

Ім'я користувача:  
Полтавський інститут економіки і права Полтавськи...

ID перевірки:  
1016106494

Дата перевірки:  
13.02.2024 11:28:37 EET

Тип перевірки:  
Doc vs Internet + Library

Дата звіту:  
13.02.2024 11:32:49 EET

ID користувача:  
100011301

Назва документа: **Авілко\_Анна**

Кількість сторінок: 67 Кількість слів: 15691 Кількість символів: 122262 Розмір файлу: 411.00 KB ID файлу: 1015827351

## 9.06% Схожість

Найбільша схожість: 3.75% з Інтернет-джерелом (<https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/2707/1/%d0%a1%>)

8.94% Джерела з Інтернету

217

Сторінка 69

0.76% Джерела з Бібліотеки

73

Сторінка 70

## 0.89% Цитат

Цитати

7

Сторінка 71

Вилучення списку бібліографічних посилань вимкнене

## 0% Вилучень

Немає вилучених джерел

## Модифікації

Виявлено модифікації тексту. Детальна інформація доступна в онлайн-звіті.

Замінені символи

1

## ВСТУП

Соціальна структура зазнає значних змін, які впливають на всі її складові, в тому числі і на сім'ю. Розглядаючи сім'ю як невід'ємний елемент суспільства, вона постійно відчуває на собі основний тягар цих перетворень. У сучасній Україні формування та розвиток традиційного сімейного осередку відбувається в несприятливих умовах, що зумовлено погіршенням психічного та фізичного здоров'я населення, посиленням тенденцій до відчуження та агресії між членами сім'ї. Вирішення проблем і конфліктів, що виникають, є складним завданням для такого типу сучасних українських домогосподарств, адже вони стикаються з численними новими перешкодами в глобальному масштабі, що перешкоджає належному функціонуванню і в кінцевому підсумку призводить до потенційних кризових ситуацій. Ці невідповідності можуть призвести до серйозних суперечностей у ширших суспільних структурах, а отже, негативно вплинути не лише на окремі домогосподарства, але й на національну стабільність в цілому.

Проблему подружніх конфліктів досліджували такі фахівці, як М.А.Абалкіна, О.І. Кочетов, І.Ю. Полякова, Л.І. Савінов, В.О. Сисенко та У. Харлі, які припускають, що такі конфлікти виникають через невідповідність між потребами та очікуваннями партнерів один від одного, а також їхніми стилями спілкування, що впливають на процес вирішення конфліктів у стосунках. Поглиблене дослідження сімейної динаміки виявило, що покращення взаємодії відбувалося з більшим самовираженням серед пар, що включало спільні погляди та очікування, які супроводжувалися підвищеним рівнем невербальної експресії на додаток до постійного підтвердження взаємної згоди при сприйнятті ролей у сімейних зобов'язаннях, які вони виконували разом протягом певного періоду часу .

У сучасному суспільстві поширеною проблемою є відсутність ефективної системи міжособистісної комунікації в сім'ї, що призводить до конфліктів. Незважаючи на цю проблему, недостатньо досліджено можливі шляхи її вирішення. Як наслідок, ми вирішили зосередитися на цій темі для нашої

дослідницької роботи.

Оскільки кожна людина має унікальні перспективи, погляди, переконання та захоплення, цілком природно, що під час міжособистісної взаємодії можуть виникати розбіжності. Ці розбіжності в думках чи судженнях потенційно можуть стати причиною конфліктів.

Конфлікт – важливий аспект людського існування. Хоча зазвичай вони вважаються шкідливими, вони також можуть слугувати натхненням для прогресу та зростання через подолання викликів, притаманних особистісному розвитку.

Наше дослідження має на меті надати теоретичні та експериментальні докази ролі самооцінки у формуванні індивідуальної поведінки під час подружніх конфліктів.

**Об'єкт дослідження** – людська особистість у подружніх конфліктах.

**Предмет дослідження** – самооцінка як фактор стратегії поведінки у подружніх конфліктах.

**Мета дослідження** полягає в теоретичному обґрунтуванні та експериментальному вивченні ролі самооцінки як фактора в стратегії поведінки людини під час подружніх конфліктів.

**Завдання дослідження:**

1. Провести теоретичний аналіз джерел, що стосуються самооцінки та стратегій поведінки в подружніх конфліктах.
2. Здійснити експериментальне дослідження особливостей самооцінки як фактора у стратегії поведінки під час подружніх конфліктів.
3. Експериментально дослідити самооцінку як чинник стратегії поведінки особистості у подружніх конфліктах.
4. Проаналізувати та інтерпретувати отримані дані з практичного дослідження з цієї проблематики.

**Методи дослідження:** включають теоретичні аспекти (аналіз, систематизація, класифікація, узагальнення літератури, порівняння даних) та емпіричні методи (тестування, проєктивні методи вивчення особистості), а також математичний аналіз за критерієм Пірсона.

Для досягнення цілей було використано психодіагностичні методики:

Методика К.Н. Томаса «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації»,  
Методика С.А. Будассі «Дослідження самооцінки особистості»,  
Методика «Визначення рівня своєї самооцінки» за Г.М. Казанцевою.

**Практичне значення** полягає у можливості використання отриманих даних та висновків для подальшого вивчення впливу самооцінки на стратегію поведінки в подружніх конфліктах.

**Апробація дослідження.** Основні результати дослідження викладено у науковій публікації – матеріалах міжнародної науково-практичної конференції:

**Апробація результатів дослідження.** Отримані результати дослідження були викладені в збірнику матеріалів VI Всеукраїнської науково-практичної конференції «Сучасний стан та перспективи розвитку освіти: теорія, практика, інновації», що проходила 22 грудня 2023 року, стаття «Теоретичний аналіз проблеми самооцінки в психології».

**База практики.** Громадська організація «Жіноча Взаємодія».

**Структура та обсяг магістерської роботи.** Робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел з 52 найменувань та 3 додатки. Робота містить 3 рисунки та 4 таблиці. Основний зміст роботи викладений на 66 сторінках. Загальний обсяг роботи – 133 сторінки..

**РОЗДІЛ 1****ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИЗНАЧЕННЯ САМООЦІНКИ ЯК ЧИННИКА  
СТРАТЕГІЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ У ПОДРУЖНІХ  
КОНФЛІКТАХ****1.1. Теоретичний аналіз проблеми самооцінки в психології**

Взаємодія людини зі світом значною мірою залежить від її самооцінки, яка відображає те, як вона сприймає та оцінює себе. Самооцінка відіграє вирішальну роль у визначенні здатності людини точно оцінювати свої навички та здібності в різних ситуаціях. Спотворений рівень самооцінки може суттєво вплинути на розвиток і поведінку людини, що може призвести до негативних наслідків, якщо його не контролювати.

Самосприйняття людини може бути відображенням її емоцій. Наприклад, людина, яка знецінює себе, може намагатися завоювати захоплення інших, а той, хто перебільшує свою значущість, може несправедливо критикувати тих, хто її оточує. Конфліктні ситуації зазвичай призводять до відчуття низької самооцінки, що призводить до того, що людина очікує відторгнення з боку інших, що змушує її утримуватися від соціальної взаємодії.

Люди, які шукають внутрішньої рівноваги, вдаються до різноманітних психологічних механізмів, як на свідомому, так і на підсвідомому рівні, щоб узгодити своє уявлення про себе з реальністю. Розвиток почуття власної гідності відбувається поступово протягом життя. Характеристики, пов'язані з самооцінкою, можуть проявлятися в різні моменти в процесі особистісного зростання і дорослішання людини:

1. Вікова група дітей раннього віку в дошкільному закладі: віковий діапазон дітей, які відвідують молодшу школу; підлітковий та юнацький вік; роки дорослого життя.

На формування особистості впливають такі фактори, як емоційні реакції значущих дорослих, академічні досягнення, соціальні зв'язки та порівняння себе з успіхами інших.

Визначення самооцінки, що визначається як здатність об'єктивно оцінювати себе та свої досягнення, є складним завданням. Однак низка наукових джерел свідчить про те, що поняття «самооцінка» має послідовне значення в оцінках різних авторів. Більшість досліджень визнають її критично важливим психічним елементом, тісно пов'язаним з формуванням ідентичності та рівнем амбіцій в ієрархії людських потреб. Як елемент саморегуляції, що впливає на спрямованість дій по відношенню як до навколишнього світу, так і до особистих досягнень, дехто стверджує, що «самооцінка» є фундаментальною для сприйняття себе в широкому сенсі.

Самооцінка розглядається як особистісна властивість у психологічній сфері, причому багато дослідників, зокрема Б. Ананьєв, Л. Божович, І. Кон, А.Захарова, трактують її сутність по-різному: як вираження задоволеності собою (Р. Мейлі) або як інсайти, отримані в результаті самопізнання, набутого через досвід та його рефлексію. Наше дослідження має на меті з'ясувати, як структура цього атрибуту впливає на розвиток особистості, оцінюючи декілька функцій, що приписуються їй у педагогічній літературі, а саме: мотиваційний, орієнтувально-регулятивний та рефлексивний компоненти, які в ній виділяються.

Самооцінка виконує різні функції, які проявляються через мотиваційний, орієнтаційний, регулятивний та рефлексивний аспекти. Мотиваційна функція допомагає визначити мотиви, цілі та причини вчинків особистості. Орієнтаційна функція допомагає оцінити власні можливості під час участі в груповому середовищі. Регулятивна функція сприяє свідомому самоконтролю поведінки для успішного досягнення поставлених цілей. І, нарешті, рефлексивна функція забезпечує усвідомлення власних зусиль, спрямованих на виконання поставлених завдань. У науковій літературі з цього питання немає єдиного підходу, оскільки автори розходяться в думках щодо акцентування уваги виключно на когнітивних чи емоційних елементах, пов'язаних із самооцінкою; однак обидва ці компоненти відіграють значну роль на різних стадіях/типах/рівнях розвитку, що призводить до високого чи низького рівня задоволеності, досягнутого індивідами на основі їх взаємодії із зовнішніми факторами, такими як батьки/опікуни/друзі/вчителі і т.д. Структурно кажучи,

існують два основні компоненти, а саме когнітивний та мотиваційний, які відповідають в першу чергу за розвиток здорового емоційного благополуччя, чому сприяє позитивне заохочення, особливо в дитячі роки, що формує позитивні риси особистості через підкріплені хороші звички, які послідовно заохочуються з плином часу.

Самооцінка – це психологічний процес, за допомогою якого людина оцінює свої власні якості, здібності, досягнення, а також власну цінність та позицію в суспільстві. Проблема самооцінки в психології вивчається з різних підходів та теоретичних ракурсів. Ось кілька ключових теоретичних підходів до проблеми самооцінки:

1. *Соціальний компаративний підхід:*

- Заснований на ідеї, що самооцінка формується в процесі порівняння з іншими людьми.
- Людина порівнює себе з оточуючими, визначає своє становище та цінність на основі цих порівнянь.
- Теорія соціального порівняння, запропонована Леоном Фестінджером, висвітлює вплив порівнянь на самооцінку та самопочуття.

2. *Символічний взаємодії та теорія самооцінки Шарона Коупланд.*

- Виділяє роль внутрішнього спостереження та взаємодії з іншими в процесі формування самооцінки.
- Автор визначає різні аспекти самооцінки, включаючи соціальну, фізичну, розумову та емоційну.

3. *Теорія самореалізації Карла Роджерса.*

- Розглядає самооцінку як важливий елемент самовизначення та самореалізації особистості.
- Виділяє роль позитивної регардації від інших людей для формування позитивної самооцінки.

4. *Теорія соціального ідентифікації.*

- Розглядає взаємозв'язок самооцінки з соціальною ідентичністю та відчуттям належності до соціальних груп.
- Ідентифікація з успішними або позитивно оцінюваними групами може позитивно впливати на самооцінку.

5. *Теорія когнітивного виявлення.*
  - Зосереджується на ролі когнітивних процесів у формуванні самооцінки.
  - Висуває тезу, що внутрішні переконання, сприйняття та оцінка впливають на те, як особа сприймає себе.
6. *Соціокультурний підхід.*
  - Вивчає вплив культурних, соціальних та історичних чинників на формування самооцінки.
  - Враховує різноманіття культурних стандартів та цінностей у процесі оцінки себе.

Ці теоретичні підходи розкривають багатогранність проблеми самооцінки та вказують на різні фактори, які впливають на цей психологічний процес. Самооцінка є ключовою для розвитку особистості та важливою для розуміння психологічного стану індивіда.

## 1.2. Характеристика подружніх конфліктів

Конфлікти можуть виникати через протилежні інтереси, цінності, цілі та потреби молодої пари, що призводять до зовнішніх розбіжностей. Суспільство схильне сприймати такі конфлікти як неприйнятні в сім'ях. Однак життєво важливо визнати, що зіткнення може бути можливістю для розвитку стосунків та інновацій, а не просто проявом проблем. Конструктивні рішення мають вирішальне значення для встановлення успішних сімейних стосунків, а не просто уникнення конфліктів.

У зв'язку з цим А. Н. Єлізаров представляє захоплюючий погляд і розрізняє дві функції конфлікту: конструктивну і деструктивну. Потенціал для особистісного зростання і розвитку сім'ї в сімейних відносинах є там, де конфлікт виконує свою конструктивну роль; він може сприяти створенню нових цілей, принципів, а також моральних норм, які позитивно впливають на загальне поліпшення сімейних стосунків. Важливо пам'ятати, що партнери повинні володіти професійними навичками конструктивного управління конфліктами, якщо вони хочуть повністю реалізувати ці переваги,



використовуючи тільки позитивні методи під час розбіжностей або непорозумінь – ось деякі важливі особливості, які проявляються в конструктивних конфліктах: ...

а) Полегшує пристосування сім'ї до нових обставин і сприяє індивідуальній адаптації її членів.

б) Встановлює неупередженість у визначенні причин конфліктів, що дозволяє їх вирішувати.

в) Наголошує на захисті згуртованості всередині сімейної одиниці, спрямовуючи увагу на її підтримку.

г) Допомагає пом'якшити внутрішні чвари і відкинути незадоволеність між окремими членами домогосподарства.

