

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО

Факультет фізичної культури, спорту та психології
Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему: «**Психологічна робота з подружніми конфліктами
засобами арттерапії**»

Виконала: здобувачка вищої освіти
групи пс241м

Спеціальність 053 Психологія

ОП Психологія. Практична психологія

Кисіль Вікторія Вікторівна

Керівник: канд. психол. наук, доцент

Прокоф'єва Олеся Олексіївна

Рецензент: канд. психол. наук, доцент

Ніжинського державного університету
імені Миколи Гоголя

Кошова Інна Вікторівна

Запоріжжя – 2025 року

Кисіль В.В.

Психологічна робота з подружніми конфліктами засобами арттерапії

АНОТАЦІЯ

У кваліфікаційній роботі здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження психологічної роботи з подружніми конфліктами засобами арт-терапії. Актуальність теми зумовлена зростаючою потребою у використанні психологічно м'яких, емоційно орієнтованих і водночас ефективних методів подолання конфліктів у сім'ї. Традиційні підходи до розв'язання подружніх суперечностей часто зосереджуються переважно на раціональному аналізі ситуації, натомість арт-терапія дає змогу працювати з глибинними емоційними переживаннями, комунікативними бар'єрами, взаємними образами та символічними рівнями сімейної взаємодії.

У роботі теоретично досліджено стадії подружнього життя, психологічну сутність і причини подружніх конфліктів, а також можливості арт-терапевтичного підходу у сімейному консультуванні. Показано, що подружні конфлікти мають різну інтенсивність, структуру та психологічні джерела залежно від стажу сімейного життя, а арт-терапія виступає ефективним засобом зниження напруги, розвитку емпатії, покращення емоційного контакту та пошуку конструктивних способів взаємодії.

Емпіричне дослідження проведено на вибірці сімейних пар з різним стажем спільного життя. У роботі використано комплекс психодіагностичних методик для вивчення особливостей конфліктної взаємодії, причин подружніх суперечностей та типових стратегій реагування у конфлікті. Установлено, що у молодших за стажем сім'ях конфлікти частіше пов'язані з адаптацією до спільного життя, розподілом ролей і завищеними очікуваннями, тоді як у сім'ях з більшим стажем зростає значення накопичених образ, емоційного відчуження, рутинізації стосунків і труднощів у відкритому вираженні почуттів.

На основі результатів дослідження розроблено програму тренінгу з подолання подружніх конфліктів засобами арт-терапії та сформульовано рекомендації щодо її використання у сімейному консультуванні. Програма спрямована на гармонізацію подружніх стосунків, розвиток навичок ненасильницького спілкування, покращення емоційного розуміння між партнерами та формування конструктивних способів подолання конфліктів.

Ключові слова: подружні конфлікти, арт-терапія, сімейні стосунки, шлюб, подружнє спілкування, емоційна взаємодія, сімейне консультування, психологічна допомога.

Kysil V.V.

Psychological work with marital conflicts using arttherapy

ABSTRACT

The qualification paper presents a comprehensive theoretical and empirical study of psychological work with marital conflicts by means of art therapy. The relevance of the topic is determined by the growing need for emotionally oriented, psychologically gentle, and at the same time effective methods of resolving conflicts in the family. Traditional approaches to marital conflict resolution are often focused mainly on rational analysis, whereas art therapy makes it possible to work with deep emotional experiences, communication barriers, mutual images, and symbolic levels of family interaction.

The paper theoretically examines the stages of married life, the psychological essence and causes of marital conflicts, and the possibilities of the art-therapeutic approach in family counseling. It is shown that marital conflicts differ in intensity, structure, and psychological sources depending on the duration of family life, while art therapy acts as an effective tool for reducing tension, developing empathy, improving emotional contact, and finding constructive ways of interaction.

The empirical study was conducted on a sample of married couples with different lengths of married life. The research used a complex of psychodiagnostic methods to investigate the peculiarities of conflict interaction, the causes of marital disputes, and typical coping strategies in conflict. It was established that in younger families conflicts are more often related to adaptation to married life, role distribution, and unrealistic expectations, whereas in families with longer marital experience accumulated grievances, emotional distancing, routinization of relationships, and difficulties in openly expressing feelings become more significant.

Based on the obtained results, a training program for overcoming marital conflicts by means of art therapy was developed, along with recommendations for its use in family counseling. The program is aimed at harmonizing marital relationships, developing nonviolent communication skills, improving emotional understanding between partners, and forming constructive strategies for conflict resolution.

Keywords: marital conflicts, art therapy, family relationships, marriage, marital communication, emotional interaction, family counseling, psychological assistance.

РЕФЕРАТ

до кваліфікаційної роботи на тему

«Психологічна робота з подружніми конфліктами засобами арттерапії»

здобувачки вищої освіти спеціальності 053 Психологія

Кисіль Вікторії Вікторівни

Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри психології
Прокоф'єва Олеся Олексіївна

Об'єкт дослідження – феномен подружніх конфліктів.

Предмет дослідження – психологічна робота з подружніми конфліктами засобами арт-терапії.

Мета дослідження – емпірично дослідити особливості прояву подружніх конфліктів залежно від віку родини та розробити програму тренінгу з подолання подружніх конфліктів засобами арт-терапії.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що відмінності у перебігу подружніх конфліктів зумовлені віком сім'ї, а застосування арт-терапевтичних засобів може сприяти зниженню емоційної напруги, покращенню комунікації та розвитку конструктивних стратегій взаємодії між партнерами.

Завдання дослідження: теоретично дослідити стадії подружнього життя, кризи, зміни та зростання; теоретично розкрити сутність і зміст феномена сімейних конфліктів; емпірично дослідити особливості родинних конфліктів залежно від стажу родини; здійснити аналіз отриманих результатів; розробити програму тренінгу з подолання подружніх конфліктів засобами арт-терапії.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз, синтез, порівняння, узагальнення наукових підходів до феномену подружніх конфліктів, сімейної взаємодії та арт-терапевтичної роботи; емпіричні – комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення конфліктної взаємодії, комунікативних труднощів, причин напруження й особливостей

сімейної взаємодії; статистичні методи математичної обробки результатів. Практична значущість дослідження полягає у можливості використання розробленого тренінгу в роботі сімейних психологів, консультантів і фахівців з арт-терапії.

Актуальність теми дослідження обумовлена необхідністю пошуку ефективних способів вирішення подружніх конфліктів та мінімізації їхніх негативних наслідків для партнерських стосунків. У сучасних умовах подружжя часто стикається з високим рівнем стресу, економічною нестабільністю, швидкими соціальними змінами, перевантаженням ролями та зниженням якості емоційної комунікації. Усе це робить подружні конфлікти не лише поширеним, а й психологічно складним явищем, яке потребує багаторівневого аналізу та м'яких, але дієвих засобів психокорекції. Саме тому арт-терапія як метод, що поєднує символічне вираження емоцій, невербальну комунікацію та простір для безпечного саморозкриття, набуває особливого значення у роботі з конфліктами в сім'ї.

У теоретичному розділі кваліфікаційної роботи проаналізовано стадії подружнього життя та ті кризи, які природно супроводжують розвиток сім'ї. Показано, що кожен етап подружнього життя має свої характерні завдання, ризики й психологічні виклики. Початкові роки шлюбу пов'язані з адаптацією, узгодженням ролей, виробленням правил спільного життя та очікувань щодо партнера. Подальші етапи включають народження і виховання дітей, зміни у кар'єрних і сімейних ролях, рутинізацію взаємодії, кризу середини життя, трансформацію інтимності та переоцінку подружнього союзу. Усе це створює умови, в яких конфлікти можуть набувати різного змісту й функцій. Вони можуть бути як руйнівними, так і конструктивними, відкриваючи можливості для переосмислення, розвитку та зміцнення стосунків.

У роботі детально розглянуто психологічну характеристику подружніх конфліктів. Підкреслено, що сімейний конфлікт має специфічну природу, оскільки виникає між людьми, пов'язаними глибокою емоційною близькістю,

спільним життям, взаємною залежністю та системою моральних і правових обов'язків. На відміну від інших міжособистісних суперечностей, подружні конфлікти зазвичай мають багатшарову структуру: за зовнішньою темою суперечки нерідко приховуються незадоволені потреби у визнанні, близькості, безпеці, підтримці або автономії. Саме тому робота з подружніми конфліктами не може бути ефективною, якщо зосереджується лише на поверхневому змісті суперечки, не торкаючись глибинних емоційних механізмів.

У теоретичному аналізі також висвітлено основні причини подружніх конфліктів. До них віднесено розбіжності в цінностях, різницю в моделях виховання та сімейних сценаріях, невідповідність очікувань щодо ролей чоловіка і дружини, труднощі розподілу відповідальності, недостатню комунікативну компетентність, ревності, фінансову напругу, сексуальні труднощі, втрату емоційної близькості, накопичення образ і використання деструктивних способів взаємодії. Особливий акцент зроблено на тому, що тривале уникнення відкритого обговорення проблем призводить до накопичення афективної напруги, у результаті чого навіть незначні суперечки можуть ставати тригерами більш глибоких конфліктів.

Окремо обґрунтовано доцільність використання арт-терапії у психологічній роботі з подружніми конфліктами. У роботі підкреслено, що традиційні вербальні форми консультування не завжди дають змогу партнерам безпечно й усвідомлено виразити власні почуття, особливо коли йдеться про сильну образу, сором, страх, ревності або накопичену напругу. Арт-терапія створює умови, у яких символічні образи, малюнки, метафори, колажі, кольорові асоціації та інші творчі форми допомагають вивести емоційний матеріал назовні, зменшити опір і полегшити комунікацію. Саме це робить арт-терапевтичний підхід перспективним інструментом для сімейної психології.

У межах емпіричного дослідження було сформовано дві групи сімейних пар, що дало змогу порівняти особливості конфліктної взаємодії

залежно від стажу спільного життя. Такий підхід дозволяє краще зрозуміти динаміку подружніх конфліктів і те, як їх зміст, емоційна напруга та способи реагування змінюються з часом. Дослідження виходить із припущення, що в молодих сім'ях конфлікти мають іншу структуру й причини, ніж у подружжях із тривалішим досвідом спільного життя. Саме тому вивчення віку родини стає важливим чинником аналізу конфліктності в шлюбі.

Результати емпіричного дослідження дозволили встановити, що в сім'ях з меншим стажем спільного життя конфлікти частіше пов'язані з процесами адаптації до спільного побуту, розподілом ролей, очікуваннями щодо поведінки партнера, фінансовими питаннями, встановленням меж між батьківською й новоствореною сім'єю та виробленням спільних норм життя. Такі конфлікти часто мають яскраво виражений ситуативний характер, але через недостатню сформованість навичок конструктивного спілкування швидко загострюються й набувають емоційно насиченого характеру.

У більш тривалих шлюбах конфліктність має інший психологічний зміст. Тут на перший план виходять накопичені образи, емоційне віддалення, рутинізація взаємодії, зниження якості інтимно-особистісного контакту, втома від повторюваних сценаріїв, дефіцит новизни у стосунках, приховані претензії та труднощі відкритого вираження потреб. У таких парах конфлікти можуть виглядати менш вибуховими зовні, але бути більш глибокими внутрішньо, адже часто ґрунтуються на роками не проговорених переживаннях. У роботі підкреслено, що саме ця прихована емоційна напруга нерідко робить подружні конфлікти хронічними й психологічно виснажливими.

У процесі аналізу конфліктної взаємодії було підтверджено, що характер конфліктів залежить від віку сім'ї, а отже гіпотеза дослідження має підстави. Розбіжності між подружжям з різним стажем життя відображають не лише різницю у життєвих обставинах, а й якісно відмінні психологічні завдання шлюбу на різних етапах. Молоді сім'ї частіше борються за стабілізацію та узгодження, тоді як більш зрілі пари потребують оновлення

емоційного контакту, подолання накопичених патернів відчуження та відновлення інтимної довіри.

На основі результатів дослідження у кваліфікаційній роботі розроблено програму тренінгу з подолання подружніх конфліктів засобами арт-терапії. Мета тренінгу полягає у сприянні зниженню рівня напруження у подружніх стосунках, розвитку навичок ефективної комунікації, розуміння одне одного та конструктивного вирішення суперечок. Програма орієнтована як на роботу з подружніми парами, так і, за потреби, на роботу з одним із партнерів окремо. Її цінність полягає в поєднанні психоедукаційного, корекційного й арт-терапевтичного компонентів.

До завдань тренінгу віднесено ознайомлення учасників із природою конфліктів у подружньому житті, розвиток навичок активного слухання та ненасильницького спілкування, навчання технік конструктивного вирішення суперечок, сприяння емоційній саморегуляції та зміцнення довіри й партнерства між подружжям. У роботі окреслено використання групових і парних обговорень, арт-технік, метафоричних карток, рольових ігор, міні-лекцій, вправ на релаксацію та емоційну саморегуляцію. Такий набір методів дозволяє працювати не лише на раціональному рівні, а й глибше торкатися емоційного досвіду учасників, що особливо важливо у конфліктній взаємодії.

Арт-терапевтичний компонент тренінгу має особливе значення, оскільки він дозволяє партнерам виносити на символічний рівень ті переживання, які важко вербалізувати без звинувачень або захисних реакцій. Через творчі вправи подружжя може краще усвідомлювати свої очікування, приховані емоції, образи партнера, внутрішні конфлікти та бажані зміни у стосунках. Такі техніки допомагають обійти надмірний контроль, активізувати емпатію, знизити опір і створити простір для більш щирої комунікації.

У роботі сформульовано очікувані результати тренінгу: зниження рівня конфліктності у стосунках, підвищення взаєморозуміння між партнерами, зміцнення навичок ненасильницького спілкування, розвиток довіри та

покращення емоційного клімату в сім'ї. Особливо цінним є те, що авторка розглядає конфлікт не лише як проблему, а й як потенційний ресурс розвитку стосунків, якщо подружжя навчається сприймати суперечності як привід для діалогу, а не як загрозу самому існуванню союзу. Саме в цьому полягає одна з головних ідей арт-терапевтичної роботи з подружжям.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання його висновків психологами сімейного консультування, практичними психологами закладів охорони психічного здоров'я, фахівцями центрів підтримки сімей та арт-терапевтами. Розроблена програма може бути впроваджена як у форматі короткострокового тренінгу, так і як частина тривалішого психологічного супроводу сімей, які переживають подружні кризи. Теоретичне значення роботи полягає у систематизації уявлень про динаміку подружніх конфліктів залежно від стажу сім'ї та в уточненні ролі арт-терапії як психологічного інструмента роботи з конфліктами.

Таким чином, кваліфікаційна робота доводить, що подружні конфлікти мають виразну динаміку залежно від віку родини, а застосування арт-терапевтичних засобів є перспективним і психологічно обґрунтованим напрямом роботи з сімейними суперечностями. Розроблений тренінг має практичну цінність, оскільки сприяє гармонізації подружніх стосунків, розвитку емоційного розуміння, конструктивного діалогу й формуванню більш зрілих способів подолання конфліктів.

Додатково в роботі підкреслено, що саме емоційний вимір конфлікту часто залишається недостатньо опрацьованим у повсякденному житті подружжя. Партнери можуть роками функціонувати в межах звичних патернів взаємних претензій, не усвідомлюючи глибинних почуттів, які стоять за їхньою поведінкою. Арт-терапія в цьому контексті стає засобом м'якого доступу до переживань, які в іншому випадку залишаються невираженими. Саме тому вона може бути особливо корисною для тих пар, де звична вербальна взаємодія вже перевантажена критикою, обороною чи відчуженням.

У прикладному вимірі результати дослідження можуть слугувати основою для створення нових програм сімейної підтримки, тренінгів, групових занять та консультаційних маршрутів для подружжя з різним стажем шлюбу. Це робить дослідження цінним не лише для академічної психології, а й для сучасної практики психологічної допомоги сім'ї.

У роботі також підкреслено, що ефективність психологічної допомоги подружжю значною мірою залежить від здатності фахівця враховувати етап розвитку сім'ї, рівень емоційної близькості між партнерами, глибину накопичених образ і готовність сторін до змін. Ті самі техніки можуть по-різному працювати в молодій сім'ї та в подружжі з багаторічним стажем, оскільки в першому випадку важливішим є навчання базовим навичкам спілкування та узгодження ролей, а в другому — відновлення довіри, символічне опрацювання хронічних переживань і повернення емоційної присутності в стосунки. Саме тому арт-терапевтичний підхід має бути гнучким, чутливим до контексту й адаптованим до конкретних потреб подружньої пари.

Важливою перевагою арт-терапії у роботі з подружніми конфліктами є її здатність знижувати рівень захисних реакцій. У ситуації прямої вербальної конфронтації партнери часто переходять до взаємних звинувачень, раціоналізацій або замовчування справжніх почуттів. Натомість творчі завдання дозволяють вивести конфлікт у символічний простір, де з'являється можливість безпечніше побачити власний внесок у ситуацію, відчутти емоційний стан партнера і розпізнати приховані смисли суперечки. Це робить арт-терапевтичний підхід не лише корекційним, а й діагностичним інструментом, який допомагає побачити ті аспекти стосунків, що залишаються непомітними у звичайному спілкуванні.

