**Міністерство освіти і науки України**

**Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя**

**Факультет психології та соціальної роботи**

**Кафедра загальної та практичної психології**

053 Психологія

Клінічна психологія з основами психотерапії

**кваліфікаційна РОБОТА**

на здобуття освітнього ступеня магістр

**«Особливості міжособистісних конфліктів у подружніх парах»**

Студентки Зубрицької Тетяни Михайлівни

Науковий керівник:

Литовченко Ніна Федорівна,

кандидат. психологічних. наук,

доцент кафедри загальної та практичної психології

Рецензент:

Наконечна Марія Миколаївна

кандидат. психологічних. наук,

доцент кафедри загальної та практичної психології

Допущено до захисту

 Завідувач кафедри

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**м. Ніжин - 2022**

**ЗМІСТ**

**ВСТУП**[………………………………………………………...3](#_ВСТУП)

**РОЗДІЛ 1.**

[**Теоретико-методологічні основи наукового дослідження міжособистісних конфліктів………………………………………...**](#_Теоретико-методологічні_основи_наук)6

* 1. [*Середовище виникнення міжособистісних конфліктів, та фактори, що його обумовлюють…………………………………..6*](#_1.1_Середовище_виникнення)
	2. [Сутність феномену міжособистісного конфлікту, їх класифікації, форми прояву та форми прояву.](#_1.2_Сутність_феномену)..........*...............11*

**РОЗДІЛ 2**

[**Проблема конфліктів у подружніх парах у сучасній науковій психології…………………………………………………………….**24](#_Проблема_конфліктів_у)

[*2.1 Підґрунтя та причини зародження й розгортання міжособистісних конфліктів у сімейних стосунках…………….…...24*](#_2.1_Підґрунтя_та)

[*2.2 Закономірності розвитку конфліктів у подружніх парах……...30*](#_2.2_Закономірності_розвитку)

**РОЗДІЛ 3**

[**Експериментальне дослідження особливостей міжособистісних конфліктів у подружніх парах………**](#_Експериментальне_дослідження_особли)**……………………………...**42

[*3.1 Обгрунтування методик дослідження……………………….…...*](#_3.1_Обгрунтування_методик)*42*

[*3.2 Визначення особливостей міжособистісних конфліктів у подружніх парах……………… …………………………………………47*](#_3.2_Визначення_особливостей)

[**ВИСНОВКИ**](#_ВИСНОВКИ)**…………………………………………………………** 54

[**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**](#_СПИСОК_ВИКОРИСТАНИХ_ДЖЕРЕЛ)**…………………………**58

**ДОДАТКИ**

# **ВСТУП**

**Актуальність теми.**

Сьогодні, так само як і багато років тому, дорослі люди починаючи своє життя замислюються над тим, як будувати стосунки, створювати сім’ю та бути щасливими і як прожити з партнером комфортно та радісно. Кожен з нас має свою власну позицію, свою думку, своє ставлення та порядок речей. Безумовно, що в процесі існування сім’ї кожна подружня пара на будь-якому етапі стикається з труднощами, які й обумовлюють виникнення конфліктів. За останнє десятиріччя статистика розлучень майже стабільно утримується в рамках 50% від кількості зареєстрованих шлюбів у той же самий час. Це багато. Але статистика зазначає лиш факт цього явища, і не відповідає на питання чому? Люди намагаються розібратися в цьому, задля того, щоб зберегти шлюб, або ж навпаки, зберегти себе. І, не зважаючи на те, що зараз вік цифрової інформації, схоже, що відповідей на багато питань не знаходиться, або ж не вистачає так званої просвітницької діяльності серед молоді, наприклад або ж профілактичних заходів. Далеко не всі вивчають психологію, тому важко буває усвідомити, а що ж таке відбувається у подружніх відносинах, чому так часто або такі довготривалі чи виснажливі ці періоди конфліктів. Що робити, коли не вдається знайти спільну мову із рідною людиною?

Класифікацій та визначень конфліктів існує багато, авторів, які описують та науковців, які вивчають цю тему також достатньо багато. Але ж не всі конфліктні ситуації однакові, і точно не все підходить до застосування безпосередньо під час сімейних труднощів. Так, в психологічній науці дослідженнями на цю тему займалися ще з початку минулого століття, що знайшло своє відображення у працях М. Боуен, П. Мейєр, В. Томан, В. Сатир, А. Варга, Е. Ейдеміллер, С. Шульц, К. Хорни, Є. Ільїн.

Важливим для подружніх пар є не тільки розуміння сутності конфліктів, а й визначення факторів впливу та знаходження можливих способів виходу та врегулювання таких ситуацій саме враховуючи власну історію розвитку відносин. Саме це й обумовило вибір нами теми магістерського дослідження: «***Особливості міжособистісних конфліктів у подружніх парах***».

***Мета дослідження:*** визначити та дослідити основні особливості міжособистісних конфліктів у подружніх парах.

***Завдання дослідження:***

1. З’ясувати сутність та причини виникнення міжособистісних конфліктів, форми прояву та основні тригери.
2. Виділити основні чинники розгортання міжособистісних конфліктів у парах.
3. Визначити закономірності розвитку міжособистісних конфліктів у подружніх парах.
4. Підібрати методики для експериментального дослідження міжособистісних конфліктів у парах.
5. З’ясувати особливості міжособистісних конфліктів у парах та дослідити їх у реальному житті.

*Об’єкт дослідження:* міжособистісний конфлікт.

*Предмет дослідження:* особливості міжособистісних конфліктів у подружніх парах.

***Гіпотеза дослідження*.** У подружніх парах, які прожили довше, стратегії міжособистісних конфліктів мають якісні відмінності від міжособистісних конфліктів у молодих парах, а тривалість сімейних стосунків пов’язана з рівнем сімейної тривожності.

**Методи дослідження:** *теоретичні* (аналіз наукових джерел, синтез, узагальнення, систематизація); *емпіричні* (вимірювання, порівняння, узагальнення); *методи кількісної та якісної обробки результатів*.

**Методологічною та теоретичною основою** дипломної роботи є теоретико методологічні положення про сім’ю та її функціонування (М. Боуена, Е. Дюваля, В. Сисенко, Н. Л. Васильєвої), міжособистісні відносини (В.Н. Куніцина, Т.П. Гаврилової, В.Н. Мясищев, В.М. Бєхтєрєв, *Р. Кеттел),* конфлікти *(*М. Дойч, Л. Козер, Р. Зіммель, До. Ледерер, Дж. Бартон, К. Мітчелл, Н. Таузард, К. Райт, К. Ледерер), сімейну систему (В. Сатир, А. Варга, Е. Ейдеміллер, В. Юстицкис).

Важливість проведення такого роду досліджень полягає у тому, що світ зараз змінюється максимально швидко, ми, люди, не встигаємо за цим розвитком, іноді і наука може не встигати, тому важливим є продовжувати досліджувати проблеми, які пов’язані з розвитком/факторами впливу, новими проявами та способами вирішення міжособистісних конфліктів у подружніх парах.

**Структура роботи:** кваліфікаційна робота складається вступу, трьох розділів із підпунктами, загального висновку, списку використаної літератури і додатків та викладена на 57 сторінках основного тексту.

**РОЗДІЛ 1.**

# **Теоретико-методологічні основи наукового дослідження** [**міжособистісних**](#_Міжособистісні_конфлікти_у) **конфліктів.**

## ***1.1 Середовище виникнення міжособистісних конфліктів, та фактори, що його обумовлюють***

Користуючись методом: «від загального до окремого», слід визначити парні відносини між двома індивідами – це саме ті відносини, при яких двоє можуть спілкуватись одним з одним про своє власне, не обговорюючи при цьому інших осіб та не обговорюючи сторонні предмети. Але, враховуючі специфіку розвитку особистості, мало хто здатен говорити з іншою людиною про особисте довше кількох хвилин, щоб при цьому не піднімалась внутрішня тривога, яка майже автоматично приводить до «затухання енергії у бесіді» або до переключення на теми про сторонніх людей чи предметів. У житті ж повноцінні міжособистісні відносини складаються між двома достатньо добре диференційованими людьми, які спроможні до поважного спілкування один з одним. Та й не менш значущим у таких відносинах є те, що певні зусилля, направлені на підтримання та розвиток міжособистісних відносин, покращують саму систему взаємовідносин у сім’ї та дозволяють кожному з її членів краще зрозуміти самого себе в решті решт.

Розглядаючи саме міжособистісні відносини у подружніх парах (тобто в сім’ї), можна зазначити певну точку входу: це сам процес створення сім’ї, на яких умовах та за яких обставин дві самостійні особистості зустрілись, утворивши так звану «ядерну сім’ю» (М. Боуен). Зазвичай процес, що призводить до утворення сім’ї, відомий як «закоханість» або «любов». В цьому стані кожен з партнерів переживає почуття повноти власного світосприйняття. Спілкування між чоловіком та жінкою відбувається відкрито та без особливих зусиль. У стані «закоханості» люди зазвичай настільки сфокусовані один на одному, що не помічають проблем та складностей, які абсолютно очевидні для інших сторонніх спостерігачів. Організм обох партнерів відчуває серйозне функціональне зрушення, змінюється сприйняття та поведінка, що свідчить про зміну у емоційній системі організму. Ці зміни тимчасові, якщо брати до уваги біохімічні процеси. Але ця тимчасовість індивідуальна, може тривати від кількох місяців до кількох років. Тобто саме це і є одним з пояснень легкості у міжособистісних відносинах та певну відсутність конфліктів або їх швидке вирішення у перші роки існування сім’ї.

Однією з передумов формування й подальшого розвитку та існування міжособистісних відносин є особистісно-орієнтовне спілкування (В.Н. Куніцина 2001), «тобто передбачається, що кожен з учасників визнає незамінність, унікальність свого партнера, приймає до уваги особливості його емоційного стану, самооцінки й особистісних характеристик».

Цілком природньо виділяються певні фактори, які впливають на спілкування, а потім й на відносини в цілому: це зовнішні та внутрішні фактори. Так до ***зовнішніх факторів*** ми відносимо:

* *Обстановка спілкування*: ефективність самого спілкування в багато чому залежить саме від того, де саме воно відбувається. При цьому в залежності від мети самого спілкування ця обстановка має змінюватися. Так, більш інтимна розмова потребує певних умов (відсутність інших людей, шуму, оптимальна або комфортна температура повітря, наявність меблів й певного простору). Або ж, обговорюючи буденні справи, партнери можуть це зробити спеціально не влаштовуючи простір для цього.
* *Ситуація спілкування*: це цілком залежить від фону навкруги. Одне діло вести діалог за умовно спокійних обставин, а інше – у напруженій, близької до конфлікту ситуації або ж в ситуації небезпеки (як фізичної, так і моральної). За таких обставин (напружена ситуація) зменшується можливість реалізувати мету спілкування, через те, що обидва партнери так чи інакше стикаються з внутрішнім супротивом своїм та можливим супротивом партнера.
* *Наявність спільного тезауруса.* Тезаурус – це певний запас слів, який має людина. Збіг тезауруса у партнерів означає, що вони «розмовляють однією мовою». І це надважливе у парах, які вже певний час прожили разом й у яких період «закоханості та особливої гостроти почуттів» вже позаду»
* *Соціальний статус:* звісно, що у парі обидва партнери «умовно рівні», по відношенню один до одного в даній конструкції, але з чпсом цей фактор таки впливає на відносини, особливо, коли ролі кожного члена пари дещо розмиті або відсутні чіткі кордони особистості.

Що ж стосовно ***внутрішніх факторів***, то їх можна розглядати з багатьох різних сторін. Але можна виділити деякі, як орієнтир.

* Психологічні характеристики кожного з партнерів у парі:
* вікові та гендерні особливості,
* психологічні установки,
* мотиви,
* властивості темпераменту й характеру.
* Здатність до емпатії
* Спостережливість
* Навички слухати
* Стилі (манери) спілкування

Також важливим є зазначити певні властивості особистості, які можуть впливати на ефективність спілкування в подружніх парах.

1. *Екстравертивність – інтровертивність*. Одним з перших ввів в науковий побут це поняття К. Юнг на початку ХХ століття для позначення двох протилежних типів особистості, які відрізняються своєю установкою по відношенню до об’єкту: позитивний у екстраверта, а негативний – у інтроверта. Умовний поділ людей на типи екстравертів чи інтровертів здійснюється з урахуванням таких особистісних властивостей, як то: комунікабельність, говірливість, честолюбство, наполегливість, активність. Так інтервенти більш схильні до усамітнення, сором’язливі, скромні та віддають перевагу книгам, ніж людям. Екстраверти ж навпаки – відкриті, привітливі, товариські, винахідливі у розмові, мають багато друзів, схильні до вербального спілкування. А з точки зору контакту: інтроверти занадто повільно встановлюють особистісні зв’язки та їм важко входити в емоційний світ іншого.
2. *Емпатійність.* На думку Т.П. Гаврилової (1981) емпатія може проявлятись двома формами – співчуття та співпереживання. При цьому співпереживання – це можливе переживання одним з партнерів тих самих почуттів, які в цей час переживає інший. І це можливо завдяки своєму власному досвіду таких переживань й пов’язано з потребою у власному благополуччі та власними інтересами. А співчуття – це чуйне відношення до переживань іншого. Саме співчуття основане на розумінні потреб та інтересів іншої людини.
3. *Владність.* Коли проявлена акцентуація особистості у вигляді прагнення до влади над іншими людьми («мотив влади»), закріплюється така риса як владолюбство (прагнення до переваги). Одним із таких проявів у спілкуванні є так званий домінантний співрозмовник.
4. *Толерантність.* В перекладі з латинської tolerantia – терпимість. Тобто це поблажливість до когось або до чогось. Це певна настанова на ліберальне, поважливе відношення та прийняття (розуміння) поведінки, переконань, традицій та цінностей інших людей, які при цьому відрізняються від власних переконань. Формування толерантності відбувається здебільшого за рахунок виховання.
5. *Сором’язливість.* За визначенням Ф. Зимбардо (1997) – це риса людини, пов’язана із прагнення ухилятися від спілкування або від соціальних контактів. При цьому деякі вчені відзначають цю рису людини як біологічно обумовлену та пов’язану із збудженням нервової системи (*Р. Кеттел, R. Cattell 1946*). Іншими словами людина сором’язлива має слабкість нервової системи, яка пов’язана з високою чутливістю (А.А. Баранова, 2002).
6. *Ригідність.* Ця властивість характеризує швидкість пристосування людини до ситуації, що змінюється. Сюди слід віднести інертність, консервативність установок, погане ставлення до змін, послаблену можливість переключитись з одного виду діяльності на інший. для міжособистісного спілкування це скоріше про емоційну, розумову та мнемічну ригідність. Але є й переваги високої ригідності – це наднизькій рівень навіюваності.
7. *Конфліктність.*  Насправді конфліктність доволі складна особистісна якість, до якої входять образливість, підозрілість, запальність (гнівливість).
8. *Агресивність.*  Це властивість особистості, яка має схильність до агресивного реагування за умови виникнення ситуації конфлікту або фрустрації.

