

Тема кваліфікаційної роботи « Вплив самооцінки на вибір стратегії поведінки особистості у подружніх конфліктах»

Студентка гр. БП-41 Германюк Галина

Науковий керівник проф., док. істор. н. Стоцький Ярослав Васильович



## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>4</b>
<b>РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ЩОДО ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ НА ВИБІР СТРАТЕГІЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ У ПОДРУЖНІХ КОНФЛІКТАХ .....</b>	<b>7</b>
1.1. Проблема самооцінки у психології .....	7
1.2. Загальне поняття подружніх відносин та подружніх конфліктів.....	11
1.3. Вплив самооцінки на поведінку у подружньому конфлікті .....	19
Висновок до розділу I .....	24
<b>РОЗДІЛ II. ПРАКТИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ НА ВИБІР СТРАТЕГІЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ У ПОДРУЖНЬОМУ КОНФЛІКТІ.....</b>	<b>27</b>
2.1. Характеристика використаних методик... ..	27
2.2. Статистичний аналіз за даною проблемою у Тернопільській області.....	29
2.3. Аналіз даних досліджуваної проблеми... ..	32
Висновок до розділу II... ..	42
<b>РОЗДІЛ III. ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ДОПОМОГА ПОДРУЖЖЮ У КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ.....</b>	<b>44</b>
3.1. Загальна проблема конфліктних ситуацій подружніх пар.....	44
3.2. Налагодження взаємостосунків у конфліктних подружжях.....	46
3.3. Рекомендації спрямовані на запобігання конфліктів у подружньому житті	51
Висновок до розділу III.....	54
<b>РОЗДІЛ IV. ОХОРОНА ПРАЦІ ТА БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ .....</b>	<b>55</b>
4.1. Охорона материнства і дитинства... ..	55
4.2. Безпека життєдіяльності молоді та дітей.....	58
<b>ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ .....</b>	<b>64</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>66</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>74</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** На даний момент необхідність у даному науковому дослідженні, зокрема щодо причин виникнення та способів регулювання конфліктних ситуацій, загалом, стала надзвичайно актуальною. Міжособистісні конфлікти виступають одним із найнесприятливіших факторів, що перешкоджають продуктивній діяльності людей на виробництві, в організаціях, а, особливо, у сім'ї та дружньому спілкуванні. Тож, такі численні конфлікти призводять до порушення міжособистісних відносин насамперед у сім'ях, що викликає постійні суперечки, сварки, та, нажаль, зростання кількості розлучень.

Сімейні проблеми, з якими сьогодні стикаються багато сімей, призводять до втрати їх здатності виконувати важливі функції та наближають до кризи. Це свідчить про посилення протиріч та конфліктів у суспільстві, що поступово погіршує ситуацію зі стосунками в сім'ї. Ці події можуть мати негативні наслідки не лише для сімей, але й для всієї країни, оскільки сім'я є основою суспільства.

Управління конфліктами неможливе без розуміння ролі самосвідомості у поведінці людини, адже саме самосвідомість виконує функцію регуляції поведінки особистості. Одним із найважливіших питань конфліктології є питання про індивідуально-психологічні детермінанти поведінки особистості у конфліктній ситуації. Індивідуально-психологічним характеристикам особистості у конфлікті належить найважливіша роль, тому необхідно виявляти та враховувати особисті характеристичні якості людей, схильних до конфліктів, і навпаки, тих, хто вміє конструктивно вирішувати конфліктні ситуації.

Проблематику подружніх конфліктів вивчали багато науковців, а саме: Ю. Є. Альошина, А. Ф. Бондаренко, Г. І. Ващенко, Е. Г. Ейдемільер, Л. І. Савін, , І. А. Семонкіна, В. О. Сисенко та багато інших.

Основою для подружніх конфліктів, на думку багатьох фахівців, є розбіжності між уявленнями партнерів щодо потреб один одного, а також між уявленнями і очікування поведінки одного партнера стосовно іншого партнера. Важливим психосоціальним фактором подружнього конфлікту є характер спілкування. Дослідження стосунків у родині показало, що можна виділити низку характеристик, які впливають на спілкування між подружжям. Чим краще сімейні стосунки, тим більше саморозкриття подружжя у стосунках, наявність великої кількості спільних очікувань і установок, глибоке взаєморозуміння, високий рівень невербальної комунікації, постійне підтвердження своєї схожості у житті, уявлення про роль шлюбу та ін.

Відсутність такої досконалої системи міжособистісного спілкування в сім'ї призведе до сімейних конфліктів. Саме поширеність цієї проблеми в сучасному суспільстві та недостатня кількість досліджень щодо її вирішення визначають тему нашого дослідження.

У кожного свої погляди, думки, переконання, інтереси, і, загалом, світогляд, а оскільки всі люди постійно спілкуються один з одним, то в процесі спілкування ці самі ідеї та судження природно породжують протиріччя, які можуть стати основою для конфлікту.

Отож, конфлікти є невід'ємною частиною нашого життя. Більшість вважають, що саме конфлікти є негативним явищем, проте, вони так само можуть бути поштовхом для розвитку особистості, тобто власне подолання труднощів служитиме джерелом для особистісного зростання.

До однієї з найважливіших особистісних властивостей, пов'язаних з поведінкою людини у конфліктних ситуаціях, як ми вже зазначили, належить самооцінка. Вивченням самооцінки займалися такі вчені, як: А. Адлер, Л. Виготський, У. Джеймс, А. Маслоу, К. Роджерс, З. Фройд та інші. Самооцінка – це оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей та її місця серед інших людей. Самооцінка є узагальненим результатом пізнання себе та емоційно-ціннісного ставлення до себе. Функції самооцінки у психічній та психологічній сферах особистості полягають у тому, що вона виступає

внутрішньою умовою регуляції поведінки та діяльності людини. Неадекватність сформованої у людини самооцінки (занижена чи завищена самооцінка), не відповідає реальним можливостям особистості, що й призводить до виникнення конфліктів, у тому числі, й між подружжям.

**Мета дослідження** – аналіз самооцінки на вибір стратегії поведінки особистості у конфліктних ситуаціях.

**Завдання дослідження:**

- розглянути поняття «подружніх конфліктів» та «стратегії поведінки у подружніх конфліктах»;
- дослідити вплив самооцінки на вибір стратегії поведінки особистості у подружніх конфліктах;
- провести емпіричне дослідження впливу самооцінки на вибір стратегії поведінки особистості у подружніх конфліктах;
- здійснити інтерпретацію отриманих результатів дослідження;
- розробити психокорекційну роботу для зменшення конфліктності у подружніх парах.

**Об'єктом дослідження** є особистість у подружніх конфліктах.

**Предметом дослідження** є вплив самооцінки на вибір стратегії поведінки особистості, яка впливає із подружніх конфліктів.

**Методи дослідження:** аналіз теоретичного матеріалу, синтез, порівняння, методи емпіричного дослідження: анкетування, методики – «Визначення рівня самооцінки» Г. М. Казанцева; тест Томаса-Кілмана – типи поведінки в конфлікті; «Взаємодія подружжя у конфліктній ситуації» Ю. Є. Альошина, Є. М. Дубовський та Л. Я Гозман; тестування, метод статистичної обробки даних.

**Практичне значення одержаних результатів:** результати проведеного дослідження стверджують, що розроблена програма даної роботи виконана правильно та ефективно.

**Структура та обсяг роботи:** робота налічує 73 сторінки: вступ, 4 розділи та використані джерела, також містить 5 додатків, 8 рисунків та 5 таблиць.

# РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ЩОДО ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ НА ВИБІР СТРАТЕГІЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ У ПОДРУЖНІХ КОНФЛІКТАХ

## 1.1. Функції самооцінки в психології

Для дослідження самооцінки, можна виокремити декілька аспектів: історико-філософський та психологічний.

Якщо розглядати «самооцінку» під історико-філософським аспектом, то можна зазначити, що вона є влучним варіантом уявлень про людину, властивій даній їй культурі (І. Кон) [12].

Дане поняття появилось ще в далекому минулому, а саме у античності. Як стверджують багато істориків та філософів, що ще у Греції люди заклали перший крок до відкриття свого внутрішнього світу.

Якщо у цьому контексті проаналізувати вчення філософів, то можна виявити, що за Декартом самооцінка була, як абстрактний суб'єкт пізнання; за Юммом – це сукупність змінюючих самовідчуттів один одного; за Локком – це внутрішнє почуття; з моральним ідеалом самооцінку пов'язував Кант і т. д [12].

Та, якщо аналізувати це поняття з психологічного аспекту, яке у науковий обіг У. Джеймс, зазначивши у ньому образ самого себе, як у структурі особистості. А. Б. Ф. Скіннер, як представник поведінкового напрямку, самооцінку поєднує з досвідом особистості, з якого вона черпає уявлення про себе. Натомість А. Адлер, як засновник індивідуальної психології, зазначав, що велику роль у формуванні самооцінки відіграє саме дитинство. А. Маслоу, вивчав самооцінку через створену ним ієрархію потреб, де пов'язував її із потребою любові та приналежності, а також у потребі самоповаги. К. Роджерс розумів самооцінку як структурну частину поняття Я-концепції, яка формується в період соціалізації через взаємодію з іншими людьми, і за рахунок цього формується певне сприйняття себе, тобто певна самооцінка. Р. Мейлі вважала, що самооцінка є показником ступеня задоволеності собою.

Самооцінка може сприйматися не тільки як причина благополуччя, а саме, як наслідок цього, який пов'язаний із ступенем сприймання чи не сприймання чогось із нашого близького оточення. Саме це Марк Лірі підтвердив у своїй теорії соціометра самооцінки. Він стверджував, що наша самооцінка є показником саме адекватних соціальних відносин, а не фактором, який забезпечує наш добробут [12].

Таким чином, самооцінка – це ставлення людини до самої себе, оцінка своїх власних можливостей, особистих якостей та місце серед інших людей у всіх сферах життєдіяльності.

Формування самооцінки починається з раннього дитинства, вона не є вродженою особливістю. На її встановлення впливає:

- дошкільний вік – емоційні реакції значимих людей (батьки, друзі, бабусі та дідусі). Це проявляється у їхній любові, увазі, спілкуванні, ставленні до дитини та в оцінці її вчинків;
- молодший шкільний вік – успішне навчання та ставлення учителів до дитини;
- підлітковий вік – щира дружба та оточуючі люди, справжні романтичні стосунки;
- дорослий вік – співставлення досягнень людини з її очікуваннями та досягненнями інших важливих для неї людей [3, с. 110].

Самооцінка має такі компоненти:

- когнітивний – він відображає інформацію людини про саму себе;
- емоційний – відображає ставлення людини до самої себе [3, с. 120].

Дані знання здобуваються при спілкуванні з іншими людьми, вони збагачуються емоціями, напруженість і сила цього залежить від того, наскільки сильно здобута інформація є важливою для особистості. Формування самооцінки відбувається у процесі діяльності та у міжособистісній взаємодії, а саме: через спостереження за самим собою та за своїми вчинками, аналіз власних почуттів та емоцій, мотивів, невдач та, навпаки, досягнень, а також



порівнюючи себе з іншими тощо. Самооцінка може змінюватися впродовж усього життя, а також вона визначає самосвідомість людини. Велике значення на формування самооцінки відіграє й наше соціальне оточення [3, с. 144].

Можна розглянути два види самооцінки:

- часткова – до неї відносять різні рівні пізнання властивостей особистості;
- глобальна – це загальна недиференційована самооцінка особистості [13, с. 4].

Самооцінка буває адекватною та неадекватною. Адекватна – природня, справжня, реалістична та самокритична оцінка самого себе, власних здібностей, вчинків, а також моральних якостей; це коли людина має розвинене почуття гідності, прийняття власних слабких та сильних сторін одночасно. Такі люди почуваються впевнено, спокійно та врівноважено, вони вільно, легко підтримують контакт з навколишніми людьми і гідно поведуться серед оточуючих. А неадекватна самооцінка, це коли людина неправильно оцінює та сприймає саму себе. Неадекватна самооцінка погіршує життя не тільки власнику, а й людям, які його оточують. Наприклад, це може проявлятися через конфліктні ситуації [13, с. 4].

А також самооцінка може бути:

- завищеною – тобто переоцінка себе та своїх можливостей. Така самооцінка може призводити до виникненню конфліктів як і з оточуючими, так із самим собою (внутрішньо особистісні протиріччя). Людина починає себе переоцінювати, свої здібності та таланти, це може проявлятися і у буденному житті, у сімейному житті, а також і у професійній сфері. Такі люди можуть звинувачувати всіх у несправедливому ставленні до себе, але здебільшого не погоджуються з тим, що самі себе переоцінили. Це може спричинювати агресивну поведінку, злобу тощо, через те, що особистість не може прийняти думку оточуючих та сприйняти свої явні недоліки;

- заниженою – навпаки, недооцінювання самого себе у зв'язку з перебільшенням своїх недоліків. Люди здебільшого намагаються пов'язати з нею свої невдачі та проблеми, але під цим розуміють незадоволеність своїми успіхами, некомпетентність, ревності, заздрощі, залежність від оточуючих та їхньої думки, бажання подобатися усім навколо, різні страхи тощо. Люди невпевнені у собі, постійно намагаються стримати свою активність, бо бояться зганьбитися, почути осуд від оточуючих, вони не можуть втілити усі свої ідеї та можливості, а також не проявляють ініціативи. Наприклад, якщо на етапі професійного становлення, в людини домінує така самооцінка, то вона буде відчувати страх перед своїм майбутнім, буде знаходити багато причин, щоб не реалізовуватись, не робити активних дій та не віритиме у свої можливості – виникатиме страх перед невідомим та новим тощо. Людина з низькою самооцінкою, здебільшого реагує на відносини шляхом деструктивної та самозахисної поведінки, але з часом почуття гідності можуть зменшити загрозовість та самонавіювання негативу та потім залучити до конструктивніші норми поведінки із партнерами;
- нестійкою – це коли самооцінка залежить від обставин, які відбуваються в житті людини, від випадкових обставин, так звані «злети та падіння». Людина ніби кидається із одної крайнощі в іншу [12; 13, с. 4–5].

Отже, рівень самооцінки може суттєво впливати на психічний стан та на спілкування з оточуючими людьми [13, с. 5].

Аналізуючи різну наукову психологічну літературу, можна виокремити такі функції даної проблеми:

- орієнтаційна функція – передбачає, як людина може оцінювати себе, свої можливості, свою діяльність в групі у різних життєвих ситуаціях;
- рефлексивна функція – проявляється тоді, коли людина має вміння усвідомлювати, обґрунтовувати та аргументувати те, що вона робить чи займається;

- мотиваційна функція – самооцінка проявляється у мотивах, ідеалах, меті, котрі можуть виражати причину діяльності людини;
- регулятивна функція – забезпечує людську свідому регуляцію поведіння в умовах, які можуть вимагати свідомих старань та зусиль, для того, щоб рухатись до певної мети, невідступаючи назад;
- захисна функція – здебільшого вона притаманна для адекватної та завищеної самооцінки. Це, коли у випадку невдач, людина знаходить мотиви продовжувати та не «опускати руки»;
- розвиваюча функція – не дозволяє людині зупинитись на вже досягнутій меті, дає стимул розвиватися, вдосконалюватися, отримувати нові знання та навички [33; 46, с. 30].

## **1.2. Загальне поняття подружніх відносин та подружніх конфліктів**

Поняття «конфлікт» існує рівно стільки, скільки ж існує саме людство. Постійно люди конфліктували одне з одним. Це й не дивно, оскільки всі ми різні, й у кожної людини є своє сприйняття тієї чи іншої ситуації.

Багато вчених, з різних галузей науки, часів і народів, намагалися пояснити, що означає поняття «конфлікт». Їхнє розуміння цього терміну дуже відрізнялося. Усі вони доходили до спільної думки, що основою будь-яких конфліктів є «протиріччя». Тобто, будь-які відмінності в думках, поглядах, інтересах, діях, а також характерах можуть призвести до конфлікту [4, с. 28].

Аналізуючи значення конфліктів у трактуванні багатьох вчених, можна зазначити, що у них відсутнє спільне пояснення даного терміну.

Європейські вчені такі, як Р. Дарендорф, Л. Козер та інші вважали, що конфлікт – це боротьба за статус, матеріальні цінності, владу; це все досягається для того, щоб завдати збитків і знешкодити супротивника. А. Ануцупов вважав, що конфлікт – це гострий метод вирішення значущих

протиріччя, які утворюються в процесі соціальних взаємовідносин, і супроводжуються негативним ставленням людей одне до одного [27, с. 250].

Конфлікт (від лат. *conflictus* — зіткнення) — зіткнення протилежних інтересів, поглядів; серйозна розбіжність, гостра суперечка [8].

Конфлікти описували у своїх працях ще стародавні мудреці. Античні філософи трактували конфлікт, як щось дуже важливе. Вони вважали, що це необхідний компонент життя суспільства та його розвитку. На думку Геракліта, негативні наслідки війн і постійних зіткнень змусять людей прагнути миру. Аристотель стверджував, що конфлікти починаються через нерівності людей у володінні будь-яким майном, а також через несхожість характерами та нерівному піднесенні одних людей і приниження інших. Натомість Іммануїл Кант дотримувався думки, що мирні відносини між людьми, які мешкають поруч, є не природним, більш природним є становище війни, тобто конфліктності у міжнародних відносинах [47].

Наприклад, відомий австрійський психолог Зигмунд Фройд стверджував, що людина є конфліктна за своєю природою. Оскільки вона поєднує у собі три різні начала: Ід (все, що є неусвідомлене, тваринне, тобто потяги або бажання), Его (контролює наші інстинкти, більш розсудливе), Супер-Его (совість людини, тобто прояв культури, загально прийнятих норм і правил). Згідно з теорією Фрейда, ці всі протиріччя і створюють внутрішньоособистісний конфлікт [30, с.33].

Важливе значення у сприйнятті природи конфлікту відіграє теорема відомого соціолога У. Томаса під назвою «теорема Томаса». У якій описується про те, що, якщо людина сприймає певну ситуацію, як реальну, то дана ситуація буде являтися реальною за своїми результатами. Якщо ж розглядати цю теорему стосовно конфлікту, то вона буде мати таке значення: у людей присутні розбіжності інтересів, але їх не сприймають і не відчують, то ці розбіжності не призведуть до конфлікту. Та, навпаки, якщо у людей є якісь спільні інтереси, але при цьому вони відчують ворожість у ставленні одне до

одного, то ці відносини обов'язково будуть розвиватися за звичною схемою конфлікту. Сприйняття конфлікту, реакція людей на уявну чи реальну загрозу, почуття ворожих намірів – у відповідь породжують захисні дії тієї особи, яка відчуває чийсь тиск і поєднує його з вчинками інших людей. За такою схемою уявні думки перетворюються в дійсність [30, с. 54].

Існує безліч класифікацій конфлікту, оскільки «конфлікт» – це поняття, яке охоплює практично всі наукові галузі, і кожна висуває власну класифікацію. Все-таки існує декілька типологій, які є загальними для усіх наук. Через те, що важливою складовою конфлікту є наявність сторін, найбільш головною є класифікація за чисельністю сторін, які приймають участь у конфлікті:

- внутрішньоособистісні конфлікти – це зіткнення всередині індивіда протилежних стимулів, вимог та інтересів;
- міжособистісні конфлікти – це суперечка між певними індивідами в процесі їх взаємодії. Даний вид конфліктів є найчастішим. У міжособистісному конфлікті велике значення відіграють особисті якості індивідів такі, як: темперамент, характер, а також моральні характеристики. Тут ми можемо також застосовувати такі поняття як сумісність та несумісність, котрі відіграють важливу роль у міжособистісному спілкуванні;
- міжгрупові конфлікти – характеризується тим, що його учасниками є соціальні групи. Даний вид конфлікту поділяється на конфлікт між формальними та неформальними групами. Причиною може бути відсутність чітких узгоджень функцій, а також взаємно-протилежні інтереси або погляди груп [30, с. 102; 20, с. 63].

Сімейний конфлікт є одним з найбільш розповсюджених типів конфлікту. Унікальність даного виду конфлікту в тому, що він залишає свій відбиток на психічному та соціальному здоров'ї усіх членів сім'ї [34, с. 39].

Сімейні конфлікти – це боротьба між членами сім'ї на основі зіткнення протилежно спрямованих мотивів, поглядів та інтересів [34, с. 42].

Класифікація сімейних конфліктів:

- за суб'єктами конфлікту: конфлікти між подружжям, батьківсько-дитячі конфлікти, конфлікти між родичами;
- за джерелом конфлікту: позиційні конфлікти, сексуальні конфлікти, господарсько-економічні конфлікти, ціннісні конфлікти, емоційні конфлікти;
- за поведінкою суб'єктів конфлікту: відкритий (коли людина відверто висловлює свої взаємні образи), прихований (характеризується демонстративним мовчанням, а також різкими жестами) [20, с. 66].

У сучасному часі конфлікт розглядають, як багатofункціональне явище, яке має позитивні та негативні функції. Навіть, у стародавні часи мудреці осуджували суперечки між людьми та давали поради їх уникати. Але констатували, що з конфлікту може бути вигода тому, що «в конфлікті народжується істина» [34].

На думку австралійських психологів Х. Корнеліус та Ш. Фейр, конфлікт є тією рушійною силою, яка буде підштовхувати людину до змін та прогресу [15].

Функції конфлікту – це вплив конфлікту на навколишнє середовище та його підсистеми; це роль, яку конфлікт виконує відносно суспільства та його різних структурних утворень [15].

Конфліктологи зробили висновок, що правильно буде виокремити дві найбільш поширені функції, які є спільними для усіх типів конфлікту: конструктивну (позитивну) і деструктивну (негативну) [15].

Конфлікт, який легко вирішується, не завдає клопоту і немає негативних наслідків для індивіда, а також є змістовним, то ми можемо побачити в ньому позитивні сторони, такі як: кипуча енергія, відвертість, ефективність, зміни, відчуття сили, розширення взаємостосунків [27, с. 206].

Позитивні функції: сигналізуючи, інноваційна, консолідує (інтегративна), активаційна, комунікативна, діагностична, зняття психологічної напруги [27, с. 208].

Існують також такі негативні функції, як: дестабілізуюча, дезінтегруючи, аксіологічна, надлишково-витратна, деструктивна [27, с. 209].

Подружні конфлікти поділяються на певні типи:

- прихований конфлікт – це демонстративне мовчання, бойкоти у подружньому житті, певні недоречні та гострі жести, так зване «охолодження» у стосунках;
- фактичний конфлікт – це яскраві емоції, які можуть виникати щоразу на місці конфлікту;
- відкритий конфлікт – недовіра, незадоволення партнером та собою, словесні обвинувачення, поганий настрій;
- прогресивний конфлікт – це, коли виникає напруга на основі незмоги адаптуватися один до одного;
- звичайний конфлікт – виникає на основі стереотипів «правильного» сімейного життя [19, с. 181–190].