У практичній перспективі дослідження відкриває можливості для ширшого впровадження арт-терапії у сімейне консультування, зокрема в роботу з молодими подружжями, парами у кризі, сім'ями з високим рівнем емоційної напруги та подружжями, які мають труднощі у відкритому

вираженні почуттів. Розроблена програма може бути модифікована для індивідуальної, парної або групової роботи та стати основою для довготривалих психопросвітницьких і корекційних програм, спрямованих на зміцнення культури діалогу, емоційної грамотності та взаємної поваги у шлюбі.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОДРУЖНИХ КОНФЛІКТІВ	6
1.1. Стадії подружнього життя: кризи, зміни та зростання.....	6
1.2. Сутність та зміст сімейних конфліктів.....	14
1.3. Аналіз вивчення психологами чинників подружніх конфліктів.....	20
Висновки до першого розділу	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ПОДРУЖНИХ КОНФЛІКТІВ	26
2.1. Організація дослідження та підбір діагностичного інструментарію.....	26
2.2. Опис та аналіз результатів дослідження подружніх конфліктів.....	29
Висновки до другого розділу	45
РОЗДІЛ 3. РОБОТА З ПОДРУЖНИМИ КОНФЛІКТАМИ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ.....	48
3.1. Переваги арт-терапевтичних методів при роботі з подружніми конфліктами	48
3.2. Програма тренінг з подолання подружніх конфліктів засобами арт-терапії	50
3.3. Практичні поради для сімей щодо подолання конфліктів	53
Висновки до третього розділу.....	59
ВИСНОВКИ.....	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	64

ВСТУП

Актуальність проблеми. Сімейні стосунки є важливим аспектом особистісного розвитку людини та її психологічного благополуччя. Однак у процесі подружнього життя неминуче виникають конфлікти, які можуть мати як конструктивний, так і деструктивний вплив на партнерів. Конфлікти в сім'ї пов'язані з розбіжностями у цінностях, очікуваннях, емоційній взаємодії та стилях комунікації. Якщо подружжя не має ефективних способів вирішення конфліктних ситуацій, це може призводити до погіршення взаєморозуміння, емоційного віддалення, а у крайніх випадках – до розриву стосунків.

Один із сучасних підходів до вирішення подружніх конфліктів – використання арт-терапевтичних методів. Арт-терапія як метод психологічної роботи допомагає подружжю не лише вербалізувати свої переживання, а й виразити їх через творчість, що сприяє м'якшому проживанню конфліктних емоцій та формуванню нових моделей взаємодії. Художня діяльність, яка включає малювання, створення колажів, ліплення чи музикотерапію, дозволяє розкрити несвідомі переживання та сприяє емоційному розвантаженню.

Актуальність даного дослідження обумовлена зростаючою потребою у нестандартних методах психологічної допомоги сім'ям, які переживають конфлікти. Традиційні підходи до вирішення міжособистісних проблем у подружжі часто орієнтовані на раціональний аналіз ситуації та пошук компромісів, однак вони не завжди враховують емоційний аспект взаємин. Арт-терапія ж дає можливість глибше зрозуміти емоції та мотиви поведінки партнерів, полегшує комунікацію між ними та сприяє розвитку емпатії.

Крім того, у сучасних умовах стресу, соціальних змін та економічної нестабільності кількість конфліктів у сім'ях зростає, що вимагає нових, гнучких і ефективних підходів до їх подолання. Використання арт-терапевтичних методів у сімейному консультуванні є перспективним

напрямок, який потребує подальшого дослідження та впровадження у практику психологічної роботи.

Таким чином, дослідження особливостей використання арт-терапії у роботі з подружніми конфліктами є важливим як для теоретичного обґрунтування ефективності цього підходу, так і для розробки практичних рекомендацій щодо його застосування у сімейній терапії.

Об'єкт дослідження – феномен подружніх конфліктів.

Предмет дослідження – психологічна робота з подружніми конфліктами засобами арт-терапії.

Мета дослідження – емпірично дослідити особливості прояву подружніх конфліктів в залежності від віку родини та розробити програму тренінгу з їх подолання подружніх конфліктів засобами арт-терапії.

Гіпотеза дослідження – відмінність протікання подружніх конфліктів зумовлена віком сім'ї.

Завдання:

1. Теоретично дослідити стадії подружнього життя: кризи, зміни та зростання;
2. Теоретично розкрити сутність та зміст феномену сімейних конфліктів;
3. Теоретично основні чинники подружніх конфліктів
4. Емпірично дослідити особливості прояву подружніх конфліктів в залежності від віку родини;
5. Розробити програму тренінгу з подолання подружніх конфліктів засобами арт-терапії.

Методи дослідження: Емпіричні – методика «Реакції подружжя на конфлікт» А.С. Кочарян, Г.С. Кочарян, А.В. Киричук, тест К. Томаса «Типи поведінки в конфлікті», тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом».

Статистичні методи математичної обробки: критерій Манна-Уїтні.

Характеристика вибірки – Перша група складалася із 15 сімейних пар (30 осіб), які перебувають у шлюбі від 4 до 6 років, тобто з подружжя, що вже

не належить до категорії молодих сімей. Середня тривалість їхнього шлюбу становила 5,3 роки, а середній вік учасників – 29,3 роки.

До другої групи увійшли 15 молодих сімейних пар (30 осіб), які не мають дітей і перебувають у шлюбі менше чотирьох років (від 1 до 3 років). У цій вибірці середня тривалість шлюбу становила 2,6 роки, а середній вік респондентів – 23,4 роки.

Емпірична база дослідження – опитування проводилося з використанням соціальних мереж та серед знайомих автора дослідження.

Практична значущість – результати дослідження можуть бути використанні для надання психологічної допомоги подружжям у вирішенні їхніх конфліктів.

Структура роботи: робота містить вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел, додатки. Загальний обсяг роботи – 69 сторінок. Основний текст викладено на 63 сторінках. Робота містить 9 таблиць та 3 рисунки. Список використаних джерел – 63 джерела.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОДРУЖНІХ КОНФЛІКТІВ

1.1. Стадії подружнього життя: кризи, зміни та зростання

На сьогодні питання періодизації розвитку подружніх стосунків залишається предметом активних дискусій. Особливу увагу привертає визначення часових меж існування та розвитку сім'ї. Найчастіше при дослідженні етапів становлення подружніх відносин виділяють такі періоди: молоде подружжя, подружжя середнього віку та подружжя зрілих років.

Молоде подружжя перебуває у шлюбі менше п'яти років, а вік партнерів зазвичай становить від 18 до 30 років. У цей період відбувається процес адаптації одне до одного, облаштування спільного побуту, придбання необхідних речей. Часто подружжя ще не має власного житла та проживає разом із батьками одного з партнерів. З часом вони набувають окреме житло, поступово облаштовують його та ведуть самостійне господарство. Очікування появи дітей та їх народження стають новим етапом у сімейному житті, пов'язаним із новою відповідальністю та турботою про малюка.

Подружжя середнього віку перебуває у шлюбі від 6 до 14 років. У цей період партнери є економічно активними, мають стабільне соціальне становище та, як правило, вже не зіштовхуються з необхідністю придбання житла, меблів та інших предметів побуту [1; 2; 3].

Подружжя зрілого віку – це пари, які перебувають у шлюбі від 15 до 25 років. На цьому етапі їхні діти вже дорослі, тому подружжя або залишається жити самостійно, або адаптується до життя разом із сім'ями дітей, займаючись вихованням онуків. У похилому віці знижується працездатність, а також зростає кількість проблем, пов'язаних зі здоров'ям. Шлюб у цей період зазвичай є стабільним, партнери потребують підтримки та турбуються про можливість втрати одне одного.

На думку Бондарчук О. І., сімейне життя природним чином поділяється на кілька етапів, кожен з яких супроводжується специфічними завданнями. Їхнє вирішення вимагає спільних та узгоджених зусиль обох партнерів [3].

Дж. Картер і П. Мак Голдрінг визначили шість ключових етапів життєвого циклу сім'ї:

1. період до створення сім'ї: люди, які ще не перебувають у шлюбі;
2. становлення молодої сім'ї;
3. сім'я, в якій виховуються маленькі діти;
4. родина з підлітками;
5. етап, коли дорослі діти залишають батьківський дім;
6. сім'я на пізньому етапі розвитку [12; 37].

Опис стадій сімейного життя є умовною схемою, оскільки поділ на етапи можливий лише для однодітних сімей. У родинях з двома і більше дітьми часто спостерігається накладення етапів.

Кризи сімейних відносин відіграють важливу роль у процесі формування, розвитку та функціонування сім'ї. Вони є закономірним явищем, яке переживають усі сім'ї на різних етапах їхнього становлення та розвитку.

Сімейна криза – це стан сімейної системи, що характеризується порушенням внутрішнього балансу, який призводить до втрати ефективності звичних способів функціонування та неможливості адаптуватися до нових умов за допомогою старих моделей поведінки.

У ході сімейної кризи можна визначити два можливі напрямки подальшого розвитку:

1. Деструктивний, який призводить до розриву сімейних відносин і загрожує їхньому існуванню.
2. Конструктивний, що відкриває можливість для сім'ї перейти на новий рівень функціонування [9; 11; 14].

Існують два основних критичних етапи у розвитку подружніх відносин.

Перший припадає на період між третім та сьомим роками шлюбу і триває в ідеальному випадку близько року. Саме в цей час відбувається пік процесу адаптації, і ця адаптація, в певному сенсі, є однією з причин кризи цього етапу. На його виникнення впливають такі фактори:

1. втрата романтичних почуттів та неприйняття відмінностей у поведінці партнера, які були не помітні на етапі закоханості, але стають очевидними в повсякденному житті;

2. збільшення кількості ситуацій, коли подружжя не може домовитися через різні погляди на важливі питання;

3. частіше виникнення негативних емоцій і зростання напруги у відносинах між партнерами [11; 14].

Другий кризовий етап настає приблизно між 17 і 25 роками спільного життя. Він не менш значущий, ніж перший, і може тривати кілька років. Цей період часто співпадає з такими подіями:

1) наближенням періоду інволюції, що супроводжується емоційною нестабільністю, страхами та появою різноманітних соматичних симптомів;

2) виникненням відчуття самотності, яке пов'язане з відходом дітей від дому;

3) посиленням емоційної залежності між подружжям, їх тривогами щодо старіння, а також можливим бажанням одного з партнерів проявити сексуальну активність поза межами шлюбу «поки ще не пізно» [3; 4].

Процес адаптації може збігатися з кризою перших років сімейного життя. Більше того, дослідники, такі як Буленко Т. В., В. Сатир, Васищев В. С. та інші, вважають, що сама адаптація до сімейних та шлюбних відносин є кризовим етапом у розвитку сім'ї.

Згідно з аналізом сучасних психологічних досліджень, Васищев В. С. вказує, що одним із найскладніших періодів подружнього життя є етап молоді сім'ї (до дев'яти років шлюбу). Саме в цей час відбувається адаптація в подружжі, формуються сімейні норми та санкції, а також освоюється

рольова поведінка. Одночасно в цей період загострюються майже всі проблеми сімейного життя [7].

З початком спільного життя молода сім'я стикається з першою кризою, яка пов'язана з процесом адаптації до шлюбу та партнера. Неприйняття відмінностей у поведінці партнера до шлюбу і в повсякденному житті, а також зростання кількості ситуацій, у яких виявляються розбіжності в поглядах, цінностях та уподобаннях подружжя, ведуть до посилення міжособистісного напруження і виникнення негативних емоцій, що ускладнює переживання цієї кризи [7].

Дослідження, що стосуються вибору партнера, показують, що люди схильні обирати партнерів, які схожі на них. Зазначається, що існує позитивне схиляння до вибору партнерів з подібним рівнем інтелекту, цінностями та схильностями, при цьому термін «вибіркове зближення» вказує на те, що формування пар не є випадковим. Подібність між партнерами може бути зумовлена як соціальними, так і особистісними факторами. Зазвичай люди частіше зустрічаються з тими, хто схожий на них, що пояснюється впливом родини, рівнем освіти, економічним статусом і вибраною професією. Особисті переконання, цілі, внутрішньо засвоєні норми та вподобання можуть посилювати цю схожість. Люди шукають у партнерах те, що їм близьке, і часто бачать в інших те, що цінують у собі. З часом подружжя дійсно стають схожими один на одного в плані інтелектуального розвитку та когнітивного стилю [30; 45].

Цілком ймовірно, що якість стосунків між партнерами може впливати на пом'якшення ефекту особистісних рис на психосоціальне функціонування. Стресові ситуації, які виникають під час шлюбу, і те, як пари справляються з ними, є не менш важливими, ніж стабільні особистісні проблеми, які кожен із партнерів приносить у відносини. Позитивна атмосфера між партнерами не лише зміцнює шлюб, але й полегшує перехід до виконання батьківських ролей, а також допомагає створити здорові стосунки між батьками і дітьми.

Виконання батьківських обов'язків часто супроводжується низкою труднощів. Річ не лише в тому, що виникають нові відносини – взаємодія з дитиною, а й у тому, що змінюється весь сімейний уклад. З народженням дітей змінюються стосунки між подружжям, а також їхня взаємодія з родичами. Рішення про народження дитини, яке приймає подружжя, є ще одним підтвердженням того, як особистий вибір впливає на психосоціальні аспекти життя [35; 44].

Те, як емоції сприймаються і виражаються у взаємодії між подружжям та батьками з дітьми, впливає не лише на стосунки між подружжям, а й на розвиток дитини. Виховання дітей – це емоційний процес, який містить більше радості, любові, гніву та тривоги, ніж будь-яка інша сфера життя. Позитивні емоції сприяють зміцненню зв'язку та помірному рівню стресу, тоді як негативні емоції можуть спричинити конфлікти і посилювати негативний вплив емоційної напруги.

Існують такі основні психологічні характеристики подружнього спілкування:

1. довіра між партнерами, без страху відкидання чи осуду;
2. схожість у ставленні до навколишнього світу та людей;
3. рівень невербальної комунікації, що виявляється через правильне розуміння міміки, жестів, поз та поглядів один одного;
4. наявність спільних символів, таких як улюблені слова, ласкаві звернення та сімейні традиції;
5. часті душевні розмови;
6. демонстрація подібності в розумінні сімейних ролей, очікувань і повсякденних обов'язків;
7. безумовне прийняття один одного без оцінок;
8. високий рівень емпатії та співчуття;
9. готовність надавати щирю допомогу та підтримку в складних ситуаціях [5; 18; 46].

Емоційні стосунки між чоловіком і жінкою, особливо яскраво виражені у людей холеричного та сангвінічного темпераменту, проходять п'ять стадій, кожна з яких відрізняється інтенсивністю емоційного збудження, напрямком емоцій, поведінкою партнерів та важливістю їхньої близькості і контакту у стосунках [18; 46].

Перша стадія – це період інтенсивної, пристрасної закоханості, коли людина цілком захоплена партнером і сприймає його через позитивну призму, вважаючи його «героєм». У цей час партнер поглинає всю увагу, і іноді це настільки сильно, що людина не може адекватно оцінювати навколишню реальність, навіть іноді переживаючи зорові чи слухові ілюзії.

На другій стадії відбувається певне охолодження: образ партнера вже не з'являється так часто в його відсутності, але кожна зустріч викликає сильні емоції, любов і ніжність.

Цей кризовий період (перші 1-5 років шлюбу) супроводжується зміною сприйняття партнера і зниженням його ідеалізованого статусу. Спочатку він або вона здавалися ідеальними, але з часом, під час кризи, на перший план виходять недоліки партнера. Сімейне життя нагадує рух маятника, спочатку наближаючись до позитивного полюса, а потім різко змістившись до негативного [22; 46].

Насправді жоден з двох крайніх образів – надто ідеалізований чи надмірно негативний – не є точним відображенням реальності. Вони є результатом емоційних перекосів і упередженого ставлення. Спочатку люди часто ідеалізують свою половинку, а згодом переходять до іншої крайності – несправедливо критикують партнера. Кризу конструктивно долають ті пари, які припиняють взаємну критику, знаходячи збалансовану позицію. Вони спокійно визнають і переваги, і недоліки одне одного, при цьому роблячи акцент на позитивних якостях партнера.

На третій стадії емоційні відносини продовжують охолоджуватись. Тепер, навіть у відсутності партнера, інший відчуває психологічний дискомфорт і почувається некомфортно. Поява партнера більше не викликає

миттєвих спалахів ніжності та любові. Для цього потрібен стимул: партнер має зробити щось приємне, що підтверджує його почуття, а також очікуються ніжні слова, подарунки або інші вияви турботи. Це період звикання [17; 46].