Отже, людина не може існувати (нормально психічно функціонувати) без спілкування. Проблематика спілкування в психології почала достатньо активно розглядатись в 20-30 рр. ХХ ст. так, В.М. Бєхтєрєв писав про таке: «чим різноманітніше та багатше спілкування людини з оточуючими його іншими, тим успішніше відбувається розвиток особистості». Пізніше, вже у 60-х роках ХХ ст., В.Н. Мясищев зазначав, що: «відношення особистості до інших, є по сутності взаємовідносинами, оскільки, під час сумісної діяльності, люди певним чином відносяться один до одного, і в міжособистісних відносинах об’єктом є інша особистість. В той же час міжособистісні відносини характеризуються взаємною направленістю, через те, що людина не є вільною від власної системи очікувань, стереотипів, орієнтацій, установок та диспозицій, крізь призму яких інші люди сприймаються та оцінюються».

## **1.2 Сутність феномену міжособистісного конфлікту, їх класифікації, форми прояву та форми прояву**.

Під час будь-якої взаємодії двох індивідів можуть виникати певні зіткнення інтересів. Тобто міжособистісний конфлікт – це як протиріччя, що виникає у суб’єктів за певних обставин, коли вони починають сприймати події, як проблему з психологічною складовою, яка при цьому потребує термінового вирішення. Обов’язковою умовою для початку міжособистісного конфлікту є наявність протиріччя, яке створює перепону для спілкування або досягнення персональних цілей.

Міжособистісні конфлікти охоплюють майже усі сфери людських стосунків. Останнім часом міжособистісні конфлікти стали буденним явищем життя, і є своєрідною основою для міжгрупових, міжнаціональних та інших видів конфліктів. Міжособистісні стосунки є ареною зіткнення та узгодження інтересів, полем бою для самоствердження, тому їх можна вважати однією з первинних форм відносин між людьми. Міжособистісний конфлікт є випадком між взаємодією між людьми в процесі їх спілкування та/або сумісної діяльності. Тут люди стикаються безпосередньо один з одним, обличчям до обличчя, від чого стосунки стають досить напружені.

В літературі відображені такі трактовки міжособистісних конфліктів:

1. Психоаналітична інтерпретація передбачає перенос внутрішньо-особистісних конфліктів на міжособистісну сферу (З. Фройд, К.Г. Юнг, К. Хорни). Так, Хорни тлумачила міжособистісне протистояння, як результат внутрішньо-особистісного конфлікту. Інакше кажучи, внутрішньо-особистісна протиборство первинне, а міжособистісне зіткнення вже вторинне. Отже, внутрішньо-особистісні та міжособистісні конфлікти завжди взаємопов’язані, оскільки міжособистісна взаємодія індивіда зумовлена характером дозволу їм власних міжособистісних розбіжностей. Оскільки конфлікти, які усередині особистості, являють собою зіткнення протилежно-спрямованих цінностей індивіда (інтересів, мотивів, потреб, ідеалів), вони впливають на поведінкове реагування особистості, її самопочуття, устремління або прагнення тощо. Гострі конфлікти, що відбуваються всередині особистості, ведуть до деструкції існуючих міжособистісних взаємин в тому числі в сімейному житті. Суб’єкт, що перебуває у стані фрустрації, викликаної внутрішньо-особистісним протиборством, відчуває емоційне напруження, внаслідок чого його поведінка у міжособистісній конфронтації часто може приймати руйнівні форми, спрямовані на знищення умов, що перешкоджають реалізації потреб.
2. Інтерпретація К. Левіна (задоволення потреб): конфлікт між власними силами та зовнішньою вимушеною обстановкою, що персоніфікується в конкретних особистостях.
3. М. Дойч розглядав між індивідами конфронтацію, як елемент системи міжособистісних взаємин. Він виходив з п’яти ключових вимірів міжособистісною взаємодії та виділив шістнадцять типів соціальних міжособистісних взаємин. Вісім з цих типів відносяться до конфліктної (конкурентної) взаємодії, в межах якої складаються досить різноманітні взаємини, що набувають різних форм.

Відмінності міжособистісних конфліктів, які виділяють їх серед інших у загальній групі конфліктів:

* протидія між індивідами відбувається безпосередньо, в режимі тут і зараз, на основі їх власних мотивів;
* у міжособистісних конфліктах проявляється повний спектр головних причин, загальних та часткових, суб’єктивних і об’єктивних;
* цей вид конфліктів для суб’єктів конфліктної взаємодії є «полігоном» перевірки характерів, волі, інтелекту, темпераментів, здібностей, а також ще багатьох індивідуальних та психологічних особливостей;
* такі конфлікти відрізняються високим рівнем прояву емоцій та присутнім майже в усіх сферах стосунків між суб’єктами конфлікту;
* міжособистісні конфлікти стосуються та зачіпають інтереси не тільки конфліктуючих, але й тих, с ким вони пов’язані різноманітними особистими стосунками та зв’язками.

Міжособистісні конфлікти можуть відрізнятися за специфікою і кількістю видів, та розподіляються за різними класифікаціями (табл.1).

**Таблиця 1**

*Класифікації та види міжособистісних конфліктів*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***N*** | ***Тип класифікації*** | ***Види міжособистісних конфліктів*** |
| 1 | За спрямованістю | Суспільні | Професійні | Побутові |
| 2 | За мотивами | Позитивні та реальні | Негативні та реальні |  |  |
| 3 | За наслідками | Позитивні | Негативні |  |  |
| 4 | За корисністю представлень учасників | Внутрішньо–рольові | Міжрольові |  |  |
| 5 | За емоційною силою впливу на учасників | Сильні та значущі  | Слабкі та значущі |  |  |
| 6 | За обсягом впливу | Широкі | Локальні |  |  |
| 7 | За формою прояву | Організовані | Неорганізовані | Намірені | Спонтанні |
| 8 | За джерелом виникнення | Об’єктивні | Суб’єктивні |  |  |
| 9 | За тривалістю | Короткочасні | Довготривалі | Разові | Повторні |

Оскільки конфлікти все одно виникають, це є об’єктивним і неминучим явищем. Адже життя - це постійний діалектичний процес виникнення проблем з наступним їх творчим вирішенням. Конфлікти породжують відповідальність, стимулюють оновлення і поліпшення відносин між людьми. Через це проблема не в самому конфлікті, який зародився, а в його характері – деструктивному або конструктивному і яким чином він може бути розв’язаний.

*Деструктивний конфлікт* виникає, коли позиція однієї з сторін занадто жорстка, присутнє небажання враховувати інтереси іншої сторони, коли методи боротьби опонента етично засуджені, прагнення подавити партнера психологічно, дискредитувати та принизити його (**\*\***). Такий конфлікт переводить первинні причини, які привели до конфлікту, на «особистості». В даному випадку йде не до вирішення конфлікту, а навпаки, його загострює (в одного з партнерів зростає упередженість проти іншого, з’являється напруга у взаємовідносинах, можуть посилюватися неприємні почуття та переживання). *Конструктивний конфлікт* базується вже не на «особистостях», а на виявлені об’єктивних причин незгоди (різні точки зору на проблему, підібрати способи вирішення, тощо). При цьому підході процес проходження конфлікту переводиться від конфронтації до співробітництва.

Що ж стосується причин виникнення конфліктів у міжособистісних стосунках, то достатньо поширеною є класифікація міжособистісних конфліктів, яка була запропонована В. Лінкольном з визначенням їх чинників (табл.2).

**Таблиця 2**

*Чинники та форми прояву міжособистісних конфліктів*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***N*** | ***Вид та зміст чинника*** | ***Форми прояву*** |
| *1* | Інформаційні чинники – не припустимість інформації для однієї з сторін  | Неповні й неточні факти, дезінформація, передчасна інформація або інформація, що передається з запізненням; ненадійність джерел інф.; сторонні факти; неадекватна інформація |
| *2* | Поведінкові чинники – недоречність, грубість, нетактовність тощо | Прагнення до зверхності; прояв агресивності; егоїзму; порушення обіцянок; позадовільне порушення комфортних стосунків  |
| *3* | Чинники стосунків – незадоволеність від взаємодії між сторонами  | Дисбаланс у стосунках; несумісність цінностей, інтересів, манери поведінки і спілкування; культурні розбіжності; негативний досвід стосунків у минулому; низький рівень довіри |
| *4* | Ціннісні чинники – протилежність принципів поведінки | Вірування та поведінка; схильність до групових традицій, цінностей, норм; релігійні, культурні, політичні, моральні цінності |
| *5* | Структурні чинники – відносно стабільні об’єктивні обставини, котрі складно піддаються змінам | Влада, система управління; право власності; норми поведінки, «правила гри» та ін.; соціальна приналежність |

Також важливо виділити типологію міжособистісних конфліктів за причинами виникнення:

* Глибинні конфлікти включають у свою орбіту важливі для особистості цінності, інтереси, цілі, пов’язані з образом Я. Вони можуть довго існувати, не виявляючи себе явно.
* Ситуативні конфлікти мають зовнішню, частіше за все випадкову причину своєї появи та не торкаються важливих життєвих цінностей особистості. Вони мають емоційно-вибуховий характер і починаються відразу з інциденту.

Вивчаючи особливості та причини виникнення, протікання та методи регуляції конфліктів в міжособистісних відносинах, можна виділити декілька підходів, в рамках яких вчені та відомі психологи вже багато років ведуть дискусії. Отже такими підходами є:

* Мотиваційний,
* Когнітивний,
* Діяльнісний,
* Організаційний.

Один з домінуючих підходів – є ***мотиваційний підхід***. Його засновниками були – М. Дойч, Л. Козер, Р. Зіммель, До. Ледерер, Дж. Бартон, К. Мітчелл, Н. Таузард, К. Райт.

Міжособистісний конфлікт розглядається, як конфронтація або взаємозв’язок антагоністів соціальних сутностей – це коли спостерігається протидія несумісних потреб і мотивів, цілей та інтересів, що в свою чергу направляють поведінку сторін, учасників конфлікту. Якщо щодо сутності, то тут ми бачимо:

* Емоційну ворожість,
* Конкурентну боротьбу із завданням збтитків та шкоди один одному.

Усвідомлені та несумісні спонукання й інтереси сторін, учасників конфлікту, є безпосередніми джерелами конфліктів у міжособистісних відносинах. Так, Л Козер вважав, що конфлікт є «боротьба», що виникла через дефіцит влади, статусу або засобів, необхідних для задоволення цінностей і домагань, що припускає нейтралізацію, утиск або знищення цілей суперників. (Coser L.A. Continuities in the Study of Social Conflict. – N.Y. Free Press – 1967)

Орієнтуючись на вищезгадане визначення, виділяються два типи конфліктів:

* Реалістичні – це коли безпосередньо предметом зіткнень в міжособистісних стосунках є вимоги або очікування, як засіб досягнення певної мети, і коли це зіткнення вже перестане бути домінуючим у випадку, якщо вдасться знайти інше більш ефективне;
* Нереалістичні конфлікти – народжуються з агресивних імпульсів і є водночас самоціллю, об’єкт в даному випадку неважливий, немає функціональних альтернатив, оскільки вони направлені на досягнення конкретного результату.

Саме при мотиваційному підході широко почали застосовувати термін «конкуренція». Так, А.А. Єршов виділив деякі диференційовані ознаки «конкуренції» і «конфлікту» (Єршов А.А., Психологія співактивності людей. – 1992, СПб):

* Конкуренція є певним устремлінням до об’єктів, яких нема або ж бракує. Конфлікт – виявляє несвідоме бажання завдавати шкоду або знищувати опонента.
* Конкуренція регулюється певними загальновизнаними нормами, а конфлікт не є регульованим. При конфлікті, в даному випадку, ігнорується все те, що раніше об’єднувало людей, але не виключається, що сторони все ж таки дотримуються якихось правил, як то: зовнішня пристойність, стиль розмови, але здебільше для того, щоб залучити союзників або прихильників зі сторони оточення.
* За умов конкуренції, конкуренти діють паралельно, а конфліктуючі – протидіють один одній. Конкуренція швидше за перемир’я, ніж за боротьбу. Конкурент охоплений заздрістю та/або ревнощами ніж злістю, при цьому він має справу з результатами, успіхами один одного, а не з процесами та активністю кожного
* Конфлікт – можна назвати «непривабливою конкуренцію». Оскільки зусилля конкурентів мають цільову направленість, а також частина цих зусиль має бути спрямована на обмеження супротивника, через що і відбувається певна підміна цілі. У конфлікті ж головним бажанням й рушійною силою є знищення супротивника.
* Конкуренція допускає наявність розбіжностей, різних цілей, цінностей, розуміння, відносин, методів безпосереднього вирішення задач, різноманітних зусиль. Мотиви конфліктів витікають з особистісних потреб, цінностей і способах поведінки, які точно (реально або ж в уяві сторін конфлікту) є взаємно несумісними. Так конкуренція пов’язана із конфліктом, але не обов’язково до нього приводить.

Вирішальною умовою початку міжособистісного конфлікту – є перцепція несумісності, а не сам факт несумісності дій. З боку психології конфлікт може стати психологічною реальністю в тому випадку, коли він сприймається як конфлікт.

