Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Факультет психології

Кафедра соціальної психології

**ДИПЛОМНА РОБОТА**

 на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

на тему «Вплив стратегій вирішення конфліктних ситуацій на побудову подружніх стосунків»

                               Виконала студентка 2 курсу, Пс-21м групи

                                Спеціальності 053 «Психологія»

Слободянюк І. В.

                              Керівник проф. Пілецька Л. С.

                               Рецензент

  Івано – Франківськ 2023р.

ЗМІСТ

ВСТУП…………………………………………………………………………….3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНО-МЕТОДОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОНФЛІКТІВ У ПОДРУЖНІХ ВЗАЄМИНАХ……………………………..….7

* 1. Типи подружніх взаємин…………………………………………………...…7
  2. Проблеми конфліктів у психології сімейних відносин: види та наслідки………………………………………………………………………15
  3. Психологічні особливості сімейних взаємин на різних етапах подружнього життя………………………………………………………..…17
  4. Роль емоційного інтелекту у вирішенні сімейних конфліктів………….…27

РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ РОЗБІЖНОСТЕЙ У ОЦІНЦІ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ НА РІВЕНЬ КОНФЛІКТНОСТІ У ПОДРУЖЖЯ…………………………………………35

2.1 Методи дослідження конфліктних ситуацій та їх вплив на побудову подружнього життя……………………………………………………………....35

2.2 Аналіз результатів дослідження……………………………………………36

РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА СТРАТЕГІЇ ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЙ НА ПОБУДОВУ ПОДРУЖНЬОГО ЖИТТЯ………….…………40

3.1 Умови стабільності подружніх відносин………………….………………40

3.2 Психотерапевтичні методи подолання подружніх конфліктів……..…….45

3.3 Роль емоційного інтелекту у вирішенні сімейних конфліктів………..….54

3.4 Розробка соціально-психологічного тренінгу з розвитку сімейних цінностей та навиків ефективного вирішення сімейних конфліктів……..…55

ВИСНОВКИ………………………………………………………………….…69

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ………………………………………78

ДОДАТКИ……………………………………………………………………….89

**ВСТУП**

Проблема конфліктів завжди була так чи інакше важливою для кожного суспільства. Але в Україні на всіх етапах розвитку конфлікти посідали не лише важливе місце, а, як правило, місце, яке впливало на її історію. Війни, боротьба за владу, боротьба за власність, міжособистісні та міжгрупові конфлікти в організаціях, вбивства, побутові та сімейні конфлікти, самогубства як способи вирішення міжособистісних та міжособистісних конфліктів є основними причинами смертності в нашій країні.

Конфлікт в осяжному майбутньому стане вирішальним чинником безпеки України та її громадян, оскільки населення України стрімко скорочується, молоді сім’ї розпадаються, народжуваність падає. У кожному конфлікті партнери відчувають змішані почуття (з одного боку, гнів, ненависть, з іншого – пригнічені доброзичливі почуття, викликані досвідом попереднього спілкування). За останні три десятиліття співвідношення розлучень і шлюбів катастрофічно зросло майже в усіх західних країнах. Шлюбні відносини в Україні характеризуються надзвичайною нестабільністю, рівень розлучень дуже високий: Україна є лідером у Європі за кількістю розлучень на 1000 жителів.

Розбудова нової, незалежної держави Україна неможлива без зміцнення інституту сім’ї, який у своєму повсякденному досвіді сконцентрував першочергові соціально-особистісні проблеми та цінності, акумулював невичерпний психолого-педагогічний потенціал, сконцентрував традиційні й оригінальні виховні тактики. Вона відіграє важливу роль в архітектоніці людського буття, має свої механізми і закони, структурно-функціональні виміри, внутрішні і зовнішні детермінанти, психологічний мікроклімат, цілу систему унікальних духовних і матеріальних цінностей, через які сприймається весь світ.

Сімейні стосунки є міцними та невід’ємними для благополуччя протягом усього життя. Ми обговорюємо декілька типів сімейних стосунків – подружні, між поколіннями та зв’язки між братами й сестрами – які мають важливий вплив на добробут. Ми підкреслюємо якість сімейних стосунків, а також різноманітність сімейних стосунків, пояснюючи їхній вплив на добробут протягом дорослого життя.

Вчені також довели, що задоволеність шлюбом і гармонія в сімейних стосунках значною мірою залежать від розвиненого емоційного інтелекту партнерів (І. Бондаревська, Л. Крижановська, А. Монська, В. Пілецький, О. Скориніна-Погребна, Т. Титаренко та ін.). Так, Т. Титаренко зазначає, що емоційний інтелект є неодмінною складовою подружнього взаєморозуміння [1, с. 97].

Вітчизняні психологи у своїх працях досліджують особливості, етапи розвитку та зміни сімейних стосунків, визнають задоволеність шлюбом основним фактором сімейного благополуччя (Ю. Альошина, Т. Андрєєва, С. Каліпсевська, О. Посвістак, А. .Шпилевська); проблеми психологічної сумісності (А. Волкова, Ю. Шевчук, Р. Хавула), ціннісні орієнтації та уявлення про шлюб (Т. Андрєєва, А. Волкова) [1;2;3;4]. У своїх працях Р. Федоренко розглядав сексуальну сумісність партнерів як одну з передумов сімейного благополуччя [7]. На сучасному етапі цю проблему активно досліджують зарубіжні вчені А. Гриф, К. Камп Душ, Р. Крогер, К. Страуд, М. Тейлор та ін. [12].

Тому сім’я вважається первинною і найважливішою складовою суспільства, завдяки якій людина наслідує культурні цінності, розвивається як особистість і засвоює перші соціальні ролі. У взаємодії один з одним на різних етапах розвитку кожен член сім’ї виконує певні функції, займає різні ролі і задовольняє різні потреби. Кожна людина відчуває задоволення чи незадоволення власним подружнім життям, і це може суттєво відображатися на інших сферах життя. Людина, яка не задоволена шлюбом, іноді може емоційно негативно сприймати навіть, на перший погляд, вдалі сторони сімейного життя, і навпаки, людина, задоволена шлюбом в цілому, може знаходити переваги навіть у недоліках.

Мета дослідження. Дослідити особливості впливу розбіжностей у оцінці життєвих ситуацій на рівень конфліктності подружжя; розробити основні принципи вирішення конфліктних ситуацій.

**Предмет дослідження**. Оцінка особливостей сімейних взаємин на різних етапах подружнього життя.

**Об’єкт дослідження**. Роль емоційного інтелекту у вирішенні сімейних конфліктів

Завдання дослідження:

* охарактеризувати типи подружніх взаємин;
* дослідити проблеми конфліктів у психології сімейних відносин;
* проаналізувати психологічні особливості сімейних взаємин на різних етапах подружнього життя;
* визначити роль емоційного інтелекту у вирішенні сімейних конфліктів;
* дослідити особливості впливу розбіжностей у оцінці життєвих ситуацій;
* проаналізувати психотерапевтичні методи подолання подружніх конфліктів;
* розробити соціально-психологічний тренінг з розвитку сімейних цінностей та навиків ефективності вирішення сімейних конфліктів.

**Методи дослідження**: теоретичний (теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння та узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень), емпіричний (методи опитування, тестування, констатуючий та формуючий експерименти), методи обробки даних (узагальнення та систематизація якісних та кількісних даних емпіричного дослідження). Поставлені завдання вирішувалися також із застосуванням комплексу загальнонаукових методів і прийомів психолого-педагогічного дослідження: порівняння різних підходів і концепцій, теоретичний синтез, класифікація, методичне узагальнення тощо.

**Теоретичне та практичне значення** даного дослідження полягає також у з’ясуванні категоріально-понятійного апарату досліджуваної проблеми та систематизації основних психологічних факторів, що впливають на сімейні стосунки.

**Структура роботи**. Робота складається з трьох основних розділів, висновків та списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи 97 сторінок.

**РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНО-МЕТОДОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОНФЛІКТІВ У ПОДРУЖНІХ ВЗАЄМИНАХ**

* 1. **Типи подружніх взаємин**

Сім’я – це мала соціальна група, заснована на шлюбі та кровному спорідненні. Членів сім’ї пов’язують емоційні зв’язки, спільність життя, моральна відповідальність і взаємодопомога.

Сімейні відносини бувають офіційними за формою і неформальними за змістом. Сім’я, як мала соціальна група, вирішує проблеми, що хвилюють її членів і найближче суспільство. Своєю репродуктивною функцією сім’я забезпечує відтворення суспільства. Крім того, шлюб є ​​соціально прийнятною формою сексуального задоволення. Дорослі члени сім’ї виконують професійні функції в суспільстві, своєю працею створюють економічну основу самої сім’ї, забезпечують її матеріальні та культурні потреби.

Сім’ї піклуються про своїх членів, надають їм різноманітні послуги та піклуються про тих, хто цього потребує (дітей, людей похилого віку, хворих та інвалідів). Таким чином задовольняються альтруїстичні потреби сім’ї. Сім’я виховує нових громадян для суспільства, навчає їх мови, основ поведінки, національних традицій і звичаїв, моральних і духовних цінностей [14, c.122].

*Сім’я виконує соціальну функцію*. У суспільстві ростуть не тільки діти, але й соціалізуються подружжя, оскільки адаптація до шлюбу, батьківства та інших сімейних ролей також є соціальним процесом. Водночас вона задовольняє потреби батьків у вихованні дітей, збагачує особистість подружжя та приносить новий соціальний досвід. Сім’я підтримує психічне здоров’я суспільства, виконуючи функції психічного здоров’я, тобто умови, що забезпечують відчуття стабільності, безпеки, емоційну рівновагу та особистісний розвиток її членів.

Кожна сім’я – це маленький унікальний світ зі своїми законами, своїми правилами співіснування, зі своїми традиціями та стосунками. І типи відносин в різних сім’ях теж різноманітні, і це нікого не дивує.

У перші два роки спільного життя формується стиль пари. Подружній стиль – це спосіб організації життя пари, так як це розподіл ролей і обов’язків. Головне завдання подружжя в цей період – налагодити загальний прийнятний для обох спосіб життя і досягти однакового рівня комфорту.

Сім’я – найдавніший і унікальний інститут людської взаємодії. Кожна сім’я унікальна тим, що тісні зв’язки кількох людей (чоловіка, дружини, дітей, батька чи матері, якщо вони живуть разом) пов’язані з моральною відповідальністю. У цій лізі люди хочуть проводити якомога більше часу в щасливих стосунках. Однак сім’я завжди знаходиться в стадії розвитку, тому будуть виникати непередбачені ситуації, з якими членам сім’ї доведеться якось справлятися. На поведінку членів сім’ї в різних ситуаціях істотний вплив мають темперамент, характер і особистісні особливості. Не дивно, що в будь-якій нормальній сім’ї завжди виникають конфлікти, сварки, кризи або конфлікти. Чим більше вчені вивчають сімейні стосунки, тим більше вони вважають, що сім’я без конфліктів неможлива [90].

Стабільна, добре функціонуюча сім’я дає змогу кожному, хто входить до її складу, задовольнити такі потреби, як любов, емоційна близькість, потяг, розуміння, повага та схвалення.

В таких сім’ях створені умови для самореалізації особистості, самоствердження, збагачення. У результаті сім’я має значний вплив на своїх членів, оскільки задовольняє їхні потреби – фізичні, емоційні, психосоціальні та економічні. Кожна родина створює свою мікрокультуру, яка базується на сімейних цінностях, традиціях, звичаях, нормах і правилах поведінки. Подружжя будує власний спосіб життя, який ґрунтується на нормах, що склалися в певному суспільстві, а також на нормах, запозичених ними в родинах батьків і збагачених досвідом самостійного життя.

Зміни, що відбуваються в житті сім’ї, тісно пов’язані зі змінами і перетвореннями суспільства, в якому вони діють. Різноманітні соціальні зміни, індустріалізація, урбанізація, професійна праця жінок, матеріальні та духовно-культурні зміни, спричинені науково-технічним прогресом, удосконаленням засобів зв’язку тощо, все це впливає на сім’ю, в першу чергу викликаючи зміну ролей і статусу в сім’ї, цінності, норми і моделі поведінки, сімейне життя в цілому, є причинами сімейних конфліктів [78].

Важливим показником стабільності шлюбу є частота сімейних конфліктів. Нестабільні подружні стосунки виявляють системні конфлікти, сварки, емоційну напругу – явища, які є основою для несприятливих прогнозів утримання та сімейних можливостей. У конфліктних сім’ях подружжя стикається з емоційною неврівноваженістю, надмірною критикою оточуючих, бажанням панувати, домінуванням, відчуженістю, підозрілістю, недовірою і скупістю у вираженні емоцій, ідей і планів.

На основі різних класифікацій можна виділити різні типи шлюбів. *Основою одного з них є спосіб спілкування в шлюбі*. Для синтетичного підходу до питання, що розглядається, необхідно певним чином враховувати модельний підхід міжособистісного спілкування. Тут існує суттєва різниця між моделлю хорошої комунікації та моделлю ефективного управління комунікацією. Згідно з пропозицією Дж. Готтмана, можна виділити три типи шлюбів, які можуть сформувати стабільні та відносно щасливі стосунки:

*Шлюби хорошого спілкування*. Перший тип – це шлюби хорошого спілкування (тобто шлюби, які віддають перевагу моделі хорошого спілкування). Для них характерний відкритий і чесний підхід до конфліктів і розмов про нові проблеми, учасники такого шлюбу часто розповідають про свої стосунки, тобто до чого вони і чи надають вони партнерам допомогу в подальшому розвитку. Партнери, які створюють такі відносини, мають досить ліберальні погляди на спільне життя і добре освічені. Вони часто самі думають про свої стосунки, свідомо і цілеспрямовано піклуються про їхній розвиток і із задоволенням про це говорять. Вони виявляють один одному любов і захоплення, прихильність і вдячність, зберігаючи свою індивідуальність і свободу [17, c.33].

*Управлінські шлюби.* Інший тип – шлюби, які віддають перевагу ефективній моделі управління. Партнери уникають конфліктів і рідко говорять про свої стосунки і про те, чого вони хочуть. Вони також не говорять про те, чим жертвують заради свого шлюбу. Вони відкрито сприймають свою близькість і взаємозалежність, не сприймають її нав’язливо як якесь обмеження своєї індивідуальності заради спільного союзу. Вони намагаються бути ніжними і теплими один до одного, але з досить жорсткою і традиційною структурою відносин. Вони щасливі. Таке подружжя має досить передбачувані, стереотипні способи взаємодії.

*Нестійкі шлюби*. Третій тип створюють шлюби, які віддають перевагу змінній моделі спілкування. Вони не виявляють бажання впроваджувати ні модель хорошого спілкування, ні модель ефективного лідерства. Вони часто сперечаються і сваряться з будь-якого приводу. Вони вперті і впевнені в собі. Вони говорять те, що думають. У них фізичне насильство може бути більш імовірним, ніж у попередніх двох типах. Тим не менш, вони насолоджуються пристрасним сексом і можливістю нестримно виражати свою любов і емоції.

Їхні стосунки не нудні – вони сповнені як неприємних, так і приємних сюрпризів [2]. Виявляється, у гонитві за успішним і щасливим шлюбом так само ризиковано надмірно контролювати й придушувати негативні вирази чи думки, як і висловлювати їх із помірним емоційним залученням і в правильний спосіб.

Одним із найважливіших імен у галузі сімейного спілкування та дослідження шлюбу в цілому є дослідниця Мері Енн Фіцпатрік. Фіцпатрік була однією з перших дослідниць комунікації, яка присвятила свою кар'єру вивченню сімейного спілкування. Більшість її ранніх досліджень стосувалася теми шлюбу. Її перше дослідження на цю тему завершилося публікацією її фундаментальної книги «Між чоловіком і дружиною: спілкування в шлюбі» в 1988 році. [11, c.77].

Фіцпатрік назвав першу велику категорію реляційних вимірів ідеологіями. У цій категорії Фіцпатрік визнав дві різні ідеології: традиціоналізм і невизначеність і зміни.

Ідеологія традиціоналізму

Перший вимір називається ідеологією традиціоналізму. Традиціоналізм – це ідея, згідно з якою пара має дуже історично заснований і консервативний погляд на шлюб. Наприклад, пари, які вважають себе більш традиційними, частіше вважають, що дружина повинна обирати прізвище чоловіка під час шлюбу. Вони також більш схильні вірити, що сім’я повинна дотримуватися певних релігійних традицій і що діти повинні вивчати ці традиції, коли виростуть. Взагалі кажучи, люди з традиційними ідеологіями віритимуть у більш чітке розуміння ролей як чоловіків, так і жінок у шлюбі.

Що стосується специфічних комунікаційних проблем, пов’язаних із цією ідеологією, існує тверде переконання, що сім’ї повинні виглядати об’єднаними та ховатися у своїх таємницях. Іншими словами, сім'ї повинні намагатися зберігати видимість і не говорити про проблеми, які виникають в самій сім'ї [23].

Основна ідея ідеології невизначеності та змін полягає в тому, що люди повинні бути відкритими до невизначеності. «Дійсно, з цієї точки зору ідеальні стосунки характеризуються романтикою, спонтанністю або гумором. Люди з високими оцінками за цим фактором виявляються відкритими до змін. Вони вважають, що кожна людина повинна розвивати свій потенціал і стосунки жодним чином не повинні обмежувати людину» [63].

Друга велика категорія вимірів відносин – це те, що Фіцпатрік назвав боротьбою взаємозалежності проти автономії. У кожному стосунку, коли люди стають ближчими, життя людей переплітається, оскільки вони стають більш взаємозалежними. У той же час деякі люди віддають перевагу певній частці індивідуальності та автономії поза самими стосунками. «Щоб зрозуміти, наскільки подружжя пов’язане між собою, потрібно поглянути на кількість спільного спілкування та спілкування в шлюбі, а також на організацію часу та простору пари. Чим більше взаємозалежна пара, тим вищий рівень спілкування, чим більше часу вони проводять разом, і тим більше вони організовують свій простір для сприяння єдності та взаємодії».

Третій аспект подружніх стосунків – це спільне використання. Спільний доступ складається з двох основних компонентів. Перший компонент передбачає обговорення афективного чи емоційного здоров’я кожного з партнерів і стосунків із демонстрацією невербальних афективних проявів (наприклад, торкання, тримаючись за руки в громадських місцях). Другий компонент розширюється в інших вимірах. «Високий бал за цим фактором вказував би на те, що ви відверто ділитеся любов’ю та турботою, а також схильність до передачі різноманітних та інтенсивних почуттів. Існує спільне виконання завдань і дозвілля, а також значний ступінь взаємного співпереживання. Нарешті, ці партнери не лише відвідують друзів, але й шукають нових друзів та досвіду» [65].

Автономія – це незалежність індивіда у власній поведінці та думках. У подружніх стосунках автономія може включати наявність «людської печери» або домашнього офісу, який визначається як «особистий» простір для одного зі шлюбних партнерів. Деякі пари навіть поїдуть у відпустку окремо одне від одного. У будь-якій діалектиці відносин завжди існує боротьба між зв’язком і автономією. Різні пари нададуть самостійності різний ступінь важливості.

П’ятим виміром подружніх стосунків є недиференційований простір, або ідея про те, що фізичних просторів у домі мало обмежень. Цей недиференційований простір означає, що подружжя не бачить у нього/його/свого права власності на особисті речі настільки, як у подружжя. Крім того, особи, які мають високі результати в недиференційованому просторі, також більш готові відкрити свої домівки для сім’ї та друзів. З іншого боку, люди, які мають низький недиференційований простір, зазвичай сприймають речі як особисті. «Це моя кімната». «Це моя ручка. «Це моя пошта». І т. д. Ці люди також більше захищають свій особистий простір від сторонніх. Коли вони допускають сторонніх (наприклад, сім’ю та друзів) у будинок, вони хочуть попередити сторонніх, що це станеться, і може обмежити доступ до частин будинку (наприклад, офісних приміщень, майстерень, головних спалень, головних ванних кімнат).

Сьомим виміром подружніх стосунків є уникнення конфліктів. Пари, які уникають конфліктів, відкрито не обговорюють будь-які конфлікти, що виникають у шлюбі. Люди, які уникають конфлікту, навіть уникатимуть висловлювати свої справжні почуття щодо тем, які можуть спричинити конфлікт. Якщо і коли вони зляться, вони приховуватимуть цю емоцію від свого чоловіка, щоб уникнути конфлікту [89].

Останнім виміром стосунків є самовпевненість. Аналізуючи елементи в Relational Dimensions Instrument, Фіцпатрік помітив, що виникли дві різні моделі. По-перше, вона побачила модель використання переконань або впливу, щоб змусити партнера зробити певні дії (наприклад, подивитися телешоу, почитати книгу/журнал). При цьому з’являється відчуття незалежності і бажання постояти за себе навіть перед друзями. Зрештою, Фіцпатрік вважав, що «самовпевненість» є найкращим терміном для охоплення обох цих явищ [66].