Якщо на цьому етапі не зменшити інтенсивність взаємодії, починається період, коли присутність партнера викликає несвідоме роздратування. Її особливості – зовнішність, поведінка, звички – починають сприйматися як недоліки, що створює передумови для непорозумінь. Людина починає піддаватися впливу негативного ставлення. Кожне слово, жест чи дія партнера тепер сприймаються ворожо, а безневинні помилки оцінюються як навмисні проступки. Вона шукає негативні наміри у всьому, що він робить, і хоче від нього піти. Біля нього вона втрачає енергію і не має бажання щось робити. Однак, коли він іде, рівновага відновлюється.

На п'ятій стадії людина повністю піддається впливу негативного сприйняття. Тепер партнер постійно в її думках, але вже не той ідеал, яким він був кілька місяців тому. Тепер він виглядає як «справжній» негативний персонаж, і всі його колишні добрі вчинки та слова забуваються. Натомість яскраво виділяються й збільшуються до величезних масштабів усі його недоліки, і всі негативні моменти з його поведінки створюють безперервний ланцюг, в результаті чого спільне життя стає абсолютно безглуздом [33; 55; 59].

Цей етап є найбільш небезпечним і характеризується тим, що замість бажання втекти від партнера, виникає бажання наблизитися до нього, щоб поборотися і висловити йому «всі претензії», вказавши на його недоліки, а також критикувати його родину й друзів. Спілкування на деякий час припиняється, і кожен з партнерів має можливість відпочити один від одного. Поступово образи стають менш виразними, різниця між ними здається меншою, і початкові етапи їх стосунків можуть відновитися, хоча й на новому рівні для цієї пари [30; 47].

Зазвичай важко чітко визначити межу між двома сусідніми етапами у однієї й тієї ж людини, а тим більше не можна порівнювати емоційний стан,

поведінку чи самопочуття на одній і тій же стадії у різних людей. В перший рік періоду зниження емоційного приваблення суперечки можуть ще не з'являтися, і все обмежується лише глибокими зітханнями однієї сторони та тихими сльозами іншої. З часом починається підсвідомий пошук причин для конфліктів, які можуть виникати навіть через дрібниці, наприклад, якщо хтось поставив взуття в кімнаті не паралельно.

Коли між партнерами виникає напруга, але конфлікт не втілюється (наприклад, через стриманість або хороше виховання), виникає потреба в усамітненні. Це може здивувати молодих людей, а тим більше тих, хто не так молодий, але насправді це природний процес. З'являється відчуття перенасичення і потреба в емоційному відпочинку – така сама необхідність, як відпочинок від роботи або від сприйняття інформації. Періодична емоційна втома та негативний вплив цієї втоми на сприйняття партнера стають своєрідним каталізатором, який підштовхує людину до негативного ставлення до свого партнера. І часто люди в сім'ї, на жаль, піддаються цьому впливу, навіть не сумніваючись у своїх власних емоціях і ставленні до партнера [15; 18; 22].

Перерви в емоційному спілкуванні між чоловіком і жінкою є природним явищем, яке не завжди слід вважати шкідливим фактором. Сигнал про необхідність відпочинку від близької людини проявляється у вигляді нудьги, потім роздратування, а інколи й ворожості, що може призвести до сварок і конфліктів.

Таким чином, можна зробити висновок, що багато авторів пропонують різні класифікації етапів розвитку сімейних стосунків. Визначення часового періоду розвитку є складним і неоднозначним у сімейній психології. Крім того, критерії, які використовуються для класифікації, можна вважати умовними

1.2. Сутність та зміст сімейних конфліктів

Сім'я є особливим і важливим явищем, однією з найдавніших форм людських взаємодій. Це мала соціальна одиниця суспільства, основа особистого життя, яка базується на подружньому союзі та родинних зв'язках. Вона охоплює стосунки між чоловіком і жінкою, батьками і дітьми, братами та сестрами та іншими родичами, що живуть разом і ведуть спільне господарство.

Особливість сім'ї полягає в тому, що вона є повнофункціональною структурою, в рамках якої кілька людей підтримують тісні взаємозв'язки протягом тривалого часу, часто десятки років, тобто протягом значної частини життя. У такій інтенсивно взаємодіючій системі неможливо уникнути виникнення сварок, конфліктів і криз [15; 17; 29].

Сімейні конфлікти є одними з найпоширеніших типів конфліктів. За даними фахівців, конфлікти виникають у 80-85% сімей, а в решті 15-20% мають місце дрібні суперечки з різних причин. Для ефективного запобігання та конструктивного вирішення таких конфліктів необхідно враховувати їхні особливості.

По-перше, основним фактором сімейних конфліктів є структура взаємин у родині. З одного боку, це стосується відносин влади та емоційної близькості, з іншого – правових і моральних зобов'язань, які впливають з основних функцій сім'ї.

По-друге, існує безліч специфічних факторів, що призводять до виникнення сімейних конфліктів.

По-третє, такі конфлікти зазвичай супроводжуються підвищеними емоціями і швидко можуть перерости в ескалацію.

По-четверте, сімейні конфлікти мають широкий спектр форм протиборства, що відрізняє їх від інших видів конфліктів.

По-п'яте, особливості сімейних конфліктів зумовлені специфікою самої сім'ї як соціального інституту.

По-шосте, сімейні конфлікти тісно пов'язані з важливими етапами розвитку сім'ї та кризовими періодами.

По-сьоме, тривалі сімейні конфлікти і певні способи їх вирішення, такі як розлучення, часто негативно впливають на фізичне і психологічне здоров'я учасників, інколи навіть закінчуються трагічно. Зокрема, негативний вплив таких конфліктів найбільше позначається на дітях [2; 5; 47].

Сімейні відносини базуються на емоційній близькості між її членами. Унікальність сім'ї як соціального інституту полягає в її багатофункціональності. Конфлікти в родині найчастіше виникають через незадоволення як індивідуальних, так і взаємних потреб її членів. Багато досліджень показують, що чим більша родина і чим більше в ній взаємодіючих систем, тим складніше членам родини ефективно співпрацювати для задоволення своїх потреб.

При аналізі причин сімейних конфліктів важливо враховувати соціальні фактори як мікро-, так і макросередовища. До факторів мікросередовища можна віднести:

1. погіршення фінансового становища родини;
2. надмірну зайнятість одного або обох партнерів на роботі;
3. труднощі з працевлаштуванням одного з членів сім'ї або обох подружжя;
4. тривалу відсутність власного житла;
5. неможливість влаштувати дітей до дошкільних установ тощо [37; 39; 41]

Характеризуючи чинники макросередовища, слід зазначити, що соціально-економічна стабільність у світі та країні сприяє зниженню рівня конфліктів у сім'ях. Сімейні конфлікти зазвичай мають високу емоційну зарядженість і швидко переходять через усі етапи, досягаючи стадії ескалації. На зміст, структуру та динаміку таких конфліктів значною мірою впливають особливості сім'ї як соціального інституту.

Перший кризовий період зазвичай виникає впродовж першого року подружнього життя. Він часто зумовлений необхідністю подружжя адаптуватися одне до одного. Протягом цього часу відбувається зміна емоцій: закоханість поступово зникає, і партнери починають бачити один одного без ідеалізації. Основними факторами, що впливають на рівень конфліктів під час цього адаптаційного періоду, є:

1. можливе розчарування партнерами один в одному через короткий період дошлюбних стосунків;
2. труднощі у формуванні чіткої рольової структури сім'ї;
3. зниження емоційної насиченості у відносинах між партнерами;
4. розбіжність у ціннісних орієнтирах молодої пари;
5. матеріальні та житлові проблеми;
6. складнощі у взаєминах між молодими подружжям і їхніми батьками [25; 31; 51].

Важливу роль у розвитку сімейних конфліктів або їх попередженні відіграють стосунки подружжя з батьками, особливо якщо вони проживають разом. Зазвичай, чим більше конфліктів між подружжям, тим частіше виникають сварки з батьками.

Другий кризовий етап зазвичай настає з народженням першої дитини. Хоча дитина і сприяє об'єднанню подружжя, є кілька факторів, які викликають новий сплеск конфліктності. Серед них можна виділити:

1. обмеження можливостей для кар'єрного росту обох партнерів;
2. зменшення часу для особистісної діяльності, яка була раніше привабливою;
3. зниження сексуальної активності через необхідність догляду за дитиною;
4. різні підходи до виховання дитини;
5. потреба в перерозподілі сімейних обов'язків та збільшення обсягу домашньої роботи [25; 31; 52].

Третій кризовий етап припадає на середину подружнього життя і зазвичай пов'язаний з конфліктами через одноманітність і рутину в стосунках. Цей період часто характеризується відчуттям перенасичення партнером, сильним бажанням нових емоцій, виникненням ревнощів та розбіжностями у ставленні до вчинків дітей.

Четверта криза, пов'язана з відходом останньої дитини з родини, виникає через кілька факторів:

1. проблеми з професійним самовизначенням дітей;
2. вибір дітьми шлюбних партнерів, який може не співпадати з думкою батьків;
3. збільшення монотонності і одноманітності у спілкуванні подружжя, зниження емоційної близькості;
4. можливі особистісні кризи у одному або обох подружжя;
5. вихід на пенсію і страх самотності. Розуміння цих чинників допомагає знизити рівень конфліктів у родині в цілому [25; 31; 51].

Сім'ї можна класифікувати за частотою та характером конфліктів на кризові, конфліктні, проблемні та невротичні [5; 49].

Кризові сім'ї характеризуються тим, що конфлікти охоплюють значну частину їхнього життя, а сама родина перебуває на межі розпаду або вже розпалася. У конфліктних сім'ях негативні емоції проявляються лише в окремих сферах взаємодії, але шлюб зберігається завдяки позитивним аспектам інших частин життя або компромісним підходам до вирішення суперечок.

Проблемні сім'ї мають тривалі приховані конфлікти, які можуть призвести до розпаду шлюбу. Такі конфлікти часто спричиняються матеріальними труднощами, відсутністю власного житла або напруженими стосунками з родичами.

Невротична сім'я накопичує всі конфлікти та проблеми, які виникають у родині. Конфлікти можуть бути як відкритими, так і прихованими. У цьому типі сім'ї приховані конфлікти проявляються через бойкот у певних сферах

життя, наприклад, через демонстративно-вороже ставлення між подружжям. Відкриті конфлікти, з іншого боку, часто виявляються у вигляді обговорень, але мають демонстративний характер або супроводжуються підвищеною емоційністю, словесною та фізичною агресією.

Існує шість типів конфліктів між подружжям:

1. Справжній – характеризується об'єктивною оцінкою подій і спокійним сприйняттям ситуації.

2. Умовний – передбачає можливість вирішення конфлікту, але подружжя не усвідомлює цю можливість.

3. Змішаний – конфлікт, який приховує інші проблеми у родині.

4. Невірно приписаний – конфлікт, у якому партнери не розуміють причину і не можуть визначити винного. Зазвичай один з подружжя не визнає свою провину.

5. Латентний – свідчить про приховані протиріччя між партнерами, які не усвідомлюються ними.

6. Помилковий – виникає через нерозуміння одного партнера іншим [5; 49].

Конфлікти часто призводять до порушення адаптації подружжя на різних рівнях взаємодії. Причинами труднощів у відносинах є відсутність взаємної любові, відкритості, довіри, емпатії та здатності конструктивно вирішувати проблеми, з якими може стикатися сім'я. Різниця в потребах, цінностях і життєвих пріоритетах, рольова поведінка подружжя, їхнє ставлення до шлюбу та обов'язків у родині також можуть значно впливати на їхні стосунки. Важливим є також рівень самооцінки подружжя, зокрема, наскільки її оцінка збігається з думкою партнера.

Корж І. А., Романова Н. Ф. зазначають, що до чинників, які можуть призводити до дезадаптації і, як наслідок, до конфліктів, належать різниця в культурному рівні, психологічна та соціальна зрілість, розбіжності в світогляді та моральних установках подружжя, відмінності в моделях поведінки та стилях спілкування, різне сприйняття себе і партнера, низький

рівень емоційної прив'язаності між партнерами, незадоволеність потреб, низька сумісність, як психологічна, так і сексуальна, а також ситуації, коли замість підтримки використовуються методи аверсивного контролю, такі як критика чи вимоги. Усі ці фактори можуть сприяти виникненню конфліктів або стати їх безпосередньою причинною [21].

Корнюх А. О. розглядає подружні конфлікти як певний тип проблемних ситуацій і виділяє три основні категорії причин їх виникнення: біофізичні, соціальні та психологічні. Психологічні причини він, у свою чергу, ділить на кілька підкатегорій [22].

До особистісних факторів, що можуть спричиняти конфлікти, відносяться психологічна незрілість, егоцентризм одного з партнерів, надмірна фіксація на минулому або затримка розвитку на певному етапі, неадекватна самоідентифікація, наявність негативних рис характеру, внутрішні суперечності, низька самооцінка, дитячі травми або завищені вимоги до себе і партнера [3; 55].

Міжособистісні чинники включають різницю між очікуваннями щодо партнера і реальним його поведінковим образом, боротьбу за лідерство в родині, взаємне перекладання відповідальності за помилки, відмінності в смаках і інтересах, різне виховання в родині, неповне прийняття партнера чи дитини, конфлікти в родинному колі, труднощі у спілкуванні, зміни в ролі сім'ї, недостатнє розуміння суті шлюбу, складнощі в сімейному житті, брак батьківської любові, відсутність турботи, протиріччя між особистісним та груповим розвитком, різні сімейні традиції та норми, відмінні погляди на сім'ю і роботу, а також різні підходи до вирішення проблем у родині.

До об'єктивних ситуативно-діяльних чинників відносять напружену трудову діяльність, чітко визначений робочий графік, що призводить до віддалення від рідних, розбіжність робочих та навчальних графіків подружжя і дітей, а також недостатність фінансових ресурсів сім'ї. Суб'єктивні ситуативно-діяльні чинники пов'язані з несприятливою атмосферою в

колективі, проблемами в підпорядкуванні, агресивною поведінкою поза роботою і подібними ситуаціями.

Це накопичення складних ситуацій, які, якщо їх не вирішити вчасно, можуть призвести до психотравмуючих наслідків. Костів В. визначає такі наслідки, як повне незадоволення сімейним життям, тривогу в родині, що виникає після великої сварки, нервово напруження, а також почуття провини за будь-який конфлікт, який стався в сім'ї. Досліджуючи розвиток таких процесів, автор виділяє три можливих варіанти їхнього розвитку: позитивний, негативний та застрягаючий-перманентний [24].

Отже, сімейні конфлікти – це негативні взаємини, що спричиняють руйнування сім'ї. Вони виникають через незадоволення основних потреб її членів, для вирішення яких кожен з них має докладати зусиль, щоб досягти зрілості та гармонійних стосунків.

1.3. Аналіз вивчення психологами чинників подружніх конфліктів

Сім'я створює тісні взаємозв'язки між подружжям, встановлюючи взаємні обов'язки та відповідальність, і така інтенсивна взаємодія не завжди проходить без конфліктів. Однак сімейні конфлікти не завжди призводять до порушення стабільності сімейної системи. Вони часто виконують позитивні функції, сприяючи розвитку сім'ї. Здорова і стабільна молода сім'я характеризується не відсутністю конфліктів чи їх малою частотою, а тим, як ці конфлікти вирішуються, а також готовністю учасників конфлікту до співпраці та пошуку компромісів.

Зазвичай сім'я стає конфліктною не відразу, а через певний час після укладання шлюбу. У кожному випадку існують свої причини, які призводять до психологічної напруги і розхитують атмосферу в родині. Однак не всі сім'ї розпадаються, і багатьом вдається не лише подолати труднощі, але й зміцнити свої сімейні зв'язки.

Причини конфліктів у родинях детально описані багатьма дослідниками, і вони можуть бути дуже різними. Згідно з дослідженнями В.А. Семиченко, основні фактори, що спричиняють сімейні конфлікти, включають:

1. Розчарування одне в одному, взаємне охолодження почуттів і відчуження, негативне сприйняття вчинків партнера;
2. Маніпулювання з метою досягти домінування, підкорити партнера або перехопити ініціативу у боротьбі за лідерство;
3. Перенесення на партнера негативних емоцій, що виникли через проблеми в інших сферах життя;
4. Різниця в пріоритетах та життєво важливих потребах подружжя [30].

А. Сисенко, досліджуючи конфлікти в родинях, зазначив, що їх причини можуть бути наступними:

1. Незадоволення сексуальних потреб;
2. Незадоволення потреби в підтвердженні власної цінності та значущості (неповажне ставлення до партнера, образи, постійна критика);
3. Недостатність позитивних емоцій для одного або обох подружжя;
4. Залежність одного з партнерів від алкоголю чи азартних ігор, що призводить до значних фінансових витрат;
5. Фінансові розбіжності між подружжям;
6. Недостатність взаємної допомоги та підтримки між партнерами [31].

