

Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА ДИПЛОМНА РОБОТА
Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти
Рівень вищої освіти

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВИНИКНЕННЯ КОНФЛІКТІВ В
ПОПОДРУЖНІХ СТОСУНКАХ

Назва теми

Галузь знань – 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність – 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр 19019

Номер ІНП

Виконала: здобувач 4 курсу, група ППз-19-1

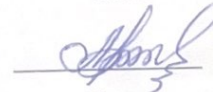


Марія ФРИДРИК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Підпис

Керівник доктор філософії з психології



Олена ПЕТЯК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Науковий ступінь, вчене звання

Підпис

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки

доктор психологічних наук, професор



Таїсія КОМАР

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Підпис

10 червня 2024 р.

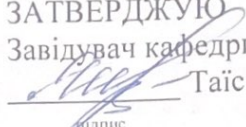
Хмельницький, 2024

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
 Кафедра психології та педагогіки
 Освітній рівень Перший (бакалаврський)
 Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
 Спеціальність 053 Психологія
 Освітня програма Освітньо-професійна програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології та педагогіки


 Таїсія КОМАР

протокол № 5 від 14 грудня 2023 р.

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ ДИПЛОМНУ РОБОТУ Марія ФРИДРИК

Ім'я, ПРИЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної дипломної роботи: «Психологічні чинники виникнення конфліктів в подружніх стосунках».

Керівник кваліфікаційної дипломної роботи: Олена ПЕТЯК, доктор філософії з психології.

Ім'я, ПРИЗВИЩЕ, науковий ступінь, вчене звання

Затверджено наказом ректора університету від 15 лютого 2024 р. № 8

2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 10 червня 2024 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: тест-опитувальник задоволеності шлюбом (В.В. Столін, Т.Л. Романова, Г.П. Бутенко); методика «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях» (за Ю. Є. Альшиною та Л. Я. Гозман); методика К. Томаса «Спосіб реагування у конфлікті».

4. Зміст кваліфікаційної дипломної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1 Теоретичні аспекти конфліктної поведінки в подружніх стосунках, теоретичний аналіз взаємодії у подружніх стосунках, особливості конфліктів у подружніх стосунках, психологічні прояви конфліктів у подружніх стосунках, висновки до розділу; розділ 2 Емпіричне дослідження психологічних чинників конфліктної поведінки, організація та методи дослідження, аналіз результатів дослідження, програма запобігання конфліктам у подружніх стосунках, рекомендації щодо шляхів вирішення конфліктів у подружніх стосунках; висновки, перелік джерел посилання, додатки.

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень) 3 рисунки, 2 таблиця.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної дипломної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали	Підпис, дата

	та посада консультанта	завдання видав	завдання прийняв

Дата видачі завдання 14 грудня 2023 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної дипломної роботи	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 01.10. 2023 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 01.12. 2023 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.02. 2024 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.03. 2024 р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.04. 2024 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 01.05. 2024 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.06. 2024 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної дипломної роботи.	<u>24</u> травня 2024 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної дипломної роботи (відповідно графіку)	<u>11</u> червня 2024 р.	виконано

Здобувач  Марія ФРИДРИК
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник роботи  Олена ПЕТЯК
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

АНОТАЦІЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ ДИПЛОМНОЇ РОБОТИ

Тема кваліфікаційної дипломної роботи «Психологічні чинники виникнення в подружніх стосунках»

Здобувач Марія ФРИДРИК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник Олена ПЕТЯК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Кваліфікаційна дипломна робота включає 63 сторінки, 2 таблиці, 3 рисунки, перелік джерел посилання складає 48 найменувань.

Ключові слова: конфлікт, сімейні стосунки, прояви конфліктів у різних етапах сімейного життя, стрес, подолання конфлікту.

Об'єкт дослідження: сімейні стосунки.

Предмет дослідження: психологічні прояви конфліктів в сімейних стосунках.

За результатами дослідження розроблено програму тренінгу, яка спрямована на зміцнення спільних цінностей у сім'ї та розвиток навичок успішного вирішення конфліктів в сімейному середовищі.

Одержані результати можуть можуть знайти застосування в практиці психологічного консультування, де вони можуть використовуватися для прогнозування сумісності цінностей у сімейних парах. Також ці результати можуть бути корисними при роботі з кризовими сім'ями та в проведенні заходів з профілактики розлучень.

Дипломник  Марія ФРИДРИК

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної дипломної роботи до захисту 10 червня 2024 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ В ПОДРУЖНІХ СТОСУНКАХ	9
1.1. Теоретичний аналіз взаємодії у подружніх стосунках	9
1.2. Особливості конфліктів у подружніх стосунках	21
1.3. Психологічні прояви конфліктів у подружніх стосунках	27
Висновки до розділу	37
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ВИНИКНЕННЯ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ	38
2.1. Організація та методи дослідження	38
2.2. Аналіз результатів дослідження	40
2.3. Програма запобігання конфліктам у подружніх стосунках	47
2.4. Рекомендації щодо шляхів вирішення конфліктів у подружніх стосунках	51
Висновки до розділу	52
ВИСНОВКИ	54
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	58

ВСТУП

Психологічні чинники, що призводять до конфліктів в подружніх стосунках, включають недоліки у комунікації, які можуть породжувати непорозуміння та накопичення невирішених проблем. Різниця у вихованні, цінностях та переконаннях між партнерами також може стати причиною конфліктів через непорозуміння та розбіжності в уявленнях про сімейні обов'язки та ролі. Психологічний стрес, викликаний робочими або особистими проблемами, може підвищити напругу в сімейних відносинах і сприяти виникненню конфліктів. Невідповідність очікувань та реальності щодо поведінки та підтримки від партнера може також призвести до незадоволеності та конфліктів у сім'ї. Рольові конфлікти, зумовлені різницею у розумінні ролей та обов'язків, можуть виникати через непорозуміння між партнерами щодо їхніх взаємних очікувань. Вирішення конфліктів в подружніх стосунках часто вимагає взаєморозуміння, толерантності та ефективної комунікації для підтримки здорових і злагоджених відносин.

Негативні наслідки суспільно-економічного розвитку у нашій країні сильно впливають на сім'ї. Це проявляється у зростанні кількості розлучень на всіх етапах життя сім'ї та у зниженні задоволеності шлюбом. Зазначається, що сім'ї розпадаються через посилення конфліктів, які все частіше залишаються невирішеними, і багато пар вважають розлучення найкращим виходом зі складної ситуації.

Роботи І. Ващенко, Є. Потапчука, Л. Кондрацької, А. Руденка, О. Петяк, висвітлюють основні психологічні проблеми, що виникають у сімейному оточенні. Аналіз проблем адаптації та сумісності в сім'ї проводили А. Кравченко, Л. Бондаренко-Зелінська. У свою чергу, Є. Потапчук, О. Мальцева досліджують психологічні ресурси, що сприяють функціонуванню сімейного середовища, а також кризові періоди в житті

сім'ї та чинники, що їх породжують. Крім того, проблемі сімейних конфліктів приділяли увагу такі науковці, як О. Хомовиченко, І. Власенко, М. Матвійчук тощо.

Дослідження сім'ї як соціальної групи в рамках психологічного аналізу також передбачає аналіз ціннісних орієнтацій подружжя, які є одним із факторів, що впливають на їх взаємини. Роботи О. Власенко, Л. Коберник, Ю. Кузнецової, О. Музики, В. Крамченкова та інших досліджують проблематику цінностей та ціннісних орієнтацій. Особливості формування ціннісного простору подружжя висвітлюються у працях Л. Долинської, О. Лобашової, А. Харчева та інших дослідників.

Хоча останнім часом в психологічній літературі спостерігається значний приріст кількості досліджень щодо проблем сімейного життя, все ж є деякі аспекти, які залишаються маловивченими. Серед них можна відзначити ціннісну сферу подружжя, зокрема індивідуальну ціннісну систему кожного з партнерів та спільну ціннісну ієрархію в сім'ї. Також не вивчено достатньо причин і факторів, що призводять до виникнення та розвитку сімейних конфліктів. Тому вибір теми наукової роботи "Ціннісні суперечності як чинник виникнення сімейних конфліктів" обумовлений необхідністю розкриття цих аспектів.

Об'єкт дослідження – подружні стосунки.

Предмет дослідження – психологічні чинники виникнення конфліктів в подружніх стосунках.

Мета дослідження – теоретично проаналізувати та емпірично дослідити психологічні чинники виникнення конфліктів в подружніх стосунках.

У зв'язку з метою, об'єктом і предметом дослідження нами були поставлені наступні **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми.

2. Емпірично дослідити і описати індивідуальні та спільні ціннісні орієнтації членів подружжя, що можуть впливати на виникнення конфліктів.

3. Розробити програму тренінгу, яка спрямована на зміцнення спільних цінностей у сім'ї та розвиток навичок успішного вирішення конфліктів в сімейному середовищі.

Гіпотеза дослідження: Психологічні чинники мають важливе значення у виникненні конфліктів у подружніх стосунках та можуть визначати ефективність їх подолання.

Відповідно до мети і завдань нашого дослідження, були обрані такі **методи дослідження:**

- теоретичні: порівняння та узагальнення наукових джерел з проблеми дослідження, теоретичний аналіз;
- емпіричні: тест–опитувальник задоволеності шлюбом (В.В. Столін, Т.Л. Романова, Г.П. Бутенко); методика «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях» (за Ю. Є. Альшиною та Л. Я. Гозман); методика К. Томаса «Спосіб реагування у конфлікті» .

Практичне значення дослідження: Отримані результати дослідження можуть знайти застосування в практиці психологічного консультування, де вони можуть використовуватися для прогнозування сумісності цінностей у сімейних парах. Також ці результати можуть бути корисними при роботі з кризовими сім'ями та в проведенні заходів з профілактики розлучень.

Експериментальна база дослідження: Ресурсний інформаційно-консультативний центр психологічної підтримки “Хмельницький психологічний центр” в дослідженні приймали участь 20 сімей з різним стажем подружнього життя.

Апробація результатів дослідження: Основні теоретичні та практичні положення дослідження були апробовані на Всеукраїнській

науково-практичній конференції «Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців», 18 квітня 2024 року. м. Хмельницький.

Структура роботи: кваліфікаційна дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, переліку джерел посилання (48 найменування). Загальний обсяг кваліфікаційної дипломної роботи складає 63 сторінок тексту, а основна частина – 52 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ В ПОДРУЖНІХ СТОСУНКАХ

1.1 Теоретичний аналіз взаємодії у подружніх стосунках

Психологічні аспекти взаємодії у сімейних відносинах на різних етапах подружнього життя включають адаптацію до нових ролей після одруження, що може бути складним періодом і потребує адаптації до нових обставин та взаємин. У ранній стадії подружнього життя важливо засвоїти навички спільного прийняття рішень, ефективної комунікації та розвитку взаєморозуміння. Пізніше, на етапі формування родини та виховання дітей, психологічні аспекти включають розподіл обов'язків, спільне вирішення проблем та створення сприятливого середовища для розвитку дітей. У старшому віці психологічні аспекти взаємодії можуть включати адаптацію до змін у сімейній динаміці, підтримку один одного у старість та прийняття нових ролей у сім'ї. Зрозуміння цих психологічних аспектів може сприяти побудові міцних та здорових відносин протягом усього подружнього життя.

Багато українських дослідників, таких як Л. Пучкова, Д. Карпова, О. Волошок, О. Сидоренко, О. Язвинська, Є. Потапчук, А. Руденок та інші, досліджують шлюбно-сімейні взаємостосунки, приділяючи їм особливу увагу. Шлюбно-сімейні настанови, що формуються з раннього дитинства протягом процесу соціалізації, відіграють важливу роль у організації сімейного життя. Цей процес напряду впливає на батьківську сім'ю, яка, у свою чергу, опосередковує подальші впливи зовнішнього соціального середовища.

Батьківська сім'я є першим та найбільш важливим середовищем для формування шлюбно-сімейних настанов та цінностей. Вона встановлює основні патерни поведінки, взаємодії та сприйняття відносин в межах сім'ї.

Ці патерни впливають на подальші взаємини особистості у шлюбі та сім'ї, відбиваючися на їхній здатності до емоційного спілкування, розв'язання конфліктів та підтримки один одного. Таким чином, розуміння ролі батьківської сім'ї у формуванні шлюбно-сімейних настанов є ключовим для подальшого вивчення та покращення якості міжособистісних відносин.

Сім'я є об'єктом вивчення в різних галузях науки, таких як історія, економіка, право, соціологія, психологія, педагогіка, антропологія, демографія, етнографія, етика та інші. Кожна з цих наук розглядає сімейні відносини з різних поглядів і прогнозує їх майбутнє. Від початку існування суспільства завжди існували відносини між чоловіком та жінкою як парою, які забезпечували продовження роду та передачу життя далі в різних формах і виявах.