Один з авторів ***теорії людських потреб*** ***К. Ледерер*** визначив сутнісну природу конфлікту. Так, за цією теорією, всім людям і спільнотам властиві певні універсальні соціальні потреби (соціального існування), які є такими, що їх обов’язково потрібно задовольняти якось, як то базові потреби людини (їжа, вода..). таким соціальними потребами є: потреба в безпеці, визнанні, ідентичності, незалежності, в ухваленні рішень, самореалізації й розвитку власного соціокультурного потенціалу. І тоді основою міжособистісного конфлікту тут є утиск, фрустрація або не достатньо адекватне задоволення всієї сукупності людських потреб, які й складають «реальну людську особистість», як активного суб’єкту соціального процесу. І тут постає питання: що саме виступає причиною конфліктів – сама по собі природа людських потреб або неможливість їх задовольнити у повному обсязі та певним чином. А крім того самі потреби людини можуть бути явними (первинними) або ж прихованими чи, кажучи іншими словами - «вторинною вигодою». Джерелом або одними з причин можуть бути неусвідомлені, неадекватні потреби людини. Враховуючи, що існує кілька класифікацій потреб людини, все ж таки треба їх впорядкувати, тобто виділити структуру:

* первинні або базові потреби;
* вторинні або периферійні потреби.

Особливо актуальним таким чином підійти до розглядання природи (причин) конфліктів взагалі та міжособистісних конфліктів у даній роботі, є те, що це дозволить пояснювати та зрозуміти причини виникнення і перспективи вирішення конфліктів, що мають вікову специфіку.

Когнітивний підхід представлений у дослідженнях Н.І. Фригіної та М.В. Крогіуса, а також у працях скандинавських та швейцарських психологів. В даному підході точка уваги на аспекті впливу когнітивного, суб’єктивного світу особистості, на її поведінку. Взаємодії суб’єктів в будь-якій соціальній ситуації можна зрозуміти з позиції їх суб’єктивного віддзеркалювання, тобто завдяки аналізу їх сприйняття, усвідомлення рефлексії, оцінки тощо. І важливим тут є те, що виникає поняття «когнітивного конфлікту», який може трансформуватись в процесі дискусії у міжособистісний конфлікт, таким чином ми можемо краще зрозуміти й відокремити саме об’єкт даного дослідження.

Міжособистісний конфлікт характеризується наявністю у індивідів, які взаємодіють між собою, актуальних мотивів, несумісних в рамках даної діяльності (у випадку, коли реалізація одного мотиву перешкоджає реалізації іншого).

У міжособистісному конфлікті негативні емоції здебільшого спрямовані на опонента, як індивіда.

Предметом обговорення у міжособистісному конфлікті стає особистість другої сторони, його мотиви, поведінка (спілкування є лиш засобом вираження негативних емоцій, негативних оцінок опонента, його вчинків та намірів).

Так аналіз міжособистісних конфліктів крізь призму когнітивного змісту дозволяє вивчити емоційну сторону взаємостосунків в конфлікті, виявити суб’єктивне сприйняття того, що відбувається. Тоді через таку концепцію можна виділити три типи відносин у міжособистісному конфлікті:

1. взаємно позитивні відносини,
2. взаємно негативні відносини,
3. односторонні суперечливо-позитивні (або негативні) відносини,
4. взаємно-суперечливі відносини.

Розвиток міжособистісних конфліктів тісно пов’язаний з ціннісними орієнтаціями, з характером взятих на себе ролей, безпосередньо з психічним станом особистості, змістом їх мотивів. Звідси і виявляються найбільш напружені конфлікти, які стосуються основних цінностей особистості, її сутнісними установками та програмами, а також життєвими позиціями.

Основні тригери міжособистісного конфлікту – це ***критика, вимога, кумулятивне роздратування та відмова*** (Крістенсен та Джейкобсон, 2000).

Нам дуже добре відомо, що ***критика або коментарі***, які можна вважати оцінюючими, можуть призвести до конфлікту. Коментарі не повинні розглядатись як критика або, у випадку подвійного трактування, треба про це пам’ятати. Найбільш корисна стратегія, щоб керувати тригером критики – це дотримуватись старої приказки «Думай, перш ніж говорити». У випадку, коли досягнуто точки взаємної ворожості, важливо також стежити за такими проявами, як то: презирство або обмін образами; напад на чийсь характер, замість висловлювання конкретної скарги; обороноздатність, а не відкритість до зворотного зв’язку; так звані «кам’яні стіни» (stonewalling), як спосіб емоційної перевірки.

***Вимога*** також часто викликає конфлікт, особливо якщо вимога вважається однією із сторін учасників несправедливою або невідповідною. Слід зазначити, що вимоги, перефразовані як запитання, теж можуть бути або сприйматися, як вимоги.

***Кумулятивне роздратування*** – це наростання розчарування або гніву, що виникає з часом, що в кінцевому підсумку призводить до конфліктної взаємодії. Кумулятивне роздратування може накопичуватись, і в міру того, як воно наростає, інтенсивність конфлікту також зростає. Критика та вимоги можуть перерости в кумулятивне роздратування. Стратегією по зменшенню вірогідності виникнення конфлікту або ж зменшенню його сили – є стеження за власним рівнем роздратування, обробляючи його безпосередньо звертаючись до джерела, що вас турбує або до третьої сторони.

***Відмова*** швидше за всі вище згадані фактори призводить до конфлікту, особливо у міжособистісних відносинах. Тобто це коли коментарі або поведінка однієї людини сприймаються, як ігнорування або бездіяльність іншої людини. Уразливість є надважливою складовою будь-яких міжособистісних відносин. Дуже часто конфлікт розвивається швидше, коли один з учасників реагує, намагаючись свідомо чи несвідомо замаскувати свої почуття до другого учасника. Управління власними почуттями дуже складна річ, оскільки воно настільки особисте, і тут ми можемо стикатися з ідентичною власною реакцією другого учасника відносин.

Міжособистісні конфлікти можуть мати форму серійної суперечки, тобто повторюватися з часом. Послідовні суперечки не обов’язково вказують на негативні чи неблагополучні стосунки, але варто приділяти на будь-який тип шаблонного конфлікту. Існують кілька моделей, які виникають у серійних суперечках: повторення, взаємна ворожість і суперечка з запевненнями (Johnson & Roloff, 2000).

Так взаємна ворожість, яка виникає, коли фрустрація повторюваного конфлікту призводить до негативних емоцій і підвищує ймовірність вербальної агресії. Знову ж таки, передбачувана модель ворожості робить конфлікт нерозв’язним і може призвести до погіршення відносин. Перші дві моделі тягнуть за собою посилення тиску на кожного з учасників міжособистісного конфлікту.

Якщо люди, перебуваючи в міжособистісному конфлікті, пропонують словесні запевнення у своїй прихильності стосункам, тоді проблеми, пов’язані з двома іншими моделями послідовних суперечок, можуть бути полегшені. Навіть, якщо конфлікт не може бути вирішений у взаємодії, такі усні запевнення в прихильності означають, що існує готовність працювати над вирішенням конфлікту в майбутньому, що забезпечує відчуття стабільності й може принести користь відносинам.

Існують також найпоширеніші підводні камені у міжособистісних конфліктах - це припущення та читання думок, як швидка реакція на спілкування іншої людини, що загострює конфлікт (Готтман Дж., 1994). Витрачаючи хвилину, щоб свідомо відповісти, а не реагувати рефлексивно, ми обмінюємось інформацією в повному обсязі, інакше це все може привести до ескалації конфлікту. Також іншим способом деескалації конфлікту є так зване «підтвердження особи» (validating the person) – другого учасника конфлікту. Іншими словами – один з учасників має не уникати або здаватися, щоб погасити гостру фазу конфлікту, виявляючи відстороненість, а, навпаки – встановити «зоровий контакт» та надати вербальний або невербальний сигнал зворотного каналу (кивок головою, ммм-хм). Тоді це не означає, що є відмова від власних переконань або погодження з тим, що говорить інша сторона конфлікту, а скоріше це означає, що «ви можете чути іншу людину». Іноді буває достатньо адекватної реакції лиш одного з учасників конфлікту, щоб на даному етапі не дати йому (конфлікту) перейти до гострої фази.

Ще одним з важливих факторів, якій слід врахувати під час вивчення конфлікту в цілому й міжособистісних конфліктів у подружніх парах, що є темою даної роботи, є *культура*. І тут важливим буде задіяти такий термін-маркер, як «обличчя» або стратегію «зберегти обличчя». Цей вислів, як правило, стосується запобігання збентеженості або збереження нашої репутації чи іміджу, що схоже на поняття «обличчя» в міжособистісному та міжкультурному спілкуванні. Наше обличчя – це спроектоване «я», яке ми прагнемо представити у світ, а фейсворк – це комунікативні стратегії, які ми використовуємо, щоб проектувати, підтримувати чи ремонтувати своє «обличчя» або ж підтримувати, ремонтувати чи кидати виклик іншим «обличчям». «Існує така теорія «Face negotiation theory» (теорія переговорів «обличчям»), яка стверджує, що люди в усіх культурах ведуть переговори «обличчям» через спілкування, і що культурні фактори впливають на те, як ми беремо участь у роботі «обличчям», особливо у конфліктних ситуаціях» (Oetzel, J.G.,& Ting-Toomey, S. (2003). Так одним із ключових культурних впливів на переговори «обличчям» є відмінність між індивідуалістичною та колективістською культурами. Так країни, де найбільш прийнятною є індивідуалістична культура ( США, країни Європи), наголошують на індивідуалістичній ідентичності над груповою ідентичністю та заохочують конкуренцію та впевненість у собі. А от колективістські культури таки, як Тайвань, Китай, Японія, цінують внутрішньогрупову ідентичність, а не індивідуальну і цінують відповідність соціальним нормам всередині групи. Однак, на сьогодні актуальним є ще й так зване самоконструювання (незалежне або взаємозалежне). Звісно, що прямого впливу самостійне самоосмислення на конфлікт ніби не має, але це важливо враховувати при управлінні конфліктами: чи то особистість занепокоєна собою або іншою особою.

Так з цієї точки зору можна виділити кілька стилів управління конфліктами:

* Пристосування. Поступка (турбота про себе».
* Уникнення. Вдавання, що конфлікту не існує (занепокоєння щодо іншого учасника).
* Конкуренція. Відстоювання своєї позиції, переконування (занепокоєння самим собою).
* Співпраця. Вибачитися, провести дискусію, зберігати спокій (занепокоєння щодо іншого

Отже, враховуючи різноманітні аспекти, за якими можна охарактеризувати, виявити, та розібрати будь-яку конфліктну ситуацію (або ж вищий рівень – конфлікт), не варто очікувати, що всі учасники міжособистісного конфлікту матимуть однакові знання про комунікацію. Але часто потрібна лиш одна людина, яка володіє більшими навичками управління, і це зробить взаємодію більш ефективною. Успіх стосунків визначає не кількість конфліктів або ж конфліктних ситуацій, а як компетентна реакція однієї людини може деескалувати конфлікт. І сприйняття в даному випадку, особливо у відносинах у парах, відіграє важливу роль, оскільки люди дуже часто упереджено ставляться до визначення своєї власної поведінки та поведінки інших у конфлікті.

**РОЗДІЛ 2**

# **Проблема конфліктів у подружніх парах у сучасній науковій психології.**

## ***2.1 Підґрунтя та причини зародження й розгортання міжособистісних конфліктів у сімейних стосунках.***

Коли ми поступово та системно займаємось вивчення тієї чи іншої проблеми, ми, звісно, зважуємо багато факторів, робимо порівняння, щоб виділити певні особливості. Але в реальному житті завжди є потяг до чогось більшого або естетичнішого, правильного чи просто прекрасного. Так з’являється визначення еталонної міри або еталону. І, хоча в даній роботі вкрай важко зазначити певний еталон, але ми можемо спробувати визначити «умовно здорову одиницю».

Так цією одиницею може бути - умовно здорова сім’я. Загально визначених критеріїв тут важко віднайти, але можна орієнтуватись на індивідуальні критерії. Так, Карл Вітакер та Вільям Бамберрі у своїй роботі «Танці з сім’єю» спробували поглянути на питання взаємовідносин у сім’ї, виникнення конфліктів, та їх розв’язання саме з такого боку в тому числі.

Отже, здорова сім'я – це система у постійному русі. І коли як ви ніби заглядаєте в сімейну систему через відому методику "стоп-кадр" або оцінюєте "міжрівневий образ", щоб дізнатися про сім'ю щось дійсно важливе, вам дуже важливо відчувати цей сімейний рух. Як і в будь-яких інших соціальних організаціях, тут є певні правила, політичні ігри, шаблони. Зазвичай сімейні правила завуальовані, не промовляються і часто навіть не усвідомлюються, проте вони дуже могутні. У здорових сім'ях ці правила є напрямними позитивними орієнтирами, сприяють зростанню. У патологічних сім'ях правила використовуються для стримування змін та збереження "статус-кво".

Одним із основних компонентів у структурі добре функціонуючої сім'ї є чітка дистанція між поколіннями. Зрозуміло, що батьки та діти не рівні між собою з погляду таких понять, як "влада" та "відповідальність". Батьки є хіба що хребтом сім'ї. Керівництво з боку батьків, їхня взаємна солідарність забезпечують відчуття безпеки для дітей. Здорова сім'я ґрунтується не на домінуванні батьків над дітьми, а швидше на тому, що сила перших забезпечує безпеку для других, що, як правило, є прихованою тенденцією в сімейному житті: сила батьків тут чітко усвідомлюється, але не завжди відкрито проявляється. Батьківська сила у здоровій сім'ї функціонує у прихованій формі. Оскільки ця сила не піддається сумніву, батькам немає необхідності безперервно доводити її існування як дітям, так і самим собі. Вони заохочують відкритість до гри, рольового експериментування, зокрема обміну ролями. Свобода у зміні ролей та функцій дає можливість сім'ї безпечно жити у світі "а що, якщо так". У здоровій сім'ї діти можуть іноді надавати матері особливі знаки уваги, і батько при цьому не буде ревнувати. З іншого боку, вони можуть зробити щось добре для тата, і мама при цьому не відчує, що її зрадили. Такі гнучкість у рольовому поведінці зовсім на руйнує структуру сім'ї, а навпаки посилює її. Свобода в поєднанні з будь-ким, роз'єднанні, повторної зміни партнерів є життєво необхідною для встановлення різного роду кордонів. Це також спрямовує у певне русло потребу дійсно відокремитися, піти і жити незалежно, не відчуваючи при цьому провини за відрив від сім'ї. Тільки коли ви вільні належати чомусь, об'єднання з кимось може мати позитивний сенс. Об'єднання в команду буде засноване на вільній волі, на вільному виборі, а не на зобов'язанні.

