунок рангової кореляції між показниками відчуженості і напруженості:

Було виконано:

1) Ранжування значень А і В. Їх ранги занесені в колонки «Ранг А» і «Ранг В»;

2) Проведено підрахунок різниці між рангами А і В (колонка d);

3) Зведення кожної різниці d в квадрат (колонка d2);

4) Підраховано суму квадратів;

5) Проведено розрахунок коефіцієнта рангової кореляції r_s за формулою: $r_s = 1 - 6 \cdot \frac{\sum d^2}{N \cdot (N^2 - 1)}$

6) Визначено критичні значення.

Результати рангової кореляції між показниками відчуженості і напруженості розміщено в додатку Є.

Результат: $r_s = 0.595$

Критичні значення для $N = 30$

N	p	
	0.05	0.01
30	0.36	0.47

Відповідь: Н0 відкидається. Кореляція між А (відчуженістю) і В(напруженістю) статистично значуща.

Це може бути пов'язано з тим, що травмуючі події свідчать про втрату почуття емоційного зв'язку між неприйнятними подіями і переживаннями з їх приводу, хоча реальність цих подій усвідомлюється. Відчуженість свідчить про зростання напруженості у відносинах, прагнення відмежуватися від чоловіка (дружини), необхідності внутрішньої дистанції між прийнятною або непринятною частинами «свого Я». Відчуження розширює можливості людини, створюючи йому умови для осмислення своїх вчинків.

За іншими показниками статистично достовірні взаємозв'язки виявлено не було, тобто відчуженість, конфліктність і агресія не впливають один на одну.

Таким чином, виділені нами елементи не впливають на рівень конфліктності.

Для проведення тесту на вивчення задоволеності шлюбом ми використовували **онлайн-опитувальник «Задоволеність шлюбом»**.

Після проведення опитування ми звели результати в загальну таблицю і отримали наступні результати (таблиця 2.2).

Таблиця 2.2.

Рівень задоволеності шлюбом

Рівень	Кількість (у %)
Повна незадоволеність	0%
Значна незадоволеність	27%
Швидше незадоволеність ніж задоволеність	13%
Часткова задоволеність, часткова незадоволеність	3%
Швидше задоволеність ніж незадоволеність	27%
Значна задоволеність	20%
Повна задоволеність	10%

Результати розподілилися наступним чином (Рисунок 2.7)



Рис. 2.7. Задоволеність шлюбом

Виходячи з результатів тесту, ми бачимо, що приблизно третина опитаних має незадоволеність шлюбом або скоріше незадоволеність, ніж задоволеність. Саме ця категорія молодих пар нас цікавить.

Для того щоб дослідити зв'язок між рівнем задоволеності шлюбом і індикаторами дисгармонії, ми провели статистичну обробку даних за допомогою коефіцієнта рангової кореляції Спірмена.

Коефіцієнт кореляції між масивом даних «рівень задоволеності шлюбом» і масивом даних «підсумковий бал за індикаторами дисгармонії» дорівнює - (-0.495). Для розшифровки результату переглянемо таблицю 2.3

Таблиця 2.3.

Значення коефіцієнта кореляції

Значення коефіцієнта кореляції r	інтерпретація
$0 < r \leq 0,2$	Дуже слабка кореляція
$0,2 < r \leq 0,5$	Слабка кореляція
$0,5 < r \leq 0,7$	Середня кореляція
$0,7 < r \leq 0,9$	Сильна кореляція
$0,9 < r \leq 1$	Дуже сильна кореляція

Результат: $r_s = -0.495$

Результати рангової кореляції по тесту задоволеності розміщено в додатку Ж.

Критичні значення для $N = 30$

N	P	
	0.05	0.01
30	0.36	0.47

Відповідь: H_0 відкидається. Кореляція між А і В статистично значуща.

Інтерпретувавши результат, можна сказати, що кореляційний зв'язок є середнім і зворотнім. Отже, ми можемо говорити про негативні зв'язки задоволеності шлюбом і індикаторами дисгармонії. Тобто наявність високих показників таких характеристик як: відчуженість, конфлікт, агресія знаходиться в зворотного зв'язку зі ступенем задоволеності шлюбом в молодих сім'ях. Що цікаво, зв'язок є негативним, тобто чим вище показники дисгармонії, тим менше задоволені подружжя відносинами в сім'ї. Саме емоції, як позитивні, так і негативні дають сім'ям і подружжю відчуття взаємної важливості.

Наступною ми провели методику «Шкала сімейної адаптації і згуртованості» (FACES-3). Результати опитувальника – див. табл. 2.4, рис. 2.8, 2.9)

Таблиця 2.4

Результати опитувальника «Шкала сімейної адаптації і згуртованості» (FACES-3)

	Рівень адаптації		Рівень згуртованості	
	К-сть	%	К-сть	%
дуже низький	3	20	0	0
низький	3	20	6	40
середній	8	53,3	5	33,3
високий	1	6,7	4	26,7

дуже високий	0	0	0	0
--------------	---	---	---	---

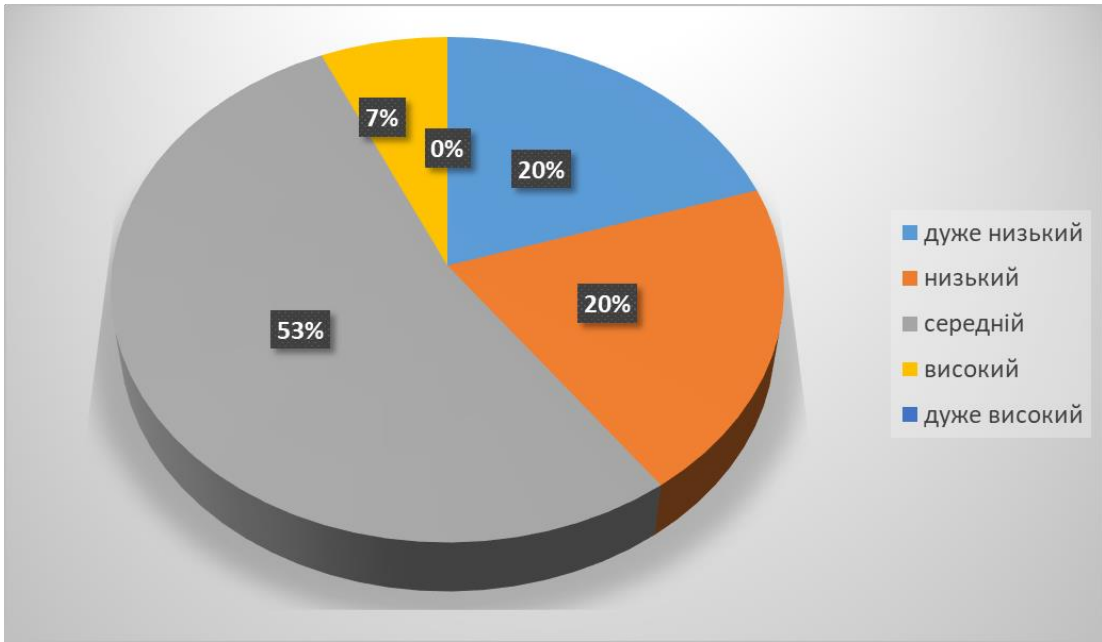


Рис. 2.8. Рівень адаптації

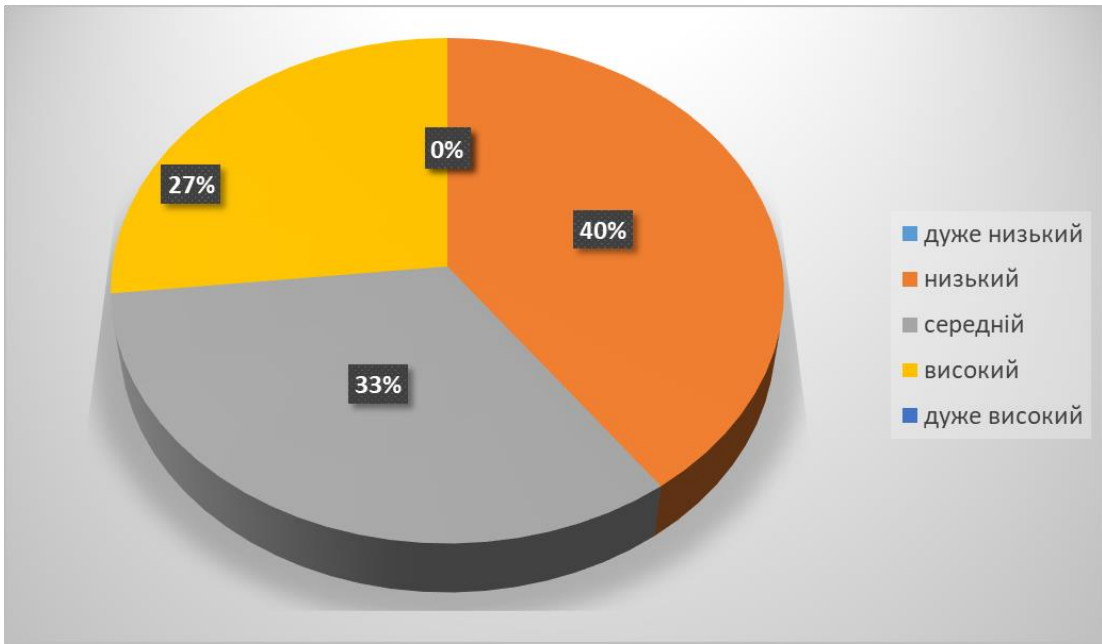


Рис. 2.9. Рівень згуртованості подружжя

Як видно з результатів дослідження, рівень адаптації та згуртованості знаходиться на не дуже високому рівні.

Проаналізуємо результати, отримані за методикою «**Аналіз сімейної тривоги**» (АСТ). Результати опитувальника – див. (табл.. 2.5, рис. 2.10)

Таблиця 2.5.

Результати опитувальника «Аналіз сімейної тривоги»

Рівень сімейної тривоги					
низький		середній		високий	
К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%
9	60	4	26,7	2	13,3

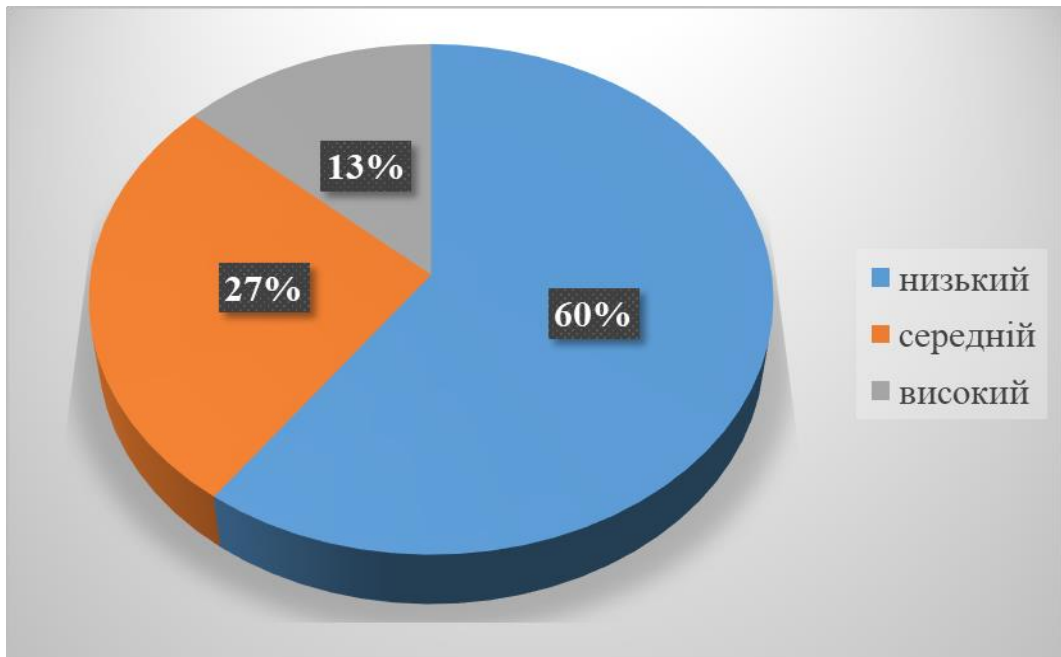


Рис. 2.10. Рівень сімейної тривоги

Як видно з діаграм, рівень сімейної тривоги у подружжя знаходиться на низькому та середньому рівнях.

Проаналізуємо результати діагностики **рівня суб'єктивного відчуття самотності Д.Рассела і М. Фергюсона** – див. Додаток Д (табл. 2.6, рис. 2.11).

Таблиця 2.9? ? ? ??.

Аналіз результатів методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності Д.Рассела і М. Фергюсона

Ступінь самотності					
низький		середній		високий	
К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%
11	73,3	3	20	1	6,7

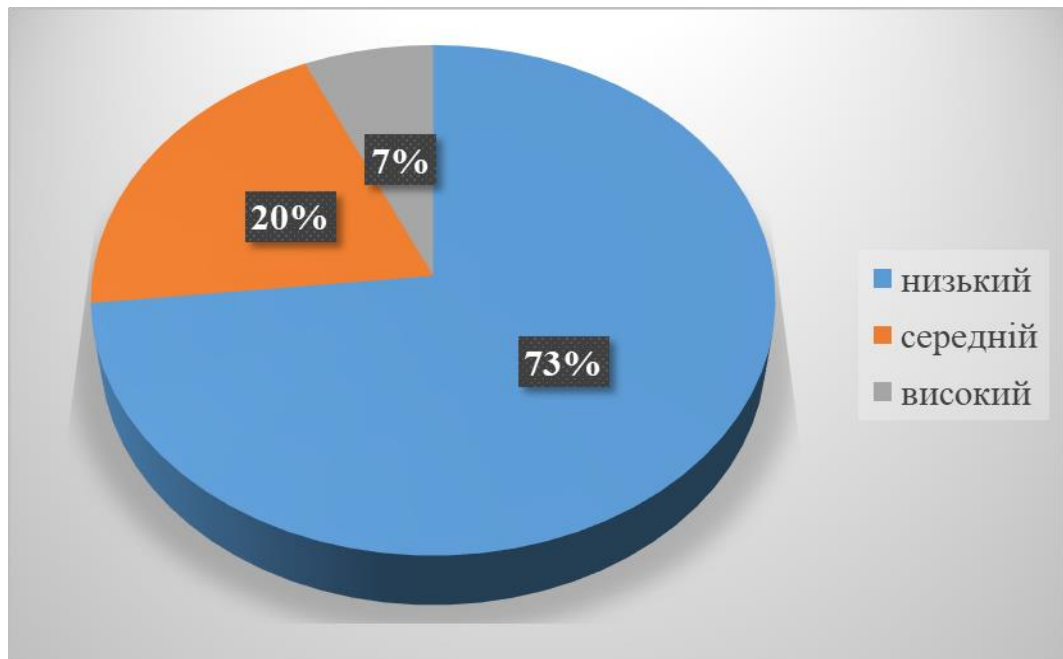


Рисунок 2.10. Аналіз результатів методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності Д.Рассела і М. Фергюсона

Як видно з діаграми, ступінь самотності знаходиться на середньому та низькому рівнях.

Результати рангової кореляції між показниками самотності і конфліктності (методика «СОМО»).

Результат: $r_s = - 0.595$

Критичні значення для $N = 30$

N	p	
	0.05	0.01
30	0.37	0.48

Відповідь: H_1 відкидається. Кореляція між А і В статистично незначуща.

Це може бути пов'язано з тим, що стан самотності не впливає на стан конфліктності особистості.

Емпіричне дослідження та отримані результати дозволили розробити та впровадити програму подолання конфліктності та практичні рекомендації для подружжя, спрямовані на запобігання конфліктів і ефективному поведінки в конфліктних ситуаціях, що є практичною значущістю даної роботи.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ II

Таким чином, проведене емпіричне дослідження дозволяє зробити наступний висновок:

1. У половини пар є наявність дисгармонії в міжособистісних відносинах: відсутність єдності, згоди з іншими людьми, ослаблення позитивних емоційних зв'язків, переважання видаляють почуттів (самотність, неприязнь, злість, вина, каяття, заздрість, сором, образа) над зближуючими почуттями. Отже, в даних парах існує конфлікт у міжособистісних стосунках.

2. Третя частина опитаних має незадоволеність шлюбом або скоріше незадоволеність, ніж задоволеність.

3. Провівши кореляційний аналіз між ступенем задоволеності шлюбом і індикаторами дисгармонії, ми встановили, що вони пов'язані негативно. Таким чином, дисгармонія у відносинах молодого подружжя дійсно може виступати в якості причини незадоволеності шлюбом і, як наслідок - конфліктів в сім'ї.

4. За високим показником методики СОМО можна зробити висновок, що на першому місці знаходиться індикатор агресія (30%), на другому місці відчуженість (15%), третє місце розділили між собою напруженість і конфліктність (5%).

За результатів тесту «Задоволеність шлюбом» ми бачимо, що приблизно третина опитаних має незадоволеність шлюбом або скоріше незадоволеність, ніж задоволеність. Рівень адаптації та згуртованості знаходиться на не дуже високому рівні, рівень сімейної тривоги у подружжя знаходиться на

низькому та середньому рівнях, ступінь самотності знаходиться на середньому та низькому рівнях.

Емпіричне дослідження та отримані результати дозволили розробити програму подолання конфліктності та практичні рекомендації для подружжя, спрямовані на запобігання конфліктів і ефективному поведінки в конфліктних ситуаціях, що є практичною значущістю даної роботи.

Під час дослідження ми провели статистичну обробку даних, а саме до кореляційний аналіз Спірмена, який дозволяє зробити висновки щодо наявності або відсутності статистично достовірних взаємозв'язків між досліджуваних нами показників. Отриманий аналіз дозволяє зробити висновок про наявність позитивної статистично достовірної взаємозв'язку між відчуженістю і напруженістю ($r = 0.595$ при $p \geq 0,001$), тобто чим вище показники відчуженості, тим вище показники напруженості.

Це може бути пов'язано з тим, що травмуючі події свідчать про втрату почуття емоційного зв'язку між неприйнятними подіями і переживаннями з їх приводу, хоча реальність цих подій усвідомлюється. Відчуженість свідчить про зростання напруженості у відносинах, прагнення відмежуватися від чоловіка (дружини), необхідності внутрішньої дистанції між прийнятною або непринятною частинами «свого Я». Відчуження розширює можливості людини, створюючи йому умови для осмислення своїх вчинків.

За іншими показниками статистично достовірні взаємозв'язки виявлено не було, тобто відчуженість, конфліктність і агресія не впливають один на одну.

Наявність високих показників таких характеристик як: відчуженість, конфлікт, агресія знаходиться в зворотного зв'язку зі ступенем задоволеності шлюбом в молодих сім'ях. Що цікаво, зв'язок є негативним, тобто чим вище показники дисгармонії, тим менше задоволені подружжя відносинами в сім'ї. Саме емоції, як позитивні, так і негативні дають сім'ям і подружжю відчуття взаємної важливості. Також кореляційний зв'язок показав, що стан самотності не впливає на стан конфліктності особистості.

РОЗДІЛ III. ПОДОЛАННЯ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ

3.1. Шляхи подолання сімейних конфліктів

Початковий період шлюбу характеризується сімейною адаптацією та інтеграцією. Адаптація - це пристосування подружжя один до одного і до тієї обстановки, в якій знаходиться сім'я. Психологічна сутність взаємної адаптації полягає у взаємному узгодженні думок, почуттів і поведінки. Адаптація здійснюється у всіх сферах сімейного життя. В основі адаптації лежить загальна мотивація сімейного союзу, що включає в себе наступні мотиви: господарсько-побутовий, морально-психологічний, сімейно-батьківський і інтимно-особистісний. Щоб сім'я була благополучною, ці мотиви повинні бути або спільними, або такими, щоб поведінка одного з подружжя в його сімейній ролі не суперечила уявленням другого з подружжя, і навпаки. Якщо одна людина вважає головним один мотив, а її партнер - інший, конфлікти в родині неминучі, особливо в гострі, переломні, кризові періоди життя, коли оголюються головні несвідомі, справжні мотиви.

Процес подружньої адаптації тісно пов'язаний з процесом сімейної інтеграції. Інтеграція – це добровільне об'єднання, узгодження позицій, уявлень і думок подружжя з різних аспектів сімейного життя. Сюди відносяться: стиль взаємних відносин, матеріально-побутові проблеми, сімейний бюджет, духовне життя і проведення дозвілля, а також інтимне життя, очікування і народження дитини, взаємини з батьками, професійна і суспільна діяльність подружжя, ставлення до суспільних цінностей.

Стабільність і задоволеність шлюбом - пов'язані поняття, але їх треба розрізняти. Якщо стабільність сім'ї - це сам факт збереження шлюбу, відсутність розлучення, то задоволеність шлюбом слід розуміти через внутрішню, суб'єктивну оцінку відносини подружжя до власного шлюбу.

Існують так звані неблагополучні сім'ї. Це ті сім'ї, в яких постійно виникають подружні проблеми, що переходять з часом в конфлікти. Сімейні конфлікти зазвичай пов'язані з прагненням людей задовольнити ті чи інші

потреби або створити умови для їх задоволення без урахування інтересів партнера. Причин для цього багато. Це і різні погляди на життя, і нереалізовані очікування і потреби, грубість, зневажливе ставлення, подружнє невірність, фінансові труднощі і т.п. Конфлікт, як правило, породжує не одна, а комплекс причин, серед яких умовно можна виділити основну - незадоволені потреби подружжя. Причому конфлікти можуть виникати в сім'ях з різним сімейним стажем.

На основі проведеного емпіричного дослідження було розроблено програму подолання конфліктності та практичні рекомендації для подружжя, спрямовані на запобігання конфліктів і надбання ефективної поведінки в конфліктних ситуаціях, що є практичною значущістю даної роботи.

Тренінг формування подружніх відносин призначений для вирішення як конфліктів, так і інших сімейних проблем. У ньому можуть брати участь як люди, що лише збираються одружитися, так і люди, які прожили в шлюбі досить довго, але не зуміли налагодити хороші взаємини. Тренінг допомагає набутти навичок вирішення конфліктів і сварок, що виникають на ґрунті незадоволеності: потреби в цінності і значущості свого «Я»; сексуальних потреб одного або обох з подружжя; потреби одного або обох подружжя в позитивних емоціях; потреби в розподілі бюджету, зміст сім'ї, вкладу кожного з партнерів в матеріальне забезпечення; потреби у взаємодопомозі, взаємопідтримці, у співпраці з питань поділу праці в сім'ї, веденні домашнього господарства, догляді за дітьми тощо.