Подружній конфлікт – це вираження ненормативної поведінки подружжя, в основі яких можуть бути різні типи реакцій:

- тип реакція «грюкання дверима» – він є деструктивним, тому що містить думку про завершення відносин. Він може виражатися в образливих судженнях, різких висловлюваннях з метою приниження, завдання психологічного болю, фрази,ю що можуть містити звинувачення, докори тощо. Така реакція може швидко проходити і партнери продовжують свій діалог в нормальному стані та тоні. Але також це може бути виражено різкістю та небагатослівністю, що, зрештою, може призвести до розірвання відносин;
- реакція «залишимося друзями» – цей тип присутній або в період розлучення, або після розлучення. Але спостерігається стриманість, холодність, контрольованість стосунків. Тут відсутній емоційний інтерес, зв'язувати, наприклад може лише робочий момент;

- реакція «відплатити за негативні вчинки» – тут присутня злопам'ятність, тривалі травмуючі стосунки, в ході яких сформувалися зовнішньо-звинувачувальні емоції;
- під час розлучень може бути реакція «покарати гривнею» – тобто, у ході конфліктів, може бути вимагання витрат на судові позови. Це може свідчити про те, що у період відносин у подружжі домінувала матеріальна позиція, тому така реакція може бути і з боку чоловіка та із боку дружини;
- реакція «приниження заради болю» – це може проявлятися, коли одну сторону хочуть позбавити батьківських прав. Коли одна сторона орієнтована на дитину, а інша – на свої особисті потреби: сім'я та діти стають на другорядне місце [22, с. 253–255].

Період припинення відносин можна об'єднати в такі стадії родпаду:

- фізична (юридична) стадія – поділ особистого простору, поділ спільного господарства;
- емоційна (психологічна) стадія – емоції коливаються в межах «Добре-погано», ніби і хочеться зберегти відносини, а ніби вже і нема цього емоційного контакту та емоційної близькості;
- пробна стадія – подружжя дає собі шанс все ж таки спробувати ще раз. Але проявляється, наприклад, щоб деякий час пожити окремо та вирішити всі свої проблеми, побути наодинці зі своїми думками [22, с. 255–258].

Але не завжди розлучення це погано, інколи після розлучення покращується атмосфера у сім'ї, якщо є діти, то для них створюються більш кращі умови для виховання – не бачать та не чують сварок, конфліктів між батьками тощо, припиняються різні негативні впливи одне на одного, подружжя можуть відокремлено будувати свої стосунки і сім'ї [22, с. 258].

В. А. Сисенко стверджував, що причини подружнього конфлікту можна об'єднати в три групи:



- конфлікти на основі незадоволеності певних потреб – обидва партнери хочуть задовольнити свої потреби, але інколи розуміння певних потреб розбігаються, або інколи партнери не знають своїх потреб, тому що у парі не обговорюють їх, – через це виникають конфліктні моменти;
- суперечки через недоліки у вихованні – тут висвітлена проблема розбіжності у правилах поведінки, які партнери запозичили зі своїх родин/сімей;
- конфлікти на основі несправедливого розподілу праці – це коли сімейні ролі не узгоджені, кожен має своє розуміння розподілу праці, водночас це питання не обговорюється у парі, коли реальність та очікування у стадії неузгодженості, розбіжності – сім'я може стати конфліктною [26, с. 93].

Д. Кустар, зазначав, що головною причиною, яка призводить до конфліктів і, яка переходить у розлучення – це нездатність зійтися характерами. За його дослідженнями, таку ж позицію займає 44% чоловіків та 46% жінок. На етапі будування стосунків, партнери ідеалізують одне одного. Вони перестають об'єктивно та реально оцінювати всі позитивні та негативні сторони одне одного. У них виникає позиція «перевиховання одне одного», що, зрештою, переходить у несприйняття партнера [26, с. 101].

За дослідженнями В. П. Левковича та О. Е. Зуської, можна виокремити три рівні конфліктності подружжя:

- нестабільні – це ті, які уже не можуть подолати свої конфліктні сутички; виникають у людей із нестабільною самооцінкою, незадоволеністю у потребі захисту «Я-концепції»;
- стабільні – це ті, які ще долають конфлікти і проживають спільне життя; виникають здебільшого в плані розподілу ролей та вирішуються конструктивно;
- проблемні – це ті, які частково, періодично долають конфлікти [26, с. 138].

Дані автори вважають, що основна проблема у конфліктах, це розходження між уявленнями та очікуваннями потреб одне одного [26, с. 139].

А. П. Єгіденс виявив, що в період спільного прожиття, подружжя стає терпимим одне до одного, багато чого замовчує, навіть, якщо щось не подобається у поглядах партнера, однак погоджуються, щоб не спровокувати конфлікт. Тобто, один із партнерів знаходиться в обмеженні, у так званій «клітці», і виникає неможливість вільно висловлювати свої думки, погляди тощо. На думку автора, це знижує конфліктність у подружжі та сім'ї [1].

С. Кратохвил виділив чотири стадії виникнення конфліктності у подружжі:

- перша стадія – конфлікти на основі адаптації один до одного, період, коли два окремих «Я», стають одним цілим «Ми»;
- друга стадія – вона пов'язана з появою дітей. Стає неможливість повного особистого зростання, збільшується потреби та ролі, які між собою не можуть узгодитися. Втома дружини, може призвести до зниження сексуальної активності. Також на конфлікти може впливати різне бачення виховання дітей;
- третя стадія – виникає в період середнього віку, коли подружжя перенаситилось одне одним;
- четверта стадія – виникає після 18–24 років спільного життя. Це період виходу дітей із сім'ї, почуття «самотності» тощо [11].

А. І. Кочетов виділив сім причин конфліктів:

- несумісність біологічна та психологічна;
- зрада, ревності;
- невірні взаємини одне з одним та з людьми, які оточують: друзі, родичі, знайомі тощо;
- неузгодженість потреб та інтересів;
- різні позиції виховання дітей;
- несприйняття недоліків одне одного;

- відсутність взаєморозуміння між партнерами, дітьми, а також з їхніми родинами [26, с. 255–258].

А. Лінкольм описує п'ять груп факторів, які можуть впливати на конфліктні ситуації:

- поведінкові фактори – це певні особливості поведінки одного партнера. Сюди належить – прояв агресії, егоїзм, бажання переважати над кимось, не виконання та не дотримання обіцянок, депресії тощо;
- фактори відносин – це не взаємодія між подружжям. А саме – різниця у рівнях освіти, дисбаланс та дисгармонія у відносинах, домінування, негативний досвід у стосунках, різна манера поведінки, дуже низький рівень довіри тощо;
- інформаційні фактори – це відсутність певної формації для одного із подружжя. Сюди відносяться – неточні, недостовірні факти про конфліктну ситуацію, невміння слухати, передчасні висновки тощо;
- структурні фактори – це певні стабільні відносини, в деякій мірі негативні, які важко змінити, вони можуть потребувати багато витрат, як матеріальних, фізичних та інтелектуальних. Сюди відносяться: вік, дохід, власність, етичні норми, традиції тощо;
- фактори цінності – це релігійні, політичні, регіональні цінності, потреби, традиції тощо [9].

### **1.3. Вплив самооцінки на поведінку у подружньому конфлікті**

Загалом, на сьогодні дуже мало праць, присвячених дослідженню взаємозв'язку самооцінки та конфлікту у подружньому житті. Більшість робіт, які існують з цього питання, створені іноземними дослідниками.

На думку Дж. Ріхтер та К. Фінна, вплив рівня конфлікту на подальшу зміну самооцінки відповідає перспективі соціометра, тоді як вплив зміни рівня самооцінки на подальшу зміну конфлікту відповідає перспективі

самотрансляції. Попередні зміни в одній конструкції впливають на наступні зміни в іншій [49].

Сприйняття відстороненості або небажання йти на компроміс у подружньому житті передбачає подальше зниження самооцінки. Сприйняття партнером нестачі конструктивної конфліктної поведінки і відсторонення під час суперечки викликає несхвалення та відторгнення. Так особи, які сприймають, як їхній партнер демонструє більш дисфункціональну поведінку під час сварки, демонструють сильніше зниження самооцінки, ніж особи, які сприймають менший (дисфункціональний) конфлікт. Цей ефект поширюється і на партнера, що також призведе до подальшого зниження самооцінки в тих осіб, які демонструють безкомпромісну або відступну конфліктну поведінку [49].

Наприклад, якщо партнерка постійно відчуває конфлікт у своїх стосунках або партнер мало впевнений під час сварки (неконструктивна поведінка, замкнутість), це може посилити почуття несхвалення та незахищеності у партнерки в довгостроковій перспективі. Дослідники визнають, що люди з низькою самооцінкою можуть бути особливо чутливими до таких процесів, і припускають, що постійно високий рівень конфлікту може потенційно підірвати самооцінку в більшості пар .

До людей із низькою самооцінкою їхні партнери ставляться менш позитивно, тож низька повага партнера призведе до подальшого зниження самооцінки. Тобто, якщо партнер постійно бачить і повідомляє, що партнерка демонструє дисфункціональну конфліктну поведінку, це може бути натяком на потенційне знецінення її партнером, і самооцінка партнерки також може знизитися у відповідь на це [49].

Низька самооцінка передбачає більш сильне сприйняття безкомпромісної або неприйнятної поведінки партнера. Крім того, люди з низькою самооцінкою поведуться менш конструктивно під час сварки та демонструють більше замкнутості. Партнери людей із низькою самооцінкою повідомляють про

збільшення конфліктів загалом, а також про збільшення кількості неконструктивних і відсторонених тенденцій у поведінці партнера [49].

На думку Дж. Ріхтер та К. Фінна, самооцінка буде негативно пов'язана з подальшими змінами у сприйнятій частоті конфліктів і дисфункціональною конфліктною поведінкою. Тобто, люди з низькою самооцінкою повинні повідомляти про більший ріст свого сприйняття частих сварок (висока частота конфліктів) та/або сприйняття слабкої впевненості з боку партнера під час бійки (неконструктивна поведінка, відсторонення). Наприклад, низька самооцінка партнера може змусити його все більше сприймати конфлікт із партнеркою з часом і її поведінку під час сварки як дисфункціональну [50].

Дисфункціональна поведінка виникає ситуативно через почуття відторгнення, до того ж люди з низькою самооцінкою особливо схильні це відчувати. Такий процес може спонукати партнера людини з низькою самооцінкою повідомляти про більш негативну конфліктну поведінку своєї половинки в довгостроковій перспективі. Отож, низька самооцінка партнера може згодом посилити сприйняття партнерки частоти їхніх конфліктів або сприймання його дисфункціональної конфліктної поведінки (тобто неконструктивної поведінки, відсторонення) під час сварок [27, с. 210].

Проте переміна сприйнятої частоти конфліктів може передбачити подальшу зміну самооцінки. Тобто збільшення (зменшення) у сприйнятій конфліктній поведінці може призвести до подальшого зниження (підвищення) самооцінки і навпаки. Наприклад, зростання уявної повторюваності конфліктів партнера та/або сприйманої дисфункціональної конфліктної поведінки протягом одного року може призвести до зниження його самооцінки впродовж наступного року [27, с. 211].

Чим більше конфліктів індивіди відчували у своїх стосунках і чим менш функціональною була їх сприймана поведінка партнера під час цих конфліктів, тим різкішим було зниження їхньої самооцінки після цього, після контролю за попередніми рівнями самооцінки. Хоча ці ефекти були невеликими, вони могли вказувати на те, що індивіди відчують як частоту конфліктів у романтичних

стосунках, так і дисфункціональну поведінку партнера під час конфліктів, як показники соціального відторгнення [27, с. 212].

Крім того, дослідники спостерігають вплив партнера на зміни в самооцінці сприйнятих стилів конфлікту. Для демонстрації результату Дж. Ріхтер та К. Фінн говорять що, сприйняття партнером партнерки демонструє високий рівень неконструктивної поведінки та замкнутості під час конфліктних ситуацій, що вплинуло на сильніше зниження самооцінки партнерки. Таким чином, поведінка невпевненої прихильності передбачає нижчу самооцінку в тих самих осіб [50].

Зрозуміло, що передбачуване несхвалення чи відкидання теж має негативний вплив на стосунки: партнер сприймає та не схвалює дисфункціональну поведінку партнерки під час конфліктів. Згодом він стає менш задоволеним їхніми відносинами. Партнерка, у свою чергу, інтерпретує невдоволення другої половинки як відмову, що призводить до зниження її самооцінки [50].

У висновках автор наголошує на тому, що частота конфліктів і сприйняття стилю конфлікту партнера негативно позначаються на самооцінці іншого партнера й функціонують як індикатори відторгнення [50].

Дисфункціональна поведінка під час конфліктів, оцінена партнером, стала передумовою змін самооцінки. Отож, якщо один партнер повідомляє про дисфункціональну поведінку іншого партнера під час конфліктів, самооцінка другого партнера згодом знижується. Це означає, що соціальні ситуації важливі для розуміння динаміки змін самооцінки [27, с. 212]. Тому, самооцінка є доволі ключовим поняттям для подружжя. Якщо самооцінка нормальна, сприятлива, то це є добрим фактором для комфортного майбутнього пари [43].

Щоб створити хорошу сімейну самооцінку, потрібно з повагою ставитись одне до одного, прислухатись, піклуватись, довіряти, а головне не принижувати, не засуджувати, а мирно, говорячи вирішувати усі проблемні ситуації, сутички та конфлікти, які виникають у подружжя.

Самооцінка є важливою складовою у спілкуванні та повазі. Якщо хтось із подружжя це втрачає, то він має негативний вплив на майбутнє. Потрібно щоб інший партнер, проявив підтримку, розуміння та допоміг це подолати. Але, якщо партнер стає головною причиною низької самооцінки, то з часом із нормальних стосунків це перейде у токсичні та залежні [43].

Також є твердження, що людина із низькою самооцінкою не вміє любити інших, тому що любить та не сприймає себе. Людина може себе критикувати, не сприймати, не поважати і це все переносити також на партнера, що він її не сприймає, не любить і так далі. Але може бути і навпаки, не люблячи себе, людина свою любов може переносити на партнера. Отримуючи взамін це від партнера, може прийти розуміння важливості, потрібності тощо, в результаті завдяки підтримці покращується самооцінка та любов до себе.

## Висновок до розділу I

Самооцінка є важливою складовою нашого життя. Але на її формування впливає багато чинників, які проявляються уже з раннього дитинства: ставлення друзів та однолітків, учителів, батьків. І на основі цього ставлення формується сприйняття себе та встановлення власної самооцінки.

Отже, самооцінка – це процес формування та оцінювання власної цінності, здібностей, компетентності, характеру.

Дослідженнями даного поняття займалися багато науковців: А. Маслоу, З. Фройд, А. Адлер, У. Джеймс, Л. Виготський, К. Роджерс і т. д.

Вплив самооцінки на конфлікти в подружжі та їх наслідки може бути значний. Рівень самооцінки, а саме завищена, адекватна або низька, може вплинути на спосіб сприйняття себе і реагування на конфліктні ситуації. Ось як ці рівні самооцінки можуть впливати на конфлікти в подружжі та їх наслідки:

- завищена самооцінка: люди з завищеною самооцінкою можуть мати високі очікування від себе і свого партнера. Вони можуть бути більш вразливими до критики та втрати, оскільки вони мають переконання у своїй бездоганності. В конфліктних ситуаціях вони можуть проявляти поведінку вперед, прагнучи виграти аргумент та відстояти свою точку зору. Це може призвести до збільшення конфліктів та погіршення відносин з партнером;
- адекватна самооцінка: люди з адекватною самооцінкою мають реалістичне сприйняття себе та своїх можливостей. Вони здатні приймати критику та помилки, не перебуваючи в стані великого розчарування або депресії. У конфліктних ситуаціях вони можуть бути більш відкритими до діалогу, пошуку компромісу та спільного розв'язання проблем. Це сприяє зниженню конфліктів та підтриманню здорових відносин.
- низька самооцінка: люди з низькою самооцінкою можуть мати постійні сумніви у своїх здібностях та цінності. Вони можуть бути схильними до самокритики, надмірної чутливості до критики з боку партнера та



постійного стану напруження. У конфліктних ситуаціях вони можуть бути боязкими або уникати конфронтацій з партнером, що може призвести до нагромадження невирішених проблем та загострення конфліктів у майбутньому.

Наслідки цих рівнів самооцінки на конфлікти в подружжі можуть бути різними. Завищена самооцінка може призвести до загострення конфліктів, погіршення комунікації та психологічної складності відносин. Низька самооцінка може спричинити недовіру, відчуття непокою та нестабільності у відносинах. У той же час, адекватна самооцінка сприяє здатності до конструктивного вирішення конфліктів та підтриманню здорових відносин.

Отже, конфлікти – це розбіжності, які виникають при непорозумінні двох або більше сторін.

Не виняток і те, що конфліктні ситуації трапляються і у подружньому житті. Вони можуть виникати з різних причин та впливати на різні цінності, які мають для пари значення. Вони можуть впливати на взаєморозуміння, комунікацію, довіру, взаємну підтримку, рівновагу особистих потреб, рівновагу влади та контролю. Вплив конфліктів на цінності буде індивідуальним для кожної пари. Важливо навчитися конструктивно вирішувати конфлікти та розвивати емоційну інтелігентність для збереження цінностей, яке подружжя вважає важливими у взаєминах.

Темою конфліктів у подружжі займалися А. Ф. Бондаренко, . Г. Ейдемільер, Л. І. Савін, Н. Максвелл т. д.

Під час теоретичного аналізу було становлено, що невирішені конфлікти, можуть призвести до погіршення взаємодії, збільшується напруга та з'являється нестабільний емоційний стан, який призводить до віддаленості між партнерами.

Узагальнюючи теоретичний матеріал, можна виділити основні типи конфліктів:

- прихований;
- фактичний;

- відкритий;
- прогресивний;
- звичайний.

Конфлікти мають на людей як і позитивний, так і негативний вплив. Легкі, незначні конфлікти можуть дати людині зрозуміти, що вона неправа, що повелась неправильно у певній ситуації, переосмислити свою поведінку та дати поштовх на позитивні зміни тощо. Якщо ж конфлікти постійні, затяжні, здебільшого невирішувані, це може суттєво відбитися на особистості. І найперше страждає саме самооцінка людини.

## РОЗДІЛ II. ПРАКТИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ НА ВИБІР СТРАТЕГІЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ У ПОДРУЖНЬОМУ КОНФЛІКТІ

### 2.1. Характеристика використаних методик

У даній роботі було використано три наукові методики та одна розроблена анкета (ДОДАТОК А) на ознайомлення досліджуваних, де були запропоновані загальні питання із самооцінки та конфліктних ситуацій. Їхня мета була дослідити самооцінку як чинник стратегії поведінки особистості у подружніх відносинах.

Було враховано такі вимоги для пошуку необхідних методик: спершу увага зверталась на те, щоб вона була пройдена через валідність, надійність та об'єктивність, потім щоб відповідала вимогам дипломної роботи. Отже, використовувались такі методики.

Методика «Визначення рівня своєї самооцінки» (розроблена Г. М. Казанцевою) (ДОДАТОК Б). Вона дає можливість визначити наявну самооцінку у досліджуваного. Запропоновано 20 тверджень на які потрібно відповісти «так», «ні», «не знаю». В результаті ми отримуємо певну кількість балів, які будуть свідчити про рівень самооцінки, а саме: адекватна, занижена та завищена.

Наступною була методика «Тест Томаса-Кілмана – типи поведінки в конфлікті» (адаптований Грішиною) (ДОДАТОК В). В даній методиці використовується двомірний модель регулювання конфлікту, основою якого є кооперація та напористість. Кооперація пов'язана з людською увагою до чужих інтересів, які залучені в дану конфліктну ситуацію, а в основі напористості акцентується тільки на власні інтереси. У даній методиці запропоновано 30 пар конфліктних ситуацій, з яких потрібно вибрати лише те,

яке відповідає досліджуваному. Ці пари сформульовані на основі п'яти способів регулювання конфліктних ситуацій, а саме так звані шкали методики:

- пристосування – це, коли під час конфлікту свої власні інтереси приносяться в жертву заради інтересів іншого;
- уникнення – це, коли є відсутність кооперації та мети для досягнення власних цілей;
- конкуренція – власні інтереси стають на найвищу сходинку на передній план на шкоду іншому;
- компроміс – намагання знайти спільне вирішення, взаємний поступок не на шкоду обидвом сторонам;
- співробітництво – спроба знайти певну альтернативу, яка буде задовольняти повністю інтереси обох сторін.

Третя методика «Взаємодія подружжя у конфліктній ситуації» (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, Є. М. Дубовський) (ДОДАТОК Д). Завдяки цій методиці визначається, що детермінує доконфліктні ситуації у подружжі. Було запропоновано 32 ситуації, які носить конфліктний характер, досліджуваному потрібно було обрати ту реакцію в якій він «знаходить себе». У ці реакції були закладені дві ознаки: пасивність або активність, згода або незгода. Для цього орієнтувалися на шкали за якими визначається результат (причини конфліктів):

- прояв ревності у подружжі;
- питання, які пов'язані із вихованням дітей;
- проблеми у відносинах між родичами або друзями;
- розбіжності у ставленні до матеріальних благ (грошей);
- прагнення подружжям до автономії;
- прояв домінування подружжям / домінування одного партнера над іншим;
- порушення в рольових очікуваннях;
- неузгодженість норм поведінки.

Отриманий результат дає можливість охарактеризувати досліджену сім'ю за такими параметрами: найбільш конфліктогенні сфери сімейних відносин, ступінь згоди або, навпаки, незгоди в конфліктних ситуаціях та загальний рівень конфліктності у парі.

## 2.2. Статистичний аналіз за даною проблемою в Тернопільській області

Статистика Тернопільської області за шість років (2015–2021 роки) щодо розлученості та одруженості висвітлена у нижчеподаній таблиці [45]:

Таблиця 2.1

### Кількість зареєстрованих шлюбів у Тернопільській області за 2015–2021 роки

Роки	Кількість зареєстрованих шлюбів	
	Чисельність шлюбів	На 1000 осіб наявного населення (кількість відсотків)
2015	6994	6,5
2016	5975	5,6
2017	6025	5,7
2018	5546	5,3
2019	5682	5,5
2020	4536	4,4
2021	5204	5,1

Якщо детальніше проаналізувати 2021 рік, то впродовж року було зареєстровано 5204 шлюби. Порівнюючи з 2020 роком, кількість шлюбів зросла на 668, тобто на 14,7 відсотків.

Враховуючи статистику, то у міській місцевості рівень шлюбності набагато вищий, аніж у сільській. На те, що у сільській місцевості нижча шлюбність, може впливати релігійність, великий вплив батьків, багато стереотипів на кшталт «що скажуть люди» та «принизливий» фактор того, що людина із села та має мало перспектив і можливостей тощо.

У 2021 році середній вік подружжя, які одружились для чоловіків становив 30,73 року, для жінок – 27,72. Тобто, найвища шлюбність припадала на вік 20–29 років. У цій віковій категорії вступили у шлюб 3192 чоловіки та 3300 жінок.