*Традиційні*

Перше визначення відносин, до якого прийшов Фіцпатрік, називалося традиціями. Традиції дуже взаємозалежні, мають традиційну ідеологію та високий рівень конфлікту. По-перше, традиційне життя тісно переплетене як у використанні простору, так і в часі, тому вони навряд чи відчують потребу в автономному просторі вдома або в надлишку «свого часу». Натомість ці пари люблять бути одне з одним і мають високий ступінь як спільного спілкування, так і спілкування. Ці пари, швидше за все, мають чіткі розпорядки дня, якими вони задоволені. Ці пари є традиціональними ще й тому, що мають загальноприйняту ідеологію. Таким чином, вони вважають, що жінка повинна взяти прізвище свого чоловіка, зберігати сімейні плани, коли вони вже склалися, дітей слід виховувати, знаючи їхню культурну спадщину, а зрада ніколи не є виправданням. Нарешті, традиційні люди повідомляють про відкриту участь у конфлікті, але вони не вважають себе надто наполегливими у конфлікті один з одним. З трьох типів люди, які перебувають у традиційному шлюбі, повідомляють про найбільший рівень задоволеності.

Друге реляційне визначення, описане Фіцпатріком, було названо незалежними. Незалежні люди мають високий рівень взаємозалежності, нетрадиційну ідеологію та високий рівень участі в конфліктах. Справжня різниця полягає в їхніх нетрадиційних цінностях у тому, що таке шлюб і як він функціонує. Незалежні люди, як і їхні традиційні колеги, мають високий рівень взаємозалежності в шлюбі, тому ці люди повідомляють про високий рівень як спільності, так і спілкування. Однак незалежним людям, як правило, потрібно більше «свого часу» та автономного простору. Незалежні також менш схильні дотримуватись чіткого щоденного сімейного розкладу. Для цих людей шлюб – це те, що доповнює їхній спосіб життя, а не те, що його обмежує. Нарешті, незалежні також, ймовірно, відкрито вступають у конфлікти та повідомляють про помірний рівень наполегливості та не уникають конфліктів.

Остаточне визначення відношення, описане Фіцпатріком, було названо роздільними. Відокремлені люди мають низьку взаємозалежність, мають традиційну ідеологію та низький рівень участі в конфліктах. «Здається, що люди, які розлучаються, дотримуються двох протилежних ідеологічних поглядів на стосунки одночасно. Незважаючи на те, що роздільність є такою ж загальноприйнятою у шлюбних і сімейних питаннях, як і традиція, вони водночас підтримують цінності незалежних і наголошують на індивідуальній свободі, а не на підтримці стосунків» [68]. Зрештою, ці пари, як правило, більше зосереджуються на підтримці своєї індивідуальної ідентичності, ніж на підтримці стосунків. Крім того, ці особи також, ймовірно, повідомлять про те, що уникають конфліктів у шлюбі. Ці люди зазвичай повідомляють про найнижчий рівень задоволеності шлюбом з трьох.

*Одностатеві шлюби*

До цього моменту більшість інформації, що обговорюється в цьому розділі, ґрунтувалася на дослідженнях, які безпосередньо проводилися щодо гетеросексуальних шлюбів. В одному дослідженні Фітцпатрік та її колеги спеціально мали намір дослідити три визначення стосунків та їх поширеність серед геїв та лесбіянок [69].

Зрештою дослідники виявили, що серед «гомосексуалістів приблизно така ж частка традиційних, але значно менше незалежних» і більше розділяє, ніж у випадковій гетеросексуальній вибірці. Для лесбіянок було значно більше традиційних, менше незалежних і менше розлучених, ніж у випадковій гетеросексуальній вибірці» [70].

* 1. **Проблеми конфліктів у психології сімейних відносин: види та наслідки**

Під конфліктом у психології розуміється взаємно негативний душевний стан двох або більше людей, що характеризується ворожнечею, негативністю у стосунках через несумісність поглядів, інтересів чи потреб. Загалом конфлікт – це втручання в міжособистісні стосунки на поведінковому та інтелектуальному рівнях. Воно розгортається з часом за своїми законами, впливає на всі сторони особистості та може мати серйозні наслідки для майбутніх стосунків. Кожен конфлікт, незалежно від причини, має чотири стадії [44]:

1. Потенційний конфлікт, часто неусвідомлений, але сумніви в надійності та порядності партнера, згасання розуміння та довіри. Якщо вороги, які беруть участь у конфлікті, виявлять бажання зрозуміти один одного, вони легко зможуть вирішити проблему і відновити колишні відносини.
2. Зайняття позиції – з моменту незадоволення обох конфліктуючих сторін одна одною. Якщо в латентній фазі опонент намагався робити вигляд, що все гаразд, то тепер обмін буде гучно дзвеніти аргументами. Якщо на цьому етапі інша сторона досягне консенсусу, нормальне спілкування можна легко відновити. Якщо цього не станеться, конфлікт перейде в наступну стадію.
3. Агресивний – конфліктуючі сторони не спілкуються, уникають, мають агресивні плани і часто порушують етичні норми. На цій стадії конфлікт іноді закінчується, але зазвичай він переходить до останньої стадії - битви.
4. Бойовий – включає виконання плану агресії, початок «бою». Супротивники прагнуть перемоги будь-якою ціною на шкоду супротивній стороні. Консенсус на цьому етапі практично неможливий, навіть перемога однієї з ворогуючих сторін не означає остаточного вирішення проблеми, оскільки переможена сторона неодмінно спробує відповісти своїми діями.

Тому так важливо вирішувати конфлікти на самому початку, коли ненависть ще не охопила опонента і можна знайти конструктивні рішення. Звичайно, все це стосується сімейних конфліктів. Сімейні конфлікти існують до тих пір, поки існує сама сім’я.

Конфлікт в сім’ї розглядається як спосіб вираження і вирішення протиріч, які лежать в основі розвитку дуже складної системи під назвою сім'я. Сімейні конфлікти є однією з найпоширеніших форм конфлікту. За словами конфліктологів, конфлікти виникають у 80-85% домогосподарств, а в решті 15-20% конфлікти виникають з різних причин.

Насправді в подружньому житті домовитися непросто. Найбільш відповідальним періодом подружнього життя можна вважати початковий період, коли молодята не стикаються з інтимними проблемами і проблемами насолоди., а з сімейними і сімейними проблемами.

Період «притирання» – дуже складний етап у стосунках між чоловіком і дружиною, адже між чоловіком і дружиною багато відмінностей: виховання, мораль, ставлення, відповідальність, домашні справи тощо, а при зустрічі виникають конфлікти. Андре Моруя, чудовий знавець стосунків, дуже точно і яскраво показує всю складність подружніх стосунків: тут два човни зближуються і гойдаються на хвилях, їхні борта стикаються і починають скрипіти [89].

Отже, конфліктна ситуація в сім’ї – це протистояння членів сім’ї на основі конфлікту протилежних мотивів і установок.

*Сім’я стає безконфліктною, коли:*

1. Коли конфлікт прихований через взаємну байдужість: кожен живе своїм життям, своїми інтересами. Формально сім'я зберігається і люди живуть разом, але насправді живуть окремо. Зовнішнього конфлікту начебто немає, оскільки конфлікт взагалі довго приховувався.

2. Коли сім’я живе щасливо один з одним настільки довго, що вони навіть думають однаково і можуть не формулювати свої стосунки. Іноді конфлікт неминучий, коли пара намагається покращити свої стосунки. Розв’язання конфліктів сприяє розвитку сім’ї, виходу на новий рівень спілкування та вирішення розбіжностей. [40]

Зміст сімейного конфлікту включає взаємовідносини (кохання, кровні зв’язки), а також правові та моральні зобов’язання, пов’язані з виконанням функцій сім’ї, а саме: відтворення, виховання, економіки, розваг (взаємодопомога, збереження здоров’я), організація, зв’язок і контроль.

Специфіка сімейних конфліктних ситуацій проявляється в динаміці та формах рухливості. Загалом динаміка сімейних конфліктів має класичні фази (виникнення конфлікту, усвідомлення, явна подія непокори, ескалація, кульмінація, завершення конфлікту, постконфліктні ситуації), а сімейні конфліктні ситуації дуже емоційні та швидко змінюють фази. Основними формами опору в сімейних конфліктах є: звинувачення, взаємне звинувачення, сварки, сімейні скандали, комунікативні бар’єри.

* 1. **Психологічні особливості сімейних взаємин на різних етапах подружнього життя**

Як на краще, так і на гірше, сімейні стосунки відіграють центральну роль у формуванні добробуту людини протягом усього життя [91].

Старіння населення та супутні вікові захворювання лежать в основі гострої потреби краще зрозуміти фактори, які впливають на здоров’я та благополуччя серед зростаючої кількості людей похилого віку в Сполучених Штатах. Сімейні стосунки можуть стати ще більш важливими для благополуччя, оскільки люди старіють, потреби в догляді збільшуються, а соціальні зв’язки в інших сферах, таких як робоче місце, стають менш важливими в їхньому житті [54].

У цьому огляді ми розглядаємо ключові сімейні стосунки в зрілому віці – подружні стосунки, стосунки між батьками та дитиною, бабусями й дідусями, братами й сестрами – та їхній вплив на благополуччя протягом дорослого життя.

Ми починаємо з огляду теоретичних пояснень, які вказують на основні шляхи та механізми, за допомогою яких сімейні стосунки впливають на благополуччя, а потім описуємо, як кожен тип сімейних стосунків пов’язаний з благополуччям і як ці закономірності розкриваються у дорослих.

Члени сім’ї пов’язані важливими способами на кожному етапі життя, і ці стосунки є важливим джерелом соціальних зв’язків і соціального впливу для людей протягом усього їхнього життя [22]. Суттєві докази постійно показують, що соціальні стосунки можуть суттєво впливати на добробут протягом усього життя [56]. Сімейні зв’язки можуть забезпечити більше відчуття сенсу та мети, а також соціальні та матеріальні ресурси, які сприяють добробуту.

Якість сімейних стосунків, у тому числі соціальна підтримка (наприклад, надання любові, порад і турботи) і напруга (наприклад, сварки, критичність, занадто багато вимог), можуть впливати на благополуччя через психосоціальні, поведінкові та фізіологічні шляхи. Стресори та соціальна підтримка є ключовими компонентами теорії стресового процесу, яка стверджує, що стрес може підірвати психічне здоров’я, тоді як соціальна підтримка може служити захисним ресурсом. Попередні дослідження чітко показують, що стрес підриває здоров’я та благополуччя [78], а напруга у стосунках із членами сім’ї є особливо помітним типом стресу.

Соціальна підтримка може забезпечити ресурс для подолання, який притуплює згубний вплив стресових факторів на благополуччя [76], і підтримка також може сприяти благополуччю через підвищення самооцінки, що передбачає більш позитивні погляди на себе. Ті, хто отримує підтримку від членів сім’ї, можуть відчувати більше почуття власної гідності, і ця підвищена самооцінка може бути психологічним ресурсом, який заохочує оптимізм, позитивний вплив і покращує психічне здоров’я [67].

Члени сім’ї також можуть регулювати поведінку один одного (тобто соціальний контроль) і надавати інформацію та заохочувати до більш здорової поведінки та більш ефективного використання медичних послуг, але стрес у стосунках також може призвести до шкідливої для здоров’я поведінки як механізму подолання стресу [56].

Стрес через напругу стосунків може призвести до фізіологічних процесів, які погіршують імунну функцію, впливають на серцево-судинну систему та збільшують ризик депресії, тоді як позитивні стосунки є пов’язане з нижчим алостатичним навантаженням (тобто «зносом» тіла, що накопичується внаслідок стресу). Очевидно, що якість сімейних стосунків може мати значні наслідки для добробуту.

Перспектива життєвого шляху поставила подружні стосунки як одні з найважливіших стосунків, які визначають життєвий контекст і, у свою чергу, впливають на благополуччя людини протягом дорослого життя [78]. Одруження, особливо щасливе у шлюбі, асоціюється з кращим психічним і фізичним здоров’ям, а сила шлюбного впливу на здоров’я порівнянна з впливом інших традиційних факторів ризику таких як куріння та ожиріння [56]. Хоча деякі дослідження наголошують на можливості ефекту відбору, припускаючи, що люди з кращим здоров’ям, швидше за все, будуть одружені, більшість дослідників наголошують на двох теоретичних моделях, щоб пояснити, чому подружні стосунки впливають на благополуччя: моделі подружніх ресурсів і модель стресу.

Модель подружніх ресурсів припускає, що шлюб сприяє добробуту через розширення доступу до економічних, соціальних ресурсів і ресурсів, що зміцнюють здоров’я.

Модель стресу припускає, що негативні аспекти подружніх стосунків, такі як напруга в шлюбі та розірвання шлюбу, створюють стрес і підривають благополуччя [24], тоді як позитивні аспекти подружніх стосунків можуть спонукати до соціальної підтримки, підвищувати самооцінку та сприяти здоровіша поведінка загалом і долання стресу [79]. Подружні стосунки також стають більш помітними з віком, оскільки інші соціальні стосунки, такі як стосунки з членами родини, друзями та сусідами, часто втрачаються через географічне переміщення та смерть наприкінці життя [67].

Одружені люди в середньому мають краще психічне здоров’я, фізичне здоров’я та більшу очікувану тривалість життя, ніж розлучені/розлучені, овдовілі та ніколи не одружені люди [62], хоча розрив у здоров’ї між одруженими та кількість тих, хто ніколи не одружувався, зменшилася за останні кілька десятиліть.

Крім того, благополуччя подружжя залежить від якості стосунків; ті, хто перебуває в неблагополучному шлюбі, частіше повідомляють про симптоми депресії та погіршення здоров’я, ніж ті, хто перебуває у щасливому шлюбі, тоді як щасливий шлюб може пом'якшити наслідки стресу завдяки більшому доступу до емоційної підтримки [45]. Численні дослідження показують, що негативні аспекти близьких стосунків мають сильніший вплив на благополуччя, ніж позитивні аспекти стосунків, а минулі дослідження показують, що вплив напруги в шлюбі на здоров’я посилюється з віком [89].

Попередні дослідження свідчать про те, що подружні переходи, як у шлюб, так і поза ним, формують контекст життя та впливають на добробут. Національні лонгітюдні дослідження надають докази того, що минулий досвід розлучень і вдівства пов’язаний із підвищеним ризиком серцевих захворювань у подальшому житті, особливо серед жінок, незалежно від поточного сімейного стану [87], а більша тривалість розлучення або вдівства пов’язана з більша кількість хронічних станів і обмежень рухливості, але лише короткочасне погіршення психічного здоров’я.

З іншого боку, вступ у шлюб, особливо перший шлюб, покращує психологічне благополуччя та зменшує депресію, хоча переваги повторного шлюбу можуть бути не такими великими, як ті, що супроводжують шлюб. перший шлюб [78]. У сукупності ці дослідження показують важливість розуміння кумулятивного впливу сімейного стану та зміни шлюбу протягом усього життя.

Ґендер є центром досліджень подружніх стосунків і благополуччя, а також важливим чинником життєвого досвіду [67]. Давно спостережувана закономірність полягає в тому, що чоловіки отримують від шлюбу більше переваг для фізичного здоров’я, ніж жінки, а жінки психологічно та фізіологічно вразливіші до подружнього стресу, ніж чоловіки.

Жінки, як правило, отримують більше фінансових вигод від свого чоловіка, як правило, більш високооплачуваного, ніж чоловіки, але чоловіки загалом отримують від шлюбу більше переваг для зміцнення здоров’я, таких як емоційна підтримка та регулювання здоров’я, ніж жінки. Це пов’язано з тим, що в традиційному шлюбі жінки, як правило, беруть на себе більше відповідальності за підтримку соціальних зв’язків із сім’єю та друзями та, швидше за все, надають емоційну підтримку своїм чоловікам, тоді як чоловіки e більша ймовірність отримати емоційну підтримку та насолодитися перевагами розширених соціальних мереж – усі фактори, які можуть сприяти здоров’ю та благополуччю чоловіків [78].

Однак існують неоднозначні дані щодо того, чи шлюб більше впливає на добробут чоловіків чи жінок.

З одного боку, низка досліджень задокументувала, що відмінності в сімейному стані як психічного, так і фізичного здоров’я більші для чоловіків, ніж для жінок [89]. Наприклад, Вільямс і Умберсон (2004) виявили, що після вступу в шлюб здоров’я чоловіків покращується більше, ніж здоров’я жінок. З іншого боку, низка досліджень показує сильніший вплив напруги в шлюбі на здоров’я жінок, ніж чоловіків, включаючи більшу депресивність, підвищення ризику серцево-судинного здоров’я та зміни в гормонах. Однак інші дослідження не виявили гендерних відмінностей у зв’язках між шлюбом і здоров’ям. Змішані докази щодо гендерних відмінностей у впливі подружніх стосунків на добробут можна пояснити різними вибірками досліджень (наприклад, з різними віковими групами) та варіаціями вимірювань і методологій. Додаткові дослідження, засновані на репрезентативних поздовжніх зразках, явно виправдані, щоб зробити внесок у цей напрямок досліджень.

Дослідження сім’ї висвітлює складність стосунків між батьками та дітьми, виявляючи, що батьківство створює як винагороди, так і стресори, що має важливий вплив на благополуччя. Батьківство посилює часові обмеження, спричиняє стрес і погіршує самопочуття, особливо коли діти молодші [39], але батьківство також може посилити соціальну інтеграцію, що призводить до більшої емоційної підтримки та відчуття причетності та сенсу, з позитивними наслідками для добробуту. Дослідження показують, що дорослі діти відіграють ключову роль у соціальних мережах своїх батьків протягом усього життя [45], а вплив батьківства на здоров’я та благополуччя стає все більш важливим у старшому віці, оскільки дорослі діти є одним із основних джерел догляду за літніми дорослими [78]. Норми синівського обов’язку дорослих дітей піклуватися про батьків можуть бути формою соціального капіталу, до якого батьки мають доступ, коли виникнуть їхні потреби.

Хоча загальна закономірність полягає в тому, що отримання підтримки від дорослих дітей є корисним для добробуту батьків [67], є також докази того, що отримання соціальної підтримки від дорослих дітей пов’язане з нижчим добробутом серед літніх людей, що свідчить про те, що проблеми з ідентичністю незалежності та корисності можуть звести нанівець деякі переваги отримання підтримки.

Всупереч поширеній думці, старші батьки також дуже ймовірно нададуть інструментальну/фінансову підтримку своїм дорослим дітям, зазвичай вносячи більше, ніж вони отримують [89], а надання емоційної підтримки їхнім дорослим дітям пов’язане з вищим добробутом для них. літніх людей [56].

Крім того, згідно з принципами теорії процесів стресу, більшість доказів вказує на те, що низька якість стосунків із дорослими дітьми шкодить благополуччю батьків; однак нещодавнє дослідження показало, що навантаження з дорослими дітьми пов’язане з кращим когнітивним здоров’ям літніх батьків, особливо батьків.

У міру старіння дітей і батьків характер стосунків між батьками часто змінюється таким чином, що дорослі діти можуть взяти на себе роль опікунів своїх старших батьків. Дорослі діти часто відчувають конкуруючий тиск у зв’язку з роботою, доглядом за власними дітьми та доглядом за старшими батьками [29]. Підтримка та напруга зв’язків між поколіннями в цей напружений період збалансування сімейних ролей і робочих обов’язків може бути особливо важливим для психічного здоров’я дорослих середнього віку.

Більшість даних свідчать про те, що догляд за батьками пов’язаний із погіршенням добробуту дорослих дітей, включаючи більший негативний вплив і більшу реакцію на стрес з точки зору загального вироблення щоденного кортизолу [67]; проте деякі дослідження показують, що догляд може бути корисним або нейтральним для благополуччя [89]. Дослідники сім’ї припускають, що ця розбіжність може бути наслідком різних типів догляду та якості стосунків. Наприклад, надання емоційної підтримки батькам може підвищити благополуччя, але надання інструментальної підтримки – ні, якщо опікун емоційно не залучений[89]. Крім того, якість стосунків дорослих дітей і батьків може мати більше значення для благополуччя дорослих дітей, ніж догляд, який вони забезпечують.

Незважаючи на те, що догляд є важливою проблемою, дорослі діти, як правило, багато років живуть із батьками в доброму здоров’ї [78], а якість стосунків і обмін підтримкою мають важливі наслідки для благополуччя, окрім ролей догляду. Переважання досліджень показує, що більшість дорослих відчувають емоційну близькість зі своїми батьками, а емоційна підтримка, така як заохочення, товариство та довірена особа, зазвичай обмінюється в обох напрямках. Обмін підтримкою між поколіннями часто протікає між поколіннями або до дорослих дітей, а не до батьків.

Фахівці, які займаються питаннями сім’ї, помітили важливі відмінності в динаміці сім’ї та обмеженнях, пов’язаних із расово-етнічною приналежністю та соціально-економічним статусом. Низький СЕС може викликати та загострити сімейні штами.

Соціально-економічно вразливі дорослі діти можуть потребувати більше допомоги з боку батьків, бабусь і дідусів, які, у свою чергу, мають менше ресурсів [23]. Сім’ї з вищим СЕС і білими сім’ями, як правило, надають більше фінансової та емоційної підтримки, тоді як сім’ї з нижчим СЕС, чорношкірими та латиноамериканськими сім’ями, швидше за все, будуть співіснувати та надавати практичну допомогу, і ці відмінності в обміні підтримкою сприяють передачі нерівності між поколіннями через сім’ї [67].