Сім'я та шлюб є невід'ємною складовою частиною життя людей у суспільстві. Вступ до шлюбних відносин та створення сім'ї можна розглядати як один із етапів формування майбутнього життя молодого покоління. Термін "сім'я" має кілька значень. По-перше, він означає соціальний інститут, що отримує громадське санкціонування для шлюбно-сімейних відносин. По-друге, сім'я є малою соціальною групою, де члени пов'язані шлюбними або спорідненими зв'язками, спільним побутом та взаємною моральною відповідальністю. Її соціальна необхідність обумовлена потребою суспільства у фізичному та духовному розвитку.

У дослідженнях Є. Потапчука, Д. Карпової під поняттям сім'я розглядалося що прийнято розуміти партнерський союз, який передбачає активну соціальну та професійну діяльність подружжя, виховання дітей, спільне ведення домашнього господарства, можливість виявити свої статеві потреби та очікування [32].

Своєрідність та різноманітність сімейного життя та шлюбу завжди викликали інтерес серед філософів, дослідників та вчених у різних наукових галузях ще з часів античності.

Якщо розглядати поняття шлюбу, можна відзначити його як добровільний, рівноправний союз між чоловіком і жінкою, спрямований на створення сім'ї. Шлюб є суспільно визнаним та санкціонованим юридичним союзом. Це форма соціальних відносин між чоловіком і жінкою, яка історично еволюціонує. Через шлюб суспільство регулює та легалізує їхнє статеве життя, встановлює подружні та батьківські права й обов'язки.

На основі взаємин у сім'ї лежить почуття любові, яке є найвищим рівнем емоційно позитивного ставлення однієї людини до іншої. Відносини, побудовані на цьому почутті, характеризуються великою вибірковістю, глибоким зануренням суб'єктів в них та інтенсивним контактом на всіх рівнях - включаючи психофізіологічний, психологічний та фізичний.

Проміжні форми почуття любові, такі як закоханість, є нетривалими та можуть легко перетворитися у інші типи відносин. Любовні відносини, хоча і мають потенціал тривалості, можуть також швидко змінюватися. Вони часто зближуються з дружніми стосунками та можуть навіть поєднуватися з ними. Найбільшу загрозу сімейній гармонії представляє перехід від почуття любові до утилітарно-ділових відносин, які обмежені лише виконанням ролей у шлюбі та не приносять задоволення.

Подружні взаємини описують сукупність соціально регламентованих зв'язків між подружжям. Ці взаємини є складовою частиною сімейних стосунків, проте вони значно відрізняються за змістом, функціями та структурою від відносин, заснованих на почуттях любові. Сутність подружніх відносин визначається значенням шлюбу, який організує, стабілізує та соціально санкціонує задоволення різноманітних потреб чоловіка і жінки - від побутових та емоційно сексуальних до психологічних та батьківських.

У шлюбі партнери мають дві протилежні потреби: з одного боку, вони мають бажання спілкуватися з іншими людьми, а з іншого - відчувати

відстороненість від них. Спілкування лише один з одним у шлюбі швидко може призвести до втоми, нудьги та потребу розширення соціального кола. Проникнення во внутрішній світ, в його таємниці, може відштовхнути і створити бар'єр у взаєморозумінні, якщо виявиться, що є глибокі розходження в поглядах на життя та особистісних цінностях. Родинні зв'язки ґрунтуються на спільному походженні, зв'язку через народження.

Кількість осіб, що беруть участь у родинних відносинах, залежить від фактичної кількості родичів, близькості їх місця проживання, а також від культурних та традиційних особливостей. Наприклад, міські мешканці часто підтримують зв'язки з 5-10 родичами. Родинні відносини можуть приймати різні форми, такі як дружба, товаришування та інші. Вони виконують важливі функції, включаючи піклування про фізичний і соціальний добробут членів родини, захист їх здоров'я, честі та гідності. З проявами родинних відносин є турбота, співчуття та допомога вирішенні проблем (включаючи батьківські, сімейні та синівські обов'язки). Ці відносини регулюються нормами моралі, релігії, традицій, а також цивільного та сімейного права.

Однією з ключових особливостей соціального явища є те, що сім'я має типові ознаки малої соціальної групи. Соціолог М. Мацьковський запропонував досліджувати сім'ю саме як малу групу. Мала група - це колектив індивідів, які мають прямі, непосредні взаємовідносини, характеризуються регулярністю спільного просторово-часового перебування та свідомістю свого членства у групі.

Існує значна кількість факторів, які дозволяють розглядати сім'ю як соціальний інститут.

Соціальні інститути - це стійкі форми організації спільної діяльності людей, що склалися від історичних часів. Завдання інститутів полягає в організації спільної діяльності людей для задоволення різних соціальних потреб. Серед таких інститутів сім'я відіграє важливу роль, задовольняючи

потребу у продовженні людського роду, вихованні дітей і управлінні відносинами між партнерами та поколіннями. Деякі зарубіжні соціологи розглядають сім'ю як соціальний інститут лише у разі, якщо вона включає три основні види сімейних відносин: подружжя, батьківство і спорідненість. Якщо хоча б один з цих показників відсутній, то використовується термін "сімейна група". Початковим елементом сімейних відносин є шлюб, який є соціальною формою відносин між чоловіком і жінкою, що історично змінюється, і через який суспільство регулює та санкціонує їх спільне життя, встановлюючи шлюбні та батьківські права та обов'язки [54, с. 114].

Сім'я - це соціальна група, у якій члени мають спільне побутове оточення, взаємну моральну відповідальність та підтримку. Ця система відносин між чоловіком та дружиною, батьками та дітьми, базується на шлюбі або кровному зв'язку. Основу сімейних відносин становлять шлюбні взаємодії, які відображають як біологічні, так і соціальні аспекти людської природи, а також матеріальну та духовну сфери соціального життя. Більшість дослідників у галузі психології сімейних відносин наголошують на значенні початкового етапу розвитку сім'ї.

В психологічних дослідженнях, як у вітчизняній, так і зарубіжній, вивчаються проблеми формування сімейного середовища протягом життя, його ролі на сучасному етапі суспільного розвитку, а також взаємозв'язок між молоддю та уявленнями про сімейний імідж. Також досліджується, які особливості в емоційно-особистісній сфері спостерігаються у людей, які виросли в неповних сім'ях.

Автори, такі як Є. Ейдемільер і В. Юстицкіс, досліджували поняття "незадоволеності шлюбом" і звертали увагу на ступінь усвідомленості цього явища. Вони розрізняли два види усвідомлення незадоволеності шлюбом: свідоме і неявне. Пари, які усвідомлюють незадоволеність сімейним життям, можуть відкрито висловлювати свої почуття. У таких

випадках спостерігається загальна незадоволеність, що може призводити до конфліктів. Проте розлучення для цих пар може бути ускладненим через наявність обставин, таких як діти або фінансові проблеми. У пар, які слабо усвідомлюють свою незадоволеність сімейним життям, це може виявлятися непрямими проявами [48, с. 110].

Незадоволеність може проявлятися через рутину у відносинах, відсутність радості, відчуття нудьги та туги за минулим, коли відносини були іншими. У такі моменти основним стимулом для поведінки в сім'ї стає необхідність. Незадоволеність також може проявлятися через різні мізерні скарги на різні аспекти сімейного життя. Причиною емоційних вибухів може бути згубне ставлення до проблем, які виникають. Задоволеність в шлюбі та в подружніх стосунках є ключовим елементом загальної задоволеності життя та важливим чинником психічного здоров'я та психологічного благополуччя дорослої особи. Вчені, які вивчають подружні відносини, вказують на те, що рівень задоволеності шлюбом змінюється зі старінням та різними етапами життя в сім'ї.

В літературі містяться різноманітні класифікації етапів життєвого циклу сім'ї. Зазвичай ці класифікації базуються на особливостях та завданнях, що стоять перед сім'єю як групою на різних етапах її розвитку для забезпечення подальшого її благополуччя. Дослідники виділяють початковий, середній та пізній етапи [4, с. 112].

Молода сім'я є початковим періодом життя чоловіка та дружини, під час якого вони формують такі характеристики, як подружність та батьківство. Вітчизняна психологія зазвичай використовує періодизацію розвитку сім'ї, запропоновану В. Сисенком. Згідно з цією періодизацією, термін "молода сім'я" охоплює широкий діапазон - "зовсім молоді шлюби" - від 0 до 4 років стажу, та "молоді шлюби" - від 5 до 9 років стажу.

Під час "зовсім молодих шлюбів", що тривають від 0 до 4 років, сімейна активність характеризується інтенсивним процесом адаптації

новоствореної сім'ї до спільного життя та встановленням взаємин між подружжям. У період "молодих шлюбів", що тривають від 5 до 9 років, відбувається подальший розвиток сімейних відносин, і часто цей період характеризується формуванням нових ролей та відносин в сім'ї, а також стабілізацією сімейного життя після періоду адаптації. Багато дослідників визначають початковий етап сімейного життя як перші один-два роки спільного проживання. Картер і Мак Голдрінг називають цей період "сім'я молодят", тоді як Г. Навайтис розподіляє його на два етапи: "шлюб", коли подружжя приймає на себе соціальні ролі, та "етап медового місяця", коли відбуваються зміни в інтенсивності почуттів, встановлюються нові відносини з батьківськими сім'ями та узгоджуються сімейні ролі [43, с. 10].

Перші роки спільного життя визначають початкову стадію життєвого циклу сім'ї, де формуються індивідуальні стереотипи спілкування, узгоджуються системи цінностей та виробляється загальна світоглядна позиція подружжя. На цій стадії відбувається взаємне пристосування партнерів і пошук такого типу взаємин, який би задовольняв обох [8, с. 23].

Грунтуючись на узагальненнях теоретичного аналізу, можна стверджувати, що саме вітчизняними фахівцями у галузі психології сім'ї зроблено значний внесок у дослідження особливостей подружніх взаємин на початковій стадії життєвого циклу молодої сім'ї. Зокрема, на думку Є. Потапчука перед подружньою парою стоїть завдання формування структури сім'ї, розподілу функцій між чоловіком і дружиною та вироблення спільних сімейних цінностей. Під структурою сім'ї розуміється спосіб забезпечення єдності її членів; розподіл ролей проявляється у тому, які види сімейної діяльності кожен партнер бере на свою відповідальність і які адресує іншому; сімейні цінності представляють собою установки подружніх партнерів з приводу того, для чого існує сім'я, і чого вони можуть досягнути, завдяки своїй сім'ї [12, с. 111].

Під структурою сім'ї також розуміється організація внутрішніх відносин та розподіл ролей між членами сім'ї, що відображається у рівній участі у прийнятті рішень, виконанні обов'язків та вирішенні проблем. Розподіл ролей може залежати від культурних, соціальних та індивідуальних чинників, і важливо, щоб він був збалансованим та враховував потреби та можливості кожного члена сім'ї. Спільні сімейні цінності є основою, на якій ґрунтується єдність та стабільність сімейних відносин, і вони визначають цілі та цінності, якими керується сім'я у своєму житті. Таким чином, вивчення цих аспектів допомагає розуміти процеси формування сімейних відносин та впливу цих процесів на функціонування сімейної системи.

Перша фаза життєвого циклу будь-якої сімейної системи полягає у виникненні подружньої пари. Цей процес може відбутися або при проживанні молодих людей окремо від батьків, або у межах батьківської сім'ї, де вони формують стосунки як частина розширеної родини.

У своїх дослідженнях Є. Потапчука, Д. Карпової зазначено, що протягом перших років шлюбу формується модель майбутніх сімейних відносин, яка включає розподіл влади і обов'язків, а також духовні зв'язки між подружжям, батьками та дітьми. Цей період характеризується складним процесом адаптації чоловіка та дружини один до одного, визначенням основних конфліктів і способів їх вирішення. Автор також підкреслює, що сукупність чинників, що спонукали молодих людей укласти шлюб, значно впливає на успішність адаптації подружжя протягом перших років спільного життя, на міцність шлюбу або його можливе розпадань.

Такі фактори, що впливають на укладання шлюбу, включають:

- місце і обставини знайомства молодих людей;
- перше враження одне про одного (позитивне, негативне, амбівалентне, або індіферентне);

- соціально-демографічні характеристики пари, яка укладає шлюб;
- тривалість періоду залицяння;
- хто ініціатор шлюбної пропозиції: хлопець, дівчина, батьки або інші;
- час, що витрачається на обдумування шлюбної пропозиції;
- обставини оформлення шлюбу;
- вікова різниця між майбутніми подружжям;
- відношення батьків до шлюбу своїх дітей;
- особливості особистості та динаміка відносин у подружжі;
- взаємини з братами і сестрами в сім'ї.

Виявлено, що сприятливо на шлюбні відносини впливають такі фактори:

- Знайомство на роботі або в навчальному закладі;
- Позитивне взаємне перше враження;
- Тривалість періоду залицяння від одного до півтора років;
- Ініціатива укладення шлюбу з боку чоловіка;
- Прийняття пропозиції про шлюб після невеликого періоду обдумування (до двох тижнів);
- Проведення реєстрації шлюбу під час весільної церемонії.