Із загальної кількості чоловіків вступу у шлюб, 80,4% це був перший шлюб, 18,6% – розлучені, тобто другий шлюб, 1,0% – удівці, а жінок – 76,8% – перший шлюб, 21,4% – розлучені, 1,8% – удови.

Таблиця 2.2

**Кількість розлучень у Тернопільській області за 2015–2021 роки  
(за даними органів державної реєстрації актів цивільного стану без  
урахування розірвань шлюбів здійснених у судовому порядку)**

Роки	Кількість розірваних шлюбів	
	Чисельність шлюбів	На 1000 осіб наявного населення (кількість відсотків)
2015	3021	2,8
2016	3028	2,9
2017	2842	2,7
2018	3614	3,4
2019	3135	3,0

2020	2621	2,5
2021	2740	2,7

Розлучилося у 2021 році 2740 пар. Якщо це порівнювати з 2020 роком, то кількість розлучень збільшилося на 119, тобто на 4,5%.

Якщо проаналізувати детальніше у судовому реєстрі із 2015 по 2020 рік загальні причини розлучень сімейних пар у Тернопільській області, то отримаємо такий результат:

- різні погляди на життя та не сумісність характерів: часте виникнення сварок, нерозуміння, відсутність підтримки,;
- скарги дружин на те, що чоловік не брав активної участі у матеріальному забезпеченні своєї сім'ї;
- різні залежності, а саме алкогольна, наркотична та ігрова як жіноча, так і чоловіча;
- відсутність спільного проживання, тобто один із подружжя перебував/перебуває за кордоном або шлюб набув формального характеру;
- намір чоловіка створити нову сім'ю/або проживання з іншою жінкою;
- дружина намагається створити нову сім'ю/продовження спілкування з колишнім;
- домашнє насильство: психологічне, матеріальне, моральне, фізичне, відчуття душевного страждання, часті непорозуміння на основі приниження.

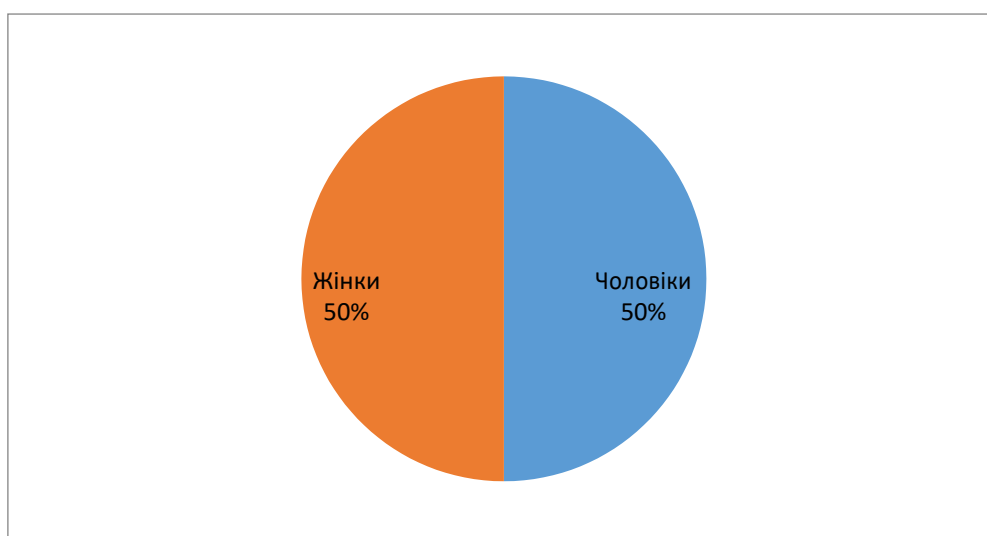
Наприклад, тернополянка звернулася із проханням розірвати шлюб та отримувати виплату аліментів для дітей. Вона зауважила, що 10 років проживала з чоловіком, але він поза сім'єю перебував у відносинах з іншою жінкою, а також мав схильність до залежності, а саме ігроманії, через що витрачав всі сімейні кошти на це та матеріально не забезпечував сім'ю.

### 2.3. Аналіз даних досліджуваної проблеми

Було самостійно сформоване і проведено онлайн-опитування на тему: «Вплив самооцінки на вибір стратегії поведінки особистості у подружньому конфлікті». Опитування запропоноване для обох партнерів окремо.

Завдяки вступній анкеті ми отримали узагальнені відомості про досліджуваних та розуміння про досліджувану тему.

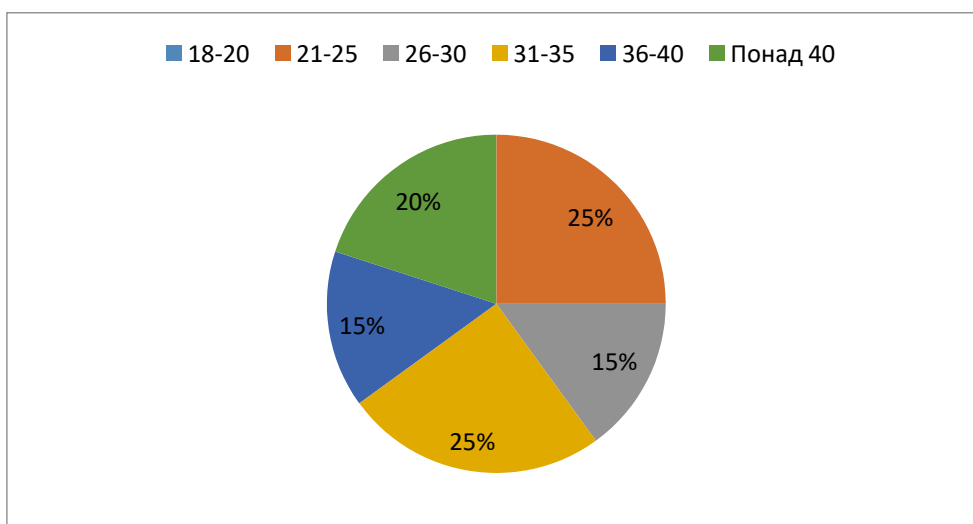
Участь взяло 40 досліджуваних, тобто 20 подружніх пар, які проживають у Тернопільській області.



*Рис. 2.1. Загальна кількість досліджуваних*

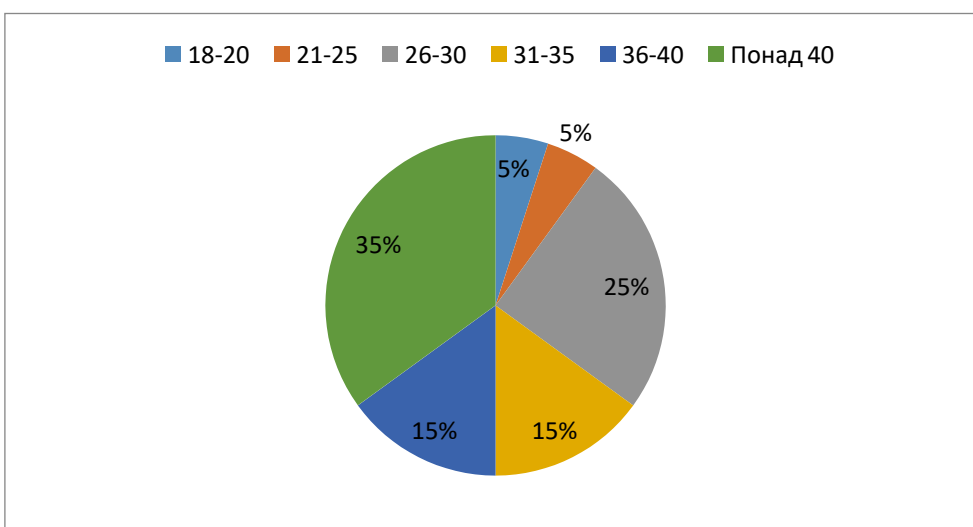
Вік, який домінував серед жінок, це – 21-25-31-35 років – 10 осіб, 26-30 складає 3 особи, 36-40 – 3 особи та понад 40 років – 4 особи.





*Рис. 2.2. Домінуючий вік серед жінок*

А вік серед чоловіків – понад 40 років становить 7 осіб, 18-25 років – 2, 26-30 років – 5, 31-40 – 6.

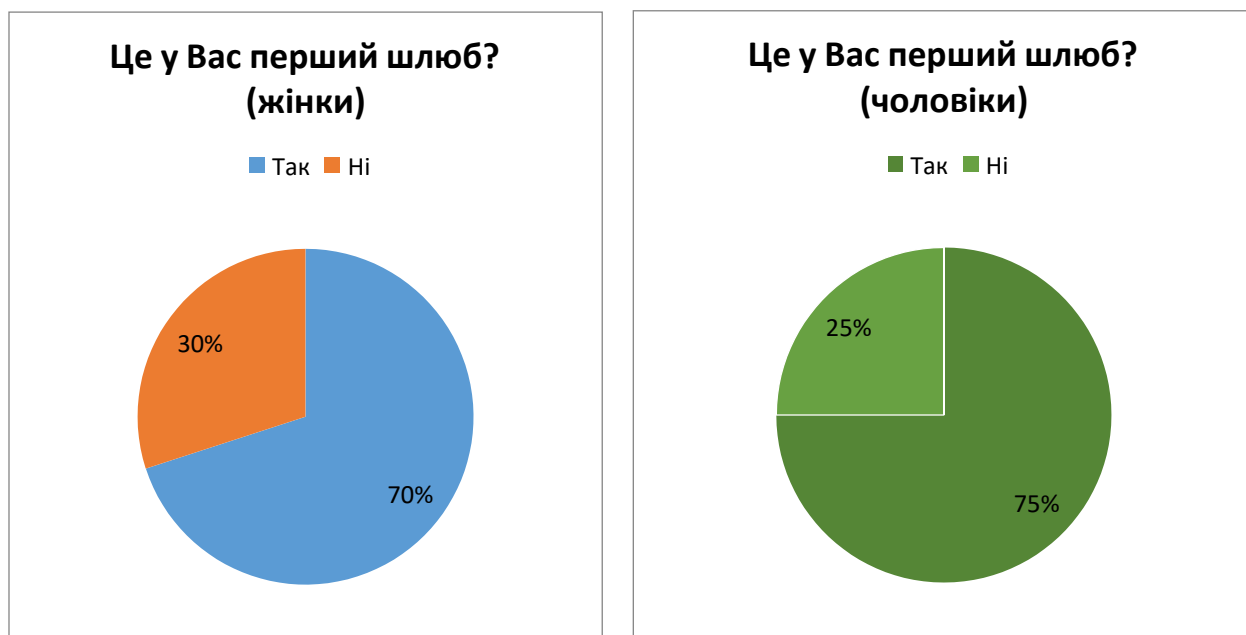


*Рис. 2.3. Домінуючий вік серед чоловіків*

У досліджувані брали участь тільки одружені пари, тому показник становить 100 відсотків.

Вік, перебування у шлюбі був різний, від одного року до 24 років.

Якщо звернути увагу на те, чи перший шлюб це – чи ні, то можна побачити, що у жінок 70% становить перший шлюб, а 30% – ні, а у чоловіків 75% – перший, а 25% – ні, (див. рис. 2.4.).



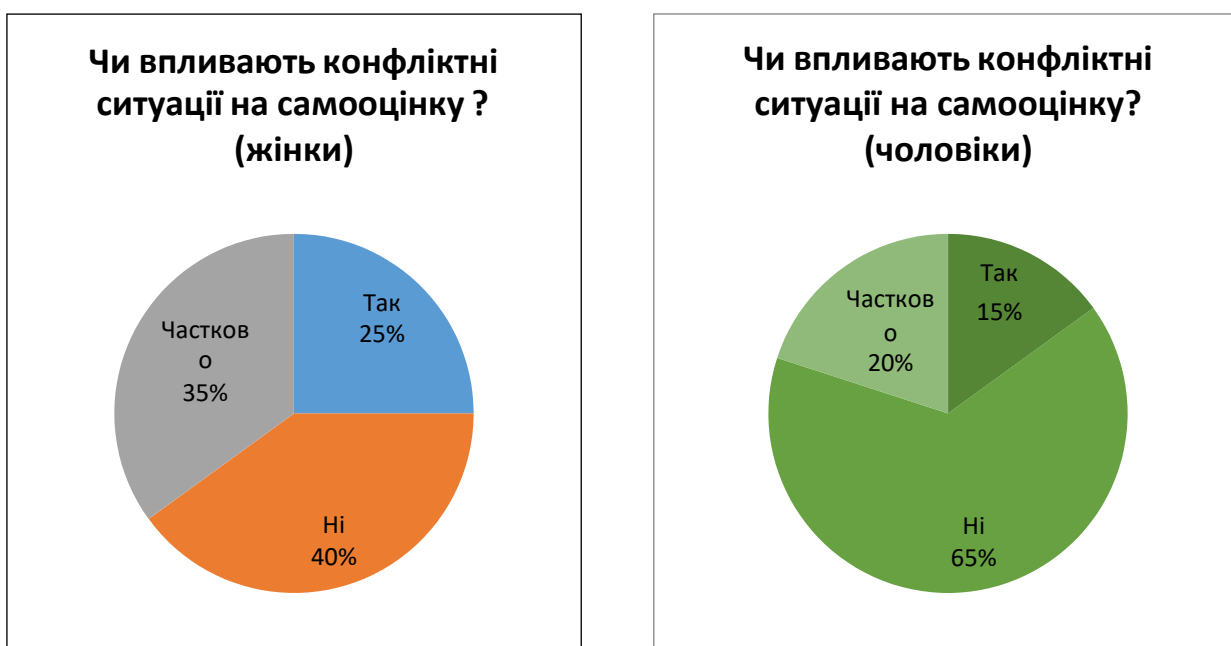
*Рис.2.4. Кількість шлюбів у респондентів*

На питання «Чи бувають у Вашій родині сварки, конфлікти?», партнери відповідали, що іноді виникають. А чим обумовлені ці сварки, подружжя коментувало це тим, що саме нерозумінням одне одного, розбіжності у вихованні дітей, відмова брати участь у сімейних справах. Незначна кількість досліджуваних, а саме вісім респондентів, відповіли, що сварки виникають через неповагу одне до одного. Якщо ще врахувати й додаткові відповіді жінок, то вони вказували на те, що сварки виникають через їхню впертість та надмірну прискіпливість і гормони.

Якщо порівняти зв'язок конфліктів та вік спільного шлюбу, то результат буде таким: чим менший вік – тим більше конфліктів, чим більший вік тим менше конфліктних ситуацій. Це можна обґрунтувати тим, що у перші роки спільного проживання пара лише починає звикати одне до одного, відбувається адаптація, на основі чого можуть виникати суперечки, конфлікти. Чим більший термін спільного проживання, тим більше пара звикла одне до одного, пристосувалась, з'являється «досвід» правильного поведіння у таких ситуаціях.

Здебільшого, під час конфліктних ситуацій пари використовують метод обговорення проблеми чи ситуації, яка виникла. Із цим погоджуються 65 відсотків, а саме 13 чоловіків та 80 відсотків – 16 жінок.

Також у анкеті було запитання чи вважають респонденти, що конфліктні ситуації впливають на їхню самооцінку та на ставлення одне до одного. На що жінки відповіли 40% (8 осіб) – ні, 25% (5 осіб) – так, 35% (7 осіб) – частково. А чоловіки 65% (13 осіб) – ні, 15% (3 осіб) – так, 20% (4 особи) – частково.



*Рис. 2.5. Вплив самооцінки на партнерів*

25 відсотків жінок які відповіли, що конфліктні ситуації все-таки мають вплив на самооцінку (див. рис. 2.5.), в них це проявляється у невпевненості в собі, відчутті самотності, після конфлікту виникає почуття втоми, незрозумілості. Присутнє приниження зі сторони партнера, замкнутість через незрозуміння, зникає віра у свої можливості та любов до себе.

Тому 40 відсотків жінок та 30 відсотків чоловіків під час конфліктів думають про розлучення з партнером (див. рис. 2.6.). Тому в останні роки на теренах України масово почало ширитися поняття «фактичний шлюб» (цивільний шлюб) – тобто, коли партнери проживають разом, ведуть спільний побут, але не реєструють відносини у відповідних органах державної влади.

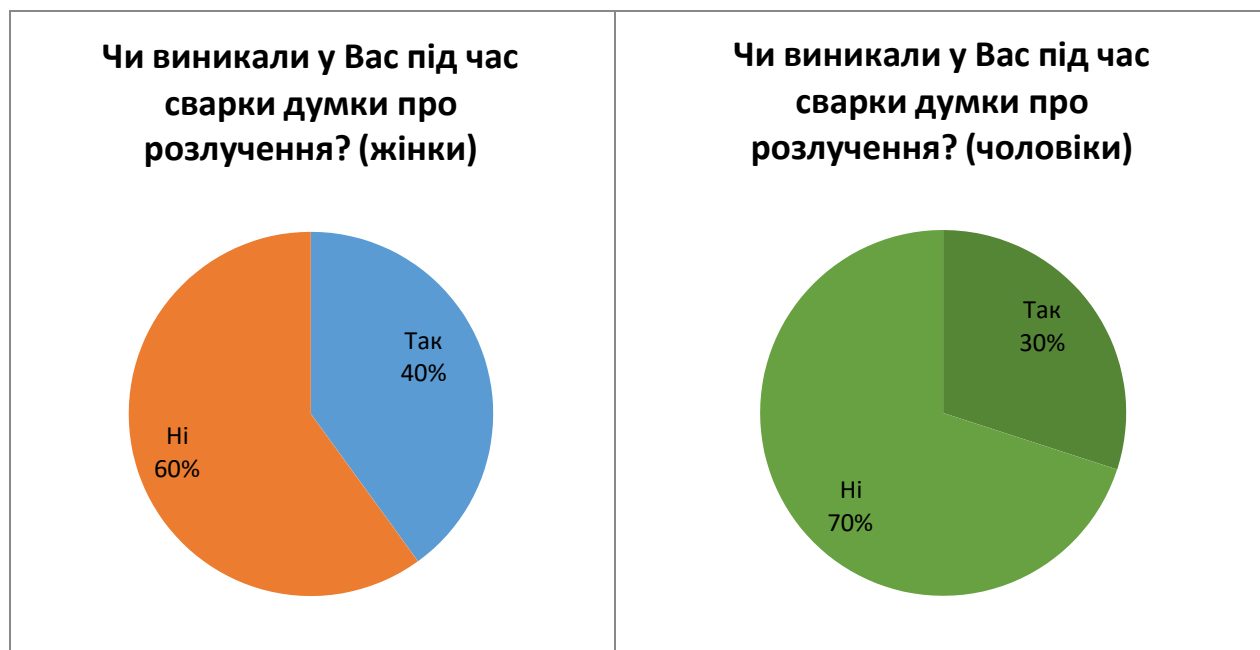


Рис.2.6. Думки партнерів про розлучення

За статистикою «Головні причини розлучень в Україні», це:

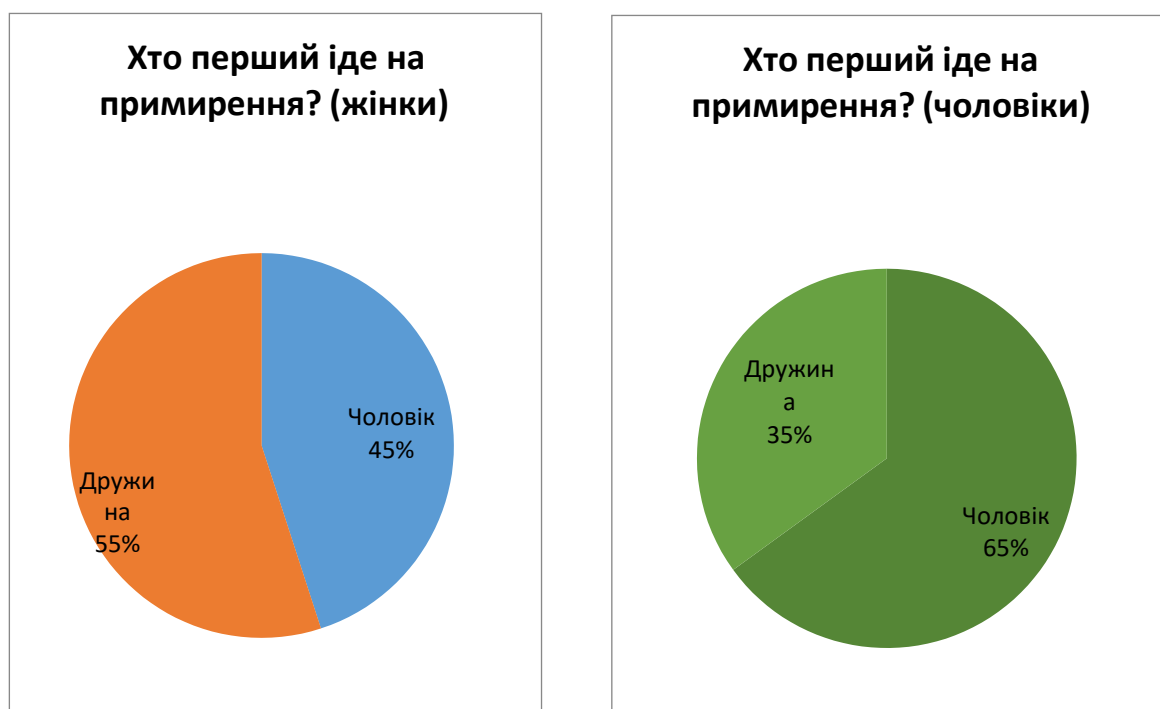
- матеріальні чинники – відсутність роботи, бідність, неможливість прогодувати сім'ю;
- зрада та ревності;
- невміння іти на компроміс;
- відсутність взаєморозуміння, сварки, егоїзм;
- наркоманія, алкоголізм;
- різні погляди на майбутнє;
- побутові проблеми;
- незадоволення у сексуальному житті;
- проходять почуття [26].

Респонденти, які одружені вже не вперше, частіше думають про розлучення зі своїм партнером під час подружніх конфліктів. Це може бути пов'язано із попереднім досвідом, що вони не готові терпіти затяжні конфлікти, приниження, домашнє насильство – це орієнтовано на жіночу стать. Досліджувані, які одружились вперше, рідше думають про розлучення. Вони орієнтовані на вирішення конфліктів, обговорення, співпрацю.

На запитання «Чи Ви відчуваєте підтримку зі сторони партнера?», досліджувані жінки відповіли: так – 85 відсотків, ні – 15 відсотків, чоловіки – так – 70 відсотків, ні – 15 відсотків та не знаю – 15 відсотків. Тобто, 70 відсотків чоловіків у яких не з'являлись думки про розлучення відчувають підтримку від своєї партнерки, а ті 30 відсотків, у яких виникали дані думки під час конфліктів, думають про розлучення. Жінки відчувають підтримку від свого партнера, тільки 15 відсотків не мають її, а саме це – ті дружини, які не надають підтримку чоловіку, відповідно не отримують її взамін.