Така структура дає можливість кожному члену сім'ї відчувати себе частиною безпечного і дбаючого про своїх членів цілого, що водночас підтримує незалежність і самовираження кожного. Виникаюча спільність реальна, оскільки до неї входять вільно. Кожна людина може вільно входити і виходити, знову відокремлюватися і знову повертатися і так до нескінченності.

Коли здорова сім'я проходить різні етапи життєвого циклу, вона вільна у розвитку, адаптації та зростанні без страхів і побоювань. Нові обставини створюють швидше нові можливості, а чи не нові загрози. Конфлікти, що неминуче виникають, і проблеми вирішуються без втрати глибинного відчуття взаємної турботи і любові.

Іншою ознакою здорової сім'ї є те, що така сім'я - це місце прояву близькості, любові, так само, як і сварок, ненависті. Усі вільні брати участь у інтенсивних міжособистісних взаєминах - як основі любові, і на основі ненависті. Такі емоційно насичені питання, як сексуальність, релігія, виховання дітей можуть ставати предметом суперечки та перепалок без загрози для цілісності сім'ї у просторі та в часі. Основа тут досить тверда, щоб не тільки не уникати такого роду взаємодій, а й рости завдяки їм.

Якщо ж піти далі й вже розмірковувати про шлюбні відносини, то здоровий шлюб – це як би суміш спочатку відмінних один від одного культур. Це таке перемішування двох культур, яке створює одну нову культуру, одночасно схожу і несхожу на ті, що її породили. Не можна відтворювати стиль життя тільки однієї сім'ї - тоді у програші виявляться всі. Нова подружня пара повинна мати своєрідність і в той же час усвідомлювати ті особливості субкультур батьківських сімей, які мало б сенс зберегти в своїй. Всі здорові шлюби відчувають десятки емоційних "розлучень", і не має значення, чи тривають вони три хвилини, три години або три дні, - почуття втрати при цьому може бути всепоглинаючим. Для відданих один одному пар періоди емоційного відділення є дуже болючими, але вони не ведуть до незворотності, розпачу та безнадійності. Ці пари зберігають почуття комфорту, засноване на їхньому колишньому досвіді, на історії їхніх взаємин і на бажанні спільно докладати зусиль, продуктивно працювати, у тому числі й у міжособистісній сфері. Вони знають, що хворобливі періоди переборні.

Трохи підсвітивши омріяну картинку, ми все ж таки вертаємось до реалій сьогодення. Чому? Тому що кожен із учасників проекту під назвою «подружня пара або сім’я» має свою власну історію розвитку, як особистість, має переконання, наміри, як щодо себе, так і щодо партнера. От саме в цьому місці й починає зароджуватись майбутнє конфліктної ситуації, незадоволення та роздратування.

Причин виникнення міжособистісних конфліктів достатньо багато. В цій роботі ми визначили лиш декілька, які можуть бути найпоширенішими.

* Ресурсні – це такі, що пов’язані з недостатністю або обмеженням матеріальних, людських ресурсів, їх кількісні та якісні показники.
* Взаємозалежності – це основні з причин під час реалізації відносин, пов’язаних з певною владою, а також емоційною прив’язаністю.
* Потреби особистості – незадоволеність актуальної потреби, відчуття невизначеності, установки, звички, образ мислення.
* Комунікаційні – такі, що виникають в процесі спілкування.

Тут слід зазначити, що той спосіб, яким користуються партнери при спілкуванні у подружній парі, має бути принаймні зрозумілий іншому партнеру. Але часто виникають ситуації, коли вербальне повідомлення та його невербальне відображення протирічать один одному. Тоді виникає питання: яка частина з цього є більш значущою для партнерів?

Унікальність подружніх стосунків обумовлює не тільки специфіку протікання міжособистісних конфліктів у родині, а й відображається на психічному здоров’ї усіх членів сім’ї. Важливо зазначити, що до безпосередньо міжособистісних стосунків, базою яких виступає любов та родинність додаються правові і моральні обов’язки, які пов’язані з реалізацією функцій сім’ї – репродуктивної, виховної, побутової, економічної, комунікативної тощо. Є також певні причини розгортання міжособистісних конфліктів у парах, які пов’язані з деструктивним досвідом одного або ж обох партнерів:

* обмеження свободи дій, активності, самовиразу у родині;
* сексуальна дисгармонія у парі;
* адиктивна поведінка одного з членів сім’ї (наявність залежності, алкоголізм, наркоманія, немотивована жорстокість, психічні проблеми типу психопатій);
* авторитарне втручання родичів у подружні стосунки тощо.

Також ваговим є розмежування причин виникнення конфліктів у парах з точки зору конфліктуючих сторін, а саме:

* Відкриті конфлікти – індивідуально-психологічні особливості членів родини; рівень культури та виховання кожного з партнерів; гнучкість та стійкість системи саморегуляції; значущість для одного з членів родини причини конфлікту.
* Приховані конфлікти – акцентуація поведінки одного з членів родини; невміння одного з членів родини відкрито висловлювати бажання та потреби; значна внутрішня конфліктність одного з членів родини.

Безумовно міжособистісні конфлікти у подружніх парах відрізняються ще підвищеною емоційністю, швидкістю протікання кожного з етапів, формами протидії (недовіра, образи, ревнощі, сварки, порушення спілкування та способами їх регуляції (примирення, угода, взаємні поступки, розлучення). І однією з найголовніших особливостей є те, що такі конфлікти можуть мати тяжкі наслідки, як соціальні так і особистісні. Нерідко вони закінчуються трагічно, в тому числі суіцидальними спробами, захворюванням членів родини. Суттєве місце у наслідках таких конфліктів займають психотравми дітей, які впливають на їх подальше життя, на світосприйняття, сприйняття себе, прогнозування власного життєвого шляху та успіху в ньому.

Також важливим буде зазначити, що є певні труднощі, з якими стикається подружня пара, і які можуть нести загрозу співіснуванню та функціонуванню сім’ї та розрізняються вони за силою й тривалістю. Тут виділяються дві групи чинників:

* Гострі (в тому числі надсильні);
* Хронічні подразники.

Так, наприклад, в першому варіанті це можуть бути смерть одного з членів родини, звістка про подружню зраду, раптова зміна соціального статусу або долі або раптове тяжке захворювання.

До другої групи можна віднести надмірне фізичне чи психічне навантаження вдома або на роботі, складнощі при вирішенні житлового питання, довготривалий та стійкий конфлікт з іншими членами родини.

Немаловажним фактором впливу на появу чи загострення міжособистісних конфліктів у парі є *фактор раптовості –* тут йдеться про те, наскільки кожен із партнерів є психологічно стійким або готовим до різких змін, як він взагалі це переживав раніше і чи справлявся добре; і як та наскільки другий партнер готовий підтримувати іншого у такий період змін. Другий фактор – *фактор винятковості –* тут іноді важливо розуміти, що така проблема, з якою подружжя зараз стикнулося не є поодиноким випадком, наприклад, і тоді можна звернутись по допомогу. І також *відчуття безпорадності –* коли партнери не можуть бути впевнені в тому, що такого не станеться в майбутньому ще раз, і чи можна щось зробити, щоб убезпечити себе. І це звісно знов про те, як кожен з подружжя навчився стикатись та переживати це відчуття у своєму досвіді раніше, і як по різному чи однотипно вони переживають його вже зараз, будучи парою.

## ***2.2 Закономірності розвитку конфліктів у подружніх парах.***

Перш ніж перейти до визначення циклів або періодів виникнення та розвитку міжособистісних конфліктів у парах, вважаємо за потрібне підсвітити та надати визначення самої сімейної системи.

Один із основоположників загальної теорії систем Л. фон Берталанфі показав, що поняття системи випливає з так званого «організмічного погляду на світ». Для цього погляду характерні два положення: а) ціле більше ніж сума його частин; б) всі частини та процеси цілого взаємо впливають та взаємо обумовлюють одна одну.

«Сім’я – це «живий організм, який нагадує скорше полум’я ніж кристал»» (А.В. Черніков, 1997).

Сімейна система - це відкрита система, вона у постійному взаємообміні з довкіллям. Сімейна система - це система, що самоорганізується, тобто поведінка системи доцільна, і джерело перетворень системи лежить всередині її самої (там же). Виходячи з цього зрозуміло, що люди, які становлять сім'ю, чинять так чи інакше під впливом своїх потреб і мотивів. Система первинна по відношенню до елементу, що входить до неї.

Сімейна система – це група людей, пов'язана загальним місцем проживання, спільним господарством, а головне – взаємовідносинами. Те, що відбувається в сім'ї, часто не залежить від намірів і бажань людей, що входять до цієї сімейної системи, тому що життя в сім'ї регулюється властивостями системи як такої. Наміри та вчинки людей вторинні та підпорядковуються законам та правилам функціонування сімейної системи. Це так званий принцип тотальності системи.

Як описує А. Я. Варга у своїй книзі «Системна сімейна психотерапія», то Сімейна система, як і будь-яка інша система, функціонує під впливом двох законів: *закону гомеостазу* і *закону розвитку*.

*Закон гомеостазу* формулюється дуже просто: кожна система прагне зберегти своє становище, хоч би яким воно було. Отже, сімейна система прагне залишитися у цій точці свого розвитку, не хоче нікуди рухатися. Це вірно як до функціональних сімей, так і по відношенню до дисфункціональних. Для дисфункціональних сімей закон гомеостазу - річ неприємна, тому що в дисфункціональній сім'ї існує багато важкого та болісного, а закон гомеостазу намагається це тяжке становище зробити стабільним.

На рівні індивідуальної свідомості *закон гомеостазу* присутній у вигляді приблизно таких думок та відчуттів: зміни гірші, ніж те, що є; зміни лякають більше, ніж те, що є. У світському вигляді закон гомеостазу звучить так: «Система загалом має залишитися без змін».

Відповідно до *закону розвитку*, кожна сімейна система має пройти свій життєвий цикл. Життєвий цикл сім'ї - це певна послідовність зміни подій та стадій, які проходить будь-яка сім'я. Сімейна система повинна створюватися і завершитися, як людина має народитися і померти. Безпосередньою фізіологічною причиною, що дозволяє сім'ї пройти цей життєвий цикл, є деякі обов'язкові для виникнення цієї системи події, такі, як шлюб, а також зміни фізичного віку людей та відповідні зміни стадій психічного розвитку.

Переходимо до періодів розвитку сім’ї або життєвих циклів сім’ї, щоб зазначити як саме ця структуризація впливає на міжособистісні конфлікти у парах.

Вперше життєвий цикл сім'ї було описано дослідницькою групою, яка дуже багато дала розуміння системних сімейних закономірностей. Це група Грегорі Бейтсона у 60-х роках минулого століття. Оскільки Г. Бейтсон багато часу прожив у США, звісно що й дослідницькі групи сімей були з числа американців.

Отже, таких стадій три. Перша стадія – це так звана *стадія* *монади*. Самотня, фінансово самостійна молода людина, яка живе окремо. Вона живе сам по собі, виробляє певний досвід самостійного життя, реалізує правила, засвоєні ним у батьківській сім'ї, якось може до них віднестися, трохи від них відсторонитися, перевірити їх на практиці. Це - дуже важлива стадія як індивідуального психічного розвитку, так розвитку майбутньої сім'ї. Далі людина починає зустрічатися з дівчиною і одружується (або дівчина зустрічається з молодим чоловіком і одружується).

Друга стадія називається *стадією діади*. Це - перша криза, коли люди починають жити разом і мають домовитися про те, за якими правилами це відбуватиметься. Є правила, які можна виробити легко, а є правила, які важко виробити: по-перше, тому що вони погано усвідомлюються, і, по-друге, тому що вони безпосередньо прив'язані до самооцінки.

Правила, про які просто говорити, - це зовнішні правила життя. Наприклад, хтось із членів сім'ї планує відпочинок, хтось миє посуд, хтось купує, хтось гроші заробляє. Якщо люди за своїм досвідом життя в батьківських сім'ях не дуже відрізняються, то їм про такі зовнішні правила домовитися досить просто. Однак у подружньому житті є такі правила, про які домовлятись складніше, і в першу чергу через відчуття сорому.

 Найчастіше у людей це відбувається на рівні самопочуття якогось, а зовсім не формулюється в словах. А якби це можна було вивести на рівень мови та обговорити, то було б зрозуміло, що це питання можна вирішити дуже просто. Часто ці правила культурно зумовлені. Тут знаходиться точка, де сімейна мікросистема змикається з макросистемою великого соціуму, до якого включено сім'ю. Це актуально особливо для тих подружніх пар, які належать до різних національностей, наприклад.

Третя *стадія – тріада* пов’язана з появою третього члена у сім’ї, тобто народження або очікування на дитину. Поява дитини умовно збільшує відстань, дистанцію між подружжям, але при цьому робить сімейну структуру більш стійкою. При цьому виникнення міжособистісних конфліктів тут вже не сильно залежить від того, чи була дитинка бажаною та довгоочікуваною. Напруга все одно наростає, хоча й приймає іншу форму, бо сімейна система є живим постійно змінюваним організмом. Різниця в самій силі, тривалості та способу вирішення конфліктної ситуації. А також той факт якою була сім’я до моменту появи дитинки – функціональною чи дисфункціональною. Функціональна сім'я - це та сім'я, яка справляється з поставленими перед нею зовнішніми та внутрішніми завданнями. Дисфункціональна сім'я, відповідно, це та сім'я, яка з цими завданнями не справляється. Жодних інших понять норми та патології у системному підході не існує. Кожна сім'я може бути дисфункціональною у якийсь момент свого життя. Будь-яка дисфункція – це «хочемо, але не можемо». Бажаємо, щоб дитина була здоровою, і не можемо цього досягти; хочемо, щоб дитина добре вчилася, і не можемо цього досягти; хочемо жити добре і не можемо цього досягти і т. д. Будь-яка подібна конструкція «хочемо і не можемо» - це ознака дисфункції.

*Четверта стадія* означена появою другої (та або третьої) дитини. Тут вже стає складніше, бо батьки теж «ростуть», може змінюватись стан здоров’я, соціальний статус, рівень матеріального забезпечення тощо, й додаються відносини між дітьми (рольові або сиблінгові взаємовідносини).