Тренінг формування подружніх відносин складається з декількох блоків, які можна використовувати разом або окремо. Більшість вправ тренінгу може проводитися як в групі, так і з одною подружньою парою. Тренінг включає наступні вправи.

Вправи для початку занять. Дозволяють познайомити учасників тренінгу та обговорити деякі питання сімейних взаємин.

Вправи для формування образу «Я». Дозволяють досягти наступних цілей: дати можливість учасникам тренінгу оцінити себе за допомогою

метафор; навчити виявленню «Я-концепції» і її зв'язку з оточуючими людьми; розвинути вміння бачити себе очима інших і розуміти оточуючих.

Вправи по визначенню сімейних цінностей. Дозволяють досягти наступних цілей: стимулювати роздуми про сімейні цінності і обговорення їх значимості в сімейному колі; продемонструвати унікальність даної сім'ї серед інших сімейних союзів, пробудити почуття гордості нею; передати в ігровій формі ту думку, що кожна сім'я-об'єднання особистостей з різними характерами, цінностями, інтересами і запитами.

Вправи по усвідомленню сімейних ролей. Дозволяють досягти наступних цілей: продемонструвати учасникам тренінгу амбівалентність стереотипного мислення, його позитивні аспекти і небезпеки; побачити залежність поведінки від очікувань інших людей; усвідомити вплив домінуючого мислення, упереджень, свідомо прийнятих рішень на притаманні в сімейному житті моделі поведінки; дозволити подружжю поглянути на свій шлюб і побачити його і один одного по-новому, стимулювати відкрите і чесне обговорення своїх бажань і прагнення до змін та оновлення; відмовитися від негативного сприйняття партнера, допомогти учасникам подолати внутрішні бар'єри, страх і невпевненість перед змінами; змінити стереотипи сприйняття одне одного; продемонструвати на практиці відмінності, властиві підходу різних людей до однієї і тієї ж проблеми, розглянути існуючі методи і підходи до її вирішення; допомогти усвідомити важливість певних якостей характеру для побудови усвідомлених, демократичних, зміцнюючих сім'ю партнерських відносин; проаналізувати уявлення про гендерні відмінності і їх вплив на формування особистості, на спільне сімейне життя.

Вправи з розвитку сімейної комунікації. Дозволяють досягти наступних цілей: усвідомити важливість певних якостей характеру для створення сприятливої сімейної атмосфери; потренуватися в свідомій постановці та знятті «блоків комунікації», читанні невербальних ознак «закритої і відкритої» міжособистісної взаємодії; продемонструвати на практиці в ігровій формі ідею про те, що кожна сім'я - об'єднання особистостей з

різними характерами, цінностями, інтересами і запитами; розширити діапазон комунікативних можливостей, посилити здатність до емпатійного співпереживання; посилити емоційні реакції і зняти «м'язовий панцир», страх перед тілесним контактом; формувати навички концентрації уваги на партнері; потренувати вміння надавати «зворотний зв'язок» партнеру.

Вправи для розв'язання сімейних конфліктів. Дозволяють продемонструвати різноманіття підходів до проблеми; мобілізувати увагу і творчу фантазію членів сім'ї в ході рішення групової задачі, актуалізувати внутрішній комунікативний потенціал сім'ї; продемонструвати подружжю прийняті в сім'ї коди і підходи до вирішення проблеми / завдання; усвідомити позитивні і негативні фактори домінуючої поведінки; дати можливість висловитися з проблематики родинних стосунків (що іноді дозволяє запобігти розростання конфлікту, його перехід в міжособистісне зіткнення); розвинути гнучкість і толерантність, провести тренування подолання внутрішнього диссонансу, конфлікту, пов'язаного з суперечливими поглядами на проблему; сформувати навички безконфліктної взаємодії і позитивного відношення до проблемної ситуації; вивчити емоційні стани, які супроводжують конфліктну взаємодію; вивчити руйнівні ірраціональні переконання; вивчити вторинні вигоди від невирішеного конфлікту. Програму тренінгу розміщено в додатку Ж.

Наведемо приклади деяких вправ.

«Знайомство» - вправа для початку занять.

У деяких випадках досить важко розворушити групу тренінгу. Щоб вирішити цю проблему, а заодно представити членів групи один одному, познайомити їх, створити невимушену обстановку, зняти початкове емоційну напругу, використовується добре зарекомендувавшу себе на практиці вправу «Знайомство».

Учасники розсідаються по колу. У тренера повинен бути тенісний м'ячик. Кидаючи він сидить в колі учасників, тренер просить кожного хто зловив м'яч назвати (кожне коло - одне питання): своє ім'я; причину, по якій

він прийшов на тренінг; свій сімейний стан, професію або будь-які інші біографічні дані, які хотілося б озвучити.

Перекидаючи м'ячик, учасники продовжують розпочату тренером пропозицію, а потім передають м'ячик будь-кому з гравців в колі. наприклад:

Коли я згадую своє дитинство, то я думаю, що воно було ...

Традицією нашої сім'ї було ...

Я шукаю в родині ...

Мені здається, що щаслива родина - це ...

Мені хотілося б, щоб моя дитина росла людиною ...

Коли я злюся, я ...

Я пишаюся тим, що я ...

Завершуючи тренінг, можна використовувати гру з м'ячиком, щоб, передаючи його один одному, учасники говорили компліменти, оцінюючи успішність спільної роботи в ході зустрічі, якісь особливі якості, успіхи партнерів. Під час виконання вправи група істотно пожвавилася, учасники були зацікавлені в питаннях та відповідях, з певних формулювань одразу можна було помітити гості моменти в стосунках учасників.

«Хто я такий» - вправа для формування образу «Я»

Ця вправа використовується для драматизації свідомості учасників тренінгу і для концентрації їх на знакових позиціях в сімейних відносинах і подружніх ролях.

Кожен учасник кладе перед собою чистий аркуш паперу. Тренер попереджає, що він буде задавати всім питання, на які просить відповідати письмово. Чим більш спонтанна відповідь, тим краще. (Перевіривши, що завдання засвоєно, питань немає, ведучий визначає тему вправи. Це може бути самий загальний питання, і тоді уточнення не буде потрібно, а може бути якийсь зріз життя: сім'я, батьківські обов'язки, робота, друзі ...) Тренер голосно і чітко ставить перед групою питання. Текст для тренера: «Запишіть, будь ласка, зверху листа перше питання: хто я? - і дайте відповідь на нього! Хто ви? «(Пауза в 30-40 секунд для запису відповідей.)

«Наступне питання: хто я? (Якщо учасники розгублені і стверджують, що на це питання вже дано відповідь, тренер дуже коротко пояснює, що помилки немає, він знову просить відповісти на поставлене питання щиро і по можливості спонтанно ...)

«Чи готові ви до наступного питання? Воно таке: хто я? Таким чином, тренер постійно повертається до одного і того ж питання, заохочуючи учасників до швидких і відвертих відповідей, що відображає їх погляд на самих себе. Варто задати не менше десяти повторюваних питань.

Підведення підсумків. Бажано прослухати записані відповіді учасників. Якщо учасники тренінгу не хочуть це робити, то слід перейти до обговорення того, з якими емоційними і інтелектуальними відкриттями була пов'язана для них ця вправа. В основному жіноча частина групи зазначила, що написали неочікувані для себе відповіді.

«Сімейні цінності» - вправа щодо визначення сімейних цінностей

(Матеріали: список цінностей для кожного, великі аркуші білого паперу, олівці, гумки, фарби)

Кожній людині властива індивідуальна, специфічна ієрархія особистісних цінностей, що служить сполучною ланкою між духовною культурою суспільства і духовним світом особистості, між буттям громадським і індивідуальним. Як правило, для особистісних цінностей характерна висока усвідомленість: вони відображаються в свідомості у вигляді ціннісних орієнтацій і служать важливим фактором соціальної регуляції взаємин людей і поведінки індивіда. Особливо це важливо для сімейних взаємин. Вправа складається з двох етапів.

1-й етап. Тренер роздає учасникам матеріали для вправи і дає наступну інструкцію. Текст для тренера: «Вам пропонується список цінностей, які люди, як правило, вважають важливими для спільного життя. Перегляньте, будь ласка, список. Якщо необхідно - доповніть його своїми цінностями.

Список цінностей: наявність спільних інтересів; взаємна повага; невтручання в справи один одного; любов, кохання; відданість; збереження

самостійності і автономії членів сім'ї; матеріальне благополуччя; національна монолітність; благополуччя в очах оточуючих; дисципліна і чіткість; виконання всіма членами сім'ї своїх обов'язків; спільне проведення вільного часу; відкритий будинок - для друзів, родичів, колег; багато дітей; хороше здоров'я; співробітництво; незаперечний авторитет батьків; довіра; взаємодопомога.

2-й етап. Текст для тренера. «Ви попрацювали над складанням списку сімейних цінностей. Тепер вам належить скласти шкалу пріоритетів: визначити, які з цінностей для вас є базовими, які - менш значущими, а які взагалі знаходяться на периферії. На аркуші ватману намалюйте, будь ласка, велике дерево. Це - Дерево сімейних цінностей. Зобразіть його таким чином, щоб корінням дерева стали ваші базові, найбільш принципові цінності, стовбур склали менш важливі, а гілками - ті цінності, які ледве важливі для вас».

Підведення підсумків. Обговорюються питання. Які висновки ви могли б зробити після закінчення своєї роботи над Деревом сімейних цінностей? Подумайте, як би виглядало Дерево, якби його зобразили інші члени вашої сім'ї? Що означають для вас сімейні цінності? Усвідомлено відбувається створення сімейних цінностей в сім'ї, або це відбувається само собою? Як впливають цінності на сімейні взаємини? Декілька учасників зазначили, що їм важко відсторонити ро цінності від сімейних.

«Сімейні стереотипи» - вправа з усвідомлення сімейних ролей

(Матеріали: дошка (або великий аркуш паперу) і маркери)

Розподіл ролей в сім'ї завжди пов'язаний з уявленнями про те, як члени сім'ї повинні себе поводити. Він багато в чому визначається умовами виховання кожного з подружжя. Кожен член сім'ї поводить відповідно до певної системи ролей і може одночасно грати декілька ролей. Ролі можуть обмежувати людину або сприяти її особистісному зростанню і розвитку. Але досить часто сімейні ролі формуються під впливом тих стереотипів поведінки в сім'ї, які складаються у людини ще до сімейного життя.

На дошці або аркуші паперу плакатного формату записуються існуючі в учасників уявлення про ролі, які, на їхню думку (і на думку суспільства) повинні виконувати в сім'ї чоловік і дружина.

Записується абсолютно все без цензури. Щоб не образити присутніх різкістю чийхось формулювань, тренер визначає заздалегідь, що не варто ставитися до слів як до вираження особистої думки конкретної людини. Це - стереотипна установка - «так говорять». Тренер записує все що пролунали висловлювання в два стовпчики - «жіночий» і «чоловічий».

Можна без зусиль припустити, що серед жіночих обов'язків будуть фігурувати: хороша господиня; турботлива мати; любляча і ніжна дружина; повинна смачно і різноманітно готувати; прасувати чоловікові штани і сорочки; прибирати квартиру; створювати затишок; займатися здоров'ям і вихованням дітей ...

Серед стереотипних чоловічих ролей, швидше за все, з'являться такі: бути захисником сімейного вогнища; забезпечувати сім'ю; виховувати дітей сильними і витривалими; вміти провести вдома елементарний ремонт; займатися обслуговуванням побутової техніки, вміти полагодити несправність; відповідати за стабільність сім'ї ...

Далі тренер просить групу висловитися по кожному пункту. Він пропонує перевірити, а чи так вже сильно представлений на дошці список відрізняється від думки учасників тренінгу.

Може з'ясуватися, що багато стереотипів стали для когось по-справжньому особистими установками. Для установки характерна наявність трьох компонентів: переконання, емоційного ставлення та поведінки. Якщо переконання в правоті чи неправоті партнера формують емоційне ставлення (припустимо, негативне), то фіналом тріади буде відповідна поведінка. Невдоволення через невідповідність стереотипним уявленням призведе до конфлікту.

Підведення підсумків. Обговорюються питання: Навіщо потрібні стереотипи? Чи можна обійтися без них? Чи завжди стереотипи погані, може

бути, тут існує і позитивна сторона? Як стереотип або міф співвідносяться з реальністю? Чи потрібно зі стереотипами боротися і як відрізнити стереотип від об'єктивної реальності? Що станеться, якщо до шлюбу і наречений, і наречена не прояснять очікувань один одного, а повинні базувати свої надії на стереотипних уявленнях? Чи існують невідповідності серед членів групи в їх погляді на роль чоловіка в сім'ї (а що з цього приводу думають самі чоловіки?), На те, які обов'язки покладені на жіночі плечі (чи згодні учасниці тренінгу з цими ролями?). Які труднощі виникають перед чоловіками і жінками в зв'язку з прийнятими поглядами на «традиційно чоловічу» та «традиційно жіночу» поведінку в сімейному житті? Чи може хто-небудь з учасників тренінгу навести приклади, коли він виявився жертвою стереотипу. Тут у однієї з пар відбувся емоційний момент, оскільки батьки дружини не сприймають чоловіка, що доглядає за дітьми, поки дружина працює.

«Закрита комунікація» - вправа з розвитку сімейної комунікації

(Матеріали: колода карт)

Вступна частина. Пам'ятаєте таблички на дверях офіційних установ: «Ласкаво просимо!», «Стороннім вхід заборонено!»? Насправді, їх можна з повним правом сприймати як метафору спілкування. У неї, безсумнівно, є нюанси: наскільки виражені запрошення або заборона, чи поширюється висловлювання на всіх або на певну (яку?) категорію людей. Проте, всім знайомі ситуації, коли людина, з якою ми спілкуємося, ніби вивішує у себе на грудях такі ж таблички, що відкривають або закривають спілкування.

Потренуємося «в читанні» цих послань, які проявляються в міміці, інтонації, жестах. Спробуємо зрозуміти, чи завжди стриманість - прояв закритості, а посмішка до вух - ознака теплоти і щирої зацікавленості в спілкуванні.

Основна частина. Тренер виходить на середину приміщення, де проводиться тренінг. Він бере колоду карт і ділить її на дві частини. Одну

половину він віддає «експерту», якого призначає з числа учасників, другу роздає залишилися учасникам.

Текст для тренера: «Завдання для вправи полягає в наступному: експерт «вийде на кілька хвилин за двері. За цей час ви вирішите, в якій позиції по відношенню до нього ви будете виступати: у відкритій чи закритій. Постарайтеся не видавати себе відразу. Давайте спробуємо, з одного боку, «зіграти комунікацію» щиро і послідовно. З іншого - зробити це з нюансами, на півтонах, щоб залишити «експерту» можливість поміркувати».

Повернувшись в кімнату, «експерт» по черзі підходить до будь-яких п'яти з тих, хто сидить в колі учасників. Він може розмовляти з ними, може мовчки аналізувати їх пози, жести, міміку, може користуватися будь-якої зручної можливістю визначити, відкритий або закритий партнер. Коли відповідь знайдений, «експерт» викладає перед гравцем будь-яку карту зі своєї колоди. Якщо він виклав карту вгору сорочкою, це ознака того, що він виявив закритий стиль комунікації. Якщо ж карта викладається відкрито, то і комунікація визнана відкритою. Лише після цього сам гравець викладає проти карти «експерта» свою карту. Якщо карти збігаються, «експерт» записує собі в актив один бал. Якщо ж ні, отримує штрафне очко.

Визначившись з кожним з п'яти гравців, «експерт» змінюється з останнім з них ролями. Виграє «експерт», який набрав максимум очок. Це - свідчення вміння розшифровувати мову невербальної комунікації, розрізняти нюанси в партнерську взаємодію.

Підведення підсумків. Обговорюються питання: Чим запам'яталася вам ця вправа? Чому навчила, про що змусило задуматися? Згадайте моменти сімейного життя, коли вам хотілося вибрати «закриту карту» по відношенню до партнера. Коли і чому це відбувалося? Чи завжди закритий тип комунікації поганий, а відкритий - хороший? Проаналізуйте сімейні контакти: з ким із членів сім'ї ви використовуєте переважно один з видів контакту (відкритий або закритий) і чому?

Принаймні половина з учасників сказала щось на кшталт: «Так ось чого ти так робиш!»

«Співробітництво без конфліктів» - вправа з вирішування сімейних конфліктів.

(Матеріали: дошка і маркери; для кожної сім'ї: клей, шматки картону і кольорового паперу, дрiт, 2-3 шматка пластиліну різних кольорів, ножиці, 2 повітряні кульки, коробка сірників, 5 трубочок для коктейлів).

Всі сім'ї по-різному протистоять життєвим труднощам. У одних несприятливі впливи приведуть до прогресуючого порушення життя сім'ї: підвищення конфліктності, зниження задоволеності сімейним життям, хвороб, розлучення та ін. Інші, навпаки, збільшать свою згуртованість і примножать зусилля для подолання кризи і збереження сім'ї. Але вмілому подолання труднощів треба вчитися.

Основна частина. Кожна команда сідає за стіл, на якому розкладені матеріали. Тренер оголошує завдання: через 30 хвилин сім'я повинна представити на суд групи плід своєї колективної творчості. Що це за твір - вирішує сама сімейна команда. Важливо тільки, щоб у творчому акті брав участь кожен, щоб рішення приймалися колегіально і в роботі були використані абсолютно всі запропоновані матеріали. Крім того, необхідно дати назву отриманого здобутку. Більшість учасників тренінгу під час цієї вправи створювали іграшку.

Через 30 хвилин все сім'ї виносять роботи на встановлені в центрі кімнати столи, і учасники можуть оцінити творчість товаришів.

Підведення підсумків. Обговорюються питання: Які роботи представляють, на ваш погляд, найбільший інтерес? Що ви думаєте з приводу назв творів? Як відбувалася групова робота? Обговоріть ролі, взяті на себе або нав'язані групою; стиль роботи лідера і групи; механізм прийняття спільного рішення; розподіл ролей на етапі роботи зі створення твору. Як дана гра пов'язана з реаліями вашому сімейному житті? Всі члени сім'ї виконували свої ролі або хтось взяв на себе чужу? Що сталося в такому

випадку? Наскільки ситуація гри взагалі аналогічна життєвої ситуації? У чому, на ваш погляд, це завдання проявило «плюси» і «мінуси» колегіального рішення і спільної творчості? Наведіть конкретні приклади і запишіть їх у два стовпчики «+» і «-» на дошці. Обговоріть представлені на дошці результати. Спочатку можна було спостерігати як більш чоловіків намагалася делегувати створення проекту жінкам, однак одна з учасниць швидко заявила, що це командна справа і вона очікує допомоги чоловіка. Група відреагувала одобрююче і чоловіки активно вчилися в роботу. Одна з пар у процесі бурно вирішувала чи етично буде додати іграшки роги, звідси впливало, що у дружини вони репрезентують зраду, а у чоловіка зло, що є невід'ємною частиною реальності. Роги були прибрані у фінальному проекті.

3.2 Аналіз результатів впровадження реабілітаційних заходів

Після проведення психологічного тренінгу нами було проведено контрольні зрізи з метою виявлення та порівняння змін рівня психологічної готовності до материнства. Був проведений кількісний та якісний аналіз.

Аналіз і інтерпретація результатів повторного дослідження, що проводилося після впровадження вказаної корекційної програми, дав можливість встановити ступінь її впливу на рівень конфліктності в сім'ях. Порівняльний аналіз результатів до та після проведення програми встановив ряд змін, які відбулися в результаті проведення занять.

Для проведення тесту СОМО на контрольному етапі експерименту використовували електронний варіант опитувальника. Після проходження тесту електронна система виводить підсумковий бал, а також змістовну інтерпретацію результату. На рисунку 3.1. розміщено порівняльна характеристика результатів за методикою СОМО.

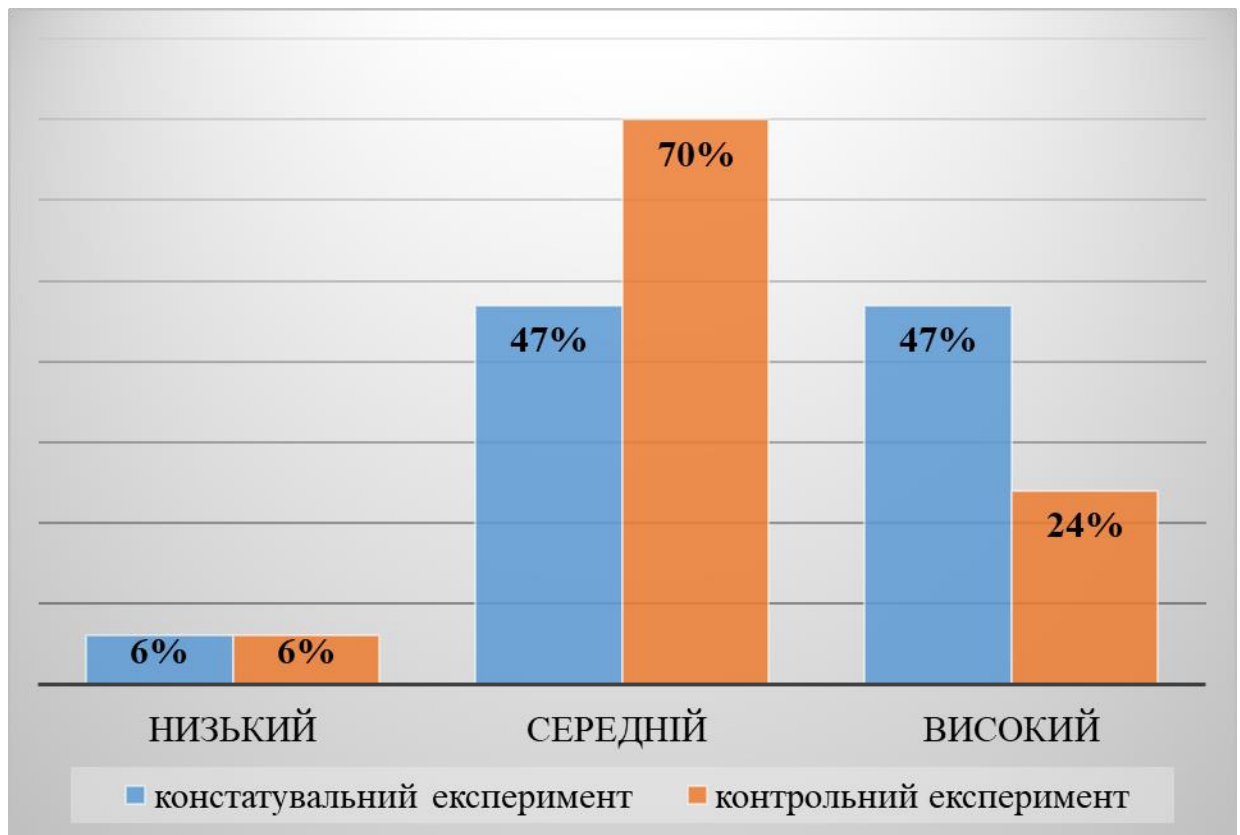


Рис. 3.1. Порівняння результатів за тестом СОМО (констатувальний і контрольний експеримент)

Як видно з діаграми переважна більшість респондентів після формувального експерименту мають середнє значення підсумкового балу, що свідчить про достатню гармонію у відносинах.

