

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

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач випускової кафедри

\_\_\_\_\_ Ельвіра ЛУЗІК

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 р

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**  
ВИПУСКНИКА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «МАГІСТР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

**Тема: «Розв'язання сімейних конфліктів з використанням технік  
позитивної психотерапії»**

Виконавець: студентка 206 Мз Волошина Юлія Іванівна

Керівник: доктор психол. наук, професор Балахтар Валентина Візиторівна

Нормоконтролер: \_\_\_\_\_ Тамара МИХЕСВА  
(підпис)

КИЇВ 2022

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

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_ Ельвіра ЛУЗІК

«\_\_»\_\_\_\_\_2022 р.

## **ЗАВДАННЯ**

### **на виконання кваліфікаційної роботи**

Волошиної Юлії Іванівни

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Розв'язання сімейних конфліктів з використанням технік позитивної психотерапії», затверджена наказом ректора від «29» вересня 2022 р. № 1745/ст.

2. Термін виконання роботи: з 05.09.2022 до 30.11.2022 р.

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 104 сторінки, з них обсяг основного тексту 81 сторінка, список використаних джерел нараховує 56 позицій.

4. Зміст пояснювальної записки: Зміст кваліфікаційної роботи: Вступ; Розділ 1. Теоретико-методологічні підходи до проблеми подружніх конфліктів; Висновки до першого розділу; Розділ 2. Емпіричне дослідження сімейних конфліктів та їх розв'язання з використанням технік позитивної психотерапії; Висновки до другого розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): 6 таблиць, 15 рисунків.

6. Календарний план-графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	05.09.2022	04.09.2022
2.	Формулювання мети, завдання досліджень. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	10.09.2022	08.09.2022
3.	Написання першого розділу. Подання керівникові на перевірку	25.09.2022	23.09.2022
4.	Написання другого розділу. Подання керівникові на перевірку	15.10.2022	14.10.2022
5.	Оформлення роботи. Подання кваліфікаційної роботи на розгляд керівнику	29.10.2022	29.10.2022
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	07.11.2022	07.11.2022
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	10.11.2022	09.11.2022
8.	Подання остаточного варіанта роботи на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	15.11.2022	11.11.2022
9.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	16.11.2022	16.11.2022
10.	Захист кваліфікаційної роботи	28-29.11.2022	

Керівник кваліфікаційної роботи \_\_\_\_\_ Валентина БАЛАХТАР

(підпис керівника)

Завдання прийняв до виконання \_\_\_\_\_ Юлія ВОЛОШИНА

(підпис випускника)

7. Дата видачі завдання: « 05 » вересня 2022 р.

## РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Розв'язання сімейних конфліктів з використанням технік позитивної психотерапії»:

104 сторінки, 56 використаних джерел та літератури, 8 додатків.

Об'єкт дослідження – сімейні конфлікти як психологічний феномен.

Предмет – техніки позитивної психотерапії як методи попередження і розв'язання сімейних конфліктів.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні використання технік позитивної психотерапії для попередження і розв'язання сімейних конфліктів.

У кваліфікаційній роботі висвітлено результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження проблеми подружнього конфлікту як такого та обґрунтовано доцільність використання методик позитивної психотерапії для подолання і попередження сімейних конфліктів.

Практичне значення отриманих результатів дослідження полягає в можливості використання запропонованих методичних рекомендацій з метою підвищення спроможності подружжя у розв'язанні сімейних конфліктів, налагодженні сімейних взаєностосунків за допомогою технік позитивної психотерапії.

СІМЕЙНІ КОНФЛІКТИ, МОДЕЛЬ КОНФЛІКТУ У ПОЗИТИВНІЙ ПСИХОТЕРАПІЇ, ПОДРУЖЖЯ, ТЕХНІКИ ПОЗИТИВНОЇ СІМЕЙНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1.....	11
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ПРОБЛЕМИ ПОДРУЖНІХ КОНФЛІКТІВ .....	11
1.1. Подружній конфлікт та його причини як об'єкт психологічного дослідження.....	11
1.2.. Модель конфлікту у позитивній психотерапії.....	20
1.3. Основні напрямки консультативної допомоги сім'ї у розв'язанні конфліктів.....	34
Висновки до першого розділу.....	37
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ ТА ЇХ РОЗВ'ЯЗАННЯ З ВИКОРИСТАННЯМ ТЕХНІК ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ.....	40
2.1. Емпіричне дослідження проблеми сімейних конфліктів у подружжя.....	40
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	44
2.3. Методичні рекомендації щодо підвищення спроможності подружжя у розв'язанні сімейних конфліктів (тренінгова програма «Вирішення конфліктів у сімейних взаємостосунках за допомогою технік позитивної психотерапії»..	66
Висновки до другого розділу.....	74
ВИСНОВКИ.....	78
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	82
ДОДАТКИ.....	88

## ВСТУП

**Постановка проблеми та її актуальність:** На сучасному етапі розвитку суспільства перед людством постала проблема оволодіння мистецтвом управління конфліктами в усіх сферах життя, зросла потреба вивчення та практичного використання технологій, технік, методів запобігання та розв'язання конфліктів. Глобальні конфлікти спричинили загибель людей внаслідок різноманітних причин, в тому числі терору, тоталітарних режимів, війни, боротьби за владу тощо. Виникнення різноманітних непорозумінь, неузгодженостей, конфліктних ситуацій можливі нерідко у різних сферах людської діяльності, у тому числі й у сімейних взаєминах, що зумовлено різними уявленнями про «ідеальний тип сім'ї у чоловіків і жінок, гендерний розподіл сімейних ролей» (Бужинська, 2020:135-137), суперечливе ставлення до їх виконання, незадоволеність подружнім життям, стійка орієнтація подружжя на розлучення та малодітну сім'ю, нездатність досягнути злагоди, соціокультурної взаємодії поколінь, зростання кількості розлучень (Багнета, 2011; Гусєв, 2020; Довгань, 2020; Яремчук, 2008 та ін.) тощо.

Причиною конфліктності у взаєминах родини можуть бути вікова різниця між поколіннями (батьками та дітьми), відмінності у характерах, що утруднюють взаєморозуміння, спричинюють непорозуміння у площині цінностей, стандартів поведінки. Підґрунтя причин має достатньо широку варіативність політичного, міжнаціонального, економічного або будь-якого іншого характеру. Тому проблема визначення сутності, причин, форм прояву сімейних конфліктів активізує пошук шляхів і можливостей їх розв'язання, а це наразі є особливо важливим. Варто зазначити, що поки людина усвідомить справжню причину конфлікту (психотравму, непорозуміння, розлад тощо), усуне провокуючі чинники, розпочне роботу безпосередньо з самою проблемою, то вона встигає розростися, пустити коріння і перейти в запущену стадію. Це, у свою чергу, спричиняє «дезорганізацію шлюбно-сімейних відносин, що проявляється у зростанні кількості розлучень, зниженні якості

сімейних взаємостосунків та задоволеності шлюбом, погіршенні адаптивних можливостей подружжя, послабленні захисної функції сім'ї від динамічних процесів, що відбуваються у суспільстві» (Сингаївська & Лукаш, 2021: 252). Тому особливо важливим для подружжя є опанування інструментами (техніками, методами та ін.) психологічної підтримки і допомоги, які сприятимуть розв'язанню сімейних конфліктів, бо сім'я – це надзвичайно важливий соціальний інститут у державі, який є гарантом майбутнього (Пірен, 2003). Здатність контролювати конфліктні ситуації й ефективно їх розв'язувати, спрямовуючи на розвиток сімейних взаємин, уможливорює ефективне використання особистісного потенціалу кожного члена родини, стабілізацію соціально-психологічного клімату у сім'ї.

Науковці прагнули дослідити причини конфлікту, конфліктних стосунків та способів їх корекції (Н. Малярова, Т. Мішина, В. Сисенко, В. Столін та ін.), психологію конфлікту (Долинська Л. В., Матяш-Заяц Л. П., 2013.), механізми попередження й управління конфліктами (Г. Антонов (2004), Г. Ложкін, Ю. Лукін, В. Тюріна, Є. Юрківський та ін.); організацію переговорного процесу (А. Гірник (2010), М. Пірен, Н. Пов'якель, І. Русинка, М. Цюрупа та ін.); потенціал конфліктів у підвищенні ефективності спілкування (Л. Білоконенко (2015), В. Корнещук (2015), В. Нагаєв та ін.), формування конфліктостійкості (В. Великий, Т. Виноградова (2017), С. Калаур (2016).

Зроблено вагомий доробок у вивчення стадій розвитку сім'ї, видів сімейних конфліктів (В. Бондаровська), проблем міжособистісних конфліктів у сім'ї (С. Ковальов, Г. Кочарян, О. Кочарян, О. Маховіков, Р. Річардсон та ін.), соціально-психологічних основ функціонування сучасної сім'ї (Т. Буленко), виникнення і попередження конфліктів у молодого подружжя (Л. Котлова, А. Кравченко, Н. Тверезовська), психологію сім'ї і сімейних криз (Р. Федоренко), психологічні підходи до надання консультативної допомоги сім'ї (Е. Берн, М. Боуен, П. Ватславик, Дж. Галлей, С. Гордон, Н. Давідсон, В.

Кемплер, С. Мінухін, В. Сатір), засади позитивної психотерапії (Н. Пезешкіан) тощо.

Зважаючи на достатню кількість теоретичних і прикладних розробок даної проблеми, вона і досі викликає гострі дискусії. Наразі відсутня єдина думка щодо комплексного підходу до діагностики сімейних взаємин, недостатньо розроблені шляхи попередження та подолання протиріч у родині, вплив індивідуально-психологічних особливостей на поведінку подружжя в конфлікті. Однак, попри те, що різні аспекти проблеми розглядаються багатьма видатними науковцями, постає серйозна проблема пошуку можливих шляхів попередження і розв'язання сімейних конфліктів загалом і з використанням технік позитивної психотерапії зокрема. Актуальність, практична значущість і недостатня розробленість проблеми зумовили вибір теми дослідження.

**Мета дослідження:** теоретично та емпірично дослідити сімейні конфлікти й актуалізувати потребу їх попередження і розв'язання з використанням технік позитивної психотерапії.

**Об'єктом** кваліфікаційної роботи є сімейні конфлікти як психологічний феномен.

**Предметом** кваліфікаційної роботи є техніки позитивної психотерапії як методи попередження і розв'язання сімейних конфліктів.

**Завдання дослідження:**

- ✓ висвітлити подружній конфлікт та його причини як об'єкт психологічного дослідження;
- ✓ розкрити сутність моделі конфлікту у позитивній психотерапії та визначити напрямки консультативної допомоги сім'ї у розв'язанні конфліктів;
- ✓ емпірично дослідити рівень прояву сімейних конфліктів у подружжя та виявити їх причини;



✓ розробити методичні рекомендації щодо підвищення спроможності подружжя у розв'язанні сімейних конфліктів з використанням технік позитивної психотерапії

З метою розв'язання окреслених завдань використовувалися сукупність теоретичних, емпіричних та статистичних методів. Це:

- *теоретичні* (теоретичний аналіз, класифікація, узагальнення й систематизація основних наукових підходів до проблеми подружніх конфліктів, які були використані задля визначення її теоретичних і методологічних засад);

- *емпіричні* (психодіагностичні методики, що дозволили забезпечити дослідження рівнів сформованості: конфліктологічної компетентності та значущості властивостей конфліктно-компетентної поведінки подружжя у розв'язанні сімейних конфліктів (методика «Оцінка рівня компетентності у вирішенні конфліктів» (П. Хеппнера, І. Петерсена)); стратегій розв'язання конфліктів (методика діагностики стратегій розв'язання конфліктних ситуацій Д.Джонсона і Ф.Джонсона (в адаптації Т. Кушнірук); дослідження причин виникнення подружніх конфліктів (Вісбаденський опитувальник з методу позитивної психотерапії і сімейної психотерапії (WIPPF) Н. Пезешкіана у співпраці з Г. Дейденбахом); модифікований варіант балансної моделі Носсрата Пезешкіана (авторська розробка).

- *констатувальний експеримент*;

- *математично-статистичні методи* (Статистична обробка даних і графічна презентація результатів дослідження реалізувалась з використанням комп'ютерної програми SPSS (версія 25.0)).

**Наукова новизна отриманих результатів** полягає у комплексному дослідженні особливостей подружнього конфлікту, розумінні моделі конфлікту з погляду позитивної психології; огляді і визначенні основних напрямків консультативної допомоги сім'ї у розв'язанні конфліктів; емпіричному дослідженні сімейних конфліктів та їх розв'язання з використанням технік позитивної психотерапії; розробці методичних

рекомендацій щодо підвищення спроможності подружжя розв'язувати сімейні конфлікти за допомогою технік позитивної психотерапії.

**Практичне значення** отриманих результатів дослідження полягає в можливості використання запропонованих методичних рекомендацій з метою підвищення спроможності подружжя у розв'язанні сімейних конфліктів, налагодженні сімейних взаєностосунків за допомогою технік позитивної психотерапії.

**Апробація отриманих результатів.** Основні ідеї та результати дослідження презентувались на засіданні випускової для спеціалізації «Практична психологія» кафедри – педагогіки та професійної освіти, доповідалися на міжнародній науково-практичній конференції («Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах воєнного стану» (Київ, 20 травня 2022).

**Інформаційною базою кваліфікаційної роботи** є наукові публікації вітчизняних і зарубіжних дослідників із проблем сімейних конфліктів у подружжя, шляхів і напрямків консультативної допомоги сім'ї у розв'язанні конфлікті та інші матеріали, зібрані авторкою у процесі дослідження.

**Структуру кваліфікаційної роботи** обумовлює і визначає специфіка обраної теми, її актуальність, поставлена мета та основні завдання емпіричного дослідження. Кваліфікаційна робота містить вступ, два розділи, висновки до розділів, загальні висновки, список літературних джерел (56 джерел), 8 додатків на 17 сторінках. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи 104 сторінки. Текст роботи містить 15 рисунків та 6 таблиць.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ПРОБЛЕМИ ПОДРУЖНІХ КОНФЛІКТІВ

### **1.1 Подружній конфлікт та його причини як об'єкт психологічного дослідження**

У сучасному українському суспільстві сім'я зазнає значних трансформацій, що зумовлено різними уявленнями про «ідеальний тип сім'ї у чоловіків і жінок, гендерний розподіл сімейних ролей» (Бужинська, 2020:, с.135-137), суперечливе ставлення до їх виконання тощо. Усе це впливає на взаємини у сім'ях, здатність виконувати життєво необхідні функції і може спричиняти незадоволеність особистісних потреб її членів, непорозуміння, рольові перевантаження, сімейні конфлікти як зіткнення протилежних інтересів, поглядів; крайнє загострення суперечностей, що викликає ускладнення або гостру боротьбу (Бандурка & Скакун, 2002, 146).

Сім'я є найменшим осередком суспільства, що постійно відчуває на собі безпосередньо чи опосередковано ті зміни, які відбуваються у країні та відповідно сама накладає відбиток на розвиток суспільства. Сім'ю складають особи, які спільно проживають, пов'язані спільним побутом, мають взаємні права та обов'язки, на підставі шлюбу, кровного споріднення, усиновлення, а також на інших підставах, не заборонених законом і таких, що не суперечать моральним засадам суспільства (Сімейний кодекс, 2005). Процес формування, становлення та розвитку сучасної української сім'ї проходить у складних і суперечливих умовах, на фоні яких відбувається погіршення фізичного і психічного стану здоров'я людей, зростання міжособистісної ізоляції, агресивності, нездатності розв'язувати проблеми і конфлікти, що виникають на їх життєвому шляху. Сьогодні сім'я стикається з цілою низкою нових проблем, значною мірою втрачає здатність виконувати життєво необхідні функції і стоїть на порозі кризи. З огляду на це, можна говорити, що ситуація

з відносинами у родині поступово погіршується внаслідок збільшення протиріч і конфліктів у суспільстві. Ці обставини можуть мати негативні наслідки не лише для сім'ї, але й для країни загалом.

Конфлікт (від лат. *conflictus* – зіткнення) – певна завершальна ланка механізму вирішення суперечностей у системі відносин. Інакше кажучи, конфлікт – це не відхилення від норми, а норма співіснування людей, певна форма встановлення і зміни пріоритетів у системі інтересів, потреб членів родини чи суспільних відносин взагалі (Балахтар, 2017, с. 354); «зіткнення протилежно спрямованих, несумісних одна з одною тенденцій, окремого епізоду у свідомості, в міжособистісних взаємодіях або міжособистісних відносинах індивідів або груп людей, пов'язане з негативними емоційними переживаннями» (Скібіцька, 2007); найбільш гострий спосіб усунення протиріч, що виникають у процесі взаємодії і передбачає протидію суб'єктів конфлікту і, звичайно, супроводжується негативними емоціями і, досить часто, негативними наслідками; особливий вид міжособистісної взаємодії, в основі якого лежить об'єктивна суперечність цілей, інтересів і думок учасників, що виявляється в сильних негативних переживаннях щодо ситуації, опонента, самих себе (Москаленко, 2008).

Подружні взаємини складають сукупність соціально регламентованих стосунків між шлюбними партнерами, які є частиною сімейних взаємин і, водночас, відмінні за змістом, функціями та структурою. Зміст подружніх взаємин зумовлений значенням шлюбу, який організовує, стабілізує, соціально санкціонує задоволення господарсько-побутових, емоційно-сексуальних, психологічних і батьківських потреб чоловіка і жінки.

У шлюбі партнер має два суперечливі прагнення: до спілкування з іншими і до відсторонення від них. Спілкування тільки один з одним у шлюбі швидко виснажується, набридає, потребує розширення свого кола комунікації, з'являється бажання завести нові знайомства та реалізувати себе в іншому напрямку: в напрямку, якого немає у подружньому житті. Проникнення у внутрішній світ, у його таємниці може відштовхнути, створити бар'єр у

взаєморозумінні, якщо повною мірою виявиться глибина розходжень у поглядах на життя, в особистісних цінностях, а як відомо, вступаючи у шлюб, партнери досить мало знають про внутрішній світ один одного, їх інтереси, цінності, цілі і потреби.

Сімейні конфлікти – це протидія між членами родини на основі зіткнення протилежно спрямованих мотивів і поглядів на основі різної культури і стереотипів. У залежності від суб'єктів взаємодії сімейні конфлікти поділяють на конфлікти між: подружжям; батьками і дітьми; подружжям і батьками чоловіка та/або дружини; бабусями (дідусями) та онуками. Безумовно, основну роль у сімейних конфліктах мають конфлікти подружжя (Ложкін, & Пов'якель, 2007), оскільки подружжя, особливо молоде, не має достатнього досвіду застосування спільних рішень, а при обговоренні конкретних сімейних питань не прагне до взаєморозуміння, сумісного вирішення проблем. Крім того, інколи «невміння» знайти рішення спирається на егоцентричне уявлення про сім'ю, небажання відмовитися від власних інтересів.

На думку В. Турбан, сімейні конфлікти свідчать про загострення міжособистісних відносин у сімейній групі, коли позиції, цілі, відносини сторін стають несумісними, взаємовиключними або сприймаються як такі. У разі розбіжності, вона носить суб'єктивний характер, немає об'єктивної несумісності і, отже, можна відновити сімейний баланс на різних стадіях розвитку сім'ї (Турбан, 2016, с. 444-453), перейти на новий рівень взаємин, знайти нові можливості.

Сімейні конфлікти є важливим показником стабільності шлюбу. У нестабільних подружніх відносинах виявляються систематичні зіткнення, сварки, емоційна напруга, що є основою несприятливого прогнозу щодо перспектив збереження і розвитку сім'ї. Важливим є з'ясування питання про умови стабільності подружніх відносин, забезпечення яких дозволяє водночас попереджувати сімейні конфлікти.

Причини конфлікту можуть бути приховані і психологічно захищені в глибині підсвідомості. Крім того, вони можуть бути невловимими через так званий закон кругової каузальності (причинності) сімейних відносин, який проявляється і в сімейних конфліктах. Причиною конфліктності у родинах є вікова різниця між поколіннями (батьками та дітьми), відмінності у характерах, що утруднює взаєморозуміння, непорозуміння у площині цінностей, стандартів поведінки. Підґрунтя причин має досить широку варіативність політичного, міжнаціонального, економічного або будь-якого іншого характеру. Тому проблема виявлення сутності, причин, форм прояву конфліктів, що, у свою чергу, потребує пошуку шляхів і можливостей розв'язання сімейних конфліктів, є на сьогодні особливо актуальним. Адже, поки людина усвідомить справжню причину конфлікту (психотравму, розлад тощо), усуне провокуючі чинники, розпочне роботу безпосередньо з самою проблемою, то вона встигає розростися, пустити коріння і перейти в запущену стадію. Тим самим спричинюючи «дезорганізацію шлюбно-сімейних відносин, що проявляється у зростанні кількості розлучень, зниженні якості сімейних взаємостосунків та задоволеності шлюбом, погіршенні адаптивних можливостей подружжя, послабленні захисної функції сім'ї від динамічних процесів, що відбуваються у суспільстві» (Сингаївська & Лукаш, 2021, с. 252).

Серед причин сімейного конфлікту варто теж назвати (Кругла, 2017, с.72): наміри змінити партнера. Як це не дивно, але ті, від кого ми вимагаємо змін, зовсім не хочуть бути глиною, з якої можна зліпити все, що завгодно. У них є свої переконання, уявлення про правила сімейного життя, цінності, на які вони спираються; егоїзм; ревності; невміння спілкуватися один з одним; непорозуміння як результат небажання вести діалог; обмеження свободи дій одним із подружжя, самовираження членів сім'ї; незадоволення потреби в позитивних емоціях (відсутність ласки, турботи, уваги й розуміння); побутова невлаштованість; зрада; неповага один до одного; різні погляди на сімейне життя; невідповідність темпераментів; шкідливі звички одного з подружжя та пов'язані з ними наслідки (алкоголізм, наркоманія, токсикоманія та ін.);

небажання допомагати один одному; авторитарний, жорсткий тип взаємовідносин, які склалися в сім'ї; наявність важких матеріальних проблем, які практично не можливо розв'язати; розбіжності в духовних інтересах, сексуальна дисгармонія партнерів; авторитарне втручання родичів в подружні відносини тощо.

Цікавим у контексті досліджуваної проблеми є бачення появи конфлікту у сім'ї у тому випадку, коли обидва учасники прагнуть оволодіти одним і тим самим об'єктом, зайняти одне і те ж місце чи виняткове положення, грати несумісні ролі, досягнути різноспрямованих цілей (Балахтар & Волошина, 2022).

Окрім того, у суспільній свідомості конфлікт, як правило, асоціюється з тим, чого не має бути у сім'ї. Так, конфлікт містить можливість виходу на новий рівень взаємин, знаходження нових можливостей. Успішні сім'ї відрізняються від проблемних не відсутністю чи низькою частотою конфліктів, а незначною їх глибиною і безболісністю.

Зважаючи на джерело, сімейні конфлікти бувають:

- ціннісні – наявність у подружжя протилежних цінностей та інтересів;
- позиційні – боротьба за лідерство в сім'ї, незадоволеність у визнанні значущості «Я» одного із членів сім'ї;
- сексуальні – психосексуальна несумісність подружжя;
- емоційні – незадоволення потреби в позитивних емоціях: відсутність ласки, турботи, уваги і розуміння зі сторони одного із членів подружжя;
- господарсько-економічні – різні погляди на ведення домашнього господарства, тяжке матеріальне становище сім'ї (Сингаївська & Лукаш, 2021, с.254).

Крім того, подружжя може по-різному себе поводити. У залежності від особливостей прояву, конфлікт може бути відкритим із взаємними словесними

образами членів родини (некоректна взаємодія) чи мати прихований характер (демонстративне мовчання, різкі реагування (жести, погляди).

Сімейні конфлікти є важливим показником стабільності шлюбу. У нестабільних подружніх відносинах виявляються систематичні зіткнення, сварки, емоційна напруга, що є основою несприятливого прогнозу щодо перспектив збереження і розвитку сім'ї. Важливим є з'ясування питання про умови стабільності подружніх відносин, забезпечення яких дозволяє водночас попереджувати сімейні конфлікти. Так, до умов, які сприяють стабільності подружніх стосунків належать: взаєморозуміння; сумісність різних рівнів – фізіологічна; ділова (спрацьованість); психоемоційна (зацікавленість один одним, співпереживання); ціннісно-орієнтаційна; функціонально-рольова; зацікавленість один одним; привабливість (симпатія) – впливає на сприймання партнера у напрямку перебільшеної оцінки позитивних і недооцінки негативних його рис.

Об'єктивними причинами подружньої дисгармонії виступають кризи розвитку сім'ї. Вирізняють кризи закономірні, які залежні від тривалості існування сім'ї, які виявляються з більшою чи меншою гостротою у всіх сім'ях. Інший різновид сімейних криз має необов'язковий характер і залежить від індивідуальної історії існування сім'ї. Причини таких криз: вікові особливості партнерів, різкі зміни обставин життя, потрясіння (переїзд, хвороба, зменшення бюджету, смерть, народження дитини). При аналізі сімейних конфліктів, особливо подружніх, важливо враховувати закономірні кризові періоди в розвитку сім'ї. Їх періодизація має наступний вигляд (Дуткевич, 2005, с. 111).