Дослідники аналізують функціонування молодої сім'ї з різних точок зору. Життєдіяльність молодого подружжя відзначається унікальними психологічними особливостями та закономірностями розвитку, які притаманні лише цьому етапу сімейного життя. Становлення та стабільність молодої сім'ї залежать від психологічної готовності партнерів до шлюбного життя, адекватності обраного шлюбу, психологічної гармонії та бажання створити сімейний союз. вказує на те, що сумісність подружньої пари є важливим фактором стабільності шлюбу. Він розрізняє кілька рівнів сумісності: психофізіологічний, психологічний, соціально-психологічний і

соціокультурний. З іншого боку, науковці висвітлюють три підходи до сумісності: структурний (гармонія і відповідність характеристик партнерів), функціональний (узгодження ролей) і адаптивний (прояви сумісності у взаємовідносинах та ефективному спілкуванні).

У своїх дослідженнях вчені зазначають, що стабільність у шлюбі зумовлена співпадінням інтересів і духовних цінностей між партнерами, а також контрастністю їхніх особистісних якостей. Уміння членів сім'ї вести переговори також сприяє стабільності родини. Рівень повноти та благополуччя сімейного життя залежить від того, наскільки успішно партнери можуть виконувати всі сімейні функції.

М. Мушкевич розглядає вплив родини партнерів на успішність їхнього молодого шлюбу. Він зазначає про феномен "батьківського програмування", що виявляється у підсвідомому усвідомленні особою настанов, цінностей, поглядів та моделей поведінки своїх батьків. Способи взаємодії в батьківській сім'ї стають для особистості прикладом, а імітація відбувається через ідентифікацію з батьками тієї ж статі.

Таким чином, початковий етап подружнього життя визначається великою мірою напруженістю та важливістю для подальшого розвитку сім'ї. Успішне та швидке проходження періоду адаптації та пристосування партнерів визначає, наскільки ефективно вони зможуть створити єдину систему функціонування сім'ї, яка відповідатиме їхнім потребам і задовольнятиме обидва партнерів. Важливою є здатність до співпраці та взаєморозуміння в цей період, оскільки від цього залежить подальший успіх та стабільність подружніх стосунків.

Психологи мають різні підходи до опису цього етапу розвитку сім'ї, оскільки не існує загальноприйнятої класифікації розвитку сімейних стосунків. Наприклад, В. Зацепін визначає його як "сім'ю середнього подружнього віку" або "зрілу сім'ю", тоді як В. Сисенко використовує термін "молодий шлюб" для опису цього періоду.

Дослідники описують сьомий рік сімейного життя як ключовий етап життєвого циклу, під час якого сім'я намагається здійснити свою виховну місію. Завдяки наявності маленьких дітей у цей період збільшується тривалість та інтенсивність домашньої роботи, що створює труднощі при поєднанні її з професійною діяльністю. Також, обмеженість можливостей для відпочинку призводить до зростання фізичної втоми. На цьому етапі суттєво змінюється емоційна роль сім'ї, оскільки подружжя повинні зберегти взаєморозуміння та емоційний зв'язок в нових умовах, що відрізняються від попередніх.

Саме тут часто виникають прояви емоційної відстані між партнерами, що може призвести до різних конфліктів у сім'ї, а навіть до розлучень та сексуальної несумісності. На цьому етапі сім'я стикається з кризою, яка виникає у зв'язку з включенням дітей у зовнішні соціальні структури, такі як дитячий садок або школа.

Батьки вперше розуміють, що їх дитина належить не тільки їм, але й більш широкому соціальному оточенню, яке також може впливати на неї. Ці зміни призводять до необхідності перегляду обов'язків та встановлення нових меж для сімейних відносин.

При зайнятості обох членів сім'ї професійно, їм потрібно узгодити нові домовленості в різних аспектах сімейного життя:

- Організація візитів у навчальний заклад дитини (визначення, хто забирає та приводить дитину, хто бере на себе відповідальність за неї після закінчення шкільного дня і т. д.).
- Розподіл сімейних обов'язків у побутовій сфері (необхідні зміни в попередніх угодах про це).
- Планування спільного відпочинку (прийняття оптимальних форм і методів проведення вільного часу).
- Встановлення вимог щодо навчання дитини як учня.

➤ Участь у батьківських зборах та інші аспекти шкільного життя дитини.

Проблеми в сім'ї також можуть виникати внаслідок стресу, який виникає у дитини через її включення в новий соціальний інститут.

На даному етапі подружжя має завдання підтримати дитину та допомогти їй адаптуватися до нових соціальних умов, що може призводити до різних проблем і труднощів:

➤ Проблеми, пов'язані з новим режимом дня, особливо актуальні для дітей, які раніше не відвідували дошкільні заклади.

➤ Труднощі адаптації дитини до класного колективу.

➤ Сприйняття нових вимог з боку батьків може стати проблемою для дитини.

➤ Виникнення труднощів у взаємодії дитини з вчителем.

Переживання цього кризового періоду для сім'ї залежить від готовності батьків розширити сферу контактів їх дитини, від уміння підтримувати її самостійність, від гнучкості сімейної системи, що виявляється у здатності всієї родини до адаптації до змін, та від рівня комунікативних навичок, які дозволяють подружжю домовлятися про необхідні зміни [48].

На даному етапі функціонування сім'ї ключову роль відіграє втілення та реалізація виховної функції батьків. Успішність цього процесу визначатиме, наскільки батькам вдасться переглянути та перебудувати стосунки з дитиною та між собою, а також переосмислити власні погляди на сімейні та рольові аспекти, що відіграє важливу роль у подальшому розвитку сім'ї.

Сім'я, яка перебуває в старшому подружньому віці, характеризується відновленням відносин між подружжям та переосмисленням певних сімейних обов'язків, зокрема, виховної функції, яка знаходить нові форми в процесі виховання онуків.

У своїх дослідженнях Ю. Альошина зазначає, що початок кар'єри дітей і їх подальше утворення власних сімей призводить до суттєвих змін у житті сім'ї. Завершення робочого періоду, обмеження можливостей - ці фактори підсилюють потребу у визнанні та повазі, особливо з боку дітей. Їх відхід породжує у батьків внутрішнє відчуття порожнечі, що спонукає до переосмислення цінностей та пошуку власного місця в новій життєвій ситуації. На даному етапі особливу роль починає відігравати забезпечення почуття власної значущості та необхідності.

На цьому етапі, як стверджує В. Зацепін, морально-психологічне самопочуття подружжя переважно залежить від того, наскільки вони спільно розв'язують проблеми, наскільки їхні потреби та інтереси збігаються. Оскільки в сім'ї вже дорослі діти, а подружжя залишається тільки двоє, чи звикли вони жити зі своїми сім'ями, важливо, щоб вони були взаємно розуміючими та готовими до компромісів [18, с. 112].

Також, основну причину сімейних конфліктів у цей період пов'язують з емоційною залежністю дружини, яка посилюється страхами відносно можливих зрад чоловіка. Фактично, чоловік і дружина стикаються з новою проблемою: протягом багатьох років вони присвячували своє життя дітям і забували про власні потреби, а тепер, коли діти вже дорослі, вони залишаються самі. Вони виявляють, що не мають спільних інтересів і тем для розмов, і не знають, як витратити вільний час. Це викликає не лише кризу у сімейних стосунках, а й особистісну кризу.

У цей час раптово загострюються раніше існуючі розбіжності і проблеми, на вирішення яких вплинуло народження дітей. Внаслідок цього періоду збільшується кількість розлучень.

Отже, на даному етапі існування сім'ї важливо, як подружжю вдало вдасться впоратися з новою реальністю, коли діти покинули домівку. Цей період вимагає від них знову адаптуватися один до одного та до нових

фізіологічних, соціальних та внутрішньо сімейних змін, що відбулися у їхньому житті.

1.2. Особливості конфліктів у подружніх стосунках

Проблема конфлікту завжди залишалася актуальною для будь-якого суспільства, особливо, коли йдеться про сім'ю. Більшість психологів, які проводять дослідження у сфері сімейних відносин (такі як І. Коломієць В. Войцехівська), погоджуються з твердженням, що взаємна адаптація подружніх партнерів є процесом, що відбувається поступово, а не миттєво. Сімейний конфлікт відображає свідоме зіткнення між членами сім'ї або групами у сім'ї, де вони висловлюють взаємно протилежні, несумісні потреби, інтереси, цілі, типи поведінки, стосунки, установки, які мають значний вплив на особистість і групу (-и). Ці конфлікти є результатом взаємодії соціальних та індивідуальних особливостей людей [23, с. 111].

Багато вітчизняних та зарубіжних дослідників звертали увагу на проблему сімейних конфліктів. Незважаючи на те, що ця проблема була предметом значного теоретичного та практичного дослідження, вона ще завжди викликає жваві дискусії. У літературі немає єдиної точки зору щодо повного підходу до діагностики сімейних відносин, і існуючі методи попередження та подолання конфліктів в родині залишаються недостатньо розвиненими. Теоретичні та експериментальні дослідження причин подружніх конфліктів у сім'ї, що піддаються впливу різних негативних зовнішніх та внутрішніх факторів, вимагають подальшої уваги та досліджень.

У шлюбі часто виникає суперечливе прагнення пари: з одного боку, вони бажають спілкуватися з іншими людьми, з іншого - відчують потребу віддалитися від них. Монотонне спілкування лише між собою може стати втомлюючим і нудним, тому з'являється бажання розширити свій соціальний круг і спробувати щось нове, що не є частиною подружнього

життя. Однак глибоке підкопування у власний внутрішній світ, власні таємниці, може створити бар'єри у взаєморозумінні, особливо якщо виявиться, що у партнерів зовсім різні погляди на життя та особисті цінності. І хоча під час шлюбу партнери мають певне уявлення про внутрішній світ одне одного, воно може бути лише частковим.

Таким чином, в шлюбі часто виникає потреба збагатити взаємне спілкування шляхом контакту з іншими людьми та відкриттям нових аспектів життя. Це може бути спробою зберегти свіжість та стимулювати особистий розвиток кожного партнера. Однак, в той же час, розкриття власних глибоких таємниць може викликати певні труднощі, які пов'язані з розбіжностями в поглядах та цінностях. Важливою є здатність пари зберігати баланс між особистим простором та спільним життям, а також розвивати взаєморозуміння та повагу одне до одного.

Сімейні конфлікти відрізняються тим, що вони можуть мати серйозні соціальні наслідки, і не рідко завершуються трагічно. Часто вони спричиняють різноманітні захворювання серед членів сім'ї. Особливо важкі наслідки сімейні конфлікти можуть мати для дітей.

Сімейні конфлікти є виразом глибоких емоційних реакцій - афектів, а також впливом когнітивних шаблонів - способів розуміння конфліктних ситуацій, які супроводжуються гнучкістю і "винахідливістю" особистості або групи у вирішенні конфліктів, що може веде до подальшого загострення конфлікту.

Основні риси сімейних конфліктів такі:

1. Вони мають унікальні предмети, які відображають специфіку сімейних відносин.

2. Причини сімейних конфліктів різноманітні і можуть включати обмеження свободи, виникають внаслідок протилежних інтересів, відбуваються через авторитарні відносини або матеріальні проблеми, а також через втручання родичів у подружні стосунки та інші.

Причини конфліктів у сім'ї можна умовно розділити на два рівні: макрорівень, який охоплює соціальний вплив на функціонування сім'ї, і мікрорівень, що відноситься до внутрішніх динамік сімейного життя. Особливості сімейних конфліктів виявляються в їх етапному розвитку. Згідно з Г.А. Навайтисом, конфлікт проходить чотири основні стадії: виникнення об'єктивної конфліктної ситуації, усвідомлення цієї ситуації, перехід до конфліктної поведінки та розв'язання конфлікту. Важливою особливістю сімейних конфліктів є їхні можливі серйозні соціальні наслідки [56].

Часто ці ситуації мають трагічні наслідки та можуть спричинити різноманітні захворювання серед членів сім'ї. Особливо діти стають жертвами серйозних наслідків сімейних конфліктів. Щодо видів сімейних конфліктів, можна класифікувати їх за різними джерелами конфлікту: ціннісні, позиційні, сексуальні, емоційні, побутові та інші.

Класифікація конфліктів на основі незадоволених потреб подружжя, яку пропонує В. Сисенко, включає наступні аспекти:

1. Конфлікти, що виникають через незадоволення потреби в цінності та значущості особистості.
2. Ситуації, коли непокриті сексуальні потреби одного або обох партнерів стають джерелом конфлікту.
3. Конфлікти, пов'язані з невлаштованістю емоційної сфери.
4. Спротив стосовно залежності одного з партнерів.
5. Фінансові розбіжності, які виникають через нерівномірний розподіл бюджету та відповідальність за матеріальне благополуччя сім'ї.
6. Конфлікти, що виникають через різницю в потребах в харчуванні, одязі та інших побутових аспектах.
7. Ситуації, коли потреба у взаємодопомозі, взаємопідтримці та співпраці викликає конфлікти.