Більше того, вчені виявили, що існує таке покарання за щастя, що батьки маленьких дітей мають нижчий рівень добробуту, ніж батьки, які не мають батьків; однак такі політики, як субсидії на догляд за дітьми та оплачувана відпустка, які допомагають батькам домовитися про роботу та сімейні обов’язки, пояснюють цю невідповідність [72].

Менша кількість ресурсів також може погіршити стосунки між бабусями та дідусями. Наприклад, добробут, отриманий від цих стосунків, може нерівномірно розподілятися між рівнями освіти бабусь і дідусів, так що ті з нижчою освітою несуть тягар більш стресового досвіду бабусі та дідуся та нижчого добробуту.

І тягар виховання онуків, і його вплив на симптоми депресії непропорційно лягають на плечі бабусь-одиначок.

Ці дослідження демонструють важливість розуміння структурних обмежень, які створюють більший стрес для менш сприятливих груп, і їх вплив на сімейні стосунки та добробут.

Дослідження стосунків між поколіннями свідчить про важливість розуміння більшої складності цих стосунків у майбутній роботі. Наприклад, майбутні дослідження мають приділяти більше уваги різноманітним сімейним структурам і перспективам кількох членів сім’ї. Зростає тенденція до того, що люди відкладають народження дитини або вирішують не народжувати дітей. Більша увага до якості та контексту стосунків між поколіннями з точки зору кожного члена сім’ї з часом може виявитися плідною, оскільки завоює сприйняття обох батьків і кожної дитини. Ця робота вже принесла важливу інформацію, як-от те, як міжгенераційна амбівалентність (одночасні позитивні та негативні почуття щодо міжгенераційних стосунків) з точки зору батьків і дорослих дітей може бути шкідливою для добробуту обох сторін.

Майбутня робота з розуміння перспектив кожного члена сім’ї також може сприяти розумінню неоднозначних висновків щодо того, чи впливає життя в змішаних сім’ях із пасинками на добробут [24] та довгострокові наслідки цих сімейних структур, коли літні люди потребують догляду. Довгі дані, що пов’язують покоління, приділяючи більше уваги контексту цих стосунків і зібрані від кількох членів сім’ї, можуть допомогти розібратися в тому, як члени сім’ї впливають один на одного протягом життя, і як добробут кількох членів сім’ї може бути переплетений у важливі шляхи.

У майбутніх дослідженнях слід також розглянути вплив пересічних структурних розташувань, які накладають унікальні обмеження на сімейні стосунки, створюючи більший стрес на одних перехрестях, забезпечуючи більше ресурсів на інших перехрестях. Наприклад, одностатеві пари мають меншу ймовірність мати дітей [67] і більш схильні забезпечувати батьківський догляд незалежно від статі [17], що свідчить про важливі наслідки для стресу та тягаря між поколіннями. ця група. Значна частина робіт, присвячених гендерним, сексуальним, расовим та соціально-економічним статусним відмінностям у стосунках між поколіннями та добробуту, розглядає один або два з цих статусів, але можуть бути унікальні ефекти на перетині цих та інших статусів, таких як інвалідність, вік, і вертеп. Крім того, ці ефекти можуть відрізнятися на різних етапах життєвого шляху.

Незважаючи на те, що досліджень у цій галузі менше, дослідники сім’ї помітили відмінності у стосунках між братами та сестрами та їх вплив на расову, етнічну приналежність та соціально-економічний статус. Нижчий соціально-економічний статус був пов’язаний із повідомленнями про відчуття меншої прив’язаності до братів і сестер, і це впливає на кілька результатів, таких як ожиріння, депресія та вживання психоактивних речовин [89]. Менша кількість соціально-економічних ресурсів також може обмежити обсяг догляду, який надають брати і сестри [67]. Ці дослідження свідчать про те, що якість стосунків між братами та сестрами є основою подальшого невигідного становища для людей, які вже перебувають у невигідному становищі.

Стосунки з членами сім’ї мають важливе значення для благополуччя протягом усього життя. З віком сімейні відносини часто стають складнішими, інколи зі складною історією шлюбу, різними стосунками з дітьми, конкуруючим тиском часу та зобов’язаннями щодо догляду. У той же час сімейні стосунки стають більш важливими для благополуччя, оскільки люди старіють, а соціальні зв’язки зменшуються, навіть коли зростають потреби сім’ї в догляді. Теорія стресового процесу припускає, що позитивні та негативні аспекти стосунків можуть мати великий вплив на благополуччя людей.

Сімейні стосунки забезпечують ресурси, які можуть допомогти людині впоратися зі стресом, вести більш здорову поведінку та підвищити самооцінку, що веде до кращого добробуту. Однак низька якість стосунків, інтенсивна турбота про членів сім’ї та розірвання шлюбу – усе це стрес, який може вплинути на благополуччя людини. Крім того, сімейні стосунки також змінюються протягом життя, з потенціалом для спільного використання різних рівнів емоційної підтримки та близькості, піклування про нас, коли це необхідно, додавання різного рівня стресу в наше життя та потреби в догляді в різні моменти життєвий шлях. Потенційні ризики та винагороди цих відносин мають кумулятивний вплив на здоров’я та благополуччя протягом життя. Крім того, структурні обмеження та несприятливі умови створюють більший тиск на одні сім’ї, ніж на інші, залежно від структурного розташування, такого як стать, раса та СЕС, створюючи подальші несприятливі умови та передачу нерівності між поколіннями.

Змінний ландшафт сімей у поєднанні зі старінням населення створює унікальні виклики та тиск для сімей і систем охорони здоров’я. Зі збільшенням досвіду вікових захворювань у зростаючої популяції людей похилого віку, а також зі складнішим сімейним анамнезом, коли ці дорослі вступають у пізнє життя, наприклад, зростаюча частка різноманітних сімейних структур без дітей або з пасинками, зобов’язання щодо догляду та доступність можуть бути менш зрозуміло. Важливо знайти шляхи полегшення догляду або перенесення тягаря з сімей за допомогою різноманітних стратегій, таких як збільшення ресурсів для допомоги вдома, створення спільнот для літніх дорослих, які сприяють соціальній взаємодії та структурам соціальної підтримки, а також захист пацієнтів щоб допомогти літнім людям орієнтуватися в системах охорони здоров’я.

Дорослі середнього віку можуть відчувати конкуруючий тиск сім’ї з боку своїх маленьких дітей і старих батьків, і така політика, як субсидії на догляд за дітьми та оплачувана відпустка для догляду за членами сім’ї, може зменшити тягар у цей часто стресовий період. Професійна допомога та громадські послуги також можуть зменшити тягар для бабусь і дідусів, які займаються доглядом за дітьми, дозволяючи бабусям і дідусям зосередитися на більш позитивних аспектах стосунків між бабусями та дідусями. Для майбутніх досліджень і політики зміцнення здоров’я важливо брати до уваги контекст і складність сімейних стосунків як частину багатостороннього підходу до сприяння здоров’ю та благополуччю, особливо враховуючи, що все більша частка літніх людей досягає пізнього віку.

* 1. **Роль емоційного інтелекту у вирішенні сімейних конфліктів**

Протягом історії психології дослідження та теорія емоцій прогресували та розвивалися. Поведінкова революція, яку надихнув американський психолог, біхевіорист, письменник і соціальний філософ Б. Ф. Скіннер, і наступна когнітивна революція значно знизили інтерес до емоцій. Однак, починаючи з 1980-х років і прискорюючись до наших днів, інтерес до емоцій значно зріс у широких субдисциплінах психології, неврології та наук про здоров’я. Хоча подібні дослідження продовжують покращувати наше розуміння емоцій, фундаментальні питання емоційного інтелекту залишаються відкритими [4].

Дослідження емоційного інтелекту (ЕІ) набуває все більшого значення в зарубіжній та українській психології, оскільки доведено, що життєвий успіх людини не обов’язково залежить від високих показників академічного інтелекту, а більшою мірою визначається її здібності емоційного рівня розвитку.

Важливість сформованого емоційного інтелекту базується на розумінні людиною своїх емоційних реакцій і переживань, здатності контролювати свій емоційний стан, враховуючи емоції та мотиваційні тенденції інших людей при налагодженні з ними стосунків. Завдяки емоційному інтелекту людині легше вирішувати складні життєві проблеми, вирішувати виникаючі конфлікти і налагоджувати мирне спілкування з оточуючими. Особливої ​​актуальності обрана тема набула під час війни, коли кожен із нас стикався з абсолютно новими враженнями. Проте це не єдині випробування, які війна поставила перед українським суспільством.

Так, тисячі сімейних пар були змушені розлучитися на невизначений термін. Ті, хто залишився разом, зіткнулися зі своїми особистими психологічними проблемами, що не може не позначитися на якості стосунків. Ще одне випробування чекає на жінок і чоловіків після возз’єднання сімей після тривалої перерви, коли їм доведеться будувати стосунки з самого початку. Сьогодні проблема емоційного інтелекту є однією з найбільш вивчених у зв’язку з проявами емоційної компетентності, емоційна зрілість, емоційна культура особистості. Важливість розвитку емоційного інтелекту (ЕІ) залежить від його важливості для повноцінного життя сучасної людини [67].

Є. Носенко вважає, що роль ЕІ в сприянні життєвому успіху людини полягає в її здатності правильно розпізнавати походження власних емоцій та емоцій інших людей, здійснювати на цій основі самоконтроль, підтримувати дружні стосунки з оточуючими, самомотивувати свою діяльність і виявляти наполегливість у досягненні мети. Критерії оцінки рівня розвитку емоційного інтелекту слід шукати в особливостях динамічної взаємодії його внутрішнього та зовнішнього компонентів, що може проявлятися в домінуванні зовнішнього над внутрішнім (при низькому рівні емоційного інтелекту), внутрішнього над зовнішнім (на вищому рівні) або в їх гармонійному поєднанні, що дозволяє реагувати на емоційні стимули на надситуаційному рівні (на вищому рівні).

Водночас ЕІ унікально відображається у свідомості людини у формі відчуття психологічного благополуччя, позитивної самооцінки та вибору відповідних психологічних копінг-стратегій [4, c. 95–96].

Якщо перенести емоційний інтелект на подружнє життя, то очевидно, що при високому рівні ЕІ в обох партнерів конфлікти в сімейному житті вирішуються більш конструктивно, приносячи менше негативних наслідків, ніж у випадку відсутності у подружжя емоційного інтелекту, не вміє розпізнавати свої емоції, контролювати свою поведінку, не вміє контролювати емоції інших (заспокоїтися, зняти напругу, заспокоїтися).

Вибір стратегії вирішення конфлікту в подружній парі визначається наявним рівнем розвитку емоційного інтелекту кожного з партнерів, їх готовністю до мирного вирішення конфліктних ситуацій та встановлення миру та спокою в родині.

Психологічне здоров’я сім’ї визначається як комфортний функціональний стан сімейної структури з позитивним емоційним забарвленням [45].

Здорова сім’я вільна від внутрішньо-сімейних напружень і психологічних конфліктів, не відчуває дискомфорту подружніх відносин, має очікування і не розпадається під впливом дрібних труднощів. Це комплексний узагальнений показник соціальної активності її членів у стосунках у сім'ї, у соціальному середовищі та професійній сфері діяльності членів сім'ї. Воно відображає психічне благополуччя членів сім'ї, що забезпечує регуляцію спілкування і діяльнісної поведінки, адекватну умовам їх життя. Сім'я є системою, і зміни в одній з її структурних частин призводять до компенсаторних змін в інших складових сім'ї. Отже, психологічне здоров'я сімейної структури в цілому визначається гармонією і благополуччям кожної з її підструктур (дружина, дитина, батько-дитина) і окремих членів.

Основним чинником, який визначає психологічне благополуччя сім’ї, є характер стосунків між подружжям [17], який має великий вплив на емоційний стан кожного з подружніх партнерів, їхню задоволеність собою, їхній партнер та їхні стосунки. Тому емоційне вигорання як порушення нормальної життєдіяльності особистості загрожує благополуччю і стабільності шлюбу. Емоційне вигорання в сім’ї можна визначити як психічне виснаження члена (або членів) сім’ї, яке виникає на тлі стресу, викликаного спілкуванням в сім’ї і сімейними стосунками, і виражається в зниженні адаптаційних можливостей в сім’ї.

Вигорання як психологічний феномен є трикомпонентною системою, що включає емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження особистих досягнень. Емоційне виснаження зумовлене тривалим перебуванням у емоційно перевантажених ситуаціях спілкування і проявляється у відчуттях емоційної переобмеженості, спустошеності, виснаження власних емоційних ресурсів. Людина відчуває, що не може присвятити себе сім’ї, як раніше.

Виникає відчуття «спокою», «тяжіння» емоцій, у дуже складних ситуаціях можливі навіть емоційні зриви. Деперсоналізація проявляється в негативному, бездушному, навіть цинічному ставленні людини, яка «згорає» на собі, інших членах сім’ї, сімейних обов’язках і справах. Контакти всередині сім’ї стають безособовими і формальними. Потреба в контакті та спілкуванні з іншими членами сім'ї породжує роздратування та агресію, що сприяє образі та конфліктним ситуаціям.

Про зниження власних досягнень свідчить зниження особистої компетентності в сімейних справах, невдоволення собою, зниження цінності своєї діяльності в сім’ї, негативне ставлення до себе як до подружжя або члена сім’ї, свої сімейні ролі.

Тому ми будемо визначати емоційне вигорання в сім’ї як загальне психічне виснаження людини, що проявляється у зниженні її інтересу до сімейного життя, сімейних справ, поступовому зниженні мотивації, пов’язаної з сімейними стосунками, зниженні працездатності, виконання ним сімейних обов’язків і загальні психосоматичні розлади.

Позитивним антиподом синдрому вигорання є стан «залученості» [78] який характеризується енергійністю, ентузіазмом сімейного життя, задоволенням від спілкування з родиною, ефективним виконанням сімейних ролей і обов’язків.

Емоційне вигорання в сім'’ї – це процес, який розвивається з часом і починається з сильного і тривалого стресу. Накопичення багатьох наслідків переживання стресових ситуацій викликає у людини відчуття напруги, роздратування або втоми. Процес закінчується, коли людина за допомогою механізмів психологічного захисту долає стрес, психологічно дистанціюється від сімейних взаємодій і стає апатичною, цинічної та негнучкою у стосунках.

Тому емоційне вигорання в сім’ї можна трактувати як наслідок хронічного стресу, який людина переживає через негармонійні (конфліктні, напружені, відчужені тощо) сімейні стосунки. Постійне або прогресуюче порушення психологічної рівноваги неминуче призводить до вигорання.

Сімейний стрес – це багатовимірне явище, яке проявляється у фізіологічних і психологічних реакціях людини на складну сімейну ситуацію, перевантажену негативними почуттями, що відбивається на психічній реакції особистості. Американський соціолог Р. Хілл, вводячи поняття «сімейний стрес», визначив його як такий стан сім’ї, який є результатом дисбалансу між вимогами сім’ї (як реальними, так і уявними) і здатністю сім’я, щоб задовольнити їх.

Звичайно, така ситуація є результатом дії стресорів, які можуть впливати індивідуально на подружжя, дітей та інших членів сім’ї або сім’ю в цілому [29]. Не можна стверджувати, що всі сімейні стреси обов'язково призводять до емоційного вигорання в сім’ї. Одних людей і окремі родини невідомо чому лише торкаються життєві нещастя, а інші падають на них, як ті кубики, і вони під ними. Оптимальний рівень стресу має мобілізуючу дію, викликаючи розвиток сім’ї та її членів. Але тривале перебування в ситуації сімейного стресу призводить до дез-адаптивних процесів і емоційного вигорання.

Виникнення емоційного вигорання в сім’ї можна пояснити наступним чином:

1. Кожна людина має індивідуальний поріг, «верхню межу» можливостей емоційного «Я», протистояти виснаженню, запобігати вигоранню та самозбереженню.
2. Кожна людина має власні психологічні переживання, які включають почуття, настанови, мотиви, очікування, а також пережиті труднощі, проблеми, труднощі, дискомфорт та їх негативні наслідки.

Цей психологічний досвід багато в чому визначає схильність людини до емоційного вигорання, а також швидкість розвитку цього синдрому. Отже, сімейне вигорання як таке є кінцевим результатом дії сукупності факторів середовища, в якому живе людина, особливостей внутрішньо-сімейного спілкування та особистісних моментів.

Отже, стресори, що викликають сімейний стрес, можна об’єднати в три групи:

Соціально-психологічні фактори;

Зміст сімейних відносин;

Індивідуально-особистісні особливості.

*Рис.1.3 Стресори, що викликають сімейний стрес*

Перший блок складають соціально-психологічні фактори:

*1) матеріальний добробут*. Задовільне матеріальне становище дає змогу вирішити багато сімейних проблем, матеріально забезпечити життєдіяльність сім’ї, а також створити основу для народження та виховання дітей. Крім того, фінансове благополуччя країни стабілізує відповідні соціальні установки, дає громадянам відчуття стабільності та безпеки, підтримує позитивний емоційний стан, відчуття суб’єктивного благополуччя;

*2) професійна діяльність як джерело* самореалізації та самоповаги може слугувати емоційним буфером, який дає людині можливість досягти успіху в іншій важливій сфері життя та спілкуватися з різними людьми. Тому одним із факторів емоційного вигорання є стереотипи щодо гендерних ролей, які ще міцно збереглися в суспільній свідомості. Приписування жінці виключної ролі домогосподарки, дружини та матері, з одного боку, перешкоджає її професійній реалізації, а з іншого – спричиняє її вразливість до стресів сімейного життя.

Водночас гендерні стереотипи вимагають від чоловіка досягнення значних соціальних успіхів та забезпечення матеріального благополуччя сім’ї, що є основою для виникнення професійного вигорання, яке також позначається на сімейному житті.

Встановлено, що схильність до андрогінності, яка виходить за межі статеворольових стереотипів, дозволяє запобігти вигорянню

1. *наявність соціально-психологічного супроводу,* під яким розуміється розгалужена система соціальних зв’язків, що об’єднує не тільки членів сім’ї, а й близьких родичів, друзів, співробітників, членство в громадських чи церковних громадах, інші формальні та неформальні зв’язки.

Встановлено, що люди, які мають широкі соціальні зв’язки та можливості отримувати психологічну допомогу від оточуючих, характеризуються низьким рівнем ризику виникнення та розвитку емоційного вигорання. Зміст сімейних стосунків формує другий блок:

* *баланс ролей.* Людина, яка усвідомлює, відчуває і приймає свою сімейну роль, може її ефективно виконувати. Навпаки, невизначеність у розподілі ролей, неприйняття сімейних ролей як своїх, почуття некомпетентності, конфлікти через розподіл ролей у сім’ї є факторами розвитку сімейного стресу та явища вигорання;
* *обсяг роботи*. Виконання ролей і функціональних обов’язків одним із подружжя, повсякденне виконання домашніх обов’язків неминуче призводить до хронічної втоми, емоційного та фізичного виснаження і, як наслідок, стресу. Ця проблема гостріше стоїть перед жінками, які, по-перше, часто страждають від подвійної зайнятості (коли жінка працює фактично у дві зміни – на роботі та вдома), а по-друге, вони змушені брати на себе практично всі турботи, пов’язані з народження та виховання дітей;
* *шлюбно-сімейні домагання.* Завищені подружні та сімейні вимоги, невідповідність життєвої дійсності ідеалам, усталені погляди на сімейне життя, прагнення бути ідеальним і робити все якнайкраще, нереалістична оцінка можливостей подружнього життя призводять до розчарування в собі, партнері, шлюбі як цілий;
* *особливості сімейних відносин.* Такі характеристики дисгармонійних сімей, як неповага до індивідуальності кожного члена, відсутність автономії (яка є не антиподом близькості, а антиподом залежності), послаблення почуття власної значущості, гідності членів сім’ї, послаблення почуття власної значущості, ослаблення почуття власної значущості, гідність членів сім’ї, неповага до індивідуальності кожного члена. незадоволена потреба в любові та прихильності, відсутність позитивної емоційної та теплої атмосфери, конфліктність у стосунках, функціонування сімейної структури в режимі залежної системи (коли один із партнерів (або обидва) є залежними особистостями) та інше, завжди є факторами хронічного сімейного стресу [90].

**РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ РОЗБІЖНОСТЕЙ У ОЦІНЦІ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ НА РІВЕНЬ КОНФЛІКТНОСТІ У ПОДРУЖЖЯ**

**2.1 Методи дослідження конфліктних ситуацій та їх вплив на побудову подружнього життя**

Конфлікти виникали протягом усього існування людства. Звичайно, вони набагато менш помітні, ніж фізичне знищення, війна тощо, але вплив конфліктів на психічний стан людей і суспільства дуже глибокий. Але, на жаль, більшість людей не приділяє їм належної уваги через відсутність необхідної підготовки з цих питань.

Психологія конфліктів досліджує психологічні умови виникнення та ескалації конфліктів, а також шляхи регулювання та розв’язання конфліктів, які будуть базуватися на розумінні психології конфлікту та його наслідків. Зробити це можна за допомогою знань і методів, які пропонує галузь психології «Психологія конфлікту». До них належать методики, що дозволяють проводити психодіагностику та самодіагностику рис особистості та психологічних відмінностей у міжособистісній взаємодії, які можуть сприяти виникненню конфліктів, та визначати шляхи їх вирішення.