д) Сприяє кращому розумінню особистих якостей, якими володіє кожен член сімейної групи, і визнанню того, як ці якості впливають на динаміку в сім'ї.

Негативний вплив конфлікту стає очевидним, коли він виходить за прийнятні межі і переростає у війну, спричиняючи надмірні емоційні страждання. Як наслідок, початкова мета вирішити проблему конструктивними засобами стає другорядною, оскільки сторони вдаються до деструктивних заходів. Крім того, конфлікти можуть перешкоджати ефективному комунікативному обміну між залученими особами або групами, послаблюючи основні зв'язки, які підтримують сімейну гармонію, що призводить до неможливості успішного вирішення проблем.

Згідно з дослідженнями С. Ковальова, вчений підкреслює, що встановлення справжніх причин конфліктів є складним завданням через різні психологічні фактори.

Кожен конфлікт починається з сильних емоцій.

Приховані витоки будь-якого конфлікту можуть бути глибоко вкорінені у підсвідомості і з часом вийти на поверхню у вигляді психологічних захистів.

Конфлікти можуть бути викликані прихованими факторами, які охоплюють різні сфери сімейного життя, оскільки порушення в одній сфері може спровокувати конфлікти в декількох сферах.

Виділивши три основні групи причин конфліктів у шлюбі, В.А. Сисенко

пропонує ще один цікавий погляд на джерела непорозумінь між подружніми парами.

Сімейні конфлікти можуть виникати через неправильний розподіл обов'язків. Розподіл сімейних обов'язків має бути послідовним і відповідати вподобанням і потребам кожного з партнерів, незалежно від того, чи це традиційна чи егалітарна модель. Неспроможність надійно підтримувати ці ролі може призвести до суперечок у домогосподарстві.

Подружні конфлікти можуть виникати через незадоволені потреби, коли кожен з партнерів прагне задовольнити свої індивідуальні бажання. На жаль, пари можуть не знати про справжні потреби один одного, що призводить до незадоволених прагнень і подальших розбіжностей.

Розбіжності, що випливають з різного виховання, часто стають причиною розбрату. Деякі розбіжності в нових сім'ях виникають через те, що партнери по-різному застосовують свої індивідуальні сімейні звичаї до ведення домашнього господарства.

Сутність конфліктів у подружжя та шляхи їх подолання

Суть наших досліджень у цьому полягає в аналізі взаємодії між партнерами у подружжях та шляхах подолання конфліктів, які виникають серед них. Ми спрямовувалися на вивчення міжособистісних відносин у парах, проте тип сім'ї за різними критеріями не вважався ключовим для нашого аналізу. Наш дослідницький процес охоплював тих, хто в теперішній час є у відносинах та тих, хто має досвід подружнього життя.

У той час як класифікація сімей за різними характеристиками мала менший вплив на нашу роботу, розрізнення видів конфліктів, що виникають у подружжях, виявлялося ключовим аспектом. Зазначаються конфлікти за суб'єктом, джерелом та типом поведінки конфліктуючих сторін. Наша увага була спрямована на конфлікти між партнерами у подружньому житті, які виникають через цінності, позиції, сексуальні відносини, емоційні та побутові аспекти.

Відповідно до В. Лисенка, існує вісім типів конфліктів:

1. Зумовлені незадоволеністю в цінності та важливості власного «Я».
2. Викликані сексуальною незадоволеністю.

3. Породжені психічним напруженням.
4. Спричинені девіантною поведінкою.
5. Фінансові.
6. Зумовлені незадоволенням побутовими потребами.
7. Породжені відсутністю взаємопідтримки.
8. Спричинені різними інтересами.

Наша робота спрямована на розуміння цих типів конфліктів у подружжях та пошук шляхів їх вирішення.

Наша теоретична припущення полягає в тому, що усі конфлікти, які виникають у подружжях, можна пояснити різницею в сприйнятті життєвих ситуацій. Незважаючи на будь-які типології конфліктів та їх причини, ми вважаємо, що всі вони виникають через специфіку взаєморозуміння та способу сприйняття світу. Для Едмунда Гуссерля ідея чистого «Я» залишається єдиним елементом, який не можна зведення до чогось іншого. Це контрастує зі становищем, яке пізніше висунули Петер Рікер та Емануель Левінас, вказуючи на те, що власне «Я» стає доступним через взаємодію з «іншим» людиною.

Метод «епохе» виступає своєрідною запобіжною мірою у подоланні конфліктів у подружжях. Ця концепція відкидає зовнішні реальності конфлікту, сфокусованість на яких може призвести до ускладнень. Зазвичай будь-яке сприйняття чи взаємодія передбачає попередні установки. Реальні об'єкти оточуючого світу залишаються трансцендентними для людини, тому ми сприймаємо світ та себе в ньому через наш внутрішній світ. Отже, коли одні й ті самі об'єкти сприймаються різними способами кожним з партнерів, це свідчить про відмінність у сприйнятті цих об'єктів. Сперечатися чи намагатися довести свою точку зору у таких ситуаціях може бути безперспективним.

Феноменологічна традиція, яку ми сподіваємося застосувати у сімейній психології, пропонує єдиний вихід з конфліктів. Часто уникнення складнощів полягає у спробах звернутися до сутності, а не до фактів. Таким чином, причини конфліктів у подружжях часто виникають через неможливість досягнути цієї феноменологічної чистоти, виокремивши свідомість до «голих» переживань. У парі людей вони стають суб'єктами взаємного сприйняття світу,

тому способи сприйняття різних предметів є різними для кожного з них. Якщо пара не приймає концепцію трансцендентності об'єктів, це може призвести до напруженості через неможливість переконати іншу сторону у своїй правоті щодо сприйняття цих об'єктів. Макс Шелер розглядає редукцію не як роботу свідомості, а як духовну практику, зусиллям моралі. Це не дивно, оскільки феноменологічна процедура неможлива, якщо сам суб'єкт не має мотивації до цього. Якщо ж мотивація до вирішення конфлікту присутня, та вирішення редукції є метою, партнери у подружжі визнають суб'єктивність одне одного. Це сприяє уникненню суперечок про відчуття та уявлення. Це суб'єктивне єдине й є джерелом пізнання об'єктивного світу. Якщо ж один партнер розуміє різний спосіб сприйняття предмету іншим, але не бажає цього визнати, це може призвести до постійного конфлікту і дискомфорту для обох сторін.

Комунікація між партнерами відіграє ключову роль у подоланні конфліктів у подружжі. Цей процес не обмежується простим обміном словами, які мають фіксоване, об'єктивне значення. З першого погляду, об'єктивність значень слів втрачається через те, що особистий сприйняття слів суб'єктом комунікації формує їх значення. Слова не існують в комунікативному процесі як абсолютні реалії. Вони завжди конструюються суб'єктом, враховуючи досвід та асоціації. Згадані «повідомлення» спонукають до різних тлумачень відповідно до асоціацій, що виникають у суб'єкта. Це створює нову феноменологічну єдність, відмінну від первинного сприйняття, яка не потребує підтвердження у вихідному змісті «повідомлення».

Якщо один об'єкт викликає інший у свідомості, то це свідчить не лише про їх одночасність або послідовність, але й про суттєвий зв'язок між ними. Цей зв'язок стає об'єктом сам по собі, тому комунікаційний процес можна розглядати як вираження «повідомлень», які сприймаються у тій мірі, в якій співрозмовник розуміє інтенцію іншого та сприймає його як особистість. Сприйняття іншої особистості передбачає не лише прийняття слів, але й прийняття смислів, вкладених у них, з урахуванням авторитету співрозмовника.

У подружжя завжди існуватимуть розбіжності у сприйнятті об'єктивного

світу, у поглядах та прагненнях. Екзистенціально-феноменологічна психіатрія пояснює не світ, мислення чи відчуття як хворобливі, але сам стиль як патологічний. Слід враховувати, що відчуття та сприйняття партнера завжди є істинними з його власної перспективи. У такому випадку конфлікти втрачають підставу для існування, оскільки вони виникають з розбіжностей, які стають непотрібними у здійсненні дискусії.

Подружні конфлікти є невід'ємною частиною життя пар та виникають у зв'язку з різними відмінностями, індивідуальними потребами, поглядами та сприйняттям різних життєвих ситуацій. Конфлікти можуть бути конструктивними, які допомагають розв'язати проблеми та покращити взаєморозуміння, або деструктивними, коли вони загострюються і можуть негативно впливати на відносини. Ось деякі характеристики подружніх конфліктів:

1. *Температура конфлікту:*

- *Гарячий конфлікт.* Включає агресію, гнів, емоційне напруження. Часто супроводжується гучними словесними проявами та емоційним розладом.
- *Холодний конфлікт.* Менше емоційно насичений, але може бути стійким і не вирішеним. Зазвичай супроводжується відчуттям відстані та відсутності емоційної близькості.

2. *Об'єкт конфлікту.*

- *Конфлікт про конкретну справу.* Виникає з-за конкретної ситуації або події, такої як фінансові питання, робота, виховання дітей.
- *Особистісний конфлікт.* Спрямований на особисті риси партнера, включаючи характер, звички, ставлення.
- *Засоби вираження конфлікту.*
- *Вербальний конфлікт.* Виражається через словесні протиріччя, сварку, розмову.
- *Невербальний конфлікт.* Включає жести, міміку, погляди, відмову від спілкування.

### 3. Стиль вирішення конфлікту.

- *Компромісний стиль.* Обидві сторони готові йти на компроміс та шукати спільне рішення.
- *Конкурентний стиль.* Одна сторона намагається домінувати або перемогти в конфлікті.
- *Співробітницький стиль.* Обидві сторони спільно шукають рішення, засноване на взаєморозумінні та співпраці.

### 4. Частота та тривалість.

- *Епізодичні конфлікти.* Виникають з часу на час, не стаючи системними або постійними.
- *Хронічні конфлікти.* Виникають регулярно і можуть стати стійкою частиною відносин.

### 5. Вирішення конфлікту.

- *Конструктивне вирішення.* Спрямоване на пошук взаємовигідних рішень та покращення відносин.
- *Деструктивне вирішення.* Призводить до погіршення відносин та залишає залишки невирішених питань.

Розуміння характеристик подружніх конфліктів може допомогти парам покращити спілкування, розвивати емоційну інтелігентність та виробляти стратегії для ефективного вирішення конфліктів.

## 1.3. Стратегії поведінки особистості у подружніх конфліктах

Міжособистісні конфлікти, як найбільш розповсюджений вид протиріч у відносинах людей, проникають у всі сфери міжособистісної взаємодії, охоплюючи економічний, політичний, промисловий та соціальний аспекти. Зазвичай розглядаючи конфлікти як суперечності, що виникають під час міжособистісної взаємодії, Карміне розширює це поняття, визнаючи їх унікальність у контексті особистих комунікаційних стратегій чи спільної діяльності. Такі суперечки виникають між двома сторонами, які можуть бути колегами чи близькими знайомими. У цих конфліктах обидві сторони

стараються захищати свої погляди, використовуючи непідтвержені обвинувачення та образливі висловлювання, що підкреслює інтенсивність ситуації та породжує негативні емоції. Це може підсилити негативні наслідки, навіть після вирішення конфлікту.

Конфлікт може мати як позитивний, так і негативний вплив на розвиваючу функцію, оскільки він спонукає особистість до зростання та поліпшує взаємодію. Конфлікт є інструментом для пошуку рішень та реструктуризації, що призводить до змін у умовах, що породжують конфлікт, і сприяє глибшому розумінню між його учасниками. Такий підхід може сприяти досягненню поставлених цілей, вираженню бажань і ефективному використанню етикету для успішного вирішення конфліктів.

Ситуації конфлікту можуть призводити до руйнувань, припинення спільних зусиль, що існували до початку конфлікту, та повне знищення стосунків. Конфлікти можуть бути об'єктивними або вигаданими, виникаючи від невдоволення особистими інтересами та прагненням досягти особистих цілей. Кожна суперечка включає щонайменше дві сторони, що взаємодіють у конкретному контексті, формуючи початковий інцидент та його наслідки.

Аналіз індивідуальних дій, позицій та психологічних характеристик є важливим при спробі визначити причини конфлікту, оскільки вони часто виникають з взаємодії між сторонами. Виявлення джерел конфлікту допомагає зрозуміти основні людські потреби в продовольчій безпеці, захисті, незалежності, справедливості та доброзичливості, що може призвести до напруги, коли ці потреби залишаються невиконаними чи перебувають під загрозою.

Існує різноманітні причини міжособистісних конфліктів, які включають обмеженість ресурсів (якісних та кількісних), диференціацію влади, відмінності в цілях, цінностях, поведінці та досвіді, а також незадоволеність, що може виникнути під час спілкування, і розбіжності, що впливають з особистісних особливостей людей, що належать до різних груп.

Застосовуючи систематизований підхід, ми можемо виявити корені та конкретні місця виникнення конфліктів. У практичному використанні аналіз конфліктів є надзвичайно корисним – Лінкольн виділяє п'ять категорій

причинних факторів, що впливають на конфлікт. Інформаційні аспекти стосуються недостатньої інформації однієї сторони, що може викликати напруження. Це включає неправильні припущення, непередбачувану неправдиву інформацію, а також невизначеність щодо суті питання та його минулих аспектів. Також, інформація, що надається занадто рано, може впливати на конфлікт.

Довіра може виявитися через ряд показників, таких як чесність, послідовність, виконання зобов'язань і готовність взяти на себе відповідальність за вчинені дії, незалежно від їхнього характеру. Поведінкові атрибути охоплюють такі якості, як чесність і надійність, проявлені в послідовній поведінці та виконанні обіцянок, а також відповідальність за результати, незалежно від їхньої природи.

Прагнення отримати конкурентну перевагу над іншими людьми може виявитися у вираженні агресії та очевидному егоїзмі. Щодо можливих альтернатив, безпека однієї зі сторін, залучених до конфлікту, може бути під загрозою, будь то фізична, фінансова або емоційна. Учасник конфлікту може відчувати загрозу через різні фактори, такі як фізична цілісність, фінансова стабільність чи психологічна рівновага.