Конфлікти, сварки та розбіжності відносно потреб і інтересів у проведенні відпочинку, розваг та у заняттях хобі. За ступенем загрози для сім'ї конфлікти можуть бути:

Безпечними - виникають у зв'язку з об'єктивними труднощами, втомою, роздратованістю або емоційним стресом; ці конфлікти зазвичай швидко вирішуються після виникнення.

Небезпечними - виникають, коли один із партнерів вважає, що інший має змінити свою поведінку або погляди щодо родичів, звичок або методів виховання, що може вимагати вирішення дилеми щодо поступок або упередження.

Особливо небезпечними - можуть призвести до розлучення.

➤ Відкриті, Приховані та Мотивація сімейних конфліктів та їх причини.

- Мотивація сімейних конфліктів (за Сисенко):
- Конфлікти, пов'язані з несправедливим розподілом праці.
- Конфлікти, породжені незадоволеними потребами.
- Конфлікти, викликані недостатністю виховання.

Причини конфліктів:

- Обмеження свободи та активності одного з партнерів.
- Девіантне здійснення поведінки.
- Обмеження можливостей задоволення потреб.
- Авторитарні взаємовідносини.
- Сексуальна несумісність.

Втручання родичів та інших осіб у сімейні відносини. Американські дослідники В. Метьюз і К. Міхановичі визначають 10 найважливіших відмінностей між щасливими і нещасливими сімейними союзами.

У невдалих сім'ях подружжя:

- мають різні думки щодо багатьох питань і проблем;
- не розуміють добре почуттів один одного;

- використовують слова, які ображають іншого;
- часто відчуються непокоєними;
- не приділяють достатньо уваги один одному;
- відчують нестачу довіри;
- шукають людину, якій можна довіряти;
- рідко висловлюють компліменти один одному;
- часто поступаються в думках іншого;
- бажають більшого прояву любові.

Конфлікти мають свою важливу цінність у забезпеченні розвитку системи. Вони несуть ризик порушення відносин та можуть викликати кризовий стан, але також відкривають можливість для покращення стосунків та конструктивного вирішення проблеми, що сприяє новим перспективам.

У своїх дослідженнях про сімейні конфлікти, О. Сіляєва описує конфлікт як свідоме зіткнення принаймні двох осіб або груп, які мають протилежні, несумісні потреби, інтереси, цілі, типи поведінки, стосунки, установки, які мають велике значення для особистості або групи. Конфлікти виникають внаслідок соціальних впливів і відображаються через індивідуальні особливості психіки людей. Вони супроводжуються гострими емоційними переживаннями, впливають на сприйняття конфліктної ситуації, і в той же час відкривають можливості для гнучкості та творчості особистості в пошуках шляхів розв'язання конфлікту.

Щодо конфліктів у сім'ї, дослідники часто вказують на те, що вони виникають зі зіткнення протилежних позицій між членами сім'ї. Особливо це стосується нещасливих сімейних пар, де існують сфери, де наміри, потреби і інтереси партнерів зіштовхуються, що призводить до сильних і тривалих негативних емоційних переживань.

О. Зуськова та В. Левкович вказують на негативний характер взаємин подружніх партнерів як головний соціально-психологічний чинник, що

сприяє дестабілізації та розпаду сім'ї. Ця негативна динаміка проявляється у конфліктній взаємодії між подружжям. Сімейний конфлікт в такому випадку представляє собою складне явище, що охоплює різні рівні взаємодії між партнерами. Він може початися і протікати на рівні взаємодії подружнього дуету та не виявлятися тривалий час у їхній поведінці (на стадії прихованого конфлікту). За думкою авторів, виникнення сімейного конфлікту залежить не тільки від об'єктивних причин, таких як умови та характеристики учасників конфлікту, але й від суб'єктивних факторів - переконань учасників конфлікту щодо самих себе (їхніх потреб, мотивів, цінностей) та їхнього шлюбного партнера. За думкою багатьох психологів, різноманітні проблеми в сім'ї розглядаються як чинники, які можуть призвести до психологічних травм. У випадках, коли непорозуміння між партнерами стає поширеним, утворюється негативна психологічна атмосфера, яка збільшує руйнівну силу конфлікту [21, с. 14].

Ще одну цікаву думку про цю проблему можна знайти у С. Ємельянова. Автор вказує, що сімейні конфлікти виникають як протистояння між членами сім'ї на основі зіткнення протилежних мотивів і поглядів.

Г. Навайтіс підкреслює, що учасники сімейних конфліктів часто не є протилежними сторонами, які чітко розуміють свої мети; скоріше, вони стають жертвами своїх неусвідомлених особистісних рис та неправильної і не відповідної до реальності поведінки в ситуації, а також у взаємодії з собою. Для сімейних конфліктів характерні вкрай неоднозначні і, отже, неадекватні ситуації, які пов'язані з особливостями поведінки людей у конфліктних ситуаціях. Часто поведінка, що демонструється, приховує справжні почуття та уявлення про конфліктну ситуацію та про один одного.

Щодо психологічної допомоги у вирішенні сімейних конфліктів, важно відзначити, що сучасна психологія розрізняє кілька методів, які використовуються для цієї мети. Серед них основними є консультування,

індивідуальна психотерапія, соціально-психологічні тренінги та групові сесії підтримки, а також медіація. Психологічне консультування використовується для надання інформації та допомоги у вирішенні конкретних життєвих проблем, з якими зіштовхується клієнт. Індивідуальна психотерапія є складним та тривалим процесом, спрямованим на розв'язання глибоких психологічних проблем особистості. Соціально-психологічний тренінг застосовується для розвитку поведінкових навичок у випадку потреби, не фокусуючись при цьому на глибокому аналізі життєвого досвіду клієнта.

Група підтримки представляє собою проміжну форму роботи, яка дозволяє враховувати особистісний досвід клієнта за допомогою психотерапевтичних методів, що сприяють покращенню функціонування особистості та використовують переваги роботи у групі. Група підтримки описується як невелика терапевтична група, в якій учасники мають подібні проблеми і звертаються до неї з метою отримання підтримки. Кількість учасників обмежена, а склад групи вважається досить однорідним. Терапія через медіацію - це процес, під час якого нейтральна третя сторона, відома як медіатор, сприяє вирішенню конфлікту, допомагаючи сторонам досягти добровільної угоди. Медіатор полегшує комунікацію між конфліктуючими сторонами, сприяє глибшому розумінню їх позицій і інтересів, та шукає ефективні шляхи вирішення проблеми, дозволяючи сторонам досягти взаємоприйнятної угоди.

Отже, за явними проявами грубих і шумних конфліктів між подружжям часто ховається внутрішня прив'язаність та кохання, тоді як за підкресленою ввічливістю може стояти емоційне неприйняття, хронічні конфлікти, а іноді й ненависть. У цьому розділі ми докладно розглянули поняття сімейних конфліктів, проаналізувавши їх особливості як необхідної складової життя сім'ї.

1.3. Психологічні прояви конфліктів у подружніх стосунках

Соціально-психологічний аналіз конфліктів у подружніх відносинах є важливою областю досліджень, оскільки подружні конфлікти є невід'ємною частиною життя будь-якої сім'ї. Конфлікти в подружніх відносинах можуть мати різноманітні причини, такі як різниці в цінностях, способів виховання дітей, фінансових аспектах, ролях у сім'ї та багато інших. Вони можуть бути викликані індивідуальними особистісними рисами, а також впливом зовнішніх факторів, таких як стрес, проблеми на роботі чи негативний вплив родичів. Подружні конфлікти можуть мати значний вплив на якість життя партнерів та їхніх дітей, тому важливо досліджувати їхні причини та наслідки. Сприйняття та управління конфліктами у подружніх відносинах може варіюватися від пари до пари і може бути під впливом культурними, соціальними та індивідуальними чинниками. Існує багато теорій та моделей, які пояснюють походження, розвиток та вирішення конфліктів у подружніх відносинах, включаючи теорії комунікації, теорії стилів прикладання, теорії стратегій вирішення конфліктів та багато інших. Дослідження в цій області має важливе значення для розуміння динаміки подружніх відносин, розвитку інтервенційних програм та покращення якості життя пар та їхніх дітей [3].

Останнім часом спостерігається зростання кількості конфліктних ситуацій у сім'ях, які призводять до сімейних проблем і, в кінцевому рахунку, до розпаду сімей. Причинами сімейного неблагополуччя є як очевидні, так і непомітні міжособистісні, соціально-побутові та психофізіологічні конфлікти.

Сімейні конфлікт — явище досить поширене, і це не дивно, оскільки саме в родині відбуваються тісні міжособистісні контакти. При цьому кожен член сім'ї прагне жити згідно зі своїми ідеями і поглядами, але не

завжди вдається узгодити їх із звичками та переконаннями інших. Це стає ґрунтом для сімейних суперечок. Проте іноді суперечка перетворюється на конфронтацію, коли люди не можуть зрозуміти один одного та роблять неправильні висновки. Це призводить до претензій і образ, і не завжди вдається вирішити конфлікт мирним шляхом.

Сімейні конфлікти виникають, коли члени сім'ї стикаються з протилежно направленими мотивами і поглядами. Це приводить до конфліктів, які мають свої особливості, що потрібно враховувати при їх запобіганні та подоланні.

Регулярність виникнення сімейних протиріч є важливим показником міцності шлюбу. У непевних подружніх зв'язках спостерігаються постійні конфлікти, сварки та емоційна напруженість, що передбачає негативні наслідки для майбутнього сімейного життя. Важливим є розуміння умов, які сприяють стабільності відносин між подружжям, що водночас допомагає запобігати конфліктам у сім'ї.

Сімейні конфлікти мають свої особливості, які важливо враховувати при їх попередженні та подоланні. Особливість сімейних конфліктів полягає у їх унікальному предметі, який визначається специфікою сімейних відносин. Ці відносини включають міжособистісні стосунки та етичні та правові зобов'язання, що впливають з реалізації сімейних функцій.

Сімейні конфлікти можуть мати різну природу виникнення, оскільки існує багато причин, які призводять до їх виникнення.

Таблиця 1.1 Сімейні конфлікти подано у вигляді класифікації у таблиці

№ п/п	<i>Критерій класифікації</i>	<i>Тип конфлікту</i>	<i>Основна причина</i>
1	<i>Суб'єкти конфлікту</i>	Подружні конфлікти	Весь спектр причин сімейних конфліктів

		Конфлікти між батьками і дітьми	Проблеми виховання дітей; ригідність сімейних відносин; вікові кризи дітей; особистісні чинники
		Конфлікт родичів	Авторитарне втручання родичів
2	<i>Джерело конфлікту</i>	Ціннісні конфлікти	Наявність протилежних інтересів, цінностей
		Позиційні конфлікти	Боротьба за лідерство в сім'ї, незадоволенні потреби у визнанні значущості «Я» одного з членів сім'ї
		Сексуальні конфлікти	Психосексуальна несумісність подружжя
		Емоційні конфлікти	Незадоволення потреби в позитивних емоціях(відсутність ласки, турботи, уваги і розуміння з боку одного з членів сім'ї)
		Господарсько-економічні конфлікти	Протилежність поглядів подружжя на ведення домашнього господарства і участь у цьому процесі кожного з них, а також інших членів сім'ї. важке матеріальне положення сім'ї
3	<i>Поведінка конфліктуючих сторін</i>	Відкриті конфлікти (відкрита розмова в підкреслено коректній формі; взаємні словесні образи; биття посуду тощо)	Індивідуально-психологічні особливості членів сім'ї; рівень виховання; зміст причини конфлікту
		Приховані конфлікти (демонстративне мовчання;	Причини ті ж, що й у попередньому випадку

		різкі жести і погляди, які свідчать про незгоду тощо)	
--	--	---	--

Особливості сімейних конфліктів проявляються в їх динаміці та формах протікання. Динаміка конфліктів характеризується класичними етапами, такими як виникнення конфліктної ситуації, усвідомлення конфлікту, відкрите протистояння, розвиток конфлікту та його вирішення. Також важлива висока емоційність та швидкість розвитку кожного з етапів. Форми протистояння включають докори, образи, сварки, сімейні скандали, порушення спілкування, а способи подолання - примирення, досягнення згоди на основі взаємних поступок та розлучення.

Ще однією особливістю сімейних конфліктів є їх важкі соціальні наслідки, такі як розлучення, різні захворювання членів сім'ї та психологічні травми у дітей.