Для розв’язування експериментальних задач використовуються методичні засоби:

1. *Оцінка конфліктності особистості [7, с.311-314]*

За допомогою цього тесту ви зможете визначити ступінь свого особистісного конфлікту. Корисно краще зрозуміти, які у вас риси характеру і чому ви поводитеся саме так, а не в конфліктних ситуаціях.

Фактори:

* психологічні (темперамент, агресивність, ригідність, низька саморегуляція, поточний емоційний стан, соціальний стан – психологічні установки та цінності , комунікативна компетентність тощо);
* соціальні (умови та діяльність, середовище та соціальне середовище, загальний рівень культури тощо)

***Інструкція***: відповідаючи на тестове запитання із трьох запропонованих варіантів відповіді, необхідно вибрати один і записати його, наприклад: 1а, 2в. , 3б. Інструкція до тесту (Додаток А)

1. *Методика «Управління міжособистісними конфліктами» (Д.А.Веттєн, К.С. Камерон)(Додаток Б)*
2. *Методика «Діагностика емоційних бар’єрів у міжособистісному спілкуванні»(за В.В. Бойко)(Додаток В).*

**2.2 Аналіз результатів дослідження**

У дослідженні взяли участь 60 осіб або 30 пар різного віку. Було 10 молодих пар із середнім віком 24 роки, 8 пар середнього віку (33 роки), 7 пар зрілого віку (42 роки) та 5 пар похилого віку (53 роки).

За методикою оцінки конфліктності особистості, маємо такі результати.

Дуже низький рівень – 5%

Низький – 7%

Нижче середнього – 12%

Трохи нижче середнього – 25%

Середній – 24%

Трохи вище середнього – 12%

Вище середнього – 10%

Дуже високий – 5%

*Рис.2.1 Результати дослідження за методикою конфліктності особистості*

За методикою *«Управління міжособистісними конфліктами» маємо такі результати:*

*Досконалий рівень – 10%*

*Високий рівень – 25%*

*Середній рівень – 42%*

*Низький рівень – 23%*

*Рис. 2.2 Результати дослідження за методикою «Управління міжособистісними конфліктами»*

За методикою *«Діагностика емоційних бар’єрів у міжособистісному спілкуванні» маємо такі результати*

*Низький рівень – 25%*

*Середній рівень – 55%*

*Високий рівень –20%*

*Рис.2.3 Результати дослідження за методикою «Діагностика емоційних бар’єрів у міжособистісному спілкуванні»*

У сферах суперечливих норм поведінки чоловіки і жінки виявляли однакову пасивність перед сімейними непорозуміннями, але їхні відповіді були позитивними, тобто вони були більш схильні вирішувати такі проблеми. У сфері ревнощів відповідь чоловіків була не більш негативною, ніж жінок. У сферах, пов’язаних із сім’єю та друзями, чоловіки та жінки повідомляли про більшу негативну реакцію, коли один із подружжя домінував. У конфліктних ситуаціях характер взаємодії подружжя в різному віці був приблизно однаковим, і в усіх випадках подружжя не займало позитивної позиції.

Але на стадіях «подружжя середнього віку» і «зрілого подружжя» можна спостерігати більшу готовність подружжя йти на компроміс, щоб вирішити неузгодженість поведінки. Важливо відзначити, що в усіх сферах відповіді у фазі «зрілий чоловік» були загалом менш негативними та більш пасивними, ніж відповіді у фазах «молодий чоловік», «дружина середнього віку» та «старий».

Існує позитивний зв’язок між компромісом і обсягом взаємодії (наприклад, виховання дітей) подружніх пар, тобто пари частіше йдуть на компроміс у питаннях, пов’язаних з вихованням дітей. Існує позитивний зв’язок між адаптацією та труднощами у вихованні, оскільки пари зосереджуються на підтримці соціальних стосунків, тобто на підтримці стосунків зі своїми дітьми.

**РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА СТРАТЕГІЇ ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЙ НА ПОБУДОВУ ПОДРУЖНЬОГО ЖИТТЯ**

3**.1 Умови стабільності подружніх відносин**

Важливим показником стабільності шлюбу є частота сімейних конфліктів. У нестабільних подружніх стосунках виявляються систематичні конфлікти, сварки, емоційна напруга – явища, які є основою для несприятливого прогнозу щодо можливостей збереження і розвитку сім’ї. Важливо з’ясувати питання про умови стабільності подружніх стосунків, забезпечення яких водночас дає можливість запобігати сімейним конфліктам.

Умови стабільності подружніх відносин:

Взаєморозуміння. Навички взаєморозуміння розвиваються, наприклад, за допомогою ігрових прийомів активного спілкування молодят. Предметом спілкування може бути питання: «На що і чому ви витратили таку суму грошей?»;

Сумісність різних рівнів фізіологічного зв’язку; бізнес (діяльність); психоемоційний (інтерес один до одного, емпатія); ціннісна орієнтація; функціональна роль;

Інтерес один до одного;

Привабливість (симпатичність), впливає на сприйняття партнера в бік переоцінки його позитивних якостей і недооцінки негативних якостей.

Свобода є обов’язком перед сім’єю як чинником запобігання конфліктам, але свобода має бути усвідомленою необхідністю, якщо людина сама обирає сім’ю.

*Рис.3.1Умови стабільності подружніх відносин*

Сім’я повинна мати особисту свободу, яка може і повинна поширюватися на кожного члена сім’ї:

*у кожного члена сім’ї повинна бути своя житлова площа;*

*кожен член сім’ї повинен пам'’ятати про необхідність поваги до іншого;*

*кожен член сім’ї впливає на інших і сам піддається їхньому впливу;*

*кожен член сім’ї повинен не уникати впливу сім’ї, а вчитися контролювати його;*

*кожен член сім’ї повинен виконувати певну роль в сім’ї, інакше сім’я розпадається.*

*Рис. 3.2 Особисті свободи сім’ї*

Якості партнерів у шлюбі залежать від його успішності. У щасливих шлюбах формуються такі риси характеру партнерів, як емоційна стійкість, згодливість з оточуючими (мало конфліктів), комунікабельність, достатня надійність, щирість, свобода прояву емоцій.

У нещасливих шлюбах подружжя стикається з емоційною неврівноваженістю, надмірною критикою оточуючих, прагненням до лідерства, домінування, відчуженістю, підозрілістю, недовірою та скупістю у вираженні емоцій, думок і планів.

Закономірності шлюбно-сімейних стосунків дають змогу прогнозувати їх розвиток у майбутньому. Позитивні прогнози на перспективи подружніх відносин виникають при наявності схожості в характерах обох партнерів, таких як комунікабельність, надійність і незалежність. Негативні прогнози висуваються при схожості таких рис характеру обох партнерів, як владність, емоційна скупість, критичність, замкнутість, неврівноваженість.

Народження дитини впливає на стосунки між чоловіком і жінкою, перетворюючи їх на батька і матір, змінюється спосіб життя, з'являються нові враження, перебудовуються ціннісні орієнтації і ставлення до життя.

Всі суперечки, сварки, конфлікти в сім'ї ускладнюють виховання. Батьки повинні бути особливо готові до народження дитини. Задоволеність шлюбом найвища в сім’ях з 1-3 дітьми, найменша в сім'ях без дітей. Відповідальність і самостійність дитини краще формуються, якщо в сім'ї домінує партнер тієї ж статі, що й дитина.

Об’єктивними причинами несумісності подружжя є кризи в розвитку сім'ї, бувають природні кризи – в залежності від тривалості існування сім’ї, які більш або менш гостро проявляються в усіх сім’ях. Другий тип сімейної кризи необов’язковий і залежить від індивідуальної сімейної історії, причини таких криз: особливості віку партнерів, різкі зміни життєвих обставин, потрясіння (переїзд, хвороба, скорочення бюджету, смерть, народження дитини).

При аналізі сімейних, особливо подружніх, конфліктів важливо враховувати природні кризові періоди розвитку сім’ї, їх періодизація виглядає так.

*Перший кризовий період* розвитку сім’ї спостерігається в перші роки подружнього життя. У цей період подружжя адаптуються один до одного. Імовірність розлучення в цей період сягає до 30% від загальної кількості шлюбів.

*Другий період кризи* пов’язаний з народженням дитини. Народження дитини - серйозне випробування для багатьох сімей. У подружжя з'явилися нові складні обов'язки, пов'язані з доглядом і вихованням дітей. У зв'язку з цим у них істотно обмежені можливості для професійного зростання та реалізації своїх інтересів. Можливі суперечності між поглядами подружжя та їхніх батьків на питання виховання дитини. У цей період втома дружини, пов'язана з доглядом за дитиною, може викликати тимчасову дисгармонію в сексуальних відносинах*.*

*Третій період сімейної кризи* збігається із середнім віком шлюбу (10-15 років спільного життя), який характеризується перенасиченням один одним, появою дефіциту емоцій. Четвертий період сімейної кризи настає після 18-24 років подружнього життя. Основна причина сімейної кризи в цей період пов’язана з емоційною залежністю дружини, яка ще більше посилюється занепокоєнням про можливу зраду чоловіка.

Проблема якості подружніх стосунків, досягнення їх благополуччя та стабільності є актуальною на даний час. Його важливість визначається насамперед тим, що в реаліях нашого непростого, кризового часу людині особливо необхідно знайти стабільні, гармонійні, щасливі стосунки з іншою людиною і зберегти їх на тривалий час. Наукові дослідження з даної проблеми дозволяють стверджувати, що здорові сімейні стосунки, поряд із професійними, є важливою сферою реалізації потенціалу особистості [1].

У сучасній психології благополуччя подружніх стосунків визначається такими факторами: механізмами ідентифікації (Ю. Дмитрук), особистісною автономією партнерів (О. Кляпець), умовами та вимогами соціального середовища, емпатією, контролем над власним почуттям та емоції, здатність подружжя справлятися з повсякденним стресом (Т. Крюкова), ставлення до партнера, до шлюбу в цілому та до себе (Є. Кіжаєва) [3].

Складність сім'ї як соціальної системи та психологічної спільності людей різної статі, віку, соціальної та професійної приналежності призводить до того, що спроби визначити весь перелік факторів сімейного благополуччя можуть виявитися марними. Тому, обговорюючи цю проблему, ми зазвичай говоримо про спроби виділити найважливіші чинники та показники сімейного благополуччя.

Одним з невід'ємних показників є психологічна сумісність подружжя (членів всієї сім'ї). Розглянемо найважливіші передумови сімейного благополуччя. Психобіологічна сумісність. Це «невпевненість у внутрішньому співчутті», яка може ґрунтуватися на таких причинах, як захоплення талантом, досягнутий успіх, соціальний статус або зовнішній естетичний ідеал. Шлюб без спонтанного потягу зазвичай не гарантує вдалого шлюбу.

Гармонійний шлюб передбачає соціальну зрілість подружжя, готовність до активної участі в житті суспільства, здатність матеріально підтримувати сім'ю, обов’язок і відповідальність, самоконтроль і здатність до адаптації. Найвдаліші шлюби – це ті люди, які цінують у своєму партнері надійність, вірність, любов до сім’ї та сильний характер.

В «ідеальному шлюбі» подружжя часто об’єднує такі риси особистості, як витривалість, працелюбність, турботливість, відданість і гнучкість у поведінці. Фактори, що опосередковано впливають на благополуччя сімейного життя. Важливо знати, як складалися шлюбні стосунки батьків обранця, який був сімейний устрій, матеріальний рівень сім'ї, які негативні явища спостерігаються в сім’ї і в характері батьків.

Навіть невелика сімейна травма часто залишає глибокий слід, формуючи у дитини негативні установки та установки. Іноді непереборні конфлікти неминучі, коли погляди партнерів на світ діаметрально різні. освіта Вища освіта не завжди підвищує рівень стабільності сімейних стосунків. Навіть у шлюбі, укладеному між двома молодими людьми з вищою освітою, можуть виникати конфлікти, які, якщо вчасно не вирішити, призводять до розлучення. Інтелектуальний рівень і характери партнерів не повинні сильно відрізнятися.

*Стабільність роботи*. Люди, які часто змінюють роботу, відрізняються нестабільністю, надмірною незадоволеністю та нездатністю налагоджувати довготривалі стосунки. Вік визначає соціальну зрілість партнерів, готовність до виконання подружніх і батьківських обов’язків. Найбільш оптимальним віком вважається 20-24 роки. Найбільш природна різниця у віці між подружжям становить 1-4 роки. Стійкість так званих нерівних шлюбів багато в чому залежить не тільки від характеру обох партнерів, від їхніх взаємних почуттів, а й від їх готовності до вікових особливостей, від уміння протистояти «наклепу» оточуючих тощо.

*Тривалість знайомства*. У період знайомства важливо добре пізнати один одного не тільки в оптимальних умовах, але і в складних ситуаціях, коли чітко проглядаються особистісні якості і недоліки характеру партнера [2]. Усі ці фактори створюють передумови для подружньої сумісності та несумісності. Гармонійність сімейно-шлюбних відносин з точки зору особистісних параметрів визначається декількома основними елементами: емоційною стороною подружніх відносин, ступенем прихильності; схожість уявлень, уявлень про себе, партнера, соціальний світ у цілому; схожість бажаних кожним із партнерів моделей спілкування, поведінкових особливостей; статева і ширше психофізіологічна сумісність партнерів; загальнокультурний рівень, рівень психічної та соціальної зрілості партнерів, збіг систем цінностей подружжя [2].

Найбільш поширеними факторами успіху або невдачі в шлюбі є особистісні якості подружжя та їхня здатність вирішувати будь-які проблеми, щоб бути в гармонії один з одним. Якщо цих навичок немає, часто виникають конфліктні ситуації через несумісність між подружжям. Важливо враховувати індивідуально-психологічні особливості кожного з подружжя. Тип особистості може служити раціональним і комплексним показником їх індивідуальності: найчастішою причиною подружніх конфліктів, як і розлучень, є «різниця знаків», несумісність подружжя.

**3.2 Психотерапевтичні методи подолання подружніх конфліктів**

Сьогодні у світовій практиці психотерапевтичної допомоги сім’ї актуалізуються найрізноманітніші види психоконсультування. Залежно від психоделічних методів, які реалізує терапевт, визначається відповідна модель догляду, кожна з яких має свою теоретичну та практичну базу. За цих умов психологічна допомога розрізняє такі напрями діяльності:

Відповідному члену сім’ї з даною проблемою, яка прямо чи опосередковано пов’язана з його сімейним життям;

Подружня пара або пара в шлюбі;

Сім’ї взагалі;

Дитячо-батьківська підсистема

*Рис.3.2 Напрями діяльності психологічної допомоги [2; 10].*

Тому вона покликана вирішувати проблеми клієнта, які є наслідком соціально-психологічних проблем і виникають під впливом негативного міжособистісного психовпливу. Тому надання ефективної допомоги сім’ям стимулює взаємодію таких кваліфікованих працівників, як психіатри, психотерапевти, психоневрологи, сексопатологи, педагоги та соціальні працівники. Залежно від типу спрямованості та характеру допомоги можна виділити наступні моделі психологічної допомоги сім’ї [1; 6].

Педагогічна модель виходить із припущення про недостатній освітній рівень батьків і пропонує їм допомогу у вихованні дітей. Разом з батьками фахівець аналізує ситуацію і пропонує програму численних заходів для вирішення проблеми. Консультант залучає фахівця, який добре знає методи та способи виховання дітей, вміє виконувати поради та створювати завдання для батьків тощо.

Діагностична модель базується на гіпотезі про відсутність у подружжя спеціальних навичок, дефіцит яких не дозволяє їм прийняти правильне рішення, тому їм необхідна допомога консультанта у вигляді психодіагностики, яка слугуватиме основою для подальших організаційних рішень. Соціальна модель допомоги базується на тій точці зору, що скрута сім'ї є наслідком несприятливих обставин, тому, крім аналізу життєвої ситуації та рекомендацій, передбачає пряме втручання в реальну життєдіяльність клієнтів.

Медична модель догляду обґрунтовує проблему скрути сім’ї внаслідок хвороби, хворобливих станів та особистісного розвитку одного з подружжя, подружжя або дітей. Зусилля фахівців спрямовані на лікування відповідного захворювання, реабілітацію таких членів сім’ї та адаптацію здорових клієнтів до особливостей пацієнтів.

Психологічна (психотерапевтична) модель допомоги акцентує увагу на причинах, що сприяють виникненню соціально-психологічних проблем у сім’ї через негативний процес спілкування, зумовлений особистісними особливостями членів сім’ї. Психологічна модель включає аналіз сімейної ситуації, кожної особистості та обґрунтування «психодіагнозу», що дозволяє психологу-консультанту, психотерапевту надавати кваліфіковану допомогу сім’ї та її членам [7; 12].

Для організації та надання безпосередньої психологічної допомоги сім’ям терапевт повинен виявити проблеми, які виникають у подружжя, і визначити шляхи їх подолання. Кожного разу в проблемній ситуації він повинен насправді шукати і знаходити щось особливе, що дозволить йому сформулювати проблему так, щоб вона стала більш доступною для вирішення. Для початку роботи необхідно сформувати гіпотезу проблеми. А для цього треба зібрати певну інформацію про родину. Для цього задають багато питань:

*Коли з’явився симптом, як, де і з ким?*

*Що робив кожен член сім’ї, коли з’явився симптом?*

*Що сталося, щоб позбутися цього?*

*На кого найбільше вплинула поява проблеми, кого охопив смуток, тривога, гнів, збентеження чи збентеження?*

*Хто з членів сім’ї вже мав подібні проблеми?*

*Що потрібно змінити, щоб проблема зникла?*

Клієнти відповідають на ці питання, а терапевт отримує інформацію про функціонування сім’ї в цілому. У таких умовах психотерапевт досягає розуміння проблеми і чітко формулює для себе її суть і починає планувати стратегії її вирішення, тобто сім'я повинна дотримуватися ряду прописаних рецептів. Велика кількість потенційно можливих терапевтичних стратегій, тобто технік індивідуальної роботи з кожним членом сім’ї, з сім’єю в цілому та групової сімейної терапії [13].

Зазвичай терапевт активно комбінує зазначені техніки, і при вмілому використанні вони вирішують сімейні проблеми. Крім того, кожна з цих технік має особливості та переваги. Робота з сім’єю зазвичай передбачає абсолютно унікальну комбінацію втручань, необхідних для зміни в цій сім’ї. У роботі з подружньою парою робота психотерапевта спрямована на встановлення рівноправних стосунків – щоб жодному з подружжя не доводилося шукати джерело своїх сил у безпорадності, викликаній симптомом. Коли носієм проблеми є дитина, терапевт намагається надати батькам більше повноважень, щоб вони відчували відповідальність як за своїх дітей, яких вони покликані підтримувати і виховувати, так і за себе, за власне життя та організацію свого життя.

Найчастіше реорганізація ієрархії відбувається одночасно з вирішенням основної проблеми, тому додаткові втручання не потрібні. Терапевт працює з кожним членом сім’ї індивідуально, визначаючи відповідний рівень його зрілості.

Зрілість – це стан, в якому людина відповідає за себе. Людину, яка досягла повноліття, можна вважати зрілою, здатною вибирати і приймати рішення, повноцінно сприймати себе, своє найближче оточення і ситуацію, в якій вона опинилася. Стиль поведінки, характерний для зрілої особистості, можна назвати функціональним, придатним і успішним у взаємодії з оточенням [5].

Така людина: чітко висловлює свої думки, наміри, бажання; звертає увагу на сигнали свого Я, орієнтується в думках і почуттях; здатна бачити і чути те, що відбувається навколо, розрізняти все, що вона сприймає; несе відповідальність за те, що відчуває, думає, бачить, не заперечує своїх проявів і не приписує їх іншим; володіє навичками відкритого спілкування, передачі та сприйняття інформації.

Якщо особистість недостатньо зріла, то вона автоматично нефункціонує в сімейному колі. У нього відсутні адекватні комунікативні навички, він не володіє засобами для точного самосприйняття і самовираження, для правильного тлумачення подій і обставин. Поведінка такої людини неузгоджена, тобто повідомлення, які він посилає на різних рівнях комунікації з різними сигналами, будуть суперечити одне одному.

Крім того, дисфункціональна особистість не здатна порівнювати власну інтерпретацію та рефлексію того, що відбувається з реальною ситуацією, а саме: вона буде розглядати «тут і зараз» крізь призму стереотипів минулого досвіду. Проблеми спілкування безпосередньо пов’язані з самооцінкою, тобто самооцінкою і самооцінкою. Низька самооцінка призводить до дисфункціонального спілкування.

Це може статися в таких випадках:

* коли є конфлікт інтересів;
* коли людина не справляється зі сприйняттям і взаємодією з поліфункціональним середовищем.

Етап індивідуальної роботи з кожним членом сім'ї включає з'ясування психологічних особливостей кожного, позитивних і негативних моментів особистісної структури, щоб психотерапевт міг визначити правильну стратегію роботи і організувати відповідні тренінгові групи [2; 4].