На наступному етапі ми провели тест на вивчення задоволеності шлюбом.

Після проведення опитування ми звели результати в загальну таблицю і отримали наступні результати (Таблиця 3.1.).

Таблиця 3.1.

Рівень задоволеності шлюбом (результати контрольного експерименту)

	Констатувальний експеримент	Контрольний експеримент
Повна незадоволеність	0%	0%
Значна незадоволеність	27%	10%
Швидше незадоволеність ніж задоволеність	13%	3%
Часткова задоволеність, часткова незадоволеність	3%	10%
Швидше задоволеність ніж незадоволеність	27%	20%
Значна задоволеність	20%	27%
Повна задоволеність	10%	30%

Результати розподілилися наступним чином (Рисунок 2.7)



Рис. 3.2. Задоволеність шлюбом (результати контрольного експерименту)

Виходячи з результатів тесту, ми бачимо, що значна частина учасників експерименту після відвідування тренінгів має задоволеність шлюбом або скоріше задоволеність, ніж незадоволеність.

Аналіз результатів опитувальника «Шкала сімейної адаптації і згуртованості» (FACES-3) на контрольному етапі експерименту

Результати опитувальника «Шкала сімейної адаптації і згуртованості» (FACES-3) – див. табл. 3.2, 3.3., рис. 3.3, 3.4)

Таблиця 3.2

Результати опитувальника «Шкала сімейної адаптації і згуртованості» (FACES-3) – рівень адаптації

	Констатувальний експеримент	Контрольний експеримент
дуже низький	20%	0%
низький	20%	13,3%
середній	53,3%	40%
високий	6,7%	40%
дуже високий	0	6,7%

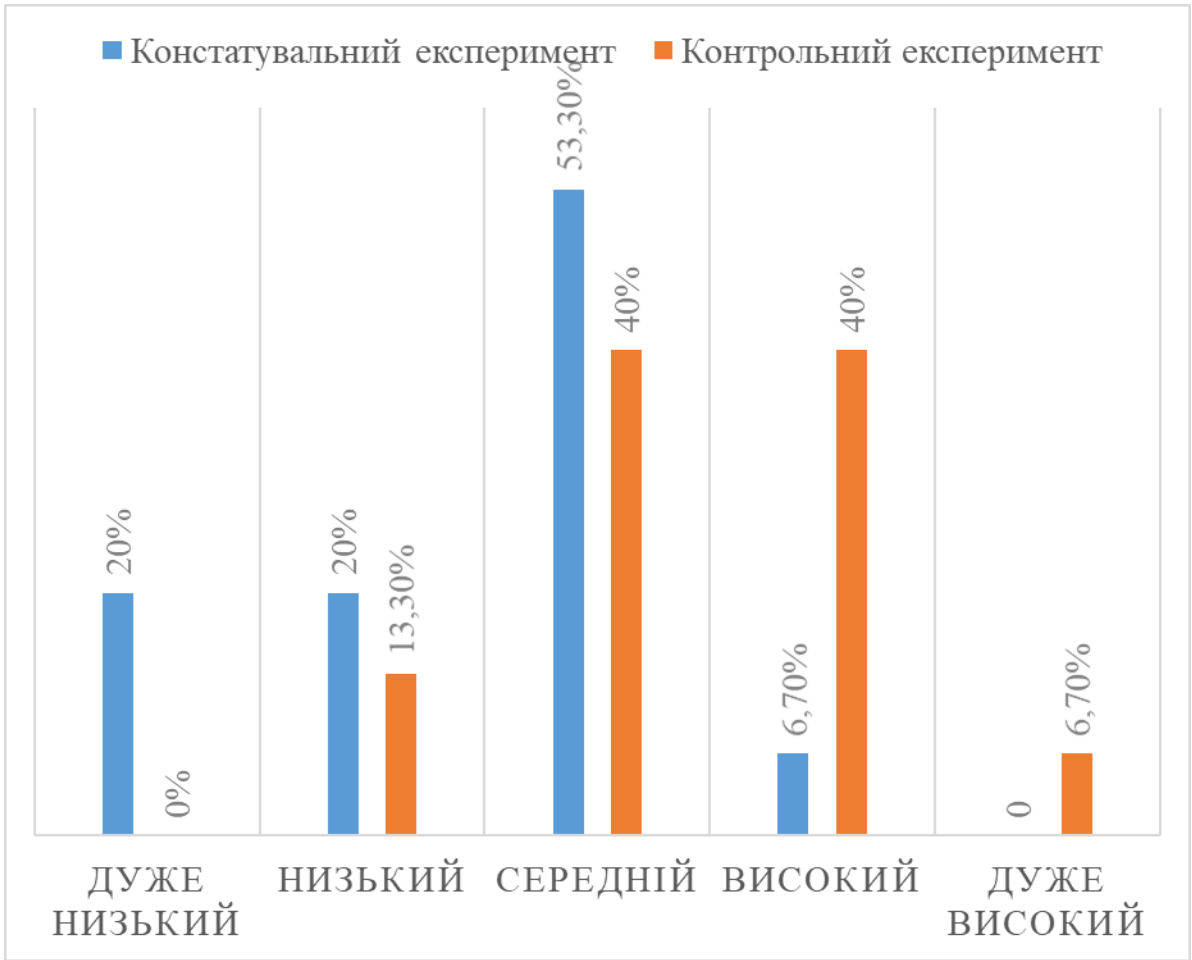


Рис. 3.3. Рівень адаптації (контрольний експеримент)

Таблиця 3.3

Результати опитувальника «Шкала сімейної адаптації і згуртованості» (FACES-3) – рівень згуртованості

	Констатувальний експеримент	Контрольний експеримент
дуже низький	0%	0%
низький	40%	13,3%
середній	33,3%	20%
високий	26,7%	46,7%
дуже високий	0%	20%

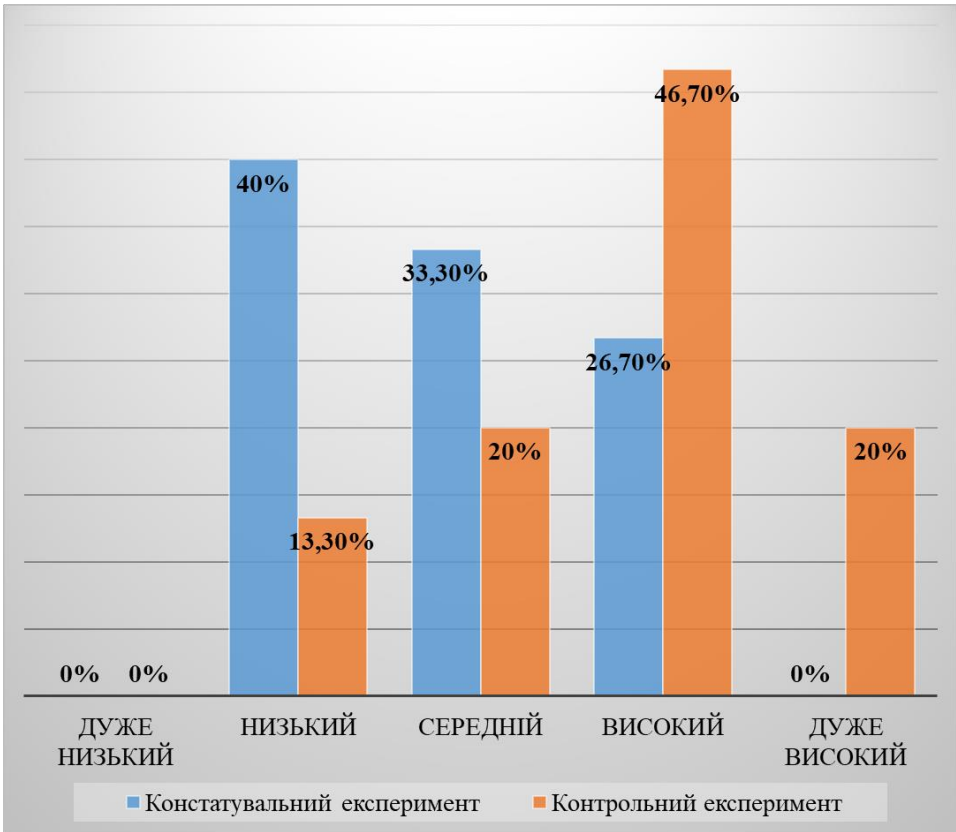


Рис. 3.4. Рівень згуртованості подружжя (контрольний експеримент)

Як видно з результатів дослідження, рівень адаптації та згуртованості після формувального експерименту знаходиться на високому (46,7%) та на дуже високому (20%) рівні.

Аналіз результатів опитувальника «Аналіз сімейної тривоги» (АСТ) Результати опитувальника «Аналіз сімейної тривоги» (АСТ) – див. (табл.. 3.4., , рис. 3.5)

Таблиця 3.4.

Результати опитувальника «Аналіз сімейної тривоги» (контрольний експеримент)

	Констатувальний експеримент	Контрольний експеримент
низький	60%	20 %
середній	26,7%	33,3%
високий	13,3%	46,7%



Рис. 3.5.. Рівень сімейної тривоги (контрольний експеримент)

Як видно з діаграм, рівень сімейної тривоги у подружжя після формувального експерименту знаходиться на середньому (33,3%) та високому (46,7%) рівнях.

За результатами контрольного експерименту можемо зробити висновок, що в результаті проведення тренінгових занять позитивно вплинуло на міжособистісні стосунки між подружжям. Крім того ми пропонуємо надати подружжям практичні рекомендації з подолання конфліктів після завершення тренінгу.

3.3. Практичні рекомендації щодо подолання конфліктів у сім'ї

На основі проведеного дослідження нами було розроблено практичні рекомендації щодо подолання конфліктів в сім'ї.

1. Дайте партнеру висловити всі свої претензії. Необхідно пам'ятати, що людина в стані емоційного збудження погано сприймає інформацію і може неадекватно реагувати на ситуацію.

2. Попросіть партнера спокійно обґрунтувати претензії і повідомте, що вас більше цікавлять факти, а не емоції в якості аргументів.

3. Стримуйте емоційну агресію спокійним станом і говорите з партнером на тлі позитивних емоцій. Емоції як психоенергетичне явище передаються від однієї людини до іншої. Негативні емоції затихають під впливом позитивних емоцій.

4. Попросіть сформулювати бажаний кінцевий результат і проблему як ланцюг перешкод. Проблема - це те, що треба вирішувати. Неприязне ставлення до клієнта або до партнера може змусити вас піти від вирішення проблеми. Це груба помилка. Причина її - ваші емоції. Не дозволяйте емоціям управляти вами. Визначте разом з партнером проблему і зосередьтеся на ній.

5. Слідкуйте за тим, щоб у вас або у вашого партнера не було прихованих помилкових припущень або установок. Обговорюйте їх відкрито, так, щоб помилки можна було виправити.

6. Намагайтеся робити спілкування відкритим. Дипломатично говорите про те, що думаєте або відчуваєте, і спонукайте до цього партнера.

7. Уникайте непорозумінь. Якщо вам що-небудь незрозуміло, просите пояснити. Якщо щось незрозуміло опонентові, дайте пояснення самі.

8. Навчіться правильно слухати. Проявляйте при цьому зацікавленість і повагу до співрозмовника. Проявляйте співчуття і дайте йому зрозуміти, що він почутий і зрозумілий. Слухайте уважно, не перериваючи і не

засуджуючи. Час від часу передавайте почуте своїми словами, щоб показати, що ви стежите за ходом викладу.

9. Запропонуйте партнеру висловити свої міркування щодо вирішення виниклої проблеми і свої варіанти вирішення. Не шукайте винних і не пояснюйте становище – шукайте вихід з нього. При пошуку шляхів вирішення пам'ятайте, що слід шукати взаємоприйнятні варіанти рішення. Ви і партнер повинні бути задоволені взаємно. І обидва повинні стати переможцями, а не переможцем і переможеним.

10. Не бійтеся вибачитися, якщо відчуваєте свою вину. По-перше, це обеззброює партнера, по-друге, викликає у нього повагу. Адже здатні до вибачення тільки впевнені й зрілі особистості.

11. Дуже важливо в конфлікті погасити сплеск негативних емоцій. Вам потрібен спокійний обмін думками щодо обговорюваної проблеми. Такий обмін повинен вестися на рівних.

12. Незалежно від результату вирішення протиріччя намагайтеся не зруйнувати відносини. Висловіть свою повагу і розташування партнеру і висловіть угода з приводу труднощів, що виникли. І якщо ви збережете відносини і дасте партнеру зберегти своє обличчя, то ви не втратите його.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ III

Під час дослідження було розроблено програму тренінгу подолання подружніх конфліктів.

Тренінгова форма роботи допомагає змодельовати змістовні і функціональні моменти сімейної системи, допомагає використовувати різні методи навчання взаємодії один з одним, а також дослідити сімейні сценарії учасників і допомогти в оволодінні навичками конструктивного міжособистісного спілкування. Груповий процес охоплює три основні аспекти особистості: когнітивний, емоційний і поведінковий (конативний). Когнітивний аспект тренінгу пов'язаний з отриманням нової інформації про процес спілкування, аналізі ситуації про себе, про психологію взаємин

людей. Емоційний аспект тренінгу стосується переживання отриманої інформації, нових знань про себе та інших. Поведінковий аспект проявляється в розширенні поведінкового репертуару, в пошуку і відпрацювання адекватних форм поведінки через усвідомлення неефективності деяких звичних способів поведінки.

Конфлікти соціально обумовлені і опосередковані індивідуальними особливостями психіки людей. Як правило, вони пов'язані з гострими емоційними переживаннями, а так само з дією пізнавальних стереотипів - способів інтерпретації конфліктної ситуації. У психології під конфліктом найчастіше розуміється актуалізоване протиріччя, зіткнення протилежно спрямованих інтересів, цілей, позицій, думок, поглядів суб'єктів взаємодії чи опонентів і навіть зіткнення самих опонентів.

При роботі в групі виявляються фактори, що впливають на погляди і поведінку учасників, які також мають можливість отримати зворотній зв'язок і підтримку від інших її членів, які мають подібні проблеми або досвід і здатних завдяки цьому надати істотну допомогу. У дружній і контрольованій обстановці учасники вчаться вирішення міжособистісних конфліктів поза групою, засвоюють нові навички, експериментують з новими типами поведінки.

У сучасному світі здатність діяти в команді є одним з найбільш затребуваних особистих якостей поряд з надійністю, широтою поглядів, терпінням і самоповагою. Ці якості необхідні всім, хто хоче будувати відносини з іншими на основі взаємної поваги, комунікації і співпраці. Співпраця зовсім не означає безконфліктність. Справжня співпраця веде до того, що кожен робить свій особистий внесок, кожен має власну думку. На основі позитивних відносин виростає те, що умовно можна назвати «конструктивним конфліктом».

Переважає більшість за результатами контрольного експерименту респондентів після формувального експерименту мають середнє значення підсумкового балу за методикою СОМО, що свідчить про достатню гармонію

у відносинах, значна частина учасників експерименту після відвідування тренінгів має задоволеність шлюбом або скоріше задоволеність, ніж незадоволеність, рівень адаптації та згуртованості після формувального експерименту знаходиться на високому (46,7%) та на дуже високому (20%) рівні, рівень сімейної тривоги у подружжя після формувального експерименту знаходиться на середньому (33,3%) та високому (46,7%) рівнях.

ВИСНОВКИ

Таким чином, в роботі були представлені основні концепції конфлікту, наявні в сучасній психології, а також сформульовано визначення подружнього конфлікту як усвідомленого протиріччя між подружжям, породженого розвитком і функціонуванням сім'ї як системи, розбіжністю цінностей, інтересів і ролей подружжя і інших членів сім'ї.

Також в розділі були виділені різні класифікації подружніх конфліктів:

- 1) на ґрунті незадоволених потреб подружжя;
- 2) за ступенем небезпеки для сімейних відносин.

Конфлікти в родині виникають внаслідок об'єктивних чи суб'єктивних причин. Суб'єктивними причинами сімейних конфліктів вважають ті чинники, які виникають внаслідок особистісних особливостей подружжя: психологічна або сексуальна несумісність, відмінності в цілях і прагненнях, розбіжності в уявленнях, дисонанс в почуттях тощо

Під об'єктивними причинами розуміються проблеми, що виникають внаслідок природної динаміки сім'ї: народження дитини, діти йдуть в школу, відділення дітей від рідного гнізда, поява в родині нерідних дітей або мачухи-вітчима, втрата чоловіка (смерть, розлучення), втрата друзів вдома, довга відсутність домочадця (військова служба, тривале відрядження, хвороба, тюремне ув'язнення) тощо

Також до об'єктивних причин відносять чинники, які діють на сім'ю ззовні і незалежно від її особливостей: рівень добробуту суспільства, стан культури та освіти, що існують в суспільстві традиції, і звичаї, екологія навколишнього середовища тощо.

Значний вплив на ймовірність виникнення подружніх конфліктів роблять зовнішні фактори: погіршення матеріального становища багатьох сімей; надмірна зайнятість одного з подружжя (або обох) на роботі; неможливість нормального працевлаштування одного з подружжя; тривала

відсутність свого житла; відсутність можливості влаштувати дітей у дитячу установу й ін.

Серед чинників конфліктності сімей виділяються також макрофактори, тобто зміни, що відбуваються в сучасному суспільстві, а саме: ріст соціального відчуження; орієнтація на культ споживання; девальвація моральних цінностей, в тому числі традиційних норм сексуальної поведінки; зміна традиційного статусу жінки в родині (протилежними полюсами цієї зміни є повна економічна самостійність жінки і синдром домогосподарки); кризовий стан економіки, фінансів, соціальної сфери держави.

В результаті аналізу отриманих даних анкетування зроблені висновки про неоднозначне ставлення сучасних сімей до конфлікту і виявлено ряд показників, на підставі яких можна судити про цьому відношенні. В якості таких показників виступають: задоволеність сімейним життям, частота виникнення конфліктів, причини їх виникнення та використовувані стратегії поведінки, виділення позитивних і негативних функцій сімейних конфліктів, а також вплив сучасної соціально-економічної і політичної ситуації в Україні на виникнення, перебіг і завершення конфліктів в сім'ї.

Переважає більшість респондентів, орієнтованих на патріархальні і дитиноцентристські моделі сім'ї, розглядають конфлікт як негативне явище, а майже половина респондентів, орієнтованих на подружню сім'ю, виділяють позитивні функції конфліктів, що виникають у сім'ї.

Конфлікт – це протистояння (зіткнення) протилежних: цілей; мотивів; інтересів; позицій; ідей; думок та ін., а також концепцій суб'єктів-суперників в ході спілкування (комунікації), взаємне негативне психологічне стан 2 або більше людей, яким характерні: ворожість, відчуженість, негативізм у відносинах.

Учасники конфлікту – це певні суб'єкти, які залучені в усі стадії конфлікту, непримиренно оцінюють сутність і протікання одних і тих же подій, пов'язаних з діяльністю іншого боку (особистості, групи людей за певною ознакою; організації; країни).

Джерело конфлікту – це протиріччя, яке виникає між учасниками конфлікту. Джерела конфлікту - це загострені протиріччя, тобто розбіжність: точок зору, цілей, підходів, способів вирішення проблеми тощо.

Крім вищезгаданої класифікації конфлікти бувають:

- відкритими і прихованими,
- конструктивними і деструктивними.

На відміну від деструктивних конфліктів, конструктивно вирішуються конфлікти потрібні в подружніх стосунках. Тому мета дій учасників такого конфлікту зміна його характеру: з деструктивного у конструктивний.

Під вирішенням конфлікту розуміється процес пошуку рішення проблеми, яке б влаштувало всіх учасників конфлікту.

Є два види дозволу конфлікту:

- повне вирішення конфлікту,
- неповне вирішення конфлікту.

Повне вирішення конфлікту відбувається в тому випадку, якщо усунені:

- всі причини конфліктної ситуації,
- предмет конфлікту.

У випадку з неповним вирішенням конфлікту – усуваються не всі причини його появи.

Структура техніки вирішення конфлікту: взаємопов'язані дії, які складають певні стандарти поведінки, які в свою чергу дають можливість уникнути конфліктних ситуацій, а також дозволити їх:

- вміння встановити справжні причини конфлікту.
- аналіз ситуації.
- пошук шляхів рішень.

Спробувавши провести кореляційний аналіз між ступенем задоволеності шлюбом і індикаторами дисгармонії, ми встановили, що кореляційний зв'язок середня і зворотна.

За високим показником методики СОМО можна зробити висновок, що на першому місці знаходиться індикатор відчуженість (43%), на другому місці напруженість (33%), на третьому місці агресивність (30%), на четвертому - конфліктність (7%).

Отриманий аналіз за методикою СОМО дозволяє зробити висновок про наявність позитивної статистично достовірної взаємозв'язку між відчуженістю і напруженістю, Тобто чим вище показники відчуженості, тим вище показники напруженості. Це може бути пов'язано з тим, що травмуючі події свідчать про втрату почуття емоційного зв'язку між неприйнятними подіями і переживаннями з їх приводу, хоча реальність цих подій усвідомлюється. Відчуженість свідчить про зростання напруженості у відносинах, прагнення відмежуватися від чоловіка (дружини), необхідності внутрішньої дистанції між прийнятною або непринятною частинами «свого Я». Відчуження розширює можливості людини, створюючи йому умови для осмислення своїх вчинків.

Виходячи з результатів тесту «Задоволеність шлюбом» ми бачимо, що приблизно третина опитаних має незадоволеність шлюбом або скоріше незадоволеність, ніж задоволеність. Рівень адаптації та згуртованості знаходиться на не дуже високому рівні, рівень сімейної тривоги у подружжя знаходиться на низькому та середньому рівнях.