У своєму дослідженні сімейного конфлікту О. Полозенко визначає основні фактори, які призводять до його виникнення, серед яких можна виділити:

Бажання змінити партнера: Парадоксально, але люди, від яких ми очікуємо змін, не завжди готові піддатися цій ідеї [71]. У них є власні переконання, уявлення про правила сімейного життя та цінності, на яких вони ґрунтуються:

- Егоїзм;
- Ревнощі;
- Недостатня навичка спілкування один з одним: Непорозуміння виникає як наслідок небажання вести діалог;
- Обмеження свободи дій та самовираження членів сім'ї;
- Невдоволення відсутністю позитивних емоцій (недостатньо ласки, уваги, турботи та розуміння);
- Побутові проблеми;

- Зрада;
- Недостатність взаємної поваги;
- Різні погляди на сімейне життя;
- Неузгодженість темпераментів;
- Шкідливі звички одного з подружжя та їхні наслідки;
- Відмова від допомоги один одному;
- Матеріальні труднощі, що важко вирішити;
- Розбіжності в духовних інтересах.

Причинами подружньої дисгармонії є об'єктивні кризи в розвитку сім'ї. Ці кризи можна класифікувати на два типи: закономірні, які виникають внаслідок тривалого існування сім'ї та виявляються у всіх сім'ях з різною ступенем гостроти, та необов'язкові, що залежать від індивідуальної історії кожної сім'ї. Причинами таких криз є вікові особливості партнерів, раптові зміни у життєвих обставинах, події, які викликають стрес (наприклад, переїзд, хвороба, фінансові проблеми, смерть або народження дитини). Під час аналізу сімейних конфліктів, особливо між подружжям, важливо враховувати ці закономірні кризові періоди у розвитку сім'ї. Їх періодизація представлена нижче.

Перший кризовий етап у житті сім'ї спостерігається протягом першого року подружнього життя, коли відбувається адаптація подружжя один до одного. У цей період ймовірність розлучень становить до 30% від загальної кількості шлюбів.

Другий кризовий етап пов'язаний з народженням дітей. Для багатьох сімей поява дитини стає серйозним випробуванням. Подружжя зіткнуться з новими викликами у догляді та вихованні дитини, що може обмежити їхні можливості для професійного зростання та реалізації особистих інтересів. Також можуть виникати конфлікти між подружжям та їхніми батьками з приводу виховання дитини. У цей період втома дружини від надмірного

догляду за дитиною може тимчасово вплинути на гармонію сексуальних відносин.

Третій етап кризи у сім'ї настає під час середнього подружнього піку (10-15 років спільного життя), коли стає очевидними насиченість один одним та виникнення дефіциту почуттів.

Четвертий етап кризи відбувається після 18-24 років подружнього життя. Основна причина сімейної кризи у цей час пов'язана з емоційною залежністю дружини, яка підсилюється переживаннями щодо можливих зрад чоловіка.

П'ятий етап кризи в основному спостерігається, коли чоловік і жінка досягають віку 45-50 років. Це пов'язано з тим, що їхні діти виходять з дому, прагнучи стати незалежними, що викликає у подружжя відчуття порожнечі - "синдром порожнього гнізда" [8].

Шостий етап кризи впливає на подружжя старше 60 років. Це може бути пов'язано з відчуттям відсутності необхідності та важливості, що змушує людей похилого віку прагнути до втручання та нав'язування себе дітям чи онукам.

Науковці також виокремлюють:

Кризу першого року: Ця криза молодих сімей виникає після першого або другого року спільного життя і відома як "ефект блискавки". Під час цієї кризи страсті швидко спалахують і згасають. Партнери припиняють дбати про себе та один одного, відчувається відсутність романтики та творчості в організації спільного часу.

Кризу трьох років: Ця криза, яка відбувається через три роки після одруження, є найпоширенішою серед пар у світі. Партнери втрачають інтерес один до одного, сексуальна привабливість зменшується, і зникає попереднє захоплення, активність та прихильність. Звичайне "нормальне" життя рутини і щоденності збільшує бажання "спробувати щось інше з кимось іншим", що часто призводить до зради та закінчення відносин. У цей

період сварки стають частішими, а малі непорозуміння перетворюються на серйозні проблеми, відчутні для обох партнерів.

Кризу семи років: Часто подружжя не переживають кризу першого або третього року, але виявляються важко пережити кризу сьомого року. Це часто пов'язано з "кризою після пологів", коли парі не вистачає часу на самопрояв - їхнє життя зайняте роботою, сім'єю і домашніми справами, і вони живуть поруч один з одним, а не разом. Криза семи років також пов'язана зі зміною характеру та пріоритетів у житті. У віці 23 років ми мислимо та відчуваємо себе інакше, ніж у віці 30 років, коли змінюються наші цінності та плани на майбутнє, а також підсилюються різні аспекти нашої особистості. Це може стати перешкодою для зближення у відносинах (окрім спогадів і життя у минулому).

У сфері психології існує різноманітні погляди та позиції стосовно класифікації та типології сімейних конфліктів. Часто висвітлюються дві ключові складові конфлікту: об'єктивна конфліктна ситуація та індивідуальні уявлення про неї, які мають кожен з її учасників.

Сімейні конфлікти зазвичай виникають внаслідок того, що люди намагаються задовольнити свої потреби або створити умови для їх задоволення без врахування інтересів партнера. Існує багато причин, що передують цьому. Серед них можуть бути нереалізовані бажання і потреби, різні уявлення про сімейне життя, ситуації зради в подружніх стосунках, фінансові труднощі, грубе ставлення та інші. Зазвичай конфлікт виникає не з однієї, а з кількох причин, але серед них основною може бути незадоволення потребами подружжя.

В. Сисенко розробив класифікацію конфліктів, яка базується на незадоволених потребах подружжя:

➤ Конфлікти, що виникають через недооцінення власного значення та самооцінки, порушення гідності з боку іншого партнера.

- Конфлікти, пов'язані з невирішеними сексуальними потребами одного або обох партнерів.
- Конфлікти через недостатню увагу, турботу та розуміння, що може виникати з боку одного або обох партнерів.
- Конфлікти через залежність одного з подружжя від алкоголю, азартних ігор та інших недоцільних витрат коштів сім'ї.
- Фінансові конфлікти, що виникають через перебільшені потреби в розподілі сімейного бюджету та участь кожного партнера у матеріальному благополуччі сім'ї.
- Конфлікти через незадоволені потреби в харчуванні, одязі та організації дому.
- Конфлікти, пов'язані з потребою у взаємодопомозі, розподілі обов'язків та вихованні дітей.
- Конфлікти, спричинені різними потребами та інтересами у проведенні відпочинку, вільного часу та хобі.

Р. Попелюшко розробив класифікацію конфліктів, враховуючи кілька параметрів. Одним з таких параметрів є суб'єкти конфлікту, на основі якого він виділяє наступні типи конфліктів: подружні конфлікти, конфлікти між батьками та дітьми (пов'язані з вихованням дітей, віковими кризами), конфлікти з родичами (втручання родичів у сімейні відносини).

З урахуванням наступного параметра - джерела конфлікту, автор розрізняє такі типи конфліктів: конфлікти цінностей (виникають через протилежні інтереси та цінності), позиційні конфлікти (переслідують мету лідерства), сексуальні конфлікти (виникають через психосексуальну несумісність партнерів), емоційні конфлікти (виникають через незадоволення потреби у позитивних емоціях), господарсько-економічні конфлікти (виникають через складне фінансове становище та різні погляди на ведення домашнього господарства).

Зважаючи на поведінку конфліктуючих сторін, можна виділити наступні типи конфліктів: відкриті конфлікти (вони проявляються у словесних образах, відкритих розмовах, а також у битті посуду) та приховані конфлікти (це демонстративне мовчання та вираження різких поглядів).

Виявлення суперечностей, що становлять основу конфліктів, вимагає виявлення причин, що лежать в їхній основі в сімейному оточенні. При аналізі цього аспекту, С. Ковальов зауважує, що іноді виявлення справжніх причин конфлікту може бути важким завданням через різні психологічні аспекти [31]. По-перше, в багатьох конфліктах раціональність зазвичай прихована за емоціями. По-друге, справжні мотиви конфлікту можуть бути глибоко приховані та захищені в підсвідомості, і проявлятися на поверхні лише у вигляді мотивів, які відповідають Я-концепції.

М. Пірен вказує на інші фактори, які можуть призвести до виникнення сімейних конфліктів:

- Високі очікування одного партнера від іншого, вважаючи його відповідальним за своє особисте щастя.
- Недооцінка сексуальних потреб у подружньому житті.
- Заздрість до успіхів партнера в сімейних справах.
- Недбале ставлення до проблем і турбот партнера.

Критика зовнішньої привабливості або внутрішньої особистісної цінності.

Безумовно, перелік чинників, що можуть викликати конфлікти в сім'ї, не може бути повним без урахування зовнішніх факторів (відсутність власного житла, постійне заняття одного з подружжя на роботі, проблеми з працевлаштуванням) і соціальних факторів (зміна традиційного статусу жінки в сім'ї, зростання соціального відчуження, економічний кризовий стан).

Під час аналізу проблеми конфліктів у подружньому житті сім'ї, варто звернути увагу на підхід В. Мягера та Т. Мішина, які стверджують, що сімейний конфлікт виникає, коли обидва партнери прагнуть досягти контролю над одним і тим же об'єктом, зайняти одну і ту ж позицію або вести непримиренну боротьбу за різні цілі. Під час вступу в шлюб, люди зіштовхуються зі значними відмінностями, і деякі з цих розбіжностей у цілях, цінностях та потребах молодої пари можуть призводити до конфліктних ситуацій.

Конфліктні ситуації відрізняються на різних етапах розвитку сім'ї. Найбільш значущу роль вони відіграють на етапі формування сім'ї, коли чоловік і дружина тільки починають адаптуватися один до одного. Важливо розпізнати причини конфліктних ситуацій та знаходити шляхи їх вирішення на цьому етапі.

Повне вирішення конфлікту означає, що всі причини конфлікту були усунуті, а об'єкт конфлікту більше не є проблемою. Це може бути досягнуто через ефективний діалог, компроміси, реорганізацію, або будь-які інші заходи, що дозволяють вирішити корінні проблеми [4].

Неповне вирішення конфлікту відбувається, коли хоча б частина причин конфлікту була усунута, але інші аспекти залишаються невирішеними. Це може стати першою стадією на шляху до повного вирішення конфлікту, або може призвести до затягування конфлікту і його подальшого загострення.

Вирішення конфлікту - це складний процес, який часто вимагає розуміння та співпраці всіх сторін, а також творчого підходу до знаходження оптимального рішення.

Так, вирішення подружніх конфліктів може бути важливим аспектом забезпечення здорових та щасливих відносин. Структура техніки вирішення конфліктів може включати наступні етапи:

➤ Визначення справжніх причин конфлікту. Це ключовий етап, оскільки не завжди очевидно, що спричинило конфлікт. Люди можуть реагувати на зовнішні подразники, але справжні причини можуть бути більш складними та глибокими.

➤ Розвиток взаємоповаги та емпатії. Важливо проявляти повагу до поглядів та почуттів партнера, навіть якщо вони відрізняються від ваших власних. Емпатія допомагає зрозуміти точку зору партнера та покращує комунікацію.

➤ Активне слухання. Це включає уважне прослуховування партнера, без перебивання та засудження. Важливо дозволити партнерові висловити свої почуття та переживання без страху перед обуренням чи критикою.

➤ Спільне пошук рішення. Після визначення причин конфлікту та вислуховування поглядів обох сторін, можна приступити до спільного пошуку рішення, яке враховуватиме потреби та погляди обох партнерів.

➤ Забезпечення взаємного зобов'язання. Після досягнення згоди щодо рішення важливо зобов'язатися до його виконання та підтримки. Це сприяє побудові довіри та зміцнює відносини.

Так, виявлення справжньої причини конфлікту є ключовим аспектом вирішення проблем у відносинах. Розуміння психології партнера може значно полегшити цей процес. Однак, навіть якщо вам не вдасться зрозуміти всі аспекти психології вашої другої половинки, важливо відкрито та чуйно спілкуватися, слухати іншу сторону та намагатися врахувати її почуття та потреби.

Якщо причина конфлікту виявлена правильно, це може сприяти кращому розумінню та вирішенню проблеми. Важливо також враховувати, що кожна сторона може мати свою унікальну перспективу на ситуацію, і намагатися знайти компромісне рішення, яке враховує інтереси обох партнерів.

Таким чином, активне спілкування, взаєморозуміння та пошук спільних рішень можуть сприяти успішному вирішенню конфліктів у подружніх відносинах.

Висновки до розділу

У нашому дослідженні було визначено, що важливою складовою аналізу конфліктів є їхні наслідки для подружнього життя та загального благополуччя сім'ї. Наслідки сімейних конфліктів можуть виявлятися в психологічному та емоційному стані партнерів, а також у їхніх взаємин. Деякі конфлікти можуть мати негативний вплив на здоров'я членів сім'ї або призводити до розриву взаємин між ними. З іншого боку, наше дослідження підтвердило, що деякі конфлікти можуть виявитися конструктивними, сприяючи вирішенню проблем та підвищенню рівня розуміння та підтримки між партнерами. Отже, вивчення сімейних конфліктів є важливим аспектом розвитку теорії та практики подружнього життя, а також сприяє підвищенню якості сімейних взаємин. Для подальших досліджень в цій області важливо звернути увагу на вплив різних факторів, таких як культурні та соціальні чинники, на виникнення та подальший розвиток сімейних конфліктів.