Щодо міжособистісної динаміки, причини незадоволеності можуть включати незадовільну взаємодію, постійний стрес та депресію. У романтичних або соціальних відносинах відсутність задоволення від взаємодії може проявлятися в нерівновазі в динаміці влади відносин, а також в значущості зв'язку для кожного залученого суб'єкта.

Нерівність у відносинах. Розходження в бізнес-цінностях, етикеті поведінки та стилі спілкування. Відмінності в освітньому рівні та соціально-економічні класові розбіжності. Контекст їхньої попередньої взаємодії, тривалість знайомства, а також будь-який негативний досвід попередніх суперечок. Низький рівень довіри та авторитету. Значущість приналежності сторін до конкретних груп і вплив цього на їхню взаємодію. Розбіжність стандартів поведінки, якими керуються обидві сторони конфлікту, відображається ціннісними факторами. Це може охоплювати різні аспекти, такі як вірування та цінності, пов'язані з релігією, або духовні переконання та



спрямованість на колективні звичаї, принципи, вимоги та стандарти певної професії, які можуть відрізнятися в залежності від релігії, культури, регіону та політики. Традиційні системи переконань пов'язані з конкретними очікуваннями, включаючи уявлення про мораль та етику, прагнення до справедливості, методи досягнення прогресу чи змін, а також прихильність до ustalених практик. З іншого боку, структурні фактори – це стійкі обставини, які мають об'єктивне існування і не змінюються, незважаючи на зусилля, спрямовані на їхню модифікацію. Ці аспекти вимагають значних ресурсів, як фізичних, так і інтелектуальних. Прикладами таких факторів є: структура управління та адміністрування; питання, пов'язані з власністю, етичні норми, традиції та судова система. Три фактори, які можуть істотно впливати на групу людей, – це їхнє географічне положення, вибір чи вимушена ізоляція, а також частота їхньої взаємодії із зовнішніми джерелами. Категоризація не лише сприяє розпізнаванню походження конфлікту, але й пропонує заходи для його вирішення. Наприклад, якщо причиною розбіжностей є недостатня інформованість, ефективним рішенням може бути надання доступу до інформації.

Конфлікти між особами можна розподілити за різними критеріями, такими як місце виникнення та наслідки. Система класифікації розглядає реальність як стандарт і дозволяє розглянути ці конфлікти у різних категоріях. Наприклад, міжособистісні конфлікти можуть виникати в сфері бізнесу, родинних відносин, пов'язаних з власністю або побутових питань (наприклад, критика виконаної роботи в оцінюванні). Залежно від наслідків і функціональності, вони можуть мати конструктивні або деструктивні наслідки, де присутні обидва аспекти, але їхня вираженість визначає, який із них переважає в конфлікті. Конструктивні елементи включають здорову комунікацію між учасниками для пошуку рішень, які поліпшують взаємодію один з одним під час суперечок, тоді як негативні включають необґрунтовані атаки, спрямовані на психологічну шкоду репутації та можуть призвести до напруги на робочому місці, відомого як «мобільний склад».

Якщо конфлікт вирішується шкідливим способом, це може мати три негативні наслідки. По-перше, може здатися, що одна сторона перемогла іншу,

але це часто стосується обох сторін. По-друге, будь-яка подальша взаємодія буде напруженою, і принаймні один із учасників може відчувати себе образеним, що в кінцевому підсумку негативно вплине на його самооцінку. Нарешті, нездатність задовольнити бажання всіх учасників під час вирішення конфлікту може негативно впливати на фізичне здоров'я, оскільки потреби людей не задовольняються повністю або недостатньо задовільно.

Кожна сім'я переживає різні стадії конфліктів протягом свого існування. У певний момент, у всіх сімей виникають кризи відносин в тій чи іншій мірі. Подібно до життєвого циклу людини від народження до старості, сімейне життя також поділяється на різні фази, переходи між якими часто спричиняють напруженість у стосунках між партнерами. Виникнення кризи може призвести до розриву сімейних зв'язків. Встановлення і збереження ідеальних стосунків є важким завданням. Шлюб переживає кризу, коли очікувані результати не відповідають реальності, що робить стосунки в цей час більш складними. Роздуми про психологію під час кризи відкривають можливості для позитивної трансформації ситуації. Недостатні знання пояснюють кілька причин, що призводять до порушень у подружніх стосунках.

Розглядаючи еволюцію етапів взаємин, важливо враховувати емоції та спосіб сприйняття проблем партнером. Позитивні підходи до подолання складних обставин включають управління власними емоціями. Шлюб, як правило, будується на очікуванні тривалих відносин та спрямований на досягнення цієї мети. Ті, хто вирішив утриматися від утворення партнерства, можуть усвідомити, що навіть невеликі розбіжності в поглядах можуть призвести до серйозних розбіжностей і криз, що підірвуть почуття власної гідності.

Показники подружньої кризи включають зменшення емоційного зв'язку, обмеження розмов формальними питаннями, рідше проведення часу разом, намагання уникнути спілкування, зменшення фізичної близькості та роздратування обох сторін. У більшості випадків спілкування з партнером відбувається через сторонніх посередників, часто через дітей.

Ігнорування потреб та очікувань партнера при прийнятті рішень, що приносять вигоду одній стороні, і уникання обговорення важливих тем можуть

спричинити конфлікти. Конфлікти можуть бути короткостроковими або довготривалими, і під час будь-якої взаємодії можуть виникнути труднощі, що заважають задоволенню потреб сторін.

Згуртованість сім'ї сприяє відчуттю доступності та впевненості, але конфлікти загрожують цьому відчуттю безпеки. Наявність конфліктів може викликати негативні емоції та негативно впливати на окремих членів сім'ї та на всі господарство. Неотримання допомоги може призвести до серйозних розбіжностей у подружніх стосунках та негативно вплинути на всі аспекти сімейного життя.

Часті джерела подружніх розбіжностей включають різні культурні переконання, незаконні романтичні стосунки поза шлюбом, різні методи управління фінансами та стилі спілкування. Конфлікти, які виникають з цих питань, можуть бути основою для подружніх суперечок, і невдале вирішення може призвести до повторення проблем та загострення ворожості.

Існують різноманітні види конфліктів в сім'ї, які можуть виникати з різних причин.

1. **Справжні суперечки:** Цей тип конфлікту характеризується сильними емоціями та різкими вибухами. Конфлікт може прогресувати, якщо подружжя не може адаптуватися одне до одного, що призводить до збільшення напруги.

2. **Конфлікти, пов'язані зі стереотипами:** Стереотипні уявлення про сімейну поведінку можуть призводити до частих суперечок, які ускладнюють розуміння перспектив один одного в подружжі.

3. **Приховані конфлікти:** Цей тип конфлікту може бути невидимим на поверхні, але проявлятися різними способами, такими як мовчання, різкі жести, сімейний бойкот або зменшення близькості.

4. **Відкриті конфлікти:** Такий конфлікт характеризується почуттям недовіри і незадоволеності, що викликає негативні емоції. Він передбачає безпосереднє спілкування через відверті розмови, де обидві сторони часто обмінюються звинуваченнями.

Конфлікти в сімейному житті можуть виникати з ряду причин, і основні з них включають в себе невміння ефективно слухати, непорозуміння, несхідність в готовності до компромісу та емоційну вразливість.

Існує п'ять можливих підходів до вирішення конфліктів: компроміс, співпраця, уникнення, конфронтація та пристосування. Компроміс може призвести до часткового задоволення обох сторін, сприяючи взаємній повазі та довірі. Співпраця стає ефективною стратегією, коли обидві сторони зацікавлені в пошуку рішення, що задовольнить інтереси обох. Уникнення конфліктів може бути важливим, коли вони не мають критичного значення, та підтримка позитивних відносин вимагає негайного вирішення проблем. Конфронтацію слід уникати в довгострокових відносинах, але іноді вона може бути ефективним засобом вирішення конкретних сценаріїв. Пристосування до тиску шляхом внесення змін дозволяє зберігати комунікацію та розв'язувати проблеми.

При розв'язанні конфліктів, де основний акцент робиться на збереженні позитивних стосунків, важливо надати учасникам можливість самостійно вирішувати питання. Цей підхід відповідає дослідженням визначених учених, таких як М.А. Абалкіна, О.І. Кочетов, І.Ю. Полякова, Л.І. Савінов, В.О. Сисенко та У. Харлі, які стверджують, що шлюб має за метою досягнення позитивних відносин між чоловіком та дружиною. У своїх дослідженнях Харлі підкреслює, що основна мета шлюбу – це взаємне задоволення потреб один одного, і недбання про ці потреби може викликати конфлікти та психологічний дискомфорт. У сім'ях, де 80-85% переживають конфлікти, це часто пов'язано з бажанням однієї сторони переважати, ігноруючи інтереси партнера. Зі збільшенням кількості членів сім'ї взаємодії стають більш складними, що може призвести до непорозумінь. Важливо вдосконалювати комунікаційні навички, спрямовані на врахування індивідуальних потреб кожного учасника, щоб сприяти гармонійним відносинам в сім'ї та родині.

Треба пам'ятати, що кожна особистість може застосовувати різні стратегії в різних ситуаціях. Ключовим аспектом є здатність визнавати та адаптувати стратегії відповідно до конкретного контексту та потреб відносин. Крім того, розвиток навичок емоційного інтелекту є важливим для підвищення ефективності спілкування в подружніх відносинах.

Конфлікт зазвичай виникає, коли порушуються міжособистісні зв'язки, пов'язані з поведінкою та інтелектом. Він охоплює багато вимірів і може мати

значний вплив на майбутні взаємодії. Незалежно від його виникнення, В.М.Поліщук виділяє чотири фази конфлікту:

Зазвичай конфлікт виникає, коли хтось ставить під сумнів надійність та щирість партнера. Спочатку може не бути видимих ознак розбіжностей, але з часом сумніви можуть перерости в глибоке непорозуміння та скептицизм.

Початковий етап конфлікту відзначається наявністю агресії, яка ще не проявилася повністю. Зниження рівня взаємодії призводить до формування ворожих намірів, а моральні норми можуть бути порушені. Цей період може тривати тривалий час, але зазвичай поступово переходить у відкриту конкуренцію.

Агресивні наміри тільки починають формуватися, відбувається фаза «боротьби». Оскільки обидві сторони прагнуть перемоги за будь-яку ціну, включаючи дискредитацію інтересів один одного, конфлікт поглиблюється. Досягнення взаєморозуміння на цьому етапі стає практично неможливим. Перемога не розв'язує проблему, оскільки переможена сторона майже завжди реагує активними діями у відповідь.

Значення вирішення конфліктів на стадії їх виникнення важко переоцінити, оскільки це дозволяє знаходити та реалізовувати конструктивні рішення ще до того, як враження перетворяться на активну конфронтацію.

Існує безліч причин сімейних конфліктів, які відрізняються одна від одної, з числа найважливіших виділяють Л.Б. Шнайдером.

Обмеження свободи членів сім'ї в здійсненні діяльності, вираженні та самовираженні.

Жорстоке поводження одного чи декількох родичів, включаючи агресивну поведінку.

Суперечливі інтереси та бажання, які обмежують можливості задоволення потреб конкретного члена сім'ї, так, як вони сприймаються цим членом.

Складні стосунки в сім'ї з авторитарним характером: матеріальні проблеми, які важко вирішити; втручання родичів у стосунки подружжя; відсутність злагоди в плані сексуальних бажань між партнерами у шлюбі.

Партнери, які мають намір знаходити вигідні рішення та взаємодіяти

конструктивно, часто віддають перевагу підходу, що базується на співробітництві. Спільна робота над вирішенням проблем дозволяє їм висловлювати свої погляди, уважно слухати точку зору партнера та утримувати емоції під контролем. Проте підхід до поведінки під час конфлікту не є строго обмеженим однією тактикою; він може включати компоненти різних стратегій.

Відповідно до досліджень, основна причина сімейних конфліктів полягає в психологічних факторах (70%), тоді як соціальні складові становлять лише 30%. Подальший аналіз вказує на те, що багато психологічних конфліктів знаходять своє коріння в соціальних впливах. Наприклад, зміни в суспільних очікуваннях стосовно ролі чоловіка в домашньому господарстві та економічній діяльності можуть змінити уявлення про ідеальне сімейне життя та призвести до непорозумінь, якщо їх не вирішити належним чином. Недостатнє розуміння або невірні очікування можуть послужити причиною конфліктів в сім'ї.

Відсутність здатності або неохота враховувати бажання партнера часто є наслідком суперечливих поглядів та інтересів, які часто розглядаються як значуща причина конфліктів. Експерти у галузі взаємин, такі як Б.Г. та В.П. Левкович, пов'язують сімейні проблеми з психологічними та етичними аспектами особистості, що призводять до ускладнень у відносинах між подружжям. Зокрема, особливу увагу слід приділити таким конкретним рисам, як егоцентризм, виражені риси характеру та занижена самооцінка, оскільки саме вони мають тенденцію домінувати в конфліктних шлюбах.

Наявність егоцентризму у партнера може сприяти дестабілізації шлюбу, оскільки часто легше виявити цю рису у своїй другій половинці, ніж самому інтроспективно оцінювати себе. Дуже важливо пам'ятати про людей, які виявляють такі тенденції. Крім того, крайня форма, відома як акцентуація характеру – коли окремі риси виражені надмірно – може призвести до конфліктів, які проявляються як всередині, так і ззовні, що може призвести навіть до патологічних станів.

Індивідуальні риси характеру можуть відрізнятися у різних людей залежно від таких факторів, як освіта, соціальна активність, професійна

діяльність та фізичне здоров'я. Тим не менш, життєво важливим аспектом успішного співіснування є ставлення один до одного, а також самоповага і ставлення до партнера. Те, як людина сприймає себе порівняно з оцінкою інших, визначає рівень її впевненості, що суттєво впливає на міжособистісні стосунки. Відтепер самооцінка має значення як індикатор для вимірювання відповідності між самооцінкою та оцінками, зробленими людиною щодо цінності інших у порівнянні з нею самою.

Розглянемо наступні альтернативи:

Індивідуальні якості високо цінуються як самою людиною, так і її оточенням, що призводить до об'єктивно завищеної оцінки.

Суб'єктивно завищена самооцінка (оцінка себе набагато вища, ніж оцінка ІНШИХ).