Коли партнер виражає прийняття, цінність та підтримку, це зміцнює самооцінку і стимулює позитивне ставлення до себе. Підтримка також мотивує до досягнень, створює емоційний комфорт і сприяє відчуттю об'єднаності в подружжі. Зрештою, підтримка партнера сприяє зміцненню партнерства та створенню сприятливого середовища для особистого розвитку та самореалізації.

На думку досліджуваних, під час конфліктних ситуацій жінки першими ідуть на примирення, тобто вони вважають, що перший крок роблять саме вони, аналогічно думають й чоловіки, що цей крок тільки від них.



*Рис.2.7. Примирення подружжя*

За методикою «Визначення рівня самооцінки» Г. М. Казанцевої можна простежити, що домінує серед жінок та чоловіків адекватна самооцінка, так вважають 26 респондентів. У 10 досліджуваних – завищена . А також у жінок спостерігається занижена самооцінка, 4 респондентки.

Таблиця 2.3

### Рівні самооцінки у респондентів

Рівень самооцінки	Чоловіки	Жінки
Завищена	25%	25%
Адекватна	75%	55%
Занижена	-	20%

Із даної таблиці впливає такий аналітичний висновок:

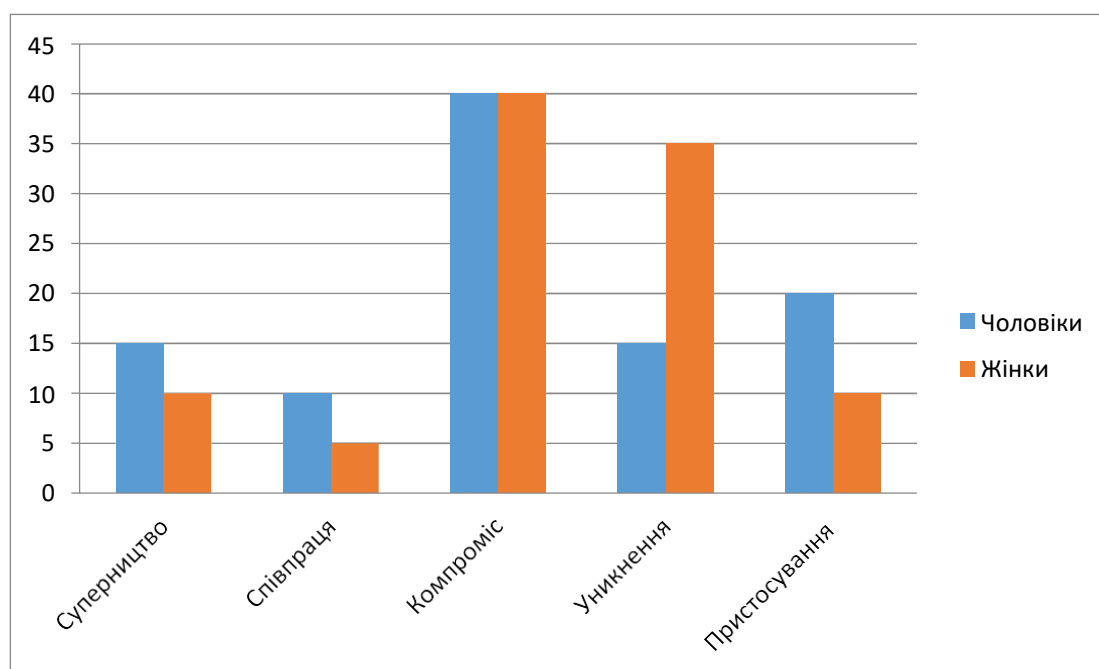
- якщо у чоловіка та жінки завищена самооцінка, то ці пари можуть часто вдаватися до конфліктних ситуацій, через демонстрацію авторитарності у сім'ї, через розбіжності так званих подружніх «правил», може виникати конкурентність у різних сферах діяльності;
- якщо у чоловіка завищена самооцінка, а у дружини занижена, це теж привід для конфліктів. Тому що чоловік може придушувати думки, ідеї дружини, демонструючи тим самим її приниження. У таких випадках жінка не може відстоювати свої права, через те, що у неї прослідковується зневір'я в себе, неприйняття себе, вона починає «підкорятися» своєму партнеру. Згодом, це може перерости у токсичні та аб'юзивні стосунки; але може бути інший розвиток подій, а саме, чоловік, навпаки, буде намагатися підтримати дружину та покращити її самооцінку;
- якщо у дружини завищена самооцінка, а у чоловіка занижена, то він може перебувати у пасивній позиції, знаючи, що партнерка все вирішить за нього, так званий альфонс; але також це може проявлятися у протилежно,

тобто дружина намагатиметься бути підтримкою для чоловіка та шукати способи, щоб партнер вийшов із пасивної подружньої позиції та активізував свою ініціативність;

- вдалішими партнерськими стосунками вважаються, коли подружжя мають адекватну самооцінку. У таких стосунках не зустрічаються гострі конфлікти, все вирішується шляхом обговорення, відсутнє приниження, домінує рівноправність тощо.

Отже, врахування і розуміння самооцінки партнера є важливим аспектом для створення здорових та задовільних відносин у подружжі.

Завдяки тесту К. Томаса ми визначили типи поведінки у конфліктних ситуаціях:



*Рис.2.8. Стилі поведінки у конфліктних ситуаціях*

- пристосування – це, коли партнер легко та не примушено поступається у чомусь, заради того, щоб зупинити конфліктну ситуацію. Таку позицію здебільшого можуть приймати ті, які мають низьку самооцінку – на їхню думку їхні інтереси не мають братись до уваги, вони є неважливими. За

результатами даний тип поведінки під час конфліктів використовують – 10% жінок та 20% чоловіків (див. рис. 2.8);

- компроміс – це, коли дві конфлікуючі сторони поступаються чимось, щоб заладнати конфліктну ситуацію. Таке рішення більше притаманне людям із адекватною самооцінкою; або, коли партнери справді дорожать своїм спілкуванням, відносинами, що добровільно готові поступитись у чомусь; або, коли це працює заради вигоди, партнер поступається чимось, бо знає, що їй це піде на користь. Він є домінуючий за результатами дослідження, використовують – 40% чоловіків та 40% жінок (див. рис. 2.8);

- співпраця – це, коли, партнери обирають таку тактику, щоб обидві сторони були задоволені результатом. Це також більш притаманно подружжям із адекватною самооцінкою, вони адекватно оцінюють ситуацію, відповідально підходять до вирішення певних проблем, щоб задовольнити результатом одне одного, знайти конструктивне вирішення суперечностей. Даним типом користуються – 10% жінок та 15% чоловіків (див. рис. 2.8);

- уникнення – основною метою є уникнення конфлікту, відсутня мотивація вирішувати щось. Це притаманно партнерам із заниженою самооцінкою, вони бояться висловити якусь свою позицію, із всім погоджуються, у них присутній певний страх того, що партнер не сприйме їхню думку та осудить. Цей тип у конфліктах застосовують – 35 % жінок та 15% чоловіків (див. рис. 2.8);

- суперництво – не зважаючи на інтереси інших, партнер прагне добитись свого та своєї позиції. Такий тип переважає у тих, хто має завищену самооцінку, тому що вони схильні до конкурентності. Використовують – 10% жінок та 15% чоловіків (див. рис. 2.8).

Завдяки аналізу емпіричного дослідження з методики «Взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях», ми бачимо, що зі сторони жінок найбільше конфліктів виникає у середовищі родичів та друзів, у вихованні дітей, на ґрунті ревнощів та прагнення до автономії. А зі сторони чоловіка –



розбіжності у відносинах з родичами і друзями та в усіх інших сферах вони намагаються уникати протиріч.

Таблиця 2.4

### Причини виникнення конфліктів у подружжі

Причини конфліктів	Жінки (кількість)	Чоловіки (кількість)
Проблема відносин із родичами і друзями	7	4
Питання, пов'язані з вихованням дітей	7	0
Прояв прагнення до автономії	5	0
Порушення рольових очікувань	4	1
Неузгодженість норм поведінки	3	2
Прояв домінування одного з подружжя	3	2
Прояв ревнощів	7	1
Розбіжності у ставленні до грошей	4	2

Із результатів даної методики, випливає, що жінки займають активну позицію у конфліктних ситуаціях, тобто є перспектива для обговорення та вирішення проблеми, а чоловіки займають пасивну позицію, що вказує на уникаючий тип поведінки. Чоловіки та жінки вважають, що у конфліктних ситуаціях винні партнери, а свою неправоту визнати їм важко.

## Висновок до розділу II

Завдяки проведеного емпіричного дослідження, було проаналізовано вплив самооцінки на вибір стратегії поведінки під час конфліктних ситуацій. Для цього було використано власну розроблену анкету, методику для «Визначення рівня своєї самооцінки» розробленою Г. М. Казанцевою, методику «Тест Томаса–Кілмана» – типи поведінки в конфлікті, методику «Взаємодія подружжя у конфліктних ситуаціях» розробленою Ю. Є. Альшиною, Л. Я. Гозмановою, Є. М. Дубовським.

Дослідження проводилось на онлайн платформі для подружжя, стимульний матеріал був запропонований окремо для чоловіків та жінок, участь взяло 20 подружніх пар, тобто 20 чоловіків та 20 жінок.

За результатами дослідження у респондентів здебільшого домінувала адекватна самооцінка – 75% чоловіків, 55% – жінок. Це вказує на легкість вирішення мирним шляхом конфліктних ситуацій, тому що кожен буде намагатись поступатись партнеру. Даний тип самооцінки є найбільш вдалим для створення хороших та «здорових» стосунків. У 20% жінок було виявлено занижену самооцінку, тому під час конфліктних ситуацій вони використовують уникаючий або пристосовуючий тип поведінки.

Було визначено, що домінуючий тип поведінки – компроміс, так вважає 40 відсотків чоловіків та 40 відсотків жінок. Тобто, подружжя намагаються під час сутичок обгорювати проблему, вирішувати її, поступаються у чомусь, щоб знайти спільне вирішення ситуації. Завдяки взаємним поступкам, партнери показують одне одному цінність, важливість їхніх стосунків.

35% жінок використовують тип поведінки – уникнення, це може свідчити, що цей тип використовуються жінки, які мають занижену самооцінку (20%). Використовують, через те, що чоловік може проявляти авторитарну поведінку, не підтримувати свою партнерку, не приділяти їй увагу тощо.

20% чоловіків обирають тип пристосування – вони поступаються чимось заради своєї партнерки. Здебільшого цей тип притаманний людям із

низькою самооцінкою. Але досліджуючи чоловічу самооцінку, то низької не було виявлено. Отож, це може вказувати на те, що чоловіки відповідали не щиро, або щоб згладжувати конфліктні ситуації багато в чому поступаються своїй партнерці.

Завдяки методиці на взаємодію подружжя у конфліктних ситуаціях було виявлено п'ять конфліктних пар. На їхні конфліктні ситуації самооцінка не здійснювала значного впливу, тому була запропонована психокорекційна робота для зменшення конфліктності у подружжі.

## РОЗДІЛ III. ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ДОПОМОГА ПОДРУЖЖЮ У КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ

### 3.1. Загальна проблема конфліктних ситуацій подружніх пар

Подружні конфлікти здебільшого пов'язані з прагненням задовольнити потреби або створити умови для їх задоволення, враховуючи думки та інтереси свого партнера. В. П. Ратніков вважає, що конфлікт породжується комплексом причин. Він виділив такі основні причини через які можуть виникати конфлікти: боротьба за лідерство; неправильний розподіл ролей; оволодіння матеріальним становищем одним партнером; жорсткий або авторитарний стиль поведінки; втручання родичів у подружні відносини; розбіжності у прагненнях, інтересах, захопленнях; психосексуальна несумісність; неповага до свого партнера; відсутність позитивних емоцій – турбота, ласка, увага тощо; відсутність взаємодопомоги і взаєморозуміння; розбіжності у вихованні дітей [14, с. 58–65].

Натомість А. І. Кочетов виділяє сім головних причин виникнення подружніх конфліктів:

- несумісність у інтересах та потребах;
- несприйняття недоліків або негативних якостей одне одного, постійне дорікання на них;
- порушення етики подружніх відносин – неадекватні ревності чи зрада;
- непорозуміння з людьми, які оточують подружжя – товариші, друзі, родичі;
- різні погляди на виховання дітей;
- біологічна несумісність;
- відсутнє розуміння між батьками та дітьми [24, с. 50–70].

І. В. Ващенко та Л. В. Кондрацька виділили фактори, які сприяють виникненню подружніх конфліктів:

- важке фінансове становище та побутові умови;
- відсутність розуміння, підтримки;
- неготовність до шлюбу;
- неправильно сформовані рольові очікування;
- несумісність характерів;
- відсутні спільні погляди на майбутнє життя;
- обмеження свободи;
- надмірний контроль з боку одного партнера;
- деліквентна або девіантна поведінка в одного партнера;
- невідпускання з боку батьків дитини у доросле подружнє життя;
- надмірне втручання родичів;
- сексуальна дисгармонія [6, с. 142–158].

Загалом, вчені виділяють «кризові етапи» через, які можуть виникають конфліктні ситуації у подружжі:

- перша криза – проявляється протягом першого спільного року. Спотергіється адаптація одне до одного – узгодження подружніх ролей, звикання до спільного побуду, відбувається детальніше вивчення партнера, його вподобань, захоплень т. д.;
- друга криза – пов’язана із народженням дітей. Встановлюються нові подружні ролі, виникають нові обов’язки, узгоджуються методи виховання, тимчасово зникає сексуальний потяг, можливе зменшення кар’єрного росту тощо;
- третя криза – проявляється в період 10–15 років спільного подружнього життя, виникає перенасичення одне одним, зменшується прояв почуттів, з’являється «відстань» між партнерами;
- четверта криза – настає в період 18–24 років подружнього життя, можливі зради, віддаленість одне від одного т. д. [38].

Також основною проблемою для конфліктних ситуацій можуть служити стереотипи, які побудувало суспільство. Наприклад, те, що жінка повинна бути

домогосподаркою, виховувати дітей, підкорятись чоловіку тощо. Хоча в сучасному світі, можливості жінки зросли, вона може бути як домогосподаркою, виховуючи дітей, так і розвиватись, будувати кар'єру, бути успішною тощо. Водночас і чоловік, може без осуду іти в декретну відпустку, виховувати дітей, готувати їжу і т. д.

Якщо вищезгадані причини згрупувати, то отримаємо:

- сексуальні конфлікти;
- ціннісні конфлікти;
- емоційні конфлікти;
- позиційні конфлікти;
- побутово-економічні конфлікти [15].

### **3.2. Налагодження взаємостосунків у парах на основі конфліктних ситуацій**

На основі практичного дослідження, було виявлено 5 подружніх пар, які мають тенденцію до конфліктності у житті. Тому на основі цього, було створено психокорекційну програму на тему: «Налагодження взаємостосунків у подружніх парах на основі конфліктних ситуацій» (ДОДАТОК Ж). Мета – це покращити взаємостосунки у подружніх парах, зменшити конфліктність та збільшити довіру, розуміння одне до одного.

Програма містить 5 занять, тривалість яких коливається від 60 до 80 хвилин. Рекомендовано проводити спершу один раз на тиждень – заняття «Знайомство», а потім по 2 заняття в тиждень.

Під час занять учасники повинні придержуватись принципів:

- принцип інформованості – ведучий повинен чітко повідомляти учасників план роботи, мету вправ, правила, все що необхідно для вдалого заняття, а учасники у свою чергу повинні дотримуватись цього [28, с. 112];

- принцип добровільності – учасник має право вибору участі чи неучасті у запропонованій вправі [23, с. 71];
- принцип конфіденційності – все, про що спілкується у групі, не повинно виходити за її межі; але є винятки, коли це несе загрозу життю учасника [28, с. 112];
- принцип безцінності – часники не повинні виражати критичні висловлювання про іншого учасника, має бути шанобливе ставлення одне до одного [25, с. 145–154].

А також учасникам буде запропоновано певні правила, які вони повинні дотримуватися під час занять:

- правило доброзичливості – вираження співпереживання, жалю, розуміння, надання допомоги подружній парі, яка цього потребує [42, с. 358–364];
- правило згоди – цей процес об'єднує потенційні конфліктуючі сторони для досягнення спільної мети, вони мають спільні інтереси, через які виникає можливість познайомитись ближче. Потенційні сторони отримують новий досвід співпраці та практикування у спільному вирішенні проблем [29, с. 55];
- правило психологічного піднесення – ведучий та учасники підтримують одне одного емоційно [37, с. 39];
- правило збереження репутації партнера – виявляти повагу до інших учасників, поважати їхню гідність тощо [40];
- правило недопущення дискримінації інших учасників – уникнення почуття образи, приниження між подружжям [37, с. 39].

Таблиця 3.1

## Загальний зміст структури програми:

№	Тема Заняття	Мета заняття	Зміст заняття	Кількість годин (у хвилинах)	Обладнання і матеріали
1	Знайомство	Ознайомитися з подружніми парами, створити позитивний клімат та налагодити довірливі стосунки у групі	Вправа «Правила тренінгу»; вправа «Привіт, ти уявляєш»; вправа «Історія з торбинки»; вправа «Очікування»; завершення.	15; 25; 30; 10; 5.	Папір А4, стікери, плакат «Пісочний годинник», ручка, торбинка з предметами.
2	Я – конфлікт	Навчити знаходити вихід із конфліктних ситуацій	Привітання; вправа «Як на долоні»; вправа «Тарабарщина»; вправа «Айсберг»; завершення.	5; 20; 15; 25; 5.	Аркуші А4, кольорові олівці.
3	Я і мій партнер	Покращити взаємостосунки та формування вмінь у розпізнаванні позитивних сторін свого партнера	Привітання; вправа «Комплімент»; вправа «Внутрішній стан»; вправа «Глибоке дихання»; завершення.	5; 20; 20; 15; 5.	
4	Ми команда	Навчити справлятися з конфліктами та сформувавши прагнення до самовдосконалення свого «Я»	Привітання; вправа «Мозкова атака»; вправа на самоаналіз; вправа «Сліпий поводитир»; завершення.	5; 25; 10; 25; 5.	
5	Ти і я	Навчити партнерів розуміти одне одного; завершальне заняття.	Привітання; вправа «Я з собою – Я з тобою»; вправа «Очищення від тривоги»; вправа «Очікування»; вправа «Відкритий мікрофон».	5; 25; 30; 10; 10.	Плакат «Пісочний годинник».



Перше заняття орієнтоване на те, щоб познайомитися з подружніми парами, створити атмосферу довіри, зблизити групу та обговорити, які очікування та сподівання матимуть учасники від роботи.

Наступне заняття «Я-конфлікт» спрямоване на обговорення суті конфлікту, адже кожна людина по-різному трактує дане поняття. Наприклад, буде запропоновано учасникам вправа «Як на долоні». Суть її полягатиме в тому, щоб учасники заплющили очі та уявили на своїх долонях конфлікт. Після того буде висунуто ряд запитань для обговорення, а саме: «Яким Ви уявляли конфлікт?», «Якого він був кольору?», «Що Ви з ним зробили або хотіли зробити?» тощо. Ця вправа дасть нам змогу побачити та зрозуміти що є для людини конфлікт, як вона намагається його вирішити, чи присутня сильна агресія, адже усі уявлення, людина може проектувати на реальну конфліктну ситуацію. Також буде вправа «Тарабарщина», завдання якої, щоб хтось із учасників розіграв міні-сценку, використовуючи лише жести та міміку. Завдяки цій вправі можна буде побачити, як партнери поведуться під час непорозумінь та розбіжностей. Після того буде змога обговорити, які виникали труднощі, чи була присутня агресія, роздратування на партнера через нерозуміння одне одного. Учасники зможуть побачити збоку, як виглядає конфліктна ситуація, та як вони у ній поведуться, на основі цього вони можуть зробити аналіз своєї поведінки.

Наступне заняття спрямоване на покращення взаємостосунків між партнерами та на пошук позитивних якостей одне в одного. Тут буде задіяна вправа «Комплімент», завдання якої в тому, щоб сказати рису характеру яку люблять в одне одному партнери, і на основі цього зробити комплімент. А на закінчення заняття буде проведено релаксаційну вправу для учасників «Глибоке дихання».

Четверте заняття під назвою «Ми команда», спрямоване на різні варіанти вирішення конфліктних ситуацій та на прагнення до самовдосконалення. Заняття містить такі вправи, як «Мозкова атака», де один учасник розповідає конфліктну ситуації із свого життя, яка була не вирішена, або рішення не

задовольняло його, інші учасники повинні будуть запропонувати розв'язання, яке на їхню думку є «правильним». В результаті у групі відбудеться обговорення-дискусія, завдяки якій вони зможуть почути або побачити «правильні» та «неправильні» вирішення конфліктних ситуацій. Вправа на самоаналіз – учасникам запропоновані певні пропозиції, які вони зможуть завершити. В ході обговорення в учасників може виникати спонтанне розуміння певних проблем, спосіб їх вирішення, новий погляд на що-небудь, так званий – інсайт.

Останнє заняття спрямоване на підведення підсумків. У даному занятті присутня вправа «Я з собою – Я з тобою», яка проходить у п'ять фаз. На кожній із фаз буде присутня певна дія та мета. Дана вправа повністю відображає усі етапи стосунків, через які проходить кожна подружня пара. Тобто, спершу знаходимось на одинці, потім відбувається знайомство із нашим партнером, далі – «відкриття» партнера на основі романтичного періоду, згодом проявляється певне суперництво, яке переходить у примирення і ще більше зближення, через роки відбувається завершення та прощання. Завдяки цій вправі подружжя може «пережити» ще раз ці всі етапи спільного життя, зрозуміти важливість одне одного, почуття, які адресуються партнеру, зрозуміти чого не вистачає у їхньому житті, або чого, навпаки, забагато тощо. Ну і на завершення вправа на релаксацію для групи «Очищення від тривог» – відпустити усі проблеми, конфлікти та наповнитись позитивними, хорошими емоціями.

Отже, завдяки даній корекційній програмі буде зменшено конфліктність у подружніх парах, та збільшено довіру одне до одного, покращаться взаємовідносини і взаємозв'язки, розуміння між партнерами.

### 3.3. Рекомендації спрямовані на запобігання конфліктів у подружньому житті

Для запобігання конфліктних ситуацій для подружжя можемо запропонувати такі рекомендації:

- не забувайте проявляти любов до свого партнера, адже людина яка відчуває, що її кохають, не так серйозно та болісно буде сприймати на свою адресу критику [5, с. 93–98];
- осмисліть усі гострі та критичні точки в сім'ї – це те, через що завжди виникають конфліктні ситуації [10, с. 414];
- намагайтеся приділяти більше часу одне одному – не шкодуйте часу провести разом із партнером вечір чи день [10, с. 415];
- навчіться спілкуватись один з одним – партнери повинні говорити одне одному свої почуття, емоції, вподобання, те що їм неприємно та не подобається, те що їх ображає тощо [5, с. 94];
- вивчайте свого партнера – обдумайте чи добре ви знаєте що засмучає вашого партнера, чи що може його порадувати, як він проявляє своє кохання, який у нього темперамент т. д. [35, с. 72].