Перший кризовий період у розвитку сім'ї спостерігається на першому році подружнього життя. В цей період відбувається адаптація подружжя один до одного. Вірогідність розлучень у цей період складає до 30% від загального числа шлюбів. Другий кризовий період пов'язаний з появою дітей, адже народження дитини для багатьох сімей є серйозним випробуванням. У подружжя з'являються нові, нелегкі, обов'язки по догляду дитини, її



вихованню. У зв'язку з цим у них істотно обмежуються можливості для професійного зростання, для реалізації своїх інтересів. Можливі зіткнення поглядів подружжя і їх батьків з питань виховання дитини. У цей період втома дружини, пов'язана з доглядом за дитиною, може привести до тимчасової дисгармонії сексуальних відносин. Третій період кризи сім'ї збігається з середнім подружнім піком (10-15 років спільного життя), який характеризується насиченістю один одним, появою дефіциту почуттів. Четвертий період кризи сім'ї настає після 18-24 років подружнього життя. Основна причина сімейної кризи в цей пов'язана з емоційною залежністю дружини, що посилюється переживаннями з приводу можливих зрад чоловіка. П'ятий період кризи в основному з'являється, коли чоловік і жінка у віці 45-50 років. Це пов'язано з тим, що їхні діти йдуть від них, хочуть стати незалежними, що викликає у подружжя почуття порожнечі – «синдром порожнього гнізда». Шоста криза впливає на подружжя старше 60 років, що може бути зумовлено відсутністю почуття необхідності та важливості, що змушує людей похилого віку прагнути до втручання та нав'язування себе дітям чи онукам.

Таким чином, ці та інші причини, чинники спричинюють порушення взаємодії у сім'ї, що може супроводжуватися конфліктними ситуаціями у вигляді суперництва, псевдоспівробітництва, ізоляції на різних етапах її розвитку і призводити до розлучення (формального розірвання шлюбу).

Варто також звернути увагу, що гострота конфліктів, їх частота, сила емоційних вибухів, контроль за власною поведінкою, тактика і стратегія поведінки партнерів у різних конфліктних ситуаціях у родині залежать і від індивідуальних особливостей (темпераменту, характеру) її членів, соціально-психологічних чинників («безпеки і комфортності домашнього середовища, атмосфери любові, що характеризують сімейні радощі, близькість і гармонію, відкритості і довірливості міжособистісних взаємин, батьківського контролю і включеності в життя дітей, відчуття значущості в сім'ї, сімейної підтримки відносин з людьми і видів діяльності дітей за межами сім'ї») (Serdiuk, 2011,

с.44-51)). Про успішність сім'ї свідчить не відсутність чи низька частота конфліктів, а їх незначна глибина і безболісність. У щасливих шлюбах формуються такі риси характеру партнерів, як емоційна стабільність, згода з оточуючими (низька конфліктність), комунікабельність, достатня довірливість, щирість, вільність вираження почуттів. У нещасливих шлюбах у подружжя виникають емоційна неврівноваженість, надмірна критичність до інших, прагнення до лідерства, домінування, відчуженість, підозрілість, недовірливість, скупість у вираженні почуттів, думок, планів (Дуткевич, 2005, с. 109).

Попередження сімейних конфліктів залежить від усіх членів сім'ї і, насамперед, від самих чоловіка і дружини. При цьому варто зазначити, що деякі дрібні сімейні сварки можуть мати позитивну спрямованість, допомагаючи дійти згоди зі спірних питань і запобігти більш глибокому конфлікту. Але, у більшості випадків, варто попереджувати сімейні конфлікти, не допускаючи їх розвитку. Зокрема, варто зауважити, що подружній конфлікт виконує дві функції: конструктивну і деструктивну. Так, конструктивна функція конфлікту у сімейних взаєминах передбачає розуміння його як потужного джерела розвитку особистості і сім'ї, що уможлиблює появу нових цілей, норми, цінності. Конструктивна функція реалізується за умови, коли партнери володіють навичками конструктивної поведінки у конфліктній ситуації. У межах своєї конструктивної функції конфлікт: 1) адаптує сім'ю загалом та окремих її членів до нових умов, у яких вони опинились; 2) об'єктивує причину протиріччя і завдяки цьому дозволяє перебороти її; 3) згуртовує членів сім'ї і орієнтує їх на захист своєї єдності; 4) допомагає перебороти внутрішню напругу і позбутися фрустрації; 5) допомагає знайти способи впливу на іншого; 6) допомагає членам сім'ї краще розкрити якості власної особистості і завоювати авторитет у сім'ї.

Деструктивна функція конфлікту спрямована на зростання відчуття його невирішуваності, що може спричинити зростаюче відчуття психологічного дискомфорту. Іншими словами, відбувається зсув мотиву на ціль, а саме:

конфліктуючі сторони починають забувати про те, що їхньою метою є конструктивне вирішення ситуації. На рівні внутрішньо сімейного функціонування деструктивна функція конфлікту може проявлятися у порушенні обміну інформацією, системи взаємозв'язків, послаблювати єдність сім'ї, знижувати її здатність протистояти труднощам тощо (Ковальова, 2004, 143).

Сімейний конфлікт впливає, перш за все, з особливостей взаємодії між подружжям. Подружнє спілкування є, за своєю суттю, різновидом міжособистісної взаємодії. Подружній конфлікт, у першу чергу, є змістовною стороною взаємин подружжя, в якому акцентовано на незадоволеність шлюбом, що виявляється у неузгодженості поглядів, потреб, мотивів і вчинків шлюбних партнерів. У таких випадках подружжя пристосовуються один до одного і це пристосування носить зтяжний характер (Бондаровська, 2015, с. 12-15).

Таким чином, нами розглянуто психологічне тлумачення конфлікту як зіткнення протилежно спрямованих інтересів, цілей, позицій, думок, поглядів суб'єктів взаємодії чи опонентів. Щодо подружнього конфлікту, то це зіткнення суперечливих позицій членів родини (сім'ї). Аналіз наукової літератури показав наявність різних підходів до визначення причин подружніх конфліктів, їх гостроти, частоти, сили емоційних вибухів, контролю за власною поведінкою, тактики і стратегії поведінки партнерів у різних конфліктних ситуаціях, які залежать також від індивідуальних особистісних особливостей, темпераменту і характеру подружжя, уявлень партнерів стосовно потреб одне одного, відмінностей між уявленнями і очікуваннями одного стосовно іншого. Подружній конфлікт виконувати як конструктивну (розуміння його як потужного джерела розвитку особистості і сім'ї, що уможливорює появу нових цілей, норми, цінності), такі і деструктивну (зростання відчуття невирішаності конфлікту, відчуття психологічного дискомфорту).

## 1.2. Модель конфлікту у позитивній психотерапії

Становлення, розвиток й функціонування сім'ї неможливо уявити без спілкування. Потреба подружжя у спілкуванні зумовлена необхідністю взаємодіяти у повсякденному житті, спільній діяльності, вирішенні різноманітних сімейних питань і реалізується в єдності функцій (комунікативній, перцептивній та інтерактивній), стилі спілкування. Стиль – це сукупність прийомів, способів взаємодії; характерна манера поведінки людини. Стиль спілкування знаходить своє відображення у вихованні дітей, взаємодії із старшими поколіннями і забезпечує сприятливу (несприятливу) атмосферу для розвитку сім'ї, взаєморозуміння між усіма членами родини. Успішність взаємодії залежить від того, як сприймають і розуміють один одного члени родини чи прагнуть вони до взаєморозуміння. Низький рівень комунікативності у подружжя руйнує середовище ефективної взаємодії, створює бар'єри. Однаковою мірою це стосується і ступеня адекватності самооцінювання подружжям власного ставлення один до одного. Високу адекватність сприйняття і розуміння ними себе та інших, як зазначає І. Скрип'юк, пов'язують з наявністю таких особистісних, якостей, як спрямованість на взаємодію, успішність, процвітання сім'ї. Ефективність сімейного спілкування залежить від рівня сформованості комунікативної культури подружжя (Савченко, 2014, с. 207-213). Сімейні взаємини тим кращі, чим більше саморозкриття подружжя у спілкуванні, за наявності великої кількості спільних очікувань і установок, глибокого взаєморозуміння, високого рівня невербальної комунікації, постійного підтвердження своєї подібності у сприйнятті подружніх ролей та ін. Відсутність подібної налагодженої системи міжособистісного спілкування у сім'ї призводить до сімейних конфліктів.

Розв'язання конфліктів у сімейних взаємостосунках за допомогою технік позитивної психотерапії передбачає вивчення моделі конфлікту, запропонованої цим психотерапевтичним напрямом (Черенщикова, 2013,

с. 129-137.) Ключовою частиною позитивної психотерапії є, так званий, аналіз конфлікту.

Позитивна психотерапія – це мета-підхід, спрямований як на психологічну допомогу (психотерапевтичний аспект), так і на виховання (педагогічний аспект), навчання дорослих (андрагогічний аспект), соціальну роботу (соціальний аспект), розвиток міжкультурної свідомості (крос-культурний аспект), взаємодію та інтеграцію різних психотерапевтичних напрямків (інтер-дисциплінарний аспект) (Peseschkian, 1987)

Назва «Позитивна психотерапія» походить від латинського слова «positum», що означає «даний», «фактичний», «дійсний», «той, що є насправді». Позитивна психотерапія є короткотривалим терапевтичним методом, що використовує психодинамічне тлумачення різного роду конфліктів, гуманістичний світогляд і транскультуральний підхід, поєднує розгалужену психотехнічну базу гармонізації міжособистісних стосунків.

Серед основних завдань позитивної психотерапії: психотерапевтичний аспект – лікування особистісно-поведінкових розладів; педагогічний аспект – виховання і профілактика девіантної поведінки і соціальної дезадаптації дітей і підлітків; Транскультуральний – соціальний аспект – розвиток і вдосконалення міжкультурального свідомості (вивчення національних традицій, що впливають на поведінку і внутрішній стан їх носіїв); міждисциплінарний аспект – взаємодія і інтеграція (наскільки це можливо) інших психотерапевтичних напрямків під загальною егідою.

Використання методу позитивної психотерапії в процесі сімейної взаємодії відкриває перспективи оптимізації родинного спілкування. Під останньою, як зазначав Ю. Бабанський, розуміється обґрунтований вибір і здійснення найкращого за певних умов варіанту взаємодії з точки зору успішності вирішення її завдань і раціональності часових витрат (Черенщикова, 2013).

Позитивна психотерапія базується на трьох «китах» – трьох основних принципах, кожному з яких відповідає конкретна методика. Так, принцип

балансу реалізується у методиці змістовного диференціального аналізу психодинаміки особистості. Позитивна психотерапія працює з вродженими (первинними) і набутими (вторинними) здібностями людини. Завдання ПП – гармонізувати і буквально «витягнути» на світло вроджені таланти і одночасно допомогти актуалізувати набуті. Принципу надії відповідає метод позитивного підходу в баченні вроджених і набутих здібностей, а також можливостей людини. Причому більша частина надії покладається на внутрішні ресурси самого клієнта. Принцип само- та взаємодопомоги реалізуються у метамоделі, що припускає 5 кроків. Її мета – в максимально короткі терміни гармонізувати, адаптувати і розвинути будь-яку особу. І якщо на найперших сеансах робота ведеться переважно з самим пацієнтом, то в кінці йому дають алгоритм, як поліпшити життя не тільки самого себе, а й тих, хто його оточує. Причому цей список досить значний: кохана людина, сім'я, партнер по бізнесу, колеги, співробітники організації, громада. Гуманістична орієнтованість позитивної психотерапії найяскравіше проявляє себе саме в цьому принципі. Однак цими принципами методи позитивної психотерапії не вичерпуються.

Позитивна психотерапія виходить з того, що кожна людина без винятку (дорослий чи дитина, працівник чи академік, сім'янин чи самотній), від природи володіє двома основними базовими здібностями: здатністю до пізнання (когнітивність) і здатністю до любові (емоційність). Враховуючи особистісні фізичні дані, власне оточення і часу в якому людина перебуває (дух часу), ці дві здібності диференціюються, і зумовлюють неповторні комбінації основних рис особистості. Обидві базові здібності є функціонально взаємопов'язаними, а отже, відповідно розвиток однієї з них підтримує і полегшує розвиток іншої. Базові здібності відкривають величезні можливості у кожній людині, а їх наявність свідчить не про що інше, як те, що кожен за своєю сутністю є добрим від самого свого дня народження.

*Здатність до пізнання* визначає раціональну, інтелектуальну складову людини, що має пряме відношення до лівої півкулі головного мозку і визначає

здатність людини займатися науковими методами, математикою, медициною, хімією, фізикою, електронікою та іншими сферами. Це свідчить про здатність вчитися і навчати і зумовлює розвиток різних вторинних здібностей, а саме: пунктуальність, чистоплотність, акуратність, слухняність, ввічливість, чесність (відкритість), вірність, справедливість, працьовитість (діяльність), точність (ретельність), бережливість, обов'язковість, сумлінність (добросовісність). Таким чином, вторинні здібності слугують проявом здібностей до пізнання, в яких відображаються успіхи, діяльність та норми соціальної групи, де живе людина.

*Здатність любити*, яку здебільшого відносять до функціонування правої півкулі головного мозку, поєднує в собі фантазію, інтуїцію, емоційність, інтерес до душевних та духовних питань та ін. Ця здатність уможливорює здатність любити і бути любимим.

Обидві складові рівноцінно важливі: здатність активно налагоджувати емоційні стосунки (любити) і здатність приймати та підтримувати взаємини на емоційному рівні (бути любимим). Здатність до любові не є однакою в своїх проявах, а залежить від того, на кого вона спрямована. Якщо людина щось вивчає, здобуває, створює, тоді мета і сенс цієї діяльності будуть залежати від її мети - для чого або для кого це робиться, зокрема для неї самої, для її партнера чи близьких, або для колег, держави, нації, людства задля близького або далекого майбутнього, або всупереч йому. Базова здатність до любові зумовлює розвиток низки первинних здібностей: вміння любити, ідеал (вміння бути прикладом, взірцем), мати терпіння, приділяти час чомусь або комусь, вміння встановлювати контакти, виявляти і приймати ніжність і сексуальність, вміти довіряти, мати надію, вміти вірити і вміти сумніватися, бути впевненими, встановлювати єдність (Ханецька, 2015). Таким чином, первинні здібності належать до здібностей любові і вони виникають на базі емоційних стосунків з навколишнім середовищем.

У позитивній психотерапії *первинні та вторинні здібності* визначені як актуальні здібності – способи поведінки, що мають, таку назву через те, що

вони закладені в людині як здібності і актуальні в повсякденному житті (Дод. А). У побутових контактах з іншими людьми ці здібності відіграють певну роль. Так, якщо одна людина сприймає іншу людину як приємну і симпатичну, то власну точку зору вона обґрунтовує наступним чином: «це порядна і акуратна людина, на неї можна покластися». Тут роль відіграють такі актуальні здібності, як порядок і надійність. З іншого боку, негативно характеризують так: «Він мені не симпатичний, тому що він неохайний, необов'язковий несправедливий, невічливий, жадібний, ледачий». Такі відмінності в характеристиках виникають через те, що було закладено під час виховання дитини в тій чи іншій сім'ї, родині, оскільки в одному випадку дуже багато уваги приділяється точності, ввічливості, слухняності, в інших велику цінність вбачають в контактності, щирості, самостійності тощо.

Актуальні здібності відіграють головну роль при мікротравмах. Так само, як «вода точить камінь», досвід повсякденного життя знижує стійкість актуальних здібностей. Для однієї людини необов'язковість може бути причиною занепокоєння, страху і агресії, в той час як інша вважає надмірну пунктуальність партнера невічливістю і ненадійністю. Якщо у міжособистісних стосунках трапляються різні установки та взірці поведінки, то це може спричинити конфлікти, які акумулюються як мікротравми і зумовлюють розвиток невралгічних симптомів у структурі особистості. Варто зауважити, що особливо концепції та правила, засвоєні людиною від батьків, відіграють у формуванні і прояві її актуальних здібностей визначальну роль.

Для дослідження міри прояву актуальних здібностей в кожній окремо взятої людини, використовується диференційно-аналітичний опитувальник (ДАО) (Пеньковська & Шептицький, 2014). З метою кращого розуміння *позитум-підходу*, варто звернути увагу на основних *дев'ять тез позитивної психотерапії*: 1) врахування позитивних аспектів кожної хвороби – на практиці це виглядає таким чином: запитують про те значення, яке має симптом для людини і її соціальної групи, виокремлюючи при цьому «позитивне» значення: Які позитивні аспекти має почервоніння? Які переваги



забезпечує загальмованість? Які функції виконують порушення сну? Що значить для мене той факт, що у мене є страх або депресія тощо. 2) теорія мікротравм враховує зміст конфлікту та його динаміку шляхом з'ясування «Що спільного у всіх людей (усвідомлення спільності і єдності) і чим вони відрізняються (усвідомлення індивідуальності й унікальності)?» (актуальні і базові здібності). Найчастіше, це зовсім не глобальні потрясіння, які призводять до порушень і розладів, а постійно повторювані маленькі душевні рани, які в кінцевому підсумку формують характер, особливо схильний до окремих конфліктів («крапля камінь точить»). 3) транскультурне мислення як базис позитивної психотерапії, що включає безліч індивідуально, сімейно і культурно обумовлених явищ і передбачає єдність у різноманітті; 4) концепції, міфологія і східні притчі цілеспрямовано включаються в терапевтичну ситуацію. Притчі сприяють ліквідації внутрішнього опору і полегшують здійснення самодопомоги, що доповнює психотерапевтичні заходи; 5) кожна людина неповторна, тому лікування має відповідати потребам хворого; 6) члени сім'ї як індивідууми і соціальні чинники як визначальні умови включаються в терапевтичний процес; 7) поняття позитивної психотерапії доступні кожному: мовні бар'єри усунені (рівність шансів у психотерапії); 8) позитивна психотерапія пропонує базову концепцію для роботи з будь-якими хворобами і розладами, акцентуючи увагу на трьох відправних аспектах: профілактика, власне лікування і реабілітація (універсальність застосування); 9) позитивна психотерапія пропонує своїм змістовним процесом таку концепцію, в рамках якої можуть раціонально застосовуватися і доповнювати один одного різні методи і спеціальні напрями (метатеоретичні і метапрактичні аспекти) (Вишнева, 2000).

У позитивній психотерапії виділяють чотири сфери, за допомогою яких клієнт вирішує свої внутрішні конфлікти (проблеми) з більшим або меншим успіхом. Незважаючи на всі культурні та соціальні відмінності й унікальність кожної людини, ми можемо спостерігати, що всі люди вдаються до типових форм обробки конфліктів при вирішенні своїх проблем. Якщо у нас є

проблема, ми злі, ми відчуваємо себе розбитими або неправильно зрозумілими, ми живемо в постійній напрузі чи не бачимо ніякого сенсу в нашому житті, то всі ці труднощі можуть бути виражені в наступних чотирьох формах переробки конфліктів, що відповідає чотирьом вимірам пізнання: як людина сприймає навколишній світ і якими способами пізнання відбувається засвоєння нею дійсності. Це сфери: тіло, діяльність, контакти, фантазії (мрії, сенси) – відносно широкі категорії, які кожен наповнює своїми особистими уявленнями, бажаннями і конфліктами. Це форми переробки конфліктів, способи подолання виникаючих конфліктів. При гіпертрофії однієї з форм обробки конфліктів інші відсуваються на другий план. Якій з форм переробки конфліктів віддати перевагу, багато в чому залежить від набутого досвіду, перш за все від того, який саме кожний з подружжя отримали в дитинстві. Чотири форми реагування моделюються в конкретній життєвій ситуації за участю конкретних понять.

Симптомами можуть виступати: порушення сну, втрата апетиту, захворювання органів, дратівливість, безконтрольний прийом їжі, життєва депресія, сексуальні розлади, втома, біль, адинамія, акустичні та оптичні галюцинації, іпохондричні уявлення, а також порушення сприйняття і потягу й афективні розлади можуть бути представлені як симптоми в організмі / сфері відчуттів.

До сфери діяльності відносяться розлади розумових процесів – мислення й інтелекту, порушення уваги, пам'яті, труднощі в прийнятті рішення, схильність до раціоналізації, мрійливість, нав'язливість, дереалізація та ін.

Упередження, фіксації, стереотипи, фанатизм, слабкість суджень, страх перед правдою, почуття ненависті, провини, маргінальності і односторонності пов'язані з традицією а, отже, і з контактами.

Нестримні фантазії, відстороненість від реальності, суїцидальні фантазії, сексуальні фантазії, страхи, нав'язливі уявлення, марення відносин і переслідування можуть бути зарахованим до сфери фантазії, інтуїції і, в той же час, до виміру майбутнього, сенсу життя.

З погляду позитивної психотерапії звичайний конфлікт патогенним роблять фактори, основними з яких є: конкретна ситуація конфлікту; індивідуальна реакція на конфлікт; особистісні особливості цього індивіда. Тому, аналізуючи конкретну ситуацію, в першу чергу, розглядають реальний або потенційний (можливий) вплив конфлікту на кожного члена родини: на фізичний стан (в т. ч. і на здоров'я); професійні успіхи або невдачі (статус); на контакти з оточуючими; на майбутнє сім'ї (або хоча б для її планів).

Подружжя зі здоровою психікою – це не ті, у кого немає проблем, а ті, хто вміє їх подолати і вийти з конфліктної ситуації. Тому важливо, використовуючи техніки позитивної психотерапії, - вміти розуміти конфлікти подружжя і намагатися рівномірно перерозподілити енергію, спрямовану на її вирішення в основних чотирьох сферах. Завдяки тому, як людина розподіляє свою енергію і час в цих чотирьох сферах (тіло, досягнення, контакти, майбутнє), можна судити про баланс її життя (Пезешкіан, 1987, 2006). Це повною мірою пояснюють симптоми, що виникають в результаті перевтоми і явної недостатності механізмів подолання стресу (Peseschkian, 2006) (емоційна замкнутість, відсутність перспектив, недостатня фізична активність).

Розвиток сім'ї відбувається під впливом базової потреби в позитивній оцінці значущого середовища (любові). Задоволення або фрустрація цієї потреби з часом починає сприйматися як внутрішній, власний, досвід (пізнання), суб'єктивно відокремлений від соціального середовища, тобто як самооцінка подружжя. Різні спонтанні прояви в тій чи іншій мірі заохочуються або придушуються іншими. Для підтримки позитивної оцінки людина коригує і фальсифікує свої переживання. Таким чином, важливе для подружжя оточення, відносини у ньому і установки стають зразком для наслідування. У позитивній психотерапії при розгляді реакції на конфлікт виявляються стереотипи індивідуальної поведінки, залежні від сформованої системи відносин: ставлення до «Я» (до себе); ставлення до «Ти» (тип відносин, що сприймаються з дитинства батьківської сім'ї); ставлення до «Ми» (відносини

в батьківській сім'ї до оточуючих людей і суспільства); ставлення до «Пра-Ми» (пряме відношення особистості до соціальних, релігійних, ідеологічних норм і цінностей). Ці відносини можуть збігатися, і можуть відрізнятися один від одного.

Відхилення стосовно відношення до «Я» визначаються витратами вихованням у дитячому віці, що виражаються в крайнощах: або відсутність уваги до дитини (недогляд), або в надмірному «зв'язуючому по руках і ногах» догляді (гіперопіка). У першому випадку (при недогляді) у дитини зазвичай розвивається недооцінене ставлення до себе, почуття власної нікчемності і непотрібності. При надмірній дріб'язковій турботі (гіперопіці) у дитини часто формується егоїзм, не підкріплений самостійністю, який при зіткненні з реальним життям, в якій йому ніхто нічого не збирається для неї робити, швидко змінюється образою на суспільство, соціальною дезадаптацією.

Ставлення «Ти» формується на наслідуванні, з раннього дитинства, атмосфери домашніх сімейних відносин, а після дорослішання воно часто переноситься на відносини у власній сім'ї (до чоловіка, дружини, дітей, батьків), може сприяти формуванню міцної сім'ї або, наполегливому, небажанню створювати сім'ю.

Варто також зазначити і про ставлення до «Ми», яке формується за схемою ставлення старших членів сім'ї до суспільства та інших людей. Якщо дитина бачить розбіжності між словами і вчинками, то вона також приймає моделі лицемірства, вважаючи, що можна говорити одне, а робити інше.

Щодо ставлення до « Пра-Ми», то воно відображає ставлення до суспільної моралі та ідеології. Залежно від інших відносин, ставлення к «Пра-ми» може бути щирим, лицемірним або відкидаючим.

Безумовно, всі види цих ставлень поділені дуже умовно і багато в чому впливають один на одного. Позитивна психотерапія виходить з того, що в природі немає ідеальних людей. З іншого боку, кожна недосконала людина має серед своїх особистісних якостей не тільки негативні, але і позитивні. Тому одним з головних завдань позитивної психотерапії є виявлення

індивідуальних позитивних якостей і опора на них в боротьбі з негативними якостями і звичками.

Крім того, наукові дослідження показали, «що в дещо різних культурах ті ж самі психічні процеси в соціальній сфері відомі і класифікуються як стрес». Як зазначає американська дослідницька група (шкала стресу Холмса та Рея;1967), опитавши репрезентативну частину населення в різних країнах, таких як США, Швеція, Голландія і Японія, щодо подій, які вони вважають найсуворішими, виявлено, що в різних країнах і культурах майже не було різних оцінок. Шкала стресових факторів (Додаток Б) вказує на те, «що є події високої інтенсивності стресу і ті, які, в цілому, сприймаються як малообтяжливі. При цьому вважається, що несподівані події викликають значно більше стресу, ніж передбачувані. Нарешті, вирішальним фактором є те, чи діє стресор один раз або зберігається протягом тривалого часу і тим самим призводить до підвищеного навантаження» (Peseschkian, 2006). Поряд з макротравмами (значними подіями життя) повсякденно ми стикаємося з «дрібницями», так званими мікротравмами, які завдають нам багато проблем. Під мікротравмами розуміють події, як наприклад, необов'язковість у відносинах з партнером, запізнення поїзда, несумлінність і несправедливість колег, тобто події, які повторюються щодня.

Актуальний конфлікт характерний для конфліктних ситуацій, які безпосередньо обумовлені актуальними проблемами, такими, як завищені професійні вимоги, сварки між подружжям, труднощі з дітьми або батьками, інші проблеми в міжособистісних відносинах. З точки зору змісту актуальна конфліктна ситуації виникає в поведінкових категоріях актуальних здібностей і може бути описана ними. До прикладу, дитина приходить зі школи додому, знімає свій ранець і з розмаху кидає його в кут коридору. При цьому, мати, яка бачить це з кухні, страшно сердиться. Чи справді їй потрібно сердитись? Хіба не можна було б відреагувати по-іншому? Її обурення ґрунтується на її думці про порядок. Схожа позиція, у свою чергу, коріниться у сфері основних конфліктів.