Емпіричне дослідження та отримані результати дозволили розробити та впровадити програму подолання конфліктності та практичні рекомендації для подружжя, спрямовані на запобігання конфліктів і ефективному поведінки в конфліктних ситуаціях, що є практичною значущістю даної роботи.

Після проведення психологічного тренінгу нами було проведено контрольні зрізи з метою виявлення та порівняння змін рівня психологічної готовності до материнства. Був проведений кількісний та якісний аналіз.

Аналіз і інтерпретація результатів повторного дослідження, що проводилося після впровадження вказаної корекційної програми, дав

можливість встановити ступінь її впливу на рівень конфліктності в сім'ях. Порівняльний аналіз результатів до та після проведення програми встановив ряд змін, які відбулися в результаті проведення занять.

Переважає більшість за результатами контрольного експерименту респондентів після формувального експерименту мають середнє значення підсумкового балу за методикою СОМО, що свідчить про достатню гармонію у відносинах, значна частина учасників експерименту після відвідування тренінгів має задоволеність шлюбом або скоріше задоволеність, ніж незадоволеність, рівень адаптації та згуртованості після формувального експерименту знаходиться на високому (46,7%) та на дуже високому (20%) рівні, рівень сімейної тривоги у подружжя після формувального експерименту знаходиться на середньому (33,3%) та високому (46,7%) рівнях.

Отже, проведення тренінгових занять допомогло змодельовати змістовні і функціональні моменти сімейної системи, використовувати різні методи навчання взаємодії один з одним, а також дослідити сімейні сценарії учасників і допомогти в оволодінні навичками конструктивного міжособистісного спілкування.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алешина Ю. Е. Цикл развития семьи: исследование и проблемы / Е.Ю. Алешина // Вестн. Моск. ун-та. – 2012. – №9. – С. 17–22.
2. Андреева Т. В. Семейная психология: Учеб. пособие. – СПб.: Речь, –2004. – 244 с.
3. Андреева Т. В., Кононов А. В. Распределение ролей в молодой семье /Андреева Т. В., Кононов А. В. Ананьевские чтения. – СПб.: изд-во университета, 2002 – 25-30с.
4. Авсиевич М.Т., Мельник Л.И. Супружеские конфликты и пути их преодоления. – Москва.: Материал в помощь лектору, 2008 – 22с.
5. Агошкова Е. Б., Ахлибининский Б. В. Эволюция понятия системы. Вопросы философии. 1998. № 7. С. 170-178.
6. Аллахвердова О.В., Иванова Е.Н., Карпенко А.Д. Пособие для начинающих тренеров в области коммуникации и разрешения конфликтов. – СПб.: Центр развития переговоров и мирных стратегий, 2002. – 44с.
7. Андреева Я. Ф. Соціальний конфлікт: сучасний підхід до проблеми. Література та культура Полісся. Ніжин : НДПУ ім. М. Гоголя, 2005. Вип. 29. С. 210-215.
8. Андриенко Е.В. Социальная психология: учебное пособие / Е.В. Андриенко / Под ред. В.А. Сластенина. – Москва.: АСАDEMIА, 2000. – 264с.
9. Антонов Г. В. Конфлікт як предмет дослідження: педагогічний аспект. Теорія та методика навчання та виховання : зб. наук. праць. Х. : ХДПУ, 2004. Вип. 13. С. 20-27.
10. Анцупов А.Я. Конфликтология: учебник для вузов / А.Я. Анцупов, А.И. Шипилов. – Москва.: ЭКСМО, 2009. – 512 с.
11. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология: Учебник для студ. вузов./А.Я, Анцупов, А.И. Шипилов – М.: ЮНИТИ, 2001. – 551 с.
12. Анцупов А. Я., Шипилов А. И. Конфликтология: учеб. для ВУЗов. 3-е изд. СПб. : Питер, 2007. 496 с.

13. Артамонова Е.И. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования: Учебное пособие для вузов / Е.И. Артамонова, Е.В. Екжанова, Е.В. Зырянова и др. / под ред. Е.Г. Силиевой. – Москва.: Издательский центр «Академия», 2002. – 192с.
14. Асадуллина Ф.Г. Ценностные ориентации мужчин и женщин как факторы морального выбора / Ф.Г. Асадуллина, Д.В. Малютин // Психологический журнал. - 2008. - Т. 29, №6. - С. 48-55.
15. Бацевич Ф. С. Основи комунікативної лінгвістики : підручник. К. : ВЦ «Академія», 2004. 344 с.
16. Безкоровайна О. В. З педагогікою толерантності в третє тисячоліття. Педагогіка толерантності : Громадський психолого-педагогічний журнал для освітян, батьків та юнацтва. 2003. № 3. С. 4-11.
17. Береговий Я. А. Педагогіка толерантності. Педагогіка толерантності. - 2003. № 1 (23). С. 4-8.
18. Березовська Л. І. Самовиховання та саморегуляція особистості : навч. посіб. К. : Видавничий дім «Слово», 2011. 168 с.
19. Бережная М.С. Психологические особенности межпоколенческого семейного конфликта // Сб. научных трудов Гос.НИИ семьи и воспитания. – Семья в России, – №3 – М., 2002. – 20с.
20. Бех І.Д. Особистісно зорієнтоване виховання. /І.Д. Бех– К.: ІЗМН, 2012. – 204 с.
21. Бесемер Х. Медиация. Посредничество в конфликтах / Христоф Бесемер; Пер. с нем. Н. В. Маловой. Калуга, «Духовное познание», 2004. 176 с.
22. Білоконенко Л. А. Український міжособистісний конфлікт : монографія. Київ : Інтерсервіс, 2015. 335 с.
23. Богданов Г.Т., Богданович Л.А., Полеев А.М. и др. Супружеская жизнь: гармония и конфликты / сост. Л.А. Богданович. – 4-е изд. – М.: Профиздат, 2011.-175с.

24. Богданов Е. Н., Зазыкин В. Г. Психология личности в конфликте : учеб. пособие. 2-е изд. СПб. : Питер, 2004. 224 с.
25. Божович Л. И. Проблемы формирования личности: Избр. психол. тр. / под ред. Д. И. Фельдштейна 3-е изд. М. : МПСИ ; Воронеж : МОДЭК, 2001. 349 с.
26. Бондарчук А.И. Психология семьи./А.И. Бондарчук – М.: Питер, 2000.. – 382 с.
27. Бочелюк В. Й., Зарицька В. В. Педагогічна психологія : навч. посіб. К. : Центр навчальної літератури, 2006. 248 с.
28. Бочелюк В. Й., Зарицька В. В. Психологія : вступ до спеціальності : навч. посіб. для студ. вузів. К. : ЦУЛ, 2007. 288 с.
29. Бузовський І. Соціальна напруженість і тривожність у контексті діагностики суспільних конфліктів. Соціологія: теорія, методи, маркетинг. 2008. № 3. С. 169-176.
30. Варга А. Я. Системная семейная психотерапия: Краткий лекционный курс. / Варга А. Я. – СПб.: Речь, 2001. – 144 с.
31. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. Учеб. пособ. 3-е изд., перераб. и доп. М. : Изд-во «Ось-89», 2007. 256 с.
32. Ващенко І. В. Конфлікти: сучасний стан, проблеми та напрямки їх вирішення в органах внутрішніх справ : монографія. Х. : ОВС, 2002. 256 с.
33. Великий В. М. Менеджмент конфліктів : навч. посіб. Херсон ХДАУ, 2016. 345 с.
34. Великий тлумачний словник сучасної української мови / укладач і голов. ред. В.Т. Бусел. К.; Ірпінь : ВТФ «Перун», 2001. 1440 с.
35. Вишневська А. Медіація як технологія регулювання конфлікту. Інтелектуальна власність. 2007. № 12. С. 16-24.
36. Войцехівська Н. К. Примирення як спосіб подолання конфліктної мовленнєвої взаємодії. Вісник Житомирського державного ун-ту імені Івана Франка. Філологічні науки, 2013. Вип. 68. С. 55-58.

37. Волкова А. Н., Трапезникова Т. М. Методические проблемы диагностики супружеских отношений / Волкова А. Н., Трапезникова Т. М. // Вопросы психологии. - 1985. - № 5 - С. 110-116.
38. Волкова Н. П. Інтерактивні технології навчання у вищій школі: навч- метод. посіб. Дніпро: Університет імені Альфреда Нобеля, 2018. 360 с.
39. Волошин О. М. Конфлікт як елемент людських стосунків : соціально- психологічний тренінг для педагогів. Шкільному психологу. Усе для роботи. 2012. № 10. С. 17-26.
40. Галичанська А. Психологічний клімат молодії сім'ї / Галичанська А. // Соціальна психологія. – 2003. – № 1. – С. 116-123.
41. Геберт М. Г. Управління конфліктами : Конспект лекцій. Дніпропетровськ, Дніпропетровська державна фінансова академія, 2008. 230 с.
42. Гірник А. М. Основи конфліктології: навч. посіб. К. : Києво-Могилянська академія, 2010. 222 с.
43. Гребенников И.В. Основы семейной жизни: Учеб. пособие для пед. ин- тов. – Москва.: Просвещение, – 2013. – 157с.
44. Гребеньков Г. В. Конфліктологія : навч. посіб. Львів : «Магнолія, 2006», 2011. 229 с.
45. Гришина Н.В. Психология конфликта: 2 изд. / Н.В. Гришина. – СПб.: Питер, – 2009. – 544 с.
46. Громова О. Н. Конфликтология. Курс лекций. – Москва.: Тандем, –2001. – 180с.
47. Давидюк Н. Типові причини формування конфліктних взаємин у подружній діаді. / Давидюк Н. // Український соціум. – 2004. – № 2 (4). – С. 29-33.
48. Даниленко О. Роль якісних методів у дослідженні соціальних конфліктів. Соціологія: теорія, методи, маркетинг, 2006. № 1. С. 110—123.
49. Денисенко Т. В. Конфлікти та їх розв'язання : погляд керівника Шкільному психологу. Усе для роботи. 2009. № 3. С. 15-20.

50. Дмитриев А.В. Конфликтология / А.В. Дмитриев. – Москва.: Гардарики, – 2000. – 320 с.
51. Дарендорф Р. Современный социальный конфликт = Der moderne soziale konflikt : очерк политики свободы / пер. с нем. Л. Ю. Паниной. М. : РОССПЭН, 2002. 288 с.
52. Дідора М. І. Тренінг як ефективний засіб профілактики та розв'язування конфліктів у вищій школі. Шляхи удосконалення навчального процесу в контексті інноваційних змін у системі вищої освіти. 2011. С. 12-15.
53. Дмитриев А. В. Конфликтология: Учебное пособие. М. : Гардарики, 2000. 320 с.
54. Довгань Н. Конфлікт - феномен суспільного розвитку, його суть, складові. Збірник наукових праць УАДУ. К., 2002. Вип. 2. С. 291-297.
55. Дойч М. Конструктивное разрешение конфликтов: принципы, обучение и исследование // Дойч М Психол. конфликта/ Сост. и общ. ред. Н.В. Гришиной. - СПб.: Питер, – 2011. – С. 173–198.
56. Долинська Л. В., Матяш-Заяц Л. П. Психологія конфлікту : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К. : Каравела, 2013. 303 с.
57. Дорно И. В. Современный брак: проблемы и гармония. - Москва.: ОЛМа- Пресс, – 2008. – 200 с
58. Дружинин В.Н. Психология семьи: 3 изд. / В.Н. Дружинин. – СПб.: Питер – 2006. –176с.
59. Дудник І. М. Вступ до загальної теорії систем. К. : Кондор, 2009. 205 с.
60. Дьоміна Г.А. Становлення особистісної зрілості молоді до подружнього життя як психологічна проблема у вітчизняній і зарубіжній психології / Г.А. Дьоміна // Innovative processes in education: Collective monograph. – AMEET Sp. z o.o., Lodz, Poland, 2017. – P.40-48. – Режим доступу: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/13115>

61. Елизаров А.Н. Неблагополучная семья в рамках структурного подхода// Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы.– 2002. - №1. – С. 36 – 44.
62. Емельянов С. М. Практикум по конфликтологии. СПб. : Издательство «Питер», 2000. 368 с.
63. Еникеева Д. Несчастливый брак. – М.: «РИПОЛ КЛАССИК», 1998.-224с.
64. Енциклопедія для фахівців соціальної сфери / За заг. ред. проф. І.Д. Зверєвої. 2-ге вид. Київ, Сімферополь : Універсум, 2013. 536 с.
65. Енциклопедія освіти / Акад. пед. наук України ; голов. ред. В. Г. Кремень. К. : Юрінком Інтер, 2008. 1040 с.
66. Євтух М. Б., Сердюк О. П. Соціальна педагогіка : підруч. 2-ге вид., стереотип. К. : МАУП, 2003. 232 с.
67. Ємельяненко Л. М. Петюх В. М. Конфліктологія : навч. посіб. / За заг. ред. В. М. Петюха, Л. В. Торгової. К. : КНЕУ, 2003. 315 с.
68. Жук О. С. Конфліктологічна культура як наукова проблема. Збірник наукових праць. Київ-Вінниця, 2009. Вип. 21. С. 37-42.
69. Журавльова Л. П. Психологія емпатії : монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 328 с.
70. Журавський А. , Гайдук Н. Модель процесу посередництва : концепції, методи та прийоми : навч. посіб. Л. : Вид во МАЛТІ М, 2004. 150 с.
71. Загайнова С.К. Современные проблемы и перспективы развития практической медиации в России: сборник статей. – Москва.: Инфотропик Медиа, – 2012. – С. 14– 24
72. Занюк С. С. Психологія мотивації: навч. посіб. К. : Либідь, 2002. 304 с.
73. Зеркин Д.П. Основы конфликтологии: курс лекций / Д.П. Зеркин. Ростов-на-Дону: «Феникс», – 2000. – 455 с.

74. Ішмуратов А. Т. Конфлікт і згода : основи когнітивної теорії конфліктів. К. : Наук. думка, 2014. 191 с.
75. Казаков В. Зовнішні та внутрішні конфлікти. Соціологія: теорія, методи, маркетинг, 2010. № 2. С. 84-97.
76. Калмыкова Е. С. Психологические проблемы первых лет супружеской жизни. – 2011. – №4. – С. 55– 62.
77. Карабанова О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: учебное пособие / О.А. Карабанова. – Москва.: Гардарики. – 2005. – 320 с.
78. Карнеги Д. Как быть счастливым в семье [Текст] / Пер. с англ. П. Петрова. – Мн.: Попури, – 2018. – 431с.
79. Карпушина М. Г. Система методів та форм навчання у формуванні вмінь вирішувати проблемні ситуації. Вісник Запорізького національного університету. Серія : Педагогічні науки. / голов. ред. Локарева Г. В. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2013. № 2 (20) С. 36-47.
80. Кирилюк Л., Величко В., Карпієвич Д., Карпієвич Е. Активне навчання: інструментарій та методи. Практична психологія та соціальна робота. 2006. № 1. С.43-48.
81. Климантова Г.И. Проблемы молодой семьи в условиях модернизации общества, – М.: – 2018. – С. 12– 14
82. Климентьева О. С. Формування вмінь розв'язання конфліктів у майбутніх правоохоронців у процесі професійної підготовки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ольга Сергіївна Климентьева; Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди. Харків, 2016 292 с.
83. Ковалев С. В. психология современной семьи. – Москва.: Просвещение, – 2002. – 208с.
84. Конфликт и карта медиации / Н. М. Лаврова, В. В. Лавров, Н. В. Лавров. СПб. : Бридж, 2012. 144 с.

85. Короткий В.И. Основы семейной психопедагогики: курс лекций [Текст] / В.И. Короткий. – Архангельск: – 2003. – 178 с.
86. Ковальова Л. Психологічні аспекти подружніх конфліктів. Матеріали студентської наукової конференції, присвяченої 170-річчю з дня народження Ю. Федьковича (12-13 травня 2004) / Ковальова Л. – Чернівці, 2004. – С. 143-144.
87. Кожухарь Г. С. Формы межличностной толерантности : критериальные признаки и особенности. Психологический журнал, 2008. Т. 29. № 3. С. 30-40.
88. Козер Л. Функции социального конфликта / перевод с англ. О.А. Назаровой. М. : Идея-Пресс, Дом интеллектуальной книги, 2000. 208 с.
89. Кочетов А.И. Начало семейной жизни/ А.И. Кочетов. Мужчина и женщина, отношение полов/ А.А. Логинов – Мн.: Полымя, – 2013. – 121 – 224с.
90. Конфликтология / Под ред. А. С. Кармина. СПб. : Издательство «Лань», 2009. 448 с.
91. Конфликтология: учебник для вузов / В. П. Ратников и др. М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2001. 512 с.
92. Конфлікти у суспільній діяльності / Г. В. Ложкін, С. В. Сьомін, Т. В. Петровська, О. О. Кисельова. К., 1997. 96 с.
93. Конфліктологія : підручник для студентів ВНЗ юрид. спец. / Л. М. Герасіна, М. І. Панов, Н. П. Осіпова та ін. Х. : Право, 2002. 256 с.
94. Конфліктологія та теорія переговорів : Підручник / Є. Б. Тихомирова, С.Р. Постоловський. Суми : ВТД «Університетська книга», 2008. 240 с.
95. Конфліктологія. Навчальний посібник / Л.В. Балабанова, К.В. Савельєва. К. : Видавничий дім: Професіонал, 2009. 280 с.
96. Коростіль М. П. Медіація як спосіб вирішення конфлікту. Впровадження в освітній простір відновних практик. Психологічна культура вчителя в контексті викликів сучасності : зб. матер. Всеукр. наук.-практ.

конф. з міжнар. участю (Тернопіль, 5-6 квітня 2017 р.) / укладачі : В.Є. Кавецький, А.В. Вихрущ, О.Я. Жизномірська, Т.Г. Дідух. Тернопіль : СМП «Тайп», 2017. С. 146-150.

97. Кравець В. П. Терещук Г. В. Підготовка студентської молоді до вирішення конфліктів у сім'ї. Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія : Педагогіка, 2014. №1. С.80-88.

98. Кратохвил С. Психотерапия семейно-сексуальных дисгармоний: Пер. с чешск. / Под ред. Г. С. Васильченко. – Москва.: Медицина, – 2002.

99. Крюкова Т.Л. Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними [Текст] / Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская, Е.В. Куфтык. – М.: – СПб.: Речь, – 2005. – 240 с.

100. Левченко І. Освіта дорослих як наукова проблема : Освіта дорослих: теорія, досвід, перспективи. Збірник наукових праць. Вип. 5. К., 2012. С. 45-53.

101. Леонов Н. И. Конфликтология : Учеб. пособ. 2-е изд., испр. и доп. М. : Изд-во Московского психолого-социального института; Воронеж : Издательство НПО «МОДЭК», 2006. 232 с.

102. Майерс Д. Социальная психология / Пер. с англ. – СПб.: Издательство «Питер», 2009.-688с.

103. Мариновская И.Д. Конфликтология: учебное пособие / И.Д. Мариновская, В.Л. Цветков, А.А. Гришин. – М.: «Щит-М», – 2003. – 157 с.

104. Олифирович Н. И., Зинкевич-Куземкина Т. А., Велента Т. Ф. Психология семейных кризисов / Олифирович Н. И., Зинкевич- Куземкина Т. А., Велента Т. Ф. / Издательство: Речь, 2006. – 260 с.

105. Омельченко Л. М. Подружній конфлікт у молодій сім'ї: Методичний посібник / Омельченко Л. М. – К.: Науковий світ, 2006. – 49 с.

106. Паниотто В. И. Формирование ценностных ориентаций в процессе межличностного общения / Паниотто В. И. // Социологические исследования. – 2004. – № 3. – С. 108-112.

107. Пірен М.І. Конфліктологія: Підручник / М.І. Пірен. – Київ: МАУП, 2003. – 360 с.
108. Подлесный М. Н. Ценности личности: современные дискуссии и представления / Подлесный М. Н. // Вісник Дніпропетровського університету. – 2001. – Вип. 8. – С. 69-72.
109. Посысов Н. Н. Основы психологии семьи и семейного консультирования. – Москва.: Владос-Пресс, – 2009. – 279 с.
110. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования / За ред. Е. Г. Силаевой. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – С. 3-49.
111. Психология и психотерапия семейных конфликтов. Хрестоматія: Учеб. пособие по психол. консультированию. - Самара: Бахрах– Москва, – 2010. – 78с
112. Райгородский Д. Я. Психология семьи. (Серия «Психология семейных отношений»). Учебное пособие для факультетов психологии, социологии, экономики, и журналистики / Райгородский Д. Я. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2007. – 752 с.
113. Роджерс К. Психология супружеских отношений. Возможные альтернативы: Пер. с англ. – Москва.: Прогресс, Универс, – 2012. – 480 с.
114. Сатир В. Как строить себя и свою семью: Пер. с англ. - Москва.: Педагогика-Пресс, – 2003. – 192 с.
115. Семчук В. П. Психологічні особливості розвитку та становлення подружніх взаємин у молодій сім'ї / Семчук В. П. // Вісник. Збірник наукових статей Київського міжнародного унів-ту. Серія: Психологічні науки. – Вип. 6. – К.: КиМУ, 2005. – С. 133-141.
116. Старшенбаум Г. В. Сексуальная и семейная психотерапия.— Москва.:Высш. школа психологии, – 2003.—300 с
117. Сысенко В. А. Супружеские конфликты. – Москва.: Мысль – 2009. –155 с.

118. Харитонов А. Н. Семейный психоанализ как научно-практическое направление // Психол. вестник. – 2002. – №10. – С. 62-78.
119. Харитонов А. Н., Тимченко Г. Г. Психологическая помощь семьям. – Москва.: Военный ун-т, – 2012. – 302 с.
120. Целуйко В.М. Психология современной семьи. – Москва.: ГИЦ «ВЛАДОС», – 2004. – 167с.
121. Шнейдер Л. Б. Основы семейной психологии: Учеб. пособие. – Москва.: Изд- во Московского психолого-социального института, – 2012. – 928с.
122. Шнейдер Л.Б. Семейная психология: учебное пособие для вузов / Л.Б. Шнейдер. – М.: Академический проект, Екатеринбург: Деловая книга. – 2006. –768 с.
123. Шуман С. Г., Шуман В. П. Семейные конфликты: причины, пути устранения. – Брест.: Лаборатория «Практической психологии и педагогики», – 2012. – 230с.
124. Эйдемиллер Э. Г., Добряков И. В., Никольская И. М. Семейный диагноз и семейная психотерапия: Учеб. пособие для врачей и психологов. – изд. 2-е, испр. и доп. - СПб.: речь, – 2006. – 352с.
125. Эйдемиллер Э.Г. Психология и психотерапия семьи: монография /Э.Г. Эйдемиллер, В. Юстицкис. – СПб.: Питер, – 2008. – 672 с.
126. Ядов В. А. Социологическое исследование: методология программа методы. М.: Наука, 2007. – 240 с.