Особиста оцінка, яка характеризується суб'єктивним відчуттям власної неповноцінності порівняно з іншими.

Об'єктивно кажучи, рівень низький.

Перший розділ дозволяє зробити наступні висновки.

У першому розділі ми визначили поняття «самооцінка», «конфлікт», «сімейні конфлікти», «міжособистісні конфлікти» та «ціннісні чинники». Згідно з нашим теоретичним дослідженням, самооцінка може виявитися нестабільною, коли люди іноді гіперболічно вихваляють себе, а в інших випадках надмірно критикують. Бажано, щоб людина мала стабільне високе почуття цінності, яке б дозволило їй не лише відчувати підтримку з боку партнерів, але й мати внутрішнє непохитне уявлення про власну цінність, що дозволить їй самовиражатися без постійної потреби у підтвердженні своєї цінності. Крім того, ми розглянули різні потенційні джерела та види сімейних конфліктів, а також симптоми, що вказують на проблеми у шлюбі.

Людина з нестабільною самооцінкою може діяти імпульсивно, прагнучи підтримувати сприятливе самосприйняття незалежно від реальності. Вона намагатиметься зняти з себе відповідальність, якщо припуститься помилки. І навпаки, людина з непохитною впевненістю в собі часто коригує свій імідж,

очікуючи на те, як її сприймають інші. Коли почуття власної цінності об'єктивно низьке, мотивація щодо покращення свого становища слабшає. У таких випадках люди часто применшують свої здібності та утримуються від участі в соціальному середовищі або каналах комунікації.

Її партнер має владу над нею, навіть коли її права постійно нехтують, і вона відчуває себе безсилою заперечити це. Людям з низькою самооцінкою важко повірити в те, що вони заслуговують на любов, і вони часто шукають недоліки в собі та своїх партнерах. Ця невпевненість супроводжується підвищеною тривожністю, яка пригнічує здатність вирішувати проблеми. Вивчаючи тонкощі конфліктів у стосунках, ми можемо краще зрозуміти їхню глибинну складність, а також індивідуальну динаміку протягом усього шлюбного процесу. Хоча розбіжності між партнерами на різних етапах можуть здаватися проблематичними, їхнє конструктивне вирішення відкриває можливості для зростання і змін. Сприяння позитивному самосприйняттю через самоаналіз, а також чесна оцінка під час аналізу конфліктів забезпечують ключові передумови для ефективного регулювання, що в кінцевому підсумку веде до особистої реалізації, в тому числі і в подружніх стосунках.

#### 1.4. Основні напрямки психологічної роботи щодо подолання сімейних конфліктів

З психологічного погляду, сім'я є невеликою соціальною групою, що базується на соціальному житті, матеріальній та моральній взаємодопомозі та ґрунтується на шлюбі та/або кровному спорідненні. Основу сімейних відносин становить почуття любові, яке виступає емоційно активним суб'єктом та представляє собою вищий рівень суб'єктивного досвіду.

Відносини, побудовані на основі почуття любові, відрізняються високим рівнем вибірковості, глибоким зануренням у свого партнера та інтенсивним контактом на різних рівнях (психофізіологічному, психологічному, фізичному).

Найбільш негативним для сімейної гармонії є перехід від любовних до утилітарних бізнес-відносин, які обмежені лише виконанням подружніх ролей і



не приносять задоволення. Шлюбні стосунки є складовою соціально регламентованих відносин між подружжям, і вони значно відрізняються від любовних відносин за змістом, функціями та структурою.

Зміст подружніх відносин визначається значенням шлюбу, який організовує, стабілізує і соціально посилює економічні, сімейні, емоційно-сексуальні, психологічні та батьківські потреби чоловіка і жінки.

У шлюбі партнери мають два суперечливих бажання: спілкуватися з іншими і залишатися від них на відстані. Спілкування тільки одне з одним у шлюбі може стати виснажливим і нудним, іноді виникає потреба розширити коло спілкування, бажання знайомитися з новими людьми та самореалізовуватися в інших сферах, яких не вистачає в подружньому житті. Глибоке занурення у внутрішній світ може відштовхувати і створювати бар'єри у взаєморозумінні, якщо різниці в життєвих поглядах, особистих цінностях розкриваються повністю, хоча при вступі в шлюб партнери знають, що вони цікавляться внутрішнім світом один одного.

На жаль, невіршені сімейні конфлікти часто призводять до розлучення

Сімейний конфлікт є складним процесом, який розгортається протягом багатьох років і, зазвичай, вирішується рішенням різних судових інстанцій. Більшість громадян, які звертаються до суду для вирішення сімейних суперечок, можливо, не усвідомлюють, що конфлікти можна вирішити до суду, використовуючи досудові або позасудові методи, такі як укладення відповідних угод і використання процедур медіації.

На сьогоднішній день процедура медіації активно використовується як позасудовий спосіб вирішення конфліктів. У законодавстві штату Луїзіана визначено медіацію як процедуру, під час якої посередник (медіатор) допомагає взаємодії сторін у суперечці, вивчає можливі рішення для сприяння примиренню, розумінню та врегулюванню[23].

Сімейна медіація, здійснюючи обговорення між конфліктуючими сторонами за участю медіатора (посередника-психолога), спрямована на пошук рішення, яке влаштуватиме всіх учасників сімейного конфлікту і враховуватиме їхні інтереси. Сімейна медіація базується на принципах добровільності, нейтралітету, конфіденційності та самовизначення сторін.

Хоча на законодавчому рівні в Україні не врегульована процедура медіації, цей напрямок надання психолого-юридичних послуг має потенціал для розвитку. За досвідом європейських країн видно, що медіація може бути ефективною не тільки для вирішення суперечок, переданих на розгляд суду, але й для збереження нормальних відносин між сторонами у майбутньому.

Сімейна медіація в суперечках щодо сімейних поглядів може допомогти вирішити різноманітні конфлікти в сім'ї. Цей метод враховує унікальні особливості кожної конкретної родини та вважається менш «травматичним» для сім'ї порівняно з іншими доступними методами.

Існують певні різниці між сімейною медіацією та сімейною терапією:

- процес медіації є швидким і фокусується на практичних аспектах (розподіл майна, виховання дітей тощо);
- медіація є тематичною, де почуття та емоції не вважаються центральними елементами процедури;
- медіація не придатна для вирішення міжособистісних конфліктів і не може вирішити глибокі особисті проблеми;
- медіатор може активніше втручатися в управління переговорним процесом з метою підвищення автономії та незалежності сторін;
- велику увагу приділяється тому, як майбутні батьки виконуватимуть свої батьківські обов'язки.

Розуміння цих різниць та урахування індивідуальних особливостей кожної пари дають можливість медіатору самостійно визначити, чи слід розпочинати процес медіації, в якому обсязі це повинно відбутися, які конкретні питання стоїть на меті, або ж поради парі скористатися сімейною терапією.

Сімейна медіація є корисною для сімей, де члени не можуть самостійно досягти згоди. Близькі відносини можуть зіткнутися з труднощами у спілкуванні, що призводить до припинення контактів через болісний досвід розриву. Посередництво в сімейних конфліктах сприяє вирішенню розбіжностей та спільній роботі над обґрунтованими рішеннями щодо розлучення, догляду за дітьми, фінансових та майнових питань. Сімейна медіація бере до уваги високоемоційний характер сімейних конфліктів, а також людський фактор. Важливий аспект сімейної медіації полягає в тому, що вона

сприяє висловленню сторонами своїх почуттів, тривог та занепокоєнь.

Різноманітні причини, які можуть призвести до сімейних конфліктів, можуть породити значні суперечки, що переходять у юридичний план. Часто сторони сімейного конфлікту відразу звертаються до суду. Проте важливо розуміти, що рішення суду сфокусоване переважно на правовому аспекті ситуації. На жаль, у цей час відносини між учасниками сімейних конфліктів псується, і можливості для подальшого примирення зменшуються.

Метою сімейної медіації є розробка взаємоприйнятної способу виконання судового рішення без подальшого загострення конфлікту. Рішення, прийняті під час медіації, повинні враховувати унікальні потреби кожної сім'ї.

Сімейні медіатори повинні аналізувати конфліктну ситуацію з усіх сторін, перед тим як намагатися вирішити її. З досвіду видно, що медіатор може успішно допомагати сім'ям вирішувати спори та конфлікти, такі як: конфлікти навколо встановлення стосунків батьків і дітей; суперечки щодо визначення та виконання аліментарних обов'язків сім'ї, батьків та дітей.

Сімейні розбіжності між чоловіком та дружиною впливають на статус та інтереси дітей, які часто стають свідками розлучення батьків – найскладнішої ситуації для них, що може залишити глибокий слід у їхній свідомості та негативно впливати на майбутнє. Для зменшення негативних наслідків важливо адекватно підготувати дітей до змін у їхньому житті, пояснити, що навіть при розлученні батьки люблять їх і завжди будуть поруч. Сімейний медіатор може сприяти налагодженню діалогу, особливо якщо дитина виражає відмову від одного з батьків. Партнери часто не мають достатньої інформації щодо процесу розлучення або не розуміють, як ефективно організувати та виконувати батьківські обов'язки після розлучення. Тому важливо, щоб батьки продовжували спілкування після розлучення, оскільки їм доводиться спільно виховувати дітей.

Сімейна медіація може допомогти батькам у вирішенні питань, таких як:

- визначення місця проживання дитини та регулювання участі обох батьків у вихованні;
- вирішення питань виховання та навчання дітей;
- установлення порядку обміну інформацією про стан здоров'я дітей;

- визначення режиму дня, дисципліни, правил виховання, відпусток та канікул;
- регулювання зв'язків дитини з родичами, бабусею, дідусем та іншими родичами.

Часто сімейні медіатори працюють у парі, використовуючи «комедіацію». Перед початком процесу вони вивчають конфлікт та визначають основні теми для обговорення на попередніх зустрічах зі сторонами. Під час першої зустрічі медіатор ставить головне питання – готові сторони до переговорів та пошуку рішення конфлікту. Після отримання позитивної відповіді, медіатор спрямовує свою роботу на поліпшення комунікації між учасниками, визначення їхніх інтересів та інтересів дитини, а також збереження батьківських стосунків. Медіатори допомагають сторонам знайти взаємоприйнятне рішення, яке буде прийнято добровільно.

Після цього відбувається спільна зустріч обох сторін за підтримки медіатора, метою якої є навчання безконфліктному спілкуванню та виявлення важливих аспектів для всіх членів родини, включаючи інтереси дитини. Учасники конфлікту можуть взаємодіяти один з одним через посередника, що дозволяє їм висловлювати свої почуття та потреби та розкривати справжні інтереси інших.

Медіація в сімейних спорах відрізняється тим, що сторони конфлікту переважно взаємодіють у «живих зустрічах». Проте, у випадках суперечок, зокрема, з приводу безпеки, сторонам може бути дозволено зустрічатися віддалено. Участь сімейного медіатора також може бути забезпечена через онлайн-платформи.

Зазвичай процес сімейної медіації включає кілька спільних сесій, кількість яких може варіюватися від трьох до шести, і тривалість кожної сесії зазвичай становить до трьох годин. Такий підхід допомагає сторонам розуміти ситуацію, приймати її та вивчати нові, безконфліктні методи взаємодії для відновлення стосунків у сім'ї.

Сімейні медіатори повинні володіти навичками роботи з емоційними станами учасників, допомагаючи їм розпізнавати, розуміти та висловлювати

свої почуття та емоції, пов'язані з конфліктними ситуаціями. Довіра до сімейного медіатора дозволяє сторонам уникнути вирішення конфлікту через суди та приймати збалансовані рішення з найважливіших питань їхнього життя.

Розв'язання конфлікту – це процес пошуку взаємоприйняттого вирішення питань, що мають особисту значущість для учасників. Ліцензії можуть бути повними або неповними. Повне вирішення відбувається, коли усунуто причину, об'єкт та обставини конфлікту. Неповне вирішення відбувається, коли не всі причини або умови конфлікту усунуті, і може служити етапом до повного вирішення.

Бажання вирішувати конфлікти в подружніх відносинах не тільки впливає з загального нахилу багатьох людей до вирішення проблем у своїх стосунках мирним, безконфліктним шляхом, як висловлено в прислів'ї: «Спокій бути кращим за сварки». Це має об'єктивне обґрунтування в психодинаміці відносин, яка не лише сприяє виникненню конфліктів, але й містить протилежні тенденції, сприяючи переходу від конфлікту до співпраці. Правильне визначення та реалізація цих тенденцій обох партнерів може перетворити конфлікти на співпрацю та забезпечити гармонійні відносини, а також запобігти конфліктам.

Техніки вирішення подружніх конфліктів різноманітні і включають в себе кілька взаємозалежних моделей поведінки, які формують стандарти для уникнення та непомітного вирішення конфліктів при їх виникненні.

Важливим кроком у створенні умов для розв'язання конфлікту є вміння визначити його справжні причини. Це завдання ускладняється тим, що справжні мотиви конфлікту часто приховуються сторонами. Але правильне визначення причин дозволяє зробити конфліктну ситуацію зрозумілішою, полегшує розуміння і допомагає обрати оптимальний шлях вирішення.

Аналіз конфліктних ситуацій на етапі їхнього наростання може успішно направити подружній конфлікт у конструктивне русло і навіть запобігти його виникненню. Одним з ефективних методів запобігання конфліктам в шлюбі, а також в будь-яких міжособистісних відносинах, є вміння дотримуватися

принципів «соціальної дистанції». Це психосоціальне узгодження, яке може підтримувати близькість чи відстань між людьми, сприяючи легкості взаємодії. Якщо правильно використовувати цей принцип, його дотримання може уникнути конфліктів, які можуть виникнути внаслідок надто тісного або, навпаки, далекого контакту. Таким чином, в стосунках з партнером (чоловіком або дружиною) важливо прагнути до психологічного зближення і не допускати ситуацій, що можуть призвести до віддалення.

Ще одним важливим засобом уникнення конфліктів у молодих сім'ях є дотримання «правила різноманітності». Чим більше різноманітні та диверсифіковані інтереси подружжя, тим більше можливостей для співпраці, менше ймовірність конфліктів. Спільні інтереси не повинні обмежуватися лише певними аспектами, такими як сексуальні або фінансові, оскільки це може стати основою для конфліктів.