Кругла Т. О., аналізуючи стосунки у молодих сім'ях, вказав, що однією з основних причин подружніх конфліктів є розбіжність між реальними та ідеальними уявленнями про партнера.

Статеворольова диференціація розглядається через наступні аспекти:

1. Уявлення подружжя про ролі чоловіка і жінки (статеворольові установки);
2. Уявлення подружжя щодо розподілу ролей у сім'ї (конкретні статеворольові установки);
3. Поведінка подружжя в контексті виконання ролей (реальний розподіл ролей);

4. Статева ідентичність (фемінність і маскулінність як характеристики кожного з партнерів) [32].

Чітка статево-рольова диференціація дозволяє кожному партнеру зосередитися на своїх конкретних обов'язках, що сприяє ефективнішому виконанню завдань і функцій, які перед ними стоять. Така диференціація допомагає подружжю успішніше вирішувати проблеми і справлятися з різними завданнями, що збільшує рівень задоволення шлюбом. Однак, коли така диференціація зберігається, хоча вже немає необхідності в її суворому застосуванні (наприклад, сім'я адаптувалася до ситуації або проблеми значно зменшилися), це може призвести до зниження рівня задоволення шлюбом [2; 21].

Виконання сімейних функцій має прямий вплив на характер стосунків між подружжям. Лукашевич М. П., Семигіна Т. В. визначають сімейно-рольову сферу подружніх відносин як співпрацю партнерів у виконанні сімейних функцій. Ці функції змінюються в залежності від розвитку суспільства, тому ролі чоловіка і жінки в сім'ї, а також саму структуру сім'ї, визначають історичні зміни [37; 38].

Багато дослідників вважають, що визначити справжні причини гострих суперечок у сім'ї дуже складно. По-перше, у будь-якому конфлікті раціональне мислення часто слабшає через сильні емоційні переживання. По-друге, реальні причини можуть бути приховані в підсвідомості та захищені психологічними бар'єрами, з'являючись на поверхні лише у вигляді мотивів, які відповідають самосприйняттю. По-третє, причини конфліктів можуть залишатися невловимими через так званий закон кругової причинності, який проявляється і в подружніх суперечках [17; 23; 27].

Сімейні конфлікти часто виникають через незадоволення потреб подружжя. З цього можна виділити основні причини конфліктів у шлюбі:

1. Несумісність партнерів у психосексуальній сфері;
2. Незадоволення потреби в самовизначенні та повазі до почуття гідності партнера;

3. Недостаток позитивних емоцій, таких як ласка, увага, турбота і розуміння;

4. Пристрасть одного з партнерів до надмірного задоволення особистих потреб (наприклад, алкоголь, наркотики, фінансові витрати лише на себе тощо);

5. Недостатність взаємної допомоги та розуміння щодо ведення домашнього господарства, виховання дітей, стосунків з родичами;

6. Розбіжності у вподобаннях щодо проведення вільного часу та захоплень [24; 31; 32].

Список факторів, що сприяють конфліктності в родині, буде неповним без згадки макрофакторів, які відображають зміни в сучасному суспільстві. До таких змін належать: зростання соціального відчуження, зосередженість на культурі споживання, зниження моральних цінностей, включаючи традиційні норми сексуальної поведінки, зміни в ролі жінки в родині (де протилежні полюси – це повна економічна незалежність жінки та її роль як домогосподарки), а також економічні та соціальні кризи в країні.

Отже, можна стверджувати, що сімейні конфлікти – це протистояння між членами родини, що виникає через зіткнення різних мотивів і поглядів. У конфлікті подружжя існує ймовірність не тільки розриву стосунків, але й досягнення нового рівня взаєморозуміння, конструктивно подолавши кризу та відкриваючи нові можливості для розвитку.

Таким чином, конфлікт може бути не лише фактором, що дестабілізує сім'ю і виконує руйнівну роль, але й виконувати позитивну функцію. У стабільних сім'ях конфлікти відбуваються на тлі загальних позитивних відносин, виконуючи таким чином конструктивну роль.

Також слід зазначити, що визначення причин сімейних конфліктів є досить складним завданням, оскільки сім'я є замкнутою системою, що має свої власні, унікальні процеси функціонування. Як показав теоретичний аналіз, питання причин виникнення сімейних конфліктів залишається відкритим. Різні дослідники пропонують різні класифікації цього явища.

Конфлікти в сімейному житті неминучі, оскільки вони виникають на основі емоційно близьких стосунків між членами сім'ї. Окрім того, варто зазначити, що молода сім'я зазвичай є більш вразливою до конфліктів порівняно з родинами, які перебувають на інших етапах розвитку.

Висновки до першого розділу

В результаті теоретичного аналізу проблеми ми зробили наступні висновки:

1. Подружжя проходить через кілька ключових етапів, кожен з яких має свої особливості та виклики. Ці етапи включають періоди адаптації, зміни в ролях, формування сімейних норм і цінностей, а також кризові моменти, які можуть як руйнувати відносини, так і сприяти їх зміцненню.

Загалом, кожен етап подружнього життя супроводжується певними завданнями, які вимагають від подружжя спільних зусиль для їх вирішення. Кризи, що виникають на різних етапах, є природною частиною цього процесу і можуть бути як деструктивними, так і конструктивними, відкриваючи нові можливості для зростання і розвитку подружніх відносин.

2. Сімейні конфлікти – це частина складної динаміки між людьми, що перебувають у тривалих та емоційно насичених взаємодіях. Як соціальний інститут, сім'я є основою особистого життя та взаємин, але й в такій системі виникають сварки, непорозуміння та кризи. Сімейні конфлікти можуть охоплювати широкий спектр причин та мати різноманітні форми, зокрема через різницю в потребах, цінностях, рольовому сприйнятті та адаптаційних можливостях членів родини.

Основними факторами, що ведуть до сімейних конфліктів, є структура взаємин, економічні труднощі, надмірна зайнятість партнерів, відсутність власного житла, труднощі з вихованням дітей та адаптація до нових ролей в родині. Важливе значення має також соціально-економічний контекст, в якому перебуває родина.

3. Сімейні конфлікти є невід'ємною частиною родинного життя, адже виникають через емоційно інтенсивні взаємини між подружжям, де часто стикаються різні погляди та потреби. Однак важливо підкреслити, що конфлікти не завжди мають руйнівний характер, а можуть слугувати і як фактор розвитку сім'ї, якщо вони вирішуються конструктивно та сприяють налагодженню взаєморозуміння. Дослідження причин конфліктів показують, що сімейні суперечності можуть мати різні джерела, від психосексуальної несумісності до фінансових розбіжностей і проблем у взаємній підтримці. Також варто зазначити, що сім'я є специфічною, замкнутою системою, в якій кожен конфлікт може мати унікальні причини.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ПОДРУЖНИХ КОНФЛІКТІВ

2.1. Організація дослідження та підбір діагностичного інструментарію

Подружні конфлікти є невід'ємною частиною сімейного життя та можуть мати як конструктивний, так і деструктивний характер. Вони впливають на емоційний стан партнерів, рівень їхньої взаємодії та загальну стабільність шлюбу. Особливості прояву конфліктів залежать від низки факторів, зокрема від стажу подружнього життя, стилю спілкування, рівня емоційної регуляції партнерів, а також від їхніх індивідуально-психологічних характеристик.

Актуальність дослідження подружніх конфліктів обумовлена необхідністю пошуку ефективних способів їхнього вирішення та мінімізації негативних наслідків для партнерських стосунків. Розуміння специфіки виникнення та перебігу конфліктних ситуацій дозволяє не лише зменшити їхню інтенсивність, а й підвищити рівень емоційної близькості між подружжям.

Метою даного емпіричного дослідження є виявлення особливостей прояву подружніх конфліктів у сім'ях з різним стажем спільного життя, аналіз їхніх причин, динаміки та впливу на взаємовідносини партнерів. Для досягнення цієї мети було сформовано дві групи досліджуваних, що дозволяє порівняти характер конфліктів у молодих і більш досвідчених сімейних парах.

У дослідженні використано комплекс методів, що дозволяють всебічно проаналізувати конфліктну взаємодію між подружжям. Отримані результати сприятимуть розробці рекомендацій щодо підвищення ефективності спілкування між партнерами та оптимізації стратегії вирішення сімейних суперечок.

Об'єкт дослідження – феномен подружніх конфліктів.

Предмет дослідження – психологічна робота з подружніми конфліктами засобами арт-терапії.

Мета дослідження – емпірично дослідити особливості прояву подружніх конфліктів в залежності від віку родини та розробити програму тренінгу з їх подолання подружніх конфліктів засобами арт-терапії.

Гіпотеза дослідження – відмінність протікання подружніх конфліктів зумовлена віком сім'ї.

Завдання:

1. Підібрати сімейні пари, які складуть основу емпіричного дослідження;
2. Обрати методики та опитувальники діагностики;
3. Емпірично дослідити особливості родинних конфліктів в залежності від стажу родини;
4. Здійснити аналіз отриманих результатів;
5. Розробити програму тренінгу з подолання подружніх конфліктів засобами арт-терапії.

Характеристика вибірки – З метою досягнення визначеної мети було сформовано дві групи респондентів. Перша група складалася із 15 сімейних пар (30 осіб), які перебувають у шлюбі від 4 до 6 років, тобто з подружжя, що вже не належить до категорії молодих сімей. Середня тривалість їхнього шлюбу становила 5,3 роки, а середній вік учасників – 29,3 роки.

До другої групи увійшли 15 молодих сімейних пар (30 осіб), які не мають дітей і перебувають у шлюбі менше чотирьох років (від 1 до 3 років). У цій вибірці середня тривалість шлюбу становила 2,6 роки, а середній вік респондентів – 23,4 роки.

В якості діагностичного інструментарію, нами були підібрані такі методики й тести:

- 1) Методика «Реакції подружжя на конфлікт» А.С. Кочарян, Г.С. Кочарян, А.В. Киричук.

2) Тест К. Томаса «Типи поведінки в конфлікті».

3) Тест-опитувальник *Задоволеність шлюбом*, розроблений Ю.Є. Альошина, Л.Я. Гозман та О.М. Дубовською.

Методика «Реакції подружжя на конфлікт» (А.С. Кочарян, Г.С. Кочарян, А.В. Киричук) дозволяє оцінити, як подружжя сприймає та розуміє одне одного і саму конфліктну ситуацію, а також виявити індивідуальні захисні механізми, які вони використовують. Опитувальник містить 89 тверджень, згрупованих у 8 шкал: неконструктивні уявлення про шлюб, депресивні стани, захисні стратегії, дефензивні механізми, агресивні реакції, соматичні прояви тривоги, фіксація на психотравмі та контрольна шкала. Більшість тверджень були розроблені авторами методики, а частина запозичена з тесту ММРІ та опитувальника Р. Нігневіцького, спрямованого на діагностику особистісної ригідності.

Тест К. Томаса «Типи поведінки в конфлікті» дозволяє визначити, які стратегії людина найчастіше використовує у конфліктних ситуаціях. В основі цієї типології лежать два ключові стилі поведінки: кооперація, яка пов'язана з увагою до інтересів інших учасників конфлікту, та напористість, що передбачає акцент на захисті власних інтересів.

Відповідно до цих вимірів, К. Томас виокремлює п'ять основних способів регулювання конфліктів:

- Суперництво (змагання) – найменш ефективна, але часто застосовувана стратегія, що передбачає досягнення власних цілей за рахунок інтересів іншої сторони.
- Пристосування – протилежний суперництву підхід, коли людина жертвує своїми інтересами на користь іншого.
- Компроміс – пошук рішення шляхом взаємних поступок, де кожна сторона частково поступається власними інтересами.
- Уникнення – стратегія, за якої людина не проявляє ані прагнення до співпраці, ані активного відстоювання своїх інтересів.

- Співробітництво – найбільш ефективна стратегія, що дозволяє знайти рішення, яке повністю задовольняє інтереси обох сторін.

К. Томас зазначає, що уникнення конфлікту не дає переваг жодній зі сторін, а у випадках суперництва, пристосування та компромісу один або обидва учасники можуть зазнати втрат. Єдиною стратегією, яка дозволяє досягти взаємної вигоди, є співробітництво.

Опитувальник «Задоволеність шлюбом» дозволяє оцінити загальний рівень задоволеності респондентів власними подружніми стосунками. Цей метод був розроблений О.Ю. Альшиною, Л.Я. Гозман та О.М. Дубовською. За допомогою спеціальної шкали можна визначити рівень задоволеності шлюбом, який поділяється на три умовні категорії: низький рівень (або незадоволеність шлюбом), середній та високий рівень.

При проходженні тесту кожен із подружжя отримує певну кількість балів, які можуть бути як від'ємними (зі знаком «-»), так і додатними (зі знаком «+»). Наявність позитивних балів вказує на середній або високий рівень задоволеності шлюбом.

У підсумку було сформовано діагностичну вибірку респондентів, до якої увійшли молоді подружні пари (30 осіб) зі стажем шлюбу до 4 років, а також подружжя (30 осіб) із сімейним стажем понад 4 роки. Середня тривалість шлюбу в першій групі становить 2,6 року, а в другій – 5,3 року.

2.2. Опис та аналіз результатів дослідження подружніх конфліктів

Щоб визначити характер перебігу подружніх конфліктів у молодих сім'ях, ми запропонували респондентам із обох вибірок пройти опитування за зазначеними методиками та опитувальниками. Це дало змогу порівняти отримані результати та виявити особливості й відмінності у динаміці конфліктних ситуацій у подружніх стосунках..

Сім'ям із обох вибірок було запропоновано пройти методику «Реакції подружжя на конфлікт» (А.С. Кочарян, Г.С. Кочарян, А.В. Киричук). Після проведення опитування отримані дані були внесені до таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Результати опитування молодого подружжя за методикою «Реакції подружжя на конфлікт»

Шкали	Кількість балів	Кількість респондентів
Не конструктивні установки на шлюб	8-12	11
Депресія	8-12	1
Протективні механізми	9-13	3
Дефензивні механізми	10-12	3
Агресія	10-14	5
Соматизація тривоги	6-8	1
Фіксація на психотравмі	6-8	6

Як свідчать дані таблиці 2.1, результати діагностики вибірки молодих подружніх пар показали, що найбільш поширеними реакціями на конфлікт є неконструктивні установки щодо шлюбу – цей тип відповіді спостерігається у 11 респондентів. Відповідно до інтерпретації методики, такі установки під час вирішення сімейних конфліктів негативно впливають на сімейну систему та перешкоджають виконанню нею терапевтичної функції. Такі установки можуть зумовлювати труднощі у вирішенні конфліктів, оскільки партнери

керуються стереотипами, що ускладнюють ефективну комунікацію та компроміс.

Ще 5 респондентів продемонстрували агресивний стиль реагування на конфлікти. Для них характерні прояви як вербальної, так і фізичної агресії в процесі вирішення сімейних суперечок. Такий стиль взаємодії в подружжі створює напруженість і може погіршувати якість стосунків.

У шести представників молодих подружніх пар основною реакцією на конфлікт є фіксація на психотравмі. Вони схильні застрягати на пережитій психологічній травмі, що виникла в процесі їхнього особистісного розвитку. Така фіксація може проявлятися як на когнітивному, так і на емоційному рівні. Це означає, що значна частина молодих людей зазнала психологічних травм у процесі свого розвитку, і ці переживання впливають на їхню поведінку в шлюбі. Фіксація може проявлятися як на емоційному рівні (підвищена чутливість, зацикленість на минулому), так і на когнітивному (підсвідоме відтворення травматичних сценаріїв у стосунках).

Розподіл інших типів реакцій за шкалами виглядає так:

1) Депресія – 1 респондент, для якого характерні уповільнення емоційних реакцій та когнітивних процесів. Це може свідчити про низький рівень енергії, пасивність у вирішенні конфліктів, схильність до самозвинувачення та уникнення складних ситуацій.

2) Проективні механізми – 3 респонденти, у яких переважають захисні стратегії, такі як витіснення, заперечення та регресія.

3) Дефензивні механізми – 3 респонденти, які схильні сприймати психотравматичну інформацію через її спотворене тлумачення, зокрема через раціоналізацію, ізоляцію чи інтелектуалізацію. Це свідчить про тенденцію спотворювати або інтерпретувати конфліктні ситуації у спосіб, що зменшує їхній емоційний вплив. Такі механізми можуть допомагати у короткостроковій перспективі, але водночас заважають відкритому діалогу.

4) Соматизація тривоги – 1 респондент, який проявляє надмірне занепокоєння щодо власного здоров'я. Це може проявлятися у вигляді

постійного занепокоєння про власний фізичний стан, головного болю, проблем зі сном чи підвищеної втомлюваності у відповідь на стресові ситуації.

Результати діагностики свідчать, що основними труднощами молодих подружніх пар є наявність неконструктивних установок щодо шлюбу, зацикленість на минулих травмах та агресивний стиль поведінки під час конфліктів. Значна частина респондентів використовує захисні механізми (проективні та дефензивні), що може ускладнювати конструктивне вирішення проблем у стосунках.