*П’ята стадія* - це вихід дітей в зовнішній світ (школа). Вважається, що вихід дитини до школи - кризовий момент для сім'ї, оскільки сім'я на цій точці свого розвитку може бути дисфункціональною. Це особливо вірно для гіперсоціалізуючих сімей, які майже не мають своїх внутрішніх правил, а надають собі соціальні правила. І тоді дитина, яка не справляється з якимись зовнішніми вимогами, наприклад шкільними, виявляється для сім'ї людиною, яка всю цю сім'ю «ганьбить» або не виконує свою функцію по відношенню до цієї сім'ї як людина, яка має її кудись просунути. Очікування, що дитина може сім'ю кудись просунути або що дитина може цю сім'ю зганьбити - це очікування недиференційованих сімей, де окрема людина не є насправді окремою людиною, а є лише представником чогось іншого, більшого, загального. І тоді, звичайно, до нього звернені додаткові очікування: передбачається, що він повинен бути не тільки здоровим і щасливим, але й робити багато іншого для добра своєї сім'ї у розумінні її старших членів.

*Шоста стадія* – це період, коли перша дитина умовно досягає підліткового віку. Тут все залежить від того, наскільки дитина зможе подолати (як, яким чином, з чиєю допомогою, або супротивом) кризу формування ідентичності. Окрім можливих конфліктних ситуацій, що передували цій стадії, якось із ними вже вдалося впоратись (або ні), додається ще й той факт: а яку функціональну нішу займе дитина чи він зможе вибрати свій шлях до початку сепарації. Якщо ж дитина виступає середньою ланкою між батьками, то може виникнути нова конфліктна ситуація, у якій задіяно вже троє. І у випадку, якщо дитина пізніше зможе відділитися від батьківської сім’ї, то у подружжя виникне певна пустуюча ніша, у якій може народжуватись міжособистісний конфлікт, який раніше ніби не набував такої сили, бо нівелювався дитиною. Часто ця стадія співпадає із середнім віком самих батьків, і тоді батьки мають власне загострення внутрішньоособистісного конфлікту, бо вже час підвести певні підсумки, чи так складається їх життя, як вони мріяли, уявляли, та й пояснити чому склалось саме так. А, якщо у подружжі є певний віковий розрив, тоді хтось перший проходить цю стадію, або ж разом. Інтенсивність та частота конфліктів теж залежить від цього. Чи залишається хтось один із пари більш стабільний на даному етапі розвитку сім’ї, чи обидва охвачені одночасно таким тривожним процесом. Звісно, якщо пари переживають разом певні процеси й протягом попереднього життєвого циклу, вже мають досвід у вирішені конфліктів, тоді ймовірність швидкого та умовно безболісного протікання самого конфлікту значно вище.

Одним з найважливіших моментів саме на цій стадії розвитку сімейних взаємовідносин є те, що дитина, за умови підтримки батьків, навчається бути сама собою, самостійною, готується до повної здорової сепарації від батьків, щоб згодом створити власну пару із «умовно здоровими установками», - тобто має шанс наблизитись до «умовно здорової сім’ї».

А далі, коли етап сепарації пройдено успішно, у сім’ї відбуваються зміни так званого другого порядку – зміна взаємовідносин. І тут стає місце перед завершальному етапу - він ідентичний другій стадії розвитку сім’ї. Це коли батьки знов стають парою. Тут, варіантів розвитку взаємовідносин між партнерами теж достатньо багато, конфлікти можуть або зменшуватись за кількістю чи тривалістю, а можуть й навпаки – почастішати. Але скорше за все,- це вже буде пов’язане із віковими особливостями розвитку особистості, а саме – із певною регресію психічних процесів, загостренню характерологічних особливостей кожного з партнерів (разом чи окремо).

Також з літератури нам відомі основні кризові періоди життя сім’ї, і саме в ці періоди можна спостерігати більшу кількість та проявленість міжособистісних конфліктів.

1. Перший кризовий період – перший рік проживання пари разом. Для цього періоду характерна певна адаптація партнерів, тому кількість конфліктів тут може бути будь-якою, а от інтенсивність залежить напряму від того, яку саме потребу партнер хоче задовольнити, й також від рівня «інтересу» (або закоханості) партнерів один до одного.
2. Другий кризовий період пов’язаний з появою дітей – тут додаються таки причини виникнення конфліктів, як то «ресурсні» - значне навантаження, зміна побуту, нерідко вирішення проблем матеріальних. А також - причини «взаємозалежності» - це і про розподіл нових ролей у сім’ї, про зменшення певних можливостей для одного з партнерів (частіше жінки).
3. Третій період – приблизно співпадає із кризою середнього віку (на 7-10 році подружнього життя). Тут вже головними чинниками міжособистісних конфліктів можуть виступати так зване «затухання почуттів», даються взнаки фактори власної реалізації чи не реалізації особистості, або не схожими темпами розвитку кожного з партнерів.
4. Четвертий кризовий період приблизно після 15-20 років подружнього життя. Чомусь він характеризується в літературі як період підвищеної залежності жінки від чоловіка, посилення економічного спектру, відокремлення дітей, які виросли та появою почуття відсутності сенсу життя. (Автори 90-х початку 2000 років).

В даному підході можна побачити певну кореляцію або схожість з періодизацією розвитку особистості, яку запропонував Л.С. Виготський, описавши вікові кризові періоди у дітей.

А от ще для порівняння підходів - дослідження чеських вчених (Plzak M., 1973 та Kratochvil S., 1985) виявили та описали *два критичних* періоди подружнього життя.

1. Період між 3-м та 7-м роком життя сім’ї, і в ньому найбільша гострота конфліктів може назрівати між 4-6 роками.
2. Період між 17-м та 25-м роками спільного життя.

Особливості міжособистісних конфліктів тут полягають в збільшенні незадоволеності між партнерами, при цьому не має значення джерело цього явища. При чому в період першої кризи домінуючим є такі зміни емоційних взаємовідносин, через які відбуваються фрустраційні зміни. Через це звісно збільшується кількість конфліктів, зростання напруження через певні побутові проблеми тощо. А в період другої кризи – збільшення соматичних хвороб або скарг, пов’язане з дорослішанням дітей та сепарації їх від батьківської сім’ї; підвищення тривожності, можливо відчуття пустоти життя.

Однією з найпопулярніших періодизацій життєвого циклу сім’ї (теж стадійна система) на теренах нашої країни та в країнах радянського та пострадянського простору є періодизація Е.К. Васильєвої (1975), яку достатньо точно описав Е.Г. Ейдеміллер та В.В. Юстицький (1990).

Отже виділяються 5 стадій (періодів) життєвого циклу:

1. Зародження сім'ї з моменту укладання шлюбу до народження першої дитини;
2. народження та виховання дітей. Ця стадія закінчується з початком трудової діяльності хоча б однієї дитини;
3. закінчення виконання сім'єю виховної функції. Включає період з початку трудової діяльності дитини до моменту, коли під опікою батьків не залишиться жодного з дітей;
4. діти живуть із батьками і хоча б один із них не має власної сім'ї;
5. подружжя живе одні або з дітьми, що мають власні сім'ї.

Трохи розкриємо про особливості функціонування сім’ї на кожному етапі, та розглянемо безпосередньо особливості міжособистісних конфліктів.

1. *Початковий етап життєвого циклу сім’ї -* до появи першої дитини молода сім'я вирішує ряд завдань. Найважливіші у тому числі — проблеми психологічної адаптації подружжя до умов сімейного життя загалом і психологічним особливостям друг друга. У цей період завершується (у випадку, якщо мали місце дошлюбні відносини) або здійснюється взаємна сексуальна адаптація подружжя. Йдеться про вирішення проблеми житла та придбання спільного майна. Нарешті, саме цьому етапі розвитку сім'ї складаються відносини з родичами, якщо молода сім'я, як це найчастіше буває, спочатку немає власного житла. Складний процес формування внутрішньо сімейних та поза сімейних відносин, зближення звичок, уявлень, цінностей подружжя та інших членів сім'ї на даному етапі протікає дуже інтенсивно і напружено. Непряме відображення всіх цих труднощів - кількість та причини розлучень. Немала частина молодих сімей розпадається на самому початку спільного подружнього життя. Основні причини розлучень чи переривання відносин між партнерами — непідготовленість до подружнього життя, незадовільні побутові умови, відсутність житлової площі після весілля, втручання родичів у стосунки молодого подружжя. Також важливо додати сюди такий момент, що пари утворюються за взаємної згоди, а отже готові певним чином будувати відносини, а по-друге рівень емоційної привабливості у партнерів один до одного достатньо високий, тож підвищений рівень толерантності позитивно впливає на розв’язання конфліктних ситуацій, на їх тривалість, інтенсивність та повторюваність.
2. *Основний етап життєвого циклу* - зріла сім'я, що склалася, що включає до свого складу неповнолітніх дітей. У житті сім'ї це час найбільшої господарсько-побутової активності. Поруч із тривалістю наростають напруженість домашнього праці, проблеми суміщення домашніх обов'язків із трудовою діяльністю. Збільшується рівень відповідальності кожного з партнерів, але часто це не рівнозначно між обома партнерами. Через це виникають напружені ситуації, які не одразу призводять до конфлікту, а лиш накопичується роздратування, яке згодом десь проривається вже у конфлікт, іноді не очікуваний для пари. На даному етапі значно перетворюються функції духовного (культурного) спілкування та емоційна сфера. Перед подружжям виникає нелегка задача - зберегти духовну та емоційну спільність у зовсім інших умовах, ніж ті, в яких вона формувалася. Формувалися ці взаємини, зазвичай, у сфері дозвілля, розваги, що відігравало важливу роль першої стадії розвитку сім'ї. У цей період може виявлятися зниження задоволеності сімейним життям через перевантаження подружжя, перенапруження їх сил; через необхідність розбудови духовних та емоційних відносин. Саме на цьому етапі найбільш часто спостерігаються різні прояви емоційного «охолодження»: подружні зради, сексуальні дисгармонії, розлучення через «розчарування в характері партнера», «любов до іншої людини». Самі міжособистісні конфлікти на цьому етапі найбільш болючі, триваліші й частіші. Важче знайти вихід з конфліктної ситуації, через саму багатошаровість й ефект накопиченого та утриманого роздратування. Да й варіантів вирішення конфліктної ситуації ніби стає менше, або деякі просто не є ефективними на перший погляд.
3. *Завершальні етапи життєдіяльності сім'ї*. Момент, коли останній з дітей починає трудову діяльність і далі - створення дітьми власних сімей, обумовлює нову якісну зміну в житті сім'ї. Сім'я припиняє виховну діяльність. Спроби її продовжувати саме тепер найчастіше викликають опір дітей. Найбільш очевидні зрушення у повсякденному житті сім'ї пов'язані з особливостями віку. Поступове ослаблення фізичних сил неминуче збільшує роль відновлення відновлюваних функцій побуту, відпочинок набуває все більш важливого значення. З погіршенням стану здоров'я подружжя проблеми здоров'я виходять першому плані, сюди переміщуються інтереси, тут нерідко активізуються зусилля. У той самий час у типовому випадку має місце активна участь членів сім'ї домашньому праці та догляді дітей. Нові ролі «бабусь» і «дідусів» особливо багато сил вимагають у перші роки життя онуків. Відбувається обумовлене труднощами, з якими стикаються діти на перших етапах життя у своїх подружніх сім'ях, «перекладання» частини турбот на старше покоління. Завершення життєвого циклу, трудової діяльності, вихід на пенсію, звуження кола можливостей - все це загострює потребу в визнанні, повазі, особливо з боку дітей. Забезпечення цього ставлення до себе, почуття власної потреби, значимості цьому етапі починає грати особливо помітну роль. Оскільки ця стадія в часі може бути прирівняна до основної (другої) стадії життєвого циклу сім’ї, особливостей міжособистісних конфліктів тут може бути достатньо багато. Тобто можуть бути періоди загострення й затухання, тривалість конфліктів може бути меншою, за умови, що обидва партнери вже навчились з ними «бути» на протязі життя, або ж можуть навпаки подовжуватись через, наприклад певну ригідність психічних процесів. Всі ці обставини призводять до складних і численних наслідків та проявів порушень у житті сім'ї. Це, з одного боку, наростання конфліктності взаємовідносин, зниження задоволеності сімейним життям, ослаблення згуртованості сім'ї; з іншого — наростання зусиль сім'ї, вкладених у її збереження, і зростання опору труднощам.

Кожна подружня пара, тобто сім’я в процесі свого існування безперечно стикається із певними труднощами. Різноманітні наслідки впливу труднощів на сім'ю можна розподілити за якими сферами життя сім'ї вони перш за все надають несприятливий вплив: порушення виховних функцій сім'ї, подружніх відносин тощо. При розгляді порушень сім'ї враховується також, як вони діють на її членів. Як правило, порушення життєдіяльності сім'ї веде до незадоволення потреб кожного з партнерів, у тому чи іншому відношенні гальмує розвиток особистості, обумовлює виникнення станів незадоволеності, нервово-психічного напруження, тривоги. Одне з важливих, з погляду сімейної психотерапії, наслідків порушень - це їх несприятливий вплив на психічне здоров'я індивіда (психотравмуюча дію), тобто це виснажує особистість й надає підґрунтя до зменшення рівня психічної стійкості (або толерантності) до певних подразників. Простими словами травмована особистість одного або обох партнерів негативно спливає на спроби вирішення конфліктних ситуацій.

Сім'я, що зіткнулася з труднощами, більш-менш активно протидіє їй, прагне запобігти неблагополучним наслідкам. Дослідження показують досить значні розбіжності у цьому, як сім'ї реагують на труднощі. В одних випадках труднощі мають явно мобілізуючий, що інтегрує вплив; в інших, навпаки, послаблюють сім'ю, ведуть до зростання конфліктів. Ця особливість реагування різних сімей особливо чітко простежується у разі «нормативного стресу», тобто зіткнення сім'ї зі звичайними для певного етапу труднощами (С. Рапопорт, 1963, Г. Штірлін, 1978).