Таким чином, мікро-і макротравми визначають як актуальний конфлікт, що спочатку є нейтральним, але коли він стосується конкретної людини, то отримує індивідуальне значення. Це означає, що одна і та ж подія, для кожного члена сім'ї має своє значення, залежно від особистості та індивідуальної ситуації. Отже, особистість є своєрідним фільтром, який надає подіям індивідуальне значення.

Згідно до цієї моделі актуальний конфлікт отримує індивідуальне значення за трьома аспектами: 1) ситуацією на даний момент, в якій перебуває людина внаслідок того, наскільки вдається розподілити рівномірно свою енергію в житті. Тут ми використовуємо модель 4 сфер вирішення конфлікту (тіло, діяльність, контакт, фантазія); 2) основний конфлікт – «як я вмю діяти за певних обставин, яка була ситуація в ранньому дитинстві, в якій сім'ї я зростав?» Це стосується 4-го компонента, що формує модель поведінки; 3) яку роль актуальні здібності (первинні та вторинні) відіграють у даній події - як я це відчуваю? (первинні і вторинні здібності людини).

Отже, важливо виявити, як впливають проблеми і хвороби на загальний стан, тіло, професію, відносини з партнерами та іншими людьми, плани на майбутнє. Специфічна взаємодія фактичного і основного конфлікту описується в позитивній психотерапії за такою моделлю: здібності, ціннісні установки, поняття і готовність до конфлікту (первинні здібності як прояв здатності любити, вторинні – як вираження здатності до пізнання) загострюють зовнішні події і афективно забарвлюють їх на тлі біологічної та біографічної дійсності (Peseschkian, 2006).

У всіх культурах актуальні здібності починають формуватися вже у внутрішньоутробному періоді і проявляються у всіх життєвих періодах та стадіях, а також відображаються в реакціях на події останніх 5 років як набуті у ході розвитку установки. У рамках терапії можна досягти лише часткового регресу (наприклад, по відношенню до вірності, справедливості або ощадливості). Часто при такому процесі структурування особистості зайве (Peseschkian, 2006).

У повсякденному житті актуальні здібності виконують функції: описові категорії; соціалізації; заміники релігії; маскування; зброя та/або засоби захисту. Зокрема, варто назвати наступні способи поведінки, які у позитивній психотерапії позначають як актуальні здібності : пунктуальність, охайність, любов до порядку, слухняність, ввічливість, чесність, мірність, справедливість, старанність, діяльність, ощадливість, надійність, точність, сумлінність, а також любов, вірець, терпіння, час, контактність, сексуальність, довіра, довірливість, надія, віра, сумнів, єдність і впевненість.

Крім того, позитивна психотерапія, як уже зазначалося, конфліктцентрована психотерапія. Це значить, ми досліджуємо, які конфлікти стоять за висловлюваннями і симптомами клієнта? Висловлювання, що за порушеннями стоять певні проблеми, ще не говорить, що це за проблеми. Насправді існує цілий спектр уявлень і способів поведінки, які стали конфліктним потенціалом, тобто зумовлюють психічні чи психосоматичні порушення. Ці уявлення і способи поведінки можна описати за допомогою психосоціальних норм, які свідчать про рівень розвитку і потенціал конфліктів.

Передумовами ключового конфлікту – згадані напрямки розвитку базових здібностей (4 сфери здібностей до пізнання і любові) в їх індивідуальній формі: в результаті формується готовність до дій і спосіб поведінки з їх афективною та емоційною складовими, які зливаються в дихотомію, визначену як ключовий конфлікт: ввічливість – прямота. При цьому ввічливість свідчить про вміння бути уважним, підкорятися, говорити «Так» ціною інтуїтивного неприйняття і емоційної реакції на страх. Прямота – здатність відкрито висловлювати потреби, постояти за себе і самоствердитися – визначає супутній ризик агресії.

У нашій моделі ми розглядаємо ключовий момент ввічливості – прямоту – як найбільш вразливий момент у появі наступної схеми: реакції ввічливості відповідають в ендокринному і медіаторному механізмах центральної

нервової системи за реакції страху; прямим реакціям відповідає агресія в центральній нервовій системі.

Зрозуміло, що у цих подіях бере участь весь організм, особливо гормональна і вегетативна нервова система. Емоційні процеси включають як центральні (таламус, лімбічна система, активаційні і винагороджувальні структури), так і периферичні структури (катехоламіни, гормони кори надниркових залоз, вегетативної нервової системи). Нейропептиди (наприклад, гормони гіпофіза і гіпоталамічні пептиди), гормони, що виробляються ендокринними клітинами і залозами внутрішньої секреції у вузькому сенсі цього слова, а також медіатори, що виробляються центральними і периферичними нейронами, використовуються в якості сигнальних речовин. Так можуть виникати функціональні порушення і так званій «*Locus minoris resistentiae*» (точка мінімального опору).

Процеси обміну між різними етапами цієї моделі повинні здаватися динамічними і функціонувати з постійним зворотним зв'язком, який може впливати як на індукування конфлікту, так і на його згасання. Наприклад, така саморегулююча система може посилювати вплив мікротравм на суб'єктивні межі перевантажень (невротичних нав'язливих ідей). З іншого боку, система постійного зворотного зв'язку визначає можливість терапевтичного впливу (Peseschkian, 2006).

З точки зору транскультурного підходу позитивної психотерапії цікаво спостерігати, що на вторинні здібності – старанність, заощадливість – більше уваги звертають в західних країнах. У східних країнах більшого значення надають первинним здібностям: емоційності, контакту, віри та терпіння. При мікротравмах головну роль відіграють актуальні здібності.

Ядром терапевтичного втручання в позитивній психотерапії та сімейній терапії є п'ятиступенева стратегія надання допомоги. Мета терапевтичного застосування - це аналіз актуальних та базових здібностей, що дозволить діагностувати стан клієнта. Цілі терапії формулюються індивідуально, а їх зміст визначається наступними аспектами: а) позитивний процес – це спроба



стежити за можливостями, як розчаруванням, так і здібностями, тому давайте запитаємо себе, які переваги сором'язливості? б) змістовий процес – часто захворювання зумовлюють не великі події, а постійно повторювані дрібні емоційні травми, які з часом формують характер, особливо схильний до індивідуальних конфліктів. в) орієнтація цілей – спрямованість супроводжує зміни в установках і поведінці, допомагає подолати невротичні нав'язливості і сприяє більш адекватному вирішенню конфлікту ввічливості-прямоти, що полегшує доступ людини до свого потенціалу самодопомоги і дозволяє їй розірвати коло виникнення психосоматозів.

Використовуючи модель позитивної психотерапії, не варто прагнути, в першу чергу, пояснити виникнення тих чи інших конфліктів, а намагатися зрозуміти людину в її життєвій ситуації. Таким чином, позитивна психотерапія охоплює всі психічні, психосоматичні і соматичні захворювання, враховуючи, крім симптому динаміки захворювання, змістовні аспекти для кожної людини. Терапія не слідує за симптомом зачаровано, а запитує про значення симптому для способу життя в цілому, про його «сигнальну дію», про виникаючі шанси на зміни і, що важливо, про здатність кожної людини долати конфлікти, компенсувати розлади або переорієнтувати своє ставлення до майбутнього в залежності від життєвої ситуації.

Терапія базується на трьох пунктах: профілактика; самотерапія; реабілітація і допомога. В основі терапії транскультурний спосіб мислення, що включає в себе різноманітні індивідуальні, сімейні та культурно обумовлені явища і єдність в цьому різноманітті. Терапевтична модель реалізується в п'ять етапів: спостереження / дистанціювання; інвентаризація; ситуаційний огляд; вербалізація; розширення системи цілей. Всі ці етапи мають лише одну мету – тут і зараз позбавити людину від проблеми, допомогти йому справитися з нею і піти далі без обтяжливого вантажу. Цю схему проходять всі пацієнти без винятку. Незалежно від того, з чим вони прийшли – із звичайною побутовою сваркою (міжособистісним конфліктом) або серйозними відхиленнями в поведінці (психічним розладом).

Отже, позитивна психотерапія як мета-підхід, спрямований як на психологічну допомогу (психотерапевтичний аспект), так і на виховання (педагогічний аспект), навчання дорослих (андрагогічний аспект), соціальну роботу (соціальний аспект), розвиток міжкультурної свідомості (крос-культурний аспект), взаємодію та інтеграцію різних психотерапевтичних напрямків (інтер-дисциплінарний аспект) базується на трьох «китах» – трьох основних принципах (балансу, надії, само- та взаємодопомоги), кожному з яких відповідає конкретна методика. Позитивна психотерапія як конфліктцентрована психотерапія виходить з того, що кожна людина без винятку (дорослий чи дитина, працівник чи академік, сім'янин чи самотній), від природи володіє двома основними базовими здібностями: здатністю до пізнання (когнітивність) і здатністю до любові (емоційність).

Ядром терапевтичного втручання в позитивній психотерапії та сімейній терапії є п'ятиступенева стратегія надання допомоги - аналіз актуальних та базових здібностей, що дозволить діагностувати стан клієнта шляхом профілактики, самотерапії, реабілітації і допомоги. В основі терапії транскультурний спосіб мислення, що включає в себе різноманітні індивідуальні, сімейні та культурно обумовлені явища і єдність в цьому різноманітті.

### **1.3. Основні напрямки консультативної допомоги сім'ї з використанням технік позитивної психотерапії**

Завдання позитивної психотерапії визначають напрямки, які уможливають надання консультативної допомоги особистості, сім'ї, використовуючи увесь арсенал методів, форм і технік позитивної психотерапії, а принцип «тут і зараз» активно використовується в нейролінгвістичному програмуванні, психодрамі, клієнт-психотерапії, гештальт-терапії, недирективному гіпнозі тощо. Проте робота в цих напрямках занадто затягується, тому що вони практично не черпають внутрішні ресурси

людини, допомагаючи їй методиками ззовні. Більшість з них орієнтовані на усунення симптоматики, а не самого конфлікту.

Серед переваг позитивної психотерапії варто назвати: конфлікто-, а не симптомоцентрованість; короткостроковість: в середньому, 20 сеансів в рамках психології і не більше 50 – психотерапії (з урахуванням остаточного позбавлення від досить складних розладів); універсальність: методи, техніки і прийоми спрямовані на практично миттєве усунення конфлікту; інтернаціональність: це крос-культурна психотерапія, інтегруюча філософію і інтуїтивну мудрість Сходу і раціоналізм і науковість Заходу; активне залучення клієнта в процес роботи над своїми конфліктами; робота з людиною як з цілісною системою, а не окремими її думками, переживаннями, конфліктами; активне застосування притч і метафор як психотерапевтичного інструменту для роботи з клієнтами; орієнтованість на майбутнє, незважаючи на принцип «тут і зараз»: позитивна психотерапія вчить, як справлятися з проблемними ситуаціями у майбутньому. Крім того, позитивна психотерапія пропонує методики роботи з проблемами, що виникають у самих психотерапевтів. Для практикуючих фахівців це суттєвий плюс. Один з найбільш привабливих моментів для клієнтів – короткострокова позитивна психотерапія, що дозволяє усунути конфлікт за мінімальну кількість сеансів. До прикладу, якщо гештальт-терапії потрібно півроку, то позитивна психотерапія управляється за півтора місяці.

Вроджені і набуті здібності є ключовими поняттями. Причому мова йде не стільки про таланти, обдарованості або геніальності, скільки про загальнолюдські цінності. Зокрема, в кожній людині з самого народження закладено дві провідні здібності (потреби) – пізнавати і любити. Здатність і потреба пізнавати – є раціональною, інтелектуальною сутністю людини, а здатність і потреба любити є емоційною, чуттєвою, духовною сутністю людини.

Терапевтична модель реалізується в п'ять етапів: спостереження / дистанціювання від ситуації, яка спровокувала конфлікт, її детальне

опрацювання; ситуаційна згода; вербалізація; розширення меж цілей. Всі ці етапи мають лише одну мету – тут і зараз позбавити людину від проблеми, допомогти йому справитися з нею і піти далі без обтяжливого вантажу. У вирішенні будь-якого конфлікту з використанням позитивної психотерапії клієнт проходить через усі п'ять обов'язкових, послідовних етапів. Усі названі етапи мають лише одну мету – тут і зараз позбавити людину від проблеми, допомогти їй справитися з нею і жити далі. Цю схему проходять всі клієнти без винятку, незалежно від того, з чим вони прийшли (з звичайною побутовою сваркою (міжособистісним конфліктом) або серйозними відхиленнями в поведінці (психічним розладом)).

При цьому психотерапевти використовують різні *техніки, прийоми та методика*, що дозволяють досягнути мети на кожному конкретному рівні. Деякі з них є універсальними й активно використовуються практично у всіх психотерапії: питально-відповідна методика; промовляння; візуалізація; виявлення актуальних здібностей за допомогою методу анкетування. Проте є в арсеналі позитивної психотерапії і специфічні техніки і прийоми, розроблені саме під неї: *формалізоване діагностичне інтерв'ю з закритими питаннями; історії, казки, притчі; метафори; мультикультурний підхід; стратегія компліментарного підходу; добірка прикладів подібних конфліктів*. Важливу роль відіграють техніки та вправи позитивної психотерапії, які можна використовувати самостійно для усунення незначних внутрішніх розбіжностей – застосовувати в моменти непосильної втоми, виникнення міжособистісного конфлікту, нав'язливих ідей, пробудження внутрішніх комплексів. Так, саногенне мислення доцільно використовувати для тих, хто любить кожну проблему роздувати до небес і бачити в усьому лише погане. Вправу «ідеальний день» позитивісти рекомендують виконувати по можливості раз в 1-2 тижні тим, хто незадоволений своїм життям, кого замучила рутинна, змушений постійно робити те, що треба, а не те, що він хоче. Також допомагає впоратися з депресією і внутрішніми комплексами. Для кожної життєвої ситуації у жителів Сходу є своя мудра притча, яка вчить, як

правильно діяти в тому чи іншому конфлікті, хто насправді винен. Якби кожна подружня пара мала в своїй бібліотеці томик таких алегоричних історій, сварок було б набагато менше. Вправа «позитивні імена і ярлики» неймовірно ефективна, хоч і складна. Завдання полягає в тому, щоб прибрати зі свого оточення всі мовні кліше з негативним емоційним забарвленням. Почати можна з вимови вголос, а потім вже опрацьовувати і уявні формулювання.

Таким чином, позитивна психотерапія є конфліктцентрованою, то детально розглядаючи конфлікти, зокрема сімейні, особлива увага акцентується на міжособистісних стосунках. Для конструктивного їх вирішення ефективними є: профілактика; самотерапія; реабілітація і допомога. В основі терапії транскультурний спосіб мислення, що включає в себе різноманітні індивідуальні, сімейні та культурно обумовлені явища і єдність в цьому різноманітті. Терапевтична модель реалізується в п'ять етапів: спостереження / дистанціювання; інвентаризація; ситуаційний огляд; вербалізація; розширення системи цілей. Важливу роль відіграють техніки та вправи позитивної психотерапії: питально-відповідна методика; промовляння; візуалізація; виявлення актуальних здібностей за допомогою методу анкетування, а також формалізоване діагностичне інтерв'ю з закритими питаннями; історії, казки, притчі; метафори; мультикультурний підхід; стратегія компліментарного підходу; добірка прикладів подібних конфліктів та ін.

### **Висновки до першого розділу**

Аналіз наукової літератури показав психологічне тлумачення конфлікту як зіткнення протилежно спрямованих інтересів, цілей, позицій, думок, поглядів суб'єктів взаємодії чи опонентів. Щодо подружнього конфлікту, то це зіткнення суперечливих позицій членів родини (сім'ї). Аналіз наукової літератури показав наявність різних підходів до визначення причин подружніх конфліктів, їх гостроти, частоти, сили емоційних вибухів, контролю за

власною поведінкою, тактики і стратегії поведінки партнерів у різних конфліктних ситуаціях, які залежать також від індивідуальних особистісних особливостей, темпераменту і характеру подружжя, уявлень партнерів стосовно потреб одне одного, відмінностей між уявленнями і очікуваннями одного стосовно іншого. Подружній конфлікт може виконувати як конструктивну (розуміння його як потужного джерела розвитку особистості і сім'ї, що уможлиблює появу нових цілей, норми, цінності), такі і деструктивну функції (зростання відчуття невіршуваності конфлікту, відчуття психологічного дискомфорту).

Розглянуто позитивну психотерапію як мета-підхід, спрямований як на психологічну допомогу (психотерапевтичний аспект), так і на виховання (педагогічний аспект), навчання дорослих (андрагогічний аспект), соціальну роботу (соціальний аспект), розвиток міжкультурної свідомості (крос-культурний аспект), взаємодію та інтеграцію різних психотерапевтичних напрямків (інтер-дисциплінарний аспект) базується на трьох «китах» – трьох основних принципах (балансу, надії, само- та взаємодопомоги), кожному з яких відповідає конкретна методика. Позитивна психотерапія як конфліктцентрована психотерапія виходить з того, що кожна людина без винятку (дорослий чи дитина, працівник чи академік, сім'янин чи самотній), від природи володіє двома основними базовими здібностями: здатністю до пізнання (когнітивність) і здатністю до любові (емоційність).

Визначено ядром терапевтичного втручання в позитивній психотерапії та сімейній терапії є п'ятиступенева стратегія надання допомоги - аналіз актуальних та базових здібностей, що дозволить діагностувати стан клієнта шляхом профілактики, самотерапії, реабілітації і допомоги. В основі терапії транскультурний спосіб мислення, що включає в себе різноманітні індивідуальні, сімейні та культурно обумовлені явища і єдність в цьому різноманітті.

Обґрунтовано позитивну психотерапію як конфліктцентровану терапію, адже розглядаючи конфлікти, зокрема сімейні, особлива увага акцентується на

міжособистісні стосунках. Для конструктивного їх вирішення використовуються: профілактика; самотерапія; реабілітація і допомога. В основі терапії транскультурний спосіб мислення, що включає в себе різноманітні індивідуальні, сімейні та культурно обумовлені явища і єдність в цьому різноманітті. Терапевтична модель реалізується в п'ять етапів: спостереження / дистанціювання; інвентаризація; ситуаційний огляд; вербалізація; розширення системи цілей. Висвітлено техніки та вправи позитивної психотерапії: питально-відповідну методику; промовляння; візуалізацію; виявлення актуальних здібностей за допомогою методу анкетування, а також формалізоване діагностичне інтерв'ю з закритими питаннями; історії, казки, притчі; метафори; мультикультурний підхід; стратегія компліментарного підходу; добірка прикладів подібних конфліктів та ін.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ ТА ЇХ РОЗВ'ЯЗАННЯ З ВИКОРИСТАННЯМ ТЕХНІК ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ

#### 2.1 Емпіричне дослідження проблеми сімейних конфліктів у подружжя технік позитивної психотерапії

Теоретичний аналіз наукової літератури щодо феномену сімейних конфліктів дозволив припустити, що наразі рівень обізнаності щодо шляхів їх розв'язання є доволі невисоким. Саме тому феномен використання технік позитивної психотерапії у розв'язанні сімейних конфліктів є актуальною темою для подальших досліджень, що сприятиме перетворенню відносин між членами сім'ї як системи за допомогою психотерапевтичних і психокорекційних методів, подолання негативної психологічної симптоматики і підвищення функціональності сімейної системи.

З метою вивчення проблеми сімейних конфліктів у подружжя, шляхів їх попередження і розв'язання за допомогою технік позитивної психотерапії було проведено емпіричне дослідження з використанням Google form, в якому, взяли участь 65 осіб – членів родин, яких було розподілено за віком, статтю, місцем проживання, стажем подружнього життя, кількістю дітей в родині (табл. 1).

*Таблиця 1.*

#### Розподіл досліджуваних залежно від віку, статі, місця проживання, років подружнього життя, кількості дітей у сім'ї

Група досліджуваних	Кількість осіб	Валідний відсоток
<b>вік</b>		
до 20 років	4	6,2
21-30 років	10	15,4



31-40 років	16	24,6
41-50 років	19	29,2
51-60 років	7	10,8
Понад 60 років	9	13,8
<b>стать</b>		
чоловіки	29	44,6
жінки	36	55,4
<b>місце проживання</b>		
місто	58	89,2
село	7	10,8
<b>роки подружнього життя</b>		
до 5-ти років	18	27,7
5-10 років	10	15,4
Більше 10 років	37	56,9
<b>кількість дітей у сім'ї</b>		
родина без дітей	18	27,7
1 дитина	20	30,8
2 дитини	21	32,3
3 і більше дітей	6	9,2

З таблиці 1 видно, що, вибірку склали досліджувані, серед яких:

- 44,6% - чоловіки і 55,4% - жінки (що відповідає відсотковому складу генеральної сукупності досліджуваних студентів);
- 89,2% - проживають у місті, а 10,8% - у сільській місцевості;
- віком до 20 років (6,2%), 21-30 років (15,4%), 31-40 років (24,6%), 41-50 років (29,2%), 51-60 років (10,8%) і понад 60 років (13,8%);
- зі стажем подружнього життя до 5-ти років (27,7%), 5-10 років (15,4%) і більше 10 років (56,9%).

Серед досліджуваних є особи з родин без дітей (27,7%), з 1-ю дитиною (30,8%), 2-ма дітьми (32,3%), 3-ма і більше дітей (9,2%).

Статистична обробка даних і графічна презентація результатів дослідження реалізувалась з використанням комп'ютерної програми SPSS (версія 25.0).

У дослідженні з метою визначення рівня конфліктологічної компетентності та значущості властивостей конфліктно-компетентної поведінки подружжя використовувалась методика **«Оцінка рівня компетентності у вирішенні конфліктів»** (Herpner, Petersen, 1982, с. 66- 75; Дзюба, 2005, с.16). Досліджуваним пропонувалося 18 тверджень, відповідно до запропонованої шкали оцінювання: 4 бали – «цілком вірно», 3 бали – «швидше вірно»; 2 бали – «швидше невірно»; 1 бал – «невірно». Зважаючи на те, що будь-які відповіді респондентів є цінними і не розглядалися нами як «правильні» чи «неправильні». Обробка та інтерпретація результатів дослідження проводилась відповідно до запропонованої шкали, що дозволило визначити низький, середній і високий рівні.

Ми прагнули дослідити стратегії, які подружжя використовують задля розв'язання конфліктів. З цією метою було використано **«Методику діагностики стратегій розв'язання конфліктних ситуацій Д.Джонсона і Ф.Джонсона»** (адаптований варіант Т.Д.Кушнірук, 1999). Досліджуваним були запропоновані вислови та прислів'я, що в тій чи іншій мірі характеризують стратегію поведінки особистості в умовах конфлікту. У бланку для відповідей згідно запропонованої шкали оцінювання, варто було вибрати одну з цифр, де кожен вислів або прислів'я відповідають діям респондентів під час конфліктів. Кількість балів, яку набрали учасники опитування по кожній стратегії, дозволила скласти уявлення про те, наскільки виражена у них та чи інша форма поведінки в конфліктній ситуації. Чим більшою була загальна сума балів за певною стратегією розв'язання конфліктів, тим частіше людина схильна застосовувати її в умовах конфліктної ситуації. Чим менша загальна сума, тим рідше вона нею користується. Аналізувалися індивідуальні дії та стратегія поведінки особистості під час конфлікту з урахуванням двох умов: важливості досягнення мети та підтримання хороших стосунків з опонентами.

**Вісбаденський опитувальник до методу позитивної та сімейної психотерапії (WIPPF)** (методика була запропонована Н. Пезешкіаном у співпраці з Г. Дейденбахом) був використаний нами, щоб виявити розподіл енергії за сферами життєдіяльності (Тіло, Діяльність, Контакти, Фантазії), визначити актуальних здібностей, якими керуються подружжя у складних стресових ситуаціях, та схильність до конфліктів у сім'ї. Шкали опитувальника WIPPF розкривають зміст виховання, міжособистісних та внутрішніх конфліктів людини. Загалом даний опитувальник включає такі основні техніки Positum-підходу: балансну модель (чотири сфери перероблення конфлікту), чотири моделі для наслідування, диференційно-аналітичний опитувальник (далі – ДАО).

Балансна модель – одна з технік позитивної психотерапії, яка є універсальною, її можна застосовувати з різними клієнтами та запитамі, отже, і в роботі із конфліктами у сім'ях (Большакова, 2017, с. 202). Дану модель ще називають чотирма сферами активності людини, чотирма напрямками здібності «знати», чотирма сферами переробки конфліктів.

Використовуючи за основу *Балансну модель Носсрата Пезешкіана* і ми розуміли, що «кожна людина є хорошою за своєю природою» і «наділена безліччю здібностей і величезним потенціалом», який, водночас, ще потрібно розвинути (Пезешкіан, 2006). Адже кожна людина від природи наділена двома базовими здібностями: любити (пов'язана з роботою правої півкулі головного мозку; відповідає за емоційні та душевні переживання, фантазію та інтуїцію) і пізнавати (пов'язана з роботою лівої півкулі; визначає раціональну, інтелектуальну сторону людини і її здатність займатися науками, засвоювати норми суспільства і поведінкові моделі). Обидві здібності розвиваються в чотирьох основних вимірах людського життя (Пезешкіан, 1996): тіло, досягнення, контакти, фантазія (сенса, майбутнє).