Вимоги конструктивного вирішення конфліктних ситуацій у подружжі:

- не дозволяйте нікому ображати вашого партнера, будьте завше на його стороні, не переносьте всі ваші сутички, непорозуміння на загал;
- аналізуйте недоліки та помилки одне одного наодинці, вказуючи на недоліки робіть це акуратно, спокійно, даючи можливість повністю висловитись одне одному;
- вчіться не проявляти ревність до родичів партнера;
- навчіться поважати працю, звички та бажання партнера;
- смійтеся разом з людиною, а не над людиною, вирішуйте разом з партнером, а не замість нього;
- тактовно висловлюйте претензії;

- намагайтеся спільно вирішувати труднощі;
- не маніпулюйте своїм партнером, а, навпаки, активно взаємодійте з ним;
- пам'ятайте, що ніхто нікому нічого не зобов'язаний [39].

Щоб в подружніх відносинах не виникало питання про розірвання шлюбу, то під час конфліктних суперечок потрібно вміти конструктивно спілкуватись одне з одним [48].

Для того потрібно дотримуватись певних правил:

- поважайте одне одного під час вирішування відносин – подружжя повинно навчитись прислухатись та слухати одне одного з бажанням зрозуміти, а не з наміром нахабно відповідати;
- не ображайте одне одного та не переходьте на особистості – якщо даного правила не дотримуватись, то один з партнерів може «включити захист» і несвідомо може почати ображати свою половинку, – це все може перерости у скандал із образами, після якого залишиться слід у відносинах. Партнери – це дорослі люди, сформовані особистості, які повинні навчитись культурно, ввічливо виразити свої емоції, думки;
- намагайтесь під час сутичок обговорювати тільки ту проблему через яку і виник конфлікт, не зачіпайте ситуації, які були ще давно в минулому;
- постарайтесь не допускати у ваш подружній конфлікт посторонніх людей – ваші конфлікти вирішують тільки ви, не потрібно вмішувати родичів та друзів;
- говоріть свої емоції через «Я», а не «Ти» – ставте акцент на своїх почуттях, а не звинувачуйте відразу партнера;
- попрактикуйте метод «написання листів партнерові» – якщо важко вам висловити свої негативні емоції, то можете скористатись написанням листа. Такий метод ефективний тим, що партнерові легше донести певну інформацію, це знижує рівень негативних емоцій та підвищений тон, агресію тощо. У відповідь на свій лист, ви можете попросити партнера теж написати;

- якщо у вас є діти, не звинувачуйте у своїх проблемах дитину – ров'язуйте сутички самостійно, а запитання до дитини на кшталт «Кого ти підтримуєш?» оцінюється як маніпуляція;
- після кожного конфлікту обов'язково примиріться [48].

Отож, подружні відносини завжди вимагають від кожного партнера певного розвитку. І для того, щоб налагодити відносини, потрібно починати спершу із себе. Слід докладати зусиль, щоб побудувати відносини так, щоб сім'я стала надійною фортецею. Необхідно завжди вчитися як покращити взаємостосунки, адже межі досконалості не існує. Щасливі подружні відносини, це відносини побудовані на повазі, співчутті, турботі, мудрості, вмінні прийти до спільного вирішення проблеми, на гармонії, взаємодопомозі, веселоощах і радостях та найголовніше – на незгасаючій любові.

### Висновок до розділу III

Тема подружньої конфліктності є доволі поширена у нас час. Конфлікт може виникати за будь-яких обставин, головне потрібно вміти його правильно подолати, розв'язати. У таких випадках подружжю потрібно навчитись говорити одне одному про свої вподобання, що ранить, що неприємно – завдяки цьому пари будуть відкритішими одне до одного, а тому буде зменшуватися конфліктність та не буде знижуватися людська самооцінка.

Впродовж дослідження було виявлено п'ять конфліктних пар. У них часто траплялись непорозуміння, сутички, незначний вплив був на погіршення самооцінки.

Тому для конфліктних пар запропоновано психокорекційну програму на тему: «Налагодження взаєностосунків у подружніх парах на основі конфліктних ситуацій». Мета якого – зменшити витoki конфліктності, покращити їхні взаєностосунки, збільшити рівень довіри одне до одного. Тренінг складається з п'яти занять, термін яких становить в межах однієї години:

- Знайомство;
- Я–конфлікт;
- Я і мій партнер;
- Ми команда;
- Ти і я.

Усі задачі та очікування від тренінгу цілком можуть бути виправдані, а робота важатиметься ефективною.

Також запропоновано ряд рекомендацій, правил, які допоможуть досягнути рівня неконфліктності у подружніх парах.

Отже, щоб побудувати хороші відносини, не потрібно «змінювати» партнера, а потрібно працювати над собою, вивчати себе, аналізувати, розвиватись, опановувати техніку слухання та навчитись чути партнера.

## РОЗДІЛ IV. ОХОРОНА ПРАЦІ ТА БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

### 4.1. Охорона материнства і дитинства

Охорона праці за своєю сутністю є турботою про людину у процесі використання її праці і розглядається як охорона працездатності людини. З іншого боку, відносини щодо охорони праці – невід’ємна складова організації процесу праці, що створює умови для стабільності та успішної трудової діяльності громадян [35].

Охорону праці і здоров’я громадян віднесено до пріоритетних напрямків соціальної політики України. Так, Конституція України одним з основних прав громадян визначає право кожного на належні, безпечні й здорові умови праці, встановлює, що використання праці жінок і неповнолітніх на небезпечних для їхнього здоров’я роботах забороняється [7, с. 55].

Охорона материнства і дитинства – комплекс соціальних, економічних, санітарно-гігієнічних, правових та інших здійснюваних державою заходів, спрямованих та забезпечення належних життєвих умов для матерів і дітей який ґрунтується на Конституції України (ст. 51, 52). Зокрема, відповідно до ст. 52 Конституції діти рівні у своїх справах незалежно від походження, а також від того, народжені вони у шлюбі чи поза ним. Будь-яке насильство над дитиною та її експлуатація переслідується законом. Утримання і виховання дітей-сиріт, позбавлених батьків, піклування, покладається на державу. Держава заохочує і підтримує благодійну діяльність щодо дітей [18, с. 34].

У Конвенції визначається поняття «дискримінація щодо жінок». Це будь-які розбіжності, винятки чи обмеження за ознаками статі, які спрямовані на послаблення чи зводять нанівець визнання, користування чи здійснення жінками, незалежно від їх сімейного становища, на основі рівноправ’я чоловіків і жінок, прав людини і основних свобод в політичній, економічній, соціальній, культурній, громадській чи будь-якій іншій галузях [17, с. 10].

Контроль над дотриманням прав жінок (IWRAW) був організований ще у 1985 р. на Міжнародній конференції із жіночих питань у м. Найробі (Кенія). Із прийняттям Конвенції країни, які ратифікували її, беруть на себе обов'язки вживати всіх необхідних заходів для поліпшення життєвого становища жінок, зокрема змінювати підвалини і закони, які є перешкодою на шляху соціального руху жінок. На грудень 1993 р. Конвенція була ратифікована 130 країнами світу [44. с. 19]

В Україні на виконання Конвенції про ліквідацію всіх форм дискримінації щодо жінок у загальному і спеціальному (галузевому) законодавстві гарантуються права жінок у різних сферах життя. У Кодексі про шлюб та сім'ю в ст. 5 держава гарантує захист материнства і дитинства. Наголошується, що материнство в Україні оточене всенародною пошаною і повагою, охороняється і заохочується державою. Охорона інтересів матері і дитини забезпечується спеціальними заходами з охорони праці та здоров'я жінок, створенням умов, які дають жінкам можливість поєднувати працю з материнством; правовим захистом, матеріальною і моральною підтримкою материнства та дитинства [44, с. 218].

У Законі України «Про державну допомогу сім'ям з дітьми» в розділі V-A визначається порядок соціальної допомоги на дітей одиноким матерям. Так, право на допомогу мають одинокі матері, одинокі усиновителі, які не перебувають у шлюбі, якщо у свідоцтві про народження дитини немає запису про батька дитини або запис про батька проведено в установленому порядку за вказівкою матері; вдови та вдівці з дітьми, які не одержують на них пенсію в разі втрати годувальника або соціальну пенсію. Якщо одинока мати (вдова, вдівець) уклала шлюб, то за нею зберігається право на отримання допомоги на дітей, які народилися до шлюбу, за умови, якщо ці діти не були усиновлені чоловіком (дружиною). Жінка, яка має дітей від особи, з якою вона не перебувала і не перебуває в зареєстрованому шлюбі, але з якою вона веде спільне господарство, разом проживає і виховує дітей, права на одержання допомоги, встановленої на дітей одиноким матерям, не має. При реєстрації цієї



жінкою шлюбу з особою, від якої вона має дітей, допомога на дітей, народжених від цієї особи, не призначається [44, с. 219].

В Україні для реалізації державної політики щодо жінок сформувалася система державних інституцій, які здійснюють повноваження у сфері охорони дитинства і материнства: місцеві державні адміністрації: управління соціального захисту, управління охорони здоров'я, управління освіти, служби у справах неповнолітніх, центри соціальних служб для молоді; медичні заклади; заклади догляду, освіти та виховання; соціальні служби для молоді; місцеві органи та заклади, які не підпорядковуються місцевим державним адміністраціям: правоохоронні органи та заклади корекції, судові органи [44, с. 226].

Для вивчення сучасного стану українських жінок проводяться різноманітні соціологічні дослідження, які виявляють найбільш гострі проблеми їхнього суспільного становища: матеріальне становище, становище сільської жінки, охорона здоров'я матері і дитини, соціально-психологічний стан жінок, насильство жінок, наслідки контрабанди жінок з України; становище жінок, які потерпіли від стихійного лиха, жінок-інвалідів, жінок – жертв різних форм дискримінації [44, с. 227].

Конституційний принцип охорони та захисту сім'ї, дитинства, материнства та батьківства реалізується в різних галузях законодавства України: цивільному, житловому, трудовому, про охорону здоров'я, про соціальне забезпечення тощо. Крім того, прийнято спеціальні закони, які також спрямовані на досягнення цієї мети: Закон України № 2811-XVI «Про державну допомогу сім'ям з дітьми» від 21. 11. 1992 р.; Закон України № 2402-III «Про охорону дитинства» від 26 квітня 2001 р.; Закон України № 1768-III «Про державну соціальну допомогу малозабезпеченим сім'ям» від 1. 06. 2000 р.; Закон України № 2342-IV «Про забезпечення організаційно-правових умов соціального захисту дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування» від 13. 01. 2005 р.; Закон України № 2623-IV «Про основи

соціального захисту бездомних громадян і безпритульних дітей» від 2. 06. 2005 р та інші нормативні акти [36].

#### **4.2. Безпека життєдіяльності молоді та дітей**

Безпека життєдіяльності – це галузь науково-практичної діяльності, спрямованої на вивчення загальних закономірностей виникнення небезпек, їх властивостей, наслідків їх впливу на організм людини, основ захисту здоров'я та життя людини і середовища її проживання від небезпек, а також на розробку і реалізацію відповідних заходів і засобів щодо створення та підтримки здорових і безпечних умов життя і діяльності людини [2].

Найвища цінність кожного батька та матері це їх діти. Проте з кожним роком збільшується кількість чинників, які негативно впливають на їх подальший розвиток, життя та здоров'я. Здебільшого ці чинники оточують їх повсюди, а саме: науково–технічний прогрес, діяльність інших людей, її необачне поводження з природою.

Під безпекою життєдіяльності слід розуміти характеристику існування молоді в певному місті її перебування, що відображає збалансованість між впливом чинників, які загрожують їх життю або здоров'ю, та таких, що запобігають негативним наслідкам цієї життєдіяльності [32].

Одним з найважливіших чинників безпеки життєдіяльності дитини є її здоров'я. Сьогодні науковці вирізняють нерозривні складники здоров'я людини: фізичне, психічне, духовне й соціальне здоров'я [31].

Фізичне здоров'я розглядає організм людини як біологічну систему: органи і системи життєзабезпечення, їхні функції та здоровий стан, фізична діяльність та біохімічні процеси; гігієна тіла, рухова активність, здорове харчування, генетичне і репродуктивне здоров'я, профілактика хвороб, фізичний розвиток [32].

Психічне здоров'я це позитивні емоції, воля, самосвідомість, виховання, мотивації, стреси, психотравми, психологічні можливості дитини, запобігання поганим звичкам, формування навичок і позитивних емоційних звичок .

Духовне здоров'я розглядається в системі загальнолюдських цінностей, ідеал здорової людини, традиції культури здоров'я українського народу, розвиток позитивних духовних рис, духовні цінності й засоби розвитку духовності [32].

Соціальне здоров'я – соціальні потреби та інтереси, етика родинних зв'язків, наслідки антисоціального ставлення до довкілля, соціальне забезпечення життєво важливих потреб, соціальна адаптація, здоров'я нації, право і здоров'я, шкідливий вплив наркотичних речовин, запобігання хворобам, що передаються статевим шляхом, формування потреби вести здоровий спосіб життя [32].

Теорія формування здорового способу життя дитини ґрунтується на кількох основних ідеях, з яких складається певна ідеологія:

- по-перше, це ідея пріоритету цінності здоров'я в світоглядній системі цінностей людини;
- по-друге, це розуміння здоров'я не тільки як стану відсутності захворювань, або фізичних вад, а ширше – як стану повного благополуччя;
- по-третє, це ідея цілісного розуміння здоров'я як феномена, що невід'ємно поєднує його чотири сфери фізичну, психічну, соціальну й духовну;
- четверта ідея полягає в тому, що відповідальність за своє здоров'я несе передусім сама людина, хоча й держава, і суспільство теж несуть відповідальність за здоров'я населення, насамперед дітей (це закріплено в законодавчо-нормативних актах України) [32].

За даними профілактичного медичного обстеження, стан здоров'я дітей щороку погіршується, збільшується кількість учнів з хворобами опорно-рухової, серцево-судинної, дихальної, ендокринної систем [31].

Критичні зміни в рівні здоров'я й фізичного розвитку дітей та учнівської молоді відбувається внаслідок зниження рухової активності в у мовах зростання (до 72 %) навчального часу.

За даними досліджень науковців, психоемоційне напруження процесу навчання, впровадження комп'ютерних технологій у повсякденний побут, несприятливі екологічні умови та зростання антисоціальних проявів серед молоді, висувають першочергове завдання перед педагогічною громадськістю – збереження та зміцнення учнівської та студентської молоді, формування в них навичок здорового способу життя [32].

До чинників шкільного життя, які руйнівню впливають на здоров'я дітей можна віднести:

- перший чинник - це інструктивно-програмні методики. Увесь навчальний процес спрямований на закріпачення дитячого організму в режимі постійного сидіння. За такого психомоторного закріпачення дитина в початковій школі вже через 10-15 хв. відчуває нервово-психічні навантаження, що спричинюють ранню стенокардію, короткозорість та сколіоз. У неї пригнічується і паралізується загальний тонус організму;
- другий чинник, згубний для здоров'я, - закриті приміщення, обмежений простір, заповнені одноманітними, штучно створеними елементами. При цьому пригнічується емоційна сфера дітей, пригнічується імунітет, не реалізується їхня генетична програма;
- третій чинник – словесно-інформаційний, вербальний принцип побудови навчального процесу. Книжкове вивчення життя передбачає некритичне сприйняття готової інформації. При цьому пригнічується творчість, закладена в дітях природою, вони не можуть самостійно мислити і міркувати;

- четвертий чинник це методики що лежать в основі навчального процесу, і руйнують цілісне сприйняття світу. Це надмірне захоплення методиками «інтелектуального» розвитку на шкоду чуттєвому, емоційно–образному. Навчання дітей у дитячому садку комп'ютерним умінням призводить до «шизоїдної інтоксикації» свідомості. Реальний світ у дитині замінюється штучним, віртуальним, що спричинює розпад найважливішої психічної функції уяви. І як наслідок–раннє формування шизоїдно–психічної конституції [32].

Додатково до всіх цих чинників в останнє десятиріччя в школу увійшли здоров'я руйнівні інновації:

- заміна парт на столи, що призвело до ранньої втрати зору і порушень постави;
- заміна каліграфічного письма ручкою з пером на безвідривне письмо кульковою, у зв'язку з чим зросли стомлюваність, неврівноваженість, агресія;
- заміна електролампового освітлення на високоякісне люмінесцентне, що притлумлює внутрішні біоритми дитини, впливає на ритми головного мозку; після запровадження предмета «Інформатика» додалося й випромінювання від дисплеїв і комп'ютерів;
- скорочення або вилучення зі школи уроків праці: школа випускає безруких, безвільних людей, які не вміють продуктивно працювати і цінувати свою й чужу працю, а тому – морально неповноцінних;
- заміна шестиденного навчального тижня на п'ятиденний, що призвело до додаткового навантаження;
- нескінченні зміни змісту освіти та навчальних планів, результати «інновації» несхвалюють медики [32].

У результаті сукупної дії всіх описаних умов та чинників шкільного життя в дітей виникають неврози, психосоматичні та вегетативні розлади внутрішніх органів, зокрема серця.

Саме тому потрібна система соціальної підтримки здорового та безпечного способу життя в навчальних закладах з дотриманням сприятливих умов розвитку особистості дитини, її безпеки в навчальному закладі, а саме:

- пробудження її творчих можливостей; - удосконалення природних здібностей;
- гуманізації способу мислення дитини;
- зростання її інтелектуального розвитку;
- забезпечення здорового розвитку дитини [31].

Сучасна школа, як мікромодель зовнішнього соціуму має бути побудована на справжньому інтересі й повазі до дитини й надавати кожній дитині допомогу в пошуку особистого життєвого шляху в суспільстві, формуванні, закріпленні соціального досвіду, взаємодії, зберігаючи при цьому її психофізичне здоров'я. А сама дитина має навчитися не тільки писати, читати, рахувати, а й формувати культуру повсякденної безпечної життєдіяльності; вчитися берегти своє здоров'я; знати орієнтири в нормальному стані людини; вести здоровий спосіб життя; активно займатися фізичною культурою; дотримуватися гігієнічних норм; раціонально харчуватися; загартовуватись; уміти управляти своїми почуттями, настроєм, жити в ладу з довкіллям; усвідомлювати переваги підтримки свого організму в нормальному стані та страшних наслідків шкідливих звичок [32].

Означені компоненти мають бути складовими змісту освіти дитини в сім'ї, навчальному закладі, соціумі. Таке навчання й виховання, упровадження цілісної системи соціальної підтримки здорового та безпечного способу життя має забезпечити:

- можливості та засоби його зміцнення;
- ефективні методики організації змістовного довкілля, спрямованого на формування в дитини фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я;

- удосконалення фізичної та психічної підготовки до ведення активного тривалого життя та професійної діяльності [32].

## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Самооцінка має важливе значення в різних галузях життя людини. Вона впливає на нашу самоповагу, мотивацію, емоційний стан, стосунки з оточуючими та загалом на життя.

Провідну роль самооцінка відіграє у відносинах з іншими людьми, включаючи дружбу, романтичні стосунки, сім'ю. Якщо ми маємо позитивну самооцінку, ми віримо в свою цінність, привабливість, заслуговуємо на повагу та любов.

Отож, самооцінка – це важливий компонент для розвитку самосвідомості, сприйняття людиною самої себе, своїх здібностей, мети, поведінку, реакція на інших людей тощо.

Вона може бути:

- завищеною – це незадоволення собою, надмірна прискіпливість, присутня самокритика, підвищена чутливість до критики, конкурентність;
- заниженою – це боязкість до всього, що оточує людину, несприйняття та агресивне ставлення до тих людей, які можуть висловлювати компліменти у їхній бік, вони не помічають позитивних сторін, якостей у собі тощо;
- адекватна – це, коли людина реалістично оцінює себе та свої можливості, сприймає оточуючих і на світ не крізь призму та «рожеві окуляри».

Дані види самооцінки можуть взаємодіяти між собою, і люди можуть мати різні поєднання цих типів залежно від різних ситуацій і контекстів. Важливо розвивати реалістичну і позитивну самооцінку, що сприятиме психологічному благополуччю та самореалізації та будівництву здорових подружніх відносин.

Самооцінка має важливий взаємозв'язок з конфліктними ситуаціями в подружжі. Ось декілька аспектів цього взаємозв'язку:



- вплив самооцінки на реакцію на конфлікт: люди з високою самооінкою часто мають більш адекватну реакцію на конфліктні ситуації. Вони можуть бути більш здатними контролювати свої емоції, виражати свої потреби та погляди зі спокійністю і повагою до партнера. У таких випадках, висока самооінка сприяє здатності побудувати конструктивне вирішення конфлікту;
- взаємозв'язок між конфліктами і самооінкою: конфлікти в подружжі можуть впливати на самооінку партнерів. Несправедливі критики, постійні суперечки або нездатність до досягнення згоди можуть негативно впливати на самооінку. Низька самооінка може призвести до відчуття непокою, некомпетентності або недостатньої цінності в стосунках;
- вплив самооцінки на прагнення до вирішення конфлікту: самооінка також впливає на прагнення партнерів до вирішення конфлікту. Люди з високою самооінкою зазвичай більш мотивовані знаходити конструктивні шляхи вирішення конфлікту і покращення відносин. Вони можуть активно працювати над покращенням комунікації, розумінням потреб і пошуком компромісу;
- самооінка і процес примирення: після конфлікту, самооінка може впливати на процес примирення і відновлення в заємного співробітництва. Висока самооінка допомагає прощати, виражати повагу та знайти способи залагодження конфлікту. Низька самооінка може створювати перешкоди для процесу примирення і підтримки відносин.

Загалом, самооінка має важливе значення в подружжі, впливаючи на спосіб реагування на конфлікти, їх виникнення та вирішення. Висока самооінка сприяє здоровим взаєминам, відкритій комунікації та здатності досягати компромісів, тоді як низька самооінка може спричиняти труднощі в подоланні конфліктів і підтримці гармонійних відносин.

Конфлікт – це суперечка, що з’являється під час спілкування між людьми, виникає вона через неузгодження певної мети, непорозумінь тощо.

Виходячи з рівня самооцінки, людина обирає певний стиль поведінки під час конфліктних ситуацій.

У онлайн дослідженні було використано три методики для аналізу самооцінки та стилю конфліктності, а також – анкета для загального ознайомлення із респодентами. Участь взяло 40 людей, тобто 20 подружніх пар.

У досліджуваних пар під час сварок домінує тип компромісу – 40% – чоловіки, 40% – жінки. Тобто, партнери досягають взаємних поступок для вирішення конфліктних ситуацій. Вони навчаються прислуховуватися один до одного, знаходити спільні точки зору, зважують всі «за» і «проти» та знаходять консенсус для вирішення певних ситуацій не принижуючи гідність один одного.