ДОДАТКИ

Додаток А.

Характеристика вибірки

	Стаж сімейного життя	Різниця в віці
Група А		
Пара 1	1	3
Пара 2	3	10
Пара 3	2	4
Пара 4	1	2
Пара 5	5	5
Пара 6	5	3
Пара 7	4	3
Пара 8	3	3
Пара 9	5	2
Пара 10	5	1
Пара 11	4	1
Пара 12	3	2
Пара 13	4	3
Пара 14	5	4
Пара 15	2	5

Додаток Б. Текст опитувальника «СОМО»**ЛИСТ ДЛЯ ВІДПОВІДЕЙ**

ПІБ. (повністю) _____

Дата опитування _____

Число, місяць, рік народження _____

Освіта _____

Стать _____

Посада _____

Інструкція. Перед вами опитувальник, що містить різні характеристики відносин, станів і почуттів, що виникають при взаємодії з іншими людьми.

Оцініть, наскільки перераховані нижче ознаки властиві вашим відносинам з іншими людьми, маючи на увазі не тільки сьогоднішній день, але і більш тривалий відрізок часу.

Оцінку кожного приведеного судження необхідно висловити, використовуючи семибальну шкалу:

- 1 - повністю не згоден,
- 2 - згоден в малому ступені,
- 3 - згоден майже наполовину,
- 4 - згоден наполовину,
- 5 - згоден більш ніж наполовину,
- 6 - згоден майже повністю,
- 7 - згоден повністю.

Текст опитувальника:

1. Зазвичай я намагаюся не створювати занадто близьких відносин з людьми.
2. Я завжди прагну довести свою правоту.
3. Якщо я не схвалюю поведінку іншої людини, то даю йому це відчути.
4. відчути.
5. Буває, я відчуваю, що у відносинах щось не так.

6. Я намагаюся зберігати дистанцію у відносинах з людьми.
7. Я завжди відстоюю свою точку зору.
8. Я часто буваю не згоден з людьми.
9. Відносини з іншими людьми часто турбують мене.
10. Я відчуваю нещирість інших людей в стосунках зі мною.
11. Буває, я відчуваю неприязнь до себе з боку інших людей.
12. Буває, мені здається, що відносини зайшли в глухий кут.
13. Я не шукаю близькості з іншими людьми.
14. Я відчуваю, що в стосунках кожен переслідує свої цілі.
15. Якщо хтось дратує мене, я готовий сказати все, що я про нього думаю.
16. Мене влаштовують формальні відносини з іншими людьми.
17. Я не відчуваю згоди у відносинах з людьми.
18. Я не можу втриматися від суперечки, якщо люди не погоджуються зі мною.
19. Буває, у мене виникають протиріччя, що призводять до сварок з людьми.
20. У відносинах з людьми у мене виникає почуття, що мене обманюють або можуть обдурити.
21. Мені важко йти на поступки іншій людині.
22. Іноді я відчуваю грубість по відношенню до мене.
23. Я часто відчуваю почуття незадоволеності відносинами.
24. Я не дуже відвертий у стосунках з іншими людьми.
25. У мене бувають розбіжності з іншими людьми.
26. Я відчуваю, що в стосунках кожен намагається зачепити «слабкі місця» один одного.
27. У відносинах виникають ситуації непорозуміння один одного.
28. У мене бувають ситуації, коли я відчуваю себе самотньо.
29. Я відчуваю протистояння у відносинах з іншими людьми.
30. Іноді люди дратують мене своєю присутністю.

31. У мене з'являється бажання припинити відносини.
32. Я сумніваюся в щирості інших людей в стосунках зі мною.
33. Мені важко йти на компроміс у відносинах з іншими людьми.
34. Я буваю грубуватий в стосунках з людьми.
35. Я намагаюся не проявляти свої почуття в стосунках з людьми.
36. Думка про майбутню зустріч викликає у мене внутрішнє напруження.
37. Я відчуваю «недомовленість» у відносинах з людьми.
38. Я намагаюся не обговорювати свої проблеми з іншими людьми.
39. У мене виникає почуття, що відносини можуть припинитися в будь-яку хвилину.
40. Я відчуваю, що люди не розуміють або не хочуть розуміти мене.
41. У відносинах з людьми у мене виникають питання: «чому так відбувається?», «Навіщо все це?».

Ключі до опитувальника СОМО

шкали СОМО	номери тверджень
Напруженість відносин (Н) (в шкалі 11 пунктів)	4, 8, 11, 19, 22, 26, 30, 35, 36, 38, 40
Відчуженість у відносинах (О) (в шкалі 11 пунктів)	1, 5, 9, 12, 15, 23, 27, 31, 34, 37, 39
Конфліктність у відносинах (К) (в шкалі 9 пунктів)	2, 6, 13, 16, 18, 20, 24, 28, 32
Агресія у відносинах (А) (в шкалі 9 пунктів)	3, 7, 10, 14, 17, 21, 25, 29, 33

Додаток В. Бланк опитувальника «Шкала сімейної адаптації і згуртованості» (FACES-3)

Твердження	1 майже ніколи	2 рідко	3 час від часу	4 часто	5 майже завжди
1. Члени нашої родини звертаються один до одного за допомогою					
2. При рішенні проблем враховуються пропозиції дітей					
3. Ми з схваленням ставимося до друзів інших членів родини					
4. Діти самостійно вибирають форму поведінки					
5. Ми воліємо спілкуватися тільки у вузькому сімейному колі					
6. Кожен член нашої родини може бути лідером					
7. Члени нашої родини більше близькі зі сторонніми, чим один з одним					
8. У нашій родині змінюється спосіб виконання повсякденних справ					
9. Ми любимо проводити вільний час всі разом					
10. Покарання обговорюються батьками й дітьми разом					

11. Члени нашої родини почувають себе дуже близькими один одному					
12. У нашій родині більшість рішень приймається батьками					
13. На сімейних заходах присутня більшість членів родини					
14. Правила в нашій родині змінюються					
15. Нам важко уявити собі, що ми могли б почати всією родиною					
16. Домашні обов'язки можуть переходити від одного члена родини до іншого					
17. Ми радимося один з одним при прийнятті рішень					
18. Важко сказати, хто в нас у родині лідер					
19. Єдність дуже важлива для нашої родини					
20. Важко сказати, які обов'язки в домашньому господарстві виконує кожен член родини					

Додаток Г. Текст опитувальника задоволеності шлюбом

1. Коли люди живуть так близько, як це відбувається в сімейному житті, вони неминуче гублять взаєморозуміння й гостроту сприйняття іншої людини:

- а) вірно;
- б) не впевнений;
- в) невірно.

2. Ваші подружні відносини приносять Вам:

- а) скоріше занепокоєння й страждання;
- б) важко відповісти;
- в) скоріше радість і задоволення.

3. Родичі й друзі оцінюють Ваш шлюб:

- а) як удалий;
- б) щось середнє;
- в) як невдалий.

4. Якби Ви могли, то:

- а) Ви б багато чого змінили в характері Вашого чоловіка (жінки);
- б) важко сказати;
- в) Ви б не стали нічого міняти.

5. Одна із проблем сучасного шлюбу в тім, що все приїдається, у тому числі й сексуальні відносини:

- а) вірно;
- б) важко сказати;
- в) невірно.

6. Коли Ви порівнюєте Ваше сімейне життя із сімейним життям Ваших друзів і знайомих, Вам здається:

- а) що Ви нещасніше інших;
- б) важко сказати;
- в) Ви щасливіше інших.

7. Життя без родини, без близької людини - занадто дорога ціна за повну самотність:

- а) вірно;
- б) важко сказати;
- в) невірно.

8. Ви вважаєте, що без Вас життя Вашого чоловіка (жінки) було б неповноцінним:

- а) так, вважаю;
- б) важко сказати;
- в) ні, не вважаю.

9. Більшість людей якоюсь мірою обманюється у своїх очікуваннях щодо шлюбу:

- а) вірно;
- б) важко сказати;
- в) невірно.

10. Тільки безліч різних обставин заважає подумати Вам про розлучення:

- а) вірно;
- б) важко сказати;
- в) невірно.

11. Якби повернувся час, коли Ви одружувалися, то Вашим чоловіком (дружиною) міг би стати:

- а) хто завгодно, але тільки не теперішній(я) чоловік(жінка);
- б) важко сказати;
- в) можливо, що саме теперішній(я) чоловік(жінка).

12. Ви пишаєтеся що така людина, як Ваш(а) чоловік(жінка), поруч із Вами:

- а) вірно;
- б) важко сказати;
- в) невірно.

13. На жаль, недоліки Вашого(ї) дружини(чоловіка) часто переважають його достоїнства:

- а) вірно;
- б) важко сказати;
- в) невірно.

14. Основні перешкоди для щасливого подружнього життя криються:

- а) скоріше в характері Вашого чоловіка ;
- б) важко сказати;
- в) скоріше у Вас самих.

15. Почуття, з якими Ви одружувалися:

- а) підсилилися;
- б) важко сказати;
- в) ослабнули.

16. Шлюб притупляє творчі можливості людини:

- а) вірно;
- б) важко сказати;
- в) невірно.

17. Можна сказати, що Ваш чоловік(жінка)має такі достоїнства, які компенсують його недоліки:

- а) згодний;
- б) щось середнє;
- в) ні, не згодний.

18. На жаль, у Вашому шлюбі не все гаразд із емоційною підтримкою один одного:

- а) вірно;
- б) важко сказати;
- в) невірно.

19. Вам здається, що Ваш(а) чоловік(жінка) часто робить дурості, говорить невлад, недоречно жартує:

- а) вірно;

б) важко сказати;

в) невірно.

20. Життя в родині, 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 й організованості, яких Ви очікували:

а) вірно;

б) важко сказати;

в) невірно.

22. Не праві ті, хто вважає, що саме в родині людина найменше може розраховувати на повагу:

а) вірно;

б) важко сказати;

в) невірно.

23. Як правило, товариство Вашого чоловіка(жінки) робить Вам приємність:

а) вірно;

б) важко сказати;

в) невірно.

24. По правді сказати, у Вашому подружнім житті немає й не було ні одного світлого моменту:

а) вірно;

б) важко сказати;

в) невірно.

Примітка. У варіанті опитувальника для чоловіка й жінки, що подали заяву про розлучення, твердження № 3, 10, 12, 18, 23 формулюються в минулому часі.

Додаток Д. Текст опитувальника «Аналіз сімейної тривоги»

1. Знаю, що члени моєї родини часто бувають незадоволені мною.
2. Почуваю, що, як би я не поступив(ла), однаково буде не так.
3. Я багато чого не встигаю зробити.
4. Так виходить, що саме я найчастіше виявляюся винуватий(а) у всьому, що трапляється в нашій родині.
5. Часто почуваю себе безпомічним (безпомічною).
6. Удома мені часто доводиться нервувати.
7. Коли попадаю додому, почуваю себе незграбним (незграбною) і неспритним (неспритною).
8. Деякі члени родини вважають мене безглуздим (безглуздою).
9. Коли я удома, увесь час через щось переживаю.
10. Часто почуваю на собі критичні погляди членів моєї родини.
11. Іду додому й із тривогою думаю, що ще трапилося під час моєї відсутності.
12. Удома в мене постійне відчуття, що треба ще дуже багато зробити.
13. Нерідко почуваю себе зайвим (зайвою) удома.
14. Удома в мене таке положення, що просто опускаються руки.
15. Удома мені постійно доводиться стримуватися.
16. Мені здається, якби я раптом зник (зникла), то ніхто б цього не помітив.
17. Ідеш додому, думаєш, що будеш робити одне, але, як правило, доводиться робити зовсім інше.
18. Як подумаю про свої сімейні справи, починаю хвилюватися.
19. Деяким членам моєї родини буває незручно через мене перед друзями й знайомими.
20. Часто буває так: хочу зробити добре, але виявляється, вийшло погано.
21. Мені багато чого в нас не подобається, але я цього намагаюся не показувати.

Додаток Е. Текст анкети методики діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності Д.Рассела і М. Фергюсона

№ п/п	Твердження	Часто	Іноді	Зрідка	Ніколи
1	Я нещасливий, займаючись стількома речами наодинці				
2	Мені ні з ким поговорити				
3	Для мене нестерпно бути таким самотнім				
4	Мені не вистачає спілкування				
5	Я відчуваю, ніби ніхто дійсно не розуміє себе				
67	Я застаю себе в очікуванні, що люди подзвонять або напишуть мені				
8	Немає нікого, до кого я міг би звернутися				
9	Я зараз ні з ким не близький				
10	Ті, хто мене оточують, не розділяють моїх інтересів та ідей				
11	Я почуваю себе покинутим				
12	Я не здатний розкріпачуватися і прощатися з тими, хто мене оточує				
13	Я відчуваю себе абсолютно самотнім				
14	Мої стосунки з іншими дітьми поверхневі				
15	Я вмираю від туги по компанії				
16	Насправді ніхто як слід не знає мене				
17	Я відчуваю себе ізолюваним від інших				
18	Я нещасливий, будучи таким знедоленим				
19	Мені важко заводити друзів				
20	Я відчуваю себе виключеним і ізолюваним іншими				
21	Люди навколо мене, але не зі мною				

Додаток Є.

**Результати рангової кореляції між показниками відчуженості і
напруженості**

N	значення А	Ранг А	значення В	Ранг В	d (ранг А ранг В)	d ²
1	3	5.5	4	5	0.5	0.25
2	2	2	5	9.5	-7.5	56.25
3	5	15.5	4	5	10.5	110.25
4	1	1	3	1.5	-0.5	0.25
5	3	5.5	4	5	0.5	0.25
6	8	21	4	5	16	256
7	3	5.5	7	18.5	-13	169
8	4	11	6	14	-3	9
9	5	15.5	8	23	-7.5	56.25
10	4	11	7	18.5	-7.5	56.25
11	8	21	4	5	16	256
12	5	15.5	7	18.5	-3	9
13	5	15.5	7	18.5	-3	9
14	3	5.5	6	14	-8.5	72.25
15	8	21	3	1.5	19.5	380.25
16	4	11	6	14	-3	9
17	3	5.5	5	9.5	-4	16
18	3	5.5	5	9.5	-4	16

19	4	11	6	14	-3	9
20	4	11	5	9.5	1.5	2.25
21	8	21	8	23	-2	4
22	9	27.5	6	14	13.5	182.25
23	9	27.5	8	23	4.5	20.25
24	9	27.5	9	28	-0.5	0.25
25	9	27.5	9	28	-0.5	0.25
26	9	27.5	8	23	4.5	20.25
27	9	27.5	9	28	-0.5	0.25
28	8	21	8	23	-2	4
29	8	21	9	28	-7	49
30	8	21	9	28	-7	49
сума		465		465	0	1822

Додаток Ж.**Результати рангової кореляції по тесту задоволеності**

N	значення А	Ранг А	значення В	Ранг В	d (ранг А ранг В)	d ²
1	24	19	30	15	4	16
2	14	2	28	13	-11	121
3	21	11.5	32	19.5	-8	64
4	13	1	35	24	-23	529
5	20	8	43	28.5	-20.5	420.25
6	25	22	34	22.5	-0.5	0.25
7	25	22	21	8	14	196
8	21	11.5	34	22.5	-11	121
9	21	11.5	26	12	-0.5	0.25
10	21	11.5	37	26	-14.5	210.25
11	24	19	38	27	-8	64
12	18	6.5	36	25	-18.5	342.25
13	23	16.5	32	19.5	-3	9
14	17	4.5	30	15	-10.5	110.25
15	18	6.5	30	15	-8.5	72.25
16	15	3	31	17	-14	196
17	17	4.5	32	19.5	-15	225
18	23	16.5	43	28.5	-12	144

19	21	11.5	45	30	-18.5	342.25
20	24	19	32	19.5	-0.5	0.25
21	28	27	18	3	24	576
22	21	11.5	19	6	5.5	30.25
23	28	27	24	9.5	17.5	306.25
24	26	24	25	11	13	169
25	25	22	18	3	19	361
26	22	15	17	1	14	196
27	27	25	19	6	19	361
28	31	29	18	3	26	676
29	28	27	19	6	21	441
30	32	30	24	9.5	20.5	420.25
сум и		465		465	0	6720

Додаток Ж.

Тренінг формування подружніх відносин

ВПРАВИ ДЛЯ ПОЧАТКУ ЗАНЯТЬ

1.1. Що таке сім'я

Вступна частина. Сім'єю називають групу живуть разом близьких родичів. Досить часто у них виникає якесь своє бачення цього конгломерату. У багатьох випадках сім'ю починають порівнювати з чимось або з кимось. Подібні асоціації дають досить багато інформації для розуміння процесів, що відбуваються в сім'ї.

Основна частина. У кожного з учасників тренінгу повинна бути ручка і папір для запису. Тренер пропонує учасникам підібрати асоціації до поняття «сім'я». Все, що для цього потрібно, - слухати завдання і записувати перші ж образи, що прийшли в голову.

Питання-завдання можуть бути такими.

Якщо сім'я - це споруда, то вона ... (фортеця; кооперативна квартира; комуналка; тільки не дача; гуртожиток; курінь для двох ...).

Якщо сім'я - це колір, то вона ... (сіро-буро-малинова, і квітів-то таких в природі не існує; ніжно-рожева; чорно-біла, як зебра; сіра, похмура; криваво-червона ...).

Якщо сім'я - це музика, то вона ... (скрипка; fuga Баха; важкий метал; циганщина; романтична балада; задушевна пісня біля вогнища; «Взвейтесь вогнищами, сині ночі!»; Мелодія, яка не закінчується; какофонія; «форте» ...).

Якщо сім'я - це геометрична фігура, то вона ... (коло; вектор; трикутник, тільки не подумайте чогось такого !; зигзаг удачі; точка; крапки; спіраль ...).

Якщо сім'я - це назва фільму, то вона ... («Фантомас розбушувався»; «Розіграш», «Багаті теж плачуть»; «Рабиня Ізаура»; «Знедолені»; «Сім наречених єфрейтора Збруєва»; «..Немовля в колисці»; «Красуня і чудовисько»...)-

Якщо сім'я - це настрій, то вона ... (радість; туга смертна; постійний стрес; блаженство; дитячий сміх, якщо можна так визначити настрій; тривога; «це свято зі сльозами на очах» ...).

Підведення підсумків. Кожен з учасників розповідає про свої асоціації, пов'язаних з поняттям «сім'я», інші учасники висловлюють своє ставлення до кожної асоціації.

1.2. Знайомство

Вступна частина. У деяких випадках досить важко розворушити групу тренінгу. Щоб вирішити цю проблему, а заодно представити членів групи один одному, перезнайти їх, створити невимушену обстановку, зняти початкове емоційну напругу, використовується добре зарекомендувало себе на практиці вправу «Знайомство».

Основна частина. Учасники розсідаються по колу. У тренера повинен бути тенісний м'ячик. Кидаючи він сидить в колі учасників, тренер просить кожного зловив м'яч назвати (кожне коло - одне питання): своє ім'я; причину, по якій він прийшов на тренінг; свій сімейний стан, професію або будь-які інші біографічні дані, які хотілося б озвучити.

Перекидаючи м'ячик, учасники продовжують розпочату тренером пропозицію, а потім передають м'ячик будь-якого з гравців в колі. наприклад:

Коли я згадую своє дитинство, то я думаю, що воно було ...

Традицією нашої сім'ї було ...

Я шукаю в родині ...

Мені здається, що щаслива родина - це ...

Мені хотілося б, щоб моя дитина росла людиною ...

Коли я злюся, я ...

Я пишаюся тим, що я ...

Підведення підсумків. Завершуючи тренінг, можна використовувати гру з м'ячиком, щоб, передаючи його один одному, учасники говорили компліменти, оцінюючи успішність спільної роботи в ході зустрічі, якісь особливі якості, успіхи партнерів.

1.3. Фахівець [119]

Вступна частина. Для того щоб краще пізнати один одного, потрібно багато розповідати один одному про себе. Досить проста вправа для знайомства, однак вимагає необхідного розкріпачення.

Основна частина. Кожен з тих, хто сидить в колі учасників представляє себе групі і розповідає про те, чому б він, міг навчити свою дитину, в чому він відчуває себе фахівцем.

Можна поставити питання і по-іншому: що з великого обсягу різноманітних справ, пов'язаних з сім'єю, будинком, вихованням дітей, кожен учасник зустрічі вміє робити майстерно?

Підведення підсумків. Обговорюється вільний виклад даних про себе, що виникли особистісні проблеми при оповіданні, можливості відходу від цих проблем.

1.4. Мій ідеал [119]

Вступна частина. Ідеалізація - це уявлення кого-небудь кращим, ніж він є насправді. Звідси відбувається формування у свідомості людини ідеалу. На жаль, в дійсності створений людиною ідеал далекий від справжнього ідеалу в житті.

Основна частина. Представляючи себе, учасники тренінгу кажуть про людину, яка служить для них життєвим прикладом, є ідеалом. Можна запропонувати їм також розповісти про те, як в їхньому уявленні виглядає ідеальна жінка, ідеальний чоловік, ідеальний дитина, ідеальна мати, ідеальний батько і т. д.

Підведення підсумків. Під час обговорення розглядається проблема співвідношення ідеалу, створеного людиною, і ідеалу, до якого, який думає, людина зустрілася в дійсності.

1.5. Шкала відносин [19]

Вступна частина. Усвідомлення людиною свого ставлення до навколишнього народжує відповідні почуття і емоції, які, в свою чергу, стимулюють діяльність і впливають на розвиток спрямованості особистості.

Дана вправа направлено як на знайомство учасників один з одним, так і на розуміння проблеми відносин.

Основна частина. Групу умовно ділять на сцену і глядачів. Учасники вправи, а їх одночасно може бути до десятка, навіть трохи більше, займають місце на «сцені». Тренер пояснює їм, що перед ними на підлозі існує уявна шкала. Крайня ліва частина дорівнює нульовій позначці. Крайня права частина являє собою максимально яскравий прояв ознаки - 100.