Варто зазначити, що розвиваючись і диференціюючись під впливом внутрішніх і зовнішніх факторів, базові здібності перетворюються в певні внутрішні мотиви (первинні актуальні здібності), особливості поведінки

(вторинні актуальні здібності), які визначають тип реагування людини на зміни умов навколишнього середовища. При цьому, залежно від умов здібності розвиваються не рівномірно і по-різному у різних людей. Деякі із них можуть виявитися розвиненими до віртуозності, а інші перебувати в зародковому стані. По тому, як людина розподіляє свої сили і час в цих чотирьох вимірах (тіло, досягнення, контакти, майбутнє), можна робити висновки про збалансованість її життя – модель балансу – гармонізацію первинних і вторинних актуальних здібностей особистості (Сердюк, 2014, с.163-168). З цією метою ми запропонували досліджуваним 20 тверджень стосовно 4 сфер життєдіяльності, де респонденти мали змогу оцінити твердження від 10 до 1, де 10 – цілком погоджуюсь, а 1 – зовсім не погоджуюсь. Аналіз результатів дозволить визначити кількість балів, а також виявити сферу, якій недостатньо приділяється уваги.

Отже, дослідження дозволить виявити найбільш важливі події, суперечки, конфлікти, здібності і якості подружжя, визначити механізми реагування конфлікту, актуальні здібності, моделі для наслідування, визначити цілі і плани на найближчі п'ять років тощо.

## **2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження**

За результатами емпіричного дослідження нами виявлено недостатній рівень конфліктологічної компетентності та значущості властивостей конфліктно-компетентної поведінки у вирішенні конфліктів, розуміння стратегій, ефективних задля розв'язання конфліктів. Крім того, дослідження дозволило діагностувати зміст виховання, міжособистісних та внутрішніх конфліктів подружжя, їх актуальні здібності в чотирьох основних вимірах людського життя: тіло, досягнення, контакти, фантазія (сенса, майбутнє).

З метою визначення рівня конфліктологічної компетентності та значущості властивостей конфліктно-компетентної поведінки у вирішенні конфліктів нами проведено дослідження, в якому взяли участь 65 осіб. На

першому етапі дослідження виявлено недостатній рівень сформованості конфліктологічної компетентності (табл. 2).

Таблиця 2

### Розподіл досліджуваних за рівнями конфліктологічної компетентності

Рівні конфліктологічної компетентності	Кількість досліджуваних, у %
низький	56,9
середній	30,8
високий	12,3

Як видно з даних, наведених у табл. 2, високий рівень конфліктологічної компетентності виявлено лише у 12,3% осіб. Третя частина досліджуваних (30,8%) характеризуються середнім рівнем компетентності у розв'язанні конфліктів. Тривогу викликає той факт, що кожному другому сім'янину властивий низький (56,9%) рівень конфліктологічної компетентності, що, на наш погляд, свідчить про труднощі у конструктивному вирішенні конфліктів у сім'ї, неконфліктному спілкуванні у складних ситуаціях сімейного життя, оцінці, розумінні і попередженні конфліктів. Це, у свою чергу, свідчить про гостру потребу формування навичок управління конфліктними явищами, розвитку здатності до рефлексивного аналізу, вміння розвивати конструктивний початок конфлікту, що виникає, вміння передбачати можливі наслідки складних міжособистісних ситуацій, вміння конструктивно регулювати протиріччя і конфлікти, набуття навичок усунення негативних наслідків конфліктів (Кляп, 2014).

Більш детальний аналіз значущості властивостей конфліктно-компетентної поведінки у вирішенні конфліктів показав (табл. 3), що для третини досліджуваних більшість проблем настільки складні, що вони не в змозі їх вирішити (33,8%), або вирішують в стані запалу (33,8%), емоційно і не можуть пригадати про ефективні способи їх розв'язання (35,4%), оскільки у конфлікті завжди важко координувати свої дії (29,2%).

Таблиця 3

**Розподіл досліджуваних представників сімей за рівнями  
конфліктологічної компетентності**

Твердження	рівні конфліктологічної компетентності, у %		
	низький	середній	високий
Я маю власну методику вирішення конфліктів	5,5	13	66,2
Я добре сприймаю всі деталі того, що відбувається у конфліктній ситуації	1,5	16,9	64,6
Мій прогноз про те, як буде відбуватися конфлікт, майже завжди виправдовується	0,8	10	78,5
Я вважаю, що можу вирішити більшість проблем.	1,5	24,6	81,5
Я довіряю своїм здібностям вирішувати складні ситуації	-	23,1	66,2
Я завжди впевнений, що досягну мети й здолаю всі труднощі	1,5	15,4	56,9
Я досить ефективно вирішую конфліктні ситуації.	7,7	18,5	61,5
Більшістю рішень, прийнятих в умовах конфліктної ситуації, я залишаюся задоволеним	1,5	27,7	78,5
Більшість проблем настільки складні, що я не в змозі їх вирішити	33,8	55,4	10,8
Більшість проблем я вирішую в стані запалу	33,8	27,7	38,4
Якщо мені вдалося залагодити конфліктну ситуацію, то я завжди намагаюся зрозуміти внаслідок чого це сталося	12,3	21,5	53,8
Я завжди аналізую реакцію на конфлікт щойно залучених у нього людей	6,2	13,8	80
На конфлікти я реаую так емоційно, що не можу пригадати про ефективні способи його розв'язання	35,4	27,7	36,9
У конфлікті мені завжди важко координувати свої дії	29,2	38,5	32,3
Обмірковуючи варіанти дій у конфлікті, мені завжди складно оцінити вірогідність їх успішності	15,4	41,5	43,1
У конфліктній ситуації я часто обдумую судження, яке в подальшому не виправдовується	18,5	47,7	33,8
Якщо я помічаю ознаки напруженості, то спочатку все добре обмірковую, перш ніж діяти	13,8	16,9	69,3
Якщо я стикаюся з проблемою, то керуюся рішенням, яке найперше спало на думку	15,4	36,9	47,7

Як видно з таблиці 3, більше ніж половину досліджуваних характеризує наявність власної методики вирішення конфліктів (66,2%), сприйняття всіх

деталей того, що відбувається у конфліктній ситуації (64,6%), здатність до прогнозування подальших подій розгортання конфлікту (78,5%), спроможність вирішити більшість проблем (81,5%), довіряючи власним здібностям вирішувати складні ситуації (66,2%), впевненості у досягненні мети й здоланні всіх труднощів (56,9%), ефективності вирішення конфліктних ситуацій (61,5%). При цьому більшістю рішень, прийнятих в умовах конфліктної ситуації, досліджувані задоволені (78,5%), аналізуючи реакцію на конфлікт щойно залучених у нього людей (80%), добре обмірковуючи, перш ніж діяти (69,3%).

За результатами дисперсійного аналізу виявлено статистично значущі відмінності конфліктологічної компетентності залежно від статі, місця проживання (рис.1), кількості дітей в родині, років подружнього життя та ін. Так, досліджувані чоловіки, які проживають у сільській місцевості характеризуються вищими показниками (у середньому 59,5 балів) порівняно з чоловіками, які проживають у місті (у середньому 49,01 балів) та жінками з сімей, що проживають як у місті, так і у селі (у середньому 50,4 і 45,2 бали відповідно) ( $p < 0,01$ ).

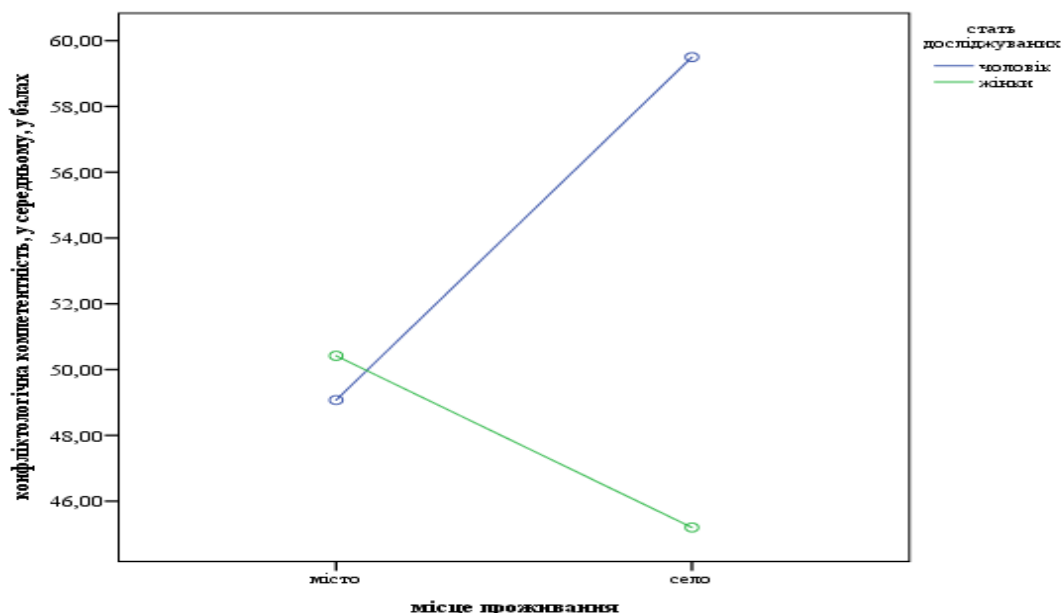


Рис. 1. Особливості конфліктологічної компетентності залежно від статі і місця проживання досліджуваних

Це свідчить про грамотне попередження виникнення і розв'язання конфліктів чоловіками у сім'ях саме у сільській місцевості, а це говорить про розуміння ними сутності, природи, причин та усіх функцій конфлікту, а також наявні вміння роз'яснити членам родини можливості трансформації конфлікту в конструктивну взаємодію, шляхи розв'язання конфлікту. Крім того, на конфліктологічну компетентність членів родини впливають роки подружнього життя (рис. 2,  $p < 0,01$ ).

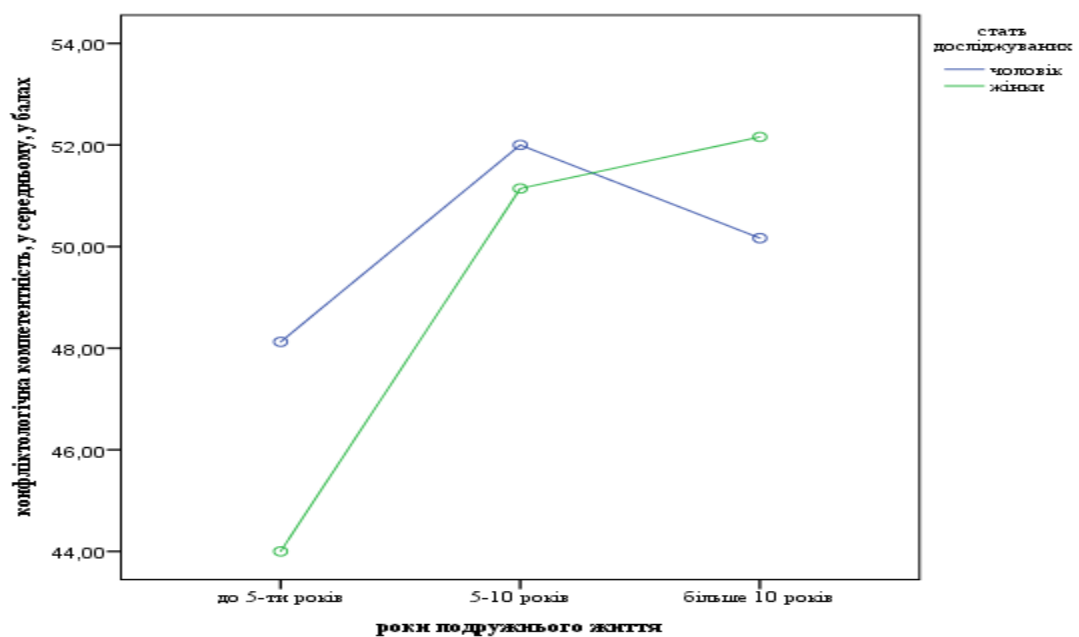


Рис. 2. Особливості конфліктологічної компетентності залежно від статі і років подружнього життя досліджуваних

Так, найбільш спроможними до розв'язання сімейних конфліктів є жінки, які перебувають у шлюбі понад 10 років (у середньому 52,2 бали) та чоловіки з сімей, стаж яких 5-10 років (у середньому 52,0 бали). Найменш стійкими до конфліктів є жінки у шлюбі до 5 років (у середньому 44,0 бали).

Як видно з рисунку 3 ( $p < 0,01$ ), здатність вміло ідентифікувати конфлікти, що можуть виникати в сім'ї, діагностувати їх причини, формувати шляхи їх конструктивного вирішення та можливого запобігання і зменшення негативних наслідків прояву конфліктів на основі наявних знань, умінь та навичок із зростанням кількості дітей в родині у цілому знижується. При цьому варто відзначити, що найбільш високі показники компетентності



виявлені у чоловіків у сім'ях, де є 1 дитина (у середньому 55,0 бали) і у жінок, у сім'ях яких є 2 дитини (у середньому 52,6 бали).

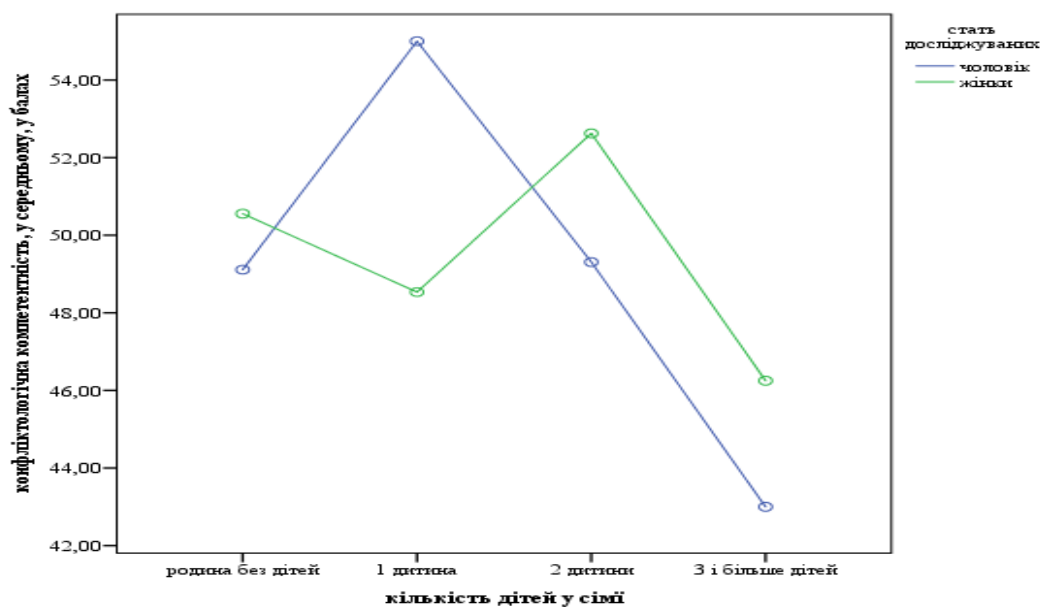


Рис. 3. Особливості конфліктологічної компетентності залежно від статі і кількості дітей в родині

Найменш здатні до компромісу і чоловіки і жінки, в родинях яких народилося 3 і більше дітей (у середньому 43,0 і 46,2 балів відповідно). Ймовірно, це можна пояснити наявністю досвіду і вміннями розв'язувати конфлікти, проте має місце втому і перевантаженість побутом. Крім того, деякі дрібні сімейні сварки можуть мати позитивну спрямованість, допомагаючи дійти згоди зі спірних питань і запобігти більш глибоким конфліктам. Схожі особливості конфліктологічної компетентності виявлено у досліджуваних і залежно від статі і віку досліджуваних ( $p < 0,01$ ).

Крім того, на конструктивне розв'язання конфліктів впливає упевненість подружжя у власних силах, яка зростає і в чоловіків (у середньому з 27,8 до 29,3 бали) і в жінок (у середньому з 24,0 до 27,9 бали) до 10 років подружнього життя, після чого її рівень поступово зменшується у подальшому сімейному житті ( $p < 0,01$ ).

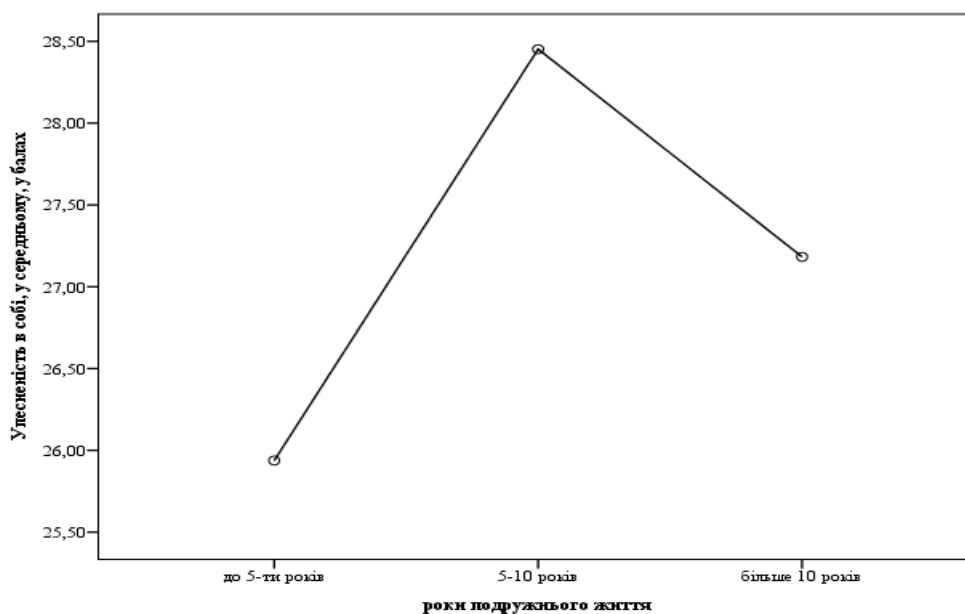


Рис. 4. Упевненість подружжя в собі залежно від років подружнього життя

Результати діагностики стратегій розв'язання конфліктних ситуацій за методикою Д.Джонсона і Ф.Джонсона (в адаптації Т. Кушнірук) показав, що більшість досліджуваних характеризує середній рівень прояву стратегій.

Таблиця 4

Розподіл досліджуваних за рівнями стратегій розв'язання конфліктних ситуацій

Твердження	рівні, у %		
	низький	середній	високий
втеча	29,2	38,5	32,3
примус	23,1	41,5	35,4
згладжування	29,2	41,5	29,2
компроміс	27,7	41,5	30,8
конфронтація	16,9	50,8	32,3

Як видно з табл. 4, аналіз індивідуальних дії та стратегій поведінки особистості під час конфлікту показав, що третя частина досліджуваних виявляє високий рівень прояву стратегій втечі (32,3%) (почувають себе безпомічними, відмовляються власних цілей та стосунків, тримаються далі як від спірних питань, так і від людей, до яких він причетний), примусу (35,4%)

(будь-якою ціною готові добиватися своїх цілей), згладжування (29,2%) (краще уникнути конфлікту заради гармонії й упевнені, що конфлікти не можна обговорювати без шкоди для стосунків), компромісу (30,8%) (пожертвують частиною своїх домагань під час конфлікту і переконуватимуть іншу особу поступитися теж якоюсь часткою своїх цілей), а також розглядають конфлікти як проблему, яку треба розв'язувати, і шукають таке рішення, яке б задовольнило як їхні власні цілі, так і цілі супротивної сторони в конфлікті, тобто використовують стратегію конфронтації (32,3%). Низький рівень використання зазначених стратегій у розв'язанні конфліктів виявлено у 29,2% – втеча та у 29,2% – згладжування, у п'ятій частині досліджуваних (23,1%) – примус, 27,7% – компроміс, і конфронтація (16,9).

За результатами дисперсійного аналізу виявлено статистично значущі відмінності у використанні стратегій залежно від віку, статі, місця проживання, кількості дітей у родині, років подружнього життя. Так, стратегію розв'язання конфліктів «Втеча» у відповідності до індивідуальних дій особистості у конфліктній ситуації у чоловіків загалом проявляється на рівні тенденції до зниження впродовж сімейного життя (рис. 5,  $p < 0,01$ ).

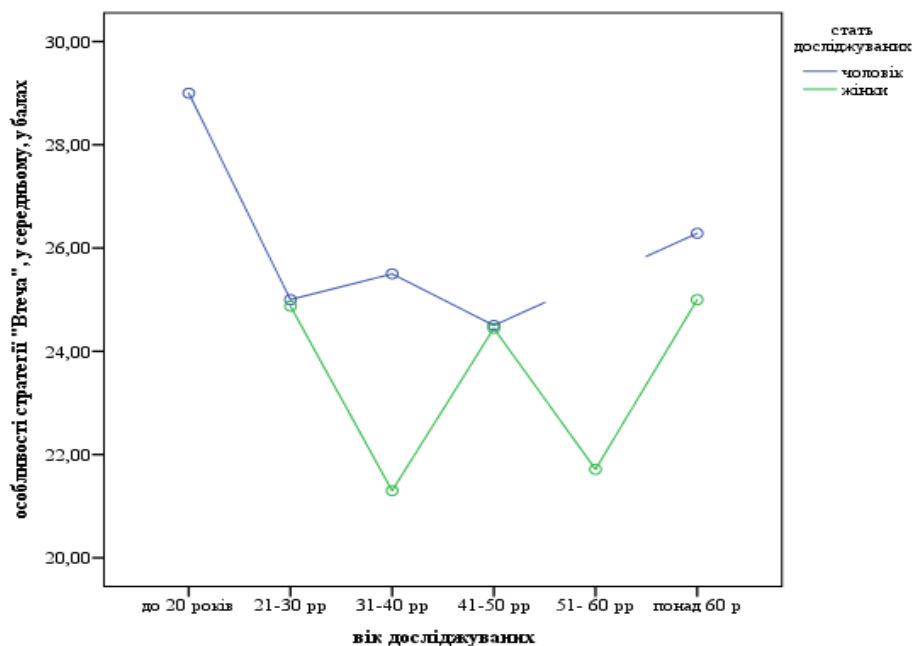


Рис. 5. Особливості стратегії розв'язання конфліктів «Втеча» залежно від віку досліджуваних і статі

Щодо жінок, то для них характерні періодичні коливання, коли вони відмовляються від власних цілей та стосунків; тримаються далі як від спірних питань, через які виникає конфлікт, так і від людей, до яких він причетний. У такі моменти вони відчувають себе безпомічними, вважають, що намагатися вирішувати конфлікт – справа повністю безнадійна і переконані, що легше втекти (фізично та психологічно) від конфлікту, аніж зіткнутися з ним.

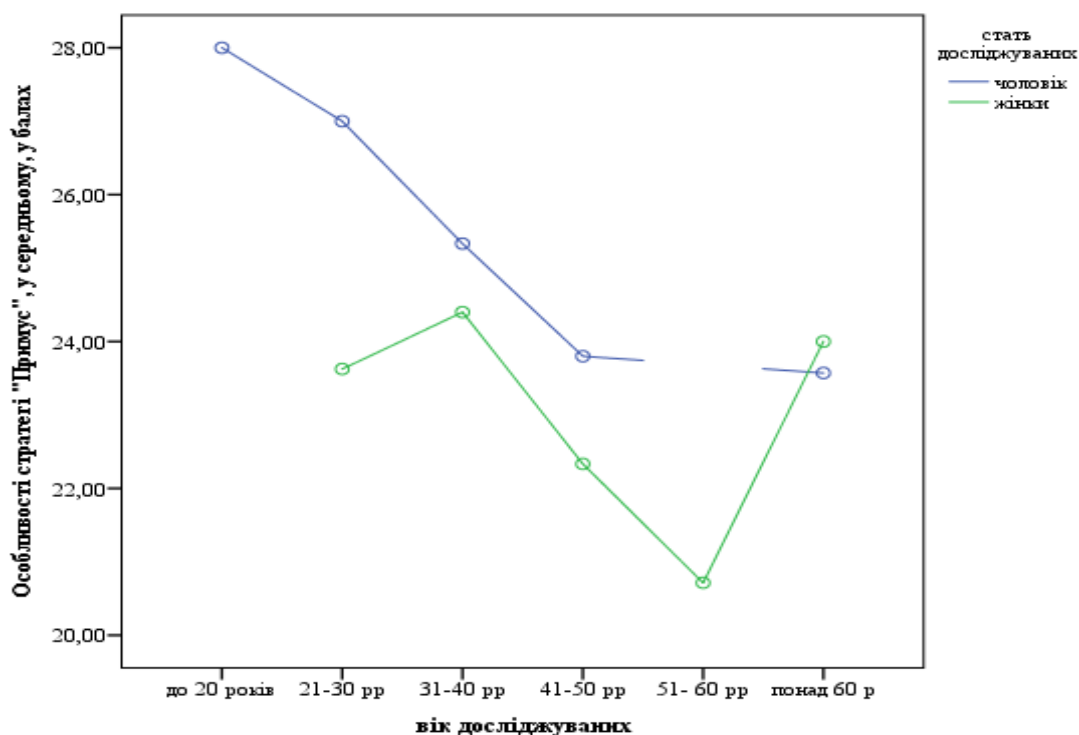


Рис. 6. Особливості стратегії розв'язання конфліктів «Примус» залежно від віку досліджуваних і статі

Як видно з рис.6, досліджуваних характеризує стратегія розв'язання конфліктів «Примус» на рівні тенденції до зниження з віком. Так, найбільш високі показники виявлено у чоловіків у віці до 20 років (у середньому 28 балів,  $p < 0,01$ ). З віком чоловіки дану стратегію використовують менше, про що свідчить зниження показника аж до у середньому 23,6 балів у віці понад 60 років. Це, на нашу думку, спричинено тим, що з плином часу чоловіки стають більш виваженими і упевненими у собі і у партнері. Також ситуацію

зменшення використання стратегії «Примусу» може спричинити опір з боку останнього.

Щодо жінок, то їм менш властива стратегія примусу. Найвищі показники виявили у віці до 40 років (у середньому 24,4 бали). Проте згодом, показник цей різко знижується, аж до у середньому 20,7 балів у віці 60 років, що можна пояснити більш усвідомленим вибором стратегій, або вибором більш прийнятних стратегій поведінки у конфлікті з партнером, або таким тривалим домінуванням над останнім, що у подальшому натиску немає потреби. Найвищі ж показники, виявилися у жінок які старші 60 років. Після 60 років показник стратегії примусу знову зростає, що, ймовірно, зумовлено зростанням впевненості, відсутністю залежності від думки оточуючих, зокрема партнера. Крім того, оскільки середня тривалість життя чоловіків в Україні біля 66 років, то жінка досить часто стає вдовою.