Додатковою аспектом, що варто розглянути, є роль інтервенцій та психологічної підтримки у вирішенні сімейних конфліктів та підтримці подружніх відносин. В цілому, вивчення проблеми виникнення конфліктів у подружніх стосунках важливо для розуміння динаміки та структури сімейних взаємин, що може сприяти подальшому покращенню якості життя сімей.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ВИНИКНЕННЯ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ

2.1 Організація та методи дослідження

Для досягнення цілей дослідження психологічних чинників виникнення конфліктів в подружніх стосунках були використані наступні діагностичні методики.

1. Тест–опитувальник задоволеності шлюбом (В.В. Столін, Т.Л. Романова, Г.П. Бутенко).

Тест-опитувальник задоволеності шлюбом (ОЗШ) призначений для визначення рівня задоволеності чи незадоволеності у шлюбі, а також ступеня відповідності задоволеності у шлюбі для конкретної соціальної групи. Цей опитувальник складається з 24 тверджень, які охоплюють різні аспекти, такі як сприйняття себе та партнера, думки, оцінки, установки тощо. Кожне твердження має три варіанти відповіді: "а" - вірно, "b" - важко сказати, "с" - невірно. Методика дає можливість діагностувати ступінь згоди чи незгодженості між партнерами щодо задоволеності у шлюбі.

2. Методика «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях» (за Ю. Є. Альшиною та Л. Я. Гозман), за допомогою якої ми визначили найбільш конфліктні сфери сімейних стосунків.

Ми використовували цю методику для виявлення найбільш конфліктогенних аспектів сімейних відносин. Крім того, за її допомогою ми могли оцінити загальний рівень конфліктності у парі. У цій методиці включено 32 ситуації, що характеризують подружню взаємодію.

Ю. Альшина та Л. Гозман ідентифікували 8 основних областей сімейних відносин, де найчастіше виникають конфлікти інтересів. Ці області включають:

- Відносини з родичами та друзями.
- Питання, пов'язані з вихованням дітей.
- Виявлення прагнення до автономії.
- Порухення рольових очікувань.
- Неузгодженість у нормах поведінки.
- Прояв домінування одного з подружжя.
- Прояв ревнощів.
- Розбіжності у ставленні до фінансів.

Методика "Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях" (згідно з Ю. Є. Альшиною та Л. Я. Гозман) дозволила нам ідентифікувати області сімейних відносин, які найбільш схильні до конфліктів.

3. Методика К. Томаса «Спосіб реагування у конфлікті», яка містить 30 пар суджень.

Методика, розроблена К. Томасом, включає 30 пар суджень. Учасникам запропоновано вибрати те судження, яке найкраще відображає їхню поведінку. У цій методиці К. Томас ідентифікує такі способи поведінки в конфлікті:

- Суперництво (конкуренція): прагнення задовольнити власні інтереси навіть за рахунок інших. Суперництво - це ситуація, коли учасники конфлікту не прагнуть до вирішення протиріч і мають на меті лише перемогу над опонентом. Для цього вони використовують різноманітні методи боротьби з противником.

- Пристосування: готовність пожертвувати своїми інтересами на користь іншої сторони. Пристосування - це ситуація, коли учасники конфлікту задовольняють свої та часто й інтереси інших, відмовляючись від своїх позицій, нерідко на шкоду своїм інтересам, за низької активності.

- Компроміс: намагання досягти взаємних уступок у ситуації конфлікту. Компроміс - це знаходження помірних рішень, які задовольняють інтереси обох сторін, шляхом взаємних поступок.

➤ Уникнення: активне уникнення конфлікту. Уникнення - це пасивна стратегія поведінки, коли учасники конфлікту уникають будь-яких спроб його вирішення.

➤ Співпраця: спільне знаходження альтернатив, що повністю враховують інтереси обох сторін. Співпраця - це ситуація, коли учасники конфлікту ставлять за мету вирішення виникаючих протиріч, збереження позитивних відносин і спираються на взаємодію.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Дослідження на практиці виконувалося на основі обраної групи 44 особи (22 чоловічої статі, 22 жіночої)

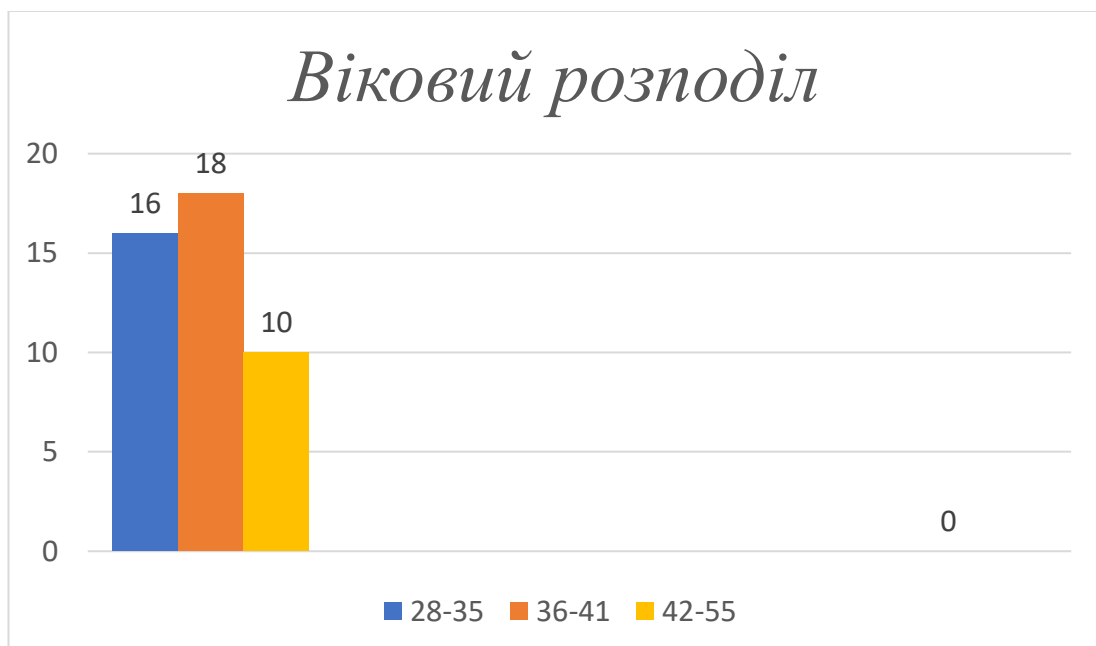


Рисунок 2.1 Віковий розподіл опитаних

Отже, в дослідженні взяли участь 8 пар (або 16 осіб) віком від 28 до 35 років, 9 пар (або 18 осіб), віком від 36 до 41 року, 5 пар (або 10 осіб), віком від 42-55 років.

1. Тест–опитувальник задоволеності шлюбом (В.В. Столін, Т.Л. Романова, Г.П. Бутенко).

Відповідно до отриманих результатів дослідження ми визначили, що 6% жінок вважають свої стосунки шлюбні неблагополучними, тоді як серед чоловіків відсоток нижчий та складає 3%. Щодо результатів швидше благополучні вважають свої сім'ї 17% серед жінок та 18 % серед чоловіків. Найбільший відсоток від опитуваних респондентів ми отримали 23% серед жінок та 26% серед чоловіків які вважають свої сім'ї благополучними.

Порівнявши дані між жінками та чоловіками, можна зробити такі спостереження:

Стосунки шлюбні не благополучність:

6% жінок вважають свої стосунки шлюбними неблагополучними, що становить подвійний відсоток у порівнянні з 3% чоловіків. Це може вказувати на те, що жінки можуть бути більш критичними до стосунків у шлюбі або можуть відчувати більшу несправедливість у відносинах.

Благополуччя сімейних відносин:

Щодо задоволеності сімейним життям, результати практично однакові: 17% жінок і 18% чоловіків вважають свої сім'ї благополучними. Це свідчить про те, що, незважаючи на сприйняття не благополучності у шлюбних відносинах, загальне благополуччя у сім'ї є майже однаковим для обох статей.

Найвищий рівень задоволеності:

Цікаво, що найвищий рівень задоволеності фіксується серед тих, хто вважає свої стосунки благополучними: 23% серед жінок і 26% серед чоловіків. Це може свідчити про те, що ті, хто вважають свої стосунки

задовільними, відчують більшу радість та задоволення від свого сімейного життя.

Отримані результати дослідження надають значну інформацію про сприйняття сімейних відносин різними групами населення. Визначено, що відсоток жінок, які вважають свої стосунки шлюбними неблагополучними, перевищує відсоток чоловіків, вказуючи на можливу різницю в сприйнятті відносин. У цьому випадку жінки можуть бути більш критичними до якості відносин у шлюбі або відчувати більшу несправедливість.

Однак, з загальної перспективи, обидва статуси мають схожі відсотки задоволеності своїм сімейним життям, що свідчить про те, що загальне благополуччя у сім'ї є майже однаковим для обох статей. Найвищий рівень задоволеності відзначено серед тих, хто вважає свої стосунки благополучними, що підкреслює важливість сприйняття та задоволеності у відносинах для загального благополуччя сім'ї. Це може свідчити про те, що особи, які вважають свої стосунки задовільними, відчують більшу радість та задоволення від свого сімейного життя. У майбутньому, може бути корисним дослідження інших факторів, таких як тривалість шлюбу, наявність дітей, економічний статус тощо, для більш глибокого розуміння сімейних динамік. Ці відомості можуть бути корисними для розробки програм та інтервенцій, спрямованих на підтримку сімейного благополуччя та покращення відносин між членами сім'ї [34, с. 9].

Такі програми можуть включати консультування, психологічну підтримку, та навчання навичкам міжособистісної комунікації. Додаткові дослідження в цьому напрямку можуть допомогти розробити ефективніші підходи до вирішення сімейних проблем. У великому масштабі, знання про те, як сприймаються сімейні відносини, можуть вплинути на різні соціальні та політичні рішення, спрямовані на підтримку родин. Врешті-решт, розуміння сімейних динамік може мати велике значення для формулювання

політики, яка сприяє покращенню якості життя та благополуччю сімей у суспільстві.

Дослідження психологічних проявів конфліктів у сімейних стосунках показує, що сприйняття шлюбних відносин різниться між чоловіками та жінками, причому 6% жінок вважають свої стосунки шлюбними неблагополучними, що становить подвійний відсоток у порівнянні з 3% чоловіків. Загальне благополуччя у сім'ї практично однакове для обох статей, і лише невелика різниця відзначена у рівнях задоволеності сімейним життям. Виявлено, що найвищий рівень задоволеності фіксується серед тих, хто вважає свої стосунки благополучними, що може вказувати на важливість сприйняття позитивних стосунків для загального благополуччя у сімейному середовищі. Таким чином, дослідження підтверджує важливість розуміння та підтримки позитивних сімейних відносин для забезпечення задоволеності та благополуччя у сімейному житті.

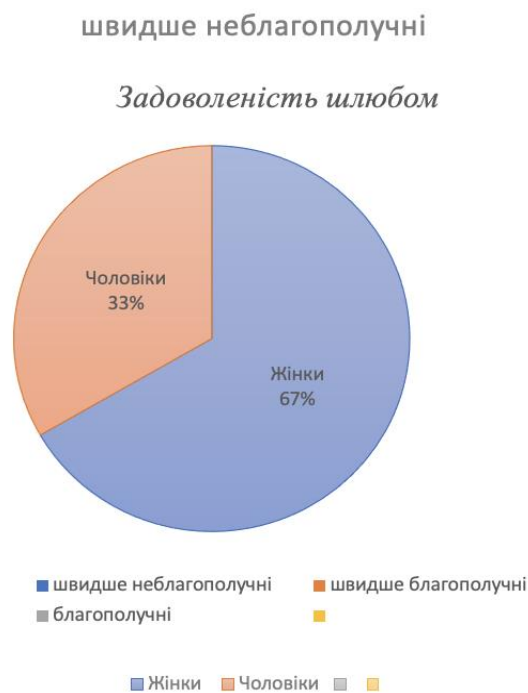


Рисунок 2.2 Задоволеність шлюбом

2. Методика «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях» (за Ю. Є. Альшиною та Л. Я. Гозман), за допомогою якої ми визначили найбільш конфліктні сфери сімейних стосунків.

Отримані результати з використанням методики "Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях" дозволяють нам визначити ключові області, які найчастіше призводять до конфліктів у сімейних відносинах. Основні висновки на основі отриманих даних такі:

Питання, пов'язані з вихованням дітей: Здорові відносини між партнерами в сім'ї можуть бути під загрозою через різницю у поглядах на виховання дітей, що визначено як конфліктна область для 84% респондентів.

Неузгодженість норм поведінки: 81% респондентів визнали, що різниці у ставленні до етичних та поведінкових норм можуть призвести до конфліктів у сім'ї.