Психологічна робота з сімейними парами включає дослідження та психотерапію особливостей сімейних стосунків, взаєморозуміння, взаємо-сприйняття, взаємоповаги подружжя та вибір стратегії подальшої роботи з сім'єю. Тому використовується арсенал методів і прийомів з різних напрямків психотерапевтичної роботи. Групова сімейна терапія передбачає співпрацю від 5 до 8 сімейних пар.

Використовує принципи і методи традиційної групової психотерапії. Основи цього підходу такі ж, як і при роботі з розлученою парою, але тут важлива можливість вчитися на реальному випадку та моделі стосунків інших людей. Ефект від терапії значно підвищується, оскільки в умовах групової взаємодії можна розігрувати різні ситуації. Таким чином можна не тільки розповісти про ситуацію, але й показати можливі альтернативні моделі поведінки клієнта в певній ситуації.

Після ознайомлення та перегляду можливих варіантів учасники групової терапії можуть вибрати ті вчинки та вчинки, які їх влаштовують, але вони також можуть багаторазово прямо втратити обрану модель поведінки. Групова подружня терапія дозволяє краще справлятися з різними видами спілкування, наприклад, навчитися тактовно висловлювати партнеру не дуже приємні фрази. Крім того, це дає можливість правильно оцінити результати конструктивного конфлікту: кожна пара може перевірити це на своїх стосунках і отримати оцінку від інших. Разом можна вивчити угоди про співпрацю, а також почути від інших (клієнтів) їхню думку щодо вирішення тих чи інших проблем [8].

Перед початком роботи з усією групою проводиться кілька засідань індивідуальної роботи за статтю, тобто окремо з чоловіками і жінками (міні підгрупи). На думку С. Кратохвіл, встановлення контакту та формування вільної дискусії значно легші в однорідних підгрупах, але це додатково сприяє певній загальмованості, яку важко подолати при об’єднанні в одну психотерапевтичну групу [3].

Крім того, динамічно орієнтована робота подружжя підкреслює атмосферу безпеки спілкування, подолання звичних обмежень, самостилізації та усталених думок. Однак зазвичай подружні пари починають включати захисні механізми в групову роботу. Типове розкриття клієнта відбувається лише тоді, коли партнер клієнта починає використовувати захисну реакцію, щоб запобігти розголошенню справжньої сімейної проблеми. Негативні наслідки групових занять часто виявляються, коли партнери разом повертаються додому.

Остаточні висновки після сеансу групової терапії можуть стати джерелом погіршення сімейного опору. Тому багато дослідників вважають, що при проведенні групової сімейної терапії найбільш доцільно зосередитись не стільки на динамічній груповій психотерапії, скільки на інструктивному аналізі проблем життя подружжя [6; 7; 9].

Отже, сімейна психотерапія – це комплекс психотерапевтичних методів і прийомів, метою яких є лікування клієнта в сім’ї та за допомогою сім’ї та забезпечення суттєвої оптимізації сімейних стосунків [4].

Сімейна психотерапія, як особливий вид психотерапії, спрямована на корекцію міжособистісних стосунків і спрямована на подолання емоційних розладів у нього та найбільш виражених симптомів у проблемного члена сім’ї. Якщо вивчати сім’ю як цілісну єдину систему, то в її межах виділяють різні підсистеми (підсистеми) - це самостійні одиниці взаємодій всередині сім’ї, які відіграють важливу роль у функціонуванні сімейної системи.

Отже, особистісно орієнтована (реконструктивна) психотерапія сприяє:

Формуванню особистості, здатної вирішувати зовнішні та внутрішні конфлікти шляхом реорганізації системи її взаємовідносин;

Розпізнавання та вивчення патогенних механізмів розвитку патологічних станів і симптомів;

Досягнення клієнтом усвідомлення і розуміння причинно-наслідкового зв'язку між характеристиками його системи зв’язків і проблем;

Допомогти клієнту в розумному вирішенні психотравмуючої ситуації, при необхідності змінити його об'єктивний стан і ставлення до нього оточуючих;

Корекція неадекватних реакцій і форм поведінки, поліпшення суб'єктивного самопочуття клієнта, відновлення його повноцінного соціального функціонування

*Рис. 3.3 Особливості впливу орієнтовної (реконструктивної) особистісної психотерапії [11].*

Тому на всіх фазах психотерапевтичного процесу відбувається постійне залучення двох взаємопов’язаних психологічних аспектів – усвідомлення та реконструкції інструкцій індивіда. Перший з них – інсайт (усвідомлення), пов'язаний з потребою пацієнта зрозуміти справжні причини власних невротичних розладів. Другий, залежно від рівня усвідомлення, проявляється у виправленні недоліків і розвитку нових відносин на їх когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях.

Недостатньо адекватні стосунки через «помилки» розвитку особистості в певних життєвих обставинах можуть бути не стільки умовою зовнішніх і внутрішніх конфліктів, скільки причиною нездатності особистості успішно розв’язати ці конфлікти. Завдання психотерапії – зробити людину здатною вирішувати проблеми шляхом реорганізації або реконструкції системи своїх установок.

При реконструкції порушених відносин особистості пацієнта відбуваються два процеси: корекція «дезадаптивних» позицій і формування нових, більш реалістичних, які спочатку перевіряються в умовах терапевтичного середовища, а потім і в реальному житті. ситуації. У груповій реконструктивній психотерапії основним інструментом позитивного психокорекційного впливу є сама психотерапевтична група, яка реалізує розуміння проблем пацієнта через міжособистісну взаємодію [8; 12].

Поняття групової динаміки включає сукупність дій учасників групи в процесі її роботи з урахуванням впливів найближчого оточення. Таким чином, групова динаміка – це розвиток або рух групи в часі. Усі елементи групової динаміки обговорюються її учасниками під час тренінгу. Важливу роль у груповій терапії відіграє поведінка психотерапевта.

Адже основними її завданнями є:

Спонукання учасників групи до відкритого висловлення своїх установок, інструкцій, дій, емоційних реакцій, до їх детального обговорення та аналізу, обговорення запропонованих тем;

Створення в групі умов, які б забезпечували повне розкриття своїх проблем і емоційних переживань сторонам, в атмосфері взаємного прийняття, безпеки, взаємної підтримки і захисту;

Створення та підтримання певних норм взаємодії в групі, гнучкість у виборі психотехнік впливу.

*Рис.3.4 Основні завдання групової психотерапії*

Групова психотерапія охоплює комунікативний, стратегічний, короткостроковий, тріадний, структурний і поведінковий аспекти сімейної психотерапії. У цьому напрямку працювали такі терапевти: В. Сатір, М. Сельвіні-Палаццолі, Л. Хофман і П. Пеппі [7; 9; 11].

Ці вчені зосереджуються на: поточних моделях, присутніх у сім’ї, та взаємодії з виявленими симптомами або проблемами клієнта. Серед них можливі такі варіанти: вивчення патернів взаємодії крізь призму сімейної структури [5] або з позиції сімейного процесу [9]; вибрати мету зміни структури або купірування симптому; вони віддають перевагу теорії систем або теорії навчання тощо. Таким чином, існує зосередженість на досвіді, який, у свою чергу, передбачає реорганізацію сімейної системи для нейтралізації дисфункціональних елементів, які живлять симптоми. При цьому терапевт виконує роль експерта, його завдання полягає в діагностиці непрацюючих елементів системи та плануванні серії кваліфікованих втручань.

**3.3 Роль емоційного інтелекту у вирішенні сімейних конфліктів**

Сьогодні проблема емоційного інтелекту є однією з найбільш вивчених у зв’язку з проявами емоційної компетентності, емоційної зрілості, емоційної культури особистості. Важливість розвитку емоційного інтелекту (ЕІ) залежить від його важливості для повноцінного життя сучасної людини. Є. Носенко вважає, що роль ЕІ в сприянні життєвому успіху людини полягає в її здатності правильно розпізнавати походження власних емоцій та емоцій інших людей, здійснювати на цій основі самоконтроль, підтримувати дружні стосунки з оточуючими, самомотивувати свою діяльність і виявляти наполегливість у досягненні мети.

Критерії оцінки рівня розвитку емоційного інтелекту слід шукати в особливостях динамічної взаємодії його внутрішнього та зовнішнього компонентів, що може проявлятися в домінуванні зовнішнього над внутрішнім (при низькому рівні емоційного інтелекту), внутрішнього над зовнішнім (на вищому рівні) або в їх гармонійному поєднанні, що дозволяє реагувати на емоційні стимули на надситуаційному рівні (на вищому рівні). Водночас ЕІ унікально відображається у свідомості людини у формі відчуття психологічного благополуччя, позитивної самооцінки та вибору відповідних психологічних копінг-стратегій [4, c. 95–96].

Якщо перенести емоційний інтелект на подружнє життя, то очевидно, що при високому рівні ЕІ в обох партнерів конфлікти в сімейному житті вирішуються більш конструктивно, приносячи менше негативних наслідків, ніж у випадку відсутності у подружжя емоційного інтелекту, не вміє розпізнавати свої емоції, контролювати свою поведінку, не вміє контролювати емоції інших (заспокоїтися, зняти напругу, заспокоїтися).

Вважаємо, що вибір стратегії вирішення конфлікту в подружній парі визначається наявним рівнем розвитку емоційного інтелекту кожного з партнерів, їх готовністю до мирного вирішення конфліктних ситуацій та встановлення миру та спокою в родині.

Емоційний інтелект є важливою рисою особистості, яка надає подружжю здатність адекватно виражати емоції та почуття, розуміти та керувати ними, мирно вирішувати конфлікти, зосереджуватися на гармонійному вирішенні суперечок та проблем. Так, у шлюбних партнерів із високим емоційним інтелектом конфлікти, якщо й виникають, вирішуються швидко й спокійно, що сприяє емоційному задоволенню шлюбом. У сім’ях, де один або обидва з подружжя мають низький ЕІ, часто виникають конфлікти не тільки через дійсно нагальні та важливі проблеми, але й через відсутність взаєморозуміння, невміння логічно й адекватно висловити свою думку, не викликаючи гострої емоційної реакції з боку. партнер.

Враховуючи те, що емоційний інтелект можна розвинути, можна впливати на якість сімейних стосунків. Тому ми вважаємо можливістю подальших досліджень розробку спеціальних програм для подружніх пар з розвитку емоційного інтелекту кожного з партнерів з урахуванням етапів розвитку сім’ї.

**3.4 Розробка соціально-психологічного тренінгу з розвитку сімейних цінностей та навиків ефективного вирішення сімейних конфліктів**

Парна терапія підтверджена як дієвий підхід , огляди та мета-аналізи показують її можливу ефективність для покращення задоволеності шлюбом і зменшення супутніх розладів у людей.

Примітно, що дослідження ефективності та результативності терапії пари здебільшого оцінювали задоволеність шлюбом та індивідуальну симптоматику, рідко включаючи інші сімейні результати, такі як якість стосунків між батьками та дитиною або адаптація дитини [45].

Тим не менш, терапія пари з батьками має свої особливості. По-перше, конфлікт спільного батьківства (тобто відсутність координації та співпраці між батьками у вихованні дітей) пов’язаний із загостренням труднощів у подружніх аспектах стосунків [34].

Взаємна підтримка батьківських зусиль пов’язана з якіснішими подружніми стосунками [78]; отже, розгляд стосунків спільного батьківства в терапії пари також може покращити якість подружніх стосунків. По-друге, деструктивний конфлікт може бути шкідливим не лише для самих партнерів, але й для благополуччя та розвитку їхніх дітей. Спільне батьківство є більш близьким показником благополуччя дитини, ніж якість подружніх стосунків [56].

Якість спільного виховання впливає на адаптацію дитини, навіть після контролю задоволеності шлюбом. Таким чином, орієнтація на стосунки спільного батьківства в терапії подружжя також може принести користь дітям.

*Спільне батьківство в дослідженні терапії пари*

Два неконтрольованих дослідження ефективності щодо впливу сімейного консультування на кілька загальноприйнятих параметрів (наприклад, задоволеність шлюбом та емоційне спілкування), які також оцінювали конфлікти щодо виховання дітей у батьківських парах (приблизно 75% вибірки), показали, що сімейне консультування ефективно підвищили задоволеність шлюбом, але не конфлікти, пов’язані зі спільним батьківством.

Деякі дослідження продемонстрували покращення спільного батьківства. Гаттіс та ін. [45] оцінили ефективність поведінкової терапії для пари щодо задоволеності шлюбом, спільного батьківства та адаптації дитини (половина вибірки становила батьківські пари, і спільне батьківство було цільовим у разі потреби). Результати показали покращення задоволеності шлюбом та зменшення конфліктів щодо спільного батьківства протягом курсу терапії та дворічного спостереження. Більше того, конфлікт спільного батьківства опосередковував взаємозв’язок між задоволеністю шлюбом і адаптацією дитини [67].

Нарешті, коротке системне втручання, включно з роботою над спільним вихованням і вихованням дітей, коли це було доцільно, продемонструвало покращення якості шлюбу та спільного виховання, причому ефект зберігався через три місяці після завершення терапії. Однак підвищення якості спільного батьківства не було таким значним, як якість шлюбу.

Ці дослідження, включно з результатами, пов’язаними з вихованням дітей, привели до суперечливих результатів, які вказують на те, що покращення у подружніх стосунках батьків систематично не перетворюється на зміни, пов’язані з спільним вихованням дітей. Це інтригує, оскільки кілька досліджень показали зв’язок між якістю шлюбу та спільного батьківства, припускаючи, що покращення одних стосунків може природно сприяти покращенню інших. Наявні результати свідчать про те, що включення роботи над спів-батьківськими стосунками в терапію для пари, коли це доцільно, покращує спільне батьківство, або втручання, зосереджені на інших аспектах.

Потрібні подальші дослідження, щоб з’ясувати, чи можуть методи, які включають стосунки як подружжя, так і батьківства, призвести до більших змін у сімейних результатах. Необхідно також уточнити, чи слід використовувати цей тип підходу, лише якщо батьки переживають батьківський дистрес у поєднанні з подружнім дистресом, чи конкретна спільна робота з батьківства є цінною, навіть якщо запит відноситься до сфери подружжя. У літературі з клінічної сімейної терапії терапевтична робота щодо спільного батьківства була концептуалізована та застосована дещо по-іншому.

Робота над подружніми стосунками зазвичай вважається необхідною умовою для досягнення результатів із втручанням у сім’ю та зменшення симптомів у дітей. Мінучін (1974) описав важливість «батьківської виконавчої підсистеми» для функціонування сім’ї.

Відповідно до структурної теорії, симптоми у дітей можуть виникати, коли невідповідні межі всередині сім’ї (наприклад, об’їзд і коаліції між поколіннями) заважають виконавчій підсистемі батьків виконувати свою захисну роль і повноваження. Інші піонери, такі як Сатір (1964), розглядали батьків як архітекторів сім’ї, розглядаючи між-батьківські стосунки як вісь, навколо якої формуються інші сімейні стосунки.

Сатір стверджував, що конфліктні подружні стосунки призводять до дисфункціонального сімейного трикутника, який заважає дорослим виконувати свої батьківські ролі. Босормені-Надь дав важливе розуміння впливу батьківського конфлікту на дітей.

Різностороння упередженість терапевтів спонукає їх розглядати вплив проблем і симптомів на кожну людину, включаючи відсутні або ненароджені покоління, посилаючись на принцип рівності відносин. Таким чином, терапевт заохочуватиме кожного партнера в подружньому конфлікті враховувати найкращі інтереси іншого, а також, як батько, враховувати найкращі інтереси своєї дитини. Подібним чином, у мульти-генераційній терапії [69], терапевти можуть запрошувати дітей або батьків партнерів фізично брати участь у лікуванні пари, щоб можна було висловити їхні погляди, а їхню присутність сприймати як позитивний ресурс для пари.

Наскільки нам відомо, у клінічній літературі про терапію подружжя немає жодної моделі, яка б чітко формулювала роботу як над подружніми стосунками, так і стосунками спільного батьківства. При лікуванні проблемної динаміки подружжя частіше працюють над взаємними моделями взаємодії. Наприклад, у емоційно-орієнтованій терапії пари [90] терапевт визначає інтерактивний танець, у якому партнери залучені, щоб допомогти їм подолати їхні труднощі, будь то негативні цикли, пов’язані з приналежністю (наприклад, цикл вимога-відмова) або вплив (наприклад, цикл «надмірне функціонування–недостатнє функціонування».

Інші автори, такі як Шейнкман і ДеКовен Фішбейн (2004), також пропонують роботу над циклами вразливості, які негативно впливають на загальні стосунки пар. Якщо ці цикли, викликані індивідуальною вразливістю (наприклад, жорстоке поводження, жорстоке поводження), активуються у стосунках пари, один із партнерів займе «позицію виживання» (наприклад, не буде надто близько), тим самим провокуючи реакцію іншого та створюючи безвихідь.

Основне обґрунтування цих моделей полягає в тому, що цикли взаємодії зазвичай впливають на кілька сфер життя пари (тобто як партнерів, батьків або стосунків із рідною родиною.

Однак для батьківських пар може бути актуальним питання про те, чи відрізняються ці цикли взаємодії між подружньою сферою та сферою спільного батьківства. Певні сфери можуть бути збережені, тоді як інші ні (наприклад, ефективність батьківства зберігається, незважаючи на подружні конфлікти), або різні цикли можуть характеризувати ці сфери (наприклад, цикл надмірного функціонування-недостатнього функціонування у відносинах спільного батьківства, але цикл вимоги-відмови у подружніх стосунках).

Якщо ми припустимо, що інтеракційний танець може відрізнятися між доменами, робота лише над романтичними циклами може бути недостатньою, якщо інший цикл продовжується на рівні спільного батьківства. Таким чином, може знадобитися попрацювати над тим, що виходить за рамки різних ролей і відносин, і над тим, що є специфічним для певних сфер і відносин.

За межами сфери сімейної та парної терапії, деякі програми пропонують комбіновані втручання щодо стосунків подружжя та батьківства; однак вони націлені на певні групи населення, такі як розлучені чи молоді батьки, як частину спеціалізованих програм спільного батьківства, що робить їх непридатними для батьків, які шукають терапію для пари. Добре встановлене розходження у сфері сімейного розвитку між спільним батьківством і подружніми стосунками є дуже актуальним при проведенні терапії пари з батьками.

У сфері клінічної терапії подружжя це розрізнення спочатку може здатися клініцистам штучним, оскільки вони зазвичай націлені на загальні дисфункціональні цикли взаємодії, а не на шлюбну та спільну батьківську сфери окремо. Ми пропонуємо використовувати цю відмінність як інструмент для роботи з батьківськими парами, зокрема для вивчення та роботи над їхніми ролями та досвідом як партнерів і батьків. Є три основні причини такої пропозиції.

По-перше, батьки можуть бути більш мотивованими ініціювати зміни у своєму спільному батьківстві на ранніх етапах лікування, прагнучи покращити стосунки заради своїх дітей.

По-друге, у цих двох сферах може існувати різна динаміка, яка не розвивається однаковим шляхом або з однаковою швидкістю, і це можна виявити лише за допомогою дослідження сфери.

По-третє, батьківські пари можуть приходити на терапію подружжя, але мати супутні захворювання, такі як труднощі у стосунках «батько-дитина» чи співбатьківство, або бути батьками дитини з особливими потребами.

Соціальні медіа – це постійна інформація про котушку, реальність така, що проблеми в парі сьогодні є досить поширеним явищем. Багато пар справді стикаються з конфліктами та знаходять розраду в керівництві ліцензованого консультанта зі стосунків. Більшості з нас не дуже зручно стикатися з конфліктами у стосунках віч-на-віч із нашим партнером через регулярні суперечки, сарказм, звинувачення та бійки. За допомогою консультанта зі стосунків, вашої рішучості та позитивного мислення можна подолати труднощі. Відносини можна виправити. Якщо вам цікаво спробувати консультування щодо стосунків чи терапію для пари чи цікаво, чи підходить це вам, ми зібрали найкращі стратегії, техніки та вправи для початку.

У терапії для пар сертифікований консультант для пар працює з двома людьми, щоб ефективно покращити їхні стосунки. Певні типи консультантів/психологів також проходять спеціальну підготовку для роботи з парами, включаючи шлюбних і сімейних терапевтів.

Як і будь-яка інша форма психотерапії, консультування для пар або шлюбу вимагає від обох залучених сторін відданості та бажання відкритися. Консультування не є охоронюваною практикою, призначеною для будь-якого «типу» людей. Терапія для пар або консультування щодо стосунків можуть допомогти будь-кому, хто перебуває у стосунках, незалежно від демографічних показників, касти, наприклад, сексуальної орієнтації та віку. «Пари під час консультування стосунків виявляють, вчаться розвивати глибші та надійніші зв’язки одне з одним і можуть вести складні розмови, не відштовхуючи іншу людину через взаємну повагу», – каже доктор професор Р. К. Сурі, доктор філософії, засновник Центру психоздоров’я.

Коли ви збираєтеся займатися терапією для пар, будьте відкритими та будьте готові зруйнувати негативні сторони та бар’єри спілкування.

Техніка шлюбного консультування

Платформа онлайн-консультування як TalktoAngel, та інші онлайн-ресурси й телемедицина зробили терапію для пар доступнішою, ніж будь-коли.