Використання стратегії розв'язання конфліктів «Компроміс» найбільш схильні чоловіки віком до 20 років (у середньому 28 балів,  $p < 0,01$ , рис. 7).

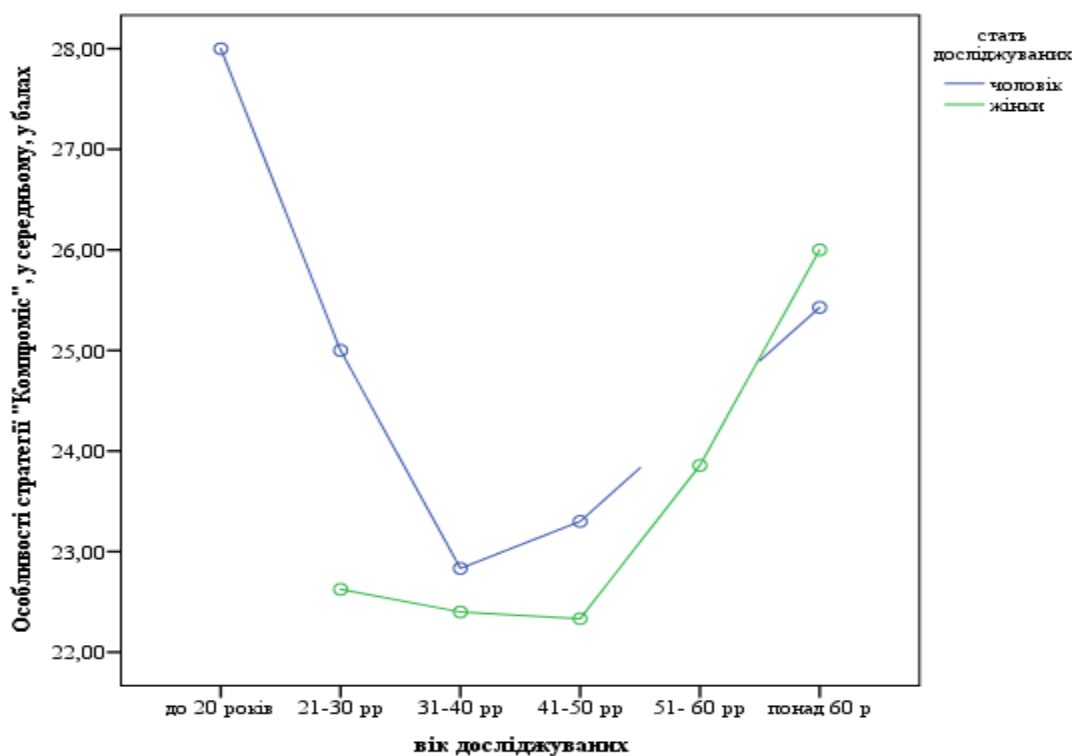


Рис. 7. Особливості стратегії розв'язання конфліктів «Компроміс» залежно від віку досліджуваних і статі

Ймовірно, це пов'язано з недостатньою впевненістю у собі у такому молодому віці. Надалі різко знижується ця здатність до досягнення зрілого віку (40 років – у середньому 22,8 бали), після чого бажання вирішувати конфлікти шляхом домовленості дещо зростає протягом життя. Це може бути зумовлене життєвою мудрістю набутою з досвідом.

Жінки до 30 років розглядають «Компроміс» як можливий (у середньому 22,6 балів,  $p < 0,01$ ), але з віком використовують цю стратегію менше, що на нашу думку, може бути обумовлено набуттям жінкою самостійності і впевненості, або, навпаки, зневірою, що «Компроміс» можливий.

Найбільш схильна до «Компромісу» жіноча стать після досягнення 50 років (у середньому 23,4 бали) і зростає протягом життя. Скоріш за все, з тих самих причин, що і в чоловіків.

Варто зазначити, що обидві статі у рівній мірі схильні до «Конфронтації» у сільській місцевості (у середньому 25 балів,  $p < 0,01$ , рис. 8).

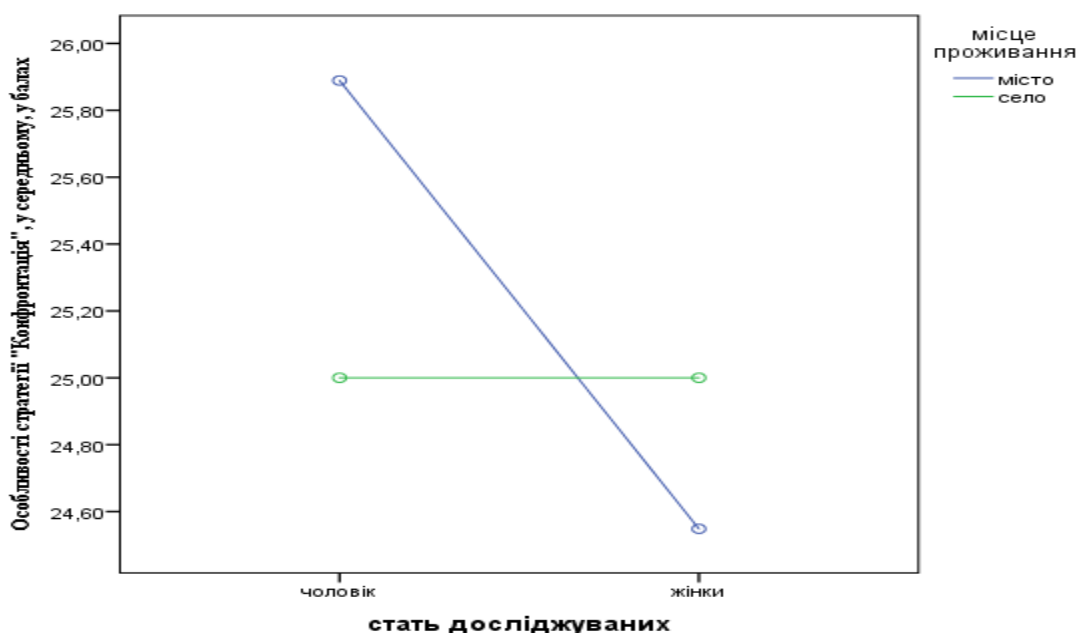


Рис. 8. Особливості стратегії розв'язання конфліктів «Конфронтація» залежно від статі і місця проживання подружжя

Як стосовно чоловіків, так і жінок, це може бути зумовлене одноманітністю життя, вузьким колом спілкування, тяжкою працею і

обмеженим дозвіллям, а також культурою і звичкам запозиченими подружжям у батьківських сім'ях. У місті чоловіки є більш схильними до «Конфронтації» (25,9 балів,  $p < 0,01$ ).

На нашу думку, ймовірно, це викликане швидким темпом життя і завищеними вимогами до чоловічої статі з боку оточуючих і до самих себе. Жінки ж у місті, виявляють меншу схильність до відкритого конфлікту (у середньому 24,5 балів,  $p < 0,01$ ). Це пояснюється тим, що жінки можуть бути більш залежними від чоловіків, і їхня увага зосереджується на родині і побутових справах. Або, якщо жінка самотня, то її спіткають проблеми ті ж, що і чоловіка (наявність чи відсутність кар'єри, житла та ін.).

Як видно з рис.9, найбільше здатні до «Компромісу» чоловіки і жінки у перші 5 років сімейного життя (у середньому 26,5 та 23,0 балів відповідно,  $p < 0,01$ ). Це може бути пов'язане з закоханістю і бажанням сподобатися партнеру. Але з часом, як уже було досліджено раніше (рис.7), чоловіки прагнуть «Компромісу» з тенденцією зменшення, і як раз у «кризу 10 років» показники найнижчі (у середньому 21,7 балів), дається взнаки насичення партнеркою, відсутність відчуття першої закоханості і побутові труднощі.

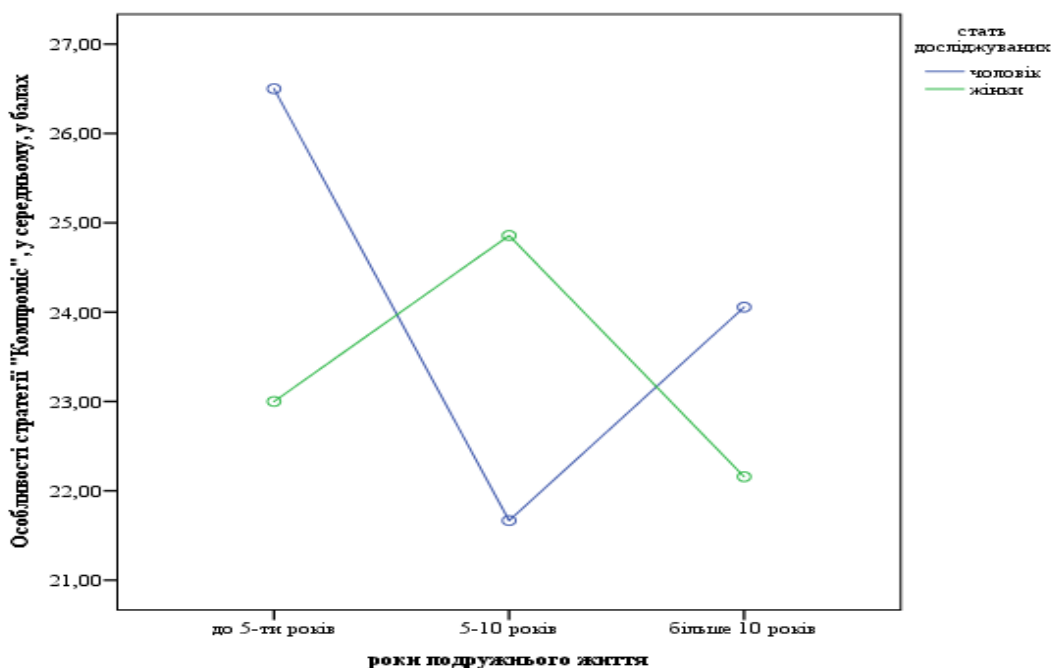


Рис. 9. Особливості стратегії розв'язання конфліктів «Компроміс» залежно від статі і років подружнього життя

Якщо ж 10-ти річний бар'єр подолано, то почуття любові, міцної дружби і довіри викликає у представників сильної статі бажання прислухатися до своєї половини, про що і свідчить показник у 24 бали, що зростає упродовж життя.

У жінок ситуація протилежна. Використовуючи стратегію «Компроміс», до 10 років вони зберігають шлюб, виховують дітей, а, можливо, і не здатні використати інші стратегії поведінки у конфлікті через невпевненість у собі і відсутність досвіду (у середньому 24,9 бали). Відповідно, з набуттям цих якостей, після 10 років шлюбу, вони перестають намагатися вирішити конфлікти шляхом, коли усі задоволені (у середньому 22,2 бали), ця тенденція зберігається протягом життя.

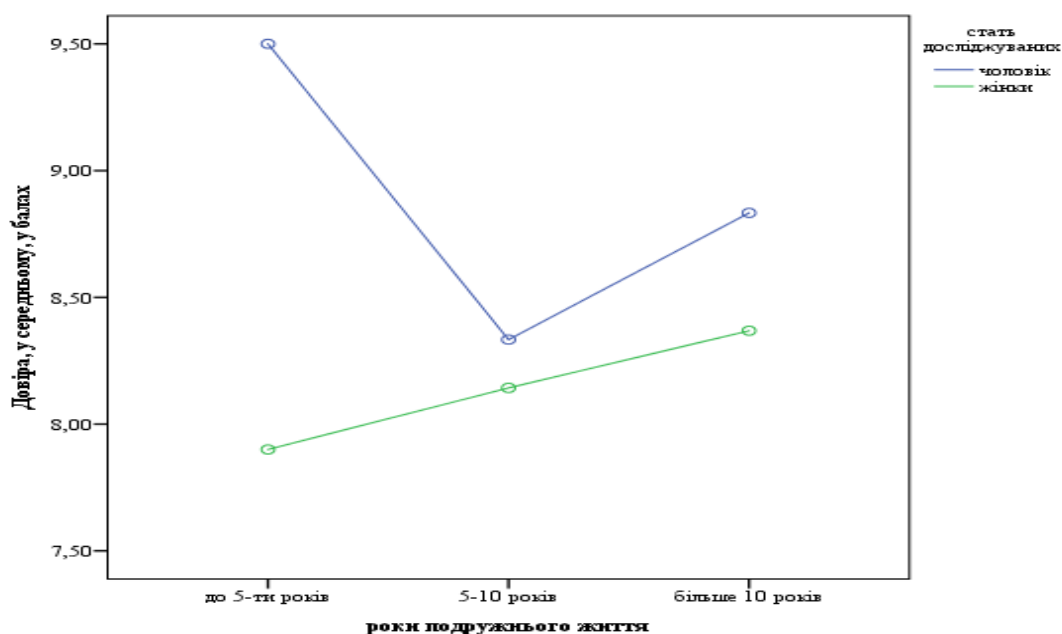


Рис. 10. Особливості актуальної здібності «Довіра» залежно від статі і років подружнього життя

З рис.10 видно, що найбільше здатні довіряти партнеру чоловіки, що перебувають у шлюбі до 5 років (у середньому 9,5 бали). Ймовірно, це пов'язано з почуттям закоханості і надмірними надіями на щасливе майбутнє, якими, зазвичай, характеризуються перші 5 років шлюбу. Однак, за період до 10 років, спостерігається зниження до показника – у середньому 8,33 бали.

Що пояснюється невиправданими очікуваннями сильної статі. У період після 10 років спільного життя, показник довіри у чоловіків дещо



підвищується (у середньому 8,33 бали), бо відносини стають стабільнішими і міцнішими, а також більш передбачуваними. Довіряти стає дедалі легше. Представниці слабкої статі довіряють партнеру тим сильніше чим довше живуть з останнім (у середньому до 5 років – 7,9, до 10 років – 8,14, більше 10 років – 8,4 бали відповідно), це відбувається з тих же причин, що і у чоловіків.

Результати опитування за Вісбаденським опитувальником до методу позитивної та сімейної психотерапії (WIPPF) показав, що неузгодженість може виникати через значну різницю у вираженості у партнерів наступних поведінкових норм і правил, виділених Н. Пезешкіаном: акуратності, охайності, пунктуальності, ввічливості, чесності, працелюбності, надійності, ощадливості, покірності, справедливості, вірності, терпіння, розподілу часу, частоти контактів, довіри, надії, ніжності, сексуальності, любові, віри, фантазії, ставлення до власного тіла, до батьків як прикладу, зразка для наслідування.

Результати дослідження показують, що у переважній більшості (більше 80%) респондентів, спостерігається надмірне сподівання і пустотливе відношення до кохання. Більше ніж половину досліджуваних характеризує перебільшена старанність, обов'язковість і вірність. Виявляють терплячість та невміння розпоряджатися власним часом – п'ята частина від загальної кількості, що відповідає відношенню до самого себе (Я-відношення до матері). Близько третини досліджуваних виявилися надто чемними, самостійними, довірливими і релігійними, що підтверджується показником ставлення до оточення (Ти). Четверта частина досліджуваних демонструють залежність, що відповідає відношенню до самого себе (Я-відношення до батька). У п'ятій частині опитаних конфлікти виникають через надмірно виражену педантичність, охайність, пунктуальність, відкритість, заощадливість (скупість), комунікабельність. Також, відповідно до цього, можна побачити, що ймовірно, взаємин між батьком і матір'ю у батьківських сім'ях партнерів як прикладу для наслідування (Ми), не завжди легко знаходили спільну мову і вміли разом вирішувати конфлікти, мали негативне забарвлення. При цьому

проблеми або надмірно загострювались, або постійно приховувались і не обговорювались. Страждає сфера контактів. Менше ніж десята частина є надмірно справедливими, і в них незбалансованою є енергія професійної діяльності.

У 40% респондентів спостерігається дисбаланс у сфері відчуттів (тіло). Менше 10% – виявляють такі якості як недбалість, не пунктуальність, марнотратність, замкнутість, нехтування ніжністю, байдужість. У таблиці відображено, відповідне відношення до себе (Я-відношення до матері), і до відносин між батьками, як прикладу для наслідування (Ми). Трохи більше 10% характеризуються – неохайністю, скритністю, несправедливістю. Не гармонійною є сфера діяльності.

Таблиця 5

**Розподіл досліджуваних за рівнями вияву поведінкових норм і правил**

Перелік якостей	Варіанти прояву	Міра прояву (%)			Варіанти прояву
		min	середня	max	
Акуратність	недбалий	4,6	73,8	21,6	педантичний
Охайність	неохайний	12,3	67,7	20,0	охайний
Пунктуальність	не пунктуальний	4,6	76,9	18,5	надто пунктуальний
Ввічливість	безцеремонний		66,2	33,8	чемний
Чесність, щирість	скритний	10,8	67,7	21,5	відкритий
Старанність (діяльність)	лінивий		27,7	72,3	занадто старанний
Обов'язковість	не обов'язковий		27,7	72,3	обов'язковий
Заощадливість	марнотратний	1,5	80,0	18,5	скупої
Послух	слухняний		64,6	35,4	самостійний
Справедливість	несправедливий	13,8	80,0	6,2	справедливий
Вірність	невірний		24,6	75,4	вірний
Терпіння	нетерплячий		58,5	41,5	терплячий
Час	встигаючий		61,5	38,5	не встигаючий
Контакти	замкнутий	6,2	72,3	21,5	комунікабельний
Довіра	недовірливий		72,3	27,7	довірливий
Надія	зневірений		18,5	81,5	той, що сподівається
Ніжність, сексуальність	нехтуючий	6,2	69,2	24,6	залежний
Любов	вимагаючий		15,4	84,6	пустотливий
Віра (релігія)	байдужий	3,1	67,2	29,7	віруючий

Тіло - відчуття		40,0	60,0		
Діяльність		10,8	81,5	7,7	
Контакти			83,1	16,9	
Фантазії-майбутнє			36,9	63,1	
Я – відношення до матері		7,7	50,8	41,5	
Я – відношення до батька		24,6	49,2	26,2	
Ти		27,7	36,9	35,4	
Ми		7,7	72,3	20,0	
Пра-Ми		24,6	47,7	27,7	

Досліджуючи 4 різні сфери діяльності (відчуттів, інтуїції, традицій, розумової діяльності) шляхом апробації авторської модифікації балансної моделі Н. Пезешкіана нами виявлено, що 23,1% досліджуваних мають низький рівень розвитку сфери відчуттів, в той самий час 33,8% - демонструють високий рівень. Отже, більше половини респондентів мають дисбаланс у цій сфері. Дивлячись на розподіл у сфері інтуїції і традицій, виявлено низький рівень (у середньому 29,2% відповідно) і високий (у середньому 33,8% відповідно) - високий.

*Таблиця 6*

**Розподіл досліджуваних за рівнями розподілу сфер життєдіяльності**

Твердження	рівні, у %		
	низький	середній	високий
відчуття	23,1	43,1	33,8
інтуїція	29,2	36,9	33,8
Традиції (контакти)	29,2	36,9	33,8
розум-діяльність	27,7	30,8	41,5

Можна зробити висновок, що у більше ніж половини опитаних мають дисбаланс у цих сферах. І 27,7% виявляють недостатню розвиненість сфери розумової діяльності і, разом з тим, 41,5% демонструють високий рівень її задіяності, що говорить про неврівноваженість цієї сфери у більш ніж половини респондентів.

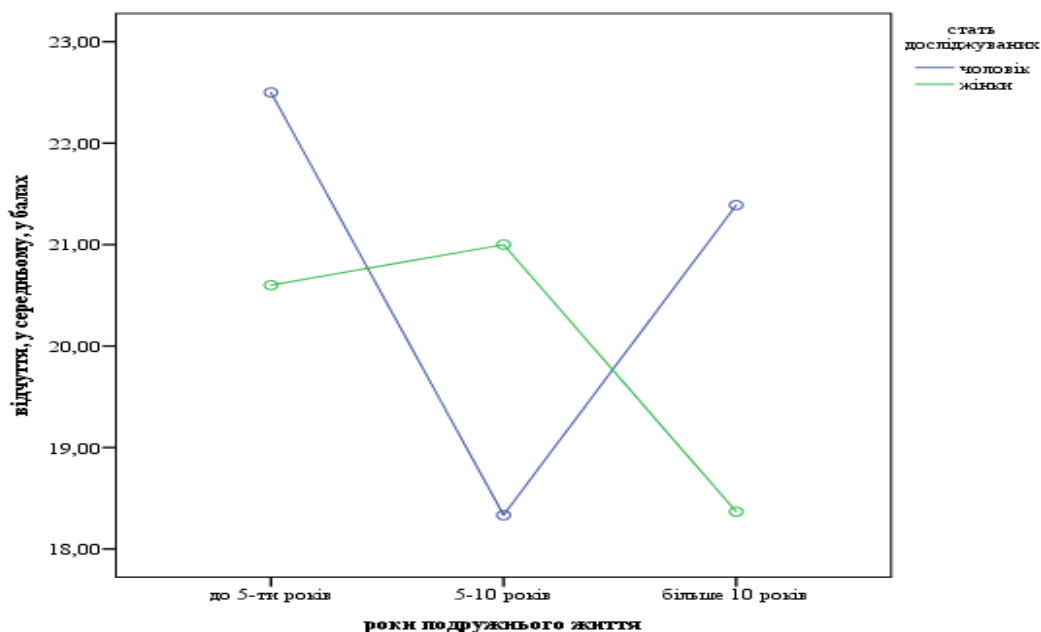


Рис. 11. Відчуття подружжя залежно від статі і років подружнього життя

З рис. 11 видно, що чоловіки найбільш здатні до прояву відчуттів у перші 5 років подружнього життя (у середньому 22,5 бали). Це пов'язано з гостротою почуттів закоханості, надії на щасливе майбутнє та ін. З часом, до 10 років відбувається насичення відносинами і партнером, спільним побутом, як наслідок, притуплення відчуттів (у середньому 18,33 бали). Після 10 років і далі, упродовж життя, надійність, вдячність, міцна дружба і розуміння змушують чоловіків відчувати сильніше (у середньому 21,4 бали). Жінки, що перебувають у шлюбі до 5 років звикають до партнера, довіряють і менш критично його оцінюють (у середньому 20,6 бали). Подружжя, що перебувають у шлюбі до 10 років, виявляють тенденцію до загострення відчуттів, ми припускаємо, що це пов'язано із сімейним затишком і спокоєм, які дає жінці шлюб. Після перетину десятирічної межі, спостерігається зниження жіночої чуттєвості (у середньому 18,36 бали). Це відбувається через рутинність життя, побут і взаємну насиченість партнерів.

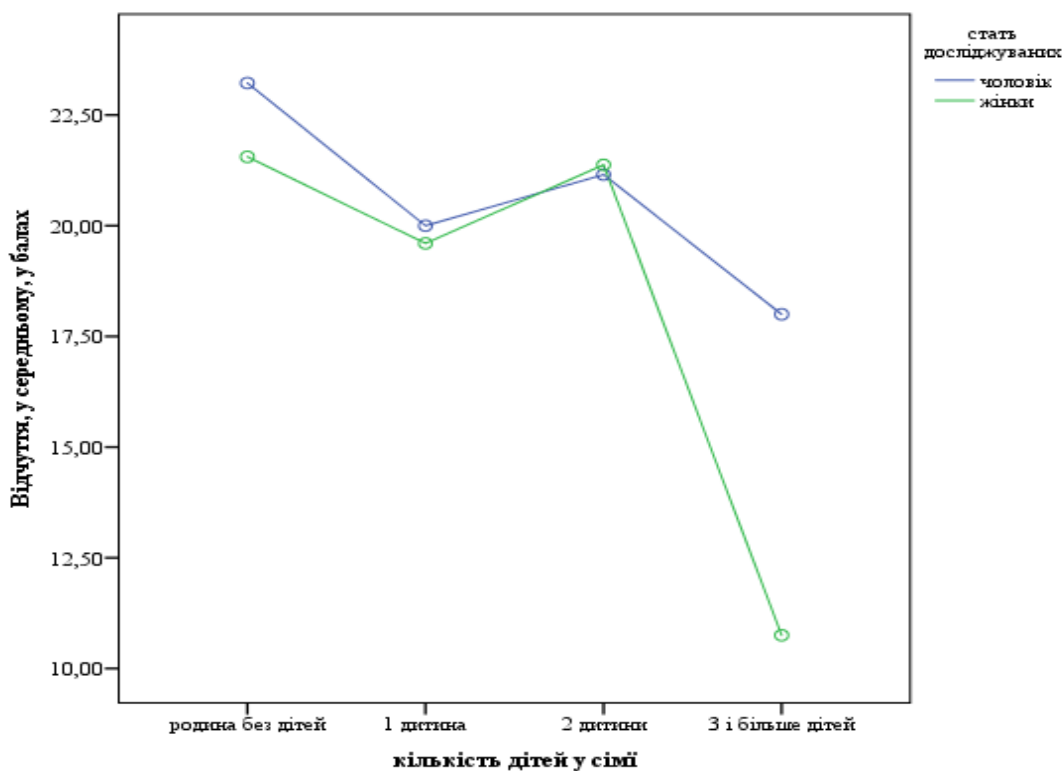


Рис. 12. Відчуття подружжя залежно від статі і кількості дітей у сім'ї

Як видно з рис.12, найсильніші відчуття притаманні чоловікам і жінкам, у родинях яких немає дітей (у середньому 23,22 і 21,56 бали відповідно). Пояснюється це тим, що в таких парах більше часу приділяється спілкуванню партнерів один з одним, ніщо не заважає кожному будувати кар'єру і ніхто не мусить нести відповідальність за іншого. Із появою першої дитини чуттєвість чоловіка зменшується (у середньому 20,0 балів), адже тепер на ного лягає моральна і фізична відповідальність за дружину і дитину. Друга дитина приносить більше впевненості вже досвідченому батькові і він стає більше люблячим і вдячним дружині (у середньому 21,15 бали). Поява третьої дитини у родині, як правило не запланована, тому доводиться пристосовуватися «на ходу» - буденність, одноманітність, втома, моральне і фінансове навантаження не сприяють чуттєвості сильної статі (у середньому 18,00 балів). Поява першої дитини для жінки, це новизна, яка викликає підвищену тривожність і відповідальність за малюка. Часто поглиблюючись у материнство новоспечена

мати забуває, що вона жінка і дружина, в результаті чуттєвість знижується (у середньому 19,6 бали). Переживання за другу дитину сприймаються вже спокійніше, жінка стає впевненішою у тому, що потрібна дітям і кохана чоловіком – чуттєвість зростає (у середньому 21,38 бали). Поява третьої дитини для жінки, також, як і для чоловіка, стає моральним і фізичним навантаженням. Для чуттєвості вже може просто не вистачати часу (у середньому 10,8 бали).