Тренер дає групі учасників якесь твердження і просить їх розміститися на уявної осі відповідно до того, наскільки вони згодні або не згодні з прозвучала думкою. Якщо вони згодні з твердженням абсолютно, то вони стають на крайній правій точці. Якщо ідея здається божевільною, абсолютно неприйнятною, то їх місце біля нульової позначки, т. Е. Крайньої лівої точки. Всі інші відтінки згоди-незгоди - від 0 до 100. Після того як тренер вимовляє твердження, дається небагато часу для роздумів і учасники займають свої місця на різних точках шкали. Потім тренер просить кожного пояснити, чому він знаходиться саме в цій точці.

Приклади висловлювань. Чи згодні ви, що добро повинно бути з кулаками? Побут - головна загроза сімейному щастю? Любові без ненависті не буває? Дітей потрібно «любити, як душу, але трясти, як грушу»? Батьки зобов'язані жити окремо від дітей? Немає нічого поганого в романі на стороні, це лише додає «перцю» у сімейні стосунки? Феміністка в очах чоловіка - це половина жінки? Основна відповідальність чоловіки проявляється в грошовому забезпеченні сім'ї?

Підведення підсумків. Обговорюються питання. Чи впливають відносини на емоційно-чуттєвий світ людини? Якщо так, то як? Чи були у вас випадки, коли відносини могли зіпсувати думку про іншу людину? Як ви змогли вийти з цього положення? Чи може ваш приклад служити прикладом для інших, або це виключно індивідуальний випадок?

1.6. Шкала емоцій [119]

Вступна частина. Емоції виступають в ролі регуляторів спілкування, впливаючи на вибір партнерів по спілкуванню і визначаючи його способи і засоби. Емоційне життя людини наповнена різноманітним змістом: емоції висловлюють конкретне відношення до умов, досягнень, до сформованим або можливих ситуацій. Учасникам пропонується інший вид діаграми, де вони повинні визначити своє місце на уявній шкалі в залежності від прояву в їх сімейних відносинах певних якостей характеру і емоцій.

Основна частина. Учасникам тренінгу даються пари властивостей: терпимий - нетерпимий; м'який-твердий в оцінках; готовий пробачити-безкомпромісний; спокійний - дратівливий; доброзичливий - агресивний; уважний - байдужий; турботливий-егоїстичний; закритий-відкритий (в проявах емоцій, вираженні думок); розважливий - імпульсивний; скупа - щедрий.

Після прочитання кожної пари властивостей тренер просить учасників зайняти свої місця «на шкалі» з урахуванням того, що мінімальна, близьке до нуля прояв якостей - крайня ліва позиція на уявної осі, максимальне - крайня права. Як варіант можна запропонувати учасникам повторно здійснити «ідеальний» вибір. Це надає можливість обговорити, в чому причина суттєвих розбіжностей (якщо вони є) між бажаним і дійсним.

Підведення підсумків. Обговорюються питання. Яким чином емоції впливають на взаємовідносини в сім'ї? Чи можна стримати свої емоції в тих чи інших сімейних ситуаціях? Чи треба це робити? Якщо треба, то як?

1.7. Шкала розділу [119]

Вступна частина. Ця вправа призначена для того, щоб тренер зміг для себе визначити, хто з учасників і які має сімейні проблеми.

Основна частина. Вся група стоїть перед межею, намальованої на підлозі або уявної. Тренер вимовляє пропозицію або питання, і той, хто відповідає на нього ствердно, переступає межу. Дається кілька секунд на те, щоб побачити зміни, що відбулися з групою, - хто переступив межу, хто залишився на місці, і осмислити рішення, своє і товаришів. Потім всі

повертаються на вихідну позицію за межу і звучить наступне питання тренера.

Приклади питань. Чи боїтеся ви самотності? Чи вважаєте ви своє сімейне життя, яке вдалося? Чи часто вас зачіпає поведінку партнера? Вам хочеться мати багато дітей? Вам здається, що близькі не цінують ваших зусиль в повній мірі? Ви в постійному конфлікті з собою з-за того, що дозволяєте близьким на собі їздити? Вам соромно витратити гроші на свої маленькі захоплення? Ви не пробачно багато часу віддаєте роботі на шкоду спілкуванню з дітьми? Ви задаєте собі питання, а чи люблять вас ваші діти? Ви оточені турботою і ласкою? Ви любите свій будинок? Ви людина емоційна, а тому з вами нелегко в родині? Ви вважаєте, що мовчання - золото?

Підведення підсумків. Темати для підведення підсумків можуть служити озвучені тренером в ході вправи питання.

1.8. Подружнє щастя [119]

Вступна частина. Це завдання добре проводити в подружніх парах або в командах, що зображують родину. Вправа розбите на два етапи.

Основна частина. Тренер дає завдання. Текст для тренера: «Уявіть собі, що вам вдалося звільнитися від всіх термінових справ, зобов'язань і проєктів, щоб удвох (або з сім'єю) провести цілих два тижні на прекрасному безлюдному острові. Так як вправу розбите на два етапи, то завданням першого етапу буде наступне «.

1-й етап. Текст для тренера: «Ви (сімейна пара чи сім'я з дітьми або родичами) можете взяти з собою всього 10 предметів. Подумайте, що це за предмети, які задовольняють смаки і потреби всіх відпочиваючих «. (Якщо грає сім'я, то можна внести додатковий умова: кожен може взяти 3 предмета для себе і 7 предметів для інших.)

2-й етап. Текст для тренера: «Узгодьте список з рештою учасників поїздки. На пошуки консенсусу у вас є 20 хвилин «.

Підведення підсумків. Обговорюються питання. Які предмети у вашому індивідуальному списку? Чому саме вони? Які проблеми виникли у вас при складанні списку для супутників? Наскільки ваші пропозиції відповідали реальним побажанням партнерів? Як відбувалося обговорення?

І найголовніше: тепер, після закінчення суперечок і дискусій, чи залишилося у вас як і раніше бажання провести разом ці прекрасні два тижні?

2. ВПРАВИ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ОБРАЗУ «Я»

2.1. Хто я такий [119]

Вступна частина. Ця вправа використовується для драматизації свідомості учасників тренінгу і для концентрації їх на знакових позиціях в сімейних відносинах і подружніх ролях.

Основна частина. Кожен учасник кладе перед собою чистий аркуш паперу. Тренер попереджає, що він буде задавати всім питання, на який просить відповідати письмово. Чим спонтанно відповідь, тим краще. (Перевіривши, що завдання засвоєно, питань немає, провідний визначає тему вправи. Це може бути самий загальний питання, і тоді уточнення не буде потрібно, а може бути якийсь зріз життя: сім'я, батьківські обов'язки, робота, друзі ...) Тренер голосно і чітко ставить перед групою питання. Текст для тренера: «Запишіть, будь ласка, зверху листа перше питання: хто я? - і дайте відповідь на нього! Хто ви?» (Пауза в 30-40 секунд для запису відповідей.)

Текст для тренера: «Наступне питання: хто я? (Якщо учасники в замішанні і стверджують, що на це питання вже дано відповідь, тренер дуже коротко пояснює, що помилки немає, він знову просить відповісти на поставленої питання щиро і по можливості спонтанно ...)

Текст для тренера: «Чи готові до наступного питання? Він гаків: хто я? Таким чином, тренер постійно повертається до одного і того ж питання, заохочуючи учасників до швидких і відвертих відповідей, що відображає їх погляд на самих себе. Варто задати не менше десяти повторюваних питань.

Підведення підсумків. Бажано прослухати записані відповіді учасників. Якщо учасники тренінгу не хочуть це щось робити, то слід перейти до обговорення того, з якими емоційними і інтелектуальними відкриттями було пов'язано для них цю вправу.

2.2. Об'єктивність

Вступна частина. Дуже складно сприймати себе об'єктивно, з усіма своїми достоїнствами і недоліками. Сімейне життя найчастіше руйнується через те, що свого чоловіка ми сприймаємо об'єктивно, а себе - тільки суб'єктивно. Вправа призначена для того, щоб учасники подивилися на себе очима інших людей і змогли порівняти свою думку про себе з думкою інших. Найкраще проводити після ознайомлення учасників один з одним і проведення декількох вправ тренінгу.

Основна частина. Один з учасників групи йде за двері з листком паперу і ручкою, намагаючись уявити собі і записати, що про нього думає група, яким вона його бачить. В цей час група думає над тим же: яким ми бачимо цю людину? В процесі обговорення група знаходить не менше 10 позитивних і 10 негативних характеристик, які тренер записує на аркуші паперу. Після виконання завдання учасника, що вийшов запрошують до кімнати, де він зачитує перед групою свої записи. Якщо збігаються хоча б 3 характеристики зі списків, зроблених групою і учасником, інші характеристики зачитують і віддають йому. Таким чином виходить з кімнати по черзі кожен учасник групи.

Підведення підсумків. Обговорюються питання. Що нового я дізнався про себе? (Відповідає кожен учасник тренінгу.), Із голосом я з думкою інших учасників? Якщо ні, то чому? Яким мене бачить мій чоловік (дружина)? А я його (її) «Чи об'єктивний я при цьому?»

2.3. Мій характер

Вступна частина. У латинській мові слово асоціація позначає «з'єднання». У даній вправі через асоціації учасники спробують визначити

характер кожного члена тренінгової групи. Зазвичай це дуже важко, тому допомога тренера бажана, хоча б на початковому етапі виконання вправи.

Основна частина. Тренер пропонує групі відповісти на питання: якби ви були предметом, то яким? Кожен учасник записує на аркуші паперу цей предмет і його якості, які повинні відображати його «Я», при цьому не вказує свого імені.

Підведення підсумків. У даній вправі підведення підсумків незвично. Після виконання завдання тренер збирає картки з відповідями і зачитує їх групі. Всі учасники описують характер людини, закодованих себе таким чином. Бажано, щоб учасник позначив себе, погодившись чи ні з думкою інших учасників.

2.4. За що мене цінують

Вступна частина. Якості особистості бувають як позитивні, так і негативні. Вміти правильно бачити їх у себе дано не кожному. Вправа формує в учасника навички об'єктивного бачення себе.

Основна частина. Кожен учасник, не вказуючи на картці свого імені, записує 5 якостей, які найбільше цінує в собі і за які його поважають інші. Перевернувши аркуш паперу, учасник записує 5 якостей, які йому не подобаються в собі. Тренер збирає картки, а потім, перемішавши їх, роздає учасникам групи. Кожен учасник, отримавши картку і прочитавши позитивні і негативні якості, намагається уявити собі цю людину і становить розповідь про нього і його життя.

Підведення підсумків. Обговорюються питання. Що відчували учасники групи, коли слухали розповідь про себе? Чи багато було збігів з їх уявленнями про своє життя? Чи можна взагалі ставитися до себе об'єктивно? Чи можна взагалі сприймати об'єктивно інших людей, особливо близьких?

2.5. Колаж про себе

(Матеріали: великий аркуш ватману на кожного учасника; для всіх - фломастери, ножиці, клейка стрічка, фарби, клей, велика кількість

друкованої продукції (рекламні проспекти, брошури, ілюстровані журнали і газети)

Вступна частина. Не кожному дано уявити на загальний огляд свої недоліки і переваги. Складнощі тут виникають виключно індивідуального характеру. Зламати себе, повірити в інших - значить повірити в себе і в можливості свого зміни на краще - основне завдання даної вправи.

Основна частина. Спочатку кожен учасник складає отриманий ним аркуш ватману по вертикалі навпіл і робить посередині розріз (такий, щоб в отвір можна було просунути голову). Одягнувши на себе такий лист, кожен побачить, що перетворився на живу рекламну тумбу, у якій є лицьова і тильна сторони.

На передній частині листа кожен учасник складає колаж, що розповідає про столичні особливості. Тут потрібно підкреслити свої достоїнства, але при цьому не забувати і про ті якості, які не надто приємні. Тильна (на спині) сторона листа відображає прагнення, мрії, бажання чогось досягти. Сам колаж створюється з текстів, малюнків, фотографій, які можна вирізати з друкованої продукції, доповнивши при необхідності малюнками і написами, зробленими від руки.

Коли робота завершена, всі одягають на себе отримані колажі і ходять по кімнаті. При цьому учасники розглядають ватмани один одного, спілкуються, задають питання. Може звучати неголосна фонова музика.

Підведення підсумків. Обговорюються питання. Чи не здається вам, що в ході завдання ви змогли краще зрозуміти, що ви за людина? Чи вдалося вам досить повно і чітко відобразити себе на ватмані? Що було легше - демонструвати свої переваги та вади? Чи знайшли ви серед партнерів когось, хто схожий на вас? Хто різко відрізняється від вас? Чий колаж запам'ятався вам найбільше і чому?

2.6 Три способи

Вступна частина. У техніці психодрами, в театрі взагалі, стілець - це не просто меблі. Він може бути чим завгодно, навіть ким завгодно. Він може

уособлювати людей, позначати часові проміжки, символізувати якесь місце ... Те саме можна сказати і до стоять перед учасниками тренінгу трьом стільців. Перший стілець в ряду - це «Я». Наступний за ним символізує найближчої в сім'ї людини. Третій стілець стане метафорою для того образу, якого вам не вистачає в родині.

Основна частина. На майданчику стоять в ряд три стільці. Один з учасників виходить на майданчик і, пересідаючи зі стільця на стілець, розповідає про трьох різних образах: «Я»; найближчої йому в його родині людини; того, кого не вистачає в родині. Таким чином, по черзі сідають на стільці всі учасники тренінгу.

Підведення підсумків. Обговорювати вправу можна в формі прес-конференції, коли учасники тренінгу в різних образах повинні будуть відповісти на запитання учасників групи. Ці питання повинні прояснити взаємовідносини між «Я» героя і іншими образами, уточнити його оцінки, почуття.

2.7. Своє місце

Вступна частина. Кожна людина намагається зайняти своє місце в житті, в тому числі і в шлюбі. Однак вдається це не кожному. Чому? На це питання допоможе відповісти дана вправа. Для проведення вправи потрібно підготувати майданчик: будь-яким способом намітити три умовних місця. На кожне місце збирається перша, друга або третя підгрупа. В ході вправи учасникам кожен раз доведеться вирішувати для себе питання: до якої з трьох груп вони відносяться? Своє місце вони визначають залежно від відповіді на поставлене запитання: якщо вони вибирають перший варіант відповіді, то займають місце для підгрупи номер один, і т. д.

Основна частина. Тренер дає інструкцію. Текст для тренера. «Я запропоную вам серію питань, які метафорично описують ваші особливості. Вдумайтеся в зміст образу, визначте, який із запропонованих варіантів вам ближче всього, і відповідно зі своїм вибором займіть, будь ласка, місце на своєму майданчику.

Отже, хто ви: «Марш Мендельсона», «Мурка», «Віденський вальс»?

(Учасники обмірковують відповідь і поділяються на три групи. Коли вибір зроблений, учасники пояснюють свої рішення.)

Хто ви: дитина, зріла людина, пенсіонер?

(Мова не йде про реальний віці гравця, а лише про спосіб - «душевний вік» - на скільки років людина себе відчуває.)

Хто ви: перше побачення, заручини, золоте весілля? Спальня, кухня, робочий кабінет? Намет, фортеця, вілла? Обвинувачений, адвокат, прокурор? Табличка з написом «Стороннім вхід заборонено!», «Скоро повернуся ...» або «Ласкаво просимо!»? Вирази «З радістю!», «Треба подумати ...», «Через мій труп!»? Минуле, сьогодні, майбутнє? «

Підведення підсумків. Обговорюються питання. Що сподобалося, а що ні в грі? Відповідь на яке питання був найбільш важким? На яке питання було найлегше відповісти і чому? Чи здивував вас вибір когось із ваших товаришів по команді? Поділіться з цим учасником своїми враженнями: чим вас здивував, обрадував, засмутив, спантеличив його вибір? Чи вдалося вам під час гри відкрити щось в самих собі? Запропонуйте, будь ласка, свої трійки образів для товаришів по команді.

3. ВПРАВИ ЩОДО ВИЗНАЧЕННЯ СІМЕЙНИХ ЦІННОСТЕЙ

3.1. Що таке моя родина

(матеріали: лист-опитувальник і ручка для кожного учасника.)

Вступна частина. Для багатьох людей сім'я - це найцінніше в житті. Але багато людей розуміють це тільки тоді, коли сім'я перестає існувати. Дана вправа допомагає зрозуміти сутність сім'ї для учасника і його ставлення до неї.

Основна частина. Тренер дає наступну інструкцію. Текст для тренера. «У вас є 15 хвилин для того, щоб зустрітися з якомога більшою кількістю інших учасників і з'ясувати у них (записавши ім'я людини у відповідній рядку) відповіді на питання: у кого то ж ім'я, що і у вашій матері? У кого стільки ж дітей в сім'ї, скільки у вас? Хто в дитинстві відчув позитивний

вплив дідуся / бабусі? У кого була няня? У кого таке ж, як і у вас, кількість братів і сестер? Хто, як і ви, молодший / середній / старша дитина в сім'ї? Хто виріс в неповній сім'ї? Хто ріс в великому місті? Хто з дитинства виявляв схильність до спорту? Хто писав в юності вірші? У кого перша закоханість завершилася весіллям? Хто почав працювати до досягнення повноліття? На кого в дитинстві сильно впливала мати? Хто часто подорожував зі своїми батьками? У кого в будинку жили разом три покоління родини? Хто з дитинства щорічно святкує день народження? У кого вдома (в дитинстві, юності) жили домашні тварини? Чиї батьки одружилися до 20-річного віку? Кому в дитинстві батьки зазвичай читали перед сном книги? Хто жив в релігійному оточенні? У кого в родині були родичі-довгожителі (старше 90 років)? У кого в юності був страх не знайти вжиття свою половину? Чиє прізвище починається з тієї ж букви, що і ваша? Хто живе разом з батьками? У кого рід занять відрізняється від того, чого бажали їх батьки? Хто працює в тій сфері, в якій здобув освіту? Хто, як і ви, вважає дошлюбне життя можливою / бажаною / неможливою? Хто, як і ви, вважає / не вважає, що в родині є «чоловічі» і «жіночі» обов'язки? Хто, як і ви, вважає / не вважає, що головне для створення сім'ї - це загальні етнічні корені? «

Підведення підсумків. Обговорюються питання. Що нового ви дізналися про товаришів по групі? Чи корисно було для вас подібне вправу? Як ви відчуваєте себе після того як знайшли чимало схожого між собою та іншими учасниками? Чи допоможе це в спілкуванні з товаришами по групі? Що дає подібне знання для встановлення нормальних подружніх відносин?

3.2. Сімейні цінності

(Матеріали: список цінностей для кожного, великі аркуші білого паперу, олівці, гумки, фарби)

Вступна частина. Кожній людині властива індивідуальна, специфічна ієрархія особистісних цінностей, службовців сполучною ланкою між духовною культурою суспільства і духовним світом особистості, між буттям громадським і індивідуальним. Як правило, для особистісних цінностей

характерна висока усвідомленість: вони відображаються в свідомості у вигляді ціннісних орієнтацій і служать важливим фактором соціальної регуляції взаємин людей і поведінки індивіда. Особливо це важливо для сімейних взаємин. Вправа складається з двох етапів.

Основна частина. 1-й етап. Тренер роздає учасникам матеріали для вправи і дає наступну інструкцію. Текст для тренера. «Вам пропонується список цінностей, які люди, як правило, вважають важливими для спільного життя. Перегляньте, будь ласка, список. Якщо необхідно - доповніть його своїми цінностями.

Список цінностей: наявність спільних інтересів; взаємна повага; невтручання в справи один одного; любов, кохання; відданість; збереження самостійності і автономії членів сім'ї; матеріальне благополуччя; національна монолітність; благополуччя в очах оточуючих; дисципліна і чіткість; виконання всіма членами сім'ї своїх обов'язків; спільне проведення вільного часу; відкритий будинок - для друзів, родичів, колег; багато дітей; хороше здоров'я; співробітництво; незаперечний авторитет батьків; довіру; взаємодопомога.

2-й етап. Текст для тренера. «Ви попрацювали над складанням списку сімейних цінностей. Тепер вам належить скласти шкалу пріоритетів: визначити, які з цінностей для вас є базовими, які - менш значущими, а які взагалі знаходяться на периферії. На аркуші ватману намалюйте, будь ласка, велике дерево. Це - Дерево сімейних цінностей. Зобразіть його таким чином, щоб корінням дерева стали ваші базові, найбільш принципові цінності, стовбур склали менш важливі, а гілками - ті цінності, які щодо важливі для вас «.

Підведення підсумків. Обговорюються питання. Які висновки ви могли б зробити після закінчення своєї роботи над Деревом сімейних цінностей? Подумайте, як би виглядало Дерево, якби його зобразили інші члени вашої сім'ї? Що означають для вас сімейні цінності? Усвідомлено чи

відбувається створення сімейних цінностей в сім'ї, або це відбувається само собою? Як впливають цінності на сімейні взаємини?

3.3. Історія сім'ї

Вступна частина. Величезне значення у формуванні сімейних відносин мають сімейні традиції, які передаються з покоління в покоління. Проблема тільки в тому, що не всі їх пам'ятають, а якщо і пам'ятають, то не вміють користуватися. Вправа призначена для показу учасникам тренінгу впливу сімейних традицій на підвалини сім'ї.

Основна частина. Тренер пропонує учасникам зосередитися і згадати одну з тих сімейних історій, яка передається як переказ, як сімейна реліквія з покоління в покоління. Потім цей переказ можна розповісти групі. Слово надається всім бажаючим.

Підведення підсумків. Обговорюються питання. Які почуття викликали у кожного сімейні спогади? Чому дана історія була настільки значущою для сім'ї, стала легендою? Чи можна сказати, що ця історія відображає цінності, стиль поведінки, традиції, прийняті в даній сім'ї? Якщо так, то які?

3.4. Танцюючи разом

(Матеріали: магнітофон і відповідають характеру завдання записи)

Вступна частина. Вибір партнера для спільного сімейного життя - дуже непроста справа. Але головне не в тому, щоб вибрати. Головне - усвідомити: чи готова людина до сімейного життя, до її радощів і проблем?