Прояв домінування одним із подружжя: Для 71% респондентів виявлено, що проблеми, пов'язані з нерівною розподілом влади в сім'ї, можуть стати джерелом конфліктів.

Проблеми відносин з родичами і друзями: 65% респондентів визнали, що труднощі у взаємодії з родичами та друзями можуть впливати на сімейні відносини.

Розбіжності у ставленні до грошей: 57% респондентів підтвердили, що різниці у фінансовому плануванні можуть призвести до конфліктів у сім'ї.

Порушення рольових очікувань: Для 41% респондентів виявлено, що непередбачені зміни у ролях у сім'ї можуть створити напругу та конфлікти.

Прояв прагнення до автономії: 44% респондентів визнали, що бажання мати свободу дій може викликати конфлікти у взаємодії з партнером.

Прояв ревнощів: 38% респондентів відзначили, що ревнощі можуть бути джерелом конфліктів у сім'ї.

Отримані результати дослідження використання методики "Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях" надають важливий інсайт у причини конфліктів у сімейних відносинах. Загальний аналіз даних показує, що різноманітність у підходах до виховання дітей, неузгодженість норм поведінки, а також проблеми з розподілом влади в сім'ї є основними джерелами напруги.

Крім того, відносини з родичами і друзями, розбіжності у фінансовому плануванні, а також непередбачені зміни у ролях у сім'ї також можуть стати причинами конфліктів. Знання цих факторів може допомогти парам розуміти та вирішувати конфлікти в їхніх відносинах. Результати також підкреслюють важливість взаєморозуміння та спільної підтримки для забезпечення стабільності та гармонії в сімейному житті. Такий аналіз може слугувати основою для подальших досліджень і розробки програм психологічної підтримки для сімей, спрямованих на зміцнення взаємин та збереження сімейного щастя.

Таблиця 2.1 Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях

Питання, пов'язані з вихованням дітей, були визначені як конфліктні	84%
Неузгодженість норм поведінки виявилася конфліктною	81%
Прояв домінування одним із подружжя був визнаний конфліктним	71%
Проблеми відносин з родичами і друзями виявилися конфліктними	65%
Розбіжності у ставленні до грошей були визнані конфліктними	57%

Порушення рольових очікувань виявилися конфліктними	41%
Прояв прагнення до автономії був визнаний конфліктним	44%
Прояв ревнощів був визнаний конфліктним	38%

За методикою К. Томаса було отримано такі результати: найбільша частка опитаних, а саме 28%, вибирає компроміс для вирішення конфліктних ситуацій. 24% респондентів обирають суперництво як стратегію поведінки в конфлікті, що відзначається бажанням задовольнити свої інтереси навіть за рахунок інших. 21% опитаних вибирають уникнення як спосіб прямого ухилення від конфлікту. 18% респондентів обирають співпрацю, коли сторони прагнуть знайти альтернативу, що повністю враховує інтереси обох сторін. Нарешті, 6% опитаних у конфліктній ситуації обирають пристосування, яке передбачає пожертвування власними інтересами на користь іншої сторони.

Отже, основна частка учасників опитування, а саме 28%, віддали перевагу компромісу як стратегії поведінки в конфлікті. Це свідчить про те, що багато сімей виявляють бажання зберегти гармонію в стосунках. Однак 24% вибрали суперництво як головний метод вирішення конфліктів, що свідчить про високий рівень конфліктності серед учасників дослідження.

Аналіз результатів, отриманих за допомогою методики К. Томаса, надає важливі відомості щодо стратегій вирішення конфліктів у сімейних відносинах. Найбільш поширеною стратегією виявився компроміс, що свідчить про готовність до пошуку взаємоприйнятних рішень. Уникнення конфлікту обирає значна частина респондентів, що може вказувати на прагнення уникнути негативних наслідків. Суперництво, або боротьба за власні інтереси, також виявилось поширеним способом взаємодії в конфліктних ситуаціях. Співпраця, як стратегія, що прагне знайти

взаємовигідні рішення для всіх сторін, також має своїх прихильників. Проте, найменшою часткою скористалися стратегія пристосування, що передбачає пожертвування власними інтересами. Загалом, ці результати вказують на різноманітність підходів до вирішення конфліктів та на важливість розуміння індивідуальних потреб та цінностей учасників.

Варто зазначити, що вибір конкретної стратегії може залежати від багатьох факторів, таких як особистість, культурні уявлення, соціальні умови та інші. Подальший дослідження цих факторів може допомогти краще зрозуміти причини конфліктів у сімейних відносинах і розробити ефективні стратегії їх вирішення. Також, врахування різноманітності стратегій може бути корисним для психологічної підтримки сімей у вирішенні їхніх проблем. Ці дані можуть також стати основою для розвитку програм навчання навичкам міжособистісної взаємодії та вирішення конфліктів у сімейному контексті.

Отже, дослідження різноманітних стратегій взаємодії в сімейних конфліктах має важливе значення для розуміння та підтримки здорових сімейних відносин.

2.3 Програма запобігання конфліктам у подружніх стосунках

Ми розробили та протестували програму тренінгу для сімей (подружніх пар), які часто знаходяться у конфліктних ситуаціях. Програма тренінгу створена з метою закріплення наданих відомостей та даних через практичні вправи, такі як рольові ігри, робота в парах, мозковий штурм, метод кейсу тощо. Нижче наведено послідовність проведення тренінгу.

Структура програми наступна: "Управління сімейними конфліктами".

1. Початкове слово тренера

Мета: Вступ у тему: "Суть конфліктів у сім'ях. Різновиди конфліктів".

Інструкція: Інструктор звертається до учасників: "Доброго дня, шановні учасники. Сьогодні ми розпочнемо розгляд цікавої теми – "Конфлікти в сім'ях. Різновиди конфліктів". Після цього інструктор продемонструє учасникам мультимедійну презентацію.

2. Вправа «Знайомство»

Мета: Ознайомлення учасників між собою.

Інструкція: Інструктор запрошує учасників сісти у коло та по черзі назвати своє ім'я та своє хобі. Сусід зліва повторює ім'я сусіда зправа та його захоплення, а останній учасник повторює всі імена та хобі всіх учасників у колі в тому порядку, у якому вони сидять.

3. Формування правил групи

Мета: Встановлення правил в групі.

Інструкція: Інструктор звертається до учасників: "Шановні учасники, сьогодні ми разом визначимо правила для нашої команди, щоб працювати в групі було комфортно для всіх". Інструктор пропонує учасникам визначити список правил, за якими група буде діяти. Під час визначення правил інструктор записує їх на фліпчарті або дошці згідно з

пропозиціями учасників. Приклади правил: бути своєчасними; вимикати мобільні телефони; звертатися до учасників по імені; використовувати правило "піднятої руки"; говорити по черзі та висловлюватися коротко; не перебивати інших; утримуватися від оцінювання; бути відкритими та толерантними; активно брати участь.

4. **Активність «Очікування»**

Мета: Визначення очікувань учасників щодо тренінгу.

Інструкція: Інструктор пропонує учасникам написати свої очікування від тренінгу на аркушах паперу та прикріпити їх до фліпчарту або дошки.

5. **Метод «Асоціації» для визначення поняття конфлікту**

Мета: Розкриття різноманітних уявлень про конфлікт.

Інструкція: Інструктор пояснює: "Коли ми згадуємо «конфлікт», у кожного виникають певні асоціації". Учасникам пропонується визначити поняття конфлікту. На дошці або фліпчарті виділено слово «конфлікт», а потім учасники висловлюють свої розуміння цього поняття. Інструктор записує визначення учасників та спільно обговорює їх.

6. **Вправа «Графічне зображення конфлікту»**

Мета: Сприяти утворенню учасників ясного уявлення про конфлікт та розвитку їх творчих здібностей.

Інструкція: Тренер пропонує учасникам уявити будь-який конфлікт та зобразити його на папері. Після цього кожен учасник за чергою презентує свій малюнок, пояснюючи його зміст.

7. **Завдання "Побажання"**

Мета: Призначене для стимулювання взаємодії між учасниками групи. **Інструкція:** Учасники по черзі висловлюють короткі побажання своїм товаришам, кидаючи м'яч. Кожен учасник має можливість висловити побажання лише раз і не може кидати м'яч тій же людині двічі підряд.

8. **"Кейс"**

Інструкція: учасникам роздаються листки з описом конфліктних ситуацій. За п'ять хвилин вони мають визначити причини конфлікту та запропонувати шляхи його вирішення. Потім кожен учасник по черзі озвучує конфлікт та свої рекомендації щодо його вирішення. Важливо, щоб інші учасники не втручалися під час цього процесу, оскільки кожен може по-різному розглядати ситуацію.

9. **Вправа «Риси характеру члена родини»**

Мета: Визначити риси характеру члена родини

Інструкція: У вправі "Особливості характеру членів родини" учасникам пропонується описати як позитивні, так і негативні риси характеру кожного члена їх родини на основі малюнка, що був створений на попередньому етапі. Потім учасники презентують свої малюнки і надають короткий опис кожного члена родини.

10. **Вправа «Правила родини»**

Мета: Створення правил в родині.

Інструкція: Тренер спочатку запитує учасників, чи існують у їхніх сім'ях правила, чи вони прописані. Потім проводиться обговорення необхідності таких правил та їх призначення. Після цього тренер пропонує учасникам разом сформувані набір правил для їхньої родини, якщо такі правила ще не існують, а ті, хто вже має досвід, можуть поділитися ним. Учасники мають можливість за бажанням прочитати створені правила перед усією групою.

11. **Рефлексія**

Мета: підвести підсумки тренінгу

У підсумковій рефлексії тренер пропонує учасникам сісти в коло й по черзі висловити свої враження, тримаючи в руках повітряну кулю. Кожен відповідає на питання тренера:

- Чи вам сподобався тренінг?
- Якщо так, то що саме вам сподобалося?

- Якщо ні, то з яких причин?
- Що саме ви запам'ятали найбільше з нашого тренінгу?

Для оцінки ефективності нашої програми (тренінгу), ми провели діагностику готовності респондентів (одружених пар у віці від 36 до 41 року, які перебувають у процесі розлучення) до вирішення сімейних конфліктів у процесі розлучення перед та після участі в програмі (тренінгу). Готовність учасників визначалася за допомогою опитувальника К. Томаса "Спосіб реагування у конфлікті" і поділялася на рівні: високий, достатній, низький [13]. Це надало нам можливість отримати наступні результати, що представлені на діаграмах.

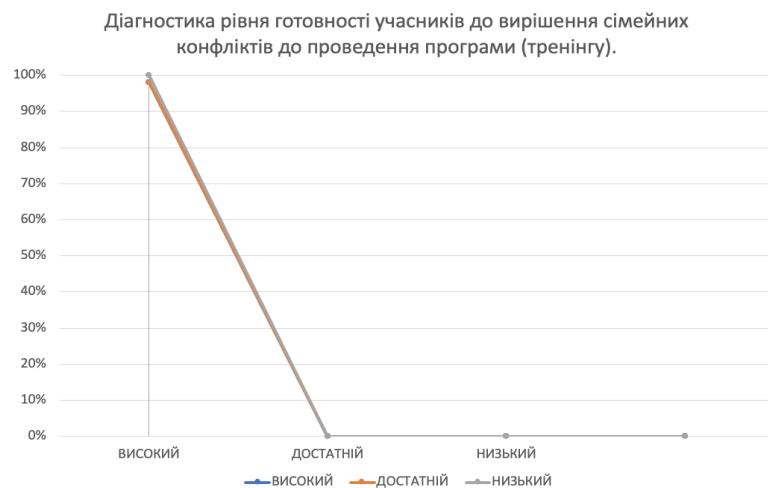


Рисунок 2.3 Діагностика рівня готовності учасників до вирішення сімейних конфліктів до проведення програми (тренінгу).

Після аналізу результатів опитування було помічено позитивну тенденцію у розвитку готовності учасників до розв'язання сімейних конфліктів. Учасники, які не брали участь у програмі, показали наступні показники: високий рівень готовності до вирішення сімейних конфліктів – 0%, достатній – 35%, низький – 61%. Після участі у нашій програмі високий рівень готовності зріс до 51%, достатній знизився до 26%, а низький до 24%.

Аналізуючи дані опитування та порівнюючи показники готовності до розв'язання сімейних конфліктів до та після участі у програмі, можна зробити кілька важливих висновків. По-перше, стало очевидним, що програма виявилася ефективною у покращенні готовності учасників до вирішення конфліктів у сімейному оточенні. За результатами дослідження можна зазначити, що більшість учасників програми зазнали позитивних змін у своєму ставленні до сімейних конфліктів. Зменшення відсотка учасників із низьким рівнем готовності до вирішення конфліктів свідчить про те, що програма вплинула на їхнє сприйняття та підготовку до подібних ситуацій. Крім того, зростання відсотка учасників із високим рівнем готовності свідчить про ефективність методів, використаних у тренінгу. Ці результати свідчать про важливість психологічної підтримки та професійного консультування для людей, які переживають сімейні труднощі. За допомогою правильно спрямованих інструментів і методик можливо значно покращити психологічний стан та готовність до вирішення конфліктних ситуацій у сімейному оточенні.