Інколи використовується уникнення суперечок. Партнери не приймають активної участі для вирішення певної проблеми, а очікують що вона вирішиться сама, найбільше це притаманно для чоловічої статті.

Якщо виникають конфліктні моменти у подружжі, то партнери намагаються компромісним шляхом вирішити дану ситуацію. Найбільше конфліктів між партнерами виникає з питань дотичності родичів та друзів, правильного стилю виховання дітей, коли не повністю обговорені моменти із рольових очікувань, інколи через ревності та матеріальне становище.

В ході дослідження було виявлено п’ять подружніх пар з конфліктогенними факторами. Тому для них була запропонована психокорекційна робота на тему «Налагодження взаємостосунків у подружніх парах на основі конфліктних ситуацій». Метою якої є зменшення конфліктності, покращення взаємостосунків та збільшити довіру одне до одного.

Отже, самооцінка має не значний вплив на стратегію поведінки під час конфліктів. Чим адекватнішою є самооцінка, тим конструктивна буде поведінка. Потрібно достойно поводити себе під час конфліктів, вміти

вислухати позицію партнера, проаналізувати та зробити об'єктивні висновки. Не слід переходити на особистісну межу, тобто використовувати метод маніпуляції, приниження, дорікання – це не є початком хороших та міцних стосунків. А, навпаки, потрібно підтримувати партнера, бути поруч, які б ситуації не траплялись у спільному житті, розвиватись, вміти робити висновки т. д.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Багнета Наталя. Український науковий журнал «Освіта регіону»: веб-сайт. URL.: <https://social-science.uu.edu.ua/article/457> (дата звернення: 30.04.2023).
2. Безпека життєдіяльності дітей. веб-сайт. URL.: [http://hlg-uo.edu.kh.ua/bezpeka\\_zhittyediyalnosti/](http://hlg-uo.edu.kh.ua/bezpeka_zhittyediyalnosti/) ( дата звернення: 05. 05. 2023).
3. Алексєнко Т. Ф. Сімейне виховання: концептуалізація ідей теорії і практики: (моногр.). Київ–Умань: ФОП Жовтий О. О., 2016. 503 с.
4. А. І. Берлач, В. В. Кондрюкова, В. О. Криволапчук, О. Г. Поліщук. Конфліктологія. Одеса: ОДУВС. 2010. 162 с.
5. Васищев В. С. Психологія подружніх взаємин: теоретико-методологічні підходи до дослідження. Вісник Національного університету оборони України. 5 (24). 2011. С. 93–98.
6. Ващенко І. В., Л. В. Кондрацька. Фактори, що сприяють виникненню сімейних конфліктів. Проблеми сучасної психології. №5, 2011 (12), С. 142–158.
7. Венедиктов В. С. Конспект лекцій по трудовому праву України: навч. посіб. Харків: Консум, 1998. 140 с.
8. Вікіпедія: Конфлікт (психологія): веб-сайт. URL.: [https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%BB%D1%96%D0%BA%D1%82\\_\(%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F\)](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%BB%D1%96%D0%BA%D1%82_(%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F)) (дата звернення: 10.04.2023).
9. Гридковець Л. М. Розлучення подружжя в парадигмі християнської психології / Християнська психологія 2016: веб-сайт. URL.: [http://christianpsychology.org.ua/zhuttya\\_v\\_podruzzhzi/lubov-vpodxuzhzh/4302-rozluchennya-podruzzhzha-v-paradigm-hristiyanskoyipsihologiyi.html](http://christianpsychology.org.ua/zhuttya_v_podruzzhzi/lubov-vpodxuzhzh/4302-rozluchennya-podruzzhzha-v-paradigm-hristiyanskoyipsihologiyi.html) (дата звернення: 30.04.2023).

10. Гуменюк Л. Й. Соціальна конфліктологія: підруч. Львів: Львів. держ. ун. внутр. справ, 2015. 564 с.
11. Давлетчин С. Б. Конфліктологія: навч. Улан-Уде: Видавництво ВСТТУ, 2005. веб-сайт. URL.: <http://osvita.batcave.net/suprujeskie-konfliktyi.html> (дата звернення: 30.04.2023).
12. Дядюкіна Є. В. Самооцінка як міждисциплінарне поняття. Наук. вісник. Донбасу. 2011. № 1. веб-сайт. URL.: [http://nbuv.gov.ua/jpdf/nvd\\_2011\\_1\\_21.pdf](http://nbuv.gov.ua/jpdf/nvd_2011_1_21.pdf) (дата звернення: 01.04.2023).
13. Злочевська Л. С. Психологічні передумови розвитку самооцінки особистісних якостей у сучасного фахівця. УДК 159.923.2. веб-сайт. URL.: [https://lib.iitta.gov.ua/4384/1/%D0%A1%D1%82.\\_%D0%9F%D0%A1%D0%98%D0%A5.\\_%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4%D1%83%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%B8\\_%D0%A1%D0%90%D0%9C%D0%9E%D0%9E%D0%A6%D0%86%D0%9D%D0%9A%D0%90\\_%D0%A1%D0%A3%D0%A7%D0%90%D0%A1%D0%9D.\\_%D0%A4%D0%90%D0%A5%D0%86%D0%92%D0%A6%D0%AF.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/4384/1/%D0%A1%D1%82._%D0%9F%D0%A1%D0%98%D0%A5._%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4%D1%83%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%B8_%D0%A1%D0%90%D0%9C%D0%9E%D0%9E%D0%A6%D0%86%D0%9D%D0%9A%D0%90_%D0%A1%D0%A3%D0%A7%D0%90%D0%A1%D0%9D._%D0%A4%D0%90%D0%A5%D0%86%D0%92%D0%A6%D0%AF.pdf) (дата звернення: 01.04.2023).
14. Зозуль Т. В. Психологічні чинники конфліктів у молодій сім'ї. Вісн. Харківського нац. пед. Унів. Ім. Г. С. Сковороди. Психологія. 2016, №2 (47). С. 58–65.
15. Квас Р. І. Конфлікти в сім'ї: особливості та специфіка: веб-сайт. URL.: <http://ena.lp.edu.ua:8080/bitstream/ntb/42037/1/12-15.pdf> (дата звернення: 25.04.2023).
16. Класифікація сімейних конфліктів: веб-сайт. URL.: <https://studentam.net.ua/content/view/4123/86/> (дата звернення: 05.05.2023).
17. Конвенція про ліквідацію всіх форм дискримінації щодо жінок / Український Центр прав людини. – К. : Укр. Правн. Фундація, 1995. 24 с.
18. Конституція України. К. : Преса України, 1997. 77 с.

19. Котельнікова Ю. С. Задоволеність шлюбно-сімейними стосунками у молодих сім'ях. Психологія Історико-критичні огляди та сучасні дослідження. 2017. Том 6. № 2. С. 181–190.
20. Котлова Л. О. Психологія конфлікту: курс лекцій: навч. посіб. Житомир: Вид ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 112 с.
21. Кочерян Г. С., Кочерян А. С. Психотерапія сексуальних розладів та подружніх конфліктів. Київ. 2018. 165 с.
22. Кравченко А. В. Виникнення і попередження конфліктів у молодого подружжя. Наук. вісн. Нац. Унів. біоресурсів і природокористування України. Сер. Педагогіка, психологія, філософія. 2015. Вип. 220. С. 253–258.
23. Кругла Т. О. Сімейний конфлікт: причини виникнення, попередження, врегулювання. Медсестринство. 2017. № 4. С. 71–73.
24. Кругла Т. О. Сімейний конфлікт. 2017. № 5. С. 50–70.
25. Курляк І. Деякі аспекти виникнення сімейних конфліктів. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2009. № 3. С. 145–154.
26. Крупник І. Р. Батьківська модель родини в аспекті її впливу на формування уявлень про майбутнє сімейне життя. Укр. наук. журн. «Освіта регіону. Політологія. Психологія. Комунікації». 2013. № 3. С. 212.
27. Ложкін Г. В., Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика: навч. посіб. К.: ВД «Професіонал», 2006. 416 с.
28. Ложкін Г. В., Пов'якель Н. І. Практична психологія конфлікту: навч. посіб. 2-ге вид. Київ: МАУП, 2002. 255 с.
29. Лукашевич М. П., Семигіна Т. В. Соціальна робота: підруч. Київ, 2009. 367 с.
30. Миронова О. М. Конфліктологія: навч. посіб. Х.: Вид. ХНЕУ, 2011. 168 с.
31. Основні аспекти захисту й безпеки дітей та молоді. веб-сайт. URL.: <http://dspace.mnau.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/10741/1/112-115.pdf> ( дата звернення: 04. 05. 2023).

32. Основні складові здоров'я: фізична, соціальна, психічна, духовна. веб-сайт. URL.: <https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/2251> (дата звернення: 05.05.2023).
33. Павло Дячук. Самооцінка, її структура і функції в особистісному розвитку. УДК–37.03:150.923:372. веб-сайт. URL.: <http://176.98.75.236/bitstream/6789/447/1/samoocinka.pdf> (дата звернення: 05.04.2023).
34. Пірен М. І. Конфліктологія: підруч. К.: МАУП, 2007. 360 с.
35. Поняття охорони праці. Нормативно-правові акти з охорони праці. веб-сайт. URL.: <https://ukrreferat.com/chapters/trudove-pravo-ukraine/ponyattya-ohoroni-pratsi-normativno-pravovi-akti-z-ohoroni-pratsi-referat.html> (дата звернення: 20.05.2023).
36. Постанова Верховної Ради України «Про Рекомендації парламентських слухань «Забезпечення прав дітей в Україні. Охорона материнства і дитинства»» від 22 вересня 2005 року, № 2894. веб-сайт. URL.: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2894-IV#Text> (дата звернення: 05.05.2023).
37. Психологія конфліктів: навч. посіб. Львів: Львівська політехніка, 2019. 132 с.
38. Причини конфліктів в сім'ях. веб-сайт. URL.: <https://studentam.net.ua/content/view/4122/86/> (дата звернення: 05.05.2023).
39. Рекомендації молодій сім'ї щодо оптимізації подружніх взаємин. веб-сайт. URL.: <https://studfile.net/preview/4532077/page:12/> (дата звернення: 15.05.2023).
40. Рівні права та рівні можливості чоловіків та жінок. веб-сайт. URL.: <http://gutszn.kr-admin.gov.ua/rivnist/gender1.pdf> (дата звернення: 07.05.2023).
41. Розлучення в цифрах – статистика розлучень в Україні. веб-сайт. URL.: <https://rozirvannya-shlyubu.com.ua/statystyka-rozluchen-ukrayini/> (дата звернення: 29.05.2023).

42. Руденюк А. І. Теоретичні аспекти проблеми запобігання та подолання сімейних конфліктів. Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. пр. Інст. псих. ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2011. Т. XIII, ч. 3. С. 358–364.
43. Смілянська М. Самооцінка як чинник стратегії поведінки особистості у подружніх конфліктах. нац. авіац. унів. Київ, 2022. веб-сайт. URL.: <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/55511> (дата звернення: 27.03.2023).
44. Соціальна політика, соціальна робота й охорона здоров'я: як Україні досягти європейського рівня якості послуг? Зб. тез конф. К.: Сфера, 2007. 250 с.
45. Статистичний щорічник Тернопільської області за 2021 рік. веб-сайт. URL.: [http://www.te.ukrstat.gov.ua/files/Bul/ks\\_z1\\_2021.pdf](http://www.te.ukrstat.gov.ua/files/Bul/ks_z1_2021.pdf) (дата звернення: 14.03.2023).
46. Становлення самооцінки за ред. Д. Б. Ельконіна, А. Л. Венглера. Київ, 1988. 65 с.
47. Хаустов Д. С. Теорема Томаса: життя одної ідеї. веб-сайт. URL.: <https://cyberleninka.ru/article/n/teorema-tomasa-zhizn-odnoy-idei/viewer> (дата звернення: 12.04.2023).
48. Як екологічно вирішувати сімейні конфлікти (юридичні та психологічні поради). веб-сайт. URL.: <https://www.hsa.org.ua/blog/yak-ekologichno-vyrishuvaty-simejni-konflikty-yurydychni-ta-psyhologichni-porady> (дата звернення: 16.05.2023).
49. Murray SL, Griffin DW, Rose P, Bellavia GM. Calibrating the sociometer: The relational contingencies of self-esteem. (Калібрування соціометра: реляційні випадки самооцінки) *J Pers Soc Psychol*, 2003. веб-сайт. URL.: <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-3514.85.1.63> (дата звернення: 13.04.2023).
50. Richter J. Christine F. Transactions between self-esteem and perceived conflict in romantic relationships: A 5-year longitudinal study. (Транзакції між самооцінкою та уявним конфліктом у романтичних стосунках: 5-



річне довгострокове дослідження.) *Plos one*, 2021. веб-сайт. URL.:  
<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0248620>  
(дата звернення: 13.04.2023).

## ДОДАТКИ

Додаток А

### Ознайомча анкета

1. Вкажіть свою стать:

- чоловік
- жінка

2. Скільки Вам років:

- 18–20
- 21–25
- 26–30
- 31–35
- 36–40
- Понад 40

3. Ви одружені:

- так
- ні

4. Стільки років Ви у шлюбі: \_\_\_\_\_

5. Це у Вас перший шлюб:

- так
- ні

6. Чи бувають у Вашій родині сварки, конфлікти?

- так
- часто
- іноді
- рідко
- не бувають

7. Чим обумовлені Ваші сварки та конфлікти?

- нерозумінням одне одного
- неповага
- невірність
- відмова брати участь у сімейних справах
- розбіжності у методах виховання дітей
- зловживання алкоголем
- залежність – алкогольна, наркотична, ігрова

- інший варіант (відповідь впишіть)
8. Які способи вирішення Ви використовуєте під час конфліктних ситуаціях?
- компроміс
  - обговорення даної проблеми/ситуації
  - звернення до третіх осіб за допомогою (батьки, друзі, колеги, тд.)
  - не вирішуються конфлікти, вони мають затяжний характер
  - інший варіант ( відповідь впишіть)
9. Чи вважаєте Ви, що Ваші конфліктні ситуації впливають на Вашу самооцінку, на Ваше ставлення одне до одного?
- так
  - ні
  - частково
10. Якщо так, то який вплив вони мають на Вас? (відповідь впишіть)
11. Чи виникали у Вас під час сварки думки про розлучення?
- так
  - ні
12. Хто перший іде на примирення?
- чоловік
  - дружина

Методика «Визначення рівня своєї самооінки»  
(розроблена Г. М. Казанцевою)

Інструкція: Методика пропонує певну кількість тверджень, навпроти яких ставиться один з трьох варіантів відповідей: «так» (+), «ні» (-), «не знаю» (?), які відповідають власній поведінці в аналогічній ситуації.

Бланк запитань

1. Звичайно я розраховую на успіх у своїх справах.
2. Більшу частину часу я знаходжуся у пригніченому стані.
3. Більшість ровесників зі мною радяться.
4. У мене не має невпевненості в собі.
5. Я настільки ж здібний і винахідливий як більшість оточуючих мене людей.
6. Часом я почуваю себе нікому не потрібним.
7. Я все роблю добре (будь-яку справу).
8. Мені здається, що я нічого не досягну в майбутньому.
9. У будь-якій справі я вважаю себе правим.
10. Я роблю багато такого, про що потім жалкую.
11. Коли я дізнаюся про успіхи кого-небудь, кого я знаю, то сприймаю це як власну поразку.
12. Мені здається, що всі навколо дивляться на мене з осудом.
13. Мене мало турбують можливі невдачі.
14. Мені здається, що успішному виконанню доручень чи справ мені заважають перешкоди, яких мені не подолати.
15. Я рідко жалкую про те, що вже зробив.
16. Оточуючі мене люди більш привабливі, ніж я.
17. Я думаю, що я постійно комусь необхідний.
18. Мені здається, що я навчаюся гірше за інших.
19. Мені частіше щастить, ніж не щастить.
20. У житті я завжди чогось боюся.

Тест Томаса – типи поведінки в конфлікті  
(адаптований Грішиною)

Інструкція: В опитувальнику наведено 5 можливих варіантів поведінки в конфліктній ситуації, які згруповані у 30 пар. З кожної пари оберіть те судження, яке Ви вважаєте найхарактернішим для своєї поведінки.

1. а) Іноді я надаю можливість іншим узяти на себе відповідальність за розв'язання спірного питання. б) Перш ніж обговорювати те, у чому ми не дійшли згоди, я намагаюся звернути увагу на те, із чим ми обидва погоджуємося.
2. а) Я намагаюся знайти компромісне рішення. б) Я намагаюся владнати справу з урахуванням інтересів іншого і власних.
3. а) Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого. б) Я намагаюся заспокоїти іншого і здебільшого зберегти наші стосунки.
4. а) Я намагаюся знайти компромісне рішення. б) Іноді я жертвую власними інтересами заради інтересів іншої людини.
5. а) Налагоджуючи спірну ситуацію, я повсякчас намагаюся знайти підтримку в іншого. б) Я намагаюся зробити все, щоб уникнути напруження.
6. а) Я намагаюся уникнути прикроців. б) Я намагаюся досягти свого.
7. а) Я намагаюся відкласти розв'язання спірного питання, щоб згодом зробити це остаточно. б) Я вважаю за можливе поступитися одним, щоб досягти іншого.
8. а) Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого. б) Я насамперед намагаюся чітко з'ясувати те, у чому полягають усі порушені інтереси й питання.
9. а) Вважаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності, що виникають. б) Я докладно всіх зусиль, щоб досягти свого.
10. а) Я наполегливо прагну досягти свого. б) Я намагаюся знайти компромісне рішення.
11. а) Насамперед я намагаюся чітко з'ясувати те, у чому полягають усі порушені інтереси й питання. б) Я намагаюся заспокоїти іншого й здебільшого зберегти наші стосунки.
12. а) Я завжди уникаю позиції, що може викликати суперечки. б) Я даю можливість іншому мати свою думку, якщо він також іде мені назустріч.
13. а) Я пропоную серединну позицію. б) Я наполягаю, щоб усе було зроблено по-моєму.

14. а) Я повідомляю іншому свою думку й запитую про його погляди. б) Я намагаюся довести іншому логіку й переваги моїх поглядів.
15. а) Я намагаюся заспокоїти іншого й здебільшого зберегти наші стосунки. б) Я намагаюся зробити все необхідне, щоб уникнути напруженості.
16. а) Я намагаюся не зачепити почуттів іншого. б) Я намагаюся переконати іншого в перевазі моєї позиції.
17. а) Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого. б) Я намагаюся зробити все, щоб уникнути марної напруженості.
18. а) Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму. б) Я даю можливість іншому мати свою думку, якщо він також іде мені назустріч.
19. а) Передусім я намагаюся чітко з'ясувати те, у чому полягають усі порушені інтереси й спірні питання. б) Я намагаюся відкласти рішення спірного питання, щоб згодом розв'язати його остаточно.
20. 46 а) Я намагаюся негайно подолати наші розбіжності. б) Я намагаюся знайти найкраще поєднання вигод і втрат для нас обох.
21. а) Під час переговорів я намагаюся бути уважним до бажань іншого. б) Я завжди схильюся до прямого обговорення проблеми.
22. а) Я намагаюся знайти серединну позицію між моєю думкою та думкою іншої людини. б) Я відстоюю свої бажання.
23. а) Як правило, я турбуюся про те, щоб задовольнити бажання кожного з нас. б) Іноді я надаю можливість іншим узяти на себе відповідальність за розв'язання спірного питання.
24. а) Якщо позиція іншого видається мені важливою, я намагатимуся йти назустріч його бажанням. б) Я намагаюся переконати іншого дійти компромісу.
25. а) Я намагаюся довести іншому логіку й переваги моїх поглядів. б) Ведучи переговори, я намагаюся бути уважним до бажань іншого.
26. а) Я пропоную серединну позицію. б) Я майже завжди стурбований тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.
27. а) Зазвичай я уникаю позиції, що може викликати суперечки. б) Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму.
28. а) Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого. б) Налагоджуючи ситуацію, я намагаюся знайти підтримку в іншого.
29. а) Я пропоную серединну позицію. б) Вважаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності, що виникають.
30. а) Я намагаюся не зачіпати почуттів іншого. б) Я завжди дотримуюся такої позиції в спірному питанні, щоб досягти успіху.

Методика «Взаємодія подружжя у конфліктній ситуації»

(Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозмана, Є. М. Дубовський)

Інструкція: Вам запропонована методика на взаємодію подружжя у конфліктних ситуаціях. Вам дані типові ситуації, які виникають в кожній родині. Оберіть будь ласка той варіант із запропонованих відповідей, який найбільшою мірою близький до того, як Ви себе ведете або ввели б в подібних ситуаціях. Довго не обдумуйте. Окремо запропонований для чоловіків та жінок. (Для прикладу поданий жіночий варіант)

1. Ви запросили своїх родичів у гості, чоловік знаючи про це, несподівано пізно повернувся додому. Вас це засмутило, і після відходу гостей Ви висловлюєте чоловікові своє засмучення, а він не може зрозуміти причини невдоволення. Ви?

- Категорично не згідна з тим, що чоловік робить в даній ситуації, активно заперечую йому і наполягаю на своєму (-2)
- Не згідна з тим, що чоловік робить і говорить в даній ситуації, демонструю своє невдоволення, але уникаю відкритого обговорення (-1)
- Нічого не задумую, не висловлю свого ставлення, чекаю подальшого розвитку подій (0)
- В цілому згідна з тим, що чоловік робить і говорить, але не вважаю за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення (1)
- Повністю згідна з тим, що чоловік робить і говорить в даній ситуації, активно підтримую його і схвалюю (2)

2. Чоловік вже багато разів обіцяв Вам зробити дещо по дому, але як і раніше нічого не зроблено. Ви?

- Категорично не згідна з тим, що чоловік робить в даній ситуації, активно заперечую йому і наполягаю на своєму (-2)
- Не згідна з тим, що чоловік робить і говорить в даній ситуації, демонструю своє невдоволення, але уникаю відкритого обговорення (-1)
- Нічого не задумую, не висловлю свого ставлення, чекаю подальшого розвитку подій (0)
- В цілому згідна з тим, що чоловік робить і говорить, але не вважаю за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення (1)
- Повністю згідна з тим, що чоловік робить і говорить в даній ситуації, активно підтримую його і схвалюю (2)

3. Ви довго стояли в черзі до магазину, продавець весь час відволікалася, грубила покупцям. Коли підійшла Ваша черга, чоловік, на Ваш погляд, занадто різко почав розмовляти з нею. Ви неприємно здивовані його тоном. Ви?