На наступному етапі дослідження ця методика була використана для респондентів другої вибірки, до складу якої входили сімейні пари, що належать до категорії немолодого подружжя. Отримані результати представлені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Результати опитування немолодого подружжя за методикою «Реакції подружжя на конфлікт»

Шкали	Кількість балів	Кількість респондентів
Не конструктивні установки на шлюб	8-12	2
Депресія	8-12	9
Протективні механізми	9-13	7
Дефензивні механізми	10-12	1
Агресія	10-14	1
Соматизація тривоги	6-8	7
Фіксація на психотравмі	6-8	3

Аналіз даних з таблиці 2.2 показує, що для більшості учасників цього сегмента характерним способом реагування на конфлікти є депресія (9 осіб). Для цих респондентів депресивний стан виступає типовою відповіддю на сімейні труднощі, оскільки вони ще проходять процес адаптації до подружнього життя. У таких випадках зниження інтелектуальної та емоційної активності є закономірною реакцією організму на конфліктні обставини. Це свідчить про те, що значна частина респондентів має пригнічений емоційний стан, що може впливати на їхню здатність ефективно вирішувати конфлікти. Такі особи можуть демонструвати пасивність, уникати конфліктних ситуацій, мати знижений рівень енергії та мотивації до збереження гармонії в шлюбі.

Другим за поширеністю типом реагування серед респондентів стали протективні механізми та соматизація тривоги, які виявилися у 7 осіб. Для тих, хто демонструє протективні механізми у відповідь на конфліктні ситуації, характерна тенденція до ігнорування або несвідомого витіснення їхньої сутності та причин. Типовими реакціями в таких випадках є витіснення, регресія та заперечення труднощів. Це свідчить про схильність уникати усвідомлення справжніх причин конфліктів і захищатися від емоційного дискомфорту. Подібний стиль поведінки може призводити до поверхневого вирішення проблем або ігнорування їх до моменту загострення ситуації.

Соматизація тривоги свідчить про те, що конфліктні переживання проявляються на фізіологічному рівні, що може супроводжуватися серцевими або головними болями й іншими порушеннями в роботі організму. На нашу думку, такі результати є типовими для пар, які перебувають у шлюбі понад 4 роки. Це пов'язано з тим, що на цьому етапі спільного життя партнери вже сформували певні стратегії реагування на сімейні конфлікти, які значною мірою залежать від тривалості спільного проживання та усталених сімейних традицій, зокрема й способів вирішення конфліктних ситуацій.

За іншими шкалами були отримані такі результати:

1. Неконструктивні установки на шлюб – 2 особи. Ці респонденти мають хибні уявлення щодо особливостей сімейного життя та принципів його функціонування.

2. Дефензивні механізми – 1 особа. У таких респондентів на процес розв'язання конфліктів суттєво впливають захисні механізми, які вони використовують.

3. Агресія – 1 особа. Агресивна поведінка є для них основним способом вирішення конфліктних ситуацій.

4. Фіксація на психотравмі – 3 особи. У таких респондентів під час конфліктів ключову роль відіграють як емоційні, так і когнітивні особливості, пов'язані з попереднім травматичним досвідом. Такий стан може ускладнювати подружню взаємодію, оскільки партнер, що зазнав психологічної травми, схильний сприймати конфлікти через призму минулого досвіду.

На рисунку 2.1 представлені загальні результати діагностики типів реакцій молодих та немолодих подружжів на конфлікти в їхніх сім'ях.

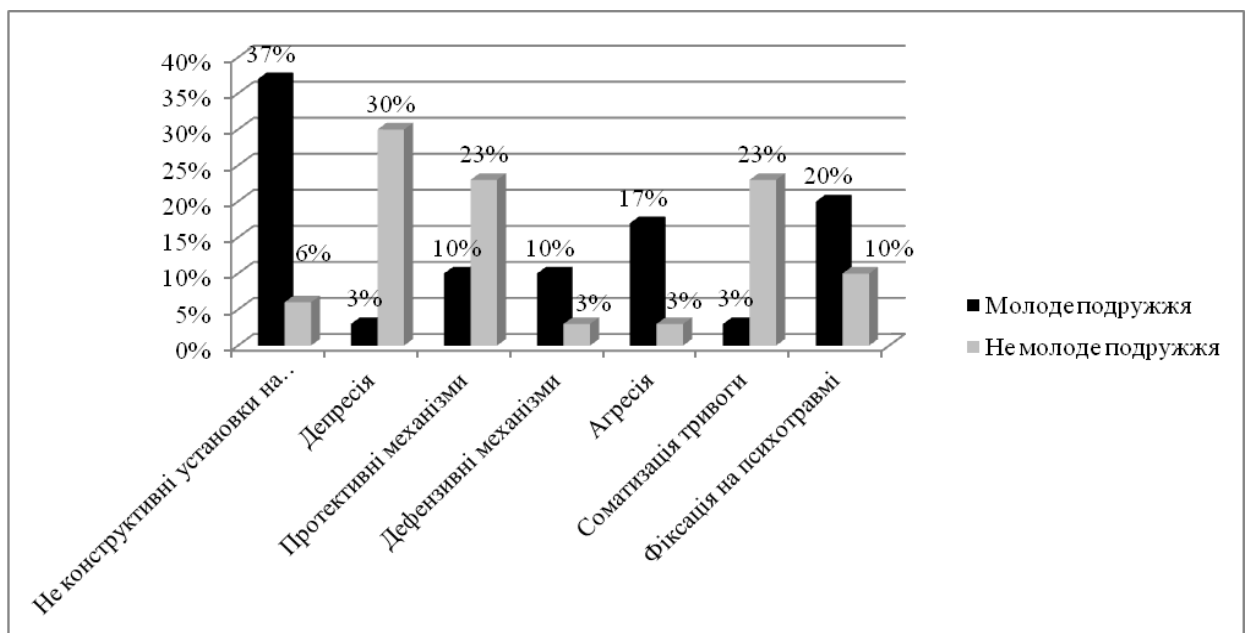


Рис. 2.1. Типи реакцій респондентів на сімейні конфлікти

З рисунку 2.1 видно, що серед молодих сімей більшість респондентів схиляються до використання таких типів реакцій на конфлікти, як неконструктивні установки на шлюб та агресія. Серед не молодого подружжя найбільш поширеними реакціями на конфлікт є депресивні стани, використання протективних механізмів захисту та соматизація тривоги. Це свідчить про зниження емоційної стійкості та наявність невирішених внутрішніх конфліктів, що можуть накопичуватися з роками.

На відміну від молодого подружжя, у цій групі значно менше проявів агресії та неконструктивних установок щодо шлюбу, що може свідчити про кращу здатність до адаптації та компромісу. Проте високий рівень депресії та соматизації тривоги вказує на потребу в психологічній підтримці та розвитку навичок управління емоціями у конфліктних ситуаціях.

Потім, ми провели математичну обробку отриманих даних, щоб перевірити, чи є результати закономірними або випадковими. Для цього було використано U-критерій Манна-Уїтні. Цей непараметричний статистичний критерій застосовується для оцінки різниць між двома вибірками за рівнем будь-якої кількісної ознаки. Він дозволяє виявити відмінності між малими вибірками за певним параметром. Результати представлені в таблиці 2.3.

Як ми бачимо, наявна статистично значима різниця між молодими та не молодими подружжями, по таким параметрам як: не конструктивні установки на шлюб ($U = 120,5$) та депресія ($U = 140$). Це дає підстави стверджувати, що молоді пари більш схильні до не конструктивних установок на шлюб, порівняно з немолодими парами. Також, отримані результати свідчать про більшу схильність молодих подружжів до депресивних реакцій на сімейні труднощі.

Таблиця 2.3.

Результати математичного аналізу

Установки	Вибірка	Сума рангів	Статистика U Манна-Уїтні
Не конструктивні установки на шлюб	Молоде подружжя	985,5	120,5*
	НЕ молоде подружжя	721,5	
Депресія	Молоде подружжя	735,5	140*
	НЕ молоде подружжя	905,5	
Протективні механізми	Молоде подружжя	854,5	205,5
	НЕ молоде подружжя	796,5	
Дефензивні механізми	Молоде подружжя	885,5	210,5
	НЕ молоде подружжя	721,5	
Агресія	Молоде подружжя	872,5	220,5
	НЕ молоде подружжя	822,5	
Соматизація тривоги	Молоде подружжя	847,5	220,5
	НЕ молоде подружжя	799,5	
Фіксація на психотравмі	Молоде подружжя	865,5	310,5
	НЕ молоде подружжя	814,5	

Наступний етап передбачав виконання кожним учасником завдання за методикою К. Томаса «Типи поведінки в конфлікті». Як і раніше, цей тест був наданий респондентам молодих подружніх пар. Отримані результати були зафіксовані в таблиці 2.4.

Згідно з даними таблиці 2.4., більшість респондентів молодих сімей (19 осіб) виявили тип поведінки в конфлікті, що називається суперництвом. Такі особи в процесі вирішення конфліктів намагаються домогтися своїх інтересів, навіть за рахунок іншої сторони, готові до цього йти будь-якою ціною. Цей стиль характеризується високим рівнем конкурентності та

бажанням досягти перемоги в будь-яку ціну, що може призводити до емоційного напруження і навіть ескалації конфліктів у відносинах.

Другим за поширеністю типом реакції є уникнення, який спостерігається у 8 респондентів. Для них характерне небажання співпрацювати і відсутність прагнення до досягнення своїх цілей. Цей стиль передбачає відхід від конфліктів, небажання втручатися або брати на себе відповідальність за вирішення спірних ситуацій. Люди з таким стилем схильні уникати зіткнень, що може призводити до невирішених проблем, які накопичуються з часом.

Результати за іншими шкалами розподілилися таким чином: пристосування – 1 респондент, компроміс – 1 респондент, співробітництво – 1 респондент. Ці стилі характерні для одного-двох респондентів кожен, що вказує на рідкісні випадки, коли пари намагаються дійти до середини або працювати разом для досягнення загального рішення в конфліктних ситуаціях. При цьому компроміс та співробітництво зазвичай ведуть до більш гармонійних відносин, хоча такі підходи не є основними в поведінці цієї групи.

Таблиця 2.4.

Результати за тестом К. Томаса (молоде подружжя)

Стили поведінки	Кількість балів	Кількість респондентів
Суперництво	10-12	19
Пристосування	9-11	1
Компроміс	8-11	1
Уникнення	10	8
Співробітництво	10-11	1

Аналогічно до попереднього етапу, тест К. Томаса був реалізований серед респондентів не молоде подружжя. Результати опитування наведені в табл. 2.5.

Результати діагностики за тестом К. Томаса серед респондентів не молодого подружжя показують різноманітність їхньої поведінки під час конфліктних ситуацій.

Суперництво (3 респонденти). Для цих респондентів характерний стиль поведінки, орієнтований на досягнення своїх інтересів без урахування інтересів іншої сторони. Вони активно намагаються перемогти в конфлікті за будь-яку ціну, часто втрачаючи кооперацію чи взаєморозуміння в процесі. Цей стиль зазвичай проявляється у випадках, коли один із партнерів має сильну потребу контролювати ситуацію або домінувати.

Таблиця 2.5.

Результати за тестом К. Томаса (не молоде подружжя)

Стилі поведінки	Кількість балів	Кількість респондентів
Суперництво	10-12	3
Пристосування	9-11	6
Компроміс	8-11	14
Уникнення	10	3
Співробітництво	10-11	4

Пристосування (6 респондентів). Цей стиль поведінки свідчить про схильність респондентів поступатися своїми інтересами в ім'я збереження гармонії в стосунках. Вони готові йти на компроміс або навіть повністю поступатися, аби уникнути конфлікту. Такий підхід може бути результатом

бажання уникнути емоційних напруг або зберегти мир у родині, навіть за рахунок власних потреб.

Компроміс (14 респондентів). Для цієї групи респондентів характерний стиль, у якому обидві сторони йдуть на певні поступки, аби досягти взаємоприйняттого рішення. Компроміс передбачає певну рівновагу між інтересами обох партнерів. Цей стиль є популярним серед подружніх пар, оскільки дозволяє зберегти баланс в стосунках і досягти прийняттого результату для обох сторін.

Уникнення (3 респонденти). Респонденти з цим стилем схильні уникати конфліктів і не приймати активної участі у їх вирішенні. Вони воліють відкладати проблему або ігнорувати її, сподіваючись, що вона вирішиться самотійно. Такий підхід може бути проявом страху перед конфліктами або недостатньої здатності до їх конструктивного вирішення.

Співробітництво (4 респонденти). Цей стиль характеризується прагненням до спільного вирішення проблеми, враховуючи інтереси обох сторін. Взаємна підтримка і прагнення до конструктивного діалогу допомагають партнерам знаходити рішення, що задовольняють обидві сторони. Хоча цей стиль є найоптимальнішим, він використовується менше серед респондентів не молодого подружжя.

Рисунок 2.2., містить узагальнені результати наведені в таблицях 2.4. та 2.5.

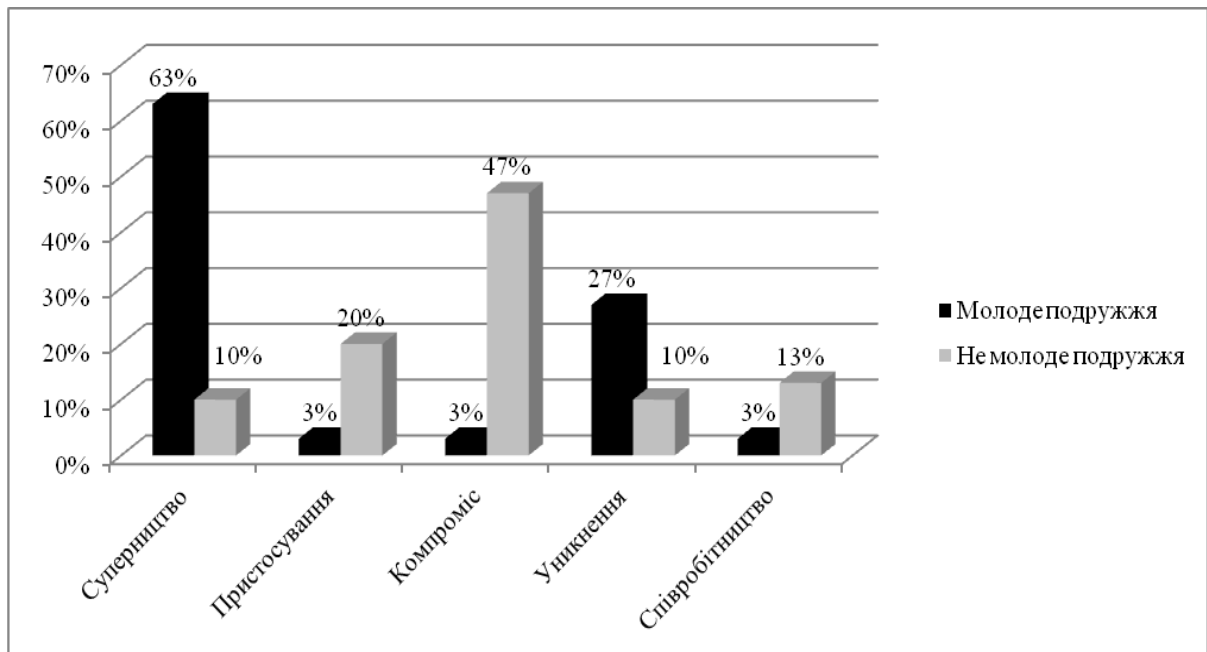


Рис. 2.2. Типи поведінки подружжя в конфлікті

Аналіз результатів свідчить, що в молодих подружніх парах переважають більш агресивні або ухильні стилі поведінки в конфліктах, що може бути пов'язано з відсутністю досвіду у вирішенні складних ситуацій або невизначеністю в стратегіях взаємодії.

Як видно з результатів, найбільш часто використовуваним стилем серед не молодого подружжя є компромiс, що свідчить про прагнення до взаємних поступок і збереження гармонії в стосунках. При цьому, порівняно з молодими подружжями, більшість респондентів не молоді групи менш схильні до суперництва, що може бути ознакою більшої зрілості та готовності до партнерських взаємодій. Водночас, стилі пристосування і співробітництва присутні в меншій кількості, що може свідчити про потребу в балансуванні інтересів та проблеми в ефективній комунікації. Уникнення ж, як реакція на конфлікти, використовується в окремих випадках, що може вказувати на небажання або невміння вирішувати проблеми в стосунках.

Нижче, в таблиці 2.6., ми навели результати математичного аналізу отриманих даних.

Таблиця 2.6.