2.4 Рекомендації щодо шляхів вирішення конфліктів у подружніх стосунках

Важливо розглядати уникнення та розв'язання сімейних конфліктів як ключові аспекти управління такими ситуаціями. Часто вирішення сімейних проблем включає в себе залучення послуг посередника. Уникнення сімейних конфліктів залежить від усіх членів родини, особливо від подружжя. Важливо розуміти, що деякі маленькі сімейні протиріччя можуть мати позитивний вплив, допомагаючи досягти згоди з питань, що виникають, та запобігаючи загостренню конфліктів. Однак у більшості випадків потрібно уникати сімейних конфліктів.

Ефективні методи уникнення сімейних конфліктів визначаються потенційними учасниками конфлікту, такими як подружжя, батьки, діти, родичі тощо. Для кожного конкретного випадку можна знайти корисні поради у відповідній літературі. Загалом, можна виділити загальні стратегії попередження сімейних конфліктів згідно з соціально-психологічними закономірностями розвитку сімейних відносин.

Рекомендації щодо способів вирішення подружніх конфліктів:

- Проведіть час разом. Відведіть час у вашому розкладі для спільних дій, спілкування та розваг. Це може бути щотижневий вечір для спільного вечера або вихід на прогулянку у вихідні.
- Створіть спокійну обстановку. Створіть затишне середовище для обговорення проблем. Забезпечте комфорт та відкритість.
- Спілкуйтеся відкрито. Розмовляйте відверто про ваші почуття, думки та побажання. Діліться своїми переживаннями.
- Виразіть свої почуття. Назвіть свої почуття у конкретних ситуаціях, наприклад, "Я відчуваю себе розчарованим, коли..."
- Будьте емпатичними. Спробуйте поставитися до ситуації з точки зору партнера. Спробуйте уявити себе на його місці.
- Зосередьтеся на проблемі, а не на особі. Обговорюйте проблему, а не звинувачуйте один одного. Фокусуйтеся на вирішенні конкретних питань.
- Підтримуйте позитивне спілкування. Використовуйте позитивні слова та тон під час розмов. Уникайте критики та образ.
- Розвивайте навички слухання. Прислуховуйте свого партнера уважно та активно. Покажіть, що ви цікавитесь його почуттями та думками.
- Шукайте компроміси. Шукайте рішення, які задовольняють обох. Прагніть досягти взаємовигідного компромісу.
- Використовуйте конструктивні підходи. Уникайте дратування та злості. Фокусуйтеся на пошуку розв'язання проблеми.

- Пам'ятайте про взаємне повагу. Цінують думку та почуття партнера. Уникайте звинувачень та образ.
- Будьте готові до змін. Розвивайте ваші відносини, приймаючи зміни. Будьте готові адаптуватися до нових обставин.
- Розвивайте свою емоційну грамотність. Вивчайте методи керування своїми емоціями та емоційним виразом.
- Ідіть на компроміс у важливих справах. Обговоріть ваші пріоритети та шукайте рішення, яке буде прийнятним для обох.
- Використовуйте позитивну підсилювальну зворотну зв'язок. Показуйте партнерові, що ви цінуєте його думку та внесок. Висловлюйте подяку та визнання.
- Навчіться вибачати. Будьте готові вибачатися за свої помилки та приймати вибачення від партнера.
- Вивчіть методи вирішення конфліктів. Ознайомтеся з різними підходами до розв'язання конфліктів та знаходьте той, який підходить вашій ситуації.
- Зберігайте гнучкість. Будьте відкриті для змін у вашому підході та уявленні про відносини.

Основні висновки, які можна зробити з цих рекомендацій, полягають у тому, що успішні подружні стосунки вимагають постійної уваги, зусиль та розвитку. Спільна праця над вирішенням проблем і конфліктів виступає як ключовий фактор зміцнення відносин. Важливо вміти вислуховувати партнера, проявляти емпатію та розуміння. Комунікація відкритою та позитивною мовою створює сприятливий ґрунт для вирішення будь-яких проблем. Важливо пам'ятати про взаємне повагу та підтримку. Шукання компромісів є необхідним елементом побудови здорових відносин. Розвиток навичок емоційного і соціального інтелекту допомагає краще розуміти себе та партнера. Важливо бути готовим до змін та адаптації до нових обставин. Взаємне вибачення та прийняття вибачення є важливими

кроками на шляху до вирішення конфліктів. Вивчення методів ефективного вирішення конфліктів є корисним для покращення комунікації та зменшення напруги. Гнучкість та відкритість до нових підходів і ідей сприяють збереженню гармонії у стосунках. [54, с. 112]. Засоби позитивної підсилювальної зворотньої зв'язку допомагають підтримувати моральний дух та взаємне зацікавлення. Усі ці принципи та рекомендації вказують на те, що успішні відносини потребують постійної роботи та зусиль з обох сторін. Інвестування у власні відносини та розвиток навичок міжособистісного спілкування є ключем до їх тривалості та гармонії.

ВИСНОВОК

Конфлікти є безмежним об'єктом дослідження, про який неможливо знати все до кінця. Тому в центрі уваги знаходяться закономірності, аспекти та характеристики конфліктів, які можна вивчати на поточному етапі наукового прогресу. Ми досліджували сімейні конфлікти як психологічний явище, яке впливає на соціальний, психологічний і фізичний розвиток усіх членів родини.

Сімейні конфлікти є суперечками між членами сім'ї, спираючись на різні мотиви та точки зору. Сімейні зв'язки, як правило, формуються на основі досвіду, набутого від батьківської родини кожного з партнерів, а лише в рідкісних випадках - на основі зрілих уявлень і реалістичних побажань обох партнерів. Це часто є причиною більшості сімейних конфліктів. Чим чіткіше визначені ключові складові конфлікту, тим простіше знаходити ефективні засоби його подолання. Послідовна та обдуманна стратегія зазвичай спрямована на загальне вирішення конфлікту.

Зазначається, що регулярне виникнення сімейних конфліктів є важливим індикатором стабільності шлюбу. У невпевнених подружніх стосунках можуть спостерігатися систематичні суперечки, сварки та емоційна напруга, що є показником неблагополучної перспективи збереження та розвитку сім'ї.

Було встановлено, що об'єктивними факторами, що спричиняють подружні конфлікти, є кризи в розвитку сім'ї. Ці кризи можуть бути узагальновані відповідно до тривалості існування сім'ї і можуть виявлятися з різною ступенем наскільки гострою у різних родинах. Інші форми сімейних криз мають індивідуальний характер і залежать від історії сім'ї. Фактори, які призводять до таких криз, включають вікові особливості партнерів, раптові зміни у житті, стресові ситуації (наприклад, переїзд, хвороба, фінансові труднощі, смерть або народження дитини). При вивченні сімейних конфліктів, зокрема у подружжя, значущим аспектом є

урахування закономірних кризових етапів у життєвому циклі сім'ї. Це означає, що під час аналізу сімейних конфліктів важливо враховувати той факт, що в різних етапах життя сім'ї можуть виникати специфічні труднощі та напруга, які можуть впливати на взаємини між членами сім'ї, зокрема між подружжям.

Нами встановлено, що ключовим критерієм оцінки ефективності консультування сімей є результативність у вирішенні проблем, що виникають у сім'ї. Таким чином, при оцінці ефективності сімейної психотерапії важливо враховувати показники успішності консультування, такі як: зменшення симптомів, розуміння клієнтом психологічних механізмів проблем, перебудова сімейних відносин, а також покращення функціонування родини. Основний результат, що визначає ефективність консультування в цілому, полягає в здатності клієнта самостійно вирішувати подальші проблеми, які виникають у сім'ї.

Було обґрунтовано та протестовано діагностичний інструментарій, який дозволяє виявляти зміни в стосунках у шлюбі та сім'ї. Під час проведення емпіричного дослідження та підтвердження ефективності тренінгової програми використовувалися методики.

1. Тест–опитувальник задоволеності шлюбом (В.В. Столін, Т.Л. Романова, Г.П. Бутенко).
2. Методика «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях» (за Ю. Є. Альшиною та Л. Я. Гозман)
3. Методика К. Томаса «Спосіб реагування у конфлікті».

Визначено, що більшість досліджуваних виявили низький рівень агресії, що може свідчити про виявлення м'якосердя, альтруїзму або обережності у приховуванні або контролі агресивних намірів; високий рівень вияву відчуженості, тобто бажання дистанціюватися від партнера та іноді від близьких. У відносинах спостерігається відсутність довіри, розуміння та близькості. Вони не спричиняють почуття комфорту. При

екстремальних значеннях можливе відчуття самотності та ізолюваності, незважаючи на те, що людина перебуває серед інших членів сім'ї.

Визначено методи та стратегії для розв'язання сімейних конфліктів у контексті розлучення, а також різноманітні форми та підходи, які психолог може використовувати для роботи з сімейними конфліктами у цій ситуації. Серед них - сімейна медіація, консультування в умовах розлучення, методики корекції взаємин у сім'ї та сімейна поведінкова терапія. Розроблена та випробувана програма тренінгу для сімей (включаючи подружні пари).

Структура програми тренінгу спрямована на закріплення наданих відомостей і даних через практичні вправи, такі як рольові ігри, робота в парах, мозковий штурм, використання методу кейсів тощо.

Спостерігалася позитивна динаміка у рівні готовності учасників до вирішення сімейних конфліктів у період розлучення до та після участі у програмі. Учасники, які не брали участь у програмі, показали наступні результати: відсутність готовності до вирішення сімейних конфліктів у процесі розлучення — 0%, достатній рівень готовності — 37%, тоді як низький рівень готовності становив 62%.

Після участі у нашій програмі високий рівень готовності учасників до вирішення сімейних конфліктів у процесі розлучення зросла до 51%, у той час як достатній рівень готовності знизився до 24%, а низький рівень готовності залишився на позначці в 24%.

На нашу думку конфлікти в сім'ї є нормою. Вони можуть виникати з різних причин. Емоційний інтелект важливий для їх вирішення. Ефективна комунікація допомагає вирішувати розбіжності. Примирення та компроміси важливі для подолання конфліктів. Психологічна підтримка створює здорові відносини. Розуміння потреб кожного члена сім'ї сприяє гармонії. Пошук спільних інтересів допомагає розв'язати конфлікти. Засоби саморегуляції можуть зменшити інтенсивність конфліктів. Важливо

вчитися слухати і розуміти погляди інших. Управління стресом може допомогти уникнути конфліктів. Здатність виражати власні почуття корисна в розв'язанні конфліктів.

Сімейні цінності можуть впливати на характер конфліктів. Важливо знайти баланс між вимогами і потребами. Спільна робота над проблемами сприяє розробці рішень. Підтримка родинних традицій може зменшити конфлікти. Освіта про конфліктологію може зміцнити сімейні відносини. Інтереси дітей слід брати до уваги при розв'язанні конфліктів. Важливо навчитися вибачати і прощати. Відкритий діалог знижує рівень конфліктів. Спільні зусилля допомагають подолати проблеми. Консультування психолога може допомогти вирішити складні конфлікти. Пошук компромісних рішень є важливим у сімейних конфліктах. Підтримка інших членів сім'ї важлива у складних моментах. Важливо віддати перевагу діалогу над конфронтацією.

Саморозвиток допомагає керувати емоціями у конфліктних ситуаціях. Створення позитивної атмосфери сприяє розробці спільних рішень. Відкритість до змін допомагає подолати конфлікти. Уникнення критики сприяє співпраці. Збереження інтимних стосунків важливо для здорових сімейних відносин. Здоровий спосіб життя сприяє зменшенню конфліктів. Розуміння особистих меж сприяє уникненню конфліктів. Конструктивне висловлення незгоди допомагає вирішувати проблеми. Згуртованість сім'ї сприяє подоланню труднощів. Важливо шукати рішення, що задовольняють обох партнерів.

Важливо вчитися приймати критику. Емпатія допомагає розуміти позиції інших. Планування відпочинку разом сприяє розвитку сімейних відносин. Спільні хобі зміцнюють зв'язки в сім'ї. Позитивне мислення сприяє подоланню негативних емоцій. Важливо слухати інших і виявляти інтерес до їхніх думок. Підтримка розвитку інтересів кожного члена сім'ї

важлива для гармонії. Здоровий спосіб вираження роздратування сприяє подоланню конфліктів. Конфлікти можна викорінити через спільні зусилля.

Уникнення сімейних конфліктів залежить від усіх членів сім'ї, зокрема від подружжя. Важливо розуміти, що деякі дрібні розбіжності можуть виявитися корисними, сприяючи урегулюванню суперечливих питань та запобігаючи подальшим проблемам. Однак у більшості випадків варто уникати сімейних конфліктів. Виявлено, що ефективні стратегії запобігання сімейним конфліктам залежать від потенційних учасників конфліктної взаємодії, таких як подружжя, батьки, діти, родичі та інші.