Основна частина. Група розбивається довільно на команди (не попереджаючи про майбутній завданні, тренер, тим не менш, стежить за тим, щоб в команді було не більше 7-8 чоловік). Коли поділ закінчено, тренер оголошує учасникам, що кожна створена свідомо чи стихійно команда - це окрема громада. Він дає інструкцію. Текст для тренера. «Через п'ять хвилин почне звучати музика, яка запросить усіх учасників взяти участь в особливому» сімейному танці «Якщо танцює одинак - це метафора його рішення залишитися холостим або незаміжньою. Вибравши собі пару для

танцю, ви заявляєте про те, що саме цей партнер відповідає вашим смакам, ви віддаєте перевагу його іншим. Танець в групі теж означає готовність до сімейного життя. Питання тільки в тому, чи залишиться ця група цілісним колективом або в ході танцю всередині її постійно змінюються партнери.

Якщо ви з партнером - «самодостатній союз», то протягом усього танцю проявляйте один до одного знаки уваги і не звертайтеся ні до кого іншого з членів групи. Якщо ж відносини у вашій родині дозволяють продовжувати пошук партнера, то по ходу танцю ви можете махати рукою вподобаним вам людям або перейти до них, щоб продовжити танець в зміненому складі. Можливостей багато. Є п'ять хвилин на обговорення, потім команда за командою постануть перед нами в своєму «Танці сім'ї».

Підведення підсумків. Обговорюються питання. Прокоментуйте, будь ласка, свої враження від вправи. Наскільки таке метафоричне вправу дозволило вам виразити себе, з одного боку, і зрозуміти товаришів - з іншого? Давайте подумаємо, які методи організації сімейного союзу були представлені в ході гри? Чи немає чогось, що викликає ваше внутрішній опір, протест? Що, навпаки, обрадувало вас в поведінці або реакціях партнерів?

4. Вправи з усвідомлення сімейних ролей

4.1. Сімейні стереотипи

(Матеріали: дошка (або великий аркуш паперу) і маркери)

Вступна частина. Розподіл ролей в сім'ї завжди пов'язане з уявленнями про те, як члени сім'ї повинні себе вести. Воно багато в чому визначається умовами виховання самих батьків. Кожен член сім'ї поводить відповідно до певної системою ролей і може одночасно грати декілька ролей. Ролі можуть обмежувати людину або сприяти його особистісному зростанню і розвитку. Але досить часто сімейні ролі формуються під впливом тих стереотипів поведінки в сім'ї, які складаються у людини ще до сімейного життя.

Основна частина. на дошці або аркуші паперу плакатного формату записуються існуючі в учасників уявлення про ролі, які, на їхню думку (і на думку суспільства) повинні виконувати в сім'ї чоловік і дружина.

Записується абсолютно все без цензури. Щоб не образити присутніх різкістю чийхось формулювань, тренер визначає заздалегідь, що не варто ставитися до слів як до вираження особистої думки конкретної людини. Це - стереотипна установка - «так говорять». Тренер записує все що пролунали висловлювання в два стовпчики - «жіночий» і «чоловічий».

Можна без праці припустити, що серед жіночих обов'язків будуть фігурувати: хороша господиня; турботлива мати; любляча і ніжна дружина; повинна смачно і різноманітно готувати; гладити чоловікові штани і сорочки; прибирати квартиру; створювати будинки затишок; займатися здоров'ям і вихованням дітей ...

Серед стереотипних чоловічих ролей, швидше за все, з'являться такі: бути захисником сімейного вогнища; забезпечувати сім'ю; виховувати дітей сильними і витривалими; вміти провести вдома елементарний ремонт; займатися обслуговуванням побутової техніки, вміти полагодити несправність; відповідати за стабільність сім'ї ...

Далі тренер просить групу висловитися по кожному пункту. Він пропонує перевірити, а чи так вже сильно представлений на дошці список відрізняється від думки учасників тренінгу.

Може з'ясуватися, що багато стереотипів стали для когось по-справжньому особистими установками. Для установки характерна наявність трьох компонентів: переконання, емоційного ставлення та поведінки. Якщо переконання в правоті чи неправоті партнера формують емоційне ставлення (припустимо, негативний), то фіналом тріади буде відповідна поведінка. Невдоволення через невідповідність стереотипним уявленням призведе до конфлікту.

Підведення підсумків. Обговорюються питання. Навіщо потрібні стереотипи? Чи можна обійтися без них? Чи завжди стереотипи погані, може бути, тут існує і позитивна сторона? Як стереотип або міф співвідносяться з реальністю? Чи потрібно зі стереотипами боротися і як відрізнити стереотип від об'єктивної реальності? Що станеться, якщо до шлюбу і наречений, і

наречена не прояснять очікувань один одного, а повинні базувати свої надії на стереотипних уявленнях? Чи існують невідповідності серед членів групи в їх погляді на роль чоловіка в сім'ї (а що з цього приводу думають самі чоловіки?), На те, які обов'язки покладені на жіночі плечі (чи згодні учасниці тренінгу з цими ролями?). Які труднощі виникають перед чоловіками і жінками в зв'язку з прийнятими поглядами на «традиційно чоловіче» та «традиційно жіноче» поведінку в сімейному житті? Чи може хто-небудь з учасників тренінгу навести приклади, коли він виявився жертвою стереотипу.

4.2. Шлюбний договір

Вступна частина. Люди, котрі вступають у відносини, укладають формальні або неформальні, явні чи приховані контракти. Всім добре відомі контракти між покупцями і продавцями, адвокатами і їх клієнтами, вчителями та учнями. В одному випадку контракт обмовляється умовами покупки. В іншому - передбачуваним порядком дій і підсумком судового розгляду. У третьому - обсягом і якістю викладає і сприйнятого матеріалу. Шлюбний договір - один з найважливіших договорів в життя. Цікаво, що часом не тільки дрібниці і другорядні деталі, але навіть принципові положення цього союзу не прояснюються.

Основна частина. Текст для тренера. «Давайте спробуємо поглянути на шлюбний договір не тільки з точки зору юридичної відповідальності сторін, а й з позицій щоденного багаторічного співіснування, яке було скріплене любов'ю, взаємною повагою, прагненням розвинути сімейний союз і при цьому не втратити власну індивідуальність! Перед вами аркуш паперу, ручки. У кожної сімейної пари є 20 хвилин для того, щоб записати ті пункти, які, на їх погляд, визначають дух і букву існуючого між ними союзу.

Чи визначено у вас, хто є главою сім'ї, хто відповідає за сімейну касу, хто займається «зовнішніми зв'язками», а хто - вихованням дітей? Які пріоритети сім'ї в будівництві сімейного вогнища, погляди на місце

проживання і його особливості, на дозвілля, на матеріальну відповідальність, на ступінь свободи, яку подружжя надають один одному?

Тепер давайте уявимо собі, що шлюбний контракт, як і безліч інших існуючих договорів, прийнято через якийсь час оновлювати. Термін дії вашого сімейного контракту закінчився, ви можете скласти новий.

Перегляньте свій нинішній шлюбний договір і визначте: що ви хочете в ньому змінити? Що важливо доповнити? Які старі умови зберегти? Де ви хочете жити? Хто з вас буде займатися фінансовим забезпеченням, ремонтом, господарством, вихованням дітей, покупками, організацією сімейного дозвілля, свят? Як ви будете користуватися сімейною касою? Як збираєтеся проводити відпустку? Скільки часу ви плануєте проводити в колі сім'ї, на роботі, з дітьми? Хто і яким чином вирішує питання харчування? Що ви думаєте з приводу сексуальних відносин: їх частота, час, місце? Хто може бути їх ініціатором?

Ви віддаєте перевагу будинок «відкритого типу»: з гостями, вечірками, спільними святами, або «закритого»: з вечорами в колі сім'ї, з мінімальним спілкуванням з оточуючими?

Визначте особливі умови і звички, які можуть поліпшити або, навпаки, зіпсувати ваш шлюб. Запишіть їх, навіть якщо вони здаються не такими принциповими (час і характер відходу до сну, стиль меблів, утримання від куріння, ширина ліжка, улюблені телепередачі кожного і як ви «ділите» телевізор в разі проблем, колір шпалер або побілки, квіти і домашні тварини ...)).

Підведення підсумків. Обговорюються питання. Чи можна назвати шлюбний договір сімейним стабілізатором? Чи допомагає шлюбний контракт уникнути самотності і мати влаштовану життя? Чи треба взагалі укладати шлюбний контракт? Чи допомагає шлюбний контракт створення благополучної сім'ї? Чи можуть через шлюбного контракту виникати психологічні проблеми в сім'ї? Чи може шлюбний контракт в повній мірі сприяти формуванню основних функцій сім'ї?

***Примітка:** основними функціями сім'ї є: репродуктивна; економічна; виховна; комунікативна; господарсько-побутова; соціально-статусна; емоційна; сексуальна; духовного спілкування.*

4.3. Жива картина сім'ї

Вступна частина. Структура сім'ї різниться в залежності від того, як в ній розподілені основні обов'язки: порівну або ж головна їх частина зосереджена в руках однієї людини. У вітчизняних сім'ях в більшості випадків подружжя орієнтовані на рівномірний розподіл обов'язків і рівноправну участь у вирішенні сімейних проблем. Однак на практиці це здійснюється далеко не завжди. Типовий для українських сімей перекис у виконанні господарсько-побутових справ між подружжям веде до перевантаження жінок (особливо працюючих) і, як наслідок, до незадоволення їх потреби у відновленні фізичних сил, культурному та духовному збагаченні. Дана вправа дає досить реальне уявлення про сформовані взаємини в сім'ї.

Основна частина. Група розбивається на підгрупи в 5-6 осіб. У кожній підгрупі один-два учасники призначаються тренером консультантами. Решта членів підгруп включаються в роботу скульпторів.

Кожен з них думає про те, в якому складі він хоче побачити свою сім'ю. Розібравшись з дійовими особами, згадує їх основні пози, жести, міміку, які, як правило, характеризують відношення цих людей до нього.

Кожен з учасників по черзі бере в свої руки режисерську функцію і вибудовує з товаришів картини своєї сім'ї, її членів в основних позах. Останнім місце в живій картині займає сам герой. Після чого до роботи підключається консультант. Він звертається до кожного з «членів сім'ї» з розпитуваннями про те, чому той зайняв саме таку позицію, що виражає його основна поза по відношенню до головного героя. Потім консультант звертається вже не до персонажів, а до акторів з проханням прокоментувати, які їхні почуття і думки в зв'язку з заданими позами. Далі герой-скульптор ділиться з партнерами по групі своїми враженнями про те, які приховані в

метафорі скульптури підтексти, як він відчуває себе по відношенню до інших учасників композиції, чи задовольняє його власна роль. Консультант пропонує тренеру тепер вибудувати ідеальну або бажану скульптуру, в якій він знову повинен знайти і власне становище. Отриманий результат обговорюють з точки зору провідного учасника. Він ще раз дивиться на своє творіння і при бажанні говорить про те, що, на його погляд, допоможе реалізувати цей уявний проект насправді.

Потім роль скульптора переходить до наступного учасника підгрупи.

Зрозуміло, що цей варіант вправи тільки виграє, якщо його можна буде запропонувати реальній сім'ї-команді. Тоді учасники, що грають самі себе, розкриють всі підводні течії, прояснять внутрішню напругу і зв'язку.

Підведення підсумків. Обговорюються питання. Чи змогли учасники відобразити в живих композиціях систему взаємовідносин в сім'ї? Яким чином нерівномірність розподілу господарсько-побутових обов'язків між подружжям може порушити взаємини в родині? Як вирішити цю проблему? Що в родині є нормою, а що порушенням? Як можна створити гармонійну сім'ю?

4.4. Нав'язані моделі сімейного поведінки

Вступна частина. Ряд проблем сімейного життя пов'язаний з такими моделями поведінки, які нав'язані традицією або громадською думкою, - чужими уявленнями про те, що «правильно» і «неправильно» для чоловіків і жінок. «Жінка повинна бути милою, ніжною і соромливою. Так було в мої часи, це врятувало б сім'ю і сьогодні «. «Великі хлопчики не плачуть!»; «Що це за жінка, для якої робота важливіше дитини ?!» «Це не батько! Він і сам веде себе як мамин синочок, і сина навчить бути таким же ганчіркою!».

Протягом життя люди можуть позбутися нав'язаних моделей поведінки, відстоюючи свій погляд на «жіноче» або «чоловіче» поведінку або тендерні ролі. Важливо розібратися в цих стереотипах, побачити їх амбівалентність, як вони впливають на партнерські відносини, сімейне життя, виховання дітей. Дана вправа допоможе групі винести ці проблеми на обговорення і не

просто розглянути поширені погляди на чоловіків і жінок, але з'ясувати, в чому слабкість «сильної статі», в чому сила «слабкого».

Основна частина. Тренер розділяє дошку на три стовпці і в середньому пише «Чоловіки і жінки». Лівий стовпець відводиться для «жіночих», а правий - для «чоловічих» якостей.

Тепер разом з учасниками тренінгу тренер заповнює таблицю. наприклад:

жінки: любов, кохання; емоційність; краса; ніжність; легковажність; гнучкість; висока емпатійність; довірливість; наївність; материнство; непослідовність; цікавість; співчуття і т. д.

чоловікові: фізична влада; гроші; вплив на прийняття рішень; індивідуалізм; безстрашність; домінування; схильність до змагання і конкурентній боротьбі; ініціативність; мужність; захисник; раціональний розум; любов до техніки; прагнення до перемоги; амбітність; стабільність і т. д.

Підведення підсумків. Під керівництвом тренера група рядок за рядком розглядає кожне з сильних якостей тієї й іншої групи з точки зору сімейного життя і батьківських обов'язків і пробує знайти ті негативні властивості, якими може обернутися кожне з названих, якостей. Скажімо, довірливість може перетворитися в інфантилізм, індивідуалізм обернутися егоїзмом, безстрашність - дурним ризиком, сила - агресивністю, материнство - зайвої дріб'язкової опікою.

4.5. Сімейна взаємодопомога

(Матеріали: листи-завдання для кожної підгрупи, дошка, маркер)

Вступна частина. Без взаємної допомоги сім'я не може бути сім'єю. У багатьох випадках ця допомога може бути досить складною і представляти для іншого члена сім'ї значні труднощі або незручність. Але тим сім'я і сильна, що у важку хвилину може підтримати кожного свого члена.

Основна частина. Група розбивається на підгрупи в 3-5 осіб кожна. На дошці записуються наступні ролі: мати; батько; старший дитина; молодша дитина; бабуся дідусь; сусід.

Тренер просить кожну групу задуматися над тим, як одна і та ж інформація трансформується в різній ситуації, стосовно до різних людей, залежно від форми висловлювання. Потім дає інструкцію. Текст для тренера. «Наскільки ми успішні в тому, що можна було б назвати доречним поведінкою - реакціями, адекватними тій ситуації, місця, в яких ми опинилися, людям, з якими ми спілкуємося?

- Мені необхідна допомога! - звертаєтеся ви до різних людей і отримуєте у відповідь ...

Давайте перевіримо, як кожен з перерахованих на дошці людей може відреагувати на ваше прохання.

На картках, які отримала кожна група, є кілька ситуацій. Виберіть одну з них і почніть роботу.

Побудуємо роботу в такий спосіб:

- в кожній підгрупі визначте для себе, про який вид діяльності піде мова, в якому характері допомоги ви потребуєте;
- кожен спробує уявити собі подумки (можна зробити необхідні записи), до кого з героїв списку він може звернутися і як буде розвиватися сцена-діалог;
- на наступному етапі в групі програватимуться всі варіанти діалогу з усіма вибраними вами героями. Кожен з членів міні-групи може взяти участь в імпровізованій сцені-діалозі, продемонструвати групі своє бачення ситуації, розігравши з партнером свій варіант розвитку сцени;
- останній етап – обговорення».

Підведення підсумків. Щоб зробити його ефективним і конкретним, кожна підгрупа може використовувати листок з питаннями. Наскільки варіанти, які були заздалегідь підготовлені вами, вписуються в загальне уявлення групи про те, як може розвиватися ситуація? Чи вважаєте ви свої

варіанти оптимальними після того, як познайомилися з думками інших учасників команди? Чи вважаєте ви свій варіант більш мирним, більш агресивним, нейтральним, більш інтелігентним, ніж чужі варіанти? Чи говорить обрана вами реакція про стилі вашої поведінки в реальному сімейному колі? Що в реакціях і пропозиціях товаришів по групі здалося вам неприйнятним? Що стало несподіванкою? З чим ви готові беззастережно погодитися?

Нижче як приклад наводяться лише кілька ситуацій. Для будь-якого тренера не важко запропонувати ситуації, пов'язані з актуальною для учасників проблематикою.

Картка 1

Через кілька тижнів ви святкуєте десятиліття сімейного життя. Хотілося б провести цей день по-особливому. У вас є деякі думки з цього приводу, так що з питанням «Ти мені допоможеш?» Ви звертаєтеся до ...

Картка 2

Ваша дитина завалив один з шкільних предметів. Партнер вважає, що ви не приділяєте дитині достатньо часу. Кар'єра - це прекрасно, але проблеми сина теж потребують термінового вирішення. «Чи можеш ти допомогти мені?» - просите ви у ...

Картка 3

Після сімейної сварки вам дуже незатишно. Хочеться помиритися, розрядити вже два дні панує в будинку грозову атмосферу, яка заважає всім жити. Навіть діти звернули увагу на те, що між батьками сталася серйозна сварка, і чекають, коли ж нарешті конфлікт вирішиться. «Ти мені допоможеш?» - звертаєтеся ви до ...

Картка 4

Нарешті, після чудового сімейного торжества ваші гості розійшлися. Квартира виглядає так, як і повинна виглядати після прийому двох десятків гостей, половина з яких - діти. Через годину по телевізору починається передача, яку ви цілий місяць мріяли подивитися, але стіл завалений

посудом, раковина переповнена, іграшки розкидані по всій квартирі ... «Ти мені допоможеш?» - звертається ви до ...

Картка 5

Ви серйозно стурбовані майбутнім семінаром, який повинні приготувати для колег по відділу. Безліч варіантів, планів, ідей громадаються в голові, ніяк не бажаючи вкладатися в якусь струнку концепцію. Час піджимає, а рішення ще не знайдено ... До кого ви звернетесь за допомогою?

5. Вправи з розвитку сімейної комунікації

5.1. Ми такі різні

Вступна частина. Емоційний світ людини величезний. Але виявляється він в ньому через поведінку і ставлення до близьких. Стриманість, тактовність, витриманість -і ми говоримо про порядному, котрий уміє будувати відносини людині. Невитриманість, безглузлого - і в родині завжди проблеми. Прояв емоцій людиною багато в чому впливає на формування його характеру і, як наслідок, на формування взаємин у сім'ї.

Основна частина. Текст для тренера: «Запишемо на дошці десять головних емоційних характеристик людини, які роблять його в родині подарунком для всіх.

Записавши ці якості, перейдемо до емоцій прямо протилежним, тим, які несуть загрозу для сімейного миру і спокою. Запишемо і їх на дошці. Обговоримо отримані списки, і, якщо група їх «затвердить», попросимо кожного учасника тренінгу переписати на свої листи в стовпчик результат спільної діяльності.

Кожному з членів вашої сім'ї виділіть окремий стовпчик. Не забудьте залишити місце і для себе. Вийде таблиця, де зліва - емоційні стани і якості, а праворуч - ряд колонок «я», «дружина», «син», «дочка», «теща» ... Записуємо всіх людей, які беруть участь у створенні сімейного клімату.

Тепер проти кожного якості в кожній з колонок проставте оцінку за десятибальною шкалою. Почніть з себе, потім проаналізуйте ступінь прояву якостей у рідних і близьких.

Озвучте від імені членів вашої сім'ї оцінки по одному або декільком пунктам. Наприклад:

- Я бабуса. Я приношу в сім'ю високий (8 балів) рівень тривожності, тому що ... Крім того, мої почуття причетності оцінені в 9 балів, тому що ...

- Я - дочка, в «високому (9 балів) плюсі» у мене почуття радості, адже ... Серед «мінусів» - високий бал за нестриманість - це пояснюється тим, що ...

В результаті роботи перед вами виникне емоційна карта сім'ї з її острівцями спокою і нестабільними зонами. Корисно продовжити роботу і після занять, розпитавши домашніх про те, які оцінки вони поставили б вам і самим собі. Наскільки близькі ваші оцінки до самооцінки близьких, а також їх думку про вас - до вашої самооцінки? «

Підведення підсумків. Обговорюються питання. Що вправу дало вам в розумінні себе і вашої родини? Чого в цій карті більше, яка атмосфера характеризує вашу сім'ю? Чи були речі, які відкрилися вам по-новому? Що змусило зрадіти? Задуматися? Що засмутило?

5.2. Закрита комунікація

(Матеріали: колода карт)

Вступна частина. Пам'ятайте таблички на дверях офіційних установ: «Ласкаво просимо!», «Стороннім вхід заборонено!»? Насправді, їх можна з повним правом сприймати як метафору спілкування. У неї, безсумнівно, є нюанси: наскільки виражені запрошення або заборона, чи поширюється висловлювання на всіх або на певну (ким?) Категорію людей. Проте, всім знайомі ситуації, коли людина, з якою ми спілкуємося, як ніби вивішує у себе на грудях такі ж таблички, що відкривають або закривають спілкування.

Потренуємося «в читанні» цих послань, які проявляються в міміці, інтонації, жестах. Спробуємо зрозуміти, чи завжди стриманість - прояв закритості, а посмішка до вух - ознака теплоти і щирої зацікавленості в спілкуванні.

Основна частина. Тренер виходить на середину приміщення, де проводиться тренінг. Він бере колоду карт і ділить її на дві частини. Одну

половину він віддає «експерту», якого призначає з числа учасників, другу роздає залишилися учасникам.

Текст для тренера. «Завдання для вправи полягає в наступному:» експерт «вийде на кілька хвилин за двері. За цей час ви вирішите, в якій позиції по відношенню до нього ви будете виступати: у відкритій чи закритій. Постарайтеся не видавати себе відразу. Давайте спробуємо, з одного боку, «іграти комунікацію» щиро і послідовно. З іншого - зробити це з нюансами, на півтонах, щоб залишити «експерту» можливість поміркувати».

Повернувшись в кімнату, «експерт» по черзі підходить до будь-яких п'яти з тих, хто сидить в колі учасників. Він може розмовляти з ними, може мовчки аналізувати їх пози, жести, міміку, може користуватися будь-якої зручної можливістю визначити, відкритий або закритий партнер. Коли відповідь знайдений, «експерт» викладає перед гравцем будь-яку карту зі своєї колоди. Якщо він виклав карту вгору сорочкою, це ознака того, що він виявив закритий стиль комунікації. Якщо ж карта викладається відкрито, то і комунікація визнана відкритою. Лише після цього сам гравець викладає проти карти «експерта» свою карту. Якщо карти збігаються, «експерт» записує собі в актив один бал. Якщо ж ні, отримує штрафне очко.