Таким чином, важливим аспектом запобігання конфліктам в подружніх відносинах є дотримання певних правил у стосунках між чоловіком і дружиною. Це включає у себе уникання провокацій та прагнення до психологічної незалежності, навіть у відносинах з близькими. Спільна робота над вдосконаленням взаємин та спрямування енергії конфліктів на особистісний розвиток обох партнерів є ефективним шляхом уникнення розбратів і розлучень.

Однією з важливих проблем сімейного консультування є отримання повної, об'єктивної та достатньої інформації про сімейну ситуацію клієнта. Точність діагностики, вибір методів корекції та успішність допомоги залежать від якості цієї інформації. Належна увага до збору інформації може вказати на наявність у консультантів конкретної моделі сімейних відносин, яка може впливати на їхню стабільність. Переваги і недоліки зібраної інформації, її інтерпретація та використання визначаються різноманітністю теорій сім'ї та шлюбу, що може призводити до різних підходів до діагностики і розв'язання проблем.

Психодіагностика представляє собою науку та практику встановлення психологічного діагнозу, тобто визначення рівня наявності та вираженості

певних психологічних якостей у людини.

Існують дві ключові форми психологічної діагностики у сімейному консультуванні:

1. Психодіагностика, яка дозволяє аналізувати сімейні відносини та проводиться через інтерв'ю, анкетування та проекційні методи.

2. Психологічна діагностика, яка реалізується в процесі корекційної діяльності, такої як консультування, психотерапія та психологічна корекція. Взаємодія клієнта з психологом чи іншими клієнтами, поведінка під час психотерапії – це важливий психодіагностичний матеріал, на основі якого визначаються стратегії консультування.

Психодіагностика – це наука і практика встановлення психологічного діагнозу, тобто визначення ступеня наявності та вираженості певних психологічних якостей у людини.

Аналіз літератури з цього питання підтверджує твердження про те, що різні теоретичні підходи до психотерапії та сімейного консультування оцінюють екстремальні зміни в сімейних стосунках по суті однаково, але підкреслюють різні особливості сімейного життя і суттєво відрізняються в розумінні завдань і підходів. Сучасний стан сімейно-психологічної діагностики не задовольняє практику сімейного консультування, важко об'єктивно оцінити її ефективність, а також перешкоджає вдосконаленню та розвитку теорії. Тому фахівці намагаються створити діагностичні протоколи, які поєднуюватимуть методи діагностики, засновані на принципах різних теоретичних підходів.

Г. Навайтис зауважує, що «спроби еkleктичного поєднання елементів сімейної психодіагностики важко адекватно відповідати її пізнавальним завданням, оскільки залишаються невирішеними питання більш загальних діагностичних парадигм, теоретичних і методологічних передумов, на яких повинні базуватися дослідження» [31].

Г. Навайтис описує основні напрямки психологічної роботи щодо подолання сімейних конфліктів, які він називає «парадигмами» сімейного консультування.

Теоретичні та практичні підходи у літературі, що стосується сімейної психотерапії, визначають різні моделі сімей, які узагальнюють досвід

консультування. Зазвичай ці моделі сфокусовані на відображенні лише певного аспекту сімейних відносин, а більшість сімей розглядаються як типові.

Парадигма послідовного повторення визначає сімейні відносини через аналіз взаємозв'язків всередині сім'ї, включаючи причинно-наслідкові зв'язки.

Структурно-процесуальні парадигми досліджують структуру сім'ї з метою віднесення її до конкретної моделі сімейних відносин.

Сімейно-особистісні парадигми використовуються для психодіагностики, освітлення взаємозв'язків між членами сім'ї, умов життя та впливу сім'ї на розвиток особистості.

Парадигма минуле-теперішнє-майбутнє визначає етапи розвитку сім'ї та єдність її членів, надаючи особливе значення часовим аспектам в психологічній діагностиці сімейних відносин.

Парадигма конкретної метафори використовує метафоричні оцінки для розкриття почуттів та аспектів сімейного життя, які можуть бути непоміченими за звичайних обставин.

Якісно-кількісна парадигма враховує дихотомію якісної та кількісної оцінки соціальних об'єктів, зокрема сімей, при їх дослідженні.

Зовнішньо-внутрішня парадигма враховує внутрішні стандарти, що відображають ставлення та благополуччя членів сім'ї, та зовнішні оцінки, які відображають висновки сімейних терапевтів.

Суб'єктивно-об'єктивна парадигма враховує сімейні суб'єктивні дані, отримані через самоспостереження членів сім'ї, та об'єктивні дані – конкретні факти сімейного життя, їх хронологію та результати спостережень за сімейними відносинами.

Важливо зауважити, що більшість сімейних психологів-консультантів не використовують стандартизовані форми та тести для оцінки функціонування сім'ї, але спираються виключно на клінічні інтерв'ю для виявлення патернів взаємодії всередині сім'ї під час першого інтерв'ю.

Аналіз сімейних відносин та глибинних психологічних особливостей учасників конфлікту вимагає клінічного підходу. Наявність несвідомих компонентів у конфліктному спілкуванні та їхні причини створюють значні труднощі для партнера та психолога-консультанта. Для досягнення



корекційного ефекту психолог повинен володіти не лише спеціальними методами розуміння, але й спеціальними прийомами пояснення психологічної природи конфлікту клієнту, а також методами виходу з нього. Вчені вказують, що психологічну діагностику в сімейному консультуванні ускладнює декілька факторів, зокрема:

1. Відсутність єдиної методики діагностики сімейних стосунків, оскільки різні теоретичні моделі консультування пропонують своє розуміння діагнозу та власні діагностичні методики.
2. Оцінка сімейних відносин сильно залежить від досвіду як психолога, так і клієнта, їхніх цінностей та розуміння сенсу сімейного життя. Професійний психолог повинен усвідомлювати ці обставини та ставитися критично до своїх висновків.
3. Різне тлумачення динаміки сімейних стосунків партнерами ускладнює діагностику сімейних стосунків.

За думкою вчених, опір сімей відкритому розумінню їхніх стосунків може виникати через зміни в психологічному кліматі, де в сім'ї можуть існувати періоди більшої прихильності та відстані, які змінюють один одного. Конфліктні сім'ї часто звертаються до консультацій під час періодів стабілізації. Таким чином, емоційний контекст сімейних стосунків можна визначити після тривалих періодів спостереження. Зазначене підтверджує, що діагностика сімейних стосунків триває під час проведення сімейного консультування.

Інший цікавий погляд на проблему отримання сімейної інформації можна знайти у Е.Г. Ейдемільера та В. Юстіцкіса, які висвітлюють наступні питання: а) питання інтимності: деякі сфери сімейного життя вважаються важливими та інтимними, тому іншим людям важко отримати доступ до них з моральних та естетичних міркувань;

б) проблеми цілісності інформації: багато подій у сімейному житті відбуваються швидко і залишаються непоміченими; в) проблема розрізненості даних: багато явищ, які цікавлять сімейних психотерапевтів, існують у всіх сферах сімейного життя і проявляються лише в певних моментах [28].

З цього погляду психотерапевти використовують конкретні методи та прийоми для вирішення вказаних вище проблем. Під час спілкування з родиною

та спостереження за нею психотерапевт прагнув створити всі умови, які сприяли б відвертому висвітленню сімейного життя. Це досягається через відповідне ставлення психотерапевта, його доброзичливість та готовність обговорювати навіть найінтимніші питання.

Американський психолог С. Мінухін розробив методику «Приєднання до сім'ї», яка забезпечує повноту отриманої інформації. «Приєднання» до сім'ї психотерапевта надає унікальну можливість спостерігати за щоденними відносинами в родині.

Аналіз літератури свідчить, що відсутність єдиної теоретичної основи в сучасній сімейній психотерапії призводить до того, що завдання та методи вивчення сім'ї розуміються різною чином представниками різних шкіл. У сучасній західній сімейній психотерапії поширено переконання, що будь-який підхід є нормальним і в кінцевому результаті приводить до досягнення мети.

Зрозуміло, що це викликає стурбованість та критику вчених, які більш методологічно відповідально ставляться до проблеми діагностики. Частіше виникають спроби вирішення проблеми вивчення сім'ї, не обмежуючись певними школами. Основне завдання полягає в тому, щоб побудувати діагностичну схему, яка враховувала б різні школи та напрямки.

Зокрема, прихильники еkleктичного підходу намагаються вирішити проблему вивчення сімей шляхом поєднання методів різних шкіл думки в єдину діагностичну схему. Вони використовують той факт, що різні школи сімейної психотерапії часто займаються аналізом та корекцією різних аспектів сімейного життя. Розроблюючи діагностичний протокол, особлива увага приділяється тому, яку інформацію та в якому порядку повинен отримати психотерапевт під час сімейного дослідження. Наприклад, розглянута «Модель Мак-Мастера», розроблена Н. Енштейном, Б. Бішопом і Л. Балдвіном, надає загальну концепцію аспектів різних конфліктів в сім'ї.

Навички вирішення сімейних проблем. За висловленням авторів, члени сім'ї повинні: ідентифікувати проблему, розглядати альтернативні шляхи її вирішення, ухвалювати спільне рішення, реалізувати це рішення, переконуватися у вдалості своїх дій та оцінювати результат.

Сімейне спілкування. Модель Мак-Мастера відображає дві ключові

характеристики процесу сімейного спілкування: відкритість або конфіденційність інформації, якою обмінюються члени сім'ї.

Сімейні ролі. Рольова структура сім'ї включає: функції, які виконує сім'я, звичні моделі поведінки, наявність умінь і навичок, необхідних для виконання обов'язків, правила «розподілу» ролей між членами сім'ї.

Афективний зворотний зв'язок об'єднує сукупність емоційних відносин.

Центральним елементом у п'ятому вимірі, а саме емоційній толерантності, є природа мотивації, яка формує ставлення особистості до сім'ї.

Контроль поведінки – це метод, за допомогою якого сім'я впливає і регулює поведінку своїх членів.

Багато психотерапевтів користуються моделлю Мак-Мастера, і її вивчення показує, що вона може відповісти на численні практичні вимоги, що виникають у сімейних дослідженнях.

Іншим цікавим методом аналізу подружніх стосунків є проблемний підхід, згідно з яким сімейні терапевти, вивчаючи дисфункціональні сім'ї, спочатку визначають характеристики, які визначають їх нездатність справлятися з психічним стресом. При цьому методи виявлення типових «слабких місць» сім'ї включаються в протокол діагностичного аналізу. Прикладом такого підходу є діагностична схема, розроблена американськими психотерапевтами В. Тангом, Дж. Мак-Дермотом – «Триосьова класифікація проблемних сімей», що містить три основні аспекти.

Порушення сімейного розвитку означають ряд труднощів, що виникають на різних етапах розвитку сім'ї.

Порушення сімейної підсистеми включають в себе розлад в подружніх стосунках та порушення взаємодії в підсистемі «батьки-дитина».

Руйнування сімейної функції – це порушення інтеграції окремих членів сім'ї та взаємин між сім'єю та зовнішнім світом.

За думкою експертів, «Триосьова класифікація проблемних сімей» є найбільш послідовною спробою застосування проблемного підходу до сімейної діагностики, що дає дослідникам конкретний інструмент для виявлення проблем у сім'ї. Учені створили факторну модель для вивчення подружніх відносин, використовуючи факторний аналіз. Зокрема, «колова модель» Д.

Ольсона, Д. Шпренкле, К. Руссела, визначає два основні фактори сімейного життя: сімейна згода і адаптованість. Сімейна згода відображає ступінь емоційного зв'язку між членами сім'ї, а сімейна адаптивність описує гнучкість або стабільність сімейних відносин. Аспекти сімейного життя також аналізувалися за допомогою інших методів, таких як головні компоненти та інтуїтивна таксономія [17].

Цікавою є поетапна методика вивчення сім'ї, розроблена Г.М. Андрєєвою, яка передбачає чіткий напрямок для кожного етапу дослідження, визначає труднощі, які виникають, та пропонує шляхи їх вирішення. Ця методика включає наступні етапи:

Визначення потреби в психотерапевтичних дослідженнях сімей, виявлення зовнішніх ознак психологічних проблем у сім'ї.

Основна мета загального розуміння сім'ї – формування правильної концепції сім'ї за допомогою діалогу.

Виявлення травматичних станів шляхом формулювання та перевірки діагностичних гіпотез, що дозволяють «локалізувати» психотравмуючу ситуацію та уявити, як клієнт почував би себе у цій ситуації.

Коригування сімейного діагнозу з метою відповіді на питання: які зміни в сімейному житті призводять до зміни психотравмуючої ситуації.

За думкою Н. Пезешкіан, подружні конфлікти виникають через відмінності в тому, якою мірою партнери висловлюють різні компетенції. Він використовував Вісбаденську анкету, яка є каталогом особистих, сімейних і культурно зумовлених конфліктних концепцій. Ця анкета дозволяє ідентифікувати зони емоційного стресу в сім'ї, допомагаючи психологу визначити, коли, за яких обставин, з яким партнером і з якої причини у клієнта виникає певна конфліктна реакція.

Ще один цікавий підхід до вивчення проблем сімейних стосунків запропоновано О.С. Сермягіним та А.М. Еткіндом, які рекомендують використовувати кольоровий тест стосунків для діагностики. Цей клінічний і психодіагностичний метод призначений для аналізу емоційних компонентів стосунків клієнта зі значущими людьми, відображаючи свідомі та частково несвідомі рівні цих стосунків.

Отже, аналіз теоретичних та експериментальних досліджень вітчизняних та зарубіжних вчених підтверджує, що різноманітні діагностичні підходи до сімейних стосунків надають сім'ям можливість нового розгляду своїх взаємин, виокремлюючи аспекти спілкування та взаємодії, які можуть залишатися неповністю усвідомленими. Це може стимулювати корекцію сімейних стосунків, але, в той же час, стати перешкодою для змін, оскільки сім'я може не розуміти термінологію, якою користується психолог. Деякі вчені вважають, що науково обгрунтовані діагнози та нові категорії для опису сімей є невдалими спробами «впихнути» сім'ї в раніше створені схеми. З їхнього погляду, сімейні відносини повинні визначатися категоріями, які використовує сама сім'я, тобто сім'я повинна розвивати власні методи самодіагностики.