Для чоловіків і жінок властивою є тенденція до зменшення контактів і, відповідно, підтримки традицій зі збільшенням кількості дітей у родині (рис.13). Найлегше підтримувати традиції і контакти обом статям, у родинях яких немає дітей ( у середньому 21,11 і 22,22 бали відповідно). Це пов'язано з тим, що бездітні люди мають більше часу для спілкування з іншими людьми.

Чоловік у родині якого одна дитина, як правило, молодий і тягар несподіваної відповідальності може змусити його більше працювати, а у вільний час допомагати з дружині з дитиною, тому все менше залишається для контактів з родичами та батьками (у середньому 19,4 бали).

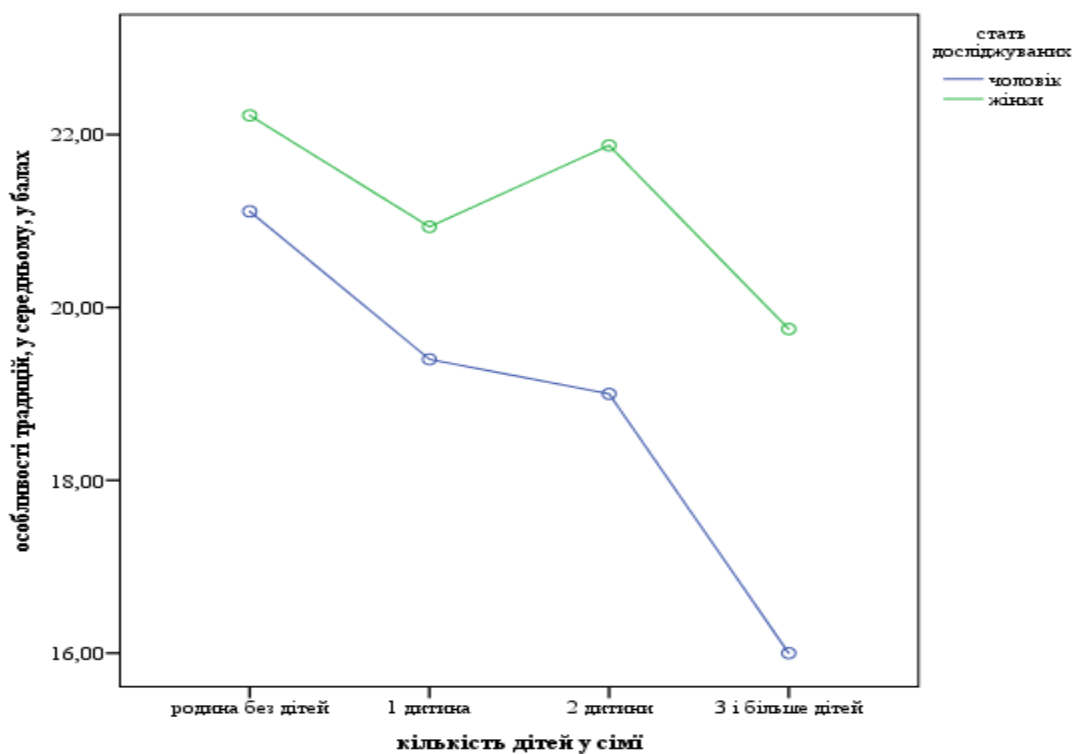


Рис. 13. Особливості відношення до традицій при розв'язанні конфліктів подружжям залежно від статі і кількості дітей у сім'ї

Ситуація з появою другої дитини, майже, така ж сама - у середньому 19,00 балів. Як видно з графіка, третя і кожна наступна дитина продовжує тенденцію обмеження спілкування і дотримання традицій (у середньому 16,00 балів). Жінка, у якої одна дитина, зосереджена на ній, але вільна від роботи, у декретній відпустці, сама керує своїм часом, тому може спілкуватися з близькими і родичами (у середньому 20,93 бали). Часто вони перші помічники молодій матері. Народження другої дитини трохи підвищує контактність жінки, адже необхідність соціалізації старшої дитини, неодмінно веде до збільшення контактів і слідування традиціям її саму (у середньому 21,88 бали). З народженням третьої і кожної наступної дитини завантаженість буденними справами призводить до обмеження часу на спілкування з родичами та близькими, стає все важче дотримуватися сімейних традицій (у середньому 16,00 балів).

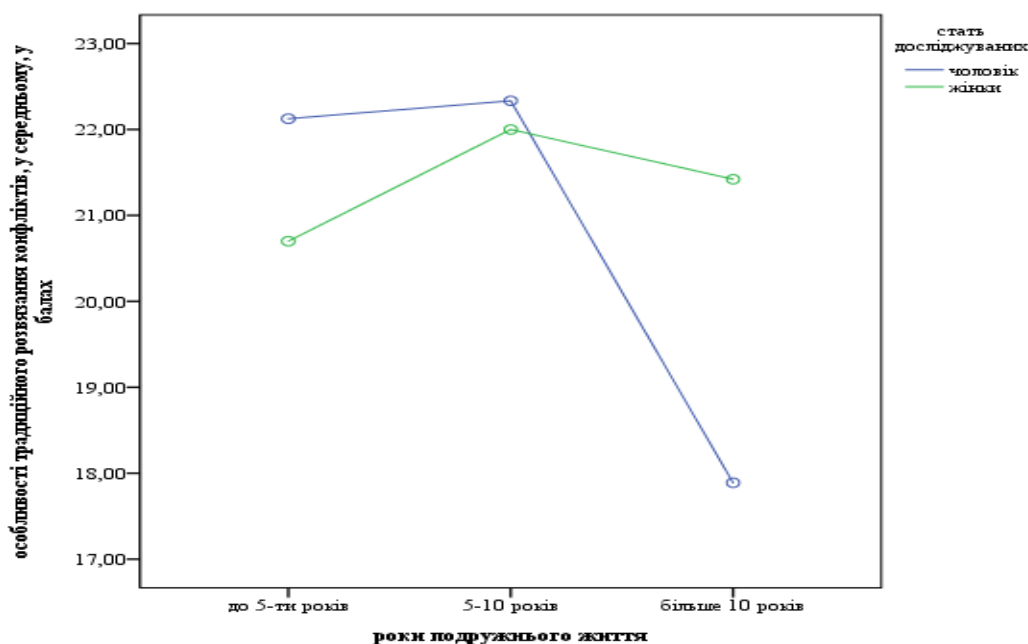


Рис. 14. Особливості відношення до традицій при розв'язанні конфліктів подружжям залежно від статі і років подружнього життя

З рис.14 видно, що для чоловіків, які є у шлюбі до 10 років не властиво дослухатися мудрості старшого покоління і ділитися з родичами своїми сімейними труднощами. А шлюб понад 10 років показує стійку тенденцію до

зменшення впливу спілкування з родичами на розв'язання конфліктів. Ймовірно, це пов'язано з тим, що досягнувши зрілого віку чоловік все менше дослухається думки оточуючих, стає самостійним у житті і покладається на свій досвід. Жінка, у шлюбі до 5 років, також не надто користується життєвим досвідом своїх предків, тому не спирається на нього при розв'язанні конфліктів у своїй родині. У шлюбі до 10 років, жінці властиво більше ділитися з близькими і переймати їхній досвід у вирішенні сімейних конфліктів. У подружньому житті, що триває більше 10 років жінка вже керується більше власним розумом, тому все менше дослухається думки оточуючих спираючись на свою власну.

З рис.15 видно, що у шлюбі тривалістю до 5 років , як у чоловіків так і у жінок, спостерігається вплив професійної діяльності на вирішення конфліктів у родині (у середньому 22,00 і 19,10 балів відповідно).

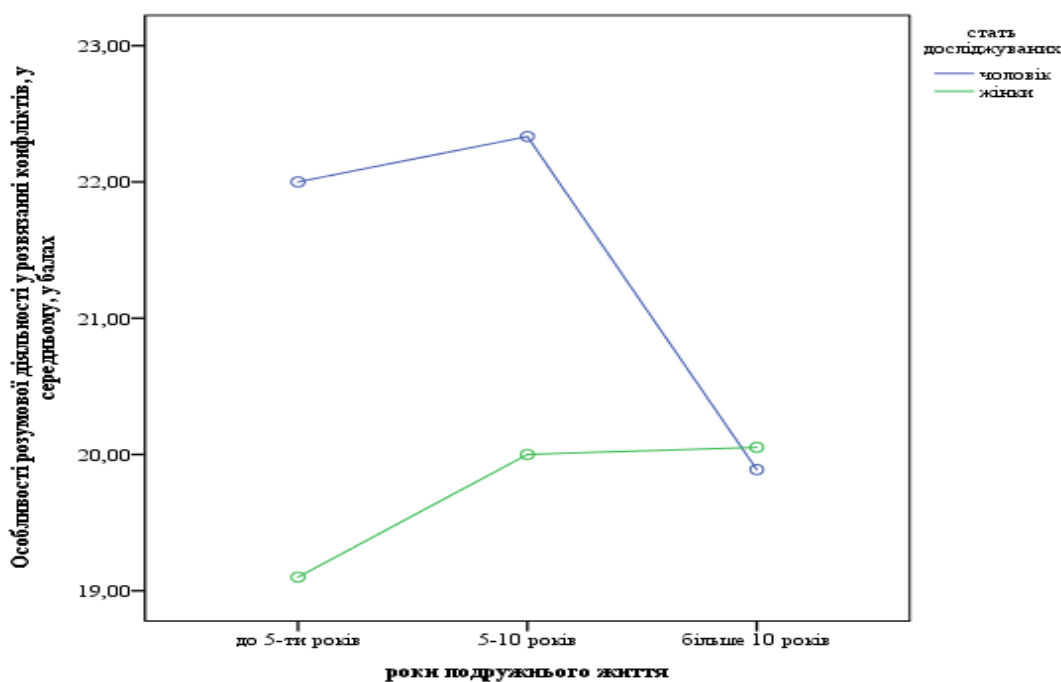


Рис. 15. Особливості професійної діяльності у розв'язанні конфліктів подружжям залежно від статі і років подружнього життя

У обох статей, при перебуванні у шлюбі до 10 років, спостерігається незначне підвищення показника (у середньому 22,33 і 20,00 бали відповідно), це може бути пов'язано, як із професійною деформацією, так і з втомою від



одноманітності сімейних відносин. Після 10 років шлюбу у чоловіків спадає тенденція до такого впливу (у середньому 19,9 бали), бо зрілий чоловік стає більш впевненим у власних силах, що не дає професійній діяльності значним чином впливати на стосунки з дружиною. Жінка ж при цьому піддається впливу все більше протягом подальшого життя (у середньому 20,05 бали) тому, що у цей час може бути на піку кар'єри, або робота є способом втечі від конфліктів.

Отже, нами було визначено, що більше половини респондентів мають низьку конфліктологічну компетентність (59,9%), ці люди не в змозі адекватно реагувати на конфліктну ситуацію, а тим паче розв'язувати чи попереджати її. Середній рівень показали 30,8%, а високий- 12,3%. Тому є доцільним проводити просвітницьку, інформаційну і консультативну роботу, спрямовану на налагодження ефективної взаємодії у сім'ї.

Конфліктологічна компетентність подружжя є характеристикою обізнаності кожної особистості щодо сутності конфліктів, здатності їх прогнозувати, попереджувати і розв'язувати у сімейному житті.

Встановлено недостатній рівень конфліктологічної компетентності у половини досліджуваних, зокрема для розв'язання конфліктів третя частина досліджуваних виявляє високий рівень прояву стратегій втечі, примусу, згладжування, компромісу. При цьому конфлікти розглядають як проблему, яку треба розв'язувати, і шукають таке рішення, яке б задовольнило як їхні власні цілі, так і цілі супротивної сторони в конфлікті, тобто використовують стратегію конфронтації.

За результатами дисперсійного аналізу виявлено статистично значущі відмінності у використанні стратегій залежно від віку, статі, місця проживання, кількості дітей у родині, років подружнього життя, а саме: у більше ніж половини респондентів виявляють надмірне сподівання і пустотливе відношення до кохання, а також завищену старанність, обов'язковість та вірність. У меншій кількості виявлено прояви надмірної терплячості та невміння розпоряджатися власним часом (Я-відношення до

матері), а також недостатньої чемності, самостійності, надмірної довірливості і релігійності, що підтверджується показником ставлення до оточення (Ти). Четверта частина досліджуваних демонструють залежність, що відповідає відношенню до самого себе (Я-відношення до батька). У п'ятій частині опитаних конфлікти виникають через надмірно виражену педантичність, охайність, пунктуальність, відкритість, заощадливість (скупість), комунікабельність. Ймовірно, взаємин між батьками, у сім'ях партнерів як прикладу для наслідування (Ми), мали негативно забарвлений характер.

За сферами діяльності (відчуттів, інтуїції, традицій, розумової діяльності) встановлено, що найсильніші відчуття притаманні чоловікам і жінкам, у родинях, яких немає дітей. Для чоловіків і жінок властивою є тенденція до зменшення контактів і, відповідно, підтримки традицій зі збільшенням кількості дітей у родині, проте у шлюбі тривалістю до 5 років, як у чоловіків так і у жінок, спостерігається вплив професійної діяльності на вирішення конфліктів у родині; для чоловіків, які є у шлюбі до 10 років не властиво дослухатися мудрості старшого покоління і ділитися з родичами своїми сімейними труднощами.

### **2.3. Методичні рекомендації щодо підвищення спроможності подружжя у розв'язанні сімейних конфліктів (тренінгова програма «Вирішення конфліктів у сімейних взаємостосунках за допомогою технік позитивної психотерапії»**

Програма розвитку здатності до вирішення конфліктів у сімейних взаємостосунках за допомогою технік позитивної психотерапії спрямована на опанування способами поведінки і активності в умовах сімейного конфлікту. Відповідно у програмі було передбачено розвиток розуміння сутності конфліктів, причин, набуття конфліктологічної компетентності шляхом розв'язання конфліктних ситуацій, опанування стратегіями поведінки в конфлікті, вміннями слухати партнера та удосконалювати комунікативні

навички, навички суб'єктивного трактування конфліктної ситуації, формувати адекватні реакції на різноманітні ситуації, набути конфліктно-компетентної поведінки подружжя у розв'язанні сімейних конфліктів тощо

Мета: сприяння розумінню подружжям розуміння поняття «подружній конфлікт», опанування способами, стратегіями, методиками і техніками поведінки у конфліктній ситуації, а також методами попередження і розв'язання конфліктів подружжям.

Завдання: 1) сприяти розвитку конфліктологічної компетентності, властивостей конфліктно-компетентної поведінки подружжя у розв'язанні сімейних конфліктів; 2) розумінню сутності поняття «подружній конфлікт», причин виникнення подружніх конфліктів та опанування способами, техніками і стратегіями розв'язання конфліктів, набуття навичок згуртованості групи; 3) розвиток базових здібностей: здатності до пізнання (когнітивності) і здатності до любові (емоційності)

Упродовж тренінгової роботи варто ознайомити учасників і виробити правила спільної діяльності: конфіденційності, висловлювання власної думки; «Я-звернення», активності та ін.

Структура тренінгу сприяння підвищенню спроможності подружжя у розв'язанні сімейних конфліктів містить вправи, що вдосконаленню конфліктологічної компетентності, розвитку властивостей конфліктно-компетентної поведінки подружжя у розв'язанні сімейних конфліктів і поєднує 5 занять: 1-е- «Пізнай себе у конфлікті», 2-ге - «Конфлікт очима чоловіка та жінки», 3-є – «Ефективне спілкування у конфлікті», 4-те – «Конфлікт – це можливість, а не проблема» і 5-те – Вирішення конфліктних ситуацій у сім'ї (Додаток 3).

У вступній частині тренінгу основними завданнями було ознайомити учасників між собою (Вправи «Очікування», «Моє ім'я»), інформування щодо мети, завдань, процедур та очікуваних результатів тренінгу, виявити рівень обізнаності щодо ролі подружніх конфліктів у сімейному житті, визначити очікування учасників, зацікавити учасників до активної взаємодії, створити

атмосферу довіри один до одного, допомогти подолати деструктивні бар'єри в спілкуванні, краще пізнаючи не лише себе, а й інших учасників колективу.

Основна частина тренінгу була направлена на розуміння сутності поняття «подружній конфлікт», його сприйняття з різними емоціями, але для більшості - це малоприємне явище. Як свідчить практика, тривалі, нерозв'язані конфлікти призводять до відчуження, до погіршення психологічного клімату в сім'ї. Тому конфлікти потрібно розв'язувати. Та спочатку треба з'ясувати причину конфлікту – це вже половина справи у його вирішенні. Наведемо приклади деяких вправ.

Робота в малих групах «Причини конфліктів у сім'ї» потребувала використання карток, які учасники отримали, об'єднуючись у три групи. Група «квадрати» представляла жінок, група «круги» - чоловіків. Завдання кожної групи протягом 3 хвилин обговорити і записати причини конфліктів у сім'ї з точки зору тих, кого вони представляють. Презентація – 3 хвилини. Аналіз спільних пунктів. Обговорення: «Від кого залежить, на вашу думку, усунення цієї причини і вирішення конфлікту?»

Вправа «Мозкова атака» дозволяє учасникам тренінгу за бажанням пропонувати конфліктну ситуацію із сімейного життя, яка не була розв'язана або її вирішення не задовольняє учасника. Решта учасників пропонують свій варіант розв'язання даної ситуації. Правильність чи неправильність варіантів не оцінюється, головне, щоб було якнайбільше пропозицій вирішення. Визначається найоптимальніший варіант для заявленої ситуації. З'ясовується задоволення таким способом вирішення ситуації у того учасника, який її заявив.

Рольова гра «Конфліктна ситуація» передбачала оголошення учасниками конфліктної ситуації, пов'язаної із подружнім життям. (Якщо немає бажаючих, пропонує тренер). Учасник, який запропонував конфліктну ситуацію, обирає виконавців на певні ролі для програвання даної ситуації. Учасники готуються 2 хвилини. Ті, хто залишився у колі, обдумують своє вирішення: як би вони повелися на місці героїв подій. Розігрування.

Обговорення: Що ви відчували під час цієї ситуації? Учасники ролівої гри відповідають від імені свого героя. Чи вирішена для вас конфліктна ситуація?

Учасникам гри пропонується повернутися в образ-Я, поклавши руку на серце, назвати своє ім'я («Я знову...»). Пропонуються питання до учасників, які спостерігали за грою: Які ідеї щодо ситуації виникли у вас, коли ви спостерігали за грою? Хто хоче запропонувати свій варіант, можливо комусь доводилось розв'язувати подібну ситуацію? Після завершення тренер дякує й узагальнює результати: досвід інших людей може бути корисним, тому до нього слід прислухатися. Способи вирішення конфліктних ситуацій різні у різних людей. Але слід пам'ятати: «Де згода – там перемога» (Співпраця). «З людьми завжди можна і варто домовитись!» (Компроміс, співробітництво – переговори).

Вправа «Мої відчуття» передбачає висловлення усіма учасниками відчуттів стосовно гри.

Вправа «Подібність та відмінність» передбачає розподіл на пари. Ведучий пропонує висловлювання, а учасники погоджуються або не погоджуються з ними. Потім звіряють відповіді. У чому відношення однакове, а де відрізняється.

Вправа «Погляд з іншого боку». Ведучим пропонується 10 тверджень негативного характеру, а учасники намагаються віднайти позитивну сторону події.

Вправа «Поведінка у конфлікті». Тренер пропонує вигадати ситуацію конфлікту і продемонструвати по черзі стратегії розв'язання: компроміс, примус, конфронтація, згладжування і втечу. Потім помінятися так, щоб кожен учасник мав змогу відтворити усі стратегії.

З метою набуття навичок ефективного спілкування пропонується Вправа «Лови каструлю!» Учасники, сидячи або стоячи у великому колі, перекидаються уявними предметами. Кидаючи, учасник оголошує ім'я партнера і предмет, який він кине. Той, кому кидають, повинен негайно

«прилаштуватися» до предмету – адже кошеня потрібно ловити інакше, ніж змію.

З метою формування самоповаги учасникам пропонується притча «П'ятдесят років ввічливості». Літня пара відзначала золоте весілля. Під час сніданку дружина подумала: «П'ятдесят років я завжди була уважною до свого чоловіка і завжди давала йому хрумку верхівку булочки на сніданок. Сьогодні я нарешті хочу сама насолодитися цими ласощами». Вона намазала верхню частину булочки маслом та дала своєму чоловікові іншу частину. Проти її очікувань він дуже зрадив, поцілував їй руку і сказав: «Дорога, ти принесла мені величезне задоволення. П'ятдесят років я не їм нижню частину булочки, яку найбільше люблю. Я завжди віддавав її тобі, тому що ти так любиш її». Отже, нестача поваги до себе висвітлює недоліки, нездатність проявити її, так само шкодить як і підвищена увага до себе.

Вправа «Кажу, що бачу» дозволяє програвати ситуації безоцінних висловлювань. Ведучий звертається до учасників тренінгу: «Опис поведінки означає повідомлення про специфічні дії інших людей, які ми спостерігаємо, але без оцінювання, тобто без приписування мотивів дій, оцінювання настанов, особистісних рис. Перший крок у розвитку вміння висловлюватися в описовому ключі, а не у формі оцінювання, удосконалення вміння спостерігати та повідомляти про свої спостереження, не оцінюючи».

Учасники тренінгу, сидячи, утворюють коло. Кожний із них спостерігає за поведінкою решти учасників і по черзі говорить про те, що бачить щодо будь-кого з учасників. Наприклад: «Микола сидить, поклавши ногу на ногу», «Катя посміхається» та ін. Ведучий стежить за тим, щоб учасники тренінгу не застосовували оцінних суджень і умовиводів. Після виконання вправи обговорюється, чи часто спостерігалася тенденція використовувати оцінки, чи була ця вправа складною, що відчували учасники.

Вправа «Невпевнені, впевнені та агресивні відповіді». Кожному членові групи пропонується продемонструвати в запропонованій ситуації невпевнений, впевнений та агресивний типи відповідей. Ситуації можна

запропонувати різні: З Вами розмовляє друг чоловіка (подруга дружини), а Ви хочете піти...». «Ваш чоловік (дружина) улаштував (-ла) Вам зустріч із незнайомою людиною, не попередивши Вас...». «Люди, які сидять позаду Вас у кінотеатрі, заважають Вам галасливою розмовою...». «Ваш сусід відволікає Вас від цікавого виступу, ставлячи дурні, на Ваш погляд, запитання...». «Адміністратор на роботі говорить, що Ваш зовнішній вигляд не відповідає статусу». «Друг просить Вас позичити йому якусь коштовну річ, а Ви вважаєте його людиною неакуратною та не дуже відповідальною...». Для кожного з учасників використовується тільки одна ситуація. Можна розіграти ці ситуації в парах. Група повинна обговорити відповідь кожного з учасників. На вправу відводиться 40–50 хвилин.

Вправа дозволяє сформуванню адекватні реакції на різноманітні ситуації, здійснити «трансактний аналіз» відповідей і сформуванню необхідні «рольові» прибудови. Ведучий розповідає учасникам про різні типи поведінки в конфліктній ситуації: пристосування, компроміс, співробітництво, ігнорування, суперництво та конкуренцію. Після цього доцільно провести 1–2 рольові гри (на вибір ведучого), на прикладі яких учасники можуть спостерігати різні типи поведінки.

З метою формування навичок суб'єктивного трактування конфліктної ситуації, інтерпретація власної точки зору можна використати вправу «Суб'єктивні та об'єктивні причини вирішення конфлікту»

Учасників тренінгу поділяють на дві групи. Члени першої групи моделюють дії учасників конфліктної ситуації. При цьому за кожним членом групи закріплюється учасник іншої групи, завданням якого є вербалізація почуттів, стану, думок того, кого він дублює. Репліка учасника конфліктної ситуації супроводжується паузою, під час якої «дублер» висловлює почуття та повідомляє про мотиви поведінки даного учасника. Виконавці ролей знаходять спосіб вирішення конфлікту, а згодом обидві групи аналізують його ефективність. Обговорення. Ваші враження від спільної роботи? Що Ви думаєте про оцінку Вашої ролі у вирішенні конфлікту.

Вправа «Мій ідеальний день» дозволяє учасникам проаналізувати, що відбулося за день. І на основі отриманих даних записати те, що їм хотілося щоб відбулося. Написане дозволить кожному побачити як співпадає реальність і бажання, а також як задіяні сфери життєдіяльності за день.

Вправа «З конструктивними конфліктами – у майбутнє» передбачає, що тренер або учасники групи пропонують ряд негативних подій, а усім учасникам пропонується відповісти на питання: «якщо таке станеться зі мною у майбутньому, то як я ставитимусь до цієї події?»

Вправа «Позитивне ставлення» передбачає поділ групи на пари, один з учасників провокує конфлікт (грубощі, звинувачення ...), а інший намагається оцінити його поведінку з перебільшеним позитивом. Потім учасники міняються ролями.