- Категорично не згідна з тим, що чоловік робить в даній ситуації, активно заперечую йому і наполягаю на своєму (-2)
- Не згідна з тим, що чоловік робить і говорить в даній ситуації, демонструю своє невдоволення, але уникаю відкритого обговорення (-1)
- Нічого не задумую, не висловлю свого ставлення, чекаю подальшого розвитку подій (0)
- В цілому згідна з тим, що чоловік робить і говорить, але не вважаю за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення (1)
- Повністю згідна з тим, що чоловік робить і говорить в даній ситуації, активно підтримую його і схвалюю (2)

4. Уже пізно, дитині пора лягати спати, але їй не хочеться, а чоловік все-таки намагається відправити її у ліжко. Ви втручаєтесь і дозволяєте дитині ще трохи пограти, кажучи, що завтра вихідний. Чоловік наполягає на своєму. Ви?

- Категорично не згідна з тим, що чоловік робить в даній ситуації, активно заперечую йому і наполягаю на своєму (-2)
- Не згідна з тим, що чоловік робить і говорить в даній ситуації, демонструю своє невдоволення, але уникаю відкритого обговорення (-1)
- Нічого не задумую, не висловлю свого ставлення, чекаю подальшого розвитку подій (0)
- В цілому згідна з тим, що чоловік робить і говорить, але не вважаю за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення (1)
- Повністю згідна з тим, що чоловік робить і говорить в даній ситуації, активно підтримую його і схвалюю (2)

5. Ви домовились вихідний день провести разом дома. Але несподівано Вам зателефонували батьки і покликали до себе. Ви відразу ж почали збиратись. Чоловік незадоволений, що зруйнувались Ваші спільні плани. Ви?

- Категорично не згідна з тим, що чоловік робить в даній ситуації, активно заперечую йому і наполягаю на своєму (-2)
- Не згідна з тим, що чоловік робить і говорить в даній ситуації, демонструю своє невдоволення, але уникаю відкритого обговорення (-1)
- Нічого не задумую, не висловлю свого ставлення, чекаю подальшого розвитку подій (0)
- В цілому згідна з тим, що чоловік робить і говорить, але не вважаю за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення (1)



- Повністю згідна з тим, що чоловік робить і говорить в даній ситуації, активно підтримую його і схвалюю (2)

6. У чоловіка поганий настрій, Ви здогадуєтесь, що у нього неприємності на роботі, хоча він нічого не говорить. Ви намагаєтесь викликати його на розмову, але він йде він неї. Ви?

- Категорично не згідна з тим, що чоловік робить в даній ситуації, активно заперечую йому і наполягаю на своєму (-2)
- Не згідна з тим, що чоловік робить і говорить в даній ситуації, демонструю своє невдоволення, але уникаю відкритого обговорення (-1)
- Нічого не задумую, не висловлю свого ставлення, чекаю подальшого розвитку подій (0)
- В цілому згідна з тим, що чоловік робить і говорить, але не вважаю за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення (1)
- Повністю згідна з тим, що чоловік робить і говорить в даній ситуації, активно підтримую його і схвалюю (2)

7. Ви з чоловіком запрошені на день народження друга, грошей на подарунок недостатньо, Вам здається, що саме чоловік в цьому місяці витратив занадто багато їх. Ви?

- Категорично не згідна з тим, що чоловік робить в даній ситуації, активно заперечую йому і наполягаю на своєму (-2)
- Не згідна з тим, що чоловік робить і говорить в даній ситуації, демонструю своє невдоволення, але уникаю відкритого обговорення (-1)
- Нічого не задумую, не висловлю свого ставлення, чекаю подальшого розвитку подій (0)
- В цілому згідна з тим, що чоловік робить і говорить, але не вважаю за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення (1)
- Повністю згідна з тим, що чоловік робить і говорить в даній ситуації, активно підтримую його і схвалюю (2)

8. Ваша подруга ділиться з Вами і Вашим чоловіком своїми проблемами і переживаннями. Одне із зауважень чоловіка, на Ваш погляд, випадає із загального тону розмови і образливо для співрозмовниці. Ви?

- Категорично не згідна з тим, що чоловік робить в даній ситуації, активно заперечую йому і наполягаю на своєму (-2)
- Не згідна з тим, що чоловік робить і говорить в даній ситуації, демонструю своє невдоволення, але уникаю відкритого обговорення (-1)
- Нічого не задумую, не висловлю свого ставлення, чекаю подальшого розвитку подій (0)

- В цілому згідна з тим, що чоловік робить і говорить, але не вважаю за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення (1)
- Повністю згідна з тим, що чоловік робить і говорить в даній ситуації, активно підтримую його і схвалюю (2)

9. Вам обом потрібно затриматись на роботі і нікому побути з дитиною. Ви вважаєте, що Ваші справи важливіші і це повинен зробити чоловік, але він не погоджується. Ви?

- Категорично не згідна з тим, що чоловік робить в даній ситуації, активно заперечую йому і наполягаю на своєму (-2)
- Не згідна з тим, що чоловік робить і говорить в даній ситуації, демонструю своє невдоволення, але уникаю відкритого обговорення (-1)
- Нічого не задумую, не висловлю свого ставлення, чекаю подальшого розвитку подій (0)
- В цілому згідна з тим, що чоловік робить і говорить, але не вважаю за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення (1)
- Повністю згідна з тим, що чоловік робить і говорить в даній ситуації, активно підтримую його і схвалюю (2)

10. Ви почали ремонт у квартирі. Несподівано виявилось, що ця затія обійдеться дорожче, аніж Ви припускали. Чоловік з самого початку ставився скептично до Ваших планів, а тепер дуже сердитий на Вас за непередбачені витрати. Ви?

- Категорично не згідна з тим, що чоловік робить в даній ситуації, активно заперечую йому і наполягаю на своєму (-2)
- Не згідна з тим, що чоловік робить і говорить в даній ситуації, демонструю своє невдоволення, але уникаю відкритого обговорення (-1)
- Нічого не задумую, не висловлю свого ставлення, чекаю подальшого розвитку подій (0)
- В цілому згідна з тим, що чоловік робить і говорить, але не вважаю за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення (1)
- Повністю згідна з тим, що чоловік робить і говорить в даній ситуації, активно підтримую його і схвалюю (2)

11. У Вас є улюблене заняття. Чоловік радить долучити до цієї справи дитину. Ви ж вважаєте, що дитина буде Вам заважати, а чоловік продовжує наполягати. Ви?

- Категорично не згідна з тим, що чоловік робить в даній ситуації, активно заперечую йому і наполягаю на своєму (-2)

- Не згідна з тим, що чоловік робить і говорить в даній ситуації, демонструю своє невдоволення, але уникаю відкритого обговорення (-1)
- Нічого не задумую, не висловлю свого ставлення, чекаю подальшого розвитку подій (0)
- В цілому згідна з тим, що чоловік робить і говорить, але не вважаю за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення (1)
- Повністю згідна з тим, що чоловік робить і говорить в даній ситуації, активно підтримую його і схвалюю (2)

12. Ви збираєтесь піти з дому по справах, а чоловік хоче з Вами поговорити і незадоволений, що Ви затримаєтесь на кілька хвилин. Ви?

- Категорично не згідна з тим, що чоловік робить в даній ситуації, активно заперечую йому і наполягаю на своєму (-2)
- Не згідна з тим, що чоловік робить і говорить в даній ситуації, демонструю своє невдоволення, але уникаю відкритого обговорення (-1)
- Нічого не задумую, не висловлю свого ставлення, чекаю подальшого розвитку подій (0)
- В цілому згідна з тим, що чоловік робить і говорить, але не вважаю за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення (1)
- Повністю згідна з тим, що чоловік робить і говорить в даній ситуації, активно підтримую його і схвалюю (2)

13. З дитинства у Вас залишилось багато друзів-чоловіків. Ви із задоволенням спілкуєтесь з ними, вони заходять до Вас у гості. У чоловіка ці візити викликають невдоволення. Ви?

- Категорично не згідна з тим, що чоловік робить в даній ситуації, активно заперечую йому і наполягаю на своєму (-2)
- Не згідна з тим, що чоловік робить і говорить в даній ситуації, демонструю своє невдоволення, але уникаю відкритого обговорення (-1)
- Нічого не задумую, не висловлю свого ставлення, чекаю подальшого розвитку подій (0)
- В цілому згідна з тим, що чоловік робить і говорить, але не вважаю за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення (1)
- Повністю згідна з тим, що чоловік робить і говорить в даній ситуації, активно підтримую його і схвалюю (2)

14. Ви зайшли до чоловіка на роботу. Його не виявилось на місці, і, поки Ви його чекали, Вам явно вдалося завоювати симпатію його колег-чоловіків. Вас здивувала негативна реакція чоловіка. Ви?

- Категорично не згідна з тим, що чоловік робить в даній ситуації, активно заперечую йому і наполягаю на своєму (-2)
- Не згідна з тим, що чоловік робить і говорить в даній ситуації, демонструю своє невдоволення, але уникаю відкритого обговорення (-1)
- Нічого не задумую, не висловлю свого ставлення, чекаю подальшого розвитку подій (0)
- В цілому згідна з тим, що чоловік робить і говорить, але не вважаю за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення (1)
- Повністю згідна з тим, що чоловік робить і говорить в даній ситуації, активно підтримую його і схвалюю (2)

15. Вам здається, що чоловік періодично не так витрачає гроші. Ось він знову купив непотрібну, на Ваш погляд, але він вважає, що вона необхідна в будинку. Ви?

- Категорично не згідна з тим, що чоловік робить в даній ситуації, активно заперечую йому і наполягаю на своєму (-2)
- Не згідна з тим, що чоловік робить і говорить в даній ситуації, демонструю своє невдоволення, але уникаю відкритого обговорення (-1)
- Нічого не задумую, не висловлю свого ставлення, чекаю подальшого розвитку подій (0)
- В цілому згідна з тим, що чоловік робить і говорить, але не вважаю за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення (1)
- Повністю згідна з тим, що чоловік робить і говорить в даній ситуації, активно підтримую його і схвалюю (2)

16. Ви просите чоловіка допомогти дитині зробити уроки, а чоловік продовжує займатися своїми справами і відправляє все одно дитину до Вас, кажучи, що йому ніколи. Ви?

- Категорично не згідна з тим, що чоловік робить в даній ситуації, активно заперечую йому і наполягаю на своєму (-2)
- Не згідна з тим, що чоловік робить і говорить в даній ситуації, демонструю своє невдоволення, але уникаю відкритого обговорення (-1)
- Нічого не задумую, не висловлю свого ставлення, чекаю подальшого розвитку подій (0)
- В цілому згідна з тим, що чоловік робить і говорить, але не вважаю за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення (1)
- Повністю згідна з тим, що чоловік робить і говорить в даній ситуації, активно підтримую його і схвалюю (2)

17. Останнім часом на роботі Ви багато спілкуєтесь з одним з Ваших колег . Ви часто телефонуєте один одному, згадуєте про нього в розмовах з чоловіком. Чоловікові це явно неприємно. Ви?

- Категорично не згідна з тим, що чоловік робить в даній ситуації, активно заперечую йому і наполягаю на своєму (-2)
- Не згідна з тим, що чоловік робить і говорить в даній ситуації, демонструю своє невдоволення, але уникаю відкритого обговорення (-1)
- Нічого не задумую, не висловлю свого ставлення, чекаю подальшого розвитку подій (0)
- В цілому згідна з тим, що чоловік робить і говорить, але не вважаю за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення (1)
- Повністю згідна з тим, що чоловік робить і говорить в даній ситуації, активно підтримую його і схвалюю (2)

18. Ви випадково зустріли свою стару приятельку, розговорились з нею, і вона вмовила Вас зайти до неї додому. Чоловік турбувався і, коли Ви повернулись, висловив Вам своє невдоволення. Ви?

- Категорично не згідна з тим, що чоловік робить в даній ситуації, активно заперечую йому і наполягаю на своєму (-2)
- Не згідна з тим, що чоловік робить і говорить в даній ситуації, демонструю своє невдоволення, але уникаю відкритого обговорення (-1)
- Нічого не задумую, не висловлю свого ставлення, чекаю подальшого розвитку подій (0)
- В цілому згідна з тим, що чоловік робить і говорить, але не вважаю за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення (1)
- Повністю згідна з тим, що чоловік робить і говорить в даній ситуації, активно підтримую його і схвалюю (2)

19. За кілька днів до зарплати знову виникла розмова про те, що грошей не вистачає. Чоловік вважає, що Ви недостатньо робите для забезпечення родини. Ви?

- Категорично не згідна з тим, що чоловік робить в даній ситуації, активно заперечую йому і наполягаю на своєму (-2)
- Не згідна з тим, що чоловік робить і говорить в даній ситуації, демонструю своє невдоволення, але уникаю відкритого обговорення (-1)
- Нічого не задумую, не висловлю свого ставлення, чекаю подальшого розвитку подій (0)
- В цілому згідна з тим, що чоловік робить і говорить, але не вважаю за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення (1)

- Повністю згідна з тим, що чоловік робить і говорить в даній ситуації, активно підтримую його і схвалюю (2)

20. Ви провели вечір з новими друзями, які подобаються чоловікові, але Вам не дуже симпатичні. Наш Ваш погляд, з ними було нуднувато, але Ви намагались цього ж показувати, а по дорозі чоловік несподівано висловив Вам свою незадоволеність тим, як Ви вели себе з його друзями. Ви?

- Категорично не згідна з тим, що чоловік робить в даній ситуації, активно заперечую йому і наполягаю на своєму (-2)
- Не згідна з тим, що чоловік робить і говорить в даній ситуації, демонструю своє невдоволення, але уникаю відкритого обговорення (-1)
- Нічого не задумую, не висловлю свого ставлення, чекаю подальшого розвитку подій (0)
- В цілому згідна з тим, що чоловік робить і говорить, але не вважаю за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення (1)
- Повністю згідна з тим, що чоловік робить і говорить в даній ситуації, активно підтримую його і схвалюю (2)

21. Ваш чоловік збирається до своїх старих друзів у гості. Вам хотілось б піти з ним, але він не пропонує цього. Ви?

- Категорично не згідна з тим, що чоловік робить в даній ситуації, активно заперечую йому і наполягаю на своєму (-2)
- Не згідна з тим, що чоловік робить і говорить в даній ситуації, демонструю своє невдоволення, але уникаю відкритого обговорення (-1)
- Нічого не задумую, не висловлю свого ставлення, чекаю подальшого розвитку подій (0)
- В цілому згідна з тим, що чоловік робить і говорить, але не вважаю за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення (1)
- Повністю згідна з тим, що чоловік робить і говорить в даній ситуації, активно підтримую його і схвалюю (2)

22. У Вас є улюблене захоплення, якому Ви приділяєте вільний час. Чоловік не поділяє цього інтересу і навіть висловлює відкрите невдоволення. Ви?

- Категорично не згідна з тим, що чоловік робить в даній ситуації, активно заперечую йому і наполягаю на своєму (-2)
- Не згідна з тим, що чоловік робить і говорить в даній ситуації, демонструю своє невдоволення, але уникаю відкритого обговорення (-1)
- Нічого не задумую, не висловлю свого ставлення, чекаю подальшого розвитку подій (0)

- В цілому згідна з тим, що чоловік робить і говорить, але не вважаю за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення (1)
- Повністю згідна з тим, що чоловік робить і говорить в даній ситуації, активно підтримую його і схвалюю (2)

23. Чоловік покарав дитину, але Вам здається, що провина не настільки серйозна, і Ви починаєте грати з дитиною. Чоловік незадоволений цим. Ви?

- Категорично не згідна з тим, що чоловік робить в даній ситуації, активно заперечую йому і наполягаю на своєму (-2)
- Не згідна з тим, що чоловік робить і говорить в даній ситуації, демонструю своє невдоволення, але уникаю відкритого обговорення (-1)
- Нічого не задумую, не висловлю свого ставлення, чекаю подальшого розвитку подій (0)
- В цілому згідна з тим, що чоловік робить і говорить, але не вважаю за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення (1)
- Повністю згідна з тим, що чоловік робить і говорить в даній ситуації, активно підтримую його і схвалюю (2)

24. В гостях у друзів Вас познайомили з привабливою жінкою. Ваш чоловік протягом усього вечора сидів з нею поруч, танцював і про щось жваво розмовляв. Вас це зачепило. Ви?

- Категорично не згідна з тим, що чоловік робить в даній ситуації, активно заперечую йому і наполягаю на своєму (-2)
- Не згідна з тим, що чоловік робить і говорить в даній ситуації, демонструю своє невдоволення, але уникаю відкритого обговорення (-1)
- Нічого не задумую, не висловлю свого ставлення, чекаю подальшого розвитку подій (0)
- В цілому згідна з тим, що чоловік робить і говорить, але не вважаю за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення (1)
- Повністю згідна з тим, що чоловік робить і говорить в даній ситуації, активно підтримую його і схвалюю (2)

25. Ви збирались провести неділю вдома, але виявилось, що чоловік обіцяв друзям зустрітися з ними. Вам дуже не хочеться йти. Ви?

- Категорично не згідна з тим, що чоловік робить в даній ситуації, активно заперечую йому і наполягаю на своєму (-2)
- Не згідна з тим, що чоловік робить і говорить в даній ситуації, демонструю своє невдоволення, але уникаю відкритого обговорення (-1)
- Нічого не задумую, не висловлю свого ставлення, чекаю подальшого розвитку подій (0)

- В цілому згідна з тим, що чоловік робить і говорить, але не вважаю за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення (1)
- Повністю згідна з тим, що чоловік робить і говорить в даній ситуації, активно підтримую його і схвалюю (2)

26. Ви розповіли подрузі про Ваші сімейні проблеми. Чоловік дізнався про це і був дуже незадоволений, бо вважає, що не варто розповідати всім і кожному про подібні речі. Ви?

- Категорично не згідна з тим, що чоловік робить в даній ситуації, активно заперечую йому і наполягаю на своєму (-2)
- Не згідна з тим, що чоловік робить і говорить в даній ситуації, демонструю своє невдоволення, але уникаю відкритого обговорення (-1)
- Нічого не задумую, не висловлю свого ставлення, чекаю подальшого розвитку подій (0)
- В цілому згідна з тим, що чоловік робить і говорить, але не вважаю за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення (1)
- Повністю згідна з тим, що чоловік робить і говорить в даній ситуації, активно підтримую його і схвалюю (2)

27. Чоловік давно просив Вас зашити йому штани. Сьогодні він хотів надіти їх, але вони виявились не зашиті. Він висловив своє невдоволення, незважаючи на те, що знає що Вам було ніколи. Ви?

Ч: Дружина давно просила Вас поремонтувати праску. Сьогодні Вана хотіла ним скористатись, але він був не зремнтованим. Вона висловлює Вам свою незадоволеність, незважаючи на те, що знала, що Вам було ніколи. Ви?

- Категорично не згідна з тим, що чоловік робить в даній ситуації, активно заперечую йому і наполягаю на своєму (-2)
- Не згідна з тим, що чоловік робить і говорить в даній ситуації, демонструю своє невдоволення, але уникаю відкритого обговорення (-1)
- Нічого не задумую, не висловлю свого ставлення, чекаю подальшого розвитку подій (0)
- В цілому згідна з тим, що чоловік робить і говорить, але не вважаю за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення (1)
- Повністю згідна з тим, що чоловік робить і говорить в даній ситуації, активно підтримую його і схвалюю (2)

28. Знайомий Вашої родини вже не в перший раз підвів Вас, і Ви вважаєте, що йому необхідно відкрито висловити своє невдоволення. Чоловік каже, що не варто надавати цьому великого значення. Ви?



- Категорично не згідна з тим, що чоловік робить в даній ситуації, активно заперечую йому і наполягаю на своєму (-2)
- Не згідна з тим, що чоловік робить і говорить в даній ситуації, демонструю своє невдоволення, але уникаю відкритого обговорення (-1)
- Нічого не задумую, не висловлю свого ставлення, чекаю подальшого розвитку подій (0)
- В цілому згідна з тим, що чоловік робить і говорить, але не вважаю за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення (1)
- Повністю згідна з тим, що чоловік робить і говорить в даній ситуації, активно підтримую його і схвалюю (2)

29. У Вас поганий настрій, і Вам хочеться поділитися з чоловіком своїми переживаннями і сумнівами. Ви намагаєтесь заговорити з ним, але він не помічає Вашого стану і відповідає, що поговорити можна пізніше, а зараз йому ніколи. Ви?

- Категорично не згідна з тим, що чоловік робить в даній ситуації, активно заперечую йому і наполягаю на своєму (-2)
- Не згідна з тим, що чоловік робить і говорить в даній ситуації, демонструю своє невдоволення, але уникаю відкритого обговорення (-1)
- Нічого не задумую, не висловлю свого ставлення, чекаю подальшого розвитку подій (0)
- В цілому згідна з тим, що чоловік робить і говорить, але не вважаю за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення (1)
- Повністю згідна з тим, що чоловік робить і говорить в даній ситуації, активно підтримую його і схвалюю (2)

30. Приятель чоловіка подзвонив і попросив Вас передати дещо чоловікові, як тільки той повернеться додому. У Вас було багато справ, і Ви згадали про те тільки пізно ввечері. Чоловік був дуже незадоволений і різко сказав, що Ваша необов'язковість вже не в перший раз ставить його у незручне становище. Ви?

- Категорично не згідна з тим, що чоловік робить в даній ситуації, активно заперечую йому і наполягаю на своєму (-2)
- Не згідна з тим, що чоловік робить і говорить в даній ситуації, демонструю своє невдоволення, але уникаю відкритого обговорення (-1)
- Нічого не задумую, не висловлю свого ставлення, чекаю подальшого розвитку подій (0)
- В цілому згідна з тим, що чоловік робить і говорить, але не вважаю за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення (1)

- Повністю згідна з тим, що чоловік робить і говорить в даній ситуації, активно підтримую його і схвалюю (2)

31. Вечером Ви збирались разом з чоловіком подивитись телевізор, проте Ваші інтереси перетинаються – Вам хочеться дивитись передачі за різними програми. Кожен з Вас наполягає на своєму. Ви?

- Категорично не згідна з тим, що чоловік робить в даній ситуації, активно заперечую йому і наполягаю на своєму (-2)
- Не згідна з тим, що чоловік робить і говорить в даній ситуації, демонструю своє невдоволення, але уникаю відкритого обговорення (-1)
- Нічого не задумую, не висловлю свого ставлення, чекаю подальшого розвитку подій (0)
- В цілому згідна з тим, що чоловік робить і говорить, але не вважаю за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення (1)
- Повністю згідна з тим, що чоловік робить і говорить в даній ситуації, активно підтримую його і схвалюю (2)

32. Ви обговорюєте з друзями плани спільної відпустки. Чоловік несподівано починає виступати різко проти Вашої пропозиції. Ви?