### Висновки до першого розділу

Сім'я виступає однією з ключових складових суспільства, яка забезпечує його стабільність та динаміку популяції в кожному поколінні. Сім'я, як мала група, представляє собою найбільш згуртований і стабільний центр суспільства. Людина, незважаючи на своє членство в різних групах протягом життя, ніколи не може існувати поза контекстом сім'ї.

Сімейні конфлікти є результатом протистояння між членами сім'ї, заснованого на зіткненні протилежних мотивів та точок зору. Різні класифікації конфліктів визначаються різними аспектами, такими як джерело конфлікту, зміст, значимість, тип дозволу, форма виявлення, тип структури взаємин, соціальна формалізація, соціально-психологічний ефект та соціальний результат.

Учасники подружніх конфліктів часто виступають не лише як протилежні сторони, які прагнуть досягти своїх цілей, але й як жертви власних невідомих особистісних рис та непорозумінь, які не відповідають реальності, їх власній інтерпретації ситуації. Подружні конфлікти характеризуються великою неоднозначністю, і відсутність достатнього контексту ускладнює зв'язок з особливостями поведінки учасників у конфлікті.

Подружня пара, яка потрапляє в конфлікти, часто має протирічливі

інтереси, потреби, наміри та бажання, що призводить до особливо небезпечного та нестійкого емоційного стану. Подружні конфлікти відіграють ключову роль у сімейних стосунках.

У сімейному консультуванні виділяють дві основні форми психокорекції як різновиди діагностики сімейних відносин. Ці форми дозволяють аналізувати та діагностувати різні аспекти сімейних відносин, а також здійснювати корекцію впливів на родину. Е.Г. Ейдеміллер, В. Юстіцкіс, Г. Навайтіс вказують, що отримання інформації про сім'ю породжує певні діагностичні проблеми, та спрямовані на створення діагностичних протоколів, які об'єднують методи корекції, ґрунтуючись на принципах різних теоретичних підходів.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ЯК ЧИННИКА СТРАТЕГІЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ У ПОДРУЖНИХ КОНФЛІКТАХ

#### 2.1. Організація дослідження та обґрунтування вибору діагностичних методик

У дослідженні взяли участь 30 учасників, віком від 25 до 30 років, серед яких була рівна кількість чоловіків і жінок. Дослідження проходило на базі Громадської організації «Жіноча Взаємодія».

Метою було дослідити, як самооцінка впливає на стратегії вирішення конфліктів між партнерами шляхом проведення експериментів. Для досягнення цієї мети емпіричний аналіз включав три основні етапи:

Початковий етап передбачав збір необхідної інформації. Цей процес складався з окремих етапів, які охоплювали

Діалог, який встановлював точні завдання для психологічного дослідження.

Вибір методів емпіричного аналізу.

Другий етап передбачав практичне застосування обраних психодіагностичних методик для досягнення конкретних цілей в рамках емпіричного дослідження.

В експерименті були використані такі діагностичні методики:

Тест К. Томаса – інструмент для визначення стилю поведінки особистості в конфліктних ситуаціях.

Тест К. Томаса оцінює стиль поведінки людей у конфліктних ситуаціях,

вимірюючи їхнє сприйняття та реакцію на конфлікти. Цей інструмент зазвичай використовується для визначення п'яти категорій поведінки в конфлікті: конкуренція, уникнення, компроміс, співпраця та пристосування. Він допомагає визначити домінуючий підхід при вирішенні розбіжностей або проблем, які можуть виникнути в різних ситуаціях, пов'язаних з конфліктами.

Оцінка самооцінки С.А. Будассі спрямована на вимірювання віри людини в себе через аналіз різних елементів, таких як особиста незалежність, впевненість і значущість. Підхід до оцінки може включати опитування, зосереджені на таких сферах, як здібності, риси характеру, суб'єктивне судження про поведінку тощо, щоб виміряти рівень впевненості в собі.

Ці тести дають можливість людині оцінити своє самосприйняття, включаючи якості, досягнення і здібності. Ця оцінка допомагає визначити рівень впевненості в собі та свої сильні сторони, а також дає уявлення про внутрішню психіку людини.

Підхід, розроблений Г.М. Казанцевою для оцінки рівня самооцінки.

Загальний підхід спрямований на оцінку самооцінки людини шляхом оцінки її впевненості, досягнень і того, як вона сприймає себе в різних аспектах ЖИТТЯ.

Цей підхід може включати опитування щодо індивідуальних рис, досягнень, рівня впевненості, навичок критичного мислення, а також особистих успіхів та обмежень.

Використання цих стратегій часто може призвести до кращого розуміння та усвідомлення того, як людина сприймає себе, а також свого внутрішнього емоційного стану. Таке глибоке розуміння може виявитися цінним для особистісного зростання і прогресу.

## 2.2. Інтерпретація та аналіз результатів дослідження самооцінки як чинника стратегії поведінки в подружніх конфліктах

У дослідженні взяли участь 30 респондентів. Метою емпіричного дослідження експериментально дослідити самооцінку як чинник стратегії поведінки особистості у подружніх конфліктах.





Методика «Діагностика поведінки особистості в конфлікті» А.Н. Томаса

Рисунок 2.1. Найбільший кількісний стиль поведінки вважається домінуючим.

Емпіричне дослідження стилів поведінки в конфліктних ситуаціях показало, що 16,7% учасників надають перевагу стратегії суперництва, а ще 13,3% – співпраці. Решта респондентів розподілилися наступним чином: стиль пристосування (20%), стиль компромісу (30%) і стиль уникнення (20%).

Тим не менше, більшість людей, які беруть участь у конфліктах, не нехтують власними інтересами, повністю ігноруючи при цьому інтереси інших. Конкурентний підхід відображає схильність до досягнення особистих цілей без огляду на зовнішні обставини або цілеспрямовані зусилля, спрямовані на досягнення цієї мети. Він являє собою зосередження на індивідуальних ідеалах і здібностях і часто використовується, коли потрібне швидке вирішення

проблеми, особливо в екстремальних ситуаціях, коли рішучі дії виявляються критично важливими – здібності, характерні для досвідчених менеджерів, або в тих випадках, коли інші сторони не можуть прийняти рішення. Крім того, був визнаний стиль співпраці.

Наше пілотне дослідження показало, що розподіл часу, розуміння справедливості та ставлення до батьків як до рольових моделей найчастіше провокують конфлікти в молодих сім'ях. Зокрема, дві третини опитаних пар переживали такі конфлікти. Щоб вирішити цю проблему та навчити молодь конструктивно вирішувати міжособистісні суперечки у подружніх стосунках, ми створили тренінгову програму «Конструктивне вирішення конфліктів у сімейних стосунках». Наша мета – гармонізувати когнітивні, афективні та поведінкові аспекти, що лежать в основі соціальних взаємодій, за допомогою чіткої структури занять, підтриманої різними методами, включаючи групові дискусії, рольові ігри, психогімнастику та арт-терапію. Ці заняття мають не лише психологічний зміст, але й цікаві форми роботи з багатим методичним інструментарієм, що стимулює зацікавленість учасників, підвищує рівень їхньої активності та готовності до виконання запропонованих завдань, що в кінцевому підсумку зменшує кількість сімейних конфліктів. Крім того, консультанти можуть використовувати багато рекомендацій, заснованих на принципах психології, для уникнення проблем сімейного неблагополуччя.

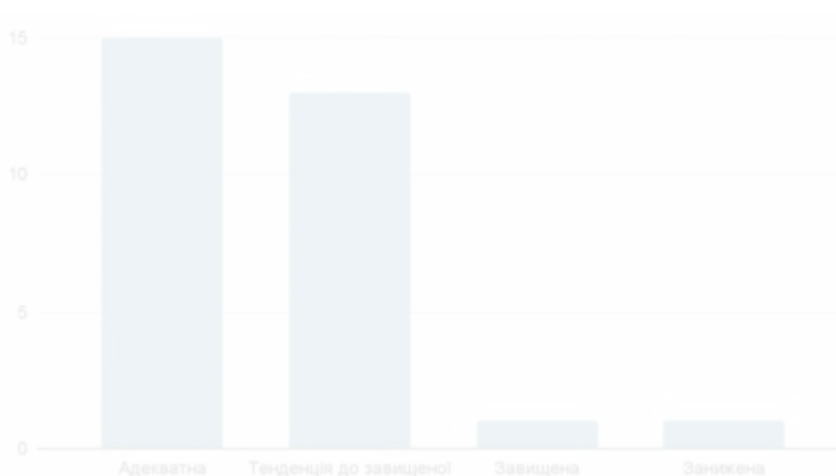


Рисунок 2.2. Методика С.А. Будассі «Визначення рівня самооцінки»

Результати емпіричного дослідження самооцінки показали, що 50% респондентів мають адекватний рівень самооцінки, тоді як 43,3% схильні до переоцінки своїх здібностей. Лише одна особа (3,3%) демонструє неадекватно завищену самооцінку, і ще одна особа (також 3,33%) демонструє занижену самооцінку, згідно з результатами цього дослідження; таким чином, серед опитаних учасників лише невелика кількість демонструє менш ніж задовільний рівень впевненості в собі, на відміну від переважної більшості, яка демонструвала протилежне майже в усі моменти збору даних – близько 93% мають прийнятні або надто оптимістичні погляди на себе в цілому!

Результати аналізу свідчать про те, що учасники нашого дослідження володіють практичною здатністю оцінювати свої можливості, визнавати як сприятливі, так і несприятливі результати. Достатність впевненості в собі свідчить про те, як людина сприймає себе по відношенню до реальності.

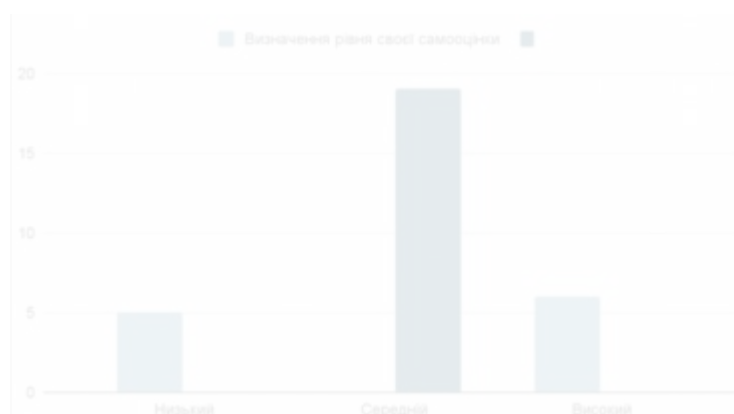


Рисунок 2.3. Аналіз результатів емпіричного дослідження з методики визначення рівня своєї самооцінки

Серед учасників 16,7% продемонстрували низький рівень самооцінки, а 63,3% – середній рівень, що свідчить про адекватний рівень самооцінки. Більше того, лише 20% продемонстрували завищену самооцінку.

Після аналізу результатів емпіричного дослідження рівня самооцінки було виявлено, що більшість учасників мають середній або типовий рівень самооцінки.

Таблиця 2.1.

Співвідношення рівня самооцінки та стратегій поведінки особистості в  
конфлікті

Стратегія поведінки в конфлікті (назва та $\bar{X}$ в балах)	Показник самооцінки ( $\bar{X}$ ср. в балах)	Рівень самооцінки
Суперництво — 4,6	0,19	Тенденція до завищеної
Пристосування — 4,1	0,19	Тенденція до завищеної
Компроміс — 4,3	0,18	Адекватна
Уникання — 4,0	0,10	Адекватна
Співпраця — 4,5	0,13	Адекватна

Виходячи з отриманих даних, можна зробити висновок, що люди схильні завищувати свою самооцінку при реалізації таких стратегій вирішення конфліктів, як «суперництво» та «пристосування». Однак ті, хто обирає такі підходи, як «співпраця», «компроміс» або «уникнення», демонструють адекватний рівень самооцінки.

Ті, хто використовував підхід «суперництво», продемонстрували найбільший ступінь конфліктності, тоді як ті, хто обрав тактику «співпраця», продемонстрували мінімальний рівень розбіжностей. Учасники з найменшим рівнем конфліктності обирали стратегію «уникнення» або «пристосування».

Ми провели кореляційний аналіз за допомогою лінійного кореляційного критерію Пірсона ( $r_{xy}$ ), щоб дослідити потенційні статистично значущі зв'язки між стратегіями подолання конфлікту та самооцінкою. Результати представлені в таблиці 2.2.

Згідно з результатами кореляційного аналізу, існує зв'язок між показниками стратегій поведінки людини в конфлікті за К.Н. Томасом та показниками самооцінки за С.А. Будассі.

Таблиця 2.2.

Кореляційний аналіз за допомогою лінійного кореляційного критерію Пірсона ( $r_{xy}$ ),

Стратегія поведінки в конфлікті за методикою К.Н. Томаса	Рівень самооцінки за методикою С.А. Будассі	Коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона ( $r_{xy}$ )
Суперництво – 4,6	0,19	0,14
Пристосування — 4,1	0,19	-0,11
Компроміс — 4,3	0,18	0,06
Уникання — 4,0	0,10	-0,065
Співпраця — 4,5	0,13	-0,052

Примітка – статистично значущі розбіжності на рівні  $p \leq 0,01$ .

Аналізуючи дані таблиці 4, було виявлено, що існує значуща кореляція (на рівні 0,01) між завищеною самооцінкою та проявом такої стратегії поведінки в конфлікті, як «суперництво». Дослідження вказує на те, що високий рівень самооцінки з більшою ймовірністю призводить до конкурентних тенденцій.

Цілком можливо, що люди з високою самооцінкою схильні переоцінювати свої можливості в контекстах, де це може бути невиправдано, що призводить до ігнорування поглядів інших. Така поведінка може призвести до протистояння з боку однолітків і схильності до агресії при відстоюванні власної позиції без урахування альтернативних думок. Така поведінка часто проявляється у виборі конкуруючих стратегій у конфліктних ситуаціях.