Завершальне заняття спрямоване на вирішення конфліктних ситуацій у сім'ї і містить вправи: вітання, комплімент, прохання-відмову, вільний стілець.

Підведення підсумків тренінгу полягає у зверненні тренера до учасників тренінгу: «Уявіть, що наші заняття вже скінчилися і ви розлучаєтесь. Чи все ви встигли сказати одне одному? Можливо, хтось забув поділитися із групою своїми переживаннями? Або серед вас є людина, думку якої про себе ви обов'язково хотіли б дізнатися? Або у вас виникло бажання подякувати комусь? Зробіть це тут і тепер».

У процесі реалізації психокорекційної тренінгової програми нами застосовуються різноманітні прийоми і методи. Більшість вправ багатофункціональні за змістом, спрямовані на одночасне вирішення кількох завдань. Характеризуючи основні методи, які ми включили у нашу тренінгову програму, варто назвати: *групову дискусію*, що дає можливість учасникам побачити обговорювану тему з різних сторін – уточнити взаємні позиції, зменшити опір сприйняттю нової інформації. Вона є способом групової рефлексії через аналіз індивідуальних переживань, що підсилює згуртованість групи й одночасно полегшує саморозкриття учасників тренінгу. Крім цього,



розв'язується і ряд проміжних цілей, таких як: актуалізація і вирішення прихованих конфліктів, усунення емоційної упередженості в оцінці позиції партнера шляхом відкритих висловлювань, надання можливості учасникам виявити свою компетентність і тим самим задовольнити потребу у визнанні та повазі.

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

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

Притчі і байки є одним з найдієвіших методів подолання страхів та агресивних проявів поведінки, посилення почуття ідентичності, ефективним способом розвитку її творчого потенціалу, здатності ототожнюватися із неочікуваними для себе образами, впізнавати у героях чи подіях себе..

Отже, можна дійти висновку, що тренінгова програма «Конструктивне вирішення конфліктів у подружньому житті» сприяє формуванню навичок конструктивного розв'язання міжособистісних конфліктів у сімейних взаємостосунках. Вона спрямована на гармонізацію когнітивної, афективної і поведінкової підструктур особистості. Чітка структура та уніфікована етапність розгортання теми кожного заняття сприяє оптимальній організації роботи учасників, підвищенню їхньої активності, готовності приймати і виконувати запропоновані завдання. У процесі реалізації тренінгової програми застосовуються такі основні методи: групова дискусія, рольові ігри психогімнастичні вправи, притчі і байки. Психологічний зміст тренінгових занять, цікаві і різноманітні форми роботи, багатий методичний інструментарій викликають у інтерес і бажання їх відвідувати.

Проведення програми дозволить узагальнити і запропонувати рекомендації щодо попередження та подолання конфліктів, а саме: зберігайте інтимність, намагайтеся не залучати сторонніх у свої стосунки; поважайте партнера завжди і у конфлікті також; вмійте вибачати і забувати образи; віднаходьте, що хорошого у стосунках з партнером; завжди будьте на боці партнера при сторонніх, не дозволяйте образи у його сторону; не критикуйте партнера при сторонніх, а на одинці – вдавайтеся, тільки, до конструктивної критики; намагайтеся слухати і чути партнера; не бійтеся попросити пробачення; висловлюйте щиро і чесно думки та побажання; не вдавайтеся до грубощів і принижень; у конфлікті, навмисно наділіть гарними якостями партнера; не забувайте, що гумор завжди сприяє налагодженню атмосфери; завжди вірте у найкраще; навчіться пристосовуватися один до одного, поважайте звички партнера; довіряйте партнеру; радьтеся про спільні справи і відпочинок; не намагайтеся придушити волі партнера; не намагайтеся здаватися кращими, ніж ви є насправді; намагайтеся досягти взаєморозуміння; не маніпулюйте; аналізуйте і висувайте вимоги до себе у рівній мірі з партнером.

Таким чином, важливою умовою підвищення спроможності подружжя у розв'язанні сімейних конфліктів є розвиток конфліктологічної компетентності, навичок конфліктно-компетентної поведінки подружжя у розв'язанні сімейних конфліктів, розуміння сутності поняття «подружній конфлікт», причин виникнення подружніх конфліктів та опанування способами, техніками і стратегіями розв'язання конфліктів, набуття навичок згуртованості групи; базових здібностей: здатності до пізнання (когнітивності) і здатності до любові (емоційності).

### **Висновки до другого розділу**

За результатами діагностики феномен використання технік позитивної психотерапії у розв'язанні сімейних конфліктів є актуальною темою для

подальших досліджень, що сприятиме перетворенню відносин між членами сім'ї як системи за допомогою психотерапевтичних і психокорекційних методів, подолання негативної психологічної симптоматики і підвищення функціональності сімейної системи.

З метою вивчення проблеми сімейних конфліктів у подружжя, шляхів їх попередження і розв'язання за допомогою технік позитивної психотерапії було проведено емпіричне дослідження з використанням Google form. Вибірку дослідження склали 65 осіб – членів родин, яких було розподілено за віком, статтю, місцем проживання, стажом подружнього життя, кількістю дітей в родині та ін. При цьому враховувався відсотковий склад груп, зумовлений логікою дослідження проблеми сімейних конфліктів у подружжя.

Встановлено недостатній рівень конфліктологічної компетентності та значущості властивостей конфліктно-компетентної поведінки у вирішенні конфліктів, розуміння стратегій, ефективних задля розв'язання конфліктів. При цьому кожному другому сім'янину властивий низький рівень конфліктологічної компетентності, що, на наш погляд, свідчить про труднощі у конструктивному вирішенні конфліктів у сім'ї, неконфліктному спілкуванні у складних ситуаціях сімейного життя, оцінці, розумінні і попередженні конфліктів. Зокрема, для третини досліджуваних більшість проблем настільки складні, що вони не в змозі їх вирішити або вирішують в стані запалу, емоційно і не можуть пригадати про ефективні способи їх розв'язання, оскільки у конфлікті завжди важко координувати свої дії.

За результатами дисперсійного аналізу виявлено статистично значущі відмінності конфліктологічної компетентності: досліджувані чоловіки, які проживають у сільській місцевості характеризуються вищими показниками порівняно з чоловіками, які проживають у місті та жінками з сімей, що проживають як у місті, так і у селі; найбільш спроможними до розв'язання сімейних конфліктів: є жінки, які перебувають у шлюбі понад 10 років та чоловіки з сімей, стаж яких 5-10 років; чоловіки у сім'ях, де є 1 дитина (у середньому 55,0 бали) і жінки, у сім'ях яких є 2 дитини.

За результатами діагностики стратегій розв'язання конфліктних ситуацій встановлено більшість досліджуваних характеризує середній рівень. При цьому третя частина досліджуваних виявляє високий рівень прояву стратегій втечі, примусу, згладжування, компромісу, а також розглядають конфлікти як проблему, яку треба розв'язувати, і шукають таке рішення, яке б задовольнило як їхні власні цілі, так і цілі супротивної сторони в конфлікті, тобто використовують стратегію конфронтації. Виявлено статистично значущі відмінності у використанні стратегій: у переважній більшості респондентів, спостерігається надмірне сподівання і пустотливе відношення до кохання; більше ніж половину досліджуваних характеризує завищена старанність, обов'язковість і вірність; терплячість та невміння розпоряджатися власним часом виявляє п'ята частина від загальної кількості, що відповідає відношенню до самого себе (Я-відношення до матері); близько третини досліджуваних виявилися надто чемними, самостійними, довірливими і релігійними, що підтверджується показником ставлення до оточення (Ти); четверта частина досліджуваних демонструють залежність, що відповідає відношенню до самого себе (Я-відношення до батька). У п'ятій частині опитаних конфлікти виникають через надмірно виражену педантичність, охайність, пунктуальність, відкритість, заощадливість (скупість), комунікабельність. Також, відповідно до цього, можна побачити, що ймовірно, аналіз взаємин між батьком і матір'ю у батьківських сім'ях партнерів як прикладу для наслідування (Ми) свідчить, що не завжди легко знаходили спільну мову і вміли разом вирішувати конфлікти, мали негативне забарвлення.

Досліджуючи 4 різні сфери діяльності (відчуттів, інтуїції, традицій, розумової діяльності) встановлено, що п'ята частина досліджуваних мають низький рівень розвитку сфери відчуттів, в той самий час третя частина - демонструють високий її рівень. Дивлячись на розподіл у сфері інтуїції і традицій, виявлено низький рівень і високий, які проявляють по одній третині опитаних.. Отже, більше ніж половина респондентів мають дисбаланс у цій

сфері. Виявлено, що найсильніші відчуття притаманні чоловікам і жінкам, у родинях яких немає дітей. Для чоловіків і жінок властивою є тенденція до зменшення контактів і, відповідно, підтримки традицій зі збільшенням кількості дітей у родині, проте у шлюбі тривалістю до 5 років, як у чоловіків так і у жінок, спостерігається вплив професійної діяльності на вирішення конфліктів у родині; для чоловіків, які є у шлюбі до 10 років не властиво дослухатися мудрості старшого покоління і ділитися з родичами своїми сімейними труднощами.

Розроблено методичні рекомендації щодо підвищення спроможності подружжя у розв'язанні сімейних конфліктів (тренінгова програма «Вирішення конфліктів у сімейних взаємостосунках за допомогою технік позитивної психотерапії»).

## ВИСНОВКИ

Результати емпіричного дослідження дозволили зробити наступні висновки:

Аналіз наукової літератури дозволив виявити різні підходи до визначення причин подружніх конфліктів, їх гостроти, частоти, сили емоційних вибухів, контролю за власною поведінкою, тактики і стратегії поведінки партнерів у різних конфліктних ситуаціях, які залежать також від індивідуальних особистісних особливостей, темпераменту і характеру подружжя, уявлень партнерів стосовно потреб одне одного, відмінностей між уявленнями і очікуваннями одного стосовно іншого. Подружній конфлікт може виконувати як конструктивну (розуміння його як потужного джерела розвитку особистості і сім'ї, що уможливорює появу нових цілей, норми, цінності), такі і деструктивну функції (зростання відчуття невирішуваності конфлікту, відчуття психологічного дискомфорту).

Розглянуто позитивну психотерапію як мета-підхід, спрямований як на психологічну допомогу (психотерапевтичний аспект), так і на виховання (педагогічний аспект), навчання дорослих (андрагогічний аспект), соціальну роботу (соціальний аспект), розвиток міжкультурної свідомості (кроскультурний аспект), взаємодію та інтеграцію різних психотерапевтичних напрямків (інтер-дисциплінарний аспект) базується на трьох «китах» – трьох основних принципах (балансу, надії, само- та взаємодопомоги), кожному з яких відповідає конкретна методика. Позитивна психотерапія як конфліктцентрована психотерапія виходить з того, що кожна людина без винятку (дорослий чи дитина, працівник чи академік, сім'янин чи самотній), від природи володіє двома основними базовими здібностями: здатністю до пізнання (когнітивність) і здатністю до любові (емоційність). Ядром терапевтичного втручання в позитивній психотерапії та сімейній терапії є п'ятиступенева стратегія надання допомоги - аналіз актуальних та базових здібностей, що дозволить діагностувати стан клієнта шляхом профілактики,

самотерапії, реабілітації і допомоги. В основі терапії транскультурний спосіб мислення, що включає в себе різноманітні індивідуальні, сімейні та культурно обумовлені явища і єдність в цьому різноманітті. Для конструктивного їх вирішення використовуються: профілактика; самотерапія; реабілітація і допомога. Терапевтична модель реалізується в п'ять етапів: спостереження / дистанціювання; інвентаризація; ситуаційний огляд; вербалізація; розширення системи цілей. Висвітлено техніки та вправи позитивної психотерапії: питально-відповідну методику; промовляння; візуалізацію; виявлення актуальних здібностей за допомогою методу анкетування, а також формалізоване діагностичне інтерв'ю з закритими питаннями; історії, казки, притчі; метафори; мультикультурний підхід; стратегія компліментарного підходу; добірка прикладів подібних конфліктів та ін.

За результатами діагностики використання технік позитивної психотерапії у розв'язанні сімейних конфліктів є актуальною темою для подальших досліджень, що сприятиме перетворенню відносин між членами сім'ї як системи за допомогою психотерапевтичних і психокорекційних методів, подолання негативної психологічної симптоматики і підвищення функціональності сімейної системи.

З метою вивчення проблеми сімейних конфліктів у подружжя, шляхів їх попередження і розв'язання за допомогою технік позитивної психотерапії було проведено емпіричне дослідження з використанням Google form, в якому взяли участь 65 осіб – членів родин, яких було розподілено за віком, статтю, місцем проживання, стажем подружнього життя, кількістю дітей в родині та ін. При цьому враховувався відсотковий склад груп, зумовлений логікою дослідження проблеми сімейних конфліктів у подружжя.

Встановлено недостатній рівень конфліктологічної компетентності та значущості властивостей конфліктно-компетентної поведінки у вирішенні конфліктів, розуміння стратегій, ефективних задля розв'язання конфліктів. При цьому кожному другому сім'янину властивий низький рівень конфліктологічної компетентності; для третини досліджуваних більшість

проблем настільки складні, що вони не в змозі їх вирішити або вирішують в стані запалу, емоційно і не можуть пригадати про ефективні способи їх розв'язання, оскільки у конфлікті завжди важко координувати свої дії; третя частина досліджуваних виявляє високий рівень прояву стратегій втечі, примусу, згладжування, компромісу, а також розглядають конфлікти як проблему, яку треба розв'язувати, і шукають таке рішення, яке б задовольнило як їхні власні цілі, так і цілі супротивної сторони в конфлікті, тобто використовують стратегію конфронтації.

За результатами дисперсійного аналізу виявлено статистично значущі відмінності конфліктологічної компетентності: досліджувані чоловіки, які проживають у сільській місцевості характеризуються вищими показниками порівняно з чоловіками, які проживають у місті та жінками з сімей, що проживають як у місті, так і у селі; найбільш спроможними до розв'язання сімейних конфліктів: є жінки, які перебувають у шлюбі понад 10 років та чоловіки з сімей, стаж яких 5-10 років; чоловіки у сім'ях, де є 1 дитина (у середньому 55,0 бали) і жінки, у сім'ях яких є 2 дитини. Щодо використання стратегій: у переважній більшості респондентів, спостерігається надмірне сподівання і пустотливе відношення до кохання; більше ніж половину досліджуваних характеризує завищена старанність, обов'язковість і вірність; терплячість та невміння розпоряджатися власним часом виявляє п'ята частина від загальної кількості, що відповідає відношенню до самого себе (Я-відношення до матері); близько третини досліджуваних виявилися надто чемними, самостійними, довірливими і релігійними, що підтверджується показником ставлення до оточення (Ти); четверта частина досліджуваних демонструють залежність, що відповідає відношенню до самого себе (Я-відношення до батька). У п'ятій частині опитаних конфлікти виникають через надмірно виражену педантичність, охайність, пунктуальність, відкритість, заощадливість (скупість), комунікабельність. Також, відповідно до цього, можна побачити, що ймовірно, аналіз взаємин між батьком і матір'ю у батьківських сім'ях партнерів як прикладу для наслідування (Ми) свідчить, що



не завжди легко знаходили спільну мову і вміли разом вирішувати конфлікти, мали негативне забарвлення.

За сферами діяльності (відчуттів, інтуїції, традицій, розумової діяльності) встановлено, що п'ята частина досліджуваних мають низький рівень розвитку сфери відчуттів, в той самий час третя частина - демонструють високий її рівень. Дивлячись на розподіл у сфері інтуїції і традицій, виявлено низький рівень і високий, які проявляють по одній третині опитаних.. Отже, більше ніж половина респондентів мають дисбаланс у цій сфері. Виявлено, що найсильніші відчуття притаманні чоловікам і жінкам, у родинях яких немає дітей. Для чоловіків і жінок властивою є тенденція до зменшення контактів і, відповідно, підтримки традицій зі збільшенням кількості дітей у родині, проте у шлюбі тривалістю до 5 років, як у чоловіків так і у жінок, спостерігається вплив професійної діяльності на вирішення конфліктів у родині; для чоловіків, які є у шлюбі до 10 років не властиво дослухатися мудрості старшого покоління і ділитися з родичами своїми сімейними труднощами.

Розроблено методичні рекомендації щодо підвищення спроможності подружжя у розв'язанні сімейних конфліктів (тренінгова програма «Вирішення конфліктів у сімейних взаємостосунках за допомогою технік позитивної психотерапії»).

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми подружніх конфліктів, пошуку оптимальних шляхів, методів, механізмів розв'язання конфліктів. В *перспективі* актуальним уявляється дослідження підготовки молоді до створення сім'ї. Важливо також дослідити психологічну готовність молоді до створення сім'ї, формування позитивних взаємин у подружжя.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонов, Г. В. (2004). Конфлікт як предмет дослідження: педагогічний аспект. *Теорія та методика навчання та виховання* : зб. наук. праць. Херсон : ХДПУ, 13, 20-27.
2. Балахтар, В. В. (2017). Педагогіка і психологія в соціальній роботі. Київ : Талком.
3. Балахтар, В. В. (2018). Психологія особистості фахівця з соціальної роботи. (Монографія). Київ : Талком.
4. Балахтар, В. В. (2020). Проблеми соціалізації особистості в умовах соціальних змін (колектив. монограф.). Чернівці: Технодрук. 416 с. Соціально-психологічний супровід становлення особистості фахівця з соціальної роботи у процесі його професіоналізації, 343-405.
5. Балахтар, В. В. & Танасійчук, В. І. (2020). Формування лідерської позиції особистості фахівця соціальних служб: спецкурс для слухачів очно-дистанційної форми навчання (фахівців соціальних служб) в системі післядипломної освіти. Київ: Талком. 255 с.
6. Балахтар, В. В. & Волошина, Ю. І. (2022). Конфліктологічна компетентність подружжя у розв'язанні сімейних конфліктів. Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія, зб. наук. пр. Київ: НАУ.
7. Багнета, Н. (2011). Подружній конфлікт як соціально-психологічний феномен. *Освіта регіону. Політологія. Психологія. Комунікації*, 2, 189-193.
8. Бандурка, О. М. & Скакун, О. Ф. (2002). Юридична деонтологія : підручник Харків : Вид-во НУВС.
9. Білоконенко Л. А. Український міжособистісний конфлікт : монографія. Київ : Інтерсервіс, 2015. 335 с.
10. Большакова А., Гордиенко-Митрофанова И. (2017). Концепция создания стандартизированного психодиагностического опросника по работе

с балансной моделью в positum подходе. Життя, конфлікти і любов у транскультуральному світі : матеріали ІХ Міжнародної науково-практичної конференції з позитивної психотерапії Н. Пезешкіана, (м. Одеса, 2-4 червня 2017 р.), 200-207.

11. Бондаровська, В. (2015). Стадії розвитку сім'ї. Види сімейних конфліктів. *Психологічна допомога сім'ї*. Упоряд. Т. Гончаренко. Київ: Вид. дім «Шкіл. світ» : Вид. Л. Галіцина, 12-15.

12. Буленко, Т. В. (2005). Соціально-психологічні основи функціонування сучасної сім'ї. Київ, 52-53.

13. Бужинська, С. М. (2020). Сімейні конфлікти: причини виникнення та засоби психологічної допомоги. *Theoretical and empirical scientific research : concept and trends: Collection of scientific papers «ΛΟΓΟΣ» with Proceedings of the International Scientific and Practical Conference (United Kingdom, Oxford, July 24, 2020) : Oxford Sciences Ltd. & European Scientific Platform, 2, 135-137.*

14. Васильченко, О. М. (2016). Сучасні підходи до дослідження сім'ї у психології. *Правничий вісник Університету «КРОК»*, 24, 221-228.

15. Великий, В. М. & Виноградова, Т. І. (2017). Формування конфліктостійкості у майбутніх фахівців. *Теорія і методика виховання : науково-педагогічний вісник*. Херсон : Видавець Грінь Д. С., 7, 83-84.

16. Вишневская, Д. (2017). Транскультуральная позитивная психотерапия в работе по психологической адаптации моряков после рейса. Життя, конфлікти і любов у транскультуральному світі : Збірник матеріалів ІХ Міжнародної науково-практичної конференції з позитивної психотерапії Н.Пезешкіана (м. Одеса, 2-4червня 2017 року). Одеса, 35-37

17. Волошина, Ю. І. (2022). Основні напрямки консультативної допомоги сім'ї з використанням технік позитивної психотерапії. Матеріали ХІ Міжнародної науково-практичної конференції «Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах воєнного стану» (Київ, 20 травня 2022). Київ: ДЗВО «УМО», 39-40.

18. Воронцова, О. В. & Данечкіна, Ю. (2006). Конфліктність та конфліктна компетентність особистості. *Збірник наукових праць «Вісник Національного університету водного господарства та природокористування»*. Рівне, 3 (35), 302-307.
19. Гірник, А. М. (2010). *Основи конфліктології: навч. посіб.* Київ : Києво-Могилянська академія. 222 с.
20. Гусев, А. І. (Ред.) (2020). *Комунікативні технології інформаційного суспільства: монографія* [А. І. Гусев, Н. О. Довгань, О. В. Івачевська, Н. С. Малєєва, І. В. Петренко]; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД. 142 с.
21. Довгань, Н. О. (2020). *Психологія соціокультурної взаємодії поколінь: монографія*. Київ: Талком. 539 с.
22. Дзюба, Т. М. (2005). *Комплекс методик для діагностики психологічної готовності керівника школи до взаємодії в умовах конфлікту* (за наук. ред. Л. М. Крамушки). Полтава: ПОШППО. 64 с.
23. Долинська, Л. В. & Матяш-Заяц, Л. П. (2013). *Психологія конфлікту : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.* Київ : Каравела. 303 с.
24. Дуткевич Т. В. *Конфліктологія з основами психології управління : навчальний посібник*. Київ, 2005. 456 с.
25. Калаур, С. М. (2016). *Системний підхід у підготовці майбутніх фахівців соціальної сфери до розв'язання конфліктів під час професійної діяльності. Партнерська взаємодія у системі інститутів соціальної сфери : зб. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф. (Ніжин, 5-6 травня 2016 р.), Ніжин : вид-во НДУ ім. М. Гоголя, 55-58.*
26. Кляп, М. І. (2014). *Зміст конфліктологічної компетентності майбутніх фахівців та особливості її формування. Науковий вісник УжНУ, 1 (5).*

27. Ковальова Л. (2004). Психологічні аспекти подружніх конфліктів. Матеріали студентської наукової конференції, присвяченої 170-річчю з дня народження Ю. Федьковича (12-13 травня 2004). Чернівці, 143-144.
28. Котлова, Л. О. (2014). Проблема конфліктності в молодій сім'ї в період первинної адаптації. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського*, 41, 391-396.
29. Кравченко, А. В. & Тверезовська, Н. Т. (2015). Виникнення і попередження конфліктів у молодого подружжя. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України*, 220, 253-258.
30. Кругла, Т. О. (2017). Сімейний конфлікт. Причини виникнення, попередження, врегулювання. Тернопіль: ДВНЗ «Тернопільський державний медичний університет імені І. Я. Горбачевського МОЗ України», 71-74.
31. Корнешук, В. В. (2015). Конфлікт як соціально-педагогічна проблема. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Педагогічні науки*, 3, 115-118.
32. Кушнірук Т.Д. (1999). Методика діагностики стратегій розв'язання конфліктних ситуацій Д.Джонсона і Ф.Джонсона. *Практична психологія та соціальна робота*, 1, 24-25.
33. Ледерак Дж. П. (2019). Розбудова миру. Стале примирення в розділених суспільствах; пер. з англ. Д. Каратєєва та Л. Лозової. Київ : Дух і літера. 256 с.
34. Ложкін, Г. В., Пов'якель, Н. І. (2007). Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика: навч. посібник. Київ : ВД «Професіонал». 416 с.
35. Москаленко, В.В. (2008). Соціальна психологія. Підручник. Київ: Центр учбової літератури. 688 с
36. Мясищев, В.Н. (1995). Психология отношений. Москва: Институт практической психологии, Воронеж: НПО МОДЭК. 356 с.
37. Пірен, М. І. (2003). Конфліктологія: підручник. Київ : МАУП. 360 с.

38. Пезешкіан, Н. (1995). Навчання вихованню партнерства та взаємодопомоги. Москва: Медицина, 1995. 336 с
39. Пезешкіан, Н. (1996). Психосоматика і позитивна психотерапія МОсква: Медицина. 464 р. Савченко, Л.Л. (2014). Оптимізація педагогічного спілкування як запорука успішної взаємодії студента і викладача ВНЗ. *Наукові записки кафедри педагогіки*, 34, 207-213. Режим доступу: [nbuv.gov.ua/UJRN/Nzkr\\_2014\\_34\\_2](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nzkr_2014_34_2)
40. Пеньковська, Н. М. & Шептицький, Р. В. (2014). Основи психологічного консультування в методі позитивної психотерапії : навчально-методичний посібник. Тернопіль : Крок, 2014. 268 с. ISBN 978-617-692-190-5.
41. Савченко, Л.Л. (2014). Оптимізація педагогічного спілкування як запорука успішної взаємодії студента і викладача ВНЗ. *Наукові записки кафедри педагогіки*, 34, 207-213. Режим доступу: [nbuv.gov.ua/UJRN/Nzkr\\_2014\\_34\\_2](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nzkr_2014_34_2)
42. Сердюк, Л. З. (2014). Діагностика спрямованості мотивації учіння студентів у ВНЗ. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського: збірник наукових праць* (за ред. С.Д. Максименка, Н. О. Євдокимової). Миколаїв: МНУ імені В.О. Сухомлинського, 2.12(103), 163-168.
43. Сердюк, Л.З. & Завірюха, В.В. (2018). Позитивна психотерапія в сприянні психологічному благополуччю особистості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка*. ІХ, 11. Київ; Ніжин : ПП Лисенко, 185-193.
44. Сімейний кодекс України. За станом на 19 вересня 2005 року. З додатком за станом на 22 вересня 2005 року/ Верховна Рада України: Офіційне видання. Київ: Парламентське видавництво, 2005. 84 с. (Бібліотека офіційних видань).
45. Сингаївська, І. В., & Лукаш, Ю. С. (2021). Психологічна допомога при вирішенні подружніх конфліктів. *Вчені записки Університету «КРОК»*,

1 (61) (Березень 2, 2021), 251-257. Доступно за URL: <https://snku.krok.edu.ua/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/397>.