- Категорично не згідна з тим, що чоловік робить в даній ситуації, активно заперечую йому і наполягаю на своєму (-2)
- Не згідна з тим, що чоловік робить і говорить в даній ситуації, демонструю своє невдоволення, але уникаю відкритого обговорення (-1)
- Нічого не задумую, не висловлю свого ставлення, чекаю подальшого розвитку подій (0)
- В цілому згідна з тим, що чоловік робить і говорить, але не вважаю за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення (1)
- Повністю згідна з тим, що чоловік робить і говорить в даній ситуації, активно підтримую його і схвалюю (2)

Психокорекційна програма  
«Налагодження взаємостосунків у подружніх парах  
на основі конфліктних ситуацій»

для подружніх пар

Укладач:

Германюк Г. Я.

Головна мета психокорекційної програми – покращити взаємостосунки у подружніх парах, зменшити конфліктність та збільшити довіру, розуміння одне до одного.

Дана програма містить тренінги для подружніх пар, присутні матеріали групових консультацій.

**Пояснювальна записка**

**Актуальність програми**

У сучасний час Україна стикається зі складними соціально-економічними змінами, які впливають на всі складники соціальної структури, включаючи сім'ї. Сім'я – це найменший елемент суспільства, який постійно переживає безпосередні або опосередковані зміни, що відбуваються в країні.

Формування, створення та розвиток українських родин відбувається у складних умовах, які можуть призвести до погіршення фізичного та психічного здоров'я людини, збільшення міжособистісної ізоляції та агресії. Неможливість вирішення проблем і конфліктів також є серйозним викликом для сімей.

Сучасна сім'я стикається з новими проблемами та втрачає свою здатність виконувати важливі функції, що може призвести до кризових ситуацій. Ситуація, пов'язана зі взаєминами в сім'ї, погіршується через посилення суперечностей та конфліктів у суспільстві. Це може мати негативний вплив не тільки на сім'ї, але й на всю країну.

**Мета програми:** покращення взаємостосунків у подружній парі.

**Задачі програми:**

1. Покращити взаємостосунки подружжя;
2. Ознайомити з стратегіями залагодження конфліктних ситуацій;
3. Розвинути здатність розуміння емоційного стану партнера у конфліктних ситуаціях.

**Вік учасників програми:** від 18 років.

**Кількість учасників:** 10 осіб, тобто 5 подружніх пар.

**Термін виконання роботи:** форма корекційної роботи – групова; кількість занять – 5; тривалість заняття – від 60 до 80 хвилин;

проводиться – спершу раз на тиждень – 1 заняття, а потім 2 рази на тиждень.

### Структура програми має такий вигляд:

№	Тема Заняття	Мета заняття	Зміст заняття	Кількість годин (у хвиликах)	Обладнання і матеріали	Відповідальні
1	Знайомство	Ознайомитися з подружніми парами, створити позитивний клімат та налагодити довірливі стосунки у групі	Вправа «Правила тренінгу»; вправа «Привіт, ти уявляєш»; вправа «Історія з торбинки»; вправа «Очікування»; завершення.	15; 25; 30; 10; 5.	Папір А4, стікери, плакат «Пісочний годинник», ручка, торбинка з предметами.	Психолог
2	Я – конфлікт	Навчити знаходити вихід із конфліктних ситуацій	Привітання; вправа «Як на долоні»; вправа «Тарабарщина»; вправа «Айсберг»; завершення.	5; 20; 15; 25; 5.	Аркуші А4, кольорові олівці.	Психолог
3	Я і мій партнер	Покращити взаємостосунки та формування вмінь у розпізнаванні позитивних сторін свого партнера	Привітання; вправа «Комплімент»; вправа «Внутрішній стан»; вправа «Глибоке дихання»;	5; 20; 20; 15; 5.		Психолог

			завершення.			
4	Ми команда	Навчити справлятися з конфліктами та сформуванню прагнення до самовдосконалення свого «Я»	Привітання; вправа «Мозкова атака»; вправа на самоаналіз; вправа «Сліпий поводитир»; завершення.	5; 25; 10; 25; 5.		Психолог
5	Ти і я	Навчити партнерів розуміти одне одного; завершальне заняття.	Привітання; вправа «Я з собою – Я з тобою»; вправа «Очищення від тривоги»; вправа «Очікування»; вправа «Відкритий мікрофон».	5; 25; 30; 10; 10.	Плакат «Пісочний годинник».	Психолог

#### **Очікуванні результати після реалізації програми:**

- Оволодіння прийомами залагодження конфліктів під час суперечок подружніх пар;
- Покращені взаємовідносини подружжя та розуміння одне одного.

**Теоретико-методологічну базу на дану програму склали роботи таких вчених:** У. Харлі, І. Кон, П. Горностай, І. Головніва, Р. Мей, О. Бондаренко, Е. Ейдемільер, З. Кісарчук, Б. Херсонський, В. Юстицькіс та інші автори.

## Заняття №1.

### Тема: Знайомство

**Мета:** ознайомитися з подружніми парами, створити позитивний клімат та налагодити довірливі стосунки у групі.

**Обладнання:** папір А4, стікери, плакат «Пісочний годинник», ручка, торбинка з предметами.

**Час проведення:** 85 хв.

### Хід заняття:

#### 1. Вправа «Правила тренінгу»

**Мета:** створити атмосферу довіри та співпраці має учасниками тренінгу.

**Час:** 15 хв.

**Завдання:** Для початку тренер висуває декілька правил, а учасники повинні доповнити їх. Правила виписують на великому аркуші паперу та залишають на видному місці, щоб усі учасники помічали його. Приблизний перелік правил:

- бути – толерантним, коректним, доброзичливим, терпимим;
- говорити від свого імені та тільки по темі;
- правило «стоп»;
- правило «один в ефірі» – поважати думку іншого, якщо говорить хтось інший, то я в цей момент слухаю;
- «конфіденційність» – все, що говориться в групі під час тренінгу, повинно залишатись тільки в середині групи;
- пропозиції учасників.

#### 2. Вправа «Привіт, ти уявляєш»

**Мета:** активізація та зближення групи, знаття напруги.

**Час:** 25 хв.

**Завдання:** Партнери звертаються один до одного по черзі, закінчуючи фразу «Добрий день, ти уявляєш...» – і починають описувати якийсь смішний випадок, що стався з ним, або незвичний епізод з їхнього сімейного життя.

#### 3. Вправа «Історія з торбинки» (знайомство)

**Мета:** сприяти емоційному налаштуванню.

**Час:** 30 хв.

**Завдання:** Ми працюємо в колективі і повинні знати хоч трішки один про одного. Тому в мене є чарівна торбинка з певними предметами. Вам потрібно дістати з неї один предмет і від його імені себе презентувати; або розповісти якусь історію, яка пов'язує Вас з цим предметом.

#### 4. Вправа «Очікування»

**Мета:** визначити сподівання і очікування учасників заняття.

**Час:** 10 хв.

**Завдання:** Ви познайомились з темою та метою нашого заняття. Будь ласка, подумайте і запишіть на стікерах свої очікування від заняття, розмістіть їх на нашому пісочному годиннику вгорі. А наприкінці нашого заняття Ви перемістите свою піщинку вниз настільки, наскільки справдились Ваші очікування.

#### 5. Завершення

**Час:** 5 хв.

### Заняття №2.

**Тема:** Я-конфлікт.

**Мета:** навчити знаходити вихід із конфліктних ситуацій.

**Обладнання:** аркуші А4, кольорові олівці.

**Час проведення:** 65 хв.

#### Хід заняття:

##### 1. Привітання

**Час:** 5 хв.

##### 2. Вправа «Як на долоні»

**Мета:** актуалізація особистісного досвіду переживання конфлікту, демонстрація відмінностей у сприйнятті конфлікту різними людьми.

**Час:** 20 хв.

**Завдання:** Зараз ми з Вами закриваємо очі, витягнемо вперед руки долонями вгору і уявімо у себе на долонях конфлікт. Потримаємо його у руках, кожен може зробити з ним все що захоче.

- Яким Ви уявили конфлікт?
- Якого він був кольору?
- Які відчуття були у Вас у цей момент?
- Що вдалося зробити з конфліктом?
- Як Ви себе відчуваєте тепер?

Обговорення.

##### 3. Вправа «Тарабарщина»

**Мета:** навчитись знаходити вихід із конфліктної ситуації.

**Час:** 15 хв.

**Завдання:** Потрібно пару, яка розіграє ситуацію використовуючи «тарабарщину» (міміка і жести):

А – юнак, який хоче піти на футбол;

Б – його дівчина, яка хоче піти на балет.

Всі інші спостерігають, вкінці відбувається обговорення ситуації:

- Чи Ви зрозуміли один одного?
- Що допомагало, заважало зрозуміти один одного?
- Думки інших учасників.

#### 4. Вправа «Айсберг»

**Мета:** навчитись правильно розуміти суть конфліктів.

**Час:** 25 хв.

**Завдання:** Конфлікт можна уявити у вигляді айсберга, у якого видно тільки надводну частину, а все, що під водою – приховано. Зараз я попрошу Вас зобразити що для Вас означає конфлікт, що Ви бачите на поверхні та що лежить під водою.

Обговорення малюнків.

#### 5. Завершення

**Час:** 5 хв.

### Заняття №3.

**Тема:** Я і мій партнер

**Мета:** покращити взаємостосунки та формування вмінь у розпізнаванні позитивних сторін свого партнера

**Обладнання:**

**Час проведення:** 60 хв.

**Хід заняття:**

#### 1. Привітання

**Час:** 5 хв.

#### 2. Вправа «Комплімент»

**Мета:** формування та вміння бачити сильні сторони, позитивні якості іншої людини / свого партнера.

**Час:** 20 хв.

**Завдання:** Учасники сідають у велике коло, кожен повинен уважно подивитись на партнера, що сидить ліворуч, і подумати про те, яка риса характеру, яка звичка цієї людини їй подобається і що вона хоче сказати про те, тобто зробити



комплімент. Починає будь-хто із членів групи, хто готовий сказати приємні слова. Під час висловлювання решта учасників повинні уважно слухати промовця.

### 3. Вправа «Внутрішній стан»

**Мета:** розвиток здатності розуміти емоційний стан іншої людини та адекватно виражати свій.

**Час:** 20 хв.

**Завдання:** Учасники стають у коло. Кожен по черзі робить рух, що відбиває його внутрішній стан, інші є учасники повторюють цей рух 3–4 рази, намагаючись відчувати стан людини. Після завершення вправи можна поставити групі запитання: «Який, на Вашу думку, стан у кожного з нас?, «Який на Вашу думку емоційно найважчий був рух? Чому?». Обговорення даного питання у групі.

### 4. Вправа «Глибоке дихання»

**Мета:** релаксація в групі.

**Час:** 15 хв.

**Завдання:** Заплющте очі. Зробіть глибокий вдих і рахуйте до 5. Видих – у такому ж темпі рахуємо до 7–10. Повторюємо вдих – видих ( можна протягом 3 хвилин). Уявіть, що, коли Ви насолоджуєтесь цим глибоким, неквапливим диханням, всі Ваші неприємності і неспокій випаровуються.

Зробіть глибокий вдих, випинаючи живіт вперед до відчуттів участі у цього діафрагми. Тепер повільніше видихайте повітря до втягування живота всередину. При цьому уявляйте, що Ви вдихаєте цілющий кисень – здоров'я, спокій, а видихаєте непотрібні організму хвилювання. Можна говорити собі «Я розслабляюся», «Я спокійний».

Розплющуйте очі. Які у Вас відчуття?

### 5. Завершення

**Час:** 5 хв.

## Заняття №4

**Тема:** Ми команда

**Мета:** навчити справлятися з конфліктами та сформуванню прагнення до самовдосконалення свого «Я»

**Обладнання:**

**Час проведення:** 65 хв.

**Хід заняття:**

### 1. Привітання.

**Час:** 5 хв.

### 2. Вправа «Мозкова атака»

**Мета:** розіграти сценки з конфліктними ситуаціями та навчити обирати найефективніший варіант їх подолання. Сформувати прагнення до самовдосконалення кожного із партнерів.

**Час:** 25 хв.

**Завдання:** Учасник тренінгу за бажанням пропонує конфліктну ситуацію зі свого життя, яка не була розв'язана або її вирішення не задовольняє учасника. Решта пропонують свій варіант розв'язання даної ситуації. Правильність чи неправильність варіантів не оцінюється, головне, щоб було якнайбільше пропозицій вирішення. Визначається найоптимальніший варіант для заявленої ситуації. З'ясовується задоволення таким способом вирішення ситуації у того учасника, який її заявив. ( Ситуацій від учасників може бути декілька)

### 3. Вправа на самоаналіз

**Мета:** відкриття свого «Я», формування прагнення до самовдосконалення.

**Час:** 10 хв.

**Завдання:** Кожному учаснику потрібно закінчити пропозиції:

- «Раніше я був/була...»;
- «Насправді я...»;
- «Скоро я...».

### 4. Вправа «Сліпий поводитир»

**Мета:** підвищити емпатію між подружжям.

**Час:** 25 хв.

**Завдання:** Розподіліть між собою ролі: №1 та №2. Партнер №1 – заплющує очі і робить долоню ковшем, він буде сліпим. А №2 – «поводир», ставить у центр його долоні вказівний палець.

Точковий контакт ускладнює завдання. Завдання Поводиря – водити Сліпця, дбати про нього, приємно дивувати, пропонуючи різну швидкість, рухи, повороти. Завдання Сліпця – повністю довіритись на слідувати за партнером. Говорити не можна, єдиною точкою тілесного контакту залишається долоня та палець. Намагайтеся відчувати тілесні сигнали, що йдуть від партнера. Приділіть цій взаємодії 10 хвилин, також свої позиції можна змінювати, наприклад по 5 хвилин.

Після гри обговоріть свій досвід. Розкажіть партнерові чесно: що Вам сподобалося у взаємодії, а що ні. Якщо Вам більше подобається роль Поводиря,

то Ви прагнете бути лідером у відносинах, контролювати. З одного боку, Ви вмієте брати на себе відповідальність, а з іншого – волієте грати на своїми правилами. Але за сильним контролем стоїть недовіра до партнера та небезпечність, щось насторожує.

Перевага ролі Сліпого говорить про бажання уникнути відповідальності, пасивність, аж до інфантильної позиції Жертви. Але є плюс у тому, що Ви можете довіритися.

#### 5. Завершення

**Час:** 5 хв.

### **Заняття №5**

**Тема:** Ти і я

**Мета:** навчити партнерів розуміти один одного

**Обладнання:** плакат «Пісочний годинник».

**Час проведення:** 75 хв.

#### **Хід заняття:**

##### 1. Привітання

**Час:** 5 хв.

##### 2. Вправа «Я з собою – Я з тобою»

**Мета:** розвинути краще розуміння партнерів один одного

**Час:** 25 хв.

**Завдання:** Ви з партнером стоїте обличчям одне до одного на відстані трохи більше витягнутої руки:

- Перша фаза – ви стоїте поруч одне одного із заплющеними очима, опустивши руки, але жодним чином не взаємодієте. Спробуйте відчути, як Ви відчуваєте себе при цьому. Спокійно? Тривожно? Що хочеться зробити? Збільшити дистанцію? Пересвідчитись, що партнер не втік? Сконцентруватись на собі? Відзначте це собі.
- Друга фаза – не домовляючись і не розплющуючи очей, дуже повільно знайдіть своїми долонями долоні партнера і «познайомтесь» з ними, доторкаючись і «досліджуючи» їх. Ви берете ініціативу у свої руки, чи чекаєте, коли Вас «знайдуть»? Намагаєтесь щось вигадати чи обмежуєтесь офіційним діловим рукоштовкуванням? Що взагалі Ви в цей момент відчуваєте? Азарт, ніжність, цікавість, смуток чи ще щось? Просто відчувайте те, що відчувається. Відзначте це.

- Третя фаза – далі також через взаємодію долонями спробуйте побути активною і пасивною стороною. Тобто один з партнерів на якійсь час стає ведучим і може робити з долонями іншого все, що захоче. Інший просто підкоряється і слідує за партнером. Потім ролі змінюються. Тут важливо відстежити почуття.
- Четверта фаза – тепер через взаємодію долонь дайте партнеру відчувати, що Ви володієте певною силою. Покажіть, що кожен з Вас може не піддаватися і наполягати на своєму. Можна навіть трохи по конфліктувати, посперечатись. А потім можна «помиритися». Як це Вам?
- П'ята фаза – через контакт долонь подякуйте партнерові за все, що Ви прожили разом. І так само повільно завершіть Ваш контакт руками та знову поверніться у стан, з якого починали – навпроти один одного, руки опущені. Дайте собі ще близько хвилини на те, щоб відчувати «після смак» взаємодії. Що Ви відчуваєте зараз? Задоволення? Спокій? Смуток? Збудження? Ще щось? І можете відкривати очі.

Неважно помітити, що всі етапи, які Ви проживаєте з партнером у вправі, символічно відображають етапи стосунків, через які ми усі проходимо. Спочатку ми знаходимось кожен у своєму просторі, наодинці з собою. Потім відбувається знайомство, далі – романтичний період «відкриття» партнера, з'являється досвід взаємодії, потім проявляється певно суперництво, яке є продовженням знайомства і закінчується примиренням і ще більшою близькістю. Ну і нарешті завершення і прощання.

Обговорення:

- Що було найбільш приємним? А неприємним?
- Чого не вистачало?
- Чого було забагато?
- Чого ще хотілося?
- Чи схоже те, як Ви поводитись у вправі, з тим, як поводите себе у житті?

### 3. Вправа «Очищення від тривоги»

**Мета:** релаксація в групі.

**Час:** 30 хв.

**Завдання:** Сідайте зручніше, закрийте очі і постарайтеся уявити собі все, що я буду говорити.

Давайте зберемо мішок. Покладемо в нього все, що заважає: всі образи, сльози, сварки, смуток, невдачі, розчарування... Зв'яжемо його і вирушимо в дорогу... Ви вийшли з дому, де Ви живете, на широку дорогу... Шлях Ваш далекий, дорога важка, мішок тисне на плечі, втомилися і стали важкими руки, ноги. О-ох! Як хочеться відпочити! Давайте так і зробимо. Знімаємо мішок і

лягаємо на землю. Глибоко вдихнемо: вдих (затримати на 3 секунди), видих (затримати на 3 секунди) – повторити 3 рази. Дихається легко, рівно, глибоко... Ви відчуваєте, як пахне земля? Свіжий запах трав, аромат квітів наповнює дихання. Земля забирає всю втому, тривоги, образи, наповнює тіло силою, свіжістю... Треба йти далі. Вставайте. Піднімайте мішок, відчуйте – він став легше... Ви йдете полем серед квітів, співають птахи. Прислухайтеся до цих звуків... попереду прозорий струмочок. Вода в ньому цілюща, смачна. Ви нахиляєтеся до нього, опускаєте долоні у воду і п'єте із задоволенням цю чисту і прохолодну воду. Відчуваєте, як вона розтікається приємно по всьому тілу прохолодою. Усередині приємно і свіжо, Ви відчуваєте легкість у всьому тілі... Добре! Увійдіть у воду. Вона приємно пестить ноги, знімає напругу і втому. Ви стрибаєте з камінця на камінець, Вам легко і радісно, мішок зовсім не заважає, він став ще легшим. Різнокольорові бризки розлітаються і блискучими крапельками освіжають обличчя, лоб, щоки, шию, все тіло. Добре-е! Ви легко перебрались на інший берег. Ніякі перешкоди не страшні!.. На гладкій зеленій травичці стоїть чудовий білий будиночок. Двері відчинені і привітно запрошує Вас увійти. Перед вами грубка, можна посушитися. Ви сідаєте поруч з нею і розглядаєте яскраві язички полум'я. Вони весело підстрибують, танцюючи; підморгують вуглинка. Приємне тепло пестить обличчя, руки, тіло, ноги,... Стає затишно і спокійно. Добрий вогонь забирає всі Ваші печалі, втому, смуток... Подивіться, Ваш мішок спорожнів... Ви виходите з будиночка. Ви задоволені і заспокоєні. Ви з радістю вдихаєте свіже повітря. Легкий вітерець пестить Ваше волосся, обличчя, тіло. Тіло ніби розчиняється у повітрі, стає легким і невагомим. Вам дуже добре. Вітерець наповнює Ваш мішок радістю, добром, любов'ю... Все це багатство Ви несете в свій будинок. Поділіться зі своїм чоловіком, своїми дітьми, рідними, друзями (пауза е менше 30 секунд). Тепер можете відкривати очі і посміхнутися – Ви вдома і вас люблять. Що Ви відчуваєте? Розкажіть про свої враження.

#### 4. Вправа «Очікування»

**Мета:** визначити сподівання і очікування учасників заняття.

**Час:** 10 хв.

**Завдання:** На початку нашого знайомства, Ви записала свої очікування від нашої роботи. А тепер будь ласка перемістіть свою піщинку вниз настільки, наскільки справдились Ваші очікування.

#### 5. Вправа «Відкритий мікрофон»

**Мета:** вислухати враження учасників групи від заняття.

**Час:** 10 хв.

**Завдання:** Кожен учасник по черзі продовжує фразу: «На цьому тренінгу я...усвідомила, що..., дізнався про те...». Після цього прощання: «До побачення! Успіхів!»

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Варій М. Й. Загальна психологія. Навч. посіб. 2-ге видан., і доп. К.: «Центр учбової літератури», 2007. 968 с.
2. Вчимося жити разом – Посібник для вчителя з розвитку соціальних навичок у курсв «Основи здоров'я» (основан і старшна школа) – Воронцова Т. В. 2017. веб-сайт. URL.: <https://nuschool.com.ua/lessons/health/together/9.html> (дата звернення: 16.05.2023).
3. Заняття з елементами тренінгу «Привіт! Я – конфлікт! Конструктивні способи вирішення конфліктів». веб-сайт. URL.: <https://naurok.com.ua/zanyattya-z-elementami-treningu-178524.html> (дата звернення 16.05.2023).
4. Тренінг «Готовність до сімейного життя» веб-сайт. URL.: [https://www.academia.edu/38052031/%D0%A2%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%96%D0%BD%D0%B3\\_%D0%93%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D1%81%D1%82%D1%8C\\_%D0%B4%D0%BE\\_%D1%81%D1%96%D0%BC%D0%B5%D0%B9%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE\\_%D0%B6%D0%B8%D1%82%D1%82%D1%8F](https://www.academia.edu/38052031/%D0%A2%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%96%D0%BD%D0%B3_%D0%93%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D1%81%D1%82%D1%8C_%D0%B4%D0%BE_%D1%81%D1%96%D0%BC%D0%B5%D0%B9%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D0%B6%D0%B8%D1%82%D1%82%D1%8F) (дата звернення: 16.05.2023).
5. Тренінг психокорекція сімейних відносин. веб-сайт. URL.: <https://fondeco.ru/uk/uprazhnenie-kotoroe-spas-t-vashi-semeinye-otnosheniya-uprazhnenie-dlya-semeinyh/> (дата звернення 16.05.2023).
6. Центр психічного здоров'я. Вправи на взаємодію в парі. Поради сімейного психолога Павла Горбенка. веб-сайт. URL.: <https://kmarehab.com/vpravu-na-vzaiemodiiu-v-pari/> (дата звернення: 16.05.2023).