В свою чергу Е.Г. Ейдеміллер та В.В. Юстицький ввели поняття *латентного порушення функціонування сім’ї.* Під латентним порушенням розуміється таке, що у звичайних, нормальних умовах не робить скільки-небудь значного негативного впливу на життя сім’ї. Однак при попаданні сім'ї у важкі умови саме воно відіграє вирішальну роль, визначаючи нездатність сім'ї протистояти таким умовам. Як у звичайних, так і незвичайних умовах обидва партнери спілкуються, відчуваючи один до одного певні почуття, розподіляють між собою права та обов'язки тощо. Але у звичайних (сприятливих, а тим більше «тепличних») умовах виявляються цілком допустимими певні порушення у всіх цих сферах. Не надто значні порушення взаєморозуміння, помірковано виражена конфліктність, знижена здатність членів сім'ї регулювати рівень своїх вимог один до одного в цих умовах можуть надавати вагомого впливу на життя сім'ї. Інша річ – умови важкі. Того ступеня взаєморозуміння, взаємної прихильності, яка існувала в сім'ї в сприятливих умовах, тепер уже виявляється недостатньо. Ось тут і виникає різниця в реакції сімей на проблеми. У сім'ях, де латентних порушень немає або вони мінімальні, виявляються можливими мобілізація сім'ї, посилення її згуртування, активізація спільних дій. У сім'ях, які мають такі порушення, це важко здійснити. Саме так і виникає описана вище настільки різна реакція різних сімей на важкі умови. Сім'ї без латентних порушень у цих умовах починають функціонувати краще, а ті, що мають їх - гірше.

Важливим буде заважати на те, щоб подружня пара мала сили справлятися із проблемами та/або задачами, які виникають час від часу, щоб мінімізувати ризик загострення конфліктних ситуацій, кожен з партнерів повинен мати певні психологічні якості. З однієї сторони, це потрібно йому самому, щоб ефективно справлятись з вимогами, які постають перед ним у подружніх стосунках (у сім’ї). А з іншого боку, сама сім’я, як цілісний організм, потребує й зацікавлена в цьому. Цю сукупність психологічних якостей, Е. Ейдеміллер визначав, як «сімейно-необхідні явища». Звісно це дуже широке коло якостей, але спробуємо визначити лиш умовно головні.

* Потреби, які мотивують кожного з партнерів продовжувати подружнє життя: потреба у батьківстві або материнстві; потреба у любові, симпатії, прийнятті, сексуально-еротичні потреби, певні побутові потреби.
* Здібності, необхідні для розуміння іншої людини (партнера) - наприклад емпатійність.
* Коло вольових ті емоційних здібностей – вміння для подолання станів фрустрації, розуміння своїх емоційних реакцій та навички із ними обходитись, вміння вибирати між бажаннями на даний момент і цілями майбутнього, певне терпіння, наполегливість.

**РОЗДІЛ 3**

# **Емпіричне** **дослідження особливостей міжособистісних конфліктів у подружніх парах.**

## **3.1 *Обгрунтування методик дослідження..***

Як нам вже відомо, подружня пара є елементом сімейної системи, причому саме центральним елементом. І, хоча сімейна система визначається, як відкрита для обміну з довкіллям, кожен учасник достатньо ревно береже її кордони. І це стосується перед усім сторонніх осіб, які можуть стати «потенційно небезпечними» для умовно-врівноваженого та звичного життя. Отже, коли мова йде про будь-які питання, які певним чином зачіпають «проблемні місця», сімейна система стає недоступною для чужинців. Тому із вибором методик та тестів для дослідження може бути не просто. Люди не готові відповідати на ті питання, які можуть їх травмувати з психологічної точки зору, особливо, коли вони ще й не вбачають в цьому проблеми і не мають на меті найближчим часом бігти та вирішувати свої конфліктні ситуації. Тобто труднощі підчас діагностики пов’язані з:

* проблемою інтимності;
* мінливість (швидкоплинність процесів);
* хаотичність даних або актуальність на певний момент.

Вибір методик тому для даного дослідження був значно звужений. Використовувались два коротких тести, анкета та одна доволі об’ємна методика.

1. *Опитувальник методика «Аналіз сімейної тривоги»*, автори Е.Г. Ейдеміллер та В. Юстицкис (2000). «Метою методики є вивчення загального фону переживань індивіда, пов'язаного з його позицією в сім'ї, з тим, як він сприймає себе в сім'ї». Характерним тут є той факт, що тривога відображає наявність певних страхів, хвилювань одного партнера за іншим, а також можливість або наявність конфліктних ситуацій. Оскільки тривога це недиференційоване почуття, то людина може певним чином не усвідомлювати таке уявлення про себе, витісняти його. В нашому дослідженні даний тест має важливе значення для маркування наявності конфліктів у родині, при цьому не конкретизуючи їх.

Опис методики надається, а текст опитувальника у (*Додатку 1*).

«Членам сім'ї пропонується самостійно заповнити опитувальник.
Інструкція: «Пропонований Вам опитувальник містить твердження про Ваше самопочуття вдома, в сім'ї. Твердження пронумеровані. Такі ж номери є в бланку, що додається до методикою. Читайте по черзі затвердження опитувальника. Якщо Ви загалом згодні з ними, то на бланку обведіть кружком номер затвердження. Якщо Ви в цілому незгодні - закресліть цей же номер. Якщо дуже важко вибрати, то поставте на номері знак питання. Намагайтеся, щоб таких відповідей було не більше трьох. Пам'ятайте, Ви характеризуєте своє самопочуття в сім'ї.
У опитувальнику немає "правильних" і "неправильних" тверджень. Відповідайте так, як відчуваєте » (Е.Г. Ейдеміллер та В. Юстицкис (2000).

Обробка й інтерпретація результатів.

Субшкала В - вина (сімейна вина члена сім'ї) - неадекватне відчуття індивідом відповідальності за все негативне, що відбувається в родині.

Наявність сімейної провини діагностується при п'яти позитивних відповідей.

Субшкала Т - тривожність (сімейна тривожність члена сім'ї) - відчуття, що ситуація в сім'ї не залежить від власних зусиль обстежуваного.

Сімейна тривожність діагностується при п'яти погодилися.

Субшкала Н - напруженість (сімейна напруженість) - відчуття, що виконання сімейних обов'язків являє собою непосильну задачу для індивіда.

Наявність сімейної напруженості діагностується при п'яти погодилися.

Після підрахунку балів за окремими шкалами обчислюється сума балів за узагальненою шкалою (вина + тривожність + напруженість), на підставі чого робиться висновок про рівень загальної сімейної тривожності.

1. *Тест на поведінку в конфліктній ситуації*, або Тест опису поведінки Томаса (Thomas-Kilmann Conflict Mode Instrument, TKI). Призначений для вивчення особистісної схильності до конфліктної поведінки, виявлення певних стилів вирішення конфліктної ситуації. Методика може використовуватися як орієнтовна для вивчення адаптаційних та комунікативних особливостей особистості, стилю міжособистісної взаємодії (Автори: Кеннет Томас, Ральф Кілманн (Kenneth W. Thomas, Ralph H. Kilmann, 1974).

Кожна відповідь А або В дає уявлення про кількісний вираз: суперництва, співпраці, компромісу, уникнення і пристосування. Якщо відповідь збігається з вказаним в ключі, йому привласнюється значення 1, якщо не збігається, то привласнюється значення 0. Кількість балів, набраних індивідом за кожною шкалою, дає уявлення про вираженість у нього тенденції до прояву відповідних форм поведінки в конфліктних ситуаціях. Текст опитувальника у (*Додатку 2).*

1. *Метод діагностики міжособистісних відносин* (ДМВ) є модифікованим варіантом інтерперсональної діагностики Т. Лірі, автор якої є послідовником ідей Г.С. Саллівена. Теоретичний підхід Г.С. Салливена до розуміння особистості базується на уявленні про важливу роль оцінок та думки значущих для даного індивіда навколишніх осіб, під впливом яких відбувається його персоніфікація, тобто. формує особистість ідентифікація зі «значними іншими». У процесі взаємодії з оточенням особистість проявляється у певному стилі міжособистісної поведінки. Реалізуючи потреба у спілкуванні й у здійсненні своїх бажань, людина розуміє свою поведінку з оцінками значимих інших лише на рівні усвідомленого самоконтролю, і навіть (неусвідомлено) із символікою ідентифікації. Метод діагностики міжособистісних відносин (ДМВ) відрізняється від оригінальної методики Т. Лірі в основному інтерпретаційним підходом Методика отримала широке застосування у сфері вивчення взаємовідносин між хворою людиною та різними за стилем психотерапевтичного впливу лікарями (Л. Н. Собчик 1982, Ташликов В.А. 1985). Текст опитувальника у (*Додатку 3).*
2. *Власне анкета*, метою якої є зібрати максимально прості дані про подружню пару, при цьому створити атмосферу невимушеності та простоти під час проходження тестування. Питання були розроблені нами та підібрані так, щоб спростити загальну виборку.

*АНКЕТА*

1. *Вік*
2. *Років у шлюбі*
3. *Років до шлюбу*
4. *Діти (1)*
5. *Діти (2+)*
6. *Без дітей*
7. *Без дітей у шлюбі*
8. *Різниця у віці між дітьми*
9. *Проживають своєю родиною*
10. *Проживають з батьками*
11. *Своє житло*
12. *Винаймають житло*
13. *Вища освіта*
14. *Працює та забезпечує родину*
15. *Працює для власних потреб*
16. *Залежності або хвороби*
17. *Терапія*
18. *Відпочинок окремо від родини*

Отже результати опитування були об’єднані у загальну таблицю даних *(Додаток 4).*

Загальна характеристика виборки.

Отже, дослідженням було охоплено 50 людей – це 25 подружніх пар. Вік партнерів у даній вибірці від 22 років до 65 років. Всі вони мають різних стаж (період) подружніх стосунків, а також зазначено ще й період у дошлюбних відносинах, коли пара вже проживала разом. Враховуючи, що на сьогодні дещо змінились умовні стандарти утворення пари, ми у своєму дослідженні вважали за потрібне врахувати саме стаж дошлюбного проживання пари разом (без юридичного оформлення,- те. Що зараз називається громадянський шлюб. Також зазначені дані щодо умов проживання - наявність власного житла. А також про відомості про певну структуру сім’ї: проживання з батьками. Зазначено наявність чи відсутність дітей у шлюбі, їх кількість та різниця у віці. І скільки років пара прожила у шлюбі без дітей. Інформація зібрана про матеріальне забезпечення родини – стисло, але є. А також є інформація про наявність чи відсутність рівня освіти, а саме – вищої освіти. Також присутня інформація про наявність хронічних захворювань у кожного з партнерів та/або певної залежності. Що ж до реалій саме сьогодення – то в анкеті присутні пункти, який опосередковано вказує на можливість кожного з партнерів приділяти увагу власному розвитку особистості або ж просто «час для себе».

## ***3.2 Визначення особливостей міжособистісних конфліктів у подружніх парах.***

За результатами проходження першого тесту «Аналіз сімейної тривоги» нами було визначено рівень загальної сімейної тривожності по кожному з опитуваних у родині (тобто чоловік та дружина). Потім, задля зручності порівняння ми вивели «рівень середньої сімейної тривожності».

Далі зробили сортування даних по сім’ям в залежності від кількості років поживання у шлюбі від найдовшого до найкоротшого строку. Оскільки відомих нам класифікацій достатньо багато, ми спираємось на класифікацію запропоновану Е. Дювалль (1957) та В. Сисенко (1989). Тобто виділяємо Молоді шлюби (0-4 років), середні шлюби (5-9, 10-19 років) та зрілі шлюби (20+років). Таким чином ми згрупували всі опитані пари виборки на три групи, в залежності від тривалості шлюбу:

1. Шлюбні відносини 15 і більше років
2. Шлюбні відносини від 7 до 14 років
3. Шлюбні відносини від 2 до 3 років

Найменшим показником загальної сімейної тривожності, по парі в середньому стало значення – «6», найбільшим стало значення – «18». Умовно низьким рівнем ми вважаємо показники від «6» до «9», середній рівень – той самий показник на рівні від «9,5» до «13», а найвищим рівнем той, де середній показник «13,5» до «18». Розглянемо у таблиці №3 порівняльну характеристику за цим показником по вікових групах.

Як виявилось на даному етапі найбільша кількість пар з найнижчим рівнем ЗСТ у тих, хто прожив у шлюбі до трьох років. Виходить, ми можемо припустити, що рівень конфліктів у таких парах найменший, або ж вони протікають легко, що не позначається на рівні загальної тривожності.

**Таблиця 3**

*Класифікація рівнів загальної сімейної тривожності (ЗСТ)*



Розглянемо це явище детальніше. Звісно, що аналізувати варто по кожній подружній парі окремо, але, якщо узагальнити отримані результати та теоретичні знання, то можемо сказати, що більшість подружніх пар перебувають на «другій стадії – стадії монади» (за визначенням А. Варги), яку вони успішно походять. Також не мають помітних проблем із забезпеченням своєї родини, не мають помітного впливу зовнішніх факторів (живуть окремо), мають також власну терапію (як спосіб пізнання себе, що зазвичай зменшує вірогідність виникнення конфліктів парі).

Що ж стосовно подружніх пар із високим рівнем ЗСТ, - це пари з другої групи (50%). Це пари, у яких збільшилось навантаження за рахунок розширення сім’ї (діти 1 або 2), певні складнощі по забезпеченню родини, відсутності вільного часу на власні потреби, а також обтяження станом здоров’я.

Використовуючи отримані дані за другою методикою - *Тест на поведінку в конфліктній ситуації (К. Томас),* важливо зазначити, що саму методику добре використовувати в комбінації із іншими даними. Тобто, конфліктні ситуації у міжособистісних стосунках виникають завжди – це відомо, але те, як кожен з партнерів схильний реагувати та який спосіб він обирає для їх вирішення відіграє величезну роль у подружньому житті. Так, як можна побачити у *Додатку 4* абсолютно кожній особистості притаманні всі види поведінкової реакції в конфлікті. Тобто в залежності від ситуації, індивід реагує різними способами. І тут показники визначають (за вищим значенням) означають виражені тенденції. Однак, якщо «використовувати» лиш одну стратегію завжди, чи то суперництво чи то уникнення або пристосування,- успіху не буде навіть для самого себе, й особливо це стає важливим у подружніх стосунках. Тож, якщо партнери схильні до використання середніх стратегій (співпраця, компроміс), то цілком ймовірно гармонізація відносин відбудеться, а конфліктні ситуації, які все одно супроводжують кожну пару по життю, можуть бути нетривалими. Або ж, як на думку інших колег К. Томаса, якщо референтні значення по кожному із способів реагування в конфлікті, дорівнюють від 5 до 7, то це буде оптимальною стратегією.