Є декілька вправ длятерапії:

1. *Рефлексивне або активне слухання*

«Рефлексія або слухання є дуже корисною вправою, коли пара по черзі стає активним слухачем». Використовуйте «я» замість висловлювань «ти». Завжди будьте поважними в розмові зі своїм партнером.

1. *Емоційно сфокусована терапія*

Деякі терапевти використовують техніку, яка називається емоційно орієнтованою терапією (EFT), щоб полегшити стійкі зміни поведінки. Мета полягає в тому, щоб пари «визначили неадаптивні емоційні, мисленні та поведінкові моделі у стосунках, які заважають надійним зв’язкам і прихильності», Партнери «вивчили та використовували ці методи для плекання або створення здорових безпечних і надійних кордонів, прихильностей у стосунках».

1. *Наративна терапія*

Наративна терапія – це тип консультування або терапії, який розглядає людей як окрему унікальну сутність від їхніх проблем. Практика наративної терапії полягає в тому, що люди перераховують свої проблеми в формі розповіді та переписують свої історії. Це може допомогти їм зрозуміти, що жодна окрема історія не може врятувати весь їхній досвід. Наративна терапія корисна для пар, які відчувають, що їхні стосунки руйнуються через їх обох провин.

1. *Техніка Готмана*

Найпопулярніший метод шлюбного консультування Техніка Готтмана, практикувана серед терапевтів для пар. Техніка розроблена, щоб допомогти парам розвинути глибоке розуміння один одного для виявлення та вирішення конфліктів у їхніх стосунках, інтимних стосунках та адаптації шлюбу.

1. *Терапія стосунків імаго*

Доктор Харвілл Хендрікс і доктор Хелен Лакеллі Хант розробили терапію стосунків Імаго в 1980 році, підкреслюючи зв’язок між стосунками дорослих і досвідом дитинства. Розуміння травматичних переживань у дитинстві сприяє подружжю більшому співпереживанню та розумінню одне одного.

1. *Коротка терапія, орієнтована на рішення*

Вона зосереджена на вирішенні конкретної проблеми, як-от професійного вигорання, або на спробах працювати над досягненням конкретної мети. Коротка терапія, зосереджена на вирішенні проблем, є зразком для розгляду. «Короткострокове консультування – це заснована на доказах терапевтична техніка, яка допомагає клієнтам змінюватися, досліджуючи та виробляючи рішення, а не зациклюючись на проблемах».

1. *Отримайте хитрість або техніку Vision Board*

«Вправа на дошці видимого бачення може допомогти вам визначити ваші спільні переконання, бажання, потреби та цілі, коли у вас виникають проблеми у стосунках». Рекомендується парам розвивати хитрі навички, записуючи цілі та збираючи фотографії, які втілюють їхні стосунки. бажання. «Шлюб – це динамічний процес, який постійно розвивається, і для того, щоб створити міцні, здорові та міцні стосунки, обом партнерам потрібна наполеглива робота та час».

1. *Покращення глибшої розмови*

Відмовтеся від розмов на поверхневому рівні та поставте своєму партнеру більш цікаві запитання, крім «Що сьогодні на вечерю?», «Чи можу я допомогти вам приготувати вечерю сьогодні?» Дати клієнтам домашнє завдання просто поговорити один з одним, щоб покращити глибші розмови. «Часто ми настільки зайняті й поглинені повсякденними потребами та буденними справами, що не усвідомлюємо, що перестаємо вести гарні розмови з нашим партнером».

1. *Висловіть подяку*

Вираз вдячності та спілкування про те саме справді працює у стосунках і може допомогти ще більше зміцнити ваші навички цінувати одне одного. Терапія вдячністю є однією з дуже корисних технік для покращення стосунків. «Візьміть за звичку щодня висловлювати вдячність за допомогою особистих розмов, текстових повідомлень або наліпок у місці, де ваш партнер знайде це».

1. *Зверніть увагу на мову любові вашого партнера*

Якщо ви перебуваєте у стосунках, це не означає, що ви відчуваєте любов так само, як і ваш партнер.

Доктор Гері Чепмен «5 мов кохання» корисний для пар, щоб помітити, що змушує їх відчувати себе коханими, щоб вони могли показатися одне одному. П’ять мов любові випливають із принципу, згідно з яким кожна людина має власний спосіб отримання любові:

* Прийняття подарунків
* Виконання актів служіння
* Слова ствердження
* Якісний час
* Фізичний дотик або обійми

1. *Планування важливих моментів і складних розмов*

Якщо ви бажаєте мати важливий момент у своєму житті або важку дискусію з вашим партнером? Серйозні розмови чи веселі події найкращі, коли у вас є план. «Ми часто беремо участь у конфліктних ситуаціях або сперечаємося, тому що час не вдалий, і ми не в правильному настрої, коли ми можемо вдумливо брати участь у складній розмові або святкувати особливі моменти», - каже доктор Р.К. Сурі, провідний клінічний психолог і консультант із стосунків, рекомендує планувати складні розмови чи вечірки заздалегідь, щоб нікого не застати зненацька.

1. *Виправлення в одиночному режимі*

Життя часто може здатися неспокійним, не дозволяйте зовнішньому тиску переважити час, проведений з вашим партнером. «Встановлення «часу для пар» на інтимні стосунки – хороший крок. Виділення години часу для зосередження на темах, які допоможуть покращити інтимні стосунки чи емоційну теплоту, можна робити кілька разів на тиждень або раз на тиждень».

1. *Наповнення вашого інтимного кошика*

Будь ласка, зрозумійте, що як пара та як окремі особи ви обоє маєте потребу в інтимній близькості. «Інтимний кошик» включає наступне:

* інтелектуальний
* досвідний
* соціальні
* емоційний
* статевий

Витрачати час на пошук вправ у відрі інтимної близькості одне одного. Наприклад, ви можете разом зайнятися новим хобі, провести вечірку зі спільними друзями, переглянути Netflix або подорожувати парою.

1. *Практикуйте парну йогу*

Це хороший спосіб об’єднатися зі своїм партнером для йоги для пар, оскільки це дозволяє вам балансувати разом із вашим партнером, встановлюючи та зміцнюючи зв’язок і довіру під час виконання різних рухів.

Завдяки синхронізації вашого дихання ви будете єдиним цілим зі своїм партнером під час тренувань – і переваги можуть навіть перевищити ваші заняття йогою.

1. *Техніка 6-секундного поцілунку*

Поцілунок достатньо тривалий, щоб бути пристрасним і водночас відволікати від напруженості дня. Не відкидайте цю техніку, перш ніж спробувати її. Доктор Джон Готтман виступає за 6-секундний поцілунок. Це чудовий крок для пар, щоб поступово додати пристрасть до романтики протягом дня.

1. *Виявляйте живий інтерес до дня один одного*

Коли ви запитували свого партнера останній раз, що його найбільше хвилювало за день? Витратьте кілька хвилин на обговорення інтересів, порядку денного та цілей вашого партнера, щоб підтримати його та змусити відчути турботу у ваших стосунках. «Вдячний запит викликає цікавість і може допомогти вашому партнеру відчути з вами зв’язок».

1. *Поділіться своїми очікуваннями з партнером*

Запишіть п’ять очікувань, які ви маєте від свого партнера, і хочете, щоб вони щотижня робили вас щасливими. Поділіться своїм списком один з одним, дивлячись один одному в очі. Списки очікувань можуть бути не тим, що ваш партнер може робити щодня, але нагадуванням про те, що він може зробити принаймні раз на тиждень, щоб допомогти розвинути відданість, довіру, повагу та спілкування.

«Тут наголошується на тому, що всі ми виявляємо прихильність і потребуємо її по-різному, і поважати ці відмінності, очікування, є важливим, щоб відчувати себе почутим і зрозумілим»,

1. *Використовуйте практику айсбрейкерської техніки*

Можливо, ви хоч трохи познайомилися з прийомами айсбрейку, якими користуються інструктори під час літнього табору чи робочих семінарів, але ця початкова гра для початку розмови може допомогти відновити ваші стосунки та навчити чогось нового про вашого партнера. Icebreaker є дуже потужним інструментом для кращого розуміння себе та партнера. Знову представте себе своєму партнеру, призначивши час для обговорення важливих питань, які ховаються під поверхнею, наприклад, 5 якостей, які ви цінуєте у своєму партнері та любите його/її за це.

1. *Підключення через музику або відео*

Ви пам’ятаєте часи, коли ваша шкільна любов створювала найкращий мікстейп? Дослідження відзначають, що спільні музичні та відеоуподобання створюють міцніші соціальні зв’язки. Відчуйте пристрасть і створіть власний список відтворення пісень, відео, які нагадують вам про вашого партнера та моменти, якими ви поділилися. Було б гарною ідеєю поміняти списки відтворення та дізнатися про романтичну сторону одне одного.

1. *Створіть книжковий клуб або ведіть журнал*

Читання може дозволити вам досліджувати емоції та ділитися досвідом разом у своєму власному темпі. Візьміть на себе відповідальність за вибір книги, яка привернула вашу увагу, і призначте дату, щоб обговорити її з партнером. Приєднатися до Книжкового клубу або записати книгу, статтю, відео та досвід і попросити партнера поділитися – це чудовий спосіб глибокого спілкування.

1. *Дивлення очима та зоровий контакт*

Поліпшення хорошого очного контакту є частиною спілкування, соціального визнання та поваги. Початок глибшого зорового контакту, який часто називають поглядом в очі партнера, може допомогти вам відчути міцніший зв’язок.

Тривалий зоровий контакт може допомогти вам розпізнати емоції, довіру, любов і збільшити близькість. Дослідження показують, що дивлячись очима з «злиттям себе з іншим», зменшуючи межу між собою та іншою людиною, щоб відчути єдність.

1. *Збільште кількість обіймів*

Обійми спонукають організм виділяти такі хімічні речовини, як окситоцин, і знижують рівень кортизолу, гормону зниження стресу. Міжособистісне спілкування вашого партнера може діяти як засіб від стресу та зменшити біль, це може допомогти знизити артеріальний тиск у спокої. Це означає, що якщо ви відчуваєте тепло і гарне самопочуття, ваше тіло виконує свою роботу. Це сприяє добробуту та щастю.

1. *Інвестиції в терапевтичний робочий зошит*

Знайдіть у книжковому магазині або в Інтернеті робочий зошит для подружжя з терапії та щотижня виділіть час, щоб виконувати призначені завдання разом із вашим партнером. Зверніться за консультацією до найкращого консультанта зі стосунків, який порекомендує робочі зошити або вправи, такі як книга «Тримай мене міцно», «Робочий зошит з когнітивно-поведінкової терапії», «Системи довготривалого зв’язку вдома», де є багато робочих аркушів і вправ, розроблених, щоб допомогти парам налагодити зв’язок у « глибші, більш значущі способи».

1. *Відключення цифрових пристроїв*

Дослідження показали, що однією з серйозних проблем у стосунках є надмірне використання цифрових гаджетів, таких як мобільні телефони, телевізори, які відволікають партнера, коли вони наодинці.

Зосередження уваги на своєму телефоні, а не на партнері в соціальній обстановці, яке часто називають телефонним снуббінгом (або «фуббінгом»), може з часом негативно вплинути на ваші стосунки. Якщо у ваші стосунки проникає відволікання й відчуття відсутності, поекспериментуйте з виділенням часу, щоб повністю відключитися, провести цифрову детоксикацію, відправившись на сафарі в джунглях і спілкуючись один з одним більш змістовно.

1. *Уникайте деяких непотрібних тем і допомагайте створювати здорові межі*

Яку б підготовку ви не проводили перед кожним сеансом, ви, швидше за все, прийдете на консультацію з більшою кількістю думок у своїй голові. Можливо, у вас двоє були серйозні розбіжності раніше протягом дня. Незважаючи на те, що говорити про проблему добре, ви не повинні робити це основним питанням обговорення на сесії. Краще триматися подалі від актуальних проблем і дотримуватися запланованих тем.

Залишатися вірним своїм планам означає дотримуватися свого плану. Це найефективніший спосіб систематичного вирішення проблем шлюбу. Якщо ви не будете обережні, зосередження на поточних проблемах може призвести до незбалансованого підходу, який не дасть найефективніших результатів.

Підготовка та планування дозволяють нам встановити зв’язки. Ми можемо послідовно вирішувати проблеми, які ускладнюють життя вам і вашому партнеру, так само, як ви можете отримати нові навички. Це фундаментальний метод, який може привести до глибшого розуміння причин, через які ви двоє маєте проблеми, а також до ефективніших рішень цих проблем. Терапевт повинен допомогти клієнту встановити межі здоров'я.

1. *Цілепокладання*

Звернутися до шлюбного консультанта з загальною метою покращити ваш шлюб легко. Однак більш міцні стосунки – це очікування. Корисно відійти від загальної мети, щоб створити щось конкретне. У яких місцях ви і ваша дружина хочете побувати через шість місяців від сьогодні? Який спосіб життя ви хочете створити зі своїм партнером?

**ВИСНОВКИ**

У роботі представлено теоретико-методологічний підхід до вирішення проблеми конфліктних ситуацій у сім’ї та подолання кризових періодів сімейних стосунків, визначено механізм їх формування та розглянуто основні принципи корекції. Розкрито особливості використання механізмних технологій у ремонті сімейних відносин. Складено коригувальну програму та проаналізовано зміни, що відбулися у зростаючих показниках покращення стану сімейних відносин. Відповідно до завдань дослідження можна сформулювати такі висновки:

1. Аналіз літературних джерел з досліджуваної проблеми дає підстави розглядати конфліктні ситуації в сімейних відносинах як патологічний стан, що характеризується сильним емоційним, соціальним або навіть фізичним напруга, що виникає. у сімейних парах різних вікових категорій, коли виникають конфліктні ситуації між членами сім’ї. При цьому конфліктні ситуації можуть виникати не тільки між статевими партнерами, а й між батьком і дочкою, матір’ю і сином, онуками і бабусями і дідусями.

Аналіз психологічної літератури також показує, що безконфліктних сімей практично немає. Сімейний конфлікт – конфлікт між членами сім’ї, заснований на зіткненні протилежних мотивів і поглядів. Людина теж постійно конфліктує сама з собою. Сімейний конфлікт відрізняється від інших конфліктів тим, що сторонами конфлікту є близькі люди, які проживають разом, мають один бюджет, разом виховують дітей тощо. Такі конфлікти можуть призвести до особливо інтенсивних і стійких емоційних станів.

Для збереження сім’ї конфлікт потребує активного вирішення, а конфлікт у сімейних стосунках неможливо виділити як окреме явище. У контексті сімейної системи підкреслюється, що конфлікт є інтерактивною проблемою. Конфліктні ситуації в сім’ї – це неминучі явища між членами цієї сім’ї, такими як чоловік – дружина, батьки – діти, через особистісні відмінності, суперечливі ідеї та протилежні ідеї.

Однак такі конфліктні ситуації в більшості випадків можна вирішити. Конфлікти істотно відрізняються в різних сім’ях в залежності від культури поведінки в конфліктних ситуаціях, характеру і частоти виникнення і особливо вміння подружжя вирішувати ці конфлікти. Також є відмінності в поведінці чоловіків і жінок у конфліктних ситуаціях: у чоловіків більш виражений конкурентний стиль і нижча здатність до адаптації, ніж у жінок.

1. Основними причинами сімейних конфліктів є несумісність інтересів, різні думки та уявлення членів сім’ї, різні смаки, звички; навпаки, різні особистості, абсолютно протилежні моральні позиції, очікування ролей подружжя; порушення норм спілкування; сексуальні проблеми подружжя, порушення етики подружніх стосунків, ревнощі; зрада, насильство, агресія з боку одного з подружжя; біологічна несумісність, нестабільне фінансове забезпечення; проблеми, непорозуміння подружжя (одного з них) з оточуючими людьми - родичами, знайомими, друзями; несумісність інтересів і потреб; відмінності педагогічних установок тощо.

У сім’ї між її членами існують тісні взаємні контакти. При цьому кожен член сім’ї хоче жити за своїми уявленнями і поглядами, які не завжди можна порівняти зі звичками і переконаннями інших членів сім’ї. На цьому грунті виникають сімейні конфлікти. Такі конфлікти мають свою динаміку, причини їх виникнення та особливості вирішення.

Наслідками конфліктних ситуацій є: емоційні переживання подружжя, ненависть один до одного, наполегливість у поведінці, страждання, розлучення, порушення сімейних стосунків. Це призводить до зростання рівня конфліктності в сім’ї. Що призводить до виникнення та загострення подружньої кризи, яка в кінцевому підсумку може призвести до розірвання сімейного союзу.

Дуже складно побудувати ідеальні стосунки, а тим паче зберегти їх Подружня криза – це ситуація в офіційних стосунках, коли очікування щодо стосунків не виправдовуються. Це можуть бути очікування однієї людини або обох. Під час кризи спілкування стає складним, часто його неможливо подолати через рівень емоцій або ослаблення зв’язків між партнерами. Криза психологічного розуміння є ідеальною можливістю для змін і, відповідно, для розвитку. Більшість людей думають, що якщо певні стосунки пережили кризу, єдиним реальним виходом є припинити стосунки та розлучитися.

1. Сімейні конфлікти проявляються в різних формах і видах сімейного життя. Це такі форми, як актуальний конфлікт, який виражається в яскравих емоційних спалахах, викликаних миттєвим приводом; прогресуючий конфлікт, який виникає, коли подружжя тривалий час не можуть пристосуватися один до одного, внаслідок чого напруга зростає; нормальний конфлікт обумовлений стереотипами поведінки, що склалися в сім’ї і перешкоджають усуненню протиріч між подружжям; прихований конфлікт, який зароджується і протікає на рівні взаємин подружжя, але може не усвідомлюватися і деякий час не усвідомлюватися в поведінці подружжя.

Не має яскравого зовнішнього прояву, може виражатися в демонстративному мовчанні, різких жестах, поглядах, бойкоті в окремих сферах сімейного життя, підкресленій холодності у стосунках; відкритий конфлікт, який характеризується недовірою, невдоволенням собою та партнером, поганим настроєм. З’ясувалося, що через відверту розмову в різко некоректній формі, взаємні словесні образи, демонстративних дій (хлопання дверима, биття посуду, псування речей тощо), образи з фізичними діями тощо.

Відмінності в поведінці подружжя в конфліктних ситуаціях в основному пов’язані з характером взаємодії цього подружжя. У вихованні дітей частіше використовуються стилі пристосування та компромісу; найменше використовується кооперація та співпраця в конфліктних ситуаціях, пов’язаних із самоствердженням.

1. Особливості конфліктів у молодих сім’ях, стаж подружнього життя яких не перевищує 5 років.

У таких родинах виявлено недостатній рівень розвитку комунікативних навичок та низький рівень адаптації до подружнього життя. Молода сім’я – це особливий світ, який пов’язаний з різними проблемами, які хвилюють кожну сімейну пару в молодій сім’ї. На кожному новому етапі розвитку суспільства, коли відбувається переоцінка цінностей, зростає інтерес до проблем сім’ї, моралі та духовності. Водночас у складних умовах сучасного існування сім’я як своєрідний посередник між інтересами особистості та суспільства опинилася в епіцентрі соціальних катаклізмів.

Перехід до ринкових відносин і пов’язана з ним апатія і поверховість значної частини населення сильно вплинули на добробут сім’ї, подружжя, їх освітній потенціал і стабільність. Існують і інші соціальні причини, що призвели до кризи сімейних цінностей молодої сім’ї.

Шлюб, батьківство, спорідненість – це ті стосунки, які становлять сім’ю, але в наш час у молодих сім’ях ця триєдність руйнується. На даний момент інститут шлюбу переживає перехідний період.

Руйнування старих традиційних установок на шлюб не супроводжується усвідомленням нових установок. Це несприятливі і важкі умови, особливо для молодої сім’ї, в якій гострі проблеми подружніх стосунків у сім'ї накладаються на серйозні соціально-економічні проблеми.

Серед актуальних суспільних проблем важливе місце посідає питання міцної сім’ї. Сім’ї, як і суспільства, зазнали величезних змін. Сім’я більше не є монополією на досвід старших поколінь, на стосунки між чоловіком і жінкою, батьками і дітьми, старими і молодими. Сім’я істотно змінилася і змінюється в умовах розвитку техніки, ринкової економіки, трансформації суспільних відносин. Продовжують зростати нові види неповної позашлюбної сім’ї.

Збільшується кількість дітей, позбавлених батьківської уваги, що створює нові проблеми. Також було встановлено, що конфліктні ситуації в сім’ї повною мірою визначаються як розбіжності, зіткнення та неузгодженість інтересів чи уявлень. Представлено дві стратегії вирішення конфліктних ситуацій у сім’ї.

По-перше, негативні стратегії, такі як уникнення, звинувачення, маніпулювання, відмова від емоцій. Вони не тільки вирішують проблеми, а й призводять до загострення проблем на основі егоцентричного підходу до негативних людей.

По-друге, позитивна перевага, така як окреслення найважливіших питань, зосередження на проблемах, виділення ширших сфер згоди та повага до інших. Вони дозволяють людям змінюватися. Шлюб відіграє дуже важливу роль у житті людини, він приносить різноманітні переваги та має еволюційне значення. Цю тему варто рухати саме зараз, коли кількість шлюбів падає.