46. Скібіцька, Л. І. (2007). Конфліктологія : навчальний посібник. Київ, 2007. 384 с.

47. Турбан, В. В. (2016). Сімейний конфлікт як предмет дослідження у практичній психології. *Актуальні проблеми психології*, 10(28), 444-453.

48. Федоренко, Р. П. (2007). Психологія молодшої сім'ї і сімейна криза: моногр. Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки. 168 с.

49. Черенщикова, Д. (2013). Актуальні здібності у педагогічному спілкуванні викладача ВНЗ: порівняльний аналіз за статево-рольовою ознакою. *Психологія особистості*, 1, 129-137.

50. Ханецька, Н. В. (2015). Позитивна психотерапія: теоретико-практичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Хмельницький. 84 с.

51. Яремчук, С. С. (2008). Сучасні теорії в конфліктології. Чернівці: Рута. 72 с.

52. Ясна, І. І. (2016) (Пост)сучасні соціальні конфлікти: спроби концептуалізації. *Філософська думка : укр. наук.-теор. часоп.*, 4, 104-117.

53. Heppner P.P., Petersen Ch. H. Development and Implication of a Personal Problem Solving Inventory // «*Journal of Counseling Psychology*», 1982, №29, 66-75.

54. Pesechian, N. (2006). If You Want Something You Never Had, Then Do Something You Never Did. Sterling Pvt., Ltd. ISBN 1-84557-509-1.

55. Pesechian, N. (1987). Positive Psychotherapy Theory and Practice of a New Method. Berlin: Springer-Verlag. ISBN 978-0-387-15794-8. (translated) (first German edition 1977).

56. Serdiuk, L. (2011). Psychological well-being of future specialists in the integrated educational environment and the factors of its formation. *Social welfare: interdisciplinary approach*, 1(1), 44-51.

## ДОДАТКИ

Додаток А

### Актуальні здібності

№ п/п	Перелік якостей	Варіанти прояву	Міра прояву (бали)									Варіанти прояву	
			мінімальна			середня			максимальна				
1	Акуратність	недбалий	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	педантичний
2	Охайність	неохайний											охайний
3	Пунктуальність	не пунктуальний											надто пунктуальний
4	Ввічливість	безцеремонний											чемний
5	Чесність, щирість	скритний											відкритий
6	Старанність (діяльність)	лінивий											занадто старанний
7	Обов'язковість	не обов'язковий											обов'язковий
8	Бережливість	марнотратний											скупо
9	Слухняність	слухняний											самостійний
10	Справедливість	несправедливий											справедливий
11	Вірність	невірний											вірний
12	Терпіння	нетерплячий											терплячий
13	Час	встигаючий											не встигаючий
14	Контакти	замкнутий											комунікабельний
15	Довіра	недовірливий											довірливий
16	Надія	зневірений											той, що сподівається
17	Ніжність, сексуальність	нехтуючий											залежний
18	Любов	вимагаючий											пустотливий
19	Віра (релігія)	байдужий											віруючий



## Шкала стресових факторів Холмса та Рея

Життєва подія	Одиниці зміни життя
Смерть подружжя	100
Розлучення	73
Подружжя розлука (без офіційного оформлення)	65
Позбавлення волі	63
Смерть близького члена родини	63
Особиста травма або хвороба	53
Шлюб	50
Звільнення з роботи	47
Подружнє примирення (після розлуки без офіційного оформлення)	45
Вихід на пенсію	45
Зміна здоров'я члена сім'ї	44
Вагітність	40
Сексуальні труднощі	39
Поповнення у сім'ї	39
Переміни у бізнесі	39
Зміна фінансового стану	38
Смерть близького друга	37
Перехід на інший напрямок роботи	36
Зміна частоти суперечок	35
Велика позика під заставу (іпотека)	32
Втрата застави під іпотеку або позику	30
Зміна обов'язків на роботі	29
Ухід дитини з дому	29
Проблеми з законом	29
Видатне особисте досягнення	28
Подружжя починає або припиняє роботу	26
Початок чи закінчення школи	26
Зміна умов життя	25
Перегляд особистих звичок	24
Проблема з начальником	23
Зміна робочого часу або умов праці	20
Зміна місця проживання	20
Зміна школи	20
Зміна звичного відпочинку	19
Зміни в церковній діяльності	19
Зміна соціальної діяльності	18
Незначна позика чи позика під невелику заставу	17
Зміна звичок сну	16
Зміна кількості зустрічей у сімейному колі	15
Зміна харчових звичок	15
Відпустка	13
Велике свято	12
Незначне порушення закону	11

**Оцінка 300+:** ризик захворювання.

**Оцінка 150-299 :** ризик захворювання помірний (на 30% нижчий від вищевказаного).

**Оцінка <150 :** невеликий ризик захворювання.

**РЕЗУЛЬТАТИ КОНСТАТУВАЛЬНОГО ЕТАПУ ЕМПІРИЧНОГО  
ДОСЛІДЖЕННЯ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ ТА ЇХ РОЗВ'ЯЗАННЯ З  
ВИКОРИСТАННЯМ ТЕХНІК ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ**

Додаток В

**Опис вибірки**

<b>вік досліджуваних</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	до 20 років	4	6,2	6,2	6,2
	21-30 pp	10	15,4	15,4	21,5
	31-40 pp	16	24,6	24,6	46,2
	41-50 pp	19	29,2	29,2	75,4
	51- 60 pp	7	10,8	10,8	86,2
	понад 60 p	9	13,8	13,8	100,0
	Total	65	100,0	100,0	

<b>стать досліджуваних</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	чоловік	29	44,6	44,6	44,6
	жінки	36	55,4	55,4	100,0
	Total	65	100,0	100,0	

<b>освіта</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	загальноосвітня школа	4	6,2	6,2	6,2
	Середня	16	24,6	24,6	30,8
	вища освіта	45	69,2	69,2	100,0
	Total	65	100,0	100,0	

<b>місце проживання</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	місто	58	89,2	89,2	89,2
	село	7	10,8	10,8	100,0
	Total	65	100,0	100,0	

<b>роки подружнього життя</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	до 5-ти років	18	27,7	27,7	27,7
	5-10 років	10	15,4	15,4	43,1
	більше 10 років	37	56,9	56,9	100,0
	Total	65	100,0	100,0	

<b>кількість дітей у сім'ї</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	родина без дітей	18	27,7	27,7	27,7
	1 дитина	20	30,8	30,8	58,5
	2 дитини	21	32,3	32,3	90,8
	3 і більше дітей	6	9,2	9,2	100,0
	Total	65	100,0	100,0	

## Результати дослідження конфліктологічної компетентності

## Частоти

Рівні конфліктологічної компетентності					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	низький	37	56,9	56,9	56,9
	середній	20	30,8	30,8	87,7
	високий	8	12,3	12,3	100,0
	Total	65	100,0	100,0	

## Одномірний аналіз дисперсії

стать досліджуваних * роки подружнього життя					
Dependent Variable: конфліктологічна компетентності					
стать досліджуваних	роки подружнього життя	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
				Lower Bound	Upper Bound
чоловік	до 5-ти років	48,125	2,404	43,314	52,936
	5-10 років	52,000	3,926	44,143	59,857
	більше 10 років	50,167	1,603	46,959	53,374
жінки	до 5-ти років	44,000	2,151	39,697	48,303
	5-10 років	51,143	2,570	45,999	56,286
	більше 10 років	52,158	1,560	49,036	55,280

стать досліджуваних * місце проживання					
Dependent Variable: конфліктологічна компетентності					
стать досліджуваних	місце проживання	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
				Lower Bound	Upper Bound
чоловік	Місто	49,074	1,328	46,419	51,729
	Село	59,500	4,878	49,746	69,254
жінки	Місто	50,419	1,239	47,942	52,897
	Село	45,200	3,085	39,031	51,369

стать досліджуваних * роки подружнього життя					
Dependent Variable: конфліктологічна компетентності					
стать досліджуваних	роки подружнього життя	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
				Lower Bound	Upper Bound
чоловік	до 5-ти років	48,125	2,404	43,314	52,936
	5-10 років	52,000	3,926	44,143	59,857
	більше 10 років	50,167	1,603	46,959	53,374
жінки	до 5-ти років	44,000	2,151	39,697	48,303
	5-10 років	51,143	2,570	45,999	56,286
	більше 10 років	52,158	1,560	49,036	55,280

## Результати дослідження стратегій розв'язання конфліктних ситуацій

Частоти

втеча 1					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,00	19	29,2	29,2	29,2
	2,00	25	38,5	38,5	67,7
	3,00	21	32,3	32,3	100,0
	Total	65	100,0	100,0	

примус 1					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,00	15	23,1	23,1	23,1
	2,00	27	41,5	41,5	64,6
	3,00	23	35,4	35,4	100,0
	Total	65	100,0	100,0	

згладжув 1					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,00	19	29,2	29,2	29,2
	2,00	27	41,5	41,5	70,8
	3,00	19	29,2	29,2	100,0
	Total	65	100,0	100,0	

компроміс 1					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,00	18	27,7	27,7	27,7
	2,00	27	41,5	41,5	69,2
	3,00	20	30,8	30,8	100,0
	Total	65	100,0	100,0	

конфронт 1					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,00	11	16,9	16,9	16,9
	2,00	33	50,8	50,8	67,7
	3,00	21	32,3	32,3	100,0
	Total	65	100,0	100,0	

## Одномірний аналіз дисперсії

вік досліджуваних * стать досліджуваних					
Dependent Variable: стратегія втеча					
вік досліджуваних	стать досліджуваних	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
				Lower Bound	Upper Bound
до 20 років	Чоловік	29,000	1,433	26,127	31,873
	Жінки	. <sup>a</sup>	.	.	.
21-30 pp	Чоловік	25,000	2,027	20,937	29,063
	Жінки	24,875	1,014	22,844	26,906
31-40 pp	Чоловік	25,500	1,170	23,154	27,846
	Жінки	21,300	,907	19,483	23,117
41-50 pp	Чоловік	24,500	,907	22,683	26,317
	Жінки	24,444	,956	22,529	26,360
51- 60 pp	Чоловік	. <sup>a</sup>	.	.	.
	Жінки	21,714	1,084	19,543	23,886
понад 60 p	Чоловік	26,286	1,084	24,114	28,457
	Жінки	25,000	2,027	20,937	29,063
a. This level combination of factors is not observed, thus the corresponding population marginal mean is not estimable.					

вік досліджуваних * стать досліджуваних					
Dependent Variable: Примус					
вік досліджуваних	стать досліджуваних	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
				Lower Bound	Upper Bound
до 20 років	Чоловік	28,000	1,630	24,734	31,266
	Жінки	. <sup>a</sup>	.	.	.
21-30 pp	Чоловік	27,000	2,305	22,381	31,619
	Жінки	23,625	1,152	21,315	25,935
31-40 pp	Чоловік	25,333	1,331	22,667	28,000
	Жінки	24,400	1,031	22,334	26,466
41-50 pp	Чоловік	23,800	1,031	21,734	25,866
	Жінки	22,333	1,087	20,156	24,511
51- 60 pp	Чоловік	. <sup>a</sup>	.	.	.
	Жінки	20,714	1,232	18,245	23,183
понад 60 p	Чоловік	23,571	1,232	21,102	26,040
	Жінки	24,000	2,305	19,381	28,619
a. This level combination of factors is not observed, thus the corresponding population marginal mean is not estimable.					

вік досліджуваних * стать досліджуваних					
Dependent Variable: Компроміс					
вік досліджуваних	стать досліджуваних	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
				Lower Bound	Upper Bound
до 20 років	Чоловік	28,000	1,464	25,065	30,935
	Жінки	. <sup>a</sup>	.	.	.
21-30 pp	Чоловік	25,000	2,071	20,850	29,150
	Жінки	22,625	1,035	20,550	24,700
31-40 pp	Чоловік	22,833	1,196	20,437	25,230
	Жінки	22,400	,926	20,544	24,256
41-50 pp	Чоловік	23,300	,926	21,444	25,156
	Жінки	22,333	,976	20,377	24,290
51- 60 pp	Чоловік	. <sup>a</sup>	.	.	.
	Жінки	23,857	1,107	21,639	26,076
понад 60 p	Чоловік	25,429	1,107	23,210	27,647
	Жінки	26,000	2,071	21,850	30,150

вік дослі шлджуваних * стать досліджуваних					
Dependent Variable: Конфронтація					
вік досліджуваних	стать досліджуваних	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
				Lower Bound	Upper Bound
до 20 років	Чоловік	30,000	1,658	26,677	33,323
	Жінки	. <sup>a</sup>	.	.	.
21-30 pp	Чоловік	29,000	2,345	24,300	33,700
	Жінки	25,375	1,173	23,025	27,725
31-40 pp	Чоловік	26,333	1,354	23,620	29,047
	Жінки	23,800	1,049	21,698	25,902
41-50 pp	Чоловік	25,800	1,049	23,698	27,902
	Жінки	25,667	1,106	23,451	27,882
51- 60 pp	Чоловік	. <sup>a</sup>	.	.	.
	Жінки	23,429	1,254	20,916	25,941
понад 60 p	Чоловік	22,143	1,254	19,631	24,655
	Жінки	25,000	2,345	20,300	29,700

стать досліджуваних * місце проживання					
Dependent Variable: Конфронтація					
стать досліджуваних	місце проживання	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
				Lower Bound	Upper Bound
чоловік	Місто	25,889	,706	24,478	27,300
	Село	25,000	2,593	19,815	30,185
жінки	Місто	24,548	,659	23,231	25,865
	Село	25,000	1,640	21,721	28,279



стать досліджуваних * місце проживання					
Dependent Variable: Компроміс					
стать досліджуваних	місце проживання	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
				Lower Bound	Upper Bound
чоловік	Місто	24,444	,593	23,258	25,630
	Село	25,000	2,179	20,642	29,358
жінки	Місто	23,129	,554	22,022	24,236
	Село	21,600	1,378	18,844	24,356

стать досліджуваних * роки подружнього життя					
Dependent Variable: Компроміс					
стать досліджуваних	роки подружнього життя	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
				Lower Bound	Upper Bound
чоловік	до 5-ти років	26,500	1,022	24,455	28,545
	5-10 років	21,667	1,669	18,327	25,006
	більше 10 років	24,056	,681	22,692	25,419
жінки	до 5-ти років	23,000	,914	21,171	24,829
	5-10 років	24,857	1,093	22,671	27,043
	більше 10 років	22,158	,663	20,831	23,485

стать досліджуваних * роки подружнього життя					
Dependent Variable: довіра					
стать досліджуваних	роки подружнього життя	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
				Lower Bound	Upper Bound
чоловік	до 5-ти років	9,500	,420	8,659	10,341
	5-10 років	8,333	,686	6,960	9,706
	більше 10 років	8,833	,280	8,273	9,394
жінки	до 5-ти років	7,900	,376	7,148	8,652
	5-10 років	8,143	,449	7,244	9,042
	більше 10 років	8,368	,273	7,823	8,914

**Результати дослідження за Вісбаденським опитувальником до методу  
позитивної та сімейної психотерапії (WIPPF)**

Частоти

<b>охайність 1</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,00	8	12,3	12,3	12,3
	2,00	44	67,7	67,7	80,0
	3,00	13	20,0	20,0	100,0
	Total	65	100,0	100,0	

<b>пунктуальн 1</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,00	3	4,6	4,6	4,6
	2,00	50	76,9	76,9	81,5
	3,00	12	18,5	18,5	100,0
	Total	65	100,0	100,0	

<b>ввічлив 1</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2,00	43	66,2	66,2	66,2
	3,00	22	33,8	33,8	100,0
	Total	65	100,0	100,0	

<b>чесність 1</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,00	7	10,8	10,8	10,8
	2,00	44	67,7	67,7	78,5
	3,00	14	21,5	21,5	100,0
	Total	65	100,0	100,0	

<b>старанн діял 1</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2,00	18	27,7	27,7	27,7
	3,00	47	72,3	72,3	100,0
	Total	65	100,0	100,0	

продовження Додатку Д

<b>обовязк_точність_1</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent

Valid	2,00	18	27,7	27,7	27,7
	3,00	47	72,3	72,3	100,0
	Total	65	100,0	100,0	

<b>послух 1</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2,00	42	64,6	64,6	64,6
	3,00	23	35,4	35,4	100,0
	Total	65	100,0	100,0	

<b>справедлив 1</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,00	9	13,8	13,8	13,8
	2,00	52	80,0	80,0	93,8
	3,00	4	6,2	6,2	100,0
	Total	65	100,0	100,0	

<b>вірність 1</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2,00	16	24,6	24,6	24,6
	3,00	49	75,4	75,4	100,0
	Total	65	100,0	100,0	

<b>терпіння 1</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2,00	38	58,5	58,5	58,5
	3,00	27	41,5	41,5	100,0
	Total	65	100,0	100,0	

<b>час 1</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2,00	40	61,5	61,5	61,5
	3,00	25	38,5	38,5	100,0
	Total	65	100,0	100,0	

<b>контакти 1</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,00	4	6,2	6,2	6,2
	2,00	47	72,3	72,3	78,5
	3,00	14	21,5	21,5	100,0
	Total	65	100,0	100,0	

<b>довіра 1</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2,00	47	72,3	72,3	72,3
	3,00	18	27,7	27,7	100,0

	Total	65	100,0	100,0	
--	-------	----	-------	-------	--

<b>надія 1</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2,00	12	18,5	18,5	18,5
	3,00	53	81,5	81,5	100,0
	Total	65	100,0	100,0	

<b>сексуальність 1</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,00	4	6,2	6,2	6,2
	2,00	45	69,2	69,2	75,4
	3,00	16	24,6	24,6	100,0
	Total	65	100,0	100,0	

<b>любов 1</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2,00	10	15,4	15,4	15,4
	3,00	55	84,6	84,6	100,0
	Total	65	100,0	100,0	

<b>віра реліг 1</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,00	2	3,1	3,1	3,1
	2,00	43	66,2	67,2	70,3
	3,00	19	29,2	29,7	100,0
	Total	64	98,5	100,0	
Missing	System	1	1,5		
Total		65	100,0		

<b>тіло відчуття 1</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,00	26	40,0	40,0	40,0
	2,00	39	60,0	60,0	100,0
	Total	65	100,0	100,0	

<b>діяльність 1</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,00	7	10,8	10,8	10,8
	2,00	53	81,5	81,5	92,3
	3,00	5	7,7	7,7	100,0
	Total	65	100,0	100,0	

<b>контакт 1</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2,00	54	83,1	83,1	83,1
	3,00	11	16,9	16,9	100,0
	Total	65	100,0	100,0	

<b>фантаз майбутн 1</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2,00	24	36,9	36,9	36,9
	3,00	41	63,1	63,1	100,0
	Total	65	100,0	100,0	

<b>Я віднош Мам 1</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,00	5	7,7	7,7	7,7
	2,00	33	50,8	50,8	58,5
	3,00	27	41,5	41,5	100,0
	Total	65	100,0	100,0	

<b>Я віднош батько 1</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,00	16	24,6	24,6	24,6
	2,00	32	49,2	49,2	73,8
	3,00	17	26,2	26,2	100,0
	Total	65	100,0	100,0	

<b>Ти 1</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,00	18	27,7	27,7	27,7
	2,00	24	36,9	36,9	64,6
	3,00	23	35,4	35,4	100,0
	Total	65	100,0	100,0	

<b>Ми 1</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,00	5	7,7	7,7	7,7
	2,00	47	72,3	72,3	80,0
	3,00	13	20,0	20,0	100,0
	Total	65	100,0	100,0	

<b>ПраМи 1</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,00	16	24,6	24,6	24,6
	2,00	31	47,7	47,7	72,3
	3,00	18	27,7	27,7	100,0
	Total	65	100,0	100,0	

### Одномірний аналіз дисперсії

<b>стать досліджуваних * роки подружнього життя</b>					
Dependent Variable: довіра					
стать досліджуваних	роки подружнього життя	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
				Lower Bound	Upper Bound

чоловік	до 5-ти років	9,500	,420	8,659	10,341
	5-10 років	8,333	,686	6,960	9,706
	більше 10 років	8,833	,280	8,273	9,394
жінки	до 5-ти років	7,900	,376	7,148	8,652
	5-10 років	8,143	,449	7,244	9,042
	більше 10 років	8,368	,273	7,823	8,914

Додаток Ж

Частоти

відчуття 1					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,00	15	23,1	23,1	23,1
	2,00	28	43,1	43,1	66,2
	3,00	22	33,8	33,8	100,0
	Total	65	100,0	100,0	

розум діял 1					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,00	18	27,7	27,7	27,7
	2,00	20	30,8	30,8	58,5
	3,00	27	41,5	41,5	100,0
	Total	65	100,0	100,0	

інтуїція 1					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,00	19	29,2	29,2	29,2
	2,00	24	36,9	36,9	66,2
	3,00	22	33,8	33,8	100,0
	Total	65	100,0	100,0	

традиції 1					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,00	19	29,2	29,2	29,2
	2,00	24	36,9	36,9	66,2
	3,00	22	33,8	33,8	100,0
	Total	65	100,0	100,0	

Одномірний аналіз дисперсії

стать досліджуваних * роки подружнього життя					
Dependent Variable: відчуття					
стать досліджуваних	роки подружнього життя	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
				Lower Bound	Upper Bound
чоловік	до 5-ти років	22,500	1,137	20,226	24,774
	5-10 років	18,333	1,856	14,619	22,047

	більше 10 років	21,389	,758	19,873	22,905
жінки	до 5-ти років	20,600	1,017	18,566	22,634
	5-10 років	21,000	1,215	18,569	23,431
	більше 10 років	18,368	,738	16,893	19,844

стать досліджуваних * кількість дітей у сім'ї					
Dependent Variable: відчуття					
стать досліджуваних	кількість дітей у сім'ї	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
				Lower Bound	Upper Bound
чоловік	родина без дітей	23,222	,717	21,787	24,658
	1 дитина	20,000	,962	18,074	21,926
	2 дитини	21,154	,597	19,959	22,348
	3 і більше дітей	18,000	1,521	14,954	21,046
жінки	родина без дітей	21,556	,717	20,120	22,991
	1 дитина	19,600	,555	18,488	20,712
	2 дитини	21,375	,760	19,852	22,898
	3 і більше дітей	10,750	1,075	8,596	12,904

стать досліджуваних * кількість дітей у сім'ї					
Dependent Variable: традиції					
стать досліджуваних	кількість дітей у сім'ї	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
				Lower Bound	Upper Bound
чоловік	родина без дітей	21,111	1,357	18,394	23,828
	1 дитина	19,400	1,820	15,755	23,045
	2 дитини	19,000	1,129	16,740	21,260
	3 і більше дітей	16,000	2,878	10,237	21,763
жінки	родина без дітей	22,222	1,357	19,506	24,939
	1 дитина	20,933	1,051	18,829	23,038
	2 дитини	21,875	1,439	18,994	24,756
	3 і більше дітей	19,750	2,035	15,675	23,825

стать досліджуваних * роки подружнього життя					
Dependent Variable: розум діял					
стать досліджуваних	роки подружнього життя	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
				Lower Bound	Upper Bound
чоловік	до 5-ти років	22,000	,990	20,020	23,980
	5-10 років	22,333	1,616	19,100	25,567
	більше 10 років	19,889	,660	18,569	21,209
жінки	до 5-ти років	19,100	,885	17,329	20,871
	5-10 років	20,000	1,058	17,883	22,117
	більше 10 років	20,053	,642	18,768	21,338

**Психокорекційна тренінгова програма - «Вирішення конфліктів у сімейних взаємостосунках за допомогою технік позитивної психотерапії»**

<b>Назва вправи</b>	<b>Тривалість, хв.</b>
<b>Заняття I «Пізнай себе у конфлікті»</b>	<b>90</b>
Відкриття тренінгу	5
Ознайомлення з правилами роботи групи	5
Вправа «Очікування»	10
Вправа «Моє ім'я», «Три мої позитивні риси».	10
Вправа «Незакінчене речення»	15
Вправа «Мозкова атака».	20
Рольова гра «Конфліктна ситуація».	15
Вправа «Мої відчуття».	5
Вправа «Побажання».	5
<b>Заняття II «Конфлікт очима чоловіка та жінки»</b>	<b>90</b>
«Привітання»... тільки очима та мімікою обличчя»	10
Вправа «Інтерв'ю»	20
Вправа «Подібність і відмінність»	20
Вправа «Погляд з іншого боку»	20
Вправа «Поведінка у конфлікті»	15
Вправа «Я розумію..., я почуваю...»	5
<b>Заняття III «Ефективне спілкування у конфлікті»</b>	<b>90</b>
Вправа «Лови каструлю!»	10
Байка «П'ятдесят років ввічливості»	10
Вправа «Кажу, що бачу»	20
Вправа «Невпевнені, впевнені та агресивні відповіді»	45
Вправа «Намалюй свій настрій»	5
<b>Заняття IV «Конфлікт – це можливість, а не проблема»</b>	<b>90</b>
Вправа-привітання	15
Вправа «Суб'єктивні та об'єктивні причини вирішення конфлікту»	20
Вправа «Мій ідеальний день»	20
Вправа «З конструктивними конфліктами – у майбутнє»	20
Вправа «Позитивне ставлення»	10
Вправа «Прощання»	5
<b>Заняття V. Вирішення конфліктних ситуацій у сім'ї</b>	<b>90</b>
Вправа-привітання	15
Вправа «Комплімент»	20
Вправа «Прохання- відмова»	20
Вправа «Вільний стілець»	20
Підведення підсумків тренінгу	15