Так, коли партнери можуть використовувати стратегії співпраці й компромісу, при інших факторах (які є провокуючим підґрунтям до конфлікту) – є шанс зменшити навантаження на родину. Або ж, якщо хочу б у одного з партнерів високій (8+) рівень за шкалою «Суперництво» - це значно підвищує ризик ескалації або тривалого розвитку міжособистісних конфліктів у подружніх парах. У нашому дослідженні таких прикладів небагато, і виявити пряму кореляцію саме цього результату тесту важко по всіх групах. Можна лиш зазначити по окремих парах – і це теж результат.

За допомогою IBM SPSS - програмне забезпечення, яке використовується для статистичного аналізу даних, ми спробували віднайти взаємозв’язок за показниками тесту К. Томаса.

Послідовність дій:

Select cases —> виділяємо тільки потрібні (пари в шлюбі від 0 до 3 років та пари більше 15)

Далі Analyze —> compare means (порівняння середніх значень обраного критерію) —> means (кількість років у шлюбі - незалежна змінна; співпраця/компроміс/суперництво/уникання - залежна змінна)

**Таблиця 4**



Про що це свідчить: саме про те, що пари у даній вибірці використовують стратегії «співпраці» та «компромісу» частіше, ніж стратегії «суперництва» і рідше за все «уникання»; молоді пари (у шлюбі від о до 3-х років) більше за зрілі пари (від 15 років) використовують стратегії «співпраці» та «компромісу». Через те, що наша вибірка не така й велика, саме через це, ми можемо припустити, що результати близькі за значенням.

Згідно з наступною методикою - ДМВ, ми розуміємо що це тенденція до певного реагування індивіда (партнера в парі), вона може змінюватись з часом, при чому в обидві сторони, як до умовно покращення, та і в бік регресу.

* Якщо за результатами опитування отримані бали по певній категорії не перевищують 8-ми, то інтерпретація таких результатів зазначає, що дана властивість притаманна особистості, у якої склалися гармонійні відносини із оточуючим світом. В нашому випадку під оточуючим світом ми розуміємо іншого партнера, або сім’ю тощо.
* Якщо бали відображені у діапазоні від 8 до 12, це може свідчити про складності у міжособистісних стосунках, а також можуть бути ознакою особистісної дисгармонії або наявності акцентуацій рис характеру.
* Якщо бали від 14 до 16, тоді це свідчить про виражені труднощі у соціальній адаптації, та пов’язані із дуже різко загостреними характерологічними рисами характеру або ж клінічними проявами.
* Так, якщо за результатами даної методики у подружній парі спостерігається тенденція до співвідношення балів по певним категоріям, то там можливий паритет у відносинах. Наприклад, у парі чоловік виявився з високими балами по І октанту - владно-лідируючий (12), а у дружини за цим же октантом – 7, то ймовірно, що у відносинах при виникненні певної конфліктної ситуації, вони знайдуть спільну мову, не зважаючи на ризиковано завищений рівень цього показника у одного з них.
* У тих подружніх парах, де в партнерів спостерігаються високі бали за кількома шкалами, можна припустити, що виросте ризик загострення конфліктів за різними причинами, або по різних точках перетину. Причому високі бали по «умовно позитивним» октантам (або соціально прийнятним) теж показують тенденцію до збільшення напруги у подружніх відносинах і іноді виникає бажання такого партнера відсторонити, що, безумовно, впливає на відносини.
* Ще одним цікавим моментом виявляється те, що при виявлених завищених балах по ІІІ та ІV октантах (прямолінійно-агресивний тип), спостерігається схильність до конфліктних проявлень. Таку тенденцію ми частково побачили в нашому дослідженні (пара у якої високий рівень ЗСТ).
* І також при завищених балах по І та ІІ октантах (владно-лідируючий та незалежно-домінуючий), що характеризуються більшою незалежністю власної думки, завзятістю у відстоюванні власної точки зору, тенденції до лідерства та домінування, - ми спостерігали у таких парах теж підвищений рівень ЗСТ.

Поглянувши на результати опитування, можна зазначити, що ті певні особливості міжособистісних конфліктів у подружніх парах, які були нами позначені під час роботи із теоретичним матеріалом, знаходять своє відображення у практичному дослідженні. А саме ті, які впливають на розвиток конфліктів:

* Розподіл влади між партнерами у подружній парі (чи присутнє хворобливе домінування у парі) відображається в результатах тестування за методикою ДМВ; при порівнянні показників (балів), які відповідають І та ІІ октанту зазначеної методики.
* Вплив наявності (або відсутності) таких факторів з матеріального забезпечення родини, як власне житло та робота (рівень оплати за яку здатен покривати потреби сім’ї) – зазначене як факт під час анкетування, відзначається (або знаходить своє відображення) у показнику ЗСТ.
* Емоційні потреби кожного з партнерів у стосунках – цей фактор можна опосередковано уявити, припустивши, що при достатньо низькому рівні показника ЗСТ, потреби партнерів у подружній парі задоволені певною мірою.
* Рівень реалізації кожної особистості у подружніх стосунках - припущення, якщо у кожного з партнерів є час для себе у вигляді «відпустки» або терапії, тоді рівень конфліктів буде менший, - і це відобразиться знову є таки на ЗСТ.
* Спосіб комунікації та емпатії (особистісні характеристики інтро- та екстравертивності).

Проведене нами дослідження має бути описане з точки зору кореляційного методу. Так Під кореляцією (від лат. соггеШіо — “співвідношення”) розуміють реально встановлений факт взаємозв’язку певного стану однієї змінної з певними значеннями іншої, коли зміна однієї з них супроводжується зміною другої. Інакше кажучи, кореляція відображає факт коваріації змінних. Значення коефіцієнта г (який називають критерій Спірмена) тим більше, чим більшим є зв’язок між змінними. При цьому значущість цього зв’язку залежить від прийнятого рівня значущості й величини вибірки.

Так візьмемо до уваги віднайти зв'язок між кількістю років у подружніх стосунках (включаючи роки до шлюбу) та рівнем загальної сімейної тривожності.

За цим методом – коефіцієнт кореляції Спірмена (ρ) дорівнює 0,148. Зв’язок між досліджуваними ознаками - прямий, тіснота (сила) зв'язку за шкалою Чеддока - слабка. Число ступенів свободи (f) становить 48. Критичне значення критерію Спірмена при даному числі ступенів свободи становить 0.279. ρнабл < ρкрит залежність ознак статистично не значуща (p>0,05).

Ще один зі статистичних методів, які ми використали для перевірки значимості відмінностей – це «t- критерій Ст’юдента». Тут аналіз базувався на результатах, отриманих після тестування опитуваних за тестом «*Тест на поведінку в конфліктній ситуації (К. Томас)*».

t (співпраця) – 6,327

t (компроміс) – 6,140

t (суперництво) – 5,968

t (уникнення) – 6,290

 Так, по шкалі «Співпраця» за статистичним значенням t- критерій Ст’юдента = 6,327 виявлено значущу відмінність на рівні t 0,999. Це означає, що сім’ї, які попали до нашої виборки з невеликим терміном у шлюбі та сім’ї з значно більшим терміном у шлюбі відрізняються по рівню співпраці у конфліктних ситуаціях. Така саме картина із показником по шкалі «Компроміс», при статистичним значенням t- критерій Ст’юдента = 6,140 виявлено значущу відмінність на рівні t 0,999. Хоча на перший погляд ця відмінність не дуже й помітна. І, якщо візуально подивитись, то можемо запитати: чому ж пари, які прожили менше років у шлюбі, можуть краще використовувати такі стратегії у вирішенні конфліктів, як «Співпраця» та/або «Компроміс». На наш погляд це, можливо через вік самих партнерів: у представленій вибірці більшість партнерів (2/3) віком старше 30 років, тобто мають певний власний життєвий досвід, в 50% партнерів є довід власної терапії та місце в житті для відпочинку наодинці (з анкетування).

А, от що стосується шкали «Суперництво», то більше таких партнерів, як не дивно саме у тій групі, де пари прожили багато років разом. Але там є певні обтяження, як то важкі хронічні хвороби або залежність, що теж має свій вплив на розвиток конфліктів у подружжі, не зважаючи на стаж подружнього життя. І цілком може бути, що такі пари живуть довго, але питання як? - то вже про певну деструкцію та про закон гомеостазу стосовно сімейної системи..

# **ВИСНОВКИ**

Кожен з нас є «ретельно» сформованою особистістю, індивідуальність якої зазнала рук багатьох майстрів – творців сімейної системи. Ми росли, розвивались, намагались ніби приліпити до себе, як то приміряти, найбільш привабливі для нас якості, а від деяких так активно відхрещувались, щоб забути назавжди. До певного часу, початку першого періоду дорослості, кожен з нас схожий прекрасну квітку, якої немає в цілому світі. Проте дуже часто нам не тільки важко достеменно з’ясувати хто ми є, а й зрозуміти та відчути що ж нам хочеться. В цьому місці й починає розвиватись конфлікт між власними бажаннями та потребами. Добре, коли вдається достатньо розібратись із цими власними конфліктами особистості, перед тим, як з’явиться нагальна потреба у взаємодії з іншою, бажано такою самою або дуже схожою особистістю з метою створення спільного шляху наповненого щастям та радістю.

В процесі будь-якого спілкування у парі (особливо подружній або такої, що скоро нею стане) неодмінно виникають певні сутички інтересів – і це нормально, здорово та допомагає кожному з партнерів досягти максимального задоволення від самого процесу. Саме ці сутички інтересів, рівень спроможності протистояти зовнішньому впливу, справлятись із завданнями та цілями, які поставлені перед обома партнерами з метою «безхмарного» співіснування, і визначають міжособистісний конфлікт у подружній парі. Факторів та причин достатньо багато, і, якщо зовнішні фактори, такі як: культуральні особливості, соціальний статус, сторонні особи тощо – ми помічаємо добре, швидко приймаємо або заперечуємо одразу, позначивши цим самим свої кордони, то із внутрішніми факторами, що впливають на міжособистісні стосунки, набагато складніше. На початку спілкування партнери відмічають лиш дуже яскраві факти, які вони згодні прийняти чи навпаки, а от багато чого залишається до певної пори у тіні або поза уявою кожного. Так достатньо добре розпізнаються екстра чи інтровертивність, толерантність, владолюбство, наприклад. А от емпатійність може бути не одразу помітною.

Звісно, що такий вид конфліктів, як міжособистісний у парах посилюється та розвивається не з початком відносин, якщо зауважити, що обидва партнери не мали деструктивного досвіду раніше. Тому такі основні чинники притаманні конфліктам у парах як то інформаційні, поведінкові, несумісність цінностей (манери, рівень довіри) вони не одразу помітні. Науці відомі кілька підходів щодо вивчення причин, протікання та методів регуляції міжособистісних конфліктів: мотиваційний, когнітивний, діяльнісний. А також виділяють основні тригери міжособистісного конфлікту: критика, вимога, кумулятивне роздратування та відмова.

Закономірності розвитку міжособистісних конфліктів, як нам відомо із наукових джерел, пов’язують або з періодами розвитку сім’ї (6 періодів) або ж виділяють кризові періоди відповідно до тривалості знаходження пари у шлюбі. Унікальність подружніх стосунків обумовлює не тільки специфіку протікання міжособистісних конфліктів у родині, а й відображається на психічному здоров’ї усіх членів сім’ї. Важливо зазначити, що до безпосередньо міжособистісних стосунків, базою яких виступає любов та родинність додаються правові і моральні обов’язки, які пов’язані з реалізацією функцій сім’ї – репродуктивної, виховної, побутової, економічної, комунікативної тощо. Функціонуючи під впливом двох важливих законів: *закону гомеостазу та закону розвитку*, кожна сім’, подружня пара балансує, іноді і за рахунок виникнення та віднайдення способів вирішення міжособистісних конфліктів.

Нами були виділені певні особливості міжособистісних конфліктів у подружніх парах, які можуть змінюватись та доповнюватись протягом всього спільного життя, періоди конфлікту можуть бути довго або короткотривалими, повторюватись або виникати вперше. Отже це: розподіл влади між партнерами у подружній парі (чи присутнє хворобливе домінування у парі; емоційні потреби кожного з партнерів у стосунках; рівень реалізації кожної особистості у подружніх стосунках; спосіб комунікації та емпатії.

Для того щоб дослідити певною мірою міжособистісні конфлікти у парах необхідно зібрати достатньо інформації про життя самої пари, а лиш потім, запропонувавши парам пройти кілька тестів, спробувати оцінити принаймні тенденцію до розвитку конфліктів. Безумовно це є непростою задачею за умови, що люди аж ніяк не бажають допустити до себе сторонніх осіб, а тим більш досліджувати себе тим самим порушуючи той закон гомеостазу. Тому вибрані методики, можуть відображати лиш орієнтовну картину на даному етапі розвитку відносин у парі.

Застосовуючи такі методи, як опитування, вимірювання порівняння та узагальнення, ми отримали результат, який говорить про те, що на прикладі обраної дослідної групи виявилось таке: рівень міжособистісних конфліктів нижчий або ж вони протікають легко у тих пар, хто прожив у шлюбі до трьох років. А от умовно середній рівень - притаманний такі парам, які прожили у шлюбі найдовше.

Використавши у нашому дослідженні один зі статистичних методів, для перевірки значимості відмінностей – це «t- критерій Ст’юдента». Тут аналіз базувався на результатах, отриманих після тестування опитуваних за тестом «*Тест на поведінку в конфліктній ситуації (К. Томас)*». Це означає, що сім’ї, які попали до нашої виборки з невеликим терміном у шлюбі та сім’ї з значно більшим терміном у шлюбі відрізняються по рівню співпраці у конфліктних ситуаціях.

Звісно цікавіше та більш інформативніше буде розглядати розвиток міжособистісних конфліктів у подружніх парах по кожній окремо, зважаючи на історію розвитку сім’ї, наявність чи відсутність певних деструкцій та хвороб, тоді і взаємозв’язків може віднайтись набагато більше й різноманітність їх може вразити. Але це вже прерогатива практичної сімейної психотерапії, на яку на превеликий жаль, далеко не всі пари погоджуються. Але, включивши саме таке питання до анкети, вдалось з’ясувати, що на сучасному етапі розвитку психологічної науки, технологій зв’язку та інформації, кожен з партнерів у парі точно має набагато більше можливостей дізнатись про особливості перебігу та/або причини виникнення проблем, подібних за свою власну, та віднайти способи їх вирішення, порівнюючи з періодом минулого століття.