Результати математичного аналізу

Стратегії	Вибірка	Сума рангів	Статистика U Манна-Уїтні
Суперництво	Молоде подружжя	938,5	130*
	НЕ молоде подружжя	705,5	
Пристосування	Молоде подружжя	7258,5	225,5
	НЕ молоде подружжя	761,5	
Компроміс	Молоде подружжя	716,5	150*
	НЕ молоде подружжя	893,5	
Уникнення	Молоде подружжя	751,5	257,5
	НЕ молоде подружжя	830,5	
Співробітництво	Молоде подружжя	743,5	280,5
	НЕ молоде подружжя	801,5	

Як ми бачимо, по стратегії «Суперництво» наявний показник ($U = 130^*$), який показує статистично значиму різницю між вибірками. Отже, можемо констатувати, що молоді пари частіше використовують стратегію суперництва в конфліктах.

Щодо стратегії «Компромісу», то тут також маємо значиму статистику ($U = 150^*$), що вказує на значну різницю між вибірками. Це свідчить про те, що молоді пари рідше застосовують стратегію компромісу в порівнянні з немолодими.

Останнім кроком емпіричного дослідження було на визначення рівня задоволеності респондентів обох груп своїм шлюбом. Ми обрали саме цю методику, оскільки вважаємо, що існує певний зв'язок між рівнем задоволеності шлюбом і особливостями конфліктів у родині. Молодим подружжям було запропоновано пройти тест-опитувальник «Задоволеність

шлюбом», розроблений Ю.Є. Альшиною, Л.Я. Гозман і О.М. Дубовською. Отримані результати були зафіксовані в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7.

Результати опитування за тестом «Задоволеність шлюбом» (молоде подружжя)

Рівні задоволеності	Кількість балів	Кількість респондентів
Високий	52 і вище	3
Середній	0-51	9
Низький	Число із знаком «->»	18

Як ми бачимо за таблиці 2.7., високий рівень задоволеності виявлений лише у 3 респондентів, що вказує на те, що невелика частина молодих подружжів відчуває високий рівень задоволення від свого шлюбу.

Середній рівень задоволеності зафіксований у 9 осіб. Це означає, що більшість респондентів знаходяться в межах середнього рівня задоволення, що може свідчити про певну стабільність у шлюбних стосунках, але й наявність певних проблем чи незадоволеності.

Низький рівень задоволеності був виявлений у 18 респондентів. Це вказує на значну частину молодих пар, які переживають низький рівень задоволення від свого шлюбу, що може бути пов'язано з конфліктами, труднощами у взаєморозумінні та адаптації до сімейного життя.

Таблиця 2.8.

Результати опитування за тестом «Задоволеність шлюбом» (не молоде подружжя)

Рівні задоволеності	Кількість балів	Кількість респондентів
Високий	52 і вище	16
Середній	0-51	10
Низький	Число із знаком «->»	4

З табл. 2.8. видно, що високий рівень задоволеності виявлений у 16 респондентів. Це свідчить про те, що значна частина не молодих подружжів відчуває високий рівень задоволення своїми шлюбними стосунками, що може бути пов'язано з досвідом вирішення конфліктів і стабільністю у відносинах після багатьох років спільного життя.

Середній рівень задоволеності зафіксований у 10 респондентів. Це означає, що у невеликої частини опитаних є певні труднощі чи неповне задоволення від шлюбу, але в цілому їх шлюб можна вважати достатньо стабільним.

Низький рівень задоволеності спостерігається лише у 4 респондентів. Це відносно невелика кількість, що вказує на те, що значна більшість не молодих подружжів задоволені своїми шлюбними стосунками, і лише мала частина переживає низький рівень задоволення.

На рис. 2.3. наведені порівняльні результати.

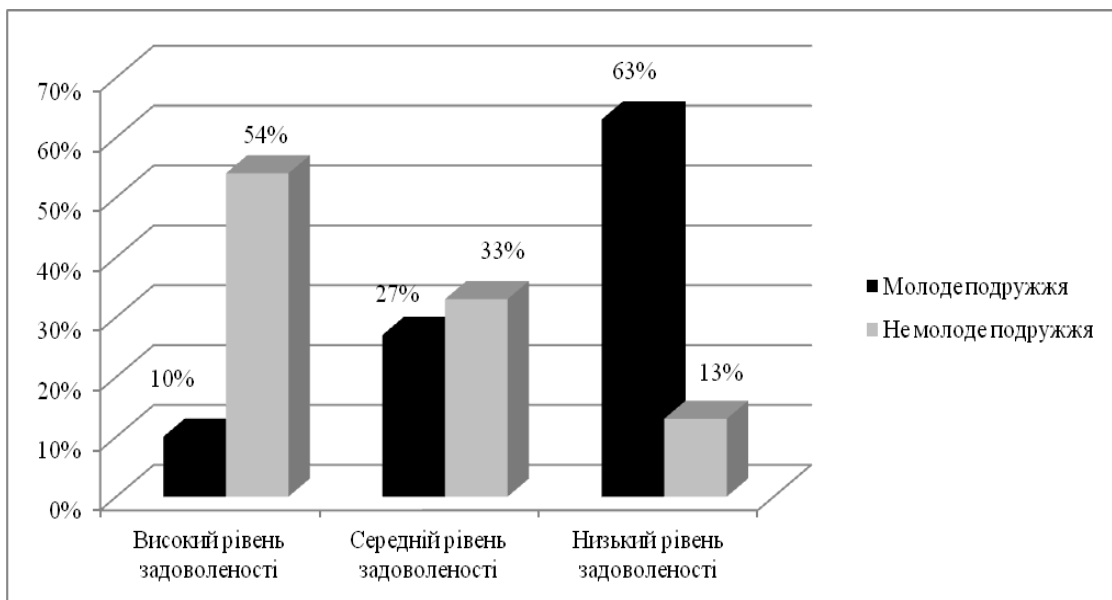


Рис. 2.3. Рівень задоволеності шлюбом подружжя

Загалом, ці результати демонструють, що серед молодих подружжів існує значний розрив у рівнях задоволеності шлюбом, що може вказувати на

різну динаміку у їхніх відносинах, в тому числі на різну здатність долати труднощі та конфлікти в подружньому житті.

Як ми бачимо, для не молодого подружжя, порівняно з молодими парами, характерна більша стабільність і задоволеність шлюбом. Більш досвідчені пари, ймовірно, мають ефективніші стратегії подолання труднощів і конфліктів, що позитивно впливає на їхній рівень задоволеності від шлюбу.

Таблиця 2.9.

Результати математичного аналізу

	Вибірка	Сума	Статистика U
Задоволеність шлюбом	Молоде подружжя	733,5	135,5*
	НЕ молоде подружжя	894,5	

Як ми можемо бачити, різниця в сумах рангів між молодими та немолодими подружжями є статистично значущою ($U = 135,5$). Це означає, що рівень задоволеності шлюбом серед молодих пар є суттєво нижчим, ніж серед немолодих.

Припускаємо, що це може бути зумовлено такими причинами як:

1. Молоді пари, ймовірно, стикаються з більшими труднощами на етапі адаптації до подружнього життя. Вони можуть мати менший досвід у вирішенні конфліктів, а також часто зіштовхуються з високим рівнем стресу через різні обставини (наприклад, фінансові труднощі, кар'єрні проблеми чи нестабільність у стосунках). Це може призводити до більш низького рівня задоволеності шлюбом.

2. Молоді пари часто можуть відчувати невизначеність щодо свого майбутнього, включаючи кар'єрні плани, фінансові можливості та питання національної чи соціальної стабільності. Ці фактори можуть створювати додаткове психологічне навантаження, що знижує рівень задоволеності шлюбом.

3. Молоді люди можуть бути емоційно менш зрілими та готовими до подружніх викликів. Вони можуть не мати достатньо навичок для конструктивного вирішення конфліктів, що веде до більшого стресу та непорозумінь у стосунках.

4. У більш старшого подружжя є більший життєвий досвід, а отже, вони мають більше навичок для вирішення проблем і, як правило, краще справляються з труднощами, що виникають у стосунках. Їх задоволеність шлюбом може бути вищою через більшу стабільність у стосунках, кращу взаєморозуміння та більше досвіду в подоланні труднощів.

В результаті проведеного емпіричного дослідження, ми змогли вивчити особливості виникнення та розвитку подружніх конфліктів. Отримані дані були проаналізовані за допомогою методів математичної статистики. Підсумовуючи, можна зазначити, що для молодих сімей характерні не конструктивні типи реагування на конфлікти, що призводить до застосування малоефективних стратегій їх вирішення та зниження рівня задоволеності шлюбом у молодих подружжів. Результати дослідження відображені в таблицях та на графіках.

Висновки до другого розділу

Отримані в ході емпіричного дослідження результати дали змогу зробити наступні висновки:

1. Основні реакції на конфлікти у молодих подружжях включають неконструктивні установки на шлюб та агресію. Ці пари часто стикаються з труднощами в комунікації, що негативно впливає на вирішення конфліктів. Натомість немолоді пари частіше виявляють депресивні стани, використання протективних механізмів і соматизацію тривоги. Вони мають менш агресивні і більш пасивні реакції, що може бути наслідком тривалого досвіду в подружньому житті.

Молоді подружжя мають схильність до агресивної поведінки та неконструктивних установок щодо шлюбу, що вказує на їхню труднощі в адаптації до подружнього життя і конфліктів. В той час як немолоді пари, хоча і мають менше агресії, демонструють більше депресивних реакцій, що може свідчити про зниження емоційної стійкості і накопичення нерозв'язаних внутрішніх конфліктів.

Аналіз за допомогою U-критерію Манна-Уїтні підтвердив наявність статистично значущих відмінностей між молодими та немолодими парами за такими параметрами, як неконструктивні установки на шлюб та депресія. Це вказує на те, що молоді пари більше схильні до негативних установок щодо шлюбу та мають більшу схильність до депресивних реакцій на труднощі у стосунках.

2. Молоді пари схильні до більш агресивних або уникаючих типів поведінки в конфліктах. Переважним стилем у них є суперництво, яке характеризується бажанням досягти своїх інтересів за будь-яку ціну, навіть на шкоду іншій стороні. Це може свідчити про недостатній досвід у вирішенні складних ситуацій або нерозуміння важливості взаємоповаги в конфліктних відносинах. Крім того, серед молодих пар часто трапляється уникнення, що може бути реакцією на небажання або нездатність вирішувати конфлікти конструктивно.

Не молоді пари значно частіше застосовують компроміс, що свідчить про більшу зрілість у підходах до вирішення конфліктів. Вони орієнтовані на досягнення взаємоприйнятних рішень, що дозволяє зберігати гармонію в стосунках. Також спостерігається менше використання стратегії суперництва, що вказує на більше прагнення до партнерських взаємодій, а не до домінування чи контролю.

Математичний аналіз (критерій Манна-Уїтні) підтвердив статистично значимі різниці між молодими і не молодими парами у використанні стратегій «суперництво» та «компроміс». Молоді пари значно частіше

використовують стратегію суперництва і рідше обирають компроміс, що вказує на їх більшу схильність до конкуренції в конфліктних ситуаціях.

3. Більшість молодих пар знаходяться на середньому або низькому рівні задоволеності шлюбом. Низький рівень задоволення спостерігається у значної частини респондентів, що може бути пов'язано з труднощами адаптації до шлюбного життя, нестабільністю у стосунках, конфліктами, а також недостатнім досвідом вирішення проблем у стосунках.

Більшість немолодих пар мають високий рівень задоволеності своїми шлюбними стосунками, що свідчить про більшу стабільність та досвід у вирішенні конфліктів. Низький рівень задоволення фіксується у лише незначної кількості респондентів, що вказує на те, що в більшості випадків ці пари успішно долають труднощі у стосунках.

Різниця в рівнях задоволення шлюбом між молодими та немолодими подружжями є статистично значущою, що підтверджує, що рівень задоволення шлюбом серед молодих пар дійсно значно нижчий.

РОЗДІЛ 3

РОБОТА З ПОДРУЖНІМИ КОНФЛІКТАМИ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

3.1. Переваги арт-терапевтичних методів при роботі з подружніми конфліктами

Подружні конфлікти є неминучою складовою сімейного життя, однак їх характер і наслідки залежать від способів їхнього переживання та вирішення. Традиційні методи роботи з конфліктами зазвичай включають когнітивно-поведінковий аналіз ситуації, техніки комунікації та посередництво психолога. Водночас арт-терапія пропонує альтернативний, більш м'який та глибокий підхід, що дозволяє подружжю виражати свої емоції невербальними засобами, сприяє глибшому розумінню одне одного та відкриває можливість для конструктивних змін у стосунках.

Арт-терапевтичні методи базуються на творчій активності, що дозволяє долати внутрішні блоки, знижувати рівень напруги та знаходити нові способи взаємодії. Нижче розглянемо ключові переваги використання арт-терапії у роботі з подружніми конфліктами.

Однією з головних переваг арт-терапевтичних методів є їхня здатність допомагати партнерам виражати емоції у безпечний спосіб. Часто в конфліктних ситуаціях накопичені образи, злість або розчарування складно передати словами без ризику ескалації суперечки. Через малюнок, скульптуру, музику або інші творчі техніки подружжя може трансформувати свої емоції у символічні образи, що зменшує агресію та сприяє конструктивному діалогу [4; 11; 12].

Не всі люди здатні відкрито говорити про свої переживання. Деякі партнери уникають глибоких розмов через страх відторгнення або негативної реакції іншого. Арт-терапія допомагає виявити та усвідомити приховані почуття, які можуть бути ключовими у конфлікті. Наприклад, вправа «Наші

кольори стосунків» дозволяє візуалізувати свої почуття через вибір кольорів та форм, а після цього – вербалізувати їх у процесі обговорення.

Арт-терапевтичні вправи сприяють розвитку невербальної комунікації, що є важливим компонентом подружнього спілкування. Спільна творчість, як-от створення колажу чи спільного малюнка, допомагає подружжю відчувати партнерство та співпрацю. Така взаємодія формує новий спосіб комунікації, заснований на розумінні та підтримці, що позитивно позначається на стосунках у повсякденному житті [4; 11; 12].

Конфлікти супроводжуються підвищеним рівнем стресу, що може ускладнювати раціональне мислення та конструктивний діалог. Творчість має потужний релаксаційний ефект: процес малювання, ліплення чи створення музичних композицій сприяє зниженню рівня тривожності, стабілізації емоційного стану та відновленню психологічного балансу. Арт-терапія допомагає переключити увагу з агресивних реакцій на пошук спільного вирішення проблеми [4; 11; 12].

Однією з частих причин подружніх конфліктів є недостатнє розуміння переживань та потреб іншого партнера. Арт-терапевтичні методи дозволяють подружжю краще зрозуміти внутрішній світ одне одного. Наприклад, вправа «Маски почуттів» допомагає побачити, як кожен партнер відчувається у стосунках, що сприяє розвитку емпатії та більш уважному ставленню до емоцій партнера.

Багато конфліктів у шлюбі мають повторюваний характер, але подружжя часто не усвідомлює глибинних причин своїх розбіжностей. Арт-терапія дозволяє символічно візуалізувати проблему та знайти рішення у творчій формі. Наприклад, методика «Наш міст взаєморозуміння» дозволяє партнерам усвідомити дистанцію між ними та разом побудувати символічний міст – конструктивне рішення для подолання конфлікту.

Конструктивне вирішення конфліктів передбачає не лише розв'язання поточних суперечок, а й формування спільного бачення подальшого життя. Завдяки арт-терапії подружжя може разом створити позитивний образ

майбутнього, наприклад, через створення колажу «Наші гармонійні відносини». Така діяльність сприяє укріпленню сімейних цінностей, усвідомленню спільних цілей та планів [4; 11; 12].

Отже, арт-терапевтичні методи є ефективним підходом до роботи з подружніми конфліктами, оскільки дозволяють партнерам виражати свої почуття без страху осуду, полегшують комунікацію та сприяють розвитку емпатії. Вони допомагають знижувати рівень стресу, шукати конструктивні рішення та укріплювати емоційний зв'язок між партнерами. Використання арт-терапії у сімейному консультуванні може значно покращити якість стосунків та сприяти гармонійному розвитку подружнього життя.

3.2. Програма тренінг з подолання подружніх конфліктів засобами арт-терапії

Мета тренінгу – цей тренінг спрямований на покращення комунікації між подружжям, розвиток емоційної близькості та пошук конструктивних шляхів вирішення конфліктів через творчість. Арт-терапія дозволяє партнерам виразити свої почуття та переживання в символічній формі, що полегшує їхнє усвідомлення та опрацювання.

Структура тренінгу

1. Вступна частина (налагодження контакту, визначення очікувань).
2. Основна частина (виконання арт-терапевтичних вправ, обговорення).
3. Завершальна частина (рефлексія, закріплення результатів).

Очікуваний результат тренінгу:

1. Покращення комунікації між подружжям.
2. Усвідомлення власних емоцій та потреб партнера.
3. Формування навичок конструктивного вирішення конфліктів.
4. Зміцнення емоційного зв'язку через творчість.