Молоде покоління часто відкладає рішення про шлюб і обирає вільні стосунки. Таїнство вінчання вже не сприймається серйозно. Часто легше прийняти рішення про розрив, ніж залишатися в незадовільних стосунках і намагатися вирішити проблеми. Шлюб є ​​оптимальним середовищем для навчання дітей, а також задовольняє основні потреби подружжя.

Стабільність сімейних відносин є ключовим елементом. Партнери в сімейних стосунках зобов’язуються піклуватися про ці стосунки, зусилля, конструктивне вирішення проблем і конфліктів. Основою відносин є щирість і спілкування, а також задоволення спільних потреб. Співпереживання, довіра та взаємоповага також дуже важливі. Це непросто, але подолання труднощів веде до розвитку двох людей. З кожним новим досвідом ми стаємо іншими людьми, досвід дає нам можливість набратися життєвої мудрості. Крім того, люблячий партнер підтримує партнера в досягненні його чи її мрій і життєвих цілей.

Визначальним фактором у стосунках, заснованих на любові, є почуття власної гідності кожного з партнерів і те, як кожен партнер виражає це почуття. Чим вища наша самооцінка, тим легше вносити та підтримувати зміни у своїй поведінці. Чим більше ми себе цінуємо, тим менше вимагаємо від інших. Чим менше ми вимагаємо від інших, тим впевненіші в собі. І чим більше ми довіряємо один одному та іншим, тим більше ми можемо любити. У сучасній психології проблема аналізу сімейних стосунків розглядається як комплексна проблема, що належить до соціально-психологічної та суб’єктивно-психологічної реальності.

Розкривається розвиток і сутність шлюбно-сімейних відносин, особливості їх формування, становлення, стабілізації та розірвання. Також вивчаються та досліджуються особливості шлюбу та сім’ї в соціально-психологічному та індивідуально-психологічному контексті, обговорюються емоційні та функціональні особливості взаємовідносин членів сім’ї.

У даній роботі розглядається виникнення конфлікту в сім’ї як негативного соціального явища, причини його виникнення, наслідки конфліктних ситуацій для членів сім’ї та шляхи їх вирішення. Зі сказаного вище можна зробити такий висновок:

Серед сучасних соціальних проблем питання міцної сім’ї займає дуже важливе місце. Сім’ї, як і суспільства, зазнали величезних змін. Сім’я більше не є монополією на досвід старших поколінь, на стосунки між чоловіком і жінкою, батьками і дітьми, старими і молодими. Деякі сучасні молоді люди, які перебувають у шлюбі, мають поверхове уявлення про непростий устрій сімейних стосунків і життєвих відносин.

Як писав видатний педагог В. Сухомлинський: «Вони не знають подружнього життя, живуть в одній кімнаті день за днем, не тільки щаслива година побачення, а все життя – не джерело щастя з нового джерела. чудовий, неперевершений твір ... що вимагає високої культури, морального виховання, шкіл мудрості.

Причин сімейного конфлікту багато: несумісність інтересів, думок, уявлень, смаків, звичок; несумісність особистостей, моральних позицій, очікувань щодо ролей подружжя; порушення норм спілкування; сексуальні проблеми, ревнощі; насильство, агресія з боку одного з подружжя; матеріальна допомога; проблеми тощо Конфлікти в різних сім’ях суттєво відрізняються за характером і частотою, а особливо за здатністю подружжя вирішувати конфлікти і культурою поведінки в конфліктних ситуаціях.

Дослідження показали, що для підтримки нормального мікроклімату в сім’ї важливі морально-психологічні якості подружжя: толерантність, цілеспрямованість, доброзичливість, милосердя, розум, доброзичливість, чуйність, обережність, розуміння, створення сприятливих умов для дружнього спілкування. стосунки в родині. Натомість агресія, зарозумілість, злість, нетерплячість, прагнення домінування, апатія, черствість, егоїзм є причинами різноманітних конфліктних ситуацій у пересічній родині.

Подружжя, чиї особисті та особистісні риси є чинниками конфлікту, можна уникнути, якщо вони обмежать себе та адаптують свою поведінку до гармонійного сімейного життя. Аналізуючи вищевикладене, можна зробити висновок, що гіпотеза дослідження повністю підтверджується. Вважаємо, що саме відсутність взаєморозуміння між чоловіком і дружиною на даному рівні суспільства є однією з головних причин виникнення таких негативних явищ, як сімейні конфлікти, які часто призводять до розлучення.

Взагалі розроблено багато пропозицій, методів і прийомів, які запобігають сімейним конфліктам і пропонують шляхи їх вирішення. Проблема в тому, що більшість із них просто забувають, піддаються своїй людяності та забувають елементарні правила спілкування. Цілеспрямовано й ефективно використовувати їх і знаходити спільну мову зі своїм партнером можуть лише окремі люди, усвідомлюючи, що взаєморозуміння є запорукою щасливої ​​родини, продовжують зростати неповні позашлюбні сім’ї. Збільшується кількість дітей, позбавлених батьківської уваги, що створює нові проблеми.

Також було встановлено, що конфліктні ситуації в сім’ї повною мірою визначаються як розбіжності, зіткнення та неузгодженість інтересів чи уявлень. Представлено дві стратегії вирішення конфліктних ситуацій у сім’ї.

По-перше, негативні стратегії, такі як уникнення, звинувачення, маніпулювання, відмова від емоцій. Вони не тільки вирішують проблеми, а й призводять до загострення проблем на основі егоцентричного підходу до негативних людей.

По-друге, позитивна перевага, така як окреслення найважливіших питань, зосередження на проблемах, виділення ширших сфер згоди та повага до інших. Вони дозволяють людям змінюватися. Шлюб відіграє дуже важливу роль у житті людини, він приносить різноманітні переваги та має еволюційне значення. Цю тему варто рухати саме зараз, коли кількість шлюбів падає. Молоде покоління часто відкладає рішення про шлюб і обирає вільні стосунки. Таїнство вінчання вже не сприймається серйозно. Часто легше прийняти рішення про розрив, ніж залишатися в незадовільних стосунках і намагатися вирішити проблеми.

Шлюб є ​​оптимальним середовищем для навчання дітей, а також задовольняє основні потреби подружжя. Стабільність сімейних відносин є ключовим елементом. Партнери в сімейних стосунках зобов'язуються піклуватися про ці стосунки, зусилля, конструктивне вирішення проблем і конфліктів.

Основою відносин є щирість і спілкування, а також задоволення спільних потреб. Співпереживання, довіра та взаємоповага також дуже важливі. Це непросто, але подолання труднощів веде до розвитку двох людей. З кожним новим досвідом ми стаємо іншими людьми, досвід дає нам можливість набратися життєвої мудрості. Крім того, люблячий партнер підтримує партнера в досягненні його чи її мрій і життєвих цілей.

Визначальним фактором у стосунках, заснованих на любові, є почуття власної гідності кожного з партнерів і те, як кожен партнер виражає це почуття. Чим вища наша самооцінка, тим легше вносити та підтримувати зміни у своїй поведінці. Чим більше ми себе цінуємо, тим менше вимагаємо від інших. Чим менше ми вимагаємо від інших, тим впевненіші в собі. І чим більше ми довіряємо один одному та іншим, тим більше ми можемо любити.

У сучасній психології проблема аналізу сімейних стосунків розглядається як комплексна проблема, що належить до соціально-психологічної та суб’єктивно-психологічної реальності.

Розкривається розвиток і сутність шлюбно-сімейних відносин, особливості їх формування, становлення, стабілізації та розірвання.

Також вивчаються та досліджуються особливості шлюбу та сім’ї в соціально-психологічному та індивідуально-психологічному контексті, обговорюються емоційні та функціональні особливості взаємовідносин членів сім’ї.

У даній роботі розглядається виникнення конфлікту в сім’ї як негативного соціального явища, причини його виникнення, наслідки конфліктних ситуацій для членів сім’ї та шляхи їх вирішення. Зі сказаного вище можна зробити такий висновок: Серед сучасних соціальних проблем питання міцної сім’ї займає дуже важливе місце. Сім’ї, як і суспільства, зазнали величезних змін.

Аналізуючи вищевикладене, можна зробити висновок, що гіпотеза дослідження повністю підтверджується. Вважаємо, що саме відсутність взаєморозуміння між чоловіком і дружиною на даному рівні суспільства є однією з головних причин виникнення таких негативних явищ, як сімейні конфлікти, які часто призводять до розлучення. Взагалі розроблено багато пропозицій, методів і прийомів, які запобігають сімейним конфліктам і пропонують шляхи їх вирішення. Проблема в тому, що більшість із них просто забувають, піддаються своїй людяності та забувають елементарні правила спілкування. Цілеспрямовано й ефективно використовувати їх і знаходити спільну мову зі своїм партнером можуть лише окремі люди, усвідомлюючи, що взаєморозуміння є запорукою щасливої ​​родини

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфліктологія: підручник для вузів. М.: ЮНИТИ,2000. 551с.
2. Алєксєєнко Т.Ф. Концептуалізація соціально-педагогічних основ сучасного сімейного виховання : автореф. дис. ... д-ра. пед. наук [спец.] 13.00.05 «Соціальна педагогіка», 13.00.07 «Теорія і методика виховання»/ Алєксєєнко Тетяна Федорівна; Інститут проблем виховання Національної академії педагогічних наук України. – Дата захисту 24.01.2017. Київ, 2017. 46 с.
3. Алєксєєнко, Т. Ф. Сімейне виховання : концептуалізація ідей теорії і практики. (Монографія). Київ-Умань : ФОП Жовтий О. О. 2016. 503 с.
4. Бевз, Г. М. Прийомна сім’я : соціально-психологічні виміри : (Монографія). Київ : Видавничий Дім «Слово». 2010. С. 46-51
5. Бойченко, І. С. Сімейні цінності української молоді. Інформаційний матеріал. 2019. URL: https://dismp.gov.ua/simejni-tsinnosti-ukrainskoimolodiinformatsijni-materialy/
6. Бондарчук О. І. Психологія сім’ї: курс лекцій. Київ, МАУП. 2011. 186 с.
7. Васильченко О. М. Сучасні підходи до дослідження сім'ї у психології. Правничий вісник Університету "КРОК". 2016. Вип. 24. C. 221–228.
8. Васищев В. С. Психологія подружніх взаємин: теоретико-методологічні підходи до дослідження. Вісник Національного університету оборони України. 5 (24). 2011. С. 93-98.
9. Войтко В. І. Етика сімейних відносин. К. : Політвидав України,2001.70с.
10. Вахняк Н. В. Понятійно-термінологічний апарат сутності молодої сім’ї. Проблеми сучасної педагогічної освіти. Серія «Педагогіка і психологія», (Ч. 3). 2014. 45, 38–45.
11. Вахняк, Н. В. Молода сім’я в сучасному українському суспільстві. Тенденції розвитку вищої освіти в Україні: європейський вектор: матеріали міжнародної науково-практичної конференції, Ялта, 20-21 березня 2014 р. Ч. 2. 2014. с. 77–84.
12. Вахняк, Н. В. Мотиваційно-ціннісний критерій формування культури батьківства у молодих сімей. Наукове періодичне видання Київський науковопедагогічний вісник. Київ, 7 (07). 2016. 16–20
13. Виховання національно-свідомого, патріотично зорієнтованого молодого покоління, створення умов для його розвитку як чинник забезпечення національних інтересів України: аналітико-інформаційні матеріали. Київ, Державний ін-т проблем сім’ї та молоді. 2013. с. 76 – 80.
14. Волошок О. В. Соціально-психологічні чинники задоволеності шлюбом осіб періоду ранньої дорослості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. Випуск 3. 2019. С. 122-128.
15. Ворник М. Аналіз проблеми “асоціальної сім’ї” у психолого-педагогічній літературі. URL: http://www.irbisnbuv.gov.ua/cgibin/irbis\_nbuv/cgiirbis\_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21I D=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S2 1FMT=ASP\_meta&C21COM=S&2\_S21P03=FILA=&2\_S21STR=Mir\_2011\_7\_36
16. Гірняк А. Н. Поняття про норму як про предмет теоретико-методологічного аналізу. Вітакультурний млин. 2011. Модуль 14. С. 67-71.
17. Годлевська А. І., Шпалерчук Н. В. Проблеми багатодітних сімей в Україні, окремі аспекти соціально-педагогічної роботи з ними. К.: 2015. С. 33–35
18. Головаха Є. Про соціальні наслідки пандемії // КП в Україні. 2020. 24 квіт. 298 с.
19. Головаха Е. І. Психологія людського взаєморозуміння. К. : Політвидав України, 2009. 189 с.
20. Головнева І. В. Психологія сімейних відносин : [навч. посіб. длястуд.внз] / Ірина Володимирівна Головнева. Харків: Вид-во НУА, 2003.76с.
21. Гордієнко Н. В. Сучасна українська дистантна сім’я як об’єкт соціально-педагогічної роботи. Науковий вісник Чернівецького Університету. Педагогіка та психологія. 2015. Вип. 263 С.57−61.
22. Гуменюк Л. Й. Соціальна конфліктологія: підручник. Львів: Львів.держ.ун.внутр. справ, 2015. 564 с.
23. Гришина Н.В. Психологія конфлікту. СПб: Питер, 2012. 464с
24. Джелалі В. О. Психологія вирішення конфліктів. Харків-Київ, 2016. 320 с.
25. Дідук І. А. Сім’я як чинник політичної ідентифікації особистості. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. За ред. Максименка С. Д. К., 2001. Т. ІІІ, ч. 4. С. 60–64.
26. Дурманенко Є. А. Конфлікти в педагогічному процесі: монографія. Луцьк: РВВ Вежа Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2004. С.6-79.
27. Дуткевич Т. В. Конфліктологія з основами психології управління : Навчальний посібник. Київ, 2005. 456 с
28. Дуткевич Т.В. Конфліктологія з основами психології 87 управління: навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2005. С. 105 –113.
29. Кікінеджі О.М., Широкорадюк Л.А. Лихослів’я як негативний прояв гендерної соціалізації особистості // Проблеми загальної та педагогічної психології; Зб. наук. пр. / Інститут психології ім. Г.С. Костюка, АПН України / За ред. С.Д. Максименка. К- 2005. Т, 7, вип. 4.-С. 140-150.
30. Корж І. А., Романова Н. Ф. Сім’я як об’єкт соціальної роботи. Соціальна робота в Україні: теорія і практика. К.: 2015.С. 97.
31. Корнюх А. О. «Задоволеність подружнім життям» та його сутнісні характеристики. Збірник наукових праць. Психологічні науки. Том 2. Випуск 9. С. 135-139.
32. Косарєва О.І. Педагогічні умови формування гармонійних взаємин батьків з дітьми старшого дошкільного віку: автореф. дис. ... канд. пед. наук [спец.] 13.00.08 «Дошкільна педагогіка». Інститут проблем виховання Національної академії педагогічних наук України. – Дата захисту 31.10.2006. Київ, 2006. 15 с.
33. Костів В. Соціально-педагогічна робота з сім’єю. Виховний потенціал родини // Проблемне поле соціальної педагогіки. 2007. № 3. С. 54.
34. Котлова Л. О. Проблема конфліктності в молодій сім’ї в період первинної адаптації. Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія. 2014. Вип. 41. с. 391-396.
35. Котлова Л. О., Саух І. Д. Психологічні чинники задоволеності шлюбом на різних етапах подружнього життя. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні 73 науки». 2019. Випуск 1. С. 223–228.
36. Котлова Л.О. Сімейні труднощі на різних етапах життєвого циклу сім’ї. Publishing Centerof the European Association of pedagogues and psychologists «Science», Prague. 2014. Vol. 2. P. 176-182.
37. Кочарян Г.С., Кочарян А.С. Психотерапія сексуальних розладів та подружніх конфліктів. Київ. 2018. с. 165.
38. Лисенко Л. М. Психологічні чинники задоволеності стосунками в подружніх парах. Теорія і практика сучасної психології. 2018, № 5. С. 73-77.
39. Ложкін Г.В., Повякнль Н.І. Практична психологія конфлікту / Навчальний посібник 2-ге видання, стереотипне. Київ: МАУП, 2002. 255 с.
40. Лукашевич М. П., Семигіна Т. В. Соціальна робота : підручник. Київ, 2009. 367 с.
41. Лукашевич М.П. Соціологія сім’ї: теорія і практика : навч. посібник. - К.: ІПК ДСЗУ, 2012. 186 с
42. Льовкіна О.Г. Історичні трансформації філософії діяльності: від трансценденталізму до праксеології: монографія / О.Г. Льовкіна; Нац. унт держ. податкової служби України. – Ірпінь: Нац. ун-т ДПС України, 2018. 270 с.
43. Ляльчук Г. Д. Соціально-психологічні чинники деструкції родинних зв’язків у сім’ях трудових мігрантів: автореф. дис. … канд. псих. наук: 19.00.05. Київ, 2015. 22 с.
44. Молода сім’я: проблеми та умови її становлення / За ред. проф. А.Й. Капської, К.: ДЦССМ,2003.184с.
45. Москаленко В.В. Конфлікт // Практична психологія та соціальна робота. - 2005. №5. С. 13-16.
46. Психологія сімейних відносин з основами сімейного консультування / ред. Е.Г. Силяевой. М.: Видавничий центр «Академія», 2004. Психотерапія подружніх відносин / Станіслав Кратохвил; пер.з чеськ. Т. В. Данилової, під ред.Г. С. Васильченко. Москва: Медицина, 2008. 327с.
47. Смєхов В.А. Досвід психологічної діагностики і корекції конфліктного спілкування в сім'ї // Питання психології. 2000. №4. С.83-92.
48. Хозраткулова І.А. Психолого-педагогічні критерії виявлення різних форм насильницької поведінки серед підлітків // Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. наук. пр. / Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. 2005.Т. 7, вип. 2. С. 294-303.
49. Цанова Н.Ю. Інвективне слововживання як один із проявів вербальної агресії // Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. Наук, пр. / Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. К., 2005. Т. 7, вип. 2. С. 137-143.
50. Шнейдер Л.Б. Психологія сімейних відносин. Курс лекцій. М.: Квітень-Пресс, Видавничий ЭКСМО Пресс, 2000. 57с.
51. Bonds, D. D. , & Gondoli, D. M. (2007). Examining the process by which marital adjustment affects maternal warmth: The role of coparenting support as a mediator. Journal of Family Psychology, 21(2), 288–296. 10.1037/0893-3200.21.2.288
52. Bradbury, T. N. , & Bodenmann, G. (2020). Interventions for couples. Annual Review of Clinical Psychology, 16, 99–123. 10.1146/annurev-clinpsy-071519-020546
53. Carneiro, C. , Vaudan, C. , Duc‐Marwood, A. , Darwiche, J. , de Roten, Y. , & Despland, J.‐N. (2012). Manuel psychothérapeutique : L’Intervention Systémique Brève Intégrative [Unpublished manuscript]. Department of Psychiatry, University of Lausanne, Switzerland. [Google Scholar]
54. Cummings, E. M. , & Davies, P. T. (2010). Marital conflict and children: An emotional security perspective. The Guilford Press. [Google Scholar]
55. Cummings, E. M. , Faircloth, W. B. , Mitchell, P. M. , Cummings, J. S. , & Schermerhorn, A. C. (2008). Evaluating a brief prevention program for improving marital conflict in community families. Journal of Family Psychology, 22(2), 193–202. 10.1037/0893-3200.22.2.193
56. Darwiche, J. , & de Roten, Y. (2015). Couple and family treatments: Study quality and level of evidence. Family Process, 54(1), 138–159. 10.1111/famp.12106
57. Darwiche, J. , Eira Nunes, C. , El Ghaziri, N. , Imesch, C. , & Bessero, S. (2021). Coparenting interventions and shared physical custody: Insights and challenges. In Bernardi L., & Mortelmans D. (Eds.), Shared physical custody. Springer.
58. Davies, P. T. , Martin, M. J. , & Cicchetti, D. (2012). Delineating the sequelae of destructive and constructive interparental conflict for children within an evolutionary framework. Developmental Psychology, 48(4), 939–955. 10.1037/a0025899
59. De Jong, P. , & Kim Berg, I. (2002). Interviewing for solutions. Brooks/Cole.
60. Dewan, M. J. , Steenbarger, B. N. , & Greenberg, R. P. (2011). Brief psychotherapies. In Hales R. E., Yudofsky S. C., & Gabbard G. O. (Eds.), Essentials of psychiatry (pp. 525–539). American Psychiatric Publishing Inc.
61. Drapeau, M. , de Roten, Y. , Beretta, V. , Blake, E. M. , Annette, K. , & Despland, J.‐N. (2008). Therapist technique and patient defensive functioning in ultra‐brief psychodynamic psychotherapy: A lag sequential analysis. Clinical Psychology & Psychotherapy, 15(4), 247–255. 10.1002/cpp.575
62. Eira Nunes, C. , de Roten, Y. , El Ghaziri, N. , Favez, N. , & Darwiche, J. (2021). Co‐parenting programs: A systematic review and meta‐analysis. Family Relations, 70, 759–776. 10.1111/fare.1243
63. Eira Nunes, C. , Pascual‐Leone, A. , de Roten, Y. , Favez, N. , & Darwiche, J. (2021). Resolving coparenting dissatisfaction in couples: A preliminary task analysis study. Journal of Marital and Family Therapy, 47(1), 21–35. 10.1111/jmft.12450
64. Fergus, K. (2015). Theoretical and methodological underpinnings of resilience in couples: Locating the "We". In Skerrett K., & Fergus K. (Eds.), Couple resilience: Emerging perspectives (pp. 23–42). Springer.
65. Gattis, K. S. , Simpson, L. E. , & Christensen, A. (2008). What about the kids? Parenting and child adjustment in the context of couple therapy. Journal of Family Psychology, 22(6), 833–842. 10.1037/a0013713
66. Gingerich, W. J. , Kim, J. S. , Stams, G. J. J. M. , & Macdonald, A. J. (2012). Solution‐focused brief therapy outcome research. In Franklin C., Trepper T. S., Gingerich W. J., & McCollum E. E. (Eds.), Solution‐focused brief therapy: A handbook of evidence‐based practice (pp. 95–111). Oxford University Press.
67. Gottman, J. M. , Driver, J. , & Tabares, A. (2015). Repair during marital conflict in newlyweds: How couples move from attack–defend to collaboration. Journal of Family Psychotherapy, 26(2), 85–108. 10.1080/08975353.2015.1038962
68. Greenberg, L. S. , & Goldman, R. N. (2008). Emotion‐focused couples therapy: The dynamics of emotion, love, and power. American Psychological Association.
69. Holland, A. S. , & McElwain, N. L. (2013). Maternal and paternal perceptions of coparenting as a link between marital quality and the parent–toddler relationship. Journal of Family Psychology, 27(1), 117–126. 10.1037/a0031427
70. Hughes, C. , Devine, R. T. , Foley, S. , Ribner, A. D. , Mesman, J. , & Blair, C. (2020). Couples becoming parents: Trajectories for psychological distress and buffering effects of social support. Journal of Affective Disorders, 265, 372–380. 10.1016/j.jad.2020.01.133
71. Klann, N. , Hahlweg, K. , Baucom, D. H. , & Kroeger, C. (2011). The effectiveness of couple therapy in Germany: A replication study. Journal of Marital and Family Therapy, 37(2), 200–208. 10.1111/j.1752-0606.2009.00164.x
72. Kotchick, B. A. , & Forehand, R. (2002). Putting parenting in perspective: A discussion of the contextual factors that shape parenting practices. Journal of Child and Family Studies, 11, 255–269. 10.1023/A:1016863921662
73. Kurrien, R. , & Vo, E. D. (2004). Who's in charge?: Coparenting in south and southeast Asian families. Journal of Adult Development, 11, 207–219. 10.1023/B:JADE.0000035628.42529.e5
74. Ledermann, T. , Bodenmann, G. , & Cina, A. (2007). The efficacy of the couples coping enhancement training (CCET) in improving relationship quality. Journal of Social and Clinical Psychology, 26(8), 940–959. 10.1521/jscp.2007.26.8.940
75. Liekmeier, E. , Darwiche, J. , Pinna, L. , Repond, A. S. , & Antonietti, J. P. (2021). Affective behavior in parent couples undergoing couple therapy: Contrasting case studies. Frontiers in Psychology, 12, 728. 10.3389/fpsyg.2021.634276
76. Macaione, M. , Darwiche, J. , Fasseur, F. , & Vaudan, C. (2018). Coconstruction de l’alliance en thérapie de couple : La technique du rituel du feedback [Co‐construction of the alliance in couple therapy : The technique of the feedback ritual]. Thérapie Familiale, 39(1), 107–123. 10.3917/tf.181.0107
77. MacIntosh, H. B. , & Butters, M. (2014). Measuring outcomes in couple therapy: A systematic review and critical discussion. Journal of Couple & Relationship Therapy, 13(1), 44–62. 10.1080/15332691.2013.836050
78. Mangelsdorf, S. C. , Laxman, D. J. , & Jessee, A. C. (2011). Coparenting in two‐parent nuclear families. In McHale J. P., & Lindahl K. M. (Eds.), Coparenting: Theory, research and clinical applications (pp. 39–59). American Psychological Association.
79. McDaniel, B. T. , Teti, D. M. , & Feinberg, M. E. (2018). Predicting coparenting quality in daily life in mothers and fathers. Journal of Family Psychology, 32(7), 904–914. 10.1037/fam0000443
80. McHale, J. P. , & Irace, K. (2011). Coparenting in diverse family systems. In McHale J. P., & Lindahl K. M. (Eds.), Coparenting: A conceptual and clinical examination of family systems (pp. 15–37). American Psychological Association.
81. Meeussen, L. , & Van Laar, C. (2018). Feeling pressure to be a perfect mother relates to parental burnout and career ambitions. Frontiers in Psychology, 9, 1–13. 10.3389/fpsyg.2018.02113
82. Morrill, M. I. , Hines, D. A. , Mahmood, S. , & Cordova, J. V. (2010). Pathways between marriage and parenting for wives and husbands: The role of coparenting. Family Process, 49(1), 59–73. 10.1111/j.1545-5300.2010.01308.x
83. Murphy, S. E. , Jacobvitz, D. B. , & Hazen, N. L. (2016). What’s so bad about competitive coparenting? Family‐level predictors of children’s externalizing symptoms. Journal of Child and Family Studies, 25(5), 1684–1690. 10.1007/s10826-015-0321-5
84. Nardone, G. , & Watzlawick, P. (2004). Advanced brief therapy. Jason Aronson, Northvale.
85. Oppenheim, D. , & Koren‐Karie, N. (2002). Mothers' insightfulness regarding their children's internal worlds: The capacity underlying secure child–mother relationships. Infant Mental Health Journal, 23(6), 593–605. 10.1002/imhj.10035
86. Pascual‐Leone, A. , Greenberg, L. S. , & Pascual‐Leone, J. (2014). Task analysis: New developments for programmatic research on the process of change. In Lutz W., & Knox S. (Eds.), Quantitative and qualitative methods in psychotherapy research (pp. 249–273). Routledge/Taylor & Francis Group.
87. Pedro, M. F. , Ribeiro, T. , & Shelton, K. H. (2012). Marital satisfaction and partners’ parenting practices: The mediating role of coparenting behavior. Journal of Family Psychology, 26(4), 509–522. 10.1037/a0029121
88. Pinsof, W. M. , Zinbarg, R. E. , Shimokawa, K. , Latta, T. A. , Goldsmith, J. Z. , Knobloch‐Fedders, L. M. , Chambers, A. L. , & Lebow, J. L. (2015). Confirming, validating, and norming the factor structure of Systemic Therapy Inventory of Change initial and intersession. Family Process, 54(3), 464–484. 10.1111/famp.12159
89. Rathgeber, M. , Bürkner, P.‐C. , Schiller, E.‐M. , & Holling, H. (2019). The efficacy of emotionally focused couples therapy and behavioral couples therapy: A meta‐analysis. Journal of Marital and Family Therapy, 45(3), 447–463. 10.1111/jmft.12336
90. Scheinkman, M. , & DeKoven Fishbane, M. (2004). The vulnerability cycle: Working with impasses in couple therapy. Family Process, 43(3), 279–299. 10.1111/j.1545-5300.2004.0023.x
91. Sexton, T. L. , Coop Gordon, K. , Gurman, A. , Lebow, J. , Holtzworth‐Munroe, A. , & Johnson, S. (2011). Guidelines for classifying evidence‐based treatments in couple and family therapy. Family Process, 50(3), 377–392. 10.1111/j.1545-5300.2011.01363.x
92. Shadish, W. R. , & Baldwin, S. A. (2005). Effects of behavioral marital therapy: A meta‐analysis of randomized controlled trials. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 73(1), 6–14. 10.1037/0022-006X.73.1.6a
93. Soldz, S. E. , & McCullough, L. E. (2000). Reconciling empirical knowledge and clinical experience: The art and science of psychotherapy. American Psychological Association.
94. Sprenkle, D. H. (2012). Intervention research in couple and family therapy: A methodological and substantive review and an introduction to the special issue. Journal of Marital and Family Therapy, 38(1), 3–29. 10.1111/j.1752-0606.2011.00271.x
95. Teubert, D. , & Pinquart, M. (2010). The association between coparenting and child adjustment: A meta‐analysis. Parenting: Science and Practice, 10, 286–307. 10.1080/15295192.2010.492040
96. Tilmans‐Ostyn, E. , & Meynckens‐Fourez, M. (1987). La création de l'espace thérapeutique lors de l'analyse de la demande [The creation of the therapeutic space during the analysis of the request]. Thérapie Familiale, 8(3), 229–246.
97. Vaudan, C. , Darwiche, J. , & de Roten, Y. (2016). L’Intervention Systémique Brève [The Brief Systemic Intervention]. In Favez N., & Darwiche J. (Eds.), Les interventions de couple et de famille. Modèles empiriquement validés et applications thérapeutiques (pp. 251–268). Mardaga.
98. Von Sydow, K. , Beher, S. , Schweitzer, J. , & Retzlaff, R. (2010). The efficacy of systemic therapy with adult patients: A meta‐content analysis of 38 randomized controlled trials. Family Process, 49(4), 457–485. 10.1111/j.1545-5300.2010.01334.x
99. White, M. (2007). Maps of narrative practice. W.W. Norton & Company.
100. Zemp, M. , Johnson, M. D. , & Bodenmann, G. (2018). Within‐family processes: Interparental and coparenting conflict and child adjustment. Journal of Family Psychology, 32(3), 299–309. 10.1037/fam0000368
101. Zimmerman, J. L. , & Dickerson, V. C. (1993). Separating couples from restraining patterns and the relationship discourse that supports them. Journal of Marital and Family Therapy, 19(4), 403–413. 10.1111/j.1752-0606.1993.tb01002.x