Між схильністю до завищеної самооцінки та реалізацією тактики «пристосування» існує обернений кореляційний зв'язок з дуже значущим  $r$ -

value 0,01. Це свідчить про те, що люди із завищеним почуттям власної гідності не вдаються до пристосуванства під час конфліктів, а прагнуть вирішити конфлікт, вирішуючи всі суперечливі питання в лоб, замість того, щоб обходити або враховувати бажання партнера.

### Висновки до другого розділу

Згідно з дослідженням, і чоловіки, і жінки демонструють достатню впевненість у собі. У конфліктних ситуаціях вони найчастіше використовують стратегію компромісу як основний підхід.

Аналізуючи результати дослідження, можна зробити висновок, що рівень самооцінки людини впливає на стиль її поведінки в конфлікті в парі. Пари з вищим рівнем самооцінки схильні демонструвати більш конкурентну поведінку в таких ситуаціях, тоді як пари з нижчим рівнем самооцінки схильні до уникнення та пристосування.

Крім того, результати кореляційного дослідження демонструють чіткий зв'язок між підвищеною впевненістю в собі та «змагальною» поведінкою подружжя під час виникнення розбіжностей.

У нашому світі, що постійно розвивається, питання самооцінки та поведінкових підходів у конфліктах продовжує залишатися актуальним. Обидва аспекти можуть слугувати предметом для потенційних досліджень. Ефективні управлінські інструменти для вирішення конфліктів передбачають наявність відповідного рівня впевненості в собі та критичної оцінки, які розвиваються через спілкування в рамках стосунків. Це пов'язано з тим, що на конфліктні обставини впливає потреба людини у самовираженні, її прагнення знайти своє місце в суспільстві та визначити, ким вона є, що підкреслює важливість цих якостей під час розв'язання конфлікту.

### РОЗДІЛ 3

## КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА «ГАРМОНІЗАЦІЯ СІМЕЙНИХ ВЗАЄМИН: ПРИЙНЯТТЯ ПОГЛЯДІВ ПАРТНЕРА ЯК ГАРАНТІЯ МІНІМІЗАЦІЇ КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЙ»

### 3.1. Методологічні основи та принципи корекційної програми

У результаті теоретичного й практичного аналізу впливу різниць у поглядах партнерів у подружжі на рівень конфліктності в парі, встановлено, що незбіг у переконаннях негативно впливає на задоволеність від стосунків та є суттєвою причиною виникнення конфліктів. Таким чином, виникає необхідність у розробці програми корекції, спрямованої на допомогу партнерам у подоланні розбіжностей у поглядах та мінімізації можливості напруги, що може спричинити конфлікти.

Основні методологічні принципи та засади корекційної програми, спрямованої на вирішення конфліктних ситуацій у подружній парі:

1. Різноманітність методик: Використання широкого спектру методик і форм роботи на тренінгу, що сприяє динамічному розвитку, уникненню втрати інтересу та підтримці мотивації учасників.
2. Чергування вправ та теоретичного матеріалу: Послідовна чергування вправ і теорії сприяє глибокому вивченню та практичному засвоєнню матеріалу.
3. Спрямованість вправ на аспекти поведінки: Вправи спрямовані на розкриття та подолання різних аспектів поведінки, виявлених у результаті аналізу розбіжностей у поглядах партнерів, конфліктологічної та комунікативної компетентності.

4. Тематичні напрямки програми: Висвітлення теми розбіжностей у поглядах, конфліктологічної та комунікативної компетентності, а також впливу емоційної напруги на стосунки.

5. Впровадження процедур в освоєних методиках: Пропозиція спробувати на власному досвіді процедури, такі як «епохе», ейдетична редукція та «почування», для кращого розуміння та усвідомлення.

6. Добровільність та ненанесення шкоди: Участь у програмі повинна бути добровільною, враховувати психологічний комфорт та безпеку учасників.

7. Конфіденційність: Забезпечення конфіденційності особистої інформації та історій, розкритих у ході програми.

8. Врахування бажань учасників: Важливість урахування побажань та потреб потенційних учасників у процесі розробки та впровадження програми.

9. Порівняльність учасників груп: Порівняння результатів та здобутих знань між групами для оцінки ефективності програми впливу розбіжностей у сприйнятті ситуацій на рівень конфліктності в парі.

Емпіричне дослідження показало, що стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях та рівень комунікативної компетентності є факторами, що впливають на рівень конфліктності у подружжі. Різні комбінації стратегій поведінки можуть бути адекватними у сімейних відносинах або негативно впливати на гармонію у відносинах. Також, комунікативна компетентність партнерів сприяє прийняттю особистості партнера та зменшує вплив розбіжностей на рівень конфліктності в парі. Натомість, неконструктивні підходи до спілкування, наприклад, залежність або агресивність у комунікації, тільки поглиблюють розбіжності у поглядах або перешкоджають відкритій комунікації стосовно проблемних питань.

Основна мета корекційної програми полягає у навчанні учасників основним принципам, що сприяють гармонії та взаєморозумінню в стосунках, а також у вивченні усіх факторів, що безпосередньо впливають на рівень конфліктності між партнерами. Всі ці фактори були виявлені в рамках теоретичного аналізу проблеми та підтвердили свій вплив на задоволеність від стосунків.

Перед створенням тренінгу було проведено опитування частини учасників



та фокус-група. Опитування охопило 25 осіб, які були випадково вибрані з загальної кількості учасників. Метод фрілістингу використовувався для визначення потреб учасників тренінгу та основних питань, які потребують уваги. Учасники також мали можливість висловити свої побажання щодо формату та особливостей тренінгу, присвяченого розбіжностям у поглядах партнерів у шлюбі та зменшенню напруги, що виникає через ці розбіжності. За результатами дослідження виявлено, що респонденти бажають, щоб програма корекції відповідала таким критеріям:

1. Головна мета: навчити сприймати партнера з його позиції, розуміти його стан і приймати його таким, яким він є.
2. Форма участі: обов'язкова участь обох партнерів у тренінгу, оскільки більшість вважають, що ефективність тренінгу збільшується, коли обидва партнери працюють над відносинами та застосовують отримані знання та навички.
3. Розгляд реальних ситуацій та обмін досвідом з рештою учасників.
4. Оцінка власної поведінки у стосунках з партнером, вивчення ефективних методів розв'язання конфліктів та засвоєння навичок для конструктивної поведінки в конфліктних ситуаціях.

Було організовано фокус-групу з шістьма учасниками дослідження для отримання якісних даних щодо конфліктів у шлюбі та оцінки рівня усвідомлення учасників стосовно цих конфліктів та можливих шляхів їх вирішення. Група складалась з трьох жінок і трьох чоловіків у віці від 36 до 48 років. Перед обговоренням було підготовлено шість запитань:

- Чи є конфлікти загальним явищем у подружжі?
- Чи суб'єктивні оцінки впливають на виникнення конфліктних ситуацій?
- Чи можна досягти об'єктивного погляду на будь-яку життєву ситуацію?
- Чи завжди конфлікт завершується при досягненні цієї об'єктивності?
- Чи можна досягти об'єктивності у всіх питаннях?
- Яка мета, коли один з партнерів ставить себе на місце іншого?

Під час обговорення першого запитання про конфлікти в парі було відзначено, що усі подружні пари зіштовхуються з такими ситуаціями, хоча деякі намагаються зберігати це в межах відносин і заперечують наявність

конфліктів. Учасники фокус-групи вважали, що конфлікти є необхідною частиною всіх пар, але вони виникають з різною регулярністю та інтенсивністю. Один із учасників висловив таку думку: «Відсутність конфліктів просто не відповідає природі людей».

Початково учасники вважали, що партнери мають прагнути до об'єктивності. Проте в процесі обговорення стало зрозуміло, що у питаннях, де існує відносність або особисті вподобання, об'єктивність не досягається. Один із респондентів висловив таку ідею: «Можливо, слід спрямовуватися не на об'єктивність, а на людське співвідношення». В кінці обговорення всі згодилися, що навіть у науці, де може здатися, що є абсолютна об'єктивність, переважає суб'єктивний підхід через те, що теорії та закони створюються вченими, які також мають свої суб'єктивні уявлення про світ.

Під час розгляду останнього питання учасники виявили найзначущіші висновки. Мета полягала у розгляді важливості того, щоб ставити себе на місце опонента під час конфлікту. Виявилось, що такий підхід не гарантує об'єктивності при оцінці проблемних питань. Один з учасників висловив таке узагальнення: «В такому варіанті об'єктивність стає суб'єктивною. Можливо, це нормально у стосунках, де потрібно приймати погляд іншої особи як є». Інший учасник додав: «Можна прагнути до об'єктивності, але все одно залишається суб'єктивним. Незважаючи на думку кожного, все фільтрується через його власний досвід. Здається правильним і відповідає дійсності, але з його точки зору».

Цікавим було з'ясувати, як респонденти розуміють основні джерела конфліктів та способи їх подолання. Виявилось, що суб'єктивні погляди на життєві ситуації можуть викликати конфлікти. Це явище є необхідною складовою взаємодії між людьми. Спочатку учасники стверджували, що для вирішення проблем потрібно об'єктивно розглянути їх причини й наслідки. Але разом з тим всі згодні, що об'єктивність не завжди розв'язує конфлікти. Основним висновком є те, що в міжособистісних відносинах досягнення об'єктивності є складним, оскільки всі погляди і концепції виходять із особистого досвіду та базуються на власних цінностях.

При плануванні корекційної програми важливо врахувати кілька

ключових принципів. По-перше, методики, які будуть застосовані під час тренінгів, мають бути різноманітними за своєю формою. Це сприяє живому розвитку процесу, уникає втрати інтересу та мотивації учасників. Для цього рекомендується чергувати вправи та теоретичний матеріал. Окрім цього, вправи мають націленість на виявлення та подолання різних аспектів поведінки, які виявилися у результаті теоретичного аналізу та емпіричного дослідження впливу розбіжностей у поглядах партнерів на конфліктність у відносинах. Така програма має освітити питання розбіжностей у поглядах, конфліктологічної компетентності, емоційної напруги та комунікативної компетентності.

По-друге, важливо врахувати, що участь у програмі корекції має бути добровільною та відповідати принципу непричинення шкоди. Крім навчального та корекційного аспектів, важливо створити фізично та психологічно безпечну атмосферу для всіх учасників та фасилітатора.

Після аналізу результатів дослідження всі пари респондентів були розподілені за рівнем задоволеності від відносин. Зважаючи на те, що дослідження показало зворотну пропорційність між задоволеністю від відносин та рівнем конфліктності партнерів, було вирішено провести корекційні заняття для двох груп учасників. Основну групу склали учасники з найнижчими показниками задоволеності від відносин, тобто основні учасники програми. Контрольну групу становили пари з найвищими показниками задоволеності, в яких не виявлено розбіжностей у поглядах та обидва партнери мають високий рівень комунікативної компетентності.

Парам було запропоновано брати участь у програмі корекції за умови збереження анонімності та добровільності. Це забезпечувалося тим, що участь не була розголошена без згоди обох партнерів. Перед прийняттям рішення щодо участі в тренінгу кожен потенційний учасник отримав інформацію про тематику, мету та завдання корекційних занять, а також основні принципи групової роботи: взаємне повагу, толерантність, відповідальність та готовність активно співпрацювати як з іншими учасниками, так і з модератором.

Для забезпечення конфіденційності всіх учасників було визначено, що особисті дані та історії, якими діляться учасники, залишаються конфіденційними поза межами занять. Крім цього, учасникам гарантувалося

право не розкривати особисту інформацію, якщо вони відчувають дискомфорт чи не бажають це робити, при цьому виключалися будь-які форми примусу (навіть фізичні чи психологічні).

Таким чином, при розробці корекційної програми необхідно дотримуватися принципів добровільності, анонімності та конфіденційності. Учасники повинні дотримуватися певних правил, щоб забезпечити психологічний комфорт і ефективне використання можливостей. Крім того, необхідно враховувати побажання потенційних учасників. Для обох груп наповнення занять має бути однаковим, оскільки порівняння результатів та здобутих знань учасників обох груп дозволить зробити висновок про ефективність програми корекції впливу різниць у сприйнятті життєвих ситуацій на рівень конфліктності в парі.

### 3.2. Корекційна програма: структура та зміст

Корекційна програма з вирішення подружніх конфліктів у сімейній парі складається з наступної структури та змісту:

#### 1. Вступна частина:

- Огляд цілей та завдань програми: пояснення основної метою програми, а також завдань, які перед нею стоять.
- Представлення учасників та їх очікувань: опитування учасників стосовно їх очікувань та мотивації в участі.

#### 2. Теоретична основа:

- Аналіз та розуміння конфлікту: огляд основних аспектів та природи конфліктів у сімейних парах, виявлення типових причин та шляхів їх уникнення.
- Етапи подружнього конфлікту: розкриття фаз конфліктів, від ініціації до можливих розв'язань.

#### 3. Практична частина:

- Техніки та вправи вирішення конфліктів: навчання ефективним методам спілкування, слухання, вираження емоцій, технік управління конфліктами.
- Спільні вправи для пари: тренування з учасниками навичок спільного

вирішення проблем, розуміння позицій партнера.

4. Індивідуальна робота:

- Консультування індивідуальних потреб: сесії індивідуального консультування для вирішення особистих питань та проблем.

5. Підсумкова частина:

- Рефлексія та плани на майбутнє: аналіз результатів програми, відстеження змін у спілкуванні та стосунках, розробка планів для подальшого покращення.
- Додатково:
- Матеріали та домашні завдання: надання додаткової літератури, завдань для самостійної роботи поза заняттями.
- Супровід після завершення програми: надання можливості для звернення до фахівця у подальшому, якщо потрібна підтримка після завершення програми.

Програма корекції була організована для двох груп учасників, які склалися з 5 подружніх пар кожна, отже, загальна кількість учасників на одній сесії складала 10 осіб. Перша група була контрольною, а друга – основною. У контрольній групі усі подружні пари не мали істотних розбіжностей у своїх поглядах на життєві ситуації, і обидва партнери виявились вмільми у спілкуванні. У основній групі виявлені помітні розбіжності між поглядами партнерів, і, щонайменше, один з них проявляв ознаки некомпетентного або агресивного спілкування.