1. Вправа «Наше подружжя у кольорах».

Мета – усвідомлення емоційного стану відносин та їхнього динамічного розвитку.

Матеріали: Кольоровий папір, фарби, олівці, пастель.

Хід виконання:

- Кожен партнер на окремому аркуші зображує своє подружнє життя за допомогою кольорів та символів.

- Після завершення малюнків партнери розповідають, що вони хотіли передати.

Обговорюються питання:

1. Які кольори домінують у вашому малюнку і що вони символізують?
2. Чи є на малюнку контрасти, що можуть символізувати труднощі або конфлікти?
3. Як можна додати гармонії у цей образ?

Очікуваний результат – розвиток усвідомлення емоційного стану відносин та конструктивне обговорення його зміни.

2. Вправа «Маски почуттів».

Мета – виявлення прихованих емоцій у відносинах, розвиток емпатії.

Матеріали: Гіпсові маски або аркуші паперу у формі обличчя, фарби, клей, ножиці.

Хід виконання:

1. Кожен учасник створює дві маски:

Перша – те, як вони почуваються в конфліктній ситуації.

Друга – те, як їм хотілося б почуватися.

2. Після завершення партнери розповідають про свої маски, пояснюючи кольори, форми, елементи.

Обговорюється, що можна зробити, щоб перейти від першого стану до бажаного.

Очікуваний результат: Підвищення усвідомленості власних емоцій у конфлікті, розвиток здатності до саморефлексії та змін у поведінці.

3. Вправа «Наш міст взаєморозуміння».

Мета – формування довіри та пошук шляхів подолання розбіжностей.

Матеріали: Ватман, кольоровий папір, ножиці, клей.

Хід виконання:

1. Партнери малюють на двох половинах аркуша символічні образи себе.
2. Між ними залишається простір, що символізує розрив або відстань.
3. Потім подружжя разом будує «міст» із кольорового паперу, додаючи символи довіри, спільних цінностей, спільних позитивних спогадів.
4. В кінці вони обговорюють, що стало цеглинами їхнього мосту.

Очікуваний результат: Усвідомлення цінності партнерства, зміцнення довіри.

4. Вправа «Книга наших конфліктів».

Мета – навчання конструктивному аналізу конфліктних ситуацій.

Матеріали: Аркуші паперу, ручки, кольорові олівці.

Хід виконання:

1. Кожен партнер записує конфліктні ситуації, які найчастіше трапляються у стосунках.

2. Потім вони створюють «книгу» – малюють ілюстрації до своїх історій, позначаючи позитивні та негативні аспекти конфлікту.

3. Учасники разом шукають альтернативні варіанти поведінки, які могли б змінити ситуацію.

Очікуваний результат: Формування навичок конструктивного вирішення конфліктів.

5. Вправа «Колаж гармонійних відносин».

Мета – усвідомлення спільних цінностей та бажаних змін у стосунках.

Матеріали: Журнали, ножиці, клей, ватман.

Хід виконання:

1. Партнери разом створюють колаж, який символізує ідеальні відносини.

2. Обговорюють, які зміни потрібно внести в реальні стосунки, щоб наблизити їх до цього образу.

Очікуваний результат – формування спільного бачення майбутнього, мотивація до гармонізації відносин.

Завершальна частина тренінгу.

1. Рефлексія: кожен партнер ділиться враженнями та отриманими інсайтами.

2. Вправа «Послання в майбутнє»: учасники пишуть один одному листи з підтримкою, які відкриють через місяць.

3. Підбиття підсумків та рекомендації щодо використання арт-терапевтичних технік у повсякденному житті.

3.3. Практичні поради для сімей щодо подолання конфліктів

Конфлікти супроводжують людське існування з моменту появи людини. Вони присутні в усіх сферах соціального життя, від діяльності різних соціальних інститутів до взаємодії в сім'ї, колективі, державі та суспільстві в цілому. Конфлікти є невід'ємною частиною соціальних процесів, властивих кожному суспільству – будь то на рівні держави, регіону, місцевої громади або організації будь-якої форми. Вони постійно виникають у міжособистісних стосунках та різних сферах людської діяльності.

Конфлікти в молодій сім'ї є природним етапом адаптації подружжя до спільного життя в перші три роки шлюбу. Вони можуть виникати з різних причин і мати різний рівень інтенсивності. Саме здатність пари вирішувати ці конфлікти часто є показником їхньої готовності до щасливого сімейного життя.

Важливо навчити подружжя вирішувати конфлікти через співпрацю, використовуючи цей стиль поведінки для конструктивного вирішення ситуацій. Наприклад, у чоловіків молодих сімей співпраця в конфліктних ситуаціях не пов'язана з жодним механізмом психологічних захистів. Це означає, що для подолання тривожності та збереження позитивного образу себе в конфлікті, їм не обов'язково співпрацювати з дружиною.

Співпраця є стилем, орієнтованим на вирішення основних суперечностей, які призводять до конфлікту. Такий підхід передбачає, що учасник конфлікту зосереджений на досягненні результату, а не на підтримці соціальних відносин, і може бути готовий поступитися своїми цінностями заради досягнення спільних цілей. Людина, яка використовує цей стиль для вирішення конфліктів у сім'ї, може ризикувати зниженням своєї самооцінки в складних ситуаціях. Зазвичай цей стиль притаманний неформальним лідерам, здатним керувати як поведінкою інших, так і своєю власною, що стає можливим завдяки високому рівню соціального вольового контролю та прагненню досягти мети.

Таким чином, чоловікам у сім'ях слід сприяти розвитку мотивації для підтримки здорових і довірчих відносин з дружиною. Важливо формувати у них усвідомлення основної мети сімейного життя – забезпечення благополуччя родини не лише в матеріальному, а й в соціально-психологічному плані. Це також включає розвиток стійкого бажання досягти цієї мети, а також удосконалення соціального, вольового та емоційного контролю.

У жінок співпраця зазвичай супроводжується процесом інтелектуалізації. Коли вони намагаються знайти спільне рішення з чоловіком, враховуючи інтереси обох, це відбувається свідомо, з використанням логічного мислення та стримування сильних емоцій.

Для вирішення подружніх конфліктів у молодій сім'ї можна застосовувати такі методи:

1. Метод зміни полюсів. Під час конфлікту важливо стримувати свої емоції та уникати деструктивних форм поведінки, таких як крики, образи, ігнорування чи егоцентризм. Більш ефективним є «розрядження» напруги через позитивну поведінку. Наприклад, у разі дрібної суперечки можна розрядити атмосферу жартом, зміною теми розмови або використанням відволікаючого маневру. Якщо конфлікт серйозніший, корисно перейти до активного слухання – спокійного і уважного сприйняття слів партнера,

розуміння його позиції та прийняття інформації. Така поведінка допомагає знизити напругу і сприяє досягненню взаєморозуміння та поваги між подружжям.

2. Метод попередження. Профілактика корисна не лише для запобігання захворюванням, але й у подружніх стосунках. Цей підхід передбачає регулярну турботу про взаєморозуміння та гармонію в парі. Це може бути проявом поваги до партнера, підтримка, взаємодопомога, а також заохочення позитивних рис та досягнень одне одного. До цього методу також належить здатність контролювати гнів, роздратування та негативні емоції, щоб уникнути конфліктів.

3. Метод одного приводу. Важливо не роздувати дрібну суперечку до великих масштабів, фокусуючись на таких дрібницях, як незмитий посуд або випите після роботи пиво. Під час вирішення конфліктів у молодій родині слід зберігати послідовність – обговорення повинно стосуватися лише однієї конкретної теми. Не слід змішувати поточну ситуацію з попередніми проблемами чи образами.

4. Метод «Тет-а-тет». Якщо причина суперечки стосується поведінки або вчинків партнера, важливо не обговорювати це в присутності сторонніх. Розгляньте проблему наодинці, без свідків. Це допоможе зберегти гідність вашого партнера і уникнути публічного виставлення проблеми. Крім того, ви швидше забудете про конфлікт, а інші можуть запам'ятати його надовго.

5. Метод активного слухання. Ще один спосіб вирішення сімейного конфлікту – це вміння слухати партнера до кінця, не перебиваючи, навіть коли його слова здаються неприязними чи неприємними. Це дозволяє одній стороні висловитися повністю, а іншій – зрозуміти іншу точку зору. Крім того, спокійна розмова допомагає швидше знайти компроміс та сприяє розвитку культури спілкування в родині, де люди не тільки вміють слухати один одного, але й відкрито говорити про свої емоції та потреби, а також визнавати ці потреби у партнера.

6. «Прогнозування наслідків». Уявіть, що ви здатні передбачити, як розвиватиметься конфлікт, і як це вплине на вас і вашу ситуацію в майбутньому. Поміркуйте про його наслідки, як в короткостроковій перспективі (за кілька хвилин), так і в довгостроковій (через тиждень, місяць чи рік). Перед тим, як вступити в конфлікт, зробіть паузу, відволікайтеся на кілька хвилин, зробіть кілька глибоких вдихів і видихів, і подумайте, до чого може призвести ваша участь у конфлікті. Подумайте про всі можливі негативні наслідки і запитайте себе: чи дійсно ви хочете цього?

7. «Правило зовнішнього натхнення». Якщо ви опинилися в складній ситуації і не знаєте, як вчинити або як поступити в конфлікті, спробуйте уявити, що всередині вас є внутрішній компас, що вказує на абсолютну справедливість – як би це не звучало. Уявіть, що ви можете звернутися до цього джерела справедливості, навіть якщо ви не вірите в Бога, і отримати від нього пораду. Подумайте, як би цей ідеал людяності порадив вам діяти. Кожну думку, яка виникає, перевіряйте дуже уважно: якщо ви відчуваєте, що вона хоч трохи сумнівна або неправильна, відкидайте її. Такий підхід допоможе вам приймати етичні і чисті рішення.

8. Перегляд соціального кола. Ми самі обираємо, з ким нам підтримувати стосунки. Іноді для вирішення конфліктів достатньо просто припинити спілкування з тими людьми, які сприяють виникненню проблем у родині.

9. «Щира бесіда». Багато конфліктів можна вирішити, просто поговоривши з партнером відкрито та доброзичливо, без участі третіх осіб, з чітким наміром: «Я хочу поліпшити стосунки з цією людиною і зроблю це з максимальною доброзичливістю». Почніть розмову з визнання своїх помилок («Так, я був несправедливий») і щирих вибачень.

Як практичні поради для вирішення міжособистісних конфліктів у сім'ї, ми пропонуємо такі рекомендації:

1. Важливо з'ясувати причину конфлікту. Для цього необхідно провести конструктивну розмову між тими, хто конфліктує. Часто саме та сторона, яка

була ображена, ініціює компроміс і намагається відновити гармонію в родині. У свою чергу, інша сторона повинна підтримати цю ініціативу і підходити до ситуації з розумінням. Чітко визначена позиція кожної зі сторін допомагає швидше вирішити проблему.

2. Не варто залучати сторонніх осіб, таких як батьки, друзі, знайомі або сусіди, до вирішення конфлікту. Третя сторона завжди прийме чиюсь сторону і не зможе об'єктивно оцінити ситуацію.

3. Важливо зосередитися на конкретній проблемі. Під час конфлікту потрібно фокусуватися на вирішенні однієї ситуації, а не намагатися вирішити все одразу. Для того щоб розібратися у всіх розбіжностях, може знадобитися чимало часу. Обговорення має охоплювати не лише загальну проблему, а й детально аналізувати всі нюанси та допущені помилки.

4. Ставтеся з повагою до думки іншої сторони. Навіть якщо її погляд здається вам нелогічним чи помилковим, важливо проявляти толерантність. Зрозуміти точку зору опонента необхідно для того, щоб знайти конструктивне вирішення конфлікту.

5. Шукайте варіанти взаємних поступок. Конфлікти виникають через різні погляди та інтереси партнерів, які часто не готові або не можуть поступитися. Щоб вийти з конфлікту, необхідно хоча б частково погодитися на прохання іншої сторони, не вимагати повного виконання всіх умов. Важливо уникати впертості та егоїзму, адже це може призвести до ще більших суперечок.

6. Почуття гумору може допомогти полегшити конфлікт, але не заміняє необхідності обговорити проблему. Іноді корисно промовчати або ігнорувати спроби партнера розпочати сварку. Не варто роздувати конфлікт через незначні деталі, оскільки це може призвести до затяжної суперечки.

7. Не варто ідеалізувати стосунки та будувати ілюзії, щоб уникнути розчарувань. Сімейне життя навряд чи відповідатиме тим очікуванням і стандартам, які були попередньо встановлені.

8. Не бійтеся труднощів. Спільне подолання складних ситуацій дає чудову можливість швидше зрозуміти, наскільки обидва партнери готові працювати на основі взаємного компромісу.

9. Зберігайте відчуття міри. Важливо вміти спокійно та доброзичливо приймати критику. Перш за все слід акцентувати увагу на позитивних якостях партнера, а вже потім, в м'якій формі, вказувати на його недоліки.

10. У будь-якому конфлікті, навіть якщо ви впевнені, що ваш партнер неправий, спочатку визнайте його аргументи, погодьтеся з ним і скажіть, що його точка зору має сенс. Потім, ввічливо і з повагою, надайте свої контраргументи.

11. Не бійтеся поступитися або програти. Якщо питання не є принциповим для вас, краще зробити крок назад. Для цього можна використати метод глобального підходу: подумайте про ваші стосунки в довгостроковій перспективі, уявіть майбутнє вашої родини і визначте, що насправді важливіше, ніж досягнення цієї конкретної мети.

12. Часто хвалите свого партнера, робіть компліменти, щоб підтримати його самооцінку.

13. Якщо ви часто відчуваєте злість чи роздратування, не виливайте ці емоції на близьких. Шукайте способи зняти стрес і розслабитися. Наприклад, знайдіть діяльність, яка приносить вам задоволення і допомагає заспокоїтися, не завдаючи шкоди здоров'ю.

14. Обговорюйте спірні питання лише тоді, коли обидва партнери охолонуть і заспокояться.

15. Не згадуйте минулі помилки і невдачі партнера, не використовуйте почуття провини, щоб вплинути на нього.

16. Якщо ви відчуваєте ревності, зверніться до психолога, щоб вирішити це питання і не навантажувати свого партнера підозрами, якщо у вас немає вагомих доказів невірності.

17. Старайтеся бути терплячими і добрими, звертайте увагу на бажання і потреби вашого партнера.

18. Змінійте спосіб спілкування, якщо ви відчуваєте, що після конфлікту ваш партнер не чує вас. Шукайте нові методи, щоб донести свою думку.

19. Пам'ятайте, що ви робите під час спілкування: чи намагаєтеся ви психологічно поранити людину, чи, навпаки, підтримати її? Що ви очікуєте від цієї людини? Які ваші цілі в цьому спілкуванні? Чи хочете ви покращити ситуацію або ж навпаки – погіршити її?

20. Не намагайтеся змінити людей, нав'язуючи їм свої претензії і невдоволення (які часто є відображенням ваших власних сумнівів). Перевиховати можна лише через любов і розуміння, а не через ненависть або звинувачення. Також не приймайте чужі комплекси або невдоволення особисто, це не ваше.

21. Візьміть паузу. Вийдіть з кімнати, де виникає конфлікт. Якщо суперечка відбувається за одним і тим самим сценарієм у знайомих умовах, змініть обстановку: наприклад, якщо відчуваєте, що знову може розпочатися сварка, просто вийдіть на вулицю і подихайте свіжим повітрям.

22. Будьте конкретними. Не змішуйте все в одне. Якщо щось вас не влаштовує, вкажіть конкретно, що саме викликає незадоволення, і не переносьте це на всі дії чи поведінку партнера. Обговоріть конкретну ситуацію, і після цього не згадуйте її знову.

23. Не ініціюйте конфлікт. Зверніть увагу, що деякі люди постійно потрапляють у конфлікти, тоді як інші, здається, ніколи не стикаються з ними.

Висновки до третього розділу

1. Арт-терапевтичні методи виявляються ефективними інструментами для роботи з подружніми конфліктами завдяки своєму здатності забезпечити безпечний та глибокий спосіб вираження емоцій. Вони дозволяють подружжю трансформувати свої переживання у символічні образи через творчі техніки, що зменшує агресію і сприяє конструктивному діалогу. Арт-

терапія допомагає подружжю краще розуміти почуття один одного, розвивати емпатію і знаходити нові способи взаємодії, що позитивно впливає на їх стосунки.

Ключові переваги арт-терапії включають:

1. Безпечне вираження емоцій: допомагає трансформувати складні емоції в образи, що зменшує ризик ескалації конфліктів.

2. Розвиток невербальної комунікації: спільна творчість сприяє партнерству, підтримці та розумінню.

3. Зниження стресу та емоційна стабілізація: творчі методи, такі як малювання чи ліплення, мають релаксаційний ефект, що допомагає подолати стрес та емоційну напругу.