# **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Берн Е. Ігри, у які грають люди / Ерік Берн; пер. з англ. К. Меньшикової. — Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. — 256 с.
2. Боуен М. Теорія семейных систем Мюрея Боуена. Основные понятия, методи и клиническая практика / Мюрей Боуен ; под редакцией К. Бейкер, А.Я. Варги — Когито Центр, 2012. — 496с.
3. Варга А. Введение в семейную психотерапию / Анна Варга ; Когито-Центр, 2017. – 182 с.
4. Витакер К., Бамберри В. Танцы с семьей / Карл Витакер, Вильям Бамберри  ; пер. з англ. Т. Шапошникова. — Санкт-Петербург: Питер, 2019. — 224 с.
5. Герасіна Л. М, Панов М. І., Осіпова Н. П. та ін. / Конфліктологія: Харків. Право, 2002. – 256 с.
6. Гірник А.Б. Конфлікти: структура, ескалація, залагодження. - К.: Видавництво Соломії Павличко "Основи", 2003. – 172 с.
7. Гришина Н.І. Психология конфликта / Наталья Игоревна Гришина ; — Санкт-Петербург : Питер, 2008. — 544 с.
8. Джелалі В. О. Психологія вирішення конфліктів: Навчальний посібник. – Харків-Київ: Р. И. Ф., 2006. – 320 с.
9. Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. — СПб.: Питер, 1999.- 656 с.
10. Эйдемиллер Э. Г., Юстицкий В. В. Семейная психотерапия. — Л.: Медицина, 1990. — 192 с.
11. Ильин Е.П., Психология общения и межличностных отношений.  — СПб.: Пітер, 2013.- 576 с.
12. Ішматуров А.Т. Конфлікт і згода. Основи когнітивної теорії конфліктів. – К.: Наукова думка, 1996. – 190с.
13. Ложкін, Г. В. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика: навчальний посібник / Г. В. Ложкін, Н. І. Пов’якель. – Київ: ВД «Професіонал», 2007. – 416 с.
14. Максименко С.Д., Носенко Е.Л.. Експериментальна психологія/ Підручник. — К.: Центр учбової літератури, 2008. — 360 с.
15. Мелибурда Є. Я – Ты - Мы / Єжи Мелибурда ; пер. з польск. — Москва: Прогрес, 1986.
16. Річардсон Р. – Сили сімейних уз / Рональд Річардсон ; пер. з англ. — Акцидент, 1994.
17. Сатир В. Психотерапия семьи. СПб.: Речь, 2000. – 300 с.
18. Собчик Л. Психология индивидуальности теория и практика психодиагностики / Людмила Собчик ; Речь, 2017. – 480 с.
19. Собчик Л. Диагностика межличностных отношений / Людмила Собчик ; Боргес, 2010. – 52 с.
20. Сысенко В. А. Супружеские конфликты. М.: Мысль, 1989. – 178 с.
21. Хорни К. Ваши внутренние конфликты. - СПб.; Лань, 1997.
22. Харли У. Законы семейной жизни. М.: Протестант, 1992. – 86 с

 Додаток 1

 Читайте по черзі затвердження опитувальника. Якщо Ви загалом згодні з ними, то на бланку обведіть кружком номер затвердження. Якщо Ви в цілому не згодні - закресліть цей же номер. Якщо дуже важко вибрати, то поставте на номері знак питання. Намагайтеся, щоб таких відповідей було не більше трьох. Пам'ятайте, Ви характеризуєте своє самопочуття в сім'ї.

У опитувальнику немає "правильних" і "неправильних" тверджень. Відповідайте так, як відчуваєте ».

Текст опитувальника

1. Знаю, що члени моєї сім'ї часто бувають незадоволені мною.

2. Відчуваю, що, як би я не вступив (а), все одно буде не так.

3. Я багато чого не встигаю зробити.

4. Так виходить, що саме я найчастіше опиняюся винен (а) у всьому, що трапляється в нашій сім'ї.

5. Часто відчуваю себе безпорадним (безпорадною).

6. Вдома мені часто доводиться нервувати.

7. Коли потрапляю додому, відчуваю себе незграбним (незграбною) і незграбним (незручної).

8. Деякі члени сім'ї вважають мене нетямущим (недолугої).

9. Коли я вдома, весь час через що-небудь переживаю.

10. Часто відчуваю на собі критичні погляди членів моєї сім'ї.

11. Іду додому і з тривогою думаю, що ще трапилося в мою відсутність.

12. Вдома у мене постійно відчуття, що треба ще дуже багато зробити.

13. Нерідко відчуваю себе зайвим (зайвої) будинку.

14. Вдома у мене такий стан, що просто опускаються руки.

15. Вдома мені постійно доводиться стримуватися.

16. Мені здається, якби я раптом зник (зникла), то ніхто б цього не помітив.

17. Ідеш додому, думаєш, що будеш робити одне, але, як правило, доводиться робити зовсім інше.

18. Як подумаю про свої сімейні справи, починаю хвилюватися.

19. Деяким членам моєї родини буває незручно через мене перед друзями і знайомими.

20. Часто буває так: хочу зробити добре, але виявляється, вийшло погано.

21. Мені багато чого у нас не подобається, але я цього прагну не показувати.

Додаток 2

Інструкція: Перед вами ряд тверджень, які допоможуть визначити деякі особливості вашої поведінки. Тут не може бути відповідей «правильних» або «помилкових». Люди різні, і кожен може висловити свою думку.

Є два варіанти, А і В, з яких ви повинні вибрати один, більшою мірою відповідний вашим поглядам, вашій думці про себе. У бланку для відповідей поставте виразний хрестик відповідно одному з варіантів (А або В) для кожного затвердження. Відповідати треба щонайшвидше.

Текст опитувальника

1. А. Деколи я надаю можливість іншим узяти на

себе відповідальність за рішення спірного питання.

В. Ніж обговорювати, в чому ми розходимося, я прагну звернути увагу на те, з чим ми обидва згодні.

2. А. Я прагну знайти компромісне рішення.

В. Я намагаюся улагодити справу з урахуванням всіх інтересів іншого і моїх власних.

3. А. Зазвичай, я наполегливо прагну добитися свого.

В. Я прагну заспокоїти іншого і, головним чином, зберегти наші стосунки.

4. А. Я прагну знайти компромісне рішення.

В. Деколи я жертвую своїми власними інтересами заради інтересів іншої людини.

5. А. Улагоджуючи спірну ситуацію, я весь час стараюся знайти підтримку у іншого.

В. Я прагну зробити все, щоб уникнути даремної напруженості.

6. А. Я намагаюся уникнути неприємностей для себе.

В. Я прагну добитися свого.

 7. А. Я прагну відкласти рішення спірного питання, з тим щоб з часом вирішити його остаточно.

В. Я вважаю за можливе в чомусь поступитися, щоб добитися іншого.

8. А. Зазвичай, я наполегливо прагну добитися свого.

В. Я насамперед прагну ясно визначити те, в чому полягають всі інтереси, що торкнулися.

9. А. Думаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь виникаючі розбіжності.

В. Я докладаю зусилля, щоб добитися свого.

10. А. Я твердо прагну досягти свого.

В. Я намагаюся знайти компромісне рішення.

11. А. Спочатку я прагну чітко визначити, в чому полягають всі порушені спірні питання.

В. Я прагну заспокоїти іншого і, головним чином, зберегти наші відносини.

12. А. Часто я уникаю займати позицію, яка може викликати спори.

В. Я даю можливість іншому в чомусь залишитися при своїй думці, якщо він теж йде назустріч мені.

13. А. Я пропоную середню позицію.

В. Я наполягаю, щоб було зроблено здається.

14. А. Я повідомляю іншому свою точку зору і питаю про

його поглядах.

В. Я намагаюся показати іншому логікові і переваги моїх поглядів.

15. А. Я прагну заспокоїти іншого і, головним чином, зберегти наші стосунки.

В. Я прагну зробити так, щоб уникнути напруженості.

6. А. Я прагну не зачепити відчуттів іншого.

В. Я намагаюся переконати іншого в перевагах моєї позиції.

17. А. Зазвичай, я наполегливо прагну добитися свого.

В. Я прагну зробити все, щоб уникнути даремної напруженості.

18. А. Якщо це зробить іншого щасливим, дам йому можливість наполягти на своєму.

В. Я даю можливість іншому в чомусь залишитися при своїй думці, якщо він також йде мені назустріч.

19. А. Спочатку я прагну ясно визначити те, в чому полягають всі порушені питання і інтереси.

В. Я прагну відкласти рішення спірного питання з тим, щоб з часом вирішити його остаточно.

20. А. Я намагаюся негайно подолати наші розбіжності.

В. Я прагну знайти якнайкраще поєднання вигод і втрат для обох сторін.

21. А. Ведучи переговори, я прагну бути уважним до

бажанням іншого.

В. Я завжди схиляюся до прямого обговорення проблеми і їх сумісного рішення.

22. А. Я намагаюся знайти позицію, яка знаходиться посередині між моєю позицією і точкою зору іншої людини.

В. Я відстоюю свої бажання.

23. А. Як правило, я стурбований тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.

В. Деколи я надаю можливість іншим узяти на себе відповідальність за рішення спірного питання.

24. А. Якщо позиція іншого здається мені дуже важливою, я постараюся піти назустріч його бажанням.

В. Я прагну переконати іншого прийти до компромісу.

25. А. Я намагаюся показати іншому логікові і переваги моїх поглядів.

В. Ведучи переговори, я прагну бути уважним до бажань іншого.

26. А. Я пропоную середню позицію.

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

27. А. Часто я уникаю займати позицію, яка може викликати суперечку.

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

28. А. Зазвичай, я наполегливо прагну добитися свого.

В. Улагоджуючи ситуацію, я, зазвичай, прагну знайти підтримку в іншого.

29. А. Я пропоную середню позицію.

В. Думаю, що не завжди варто хвилюватися через певні розбіжності у поглядах.

30. А. Я прагну не зачепити почуттів іншого.

В. Я завжди займаю таку позицію в спірному питанні, щоб ми спільно з іншою людиною могли добитися успіху.

Додаток 3

Текст опитувальника

Інструкція: Вам пропонується список характеристик. Слід уважно прочитати кожну і вирішити, чи відповідає вона вашому уявленню про себе. Якщо відповідає, то позначте її у протоколі хрестиком, якщо не відповідає - нічого не ставте. Якщо немає повної впевненості, хрестик не ставте. Намагайтеся бути щирими.

1. Інші думають про нього прихильно

2. Справляє враження на оточуючих

3. Уміє розпоряджатися, наказувати

4. Уміє наполягти на своєму

5. Володіє почуттям гідності

6. Незалежний

7. Здатний сам подбати про себе

8. Може проявляти байдужість

9. Здатний бути суворим

10. Строгий, але справедливий

11. Може бути щирим

12. Критичний до інших

13. Любить поплакатися

14. Часто сумний

15. Здатний проявляти недовіру

16. Часто розчаровується

17. Здатний бути критичним до себе

18. Здатний визнати свою неправоту

19. Охоче підкоряється

20. Поступливий

21. Вдячний

22. Захоплюється, схильний до наслідування

23. Поважний

24. Шукає схвалення

25. Здатний до співпраці, взаємодопомоги

26. Прагне ужитися з іншими

27. Приязний, доброзичливий

28. Уважний, ласкавий

29. Делікатний

30. Підбадьорюючий

31. Чуйний на заклики про допомогу

32. Безкорисливий

33. Здатний викликати захоплення

34. Користується в інших повагою

35. Володіє талантом керівника

36. Любить відповідальність

37. Впевнений в собі

38. Самовпевнений, напористий

39. Діловий, практичний

40. Любить змагатися

41. Стійкий, наполегливий, де треба

42. Невблаганний, але неупереджений

43. Дратівливий

44. Відкритий, прямолінійний

45. Не терпить, щоб їм командували

46. Скептичний

47. На нього важко справити враження

48. Образливий, делікатне

49. Легко бентежиться

50. Невпевнений у собі

51. Поступливий

52. Скромний

53. Часто вдається до допомоги інших

54. Дуже шанує авторитети

55. Охоче приймає поради

56. Довірливий і прагне радувати інших

57. Завжди люб'язний в обходженні

58. Дорожить думкою оточуючих

59. Товариська, уживчивый

60. Добросердечний

61. Добрий, вселяє впевненість

62. Ніжний, м'якосердий

63. Любить піклуватися про інших

64. Безкорисливий, щедрий

65. Любить давати поради

66. Справляє враження значного людини

67. Начальственно наказовий

68. Владний

69. Хвалькуватий

70. Гордовитий і самовдоволений

71. Думає тільки про себе

72. Хитрий, розважливий

73. Нетерпимий до помилок інших

74. Корисливий

75. Відвертий

76. Часто недружелюбний

77. Озлоблений

78. Скаржник

79. Ревнивий

80. Довго пам'ятає свої образи

81. Самобичующийся

82. Сором'язливий

83. Безініціативний

84. Лагідний

85. Залежна, несамостійна

86. Любить підкорятися

87. Надає іншим приймати рішення

88. Легко потрапляє в халепу

89. Легко піддається впливу друзів

90. Готовий довіритися будь-кому

91. Схильний призначати до всіх без розбору

92. Всім симпатизує

93. Прощає всі

94. Переповнений надмірним співчуттям

95. Великодушний, терпимий до недоліків

96. Прагне протегувати

97. Прагне до успіху

98. Чекає захоплення від кожного

99. Розпоряджається іншими

100. Деспотичний

101. Сноб, судить про людей лише за рангом і достатку

102. Марнославний

103. Егоїстичний

104. Холодний, черствий

105. Уїдливий, глузливий

106. Злий, жорстокий

107. Часто гнівливий

108. Байдужий, байдужий

109. Злопам'ятний

110. Пройнятий духом протиріччя

111. Впертий

112. Недовірливий, підозрілий

113. Боязкий

114. Сором'язливий

115. Відрізняється надмірною готовністю підкорятися

116. М'якотілий

117. Майже ніколи нікому не заперечує

118. Нав'язливий

119. Любить, щоб його опікали

120. Надмірно довірливий

121. Прагне знайти розташування кожного

122. З усіма погоджується

123. Завжди доброзичливий

124. Любить всіх

125. Дуже поблажливий до оточуючих

126. Намагається утішити кожного

127. Піклується про інших на шкоду собі

128. Псує людей надмірною добротою