**ДОДАТКИ**

**Додатки А**

Інструкція

1. Чи властиве Вам прагнення до домінування, до підпорядкування своїй

волі інших людей?

а) ні, не властиво;

б) інколи;

в) так, властиво.

1. Чи є у вашому колективі люди, які Вас побоюються, а, можливо, й

ненавидять?

а) так;

б) складно відповісти;

в) ні.

1. Хто Ви більшою мірою?

а) конформіст;

б) принциповий;

в) заповзятливий.

1. Як часто Вам доводиться критикувати?

а) часто;

б) час від часу;

в) нечасто.

1. Що для Вас було б найбільш характерним, якби ви очолили новий для Вас колектив?

а) розробили б програму роботи колективу на рік і переконали колектив

в її доцільності;

б) визначили б, хто є хто, і встановили б контакт із лідерами;

в) частіше радилися б з людьми.

1. У разі невдач, який стан більше Вам властивий?

а) песимізм;

б) поганий настрій;

в) образа на самого себе.

1. Чи характерне для Вас прагнення відстоювати й підтримувати, традиції

вашого колективу?

а) так;

б) більше так, ніж ні;

в) ні.

1. Чи відносите Ви себе до людей, якім краще сказати гірку правду в очі,

ніж промовчати?

а) так;

б) швидше за все;

в) ні.

1. Від якої з трьох особистісних якостей, притаманних Вам, Ви прагнете

позбавитися найбільшою мірою?

а) дратівливості;

б) образливості;

в) нетерпимість до критики на свою адресу.

1. Хто Ви більшою мірою?

а) незалежна людина;

б) лідер;

в) генератор ідей.

1. Якою людиною вас вважають Ваші друзі?

а) екстравагантною;

б) оптимістичною;

в) наполегливою.

1. Проти чого найчастіше Вам доводиться боротися?

а) проти несправедливості;

б) проти бюрократизму;

в) проти егоїзму.

1. Що для Вас найхарактерніше?

а) недооцінка власних здібностей;

б) об’єктивна оцінка власних здібностей;

в) переоцінка власних здібностей.

1. Що Вас найчастіше провокує на зіткнення і конфліктну взаємодію з

іншими?

а) надмірна ініціатива;

б) надмірна критичність;

в) надмірна прямолінійність

Відповіді:

А) 1,3, 1, 3, 3, 2, 3, 3, 2, 3, 2, 3, 2, 1.

Б) 2, 2, 3, 2, 2, 3, 2, 2, 1, 1, 1, 2, 1, 2.

В) 3, 1, 2, 1, 1, 1, 1, 1, 3, 2, 3, 1, 3, 3.

*Сумарна кількість балів та рівні конфліктності*

14-17 – дуже низький;

18-20 – низький;

21-23 – нижче середнього;

24-26 – трохи нижче середнього;

27-29 – середній;

30-32 – трохи вище середнього;

33-35 – вище середнього;

36-38 – високий;

39-42 – дуже високий.

Додаток Б

*Методика «Управління міжособистісними конфліктами» (Д.А.Веттєн, К.С. Камерон)*

***Мета дослідження****.*Визначення рівня компетентності в управлінніконфліктами.

***Інструкція для учасників дослідження***. Оцініть, будь ласка,запропоновані твердження згідно наведеної нижче шкали. Пам’ятайте, Вашавідповідь має відображати реальну поведінку, а не бажану. Спробуйте бутивідвертими.

Методику діагностичного дослідження проблеми управління конфліктомдоцільно проводити в два етапи відповідно до ***шкали оцінювання***:

1. бал –цілком незгоден;
2. бали – незгоден;
3. бали – швидше незгоден;
4. бали –швидше згоден;
5. балів – згоден;
6. балів – цілком згоден.

*Перший етап*: попередня оцінка запропонованих тверджень; *другий етап* – повторна оцінка.

***Коли я помічаю, що дії іншої людини потребують корекції, то:***

1. Виказуючи своє невдоволення, я прагну не зачіпати особистість й не звинувачую її в тому, що вона турбується лише про власні інтереси.
2. Розповідаючи про свої сумніви, я говорю про них як про власні проблеми.
3. Я коротко описую проблему в контексті ситуації, її наслідки та почуття, які вона викликала у мене.
4. Я чітко визначаю порушені стандарти й очікування, що не справдилися.
5. Я висуваю конкретну пропозицію, деталізуючи найбільш суттєвий варіант.
6. Я наполегливо поясню власну точку зору, допоки інша людина її не зрозуміє.
7. Я підтримую двохсторонню комунікацію шляхом заохочення в співрозмовникові бажання висловити власне бачення проблеми й поставити запитання.
8. Якщо мене бентежить одразу кілька проблем, я розглядаю їх послідовно.

***Коли хто-небудь жаліється на те, що я зробив:***

1. Я шукаю позицію нашої взаємної узгодженості.
2. Я виявляю щирий інтерес і увагу до будь-якої думки, навіть якщо я з нею незгоден.
3. Я не намагаюся виправдовуватися або захищатися.
4. Я намагаюся отримати додаткову інформацію: ставлю допоміжні запитання, спрямовані на те, щоб отримати конкретну й розгорнуту інформацію.
5. Я не розпорошую, а концентрую увагу на якійсь одній проблемі.
6. Я знаходжу такі позиції критики з якими можу погодитися.
7. Я прошу співрозмовника сформулювати, якою він хотів би бачити мою поведінку.
8. Я намагаюся досягти узгодженості в плані дій.

***Коли конфліктують дві інші людини, а я відіграю роль посередника***

***(медіатора)***

1. Я визнаю наявність конфлікту й ставлюсь до нього як до серйозного й

важливого явища.

1. Я допомагаю учасникам конфлікту визначити час зустрічі для вирішення ситуації шляхом визначення проблеми й часу, необхідного для його врегулювання.
2. Я не приймаю позиції жодної сторони, зберігаючи нейтралітет.
3. Я допомагаю конфліктуючим сторонам зосередити увагу на тому як впливає конфлікт на результати праці.
4. Я фокусую комунікації на проблемі, а не на особистостях.
5. Я однозначно прагну до того, щоб жодна сторона не домінувала в обговоренні проблеми.
6. Я допомагаю сторонам у пошукові можливих альтернатив рішення проблеми.
7. Я допомагаю учасникам знайти таке рішення, у якому вони дійдуть згоди.

***Обробка результатів та їх інтерпретація.***

Підрахуйте загальну кількість балів спочатку в графі попередня оцінка, потім – повторна оцінка.

*Порівняльний аналіз даних*:

1. порівняйте свій результат із максимально можливим (144);
2. порівняйте свій результат із результатами інших учасників;
3. порівняйте власні результати з результатами, отриманими у контрольній групі (кількість опитаних – 500 респондентів).

Якщо загальна кількість набраних Вами балів складає:

120 і вище Досконалий рівень

116-119 Високий рівень

98-115 Середній рівень

97 і нижче Низький рівень

**Додаток В**

*Методика «Діагностика емоційних бар’єрів у міжособистісному спілкуванні»(за В.В.Бойко)*

**Мета**: визначити наявні емоційні бар’єри в міжособистісному спілкуванні учня.

**Обладнання:** бланк опитувальника, папір і ручка.

**Інструкція**: читайте наведені нижче судження та відповідайте «так» або «ні».

Зміст опитувальника:

1. Зазвичай у кінці робочого дня на моєму обличчі помітна втома.
2. Буває, що при першому знайомстві емоції заважають мені справити сприятливіший вплив на партнерів (розгублююся, бентежусь, замикаюся в собі або, навпаки, багато говорю, веду себе не природно).
3. У спілкуванні мені часто бракує емоційності, виразності.
4. Мабуть, я здаюся оточуючим надмірно строгим.
5. Я в принципі проти того, щоб демонструвати чемність, якщо цього не хочеться.
6. Я зазвичай вмію приховувати від інших спалахи емоцій.
7. Часто у спілкуванні з іншими я продовжую думати про щось своє.
8. Буває, що я хочу висловити іншому емоційну підтримку (увагу, співчуття, співпереживання), однак він цього не відчуває, не сприймає.
9. Часто у моїх очах або у виразі мого обличчя помітна заклопотаність.
10. У діловому спілкуванні я намагаюся приховати свої симпатії до партнерів.
11. Усі мої неприємні переживання, як правило, написані на моєму обличчі.
12. Якщо я захоплююся розмовою, то моя міміка стає надмірнокрасномовною, експресивною.
13. Мабуть, я дещо емоційно-скутий.
14. Зазвичай я знаходжуся у стані нервової напруги.
15. Як правило, я відчуваю дискомфорт, коли приходиться обмінюватися стисканням рук у діловій обстановці.
16. Іноді близькі люди підказують мені: розслаб м’язи обличчя, не кривигуби, не зморщуй обличчя тощо.
17. Розмовляючи, я зайве жестикулюю.
18. В новій ситуації мені важко бути розкутим, природним.
19. Мабуть, моє обличчя часто виражає сум або стурбованість, хоч на душі умене спокійно.
20. Мені важко дивитися в очі при спілкуванні з малознайомою людиною.
21. Якщо я хочу, то завжди буду приховувати ворожість до поганої людини.
22. Мені чомусь часто буває весело без усякої причини.
23. Мені дуже просто зобразити за власним бажанням або за проханням інших різні вирази обличчя: сум, радість, переляк, розпач тощо.
24. Мені говорили, що мій погляд важко витримати.
25. Мені щось заважає виявляти теплоту, симпатію людині, навіть якщо ці почуття до неї відчуваю.

**Обробка даних**: Підведіть підсумки, нараховуючи один бал за кожний збіг відповіді з наведеним нижче ключем.

Невміння керувати емоціями, дозувати їх (відповіді «так» на запитання 1, 11,16 та «ні» на запитання 6, 21)

Неадекватний прояв емоцій (відповіді «так» на запитання 7, 12, 17, 22 та«ні» на запитання 2).

Негнучкість та невиразність емоцій (відповіді «так» на запитання 3, 8, 13, 18та «ні» на запитання 23)

Домінування негативних емоцій (відповіді «так» на запитання 4, 9, 14, 19,24).

Небажання зближуватися з людьми на емоційній основі (відповіді «так» на запитання 5, 10, 15, 20, 25).

**Інтерпретація даних.**

Підрахуйте загальну суму нарахованих балів. Вона може коливатися в межах від 0 до 25 балів. Чим більше балів, тим очевидніші емоційні бар’єри досліджуваного в повсякденному спілкуванні. Однак, якщо досліджуваний набрав дуже мало балів (0-2), то це свідчить або про його нещирість у відповідях, або про те, що він надто погано себе знає.

Якщо досліджуваний набрав не більше 5 балів, то емоції, зазвичай, не заважають йому спілкуватися з іншими, емоційні бар’єри у спілкуванні практично не виникають.

6-8 балів – у досліджуваного є деякі емоційні проблеми в повсякденному спілкуванні;

9-12 балів свідчать про те, що «щоденні» емоції певною мірою ускладнюють взаємодію з людьми;

13 і більше балів говорять про те, що емоції шкодять встановленню контактів з оточуючими, можливо досліджуваному притаманні якісь дезорганізуючі реакції чи стани.

Зверніть увагу на те, чи немає в досліджуваного конкретних емоційних бар’єрів: невміння керувати емоціями, дозувати їх; неадекватний прояв емоцій; негнучкість та невиразність емоцій; домінування негативних емоцій; небажання зближуватися з людьми на емоційній основі (це ті параметри, за якими набрано3 і більше балів).

У висновках зазначається наявність/відсутність емоційних бар’єрів у спілкуванні досліджуваного учня, їх характер і наводяться рекомендації по забезпеченню психологічних умов їх подолання й попередження.