4. Поглиблене розуміння потреб партнера: через арт-терапевтичні вправи подружжя може краще усвідомити внутрішній світ один одного.

5. Визначення глибинних причин конфліктів: арт-терапія дозволяє візуалізувати проблеми і знаходити символічні рішення, що сприяють розвитку конструктивних стратегій вирішення конфліктів.

6. Формування спільного бачення майбутнього: створення позитивних образів майбутнього підкріплює сімейні цінності і підтримує спільні плани.

2. Нами представлено комплексну програму, спрямовану на покращення комунікації, розвитку емоційної близькості та знаходження конструктивних шляхів вирішення конфліктів між подружжям через творчі методи арт-терапії. Програма складається з декількох вправ, які дозволяють партнерам виявити, усвідомити та опрацювати свої емоції, а також знаходити нові способи взаємодії. Основними цілями тренінгу є покращення взаєморозуміння та підтримки між партнерами, розвиток навичок конструктивного вирішення конфліктів, а також зміцнення емоційного зв'язку за допомогою творчих процесів. Учасники тренінгу навчаються використовувати арт-терапевтичні методи для самовираження, саморефлексії та взаєморозуміння, що є важливим кроком до поліпшення якості їхніх стосунків.

3. У сімейних відносинах конфлікти можуть бути особливо інтенсивними, особливо на етапі «притирання» подружжя в молодих сім'ях. Проте вміння ефективно вирішувати конфлікти є важливим фактором, який визначає успішність і стабільність сімейних стосунків.

Залучення до конструктивного вирішення конфліктів допомагає зміцнити взаєморозуміння, створити атмосферу довіри та співпраці.

Дотримування складених нами рекомендацій, може допомогти сім'ям більш ефективно вирішувати конфлікти та сприяти гармонізації відносин і створенню сприятливого психологічного клімату в родині. Важливо пам'ятати, що конфлікти можуть стати можливістю для розвитку, якщо підходити до них з розумінням та готовністю до компромісів.

ВИСНОВКИ

В результаті проведеного дослідження ми зробили наступні висновки:

1. Подружжя проходить через кілька важливих етапів, кожен з яких має свої характерні риси та виклики. Ці етапи включають процеси адаптації, зміни в ролях партнерів, встановлення сімейних норм і цінностей, а також кризові моменти, які можуть як загрожувати відносинам, так і сприяти їх укріпленню. В цілому, кожен етап подружнього життя супроводжується специфічними завданнями, для вирішення яких необхідна спільна робота подружжя. Кризи, що виникають на різних етапах, є неминучою частиною цього процесу і можуть мати як руйнівний, так і конструктивний характер, відкриваючи можливості для розвитку та зміцнення відносин.

2. Сімейні конфлікти є невід'ємною частиною складних взаємодій між людьми, які підтримують тривалі та емоційно насичені стосунки. Сім'я, як соціальний інститут, є основою особистих відносин і життя, проте навіть у такій структурі виникають суперечки, непорозуміння та кризи. Причини сімейних конфліктів можуть бути різноманітними і охоплювати такі аспекти, як відмінності в потребах, цінностях, уявленнях про ролі та здатності до адаптації членів родини.

3. Сімейні конфлікти є невід'ємною частиною подружнього життя, оскільки виникають через емоційно насичені взаємодії між партнерами, де часто зустрічаються різні погляди та потреби. Однак важливо зазначити, що конфлікти не завжди призводять до руйнування, а можуть бути важливим етапом розвитку сім'ї, якщо вони вирішуються конструктивно і сприяють покращенню взаєморозуміння. Дослідження причин конфліктів свідчать, що сімейні суперечності можуть мати різні корені – від психосексуальної несумісності до фінансових розбіжностей та труднощів у взаємній підтримці.

4. Результати емпіричного дослідження показали:

1) Основні реакції на конфлікти у молодих подружжях характеризуються агресивними установками та неконструктивними підходами до шлюбу, що

часто ускладнює їхню комунікацію та вирішення конфліктів. У більш старших парах спостерігаються менш агресивні, але більш пасивні реакції, зокрема депресивні стани та використання захисних механізмів, таких як соматизація тривоги. Це може свідчити про зниження емоційної стійкості та накопичення нерозв'язаних конфліктів, що виникли за тривалий період спільного життя.

2) Молоді пари мають більш агресивні або ухильні стратегії вирішення конфліктів, в той час як не молоді пари орієнтуються на компроміс і баланс у стосунках, що свідчить про зрілість і більшу ефективність їхніх підходів до вирішення проблем у подружньому житті.

3) Дослідження підтвердило, що молоді пари мають більші труднощі в адаптації до шлюбного життя і частіше стикаються з конфліктами, що веде до низького рівня задоволеності шлюбом. Водночас немолоді подружжя демонструють більшу стабільність і задоволеність завдяки більшому досвіду у вирішенні конфліктів.

Отже, можемо констатувати, що гіпотеза дослідження про те, що відмінність протікання подружніх конфліктів зумовлена віком сім'ї – підтвердилася.

5. Нами розроблена програма тренінгу з подолання подружніх конфліктів засобами арт-терапії. Кожна вправа спрямована на досягнення конкретного результату: від усвідомлення емоційного стану відносин до формування спільного бачення майбутнього подружжя та визначення шляхів подолання конфліктів. Рефлексія та підсумки тренінгу дозволяють партнерам інтегрувати отримані знання в повсякденне життя та використовувати арт-терапевтичні техніки для збереження гармонії в стосунках. Таким чином, програма тренінгу демонструє ефективність арт-терапії як інструменту для поліпшення подружніх стосунків, розвитку взаєморозуміння та емоційної підтримки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєенко Т. Ф. Сімейне виховання : концептуалізація ідей теорії і практики. (Монографія). Київ-Умань : ФОП Жовтий О. О. 2016. 503 с.
2. Бойченко І. С. Сімейні цінності української молоді. Інформаційний матеріал. 2019. URL: <https://dismp.gov.ua/simejni-tsinnosti-ukrainskoimolodiinformatsijni-materialy/> (дата звернення 01.04.2025).
3. Бондарчук О. І. Психологія сім'ї: курс лекцій. Київ, МАУП. 2011. 186 с.
4. Бриндіков Ю. Л. Арт-терапія: суть, можливості роботи з військовослужбовцями учасниками бойових дій. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота.* 2017, Вип. 2. С. 42–45.
5. Буленко Т. В. Соціально-психологічні основи функціонування сучасної молоді сім'ї. *Науковий вісник ВДУ ім. Лесі Українки.* 2015. № 9. С. 22-26
6. Васильченко О. М. Сучасні підходи до дослідження сім'ї у психології. *Правничий вісник Університету «КРОК».* 2016. Вип. 24. С. 221–228.
7. Васищев В. С. Психологія подружніх взаємин: теоретико-методологічні підходи до дослідження. *Вісник Національного університету оборони України.* 2011. № 5 (24). С. 93-98.
8. Вахняк Н. В. Понятійно-термінологічний апарат сутності молоді сім'ї. *Проблеми сучасної педагогічної освіти. Серія «Педагогіка і психологія».* 2014. № 45. С. 38–45.
9. Вахняк Н. В. Молода сім'я в сучасному українському суспільстві. Тенденції розвитку вищої освіти в Україні: європейський вектор: матеріали міжнародної науково-практичної конференції, Ялта, 20-21 березня 2014 р. Ч. 2. 2014. С. 77–84.

10. Вахняк Н. В. Мотиваційно-ціннісний критерій формування культури батьківства у молодих сімей. *Наукове періодичне видання Київський науковопедагогічний вісник*. 2016. №7 (07). С. 16–20.
11. Витак Г. Й. Особливості становлення арт-терапії в Україні. *Гуманітарний вісник ЗДІА*. 2014, № 56. С.43-51.
12. Вознесенська О. Л. Арт-терапія в Україні: стан та перспективи розвитку. *Львівсько-Ряшівські наукові зошити : Культура Мистецтво Освіта Терапія в міждисциплінарній перспективі*. 2014, Вип. 2.Р. 93-103
13. Вознесенська О. Л., Мова Л. В. Арт-терапія в роботі практичного психолога: використання арт-технологій в освіті. К. : Шкільний світ, 2007. 120 с.
14. Волошок О. В. Соціально-психологічні чинники задоволеності шлюбом осіб періоду ранньої дорослості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія Психологічні науки. 2019. Випуск 3. С. 122-128.
15. Гордієнко Н. В. Сучасна українська дистантна сім'я як об'єкт соціальнопедагогічної роботи. *Науковий вісник Чернівецького Університету*. Педагогіка та психологія. 2015. Вип. 263 С.57-61.
16. Гуменюк Л. Й. Соціальна конфліктологія: підручник. Львів: Львів. держ.ун.внутр. справ, 2015. 564 с.
17. Джелалі В. О. Психологія вирішення конфліктів. Харків-Київ, 2016. 320 с.
18. Дідук І. А. Сім'я як чинник політичної ідентифікації особистості. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. За ред. Максименка С. Д. К., 2001. Т. III, ч. 4. С. 60–64.
19. Іващенко А. С. Психологічні чинники міжособистісних стосунків у молодих подружніх парах. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2019. № 5. С. 1-12.
20. Конфліктологія : підручник. за ред. Г. В. Гребенькова. Магнолія. Львів, 2011. 229 с.

21. Корж І. А., Романова Н. Ф. Сім'я як об'єкт соціальної роботи. Соціальна робота в Україні: теорія і практика. К.: 2015. С. 97.
22. Корнюх А. О. «Задоволеність подружнім життям» та його сутнісні характеристики. *Збірник наукових праць. Психологічні науки*. 2019. Том 2. Випуск 9. С. 135-139.
23. Косарева О. І. Педагогічні умови формування гармонійних взаємин батьків з дітьми старшого дошкільного віку: автореф. дис. ... канд. пед. наук [спец.] 13.00.08 «Дошкільна педагогіка». Інститут проблем виховання Національної академії педагогічних наук України. Дата захисту 31.10.2006. Київ, 2006. 15 с.
24. Костів В. Соціально-педагогічна робота з сім'єю. Виховний потенціал родини. *Проблемне поле соціальної педагогіки*. 2017. № 3. С. 54.
25. Котлова Л. О. Проблема конфліктності в молодій сім'ї в період первинної адаптації. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського*. Серія: Педагогіка і психологія. 2014. Вип. 41. С. 391-396.
26. Котлова Л. О., Саух І. Д. Психологічні чинники задоволеності шлюбом на різних етапах подружнього життя. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні 73 науки». 2019. Випуск 1. С. 223–228.
27. Котлова Л. О. Сімейні труднощі на різних етапах життєвого циклу сім'ї. *Publishing Center of the European Association of pedagogues and psychologists «Science»*. 2014. Vol. 2. P. 176-182.
28. Кочарян Г. С., Кочарян А. С. Психотерапія сексуальних розладів та подружніх конфліктів. Київ. 2018. с. 165.
29. Кравець В. П. Теорія і практика дошлюбної підготовки молоді. Київ : Київська правда, 2017. 688 с.
30. Кравченко А. В. Виникнення і попередження конфліктів у молодого подружжя. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і*

природокористування України. Серія : Педагогіка, психологія, філософія. 2015. Вип. 220. с. 253-258.

31. Кравченко А. В., Тверезовська Н. Т. Виникнення і попередження конфліктів у молодого подружжя. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України*. Серія : Педагогіка, психологія, філософія. 2015. Вип. 220. С. 253-258.

32. Кругла Т. О. Сімейний конфлікт: причини виникнення, попередження, врегулювання. *Медсестринство*. 2017. № 4. С.71-73

33. Курляк І. Деякі аспекти виникнення сімейних конфліктів. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2019. № 3. С. 145-154.

34. Леванова І. Л. Психологічні особливості сімейних стосунків сексуально дезадаптованих подружніх пар: Дис... канд. психол. наук: 19.00.01. Х., 2006. 192 с.

35. Лисенко Л. М. Психологічні чинники задоволеності стосунками в подружніх парах. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018, № 5. С. 73-77.

36. Ложкін Г. В., Повякель Н. І. Практична психологія конфлікту. Навчальний посібник 2-ге видання, стереотипне. Київ: МАУП, 2002. 255 с.

37. Лукашевич М. П., Семигіна Т. В. Соціальна робота : підручник. Київ, 2009. 367 с.

38. Лукашевич М.П. Соціологія сім'ї: теорія і практика : навч. посібник. - К.: ПІК ДСЗУ, 2012. 186 с.

39. Льовкіна О. Г. Історичні трансформації філософії діяльності: від трансценденталізму до праксеології: монографія. Нац. унт держ. податкової служби України. Ірпінь: Нац. ун-т ДПС України, 2018. 270 с.

40. Ляльчук Г. Д. Соціально-психологічні чинники деструкції родинних зв'язків у сім'ях трудових мігрантів: автореф. дис. ... канд. псих. наук: 19.00.05. Київ, 2015. 22 с.

41. Мушкевич М. І. Психологічні особливості впливу батьківської сім'ї на молоде подружжя : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07. Рівне, 2002. 20 с

42. Мягер В. К., Мішина Т. М. Сімейна психотерапія: керівництво з психотерапії. Л. : Медицина, 2010. С. 119.
43. Оксамитна С. Динаміка сімейного стану та складу сім'ї. Українське суспільство 1994–2004. Моніторинг соціальних змін. за ред. В. Ворони, М. Шульги. Київ : Інститут соціології НАН України, 2004. - С. 73– 80.
44. Онищенко Г.І. Рольова взаємодія в молодій сім'ї. Проблеми загальної та педагогічної психології : збірник наукових праць. Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України, за ред. Максименка С.Д. том 5, частина 7. Київ : 2003. 191- 197 с.
45. Орлянський В. С. Конфліктологія : навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2007. 160 с.
46. Павлюк М. М. Архипенко Н. Особливості подружніх конфліктів та їх наслідки. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2018. Т. XI, вип. 18. С. 209–226
47. Пірен М. І. Конфліктологія: підручник. К.: МАУП, 2007. С. 99-100.
48. Попович Т. О. Гендерний аспект вибору молодими людьми стратегій вирішення сімейних конфліктів. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2012. Т. 8. Психологічна теорія і технологія навчання. Вип. 8. С. 99-115.
49. Психологія вирішення конфліктів: Навч. посібник для студентів вищих навч. закладів. В.О. Джелалі. Х. К., 2014. 320 с.
50. Психологія конфліктів : навч. посіб.. Н. В. Партико. Львів : Львівська політехніка, 2019. 132 с.
51. Римаренко І. В. Зміна шлюбно-сімейних відносин в Україні. *Науковий огляд*. 2019. Т. 6. № 59. С. 28–44.
52. Руденок А. І. Теоретичні аспекти проблеми запобігання та подолання сімейних конфліктів. Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. пр. Інту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2011. Т. XIII, ч. 3. С. 358-364.

53. Baucom D.H., Shoham. Empirically supported couple and family interventions for marital distress and adult mental health problems. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2008. P. 53-88.
54. Bradbury T.N., Rogge, R., & Lawrence, E. Reconsidering the role of conflict in marriage. NJ.: Erlbaum. 2010. P. 44– 65.
55. Fincham F.D. Attributions and close relationships. Blackwell handbook of social psychology Oxford. 2010. P.54-62
56. Fincham F.D.,Beach, S.R. Marital conflict: Implications for working with couples. 1999 P.47-77.
57. Grych J.H., Fincham, F.D. Interparental conflict and child development: *Theory, research, and applications*. New York: Cambridge University Press. 2003 P. 27.
58. Howard J.W., Dawes, R.M. Linear prediction of marital happiness. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 1976. P.478-480.
59. Karney B.R., & Bradbury, T.N. The longitudinal course of marital quality and stability. *Psychological Bulletin*. 1996. P. 34.
60. Koerner K., Jacobson, N.J. Emotion and behavior in couple therapy. *The heart of the matter: Perspectives on emotion in marital therapy* New York.: Brunner/Mazel. 1986 P. 207– 226.
61. Raush H.L., Barry, W.A., Hertel, R.K. Communication, conflict, and marriage. San Francisco.: Jossey-Bass 1974. P.124.
62. Thornton B. Toward a linear prediction of marital happiness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 1976. P.674-676.
63. Weiss, R.L., Heyman, R.E. A clinical-research overview of couple interactions. *The clinical handbook of marriage and couples interventions*. Brisbane, Australia: Wiley. 1997. P.14 44.



Звіт подібності

метадані

Назва організації

Melitopol State Pedagogical University named after V.Khmelnyskyi

Заголовок

Кисіль_Диплом_Психологічна_робота_з_подружніми_конфліктами_засобами

Автор Науковий керівник / Експерт

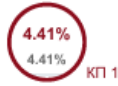
Кисіль Олександр Непша

Гідрозділ

Melitopol State Pedagogical University named after V.Khmelnyskyi

Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності визначає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.



14505

Кількість слів



106553

Кількість символів