Визначившись з кожним з п'яти гравців, «експерт» змінюється з останнім з них ролями. Виграє «експерт», який набрав максимум очок. Це - свідчення вміння розшифровувати мову невербальної комунікації, розрізняти нюанси в партнерську взаємодію.

Підведення підсумків. Обговорюються питання. Чим запам'яталося вам цю вправу? Чому навчило, про що змусило задуматися? Згадайте моменти сімейного життя, коли вам хотілося вибрати «закриту карту» по відношенню до партнера. Коли і чому це відбувалося? Чи завжди закритий тип комунікації поганий, а відкритий - хороший? Проаналізуйте сімейні контакти: з ким із членів сім'ї ви використовуєте переважно один з видів контакту (відкритий або закритий) і чому?

5.3. Варіації на тему сімейного життя

(Матеріали: роздруківка тексту «Класифікація поведінки в шлюбі»)

Вступна частина. Багато сімейні проблеми і не виникли б, якби майбутнє подружжя пройшли школу підготовки, до сімейного життя. Але вважається, що цього робити не обов'язково, з часом все стерпиться - злюбитися. В результаті - до 70% розлучень в перший рік спільного життя.

Основна частина. Спочатку тренер просить учасників згадати і розповісти якусь ситуацію з сімейного життя, в якій яскраво проявляється необхідність партнерської взаємодії між чоловіком і дружиною. Учасники обговорюють ситуацію, а не поведінка героїв, намагаються прояснити проблематику розповіді. Потім група розбивається на пари. Кожна з пар отримує свій номер з наведеної нижче класифікації партнерського поведінки в шлюбі. (Бажано, щоб вийшло 7 пар, якщо ж учасників більше, то що залишилися можна приєднати до будь-якої парі або запропонувати їм роль експертів.)

Протягом десяти хвилин кожна пара пробує розіграти обговорювану раніше ситуацію таким чином, щоб один з партнерів вів себе в точній відповідності з роллю, заданої номером класифікації, а другий вільно імпровізував. Глядачі (або «експерти») постараються визначити, якого типу партнерських відносин відповідає поведінка імпровізує учасника. Пари представлять свої сцени одна за іншою. Потім підбиваються підсумки вправи.

Підведення підсумків. Проводиться шляхом розгляду наступних проблем і ситуацій. Спробуйте для кожного з партнерів знайти всю палітру якостей і властивостей, які проявилися в імпровізації (лексика, жести, міміка, текст і підтекст, прийоми впливу на партнера і маніпуляції).

Запишіть на дошці продемонстровані рольові комбінації і проаналізуйте, в якому напрямку розвивалися партнерські відносини в кожній з пар. При аналізі можна використовувати таку класифікацію профілів шлюбу:

- симетричний (наприклад, незалежний - незалежний, раціональний - раціональний, рівноправний - рівноправний ...). У такому союзі в обох подружжя рівні права і немає підпорядкування одного іншому. Проблеми тут вирішуються шляхом обговорення і компромісу, угоди;

- комплементарний (батьківський - дитячий), характеризується підпорядкуванням всередині пари. Один розпоряджається, керує, приймає рішення, інший виконує, підпорядковується, чекає вказівок;

- конфліктний - союз «романтика» або «товариша» з «незалежним», «романтика» з «раціоналістом».

Після розгляду проблем і ситуацій обговорюється питання: допомогла робота над сценами або перегляд етюдів визначити, який тип поведінки в шлюбі властивий особисто вам?

5.4. Гросмейстер спілкування

(Матеріали: 32 картки з зображенням шахових фігур, ручки, аркуш паперу для кожного «експерта»)

Вступна частина. Взаєморозуміння і групова згуртованість - прикмети хорошого партнерського союзу, «здорової сім'ї». Подібна атмосфера досягається взаємної роботою учасників будь-якої групи, в тому числі і сімейної, по поглибленню взаєморозуміння, з'ясування прихованих і явних переваг, кодів поведінки, уміння інтуїтивно вгадувати бажання партнера, розбиратися в законах невербальної комунікації. Хороший партнер - «гросмейстер спілкування».

Основна частина. Текст для тренера. «Давайте спробуємо визначити, наскільки ви досвідчені в законах міжособистісної комунікації і ... шахової гри.

Кожен з вас отримує картку із зображенням шахової фігури певного кольору. (В разі, якщо в грі зайняті 16, а не 32 учасники, лунає комплект одного кольору.) Ви не можете показувати картку партнерам по команді, не можете повідомляти, що за фігура вам дісталася. У той же час через 15 хвилин в нашому залі повинні розташуватися один проти одного дві армії

шахових фігур в прийнятому порядку. Праворуч від мене будуть «чорні», зліва - «білі». Нагадую вам, що будь-які розмови, записи, малюнки заборонені. Бажаю успіху!»

Підведення підсумків. Обговорюються питання. Що було найважчим? Як команди впоралися із завданням? Яким чином відбувалося взаєморозуміння? Чому подібне взаєморозуміння можливо з чужою людиною, але утруднено в родині?

5.5. Накопичувальна інформація

Вступна частина. Одним з ключових моментів формування хороших сімейних відносин є вміння слухати партнера. Слухати партнера - справа складна, яка потребує напруги, так як ми повинні сконцентрувати свою увагу на тому, що говорить співрозмовник, хоча голова у нас, як правило, зайнята безліччю проблем і, крім того, ми втомилися або нервуємо. До того ж, якщо ми не дуже уважно прислухаємося до співрозмовника, то втрачаємо багато важливих моментів і не прислухаємося до інтонації. Уміння слухати особливо важливо в сімейних відносинах.

Основна частина. Група сідає півколом або колом, щоб всі учасники бачили один одного, що допомагає сконцентруватися на партнері. Концентрація і слухання-одні з ключових умінь в цій вправі. Гра буде йти «з накопиченням», т. Е. Інформація буде накопичуватися від учасника до учасника. Кожен наступний учасник використовує зроблене / сказане /, показане до нього і передає естафету наступному, додаючи до отриманого раніше матеріалу свою інформацію.

Перший учасник вимовляє будь-яку пропозицію на задану тренером тему. Другий буквально дослівно повторює почуте, додаючи до нього свою реакцію. Третій повертається за змістом до попередніх двох пропозиції і додає своє.

Припустимо, задана тема - погода.

1-й: Як по-твоєму, сьогодні не холодно?

2-й: Ти питаєш, чи не холодно сьогодні? Я думаю, що сьогодні тепліше, ніж учора!

3-й: Ігор запитав, чи не холодно сьогодні? Виявилось, що сьогодні тепліше, ніж учора. Значить, ми можемо не надягати куртку.

4-й: Наша бесіда почалася з питання про те, чи не холодно сьогодні. Мій товариш відповів, що, на його думку, сьогодні тепліше, ніж учора. Це порадувало ще одного зі співрозмовників, тому що він вважає, що ми можемо не надягати куртку. Я вважаю, крім того, що і парасольку нам не знадобиться, тому що не буде дощу ...

На цьому прикладі видно, що лише другий гравець дослівно повторює фразу першого, щоб закріпити тему в свідомості групи. Подальше накопичення йде максимально близько до тексту, з великим цитуванням, але, тим не менше, кожен наступний учасник вільний вводити нові фігури мови, використовувати вступне слово. Він підшукує синоніми, щоб надати розмови рівень красивою і естетичною, а не тільки інформативною бесіди. Коли ланцюжок обривається (через вичерпаність теми, зайвої розгорнення, недостатню концентрацію когось із учасників і т. Д.), Починається нова ланцюжок тексту з наступного по черзі учасника.

Підведення підсумків. Обговорюються питання. Які можливості відкриваються уважному і тренуваному слухачеві? Які умови повинен дотримуватися хороший слухач (ніяких побічних думок; поки слухаєте, ніяких побічних думок, і тим більше не слід готувати контраргументи; слід сконцентруватися на суті предмета і витіснити з голови другорядне; слід сконцентруватися тільки на тій темі, про яку йде мова)? Які помилки найчастіше зустрічаються у тих, хто слухає (дегресія; загострення уваги на голих фактах; слова, що виводять людину з рівноваги; лінощі мислення)? Як поліпшити ситуацію?

5.6. Контактна взаємодія

(Матеріали: беруші і широка гумка або хустку, дві пов'язки на кожну трійку учасників)

Вступна частина. Контактна взаємодія складається з декількох етапів, для яких характерні специфічні форми поведінки і спілкування. До них відносять первинне згоду, етап об'єднує взаємодії, формування взаємовідносин і так званий «ефект перегляду». Результатом контактної взаємодії можуть бути або зближення позицій, або дистанціювання.

Основна частина. Вся група учасників тренінгу розбивається на трійки. Одна людина з кожної трійки отримує дві пов'язки, якими в ході вправи скористається, щоб зав'язати собі очі і рот. Другий учасник отримує беруші і пов'язку: в ході гри він затикає собі вуха і зав'язує рот. Третій гравець отримує беруші і широку гумку, якою він перехопить свої руки, щоб не користуватися ними в ході вправи (замість гумки можна просто зв'язати кисті рук за допомогою хустки). Роздаючи реквізит для вправи, тренер визначає комунікативні можливості учасників.

Перший - нічого не бачить і не розмовляє. Він може лише чути і жестикулювати. Другий - нічого не чує і не говорить; його комунікаційні канали - зір і жестикуляція. Третій має можливість говорити і бачити, але не може жестикулювати, а також нічого не чує.

Проте учасникам трійки необхідно буде про щось домовитися, при цьому доведеться проявити неабияку активність, фантазію і енергію. Учасники можуть домовлятися про те:

- на який фільм вони підуть після тренінгу;
- в якому місці зустрінуться до походу в кінотеатр;
- який подарунок вони куплять загальному другові на його день народження;
- яке блюдо кожен з них приготує на вечірку, яку компанія організовує в складчину.

Вправа цей непростий, але дуже ефективне і веселе. Важливо тільки, щоб тренер постійно був в курсі подій і жорстко контролював дотримання всіх накладених на учасників обмежень. Спочатку учасники можуть

плутатися, але потім долають свої проблеми і концентруються на комунікаційній задачі.

Підведення підсумків. Підбиттям підсумків служить обговорення учасниками елементів своїх дій по досягненню злагоди та порозуміння.

6. Вправи з вирішування сімейних конфліктів

6.1. Чорно-біле кіно

Вступна частина. Проблема завжди бере свій початок в проблемній ситуації. Вона усвідомлюється подружжям як якась суперечлива ситуація, в якій є протилежні позиції при поясненні одних і тих же об'єктів, явищ і відносин між ними.

Основна частина. Кожен учасник групи отримує чистий аркуш паперу і ручку. Тренер закликає учасників подумати про якийсь своєї проблемної ситуації на сьогодні. У лівій частині листа записують 10 аспектів проблеми, які мають негативні наслідки, а в правій - 10 позитивних сторін існуючої ситуації.

Підведення підсумків. В процесі обговорення вправи група повинна прийти до висновку, що в кожній, навіть самої важкій життєвій ситуації необхідно знаходити позитивні сторони і за рахунок цього тримати себе в руках і толерантність.

6.2. Співробітництво без конфліктів

(Матеріали: дошка і маркери; для кожної сім'ї: клей, шматки картону і кольорового паперу, дріт, 2-3 шматка пластиліну різних кольорів, ножиці, 2 повітряні кульки, коробка сірників, 5 трубочок для коктейлю)

Вступна частина. Всі сім'ї по-різному протистоять життєвим труднощам. У одних несприятливі впливи приведуть до прогресуючого порушення життя сім'ї: підвищення конфліктності, зниження задоволеності сімейним життям, хвороб, розлучення та ін. Інші, навпаки, збільшать свою згуртованість і примножать зусилля для подолання кризи і збереження сім'ї. Але вмілому подолання труднощів треба вчитися.

Основна частина. Кожна команда сідає за стіл, на якому розкладені матеріали. Тренер оголошує завдання: через 30 хвилин сім'я повинна представити на суд групи плід свого колективної творчості. Що це за твір - вирішує сама сімейна команда. Важливо тільки, щоб у творчому акті брав участь кожен, щоб рішення приймалися колегіально і в роботі були використані абсолютно всі запропоновані матеріали. Крім того, необхідно дати назву отриманого добутку.

Через 30 хвилин все сім'ї виносять роботи на встановлені в центрі кімнати столи, і учасники можуть оцінити творчість товаришів.

Підведення підсумків. Обговорюються питання. Які роботи представляють, на ваш погляд, найбільший інтерес? Що ви думаєте з приводу назв творів? Як відбувалася групова робота? Обговоріть ролі, узяті на себе або нав'язані групою; стиль роботи лідера і групи; механізм прийняття спільного рішення; розподіл ролей на етапі роботи зі створення твору. Як дана гра пов'язана з реаліями вашому сімейному житті? Всі члени сім'ї виконували свої ролі або хтось взяв на себе чужу? Що сталося в такому випадку? Наскільки ситуація гри взагалі аналогічна життєвої ситуації? У чому, на ваш погляд, це завдання проявило «плюси» і «мінуси» колегіального рішення і спільної творчості? Наведіть конкретні приклади і запишіть їх у два стовпчики «+» і «-» на дошці. Обговоріть представлені на дошці результати.

6.3. Співробітництво у конфлікті

Вступна частина. Конфлікт найчастіше виникає тоді, коли один із подружжя вдається до морально засудженим методів боротьби, прагне психологічно придушити партнера, дискредитує і принижуючи його в очах оточуючих. Зазвичай це викликає шалений опір іншого боку, діалог супроводжується взаємними образами, стає неможливим, міжособистісні відносини руйнуються. А адже конфлікт може бути і конструктивним, якщо вміти ним керувати. Частіше за все це можна домогтися через співпрацю в конфлікті.

Основна частина. Учасники групи об'єднуються в пари і розігрують будь-яку конфліктну ситуацію, застосовуючи такі принципи управління конфліктом: повний контроль за власними емоціями, які, як правило, заважають оцінювати те, що відбувається; аналіз справжніх причин конфлікту, які можуть бути приховані за уявними причинами; локалізація конфлікту, тобто встановлення його чітких рамок і прагнення до звуження області протистояння; відмова від фіксації на самозахисту, оскільки захоплення захисними діями зазвичай заважає вчасно помітити зміни в обстановці і поведінці конфліктуючої сторони; переформулювання аргументів опонента, які не варто свідомо відкидати, але краще спробувати перевести на зрозумілу мову, виділяючи опорні смислові моменти.

Підведення підсумків. В процесі обговорення група вирішує, які пари найбільш конструктивно знайшли вихід з конфліктної ситуації. Обговорюються питання. Яким чином можна конфлікт зробити конструктивним (продуктивним)? Які стратегії поведінки застосовували в ході виконання завдання учасники (суперництво, співробітництво, компроміс, уникнення, пристосування до ситуації)?

6.4. Руйнівні переживання

Вступна частина. Всі знають, що переживання - це будь-який відчувається людиною емоційно забарвлене стан. Але не всі знають, що переживання може призвести до краху ідеалів і цінностей людини, до переосмислення свого існування. Такі переживання називаються руйнівними. Щоб знати, як з ними боротися, або хоча б розуміти, що це і є руйнівні переживання, виконується ця вправа.

Завдання з першого по п'яте кожен учасник тренінгу виконує індивідуально, шосте - в групі чисельністю 6-8 чоловік.

Основна частина. Завдання перше. Текст для тренера. «Згадайте, коли і де останнім часом ви відчували перераховані нижче руйнівні переживання. У психології прийнято виділяти п'ять груп руйнують переживань: емоції тривожного кола: хвилювання, занепокоєння, страх, тривога; емоції

агресивного кола: образа, роздратування, гнів, лють; аутоагресія: надмірне почуття провини; емоції депресивного кола: глибоку зневіру, апатія, туга, депресія; сильне засмучення, відчай».

Завдання друге. Складіть таблицю, де навпроти кожної групи переживань (С) опишіть ряд ситуацій (А), у відповідь на які у вас виникли ці емоції. Постарайтеся згадати по кілька ситуацій для кожної групи емоцій. Можливо, деякі з переживань вам не властиві, ви їх ніколи не відчуваєте. В такому випадку пропустіть відповідну рубрику.

Перелік ініціюють подій

<i>З: негативна емоційна реакція</i>	<i>А: ініціює подія</i>
Емоції тривожної групи (хвилювання, неспокій)	1)
	2)
Емоції агресивної групи (гнів, образа)	3)
	4)
Емоції аутоагресивної групи (надмірне почуття провини)	5)
	6)
Емоції депресивної групи (глибоку зневіру)	7)
	8)
сильне засмучення	9)
	10)

Завдання третє. Опишіть, що ви зробили в кожній ситуації: ваші переживання і ваша поведінкова реакція. Зверніть увагу на те, що важливо описати не тільки вчинки, а й емоції.

Завдання четверте. Визначте, чи є ці почуття автентичними і виправданими. Для цього необхідно оцінити, чи допомагають вам ці переживання конструктивно завершити ситуацію. Визначте також, чи було конструктивним ваша поведінка. Для цього кожен епізод оцініть за наступними критеріями. Чи допомагає мені це домагатися своїх цілей? Допомагає чи заважає моя поведінка тим, хто для мене дорогий? Чи допомагає мені це в стосунках з оточуючими? Чи не руйнує це моє здоров'я?

Якщо хоча б по одному з перерахованих критеріїв відповідь несприятливий, реакцію можна віднести до неконструктивною і невинуватеною.

Завдання п'яте. Виберіть тільки ті ініціюють події, на які ви відповіли невинуватеними, негативними, руйнівними переживаннями.

Після того як всі таблиці будуть заповнені, вам належить обговорити результати у вашій групі. Для цього об'єднується в групи по 6-8 чоловік і виберіть тимчасового керівника дискусії. Його завдання - піклуватися про те, щоб у кожного учасника була можливість висловитися і бути почутим.

Підведення підсумків. Обговорюються питання. Які почуття є для вас «улюбленими»? Які ситуації вимагають від вас підвищеної уваги для захисту від руйнівних переживань? Які руйнівні переживання найбільш характерні для вашої робочої групи? Які - найменш характерні? Опишіть типи ініціюють подій, найбільш важких для членів вашої групи. Що ви зрозуміли, чому навчилися, виконуючи цю вправу?

6.5. Неприємні наслідки

Вступна частина. Іноді в сімейних відносинах виникає конфлікт через те, що людина не досить правильно розуміє свою поведінку і ті наслідки, до яких воно веде.

Основна частина. Текст для тренера. «Визначте ситуації, які викликають у вас руйнівні переживання. Можливо, в деяких випадках вам важко буде ідентифікувати характер переживань; можливо, це ситуації, про які можна одночасно сказати: «Це мене напружує» і «Мені все одно!» Не виключено, що саме в цих ситуаціях ви відчуваєте руйнівні переживання, витісняючи цей факт зі свідомості. Перевірте, чи не знецінюєте ви ситуацію для зняття з себе відповідальності.

Визначте, які ваші почуття і типи поведінки ведуть до неприємних наслідків. Заповніть таблицю «Ідентифікація ірраціональних вірувань». Для цього можна використовувати список 10 найбільш часто зустрічаються шкідливих ірраціональних переконань:

1. Всі повинні мене любити. Буде нестерпно, якщо той, хто важливий для мене, не схвалить моїх вчинків або мені відмовить (надмірне занепокоєння з приводу думки оточуючих).

2. Ніколи не можна терпіти невдачу, потрібно робити все відмінно (перфекціоністські тенденції: надмірно високі вимоги до себе в роботі, навчанні, спорті, секс, відносини і т. п.).

3. Все має бути таким, як мені хочеться. Якщо цього не станеться, мені цього не перенести (інфантильні очікування, засновані на «принципі задоволення»).

4. Всі мої неприємності через погані людей. Якщо зі мною сталося щось погане (мене не люблять і не поважають, мене осягає невдача, все йде не так, як хочеться, або зі мною чинять несправедливо), я завжди скидаю вину на кого-то другого (тенденції звинувачувати інших, пред'являючи до них завищені вимоги).

5. Якщо я сильно похвилюється через майбутньої події або того, як хтось мене сприйме, справи підуть краще (характерний прояв надмірної тривоги в ситуаціях, пов'язаних з очікуванням події, на яке неможливо вплинути).

6. У кожній проблеми є єдине оптимальне рішення, і мені потрібно його знайти - і негайно (відкидаються «неідеальні» рішення, які могли б привести до позитивних наслідків).

7. Легше уникнути важкої ситуації і відповідальності за неї, ніж потім розбиратися з нею (прояв надмірної пасивності, уникнення ризикованих кроків).

8. Якщо ні до чого не ставитися серйозно, не доведеться засмучуватися (постійне знецінення відбувається).

9. Причина всього, що відбувається зі мною - моїх почуттів і вчинків - в моєму жахливе минуле (пояснення невдач подіями минулого, що не надають реального впливу на даний).

10. На світі не повинно бути поганих людей і обставин. Якщо мені все ж доведеться зіткнутися з ними, то це мене дуже сильно засмутить (наприклад, обурення з приводу «неправильної» поведінки).

Ідентифікація ірраціональних вірувань

Неконструктивна поведінкова реакція і відповідні їй руйнують переживання	
Виявлений шаблон шкідливого мислення	
Ірраціональні вірування, що запускають реакцію	

Запишіть в першому рядку невинуватені почуття і відповідне їм поведінку, від яких ви вирішили відмовитися.

Запишіть у другому рядку шаблони мислення, які лежать в основі кожної групи руйнівних переживань і нерозумного поведінки.

Встановіть, які ірраціональні вірування «запускають» шкідливе мислення.

Обговоріть в групі отримані результати. Нехай кожен учасник дискусії розповість групі про невинуватені почуття і видах поведінки, від яких він вирішив відмовитися, про шаблонних думках, що будять ці переживання, і ірраціональних віруваннях, що лежать в їх основі. Решта учасників, вислухавши розповідь, можуть поділитися своїми припущеннями про характер ірраціонального вірування.

Підведення підсумків. Обговорюються питання. Які шаблони шкідливого мислення є для вас «улюбленими»? Які шаблони шкідливого мислення виявилися найбільш характерні для вашої групи? Найменш характерні? Які ірраціональні вірування були виявлені, і наскільки вони характерні для вашої групи? Як ви можете охарактеризувати позитивне мислення і лежать в його основі установки? Чому вас навчило цю вправу?