Структура заняття враховувала методологічні принципи та мала такий вигляд: вступне слово модератора та організаційні питання, знайомство учасників між собою, послідовне чергування теоретичних і практичних блоків, спрямованих на аналіз впливу розбіжностей у поглядах на конфліктність у подружніх стосунках та пошуки шляхів їх розв'язання, обговорення вражень та відгуків учасників відносно тренінгу загалом, збір відгуків про ефективність програми для подальшого вдосконалення.

У вступному слові були визначені мета та завдання корекційної програми, зокрема, формування навичок ефективного вирішення конфліктів. Учасникам

наголосили про конфіденційність, а також про те, що програма є частиною наукового дослідження і дані з неї будуть використані в дослідженні, залишаючи анонімність подружніх пар. Також було наголошено на правилах для всіх учасників.

Учасникам були представлені конкретні правила, які всі мали дотримуватися:

1. Взаємна повага.
2. Терпимість.
3. Дотримання встановлених часових рамок та виконання інструкцій модератора.

Після вступного слова учасники мали можливість ознайомитися одне з одним, поділившись інформацією, яку вони вважали за потрібну. Крім цього, модератор пропонував кожному розповісти цікавий, але маловідомий факт про себе. Це сприяло створенню сприятливої атмосфери, знижувало напругу та сприяло ідентифікації учасників за їхніми короткими, персоніфікованими розповідями. Крім того, кожен учасник висловлював свої очікування від тренінгу, визначав бажані теми та навички, на які треба звернути увагу під час навчання.

Всі учасники, які брали участь у корекційній програмі, пройшли попереднє емпіричне дослідження. Це дозволило зібрати та проаналізувати інформацію щодо задоволення від відносин, стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях, розбіжностей у поглядах між партнерами та їхню комунікативну компетентність. З метою аналізу ефективності корекційної програми, перед початком основної частини заняття, потрібно було зібрати додаткову інформацію. Тому після знайомства модератор запропонував заповнити форму, в якій учасникам потрібно було оцінити за 10-бальною шкалою три параметри: рівень напруги у стосунках, готовність приймати партнера таким, яким він є зараз, та готовність працювати для досягнення мети (зниження ймовірності виникнення конфліктів).

На початку активної частини заняття було визначено суть і характер

конфлікту для учасників. Було важливо підкреслити, що конфлікт не завжди є зруйнівним явищем. Часто в ході розв'язання конфлікту виходять на поверхню його справжні причини і знаходяться ефективні способи їх вирішення. Узагальнено, конфлікт є невід'ємною складовою життя. Повністю уникнути їх неможливо, але можна вивчити способи зменшення напруги між партнерами та вироблення методів їх вирішення. В основі корекційної програми було акцентовано увагу на розбіжностях у поглядах. Учасникам було пояснено, що відповідно до результатів емпіричного дослідження, розбіжності у сприйнятті життєвих ситуацій впливають на рівень задоволення від відносин та збільшують імовірність виникнення конфліктів.

Модератор також звернув увагу на теоретичні основи дослідження, уточнивши механізм виникнення розбіжностей у поглядах. Кожна особистість сприймає об'єкти навколишнього світу відповідно до власних установок, цінностей та переконань, що може викликати різноманітність способів сприйняття. Це призводить до розбіжностей у сприйнятті між людьми. Отже, суб'єктивні оцінки не можуть бути беззаперечними, проте почуття та ставлення до об'єктів світу завжди є автентичними для кожної людини. Виникає проблема, що неможливо повністю сприйняти внутрішній світ іншої людини. У цій ситуації корисним стає підхід, запропонований Е. Гуссерлем у феноменології та використаний у психіатрії – «почування». Його механізм полягає у тому, що при описі або обговоренні певного об'єкту чи явища, співрозмовнику потрібно абстрагуватися від властивостей, які надає описуваний предмет, та зануритися у світ власних відчуттів. Це сприяє співпереживанню та можливості краще зрозуміти партнера.

Для кращого розуміння цього механізму та практичного його відчуття учасникам запропоновано вправу, яка працює на тій же феноменологічній процедурі, і вона називається «Почування». Учасникам послідовно демонструються 15 картин із схожим сюжетом, і їм пропонується стисло описати їх на окремих картках. Після перегляду всіх картин модератор збирає картки. Потім, по черзі, у довільному порядку, модератор озвучує зміст карток, і

учасники повинні визначити, яка саме картину описують. Ця вправа демонструє, що сприйняття однієї картини різне для кожного, проте кожен опис відображає картину, і учасники з легкістю відгадують її суть. Висновок очевидний: суб'єктивна оцінка може існувати поряд з об'єктивною і не перешкоджати розумінню тих, чие сприйняття відрізняється. Це пояснюється тим, що кожна людина живе у взаємних стосунках. Навіть якщо пізнання зовнішнього світу завжди залишається суб'єктивним, знання про цей світ узагальнюються завдяки спільному уявленню усіх людей.

Після вправи «Почування» ми перейшли до теоретичного блоку, який цього разу присвячений конфліктологічній компетентності. Л. М. Цой визначає її як «здатність людини перетворювати деструктивні процеси в конструктивні в конфлікті; розвиватися самостійно, підсилюючи свій інтелектуальний і емоційно-психологічний потенціал у конфлікті; створювати умови для виходу ситуації на якісно новий рівень; виробляти нові норми взаємодії у конфліктах, які поки відсутні в суспільстві» [46]. Очевидно, згідно з цим визначенням, умови відносин між двома особами, що потребують конфліктологічної компетентності, мають спрямовуватися також на розвиток емоційного інтелекту та критичного мислення. Без цих здібностей набуття конфліктологічної компетентності стає складним.

Для прояву суті конфліктологічної компетентності учасникам була запропонована вправа під назвою «Перевтілення». Учасники розділялися на пари (без подружжя в одній парі) та послідовно розповідали одне одному про будь-яку недавню конфліктну ситуацію. Завдання слухача полягало у знаходженні позитивних аспектів у викладеному. Ця вправа навчає конфліктологічної компетентності, допомагаючи усвідомити, що з кожного конфлікту можна винести щось продуктивне. Таким чином, учасники формують світогляд, де конфлікт розглядається як необхідний елемент будь-яких взаємин, де відбувається міжособистісна взаємодія.

Після цієї вправи учасники тренінгу отримали можливість ознайомитися з методиками зниження та підвищення напруги. Існує погляд, що для запобігання



конфліктних ситуацій необхідно усіма способами стримувати ескалацію поточної ситуації, тобто використовувати техніки, що знижують напругу (див табл. 3.1).

Під час обговорення теоретичного матеріалу було виявлено, що кожна особистість використовує як засоби зниження, так і методи підвищення напруги у конфліктних ситуаціях. Деякі особи використовують обидва підходи у близьких пропорціях, інші ж виявляють схильність використовувати тільки один з них, чи то зниження, чи підвищення емоційної напруги у стосунках.

Таблиця 3.1

Техніки регуляції емоційної напруги

<i>Знижують напругу:</i>	<i>Підвищують напругу:</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Підкреслення спільного з партнером</li> <li>• Підкреслення значимості та думки партнера для Вас</li> <li>• Вербалізація емоційного стану партнера і власного</li> <li>• Прояв інтересу до проблем партнера</li> <li>• Надання можливості виговоритися</li> <li>• У разі неправоти, визнати це</li> <li>• Пропонувати конкретний вихід з ситуації</li> <li>• Апелювати до фактів.</li> <li>• Спокійний темп і впевненість мови</li> <li>• Підтримання зорового контакту, увага до невербальних проявів</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Підкреслення відмінностей між собою і партнером</li> <li>• Негативна оцінка особистості партнера</li> <li>• Ігнорування емоційного стану</li> <li>• Демонстрація байдужості</li> <li>• Перебивання партнера</li> <li>• Заперечення своєї неправоти</li> <li>• Пошук винуватців</li> <li>• Перехід на «особистості»</li> <li>• Пришвидшення темпу та підвищення тону голосу</li> <li>• Уникання зорового контакту та неконтрольовані реакції на слова партнера</li> </ul>

Для підтвердження цих висновків учасникам було запропоновано вправу «Моделювання конфліктної ситуації». Вони розглядали сценарії конфліктів з різними варіантами розвитку та відкритими фіналами, спробувавши техніки як зниження, так і підвищення напруги. Більшість учасників вважала, що не всі техніки, спрямовані на зниження напруги, ефективні у вирішенні конфліктів. Вони підкреслювали, що головне завдання – не уникати напруги, а управляти нею, не допускаючи до її досягнення критичного рівня.

Далі учасники готувалися до засвоєння методики виконання процедур

«епохе» та ейдетичної редукції. Ці процедури передбачали аналіз конфліктних ситуацій, які вже мали місце, але були вирішені. Учасники мали абстрагуватися від зовнішніх факторів та персоналій, щоб залишитися лише зі своїми власними відчуттями. Це дозволило визначити ефективність даного підходу.

Останній теоретичний блок був присвячений поняттю комунікативної компетентності. Учасникам було представлено узагальнені результати емпіричного дослідження, які показали, що у подружжі, де хоча б один з партнерів має низький рівень компетентності у спілкуванні, стосунки менше задоволені.

Під завершення тренінгу учасникам пропонувалася нова версія вправи «Зіпсований телефон». Групи розділялися, і вправа виконувалася окремо для кожної з них. Під час вправи одна людина розповідала історію іншій, яка потім передавала її далі, і так далі. Висновок полягав у тому, що ситуація, яка спочатку здавалася неприємною, може виглядати по-різному для інших, можливо, менш драматично. Рекомендувалося проводити цю вправу наприкінці тренінгу, щоб учасники залишилися з позитивним настроєм та оптимістичними враженнями.

В кінці заняття всі учасники висловили свої відгуки та побажання щодо подальшого розвитку корекційної програми для пар, де розбіжності у поглядах мають велике значення для задоволення від стосунків. Вони висловили бажання мати розширений курс програми з кількома заняттями і готовність брати в ньому участь. Загалом, учасники були задоволені тренінгом, оцінили його позитивно і відзначили, що отримали нові знання та навички для успішного вирішення конфліктних ситуацій.

Всі учасники приймали участь у попередньому емпіричному дослідженні, яке аналізувало вплив розбіжностей у поглядах на конфліктність у подружжя протягом щонайменше тижня до проведення корекційних занять. Під час цього дослідження респондентам ставали чотири методики, одна з яких спрямовувалася на оцінку задоволеності стосунками. Більше того, 3 з 5 пар у кожній групі протягом тижня практикували процедури «епохе» та ейдетичної редукції кожен раз, коли вони відчували загрозу конфлікту. Через тиждень після завершення занять усім учасникам пропонувалося пройти повторно методику

«Задоволеність подружніми стосунками». Це було зроблено з метою збору інформації для перевірки ефективності корекційної програми (див. табл.3.2).

Таблиця 3.2

Результати корекції задоволеності стосунками					
Тренінгова група					
	З додатковими завданнями			Без додаткових завдань	
До	123	122	116	124	118
Після	126	125	123	124	120
Контрольна група					
	З додатковими завданнями			Без додаткових завдань	
До	57	50	49	58	55
Після	87	96	77	68	73

Порівнюючи результати до та після участі подружніх пар у програмі корекції, можна зазначити позитивний вплив програми на конфліктність у подружжя. У середньому показники задоволеності стосунками учасників контрольної групи, які вдавалися до процедур «епохе» та ейдетичної редукції, підвищилися на 4,3 бала, а у тих, хто не мав додаткових завдань, — на 1 бал. У той же час, група учасників, що мали додаткові завдання після програми корекції, продемонструвала підвищення задоволеності стосунками в середньому на 34,7 бала, тоді як ті подружні пари, які не вдавалися до методів «епохе» та ейдетичної редукції, — на 14 балів. Оскільки емпіричне дослідження показало, що задоволеність стосунками зворотно пропорційна рівню конфліктності у подружжя, можна стверджувати, що рівень конфліктності в цілому знизився пропорційно до підвищення задоволеності подружніми стосунками.

Крім того, важливим показником ефективності програми корекції є відгуки учасників. Після ознайомлення з результатами дослідження ефективності тренінгу, більшість учасників підтвердила ефективність феноменологічних прийомів у зниженні конфліктності та, як наслідок, сприянні

гармонізації стосунків у парі. З урахуванням цього, подальший розвиток заслуговує не лише емпіричне дослідження впливу розбіжностей у поглядах на життєві ситуації на конфліктність у подружжя, але й програма корекції, яка може розвинути у повноцінний курс занять.

Усе укладення навичок у конфліктологічній та комунікативній компетентностях, розвинена здатність до саморефлексії та навички налаштування на партнера – все це сприяє гармонізації не лише подружніх відносин, але й будь-яких міжособистісних взаємодій. Будь-яка зріла особистість постійно прагне до самовдосконалення. Особистісний розвиток, який запропонована корекційна програма та можливий майбутній повноцінний курс спрямовані на ознайомлення з природою конфліктів, їх вирішенням, розумінням впливу розбіжностей у поглядах та їх прийняттям як необхідної складової, можуть знайти застосування не лише серед подружніх пар, але й серед широкого кола людей, які цікавляться сімейною психологією.

### **3.3. Методичні рекомендації щодо підвищення самооінки та впевненості як одна з основних умов конструктивного розв'язання подружніх конфліктів**

Як часто ви відчуваєте розчарування через свої вчинки чи риси характеру? Скільки разів вам відмовляли від цікавих можливостей через невпевненість у власних силах? Якщо це трапляється часто, вам, можливо, слід працювати над своєю самооінкою. Впевненість у собі не є вродженою, вона формується з часом.

Повага, любов до себе та здатність приймати себе таким, який ви є, залежить від вашої самооінки. Самооінка – це не те, хто ми є насправді, і це аж ніяк не те, як нас бачать інші. Насправді, це те, що ми вважаємо про себе.

Самооінка особистості – стала характеристика людини, що формується в дитинстві і залишається на певному рівні (підвищеному, нормальному, заниженому) протягом усього життя. Проте вона також має динамічну частину, яка змінюється в процесі діяльності людини.

Загальну самооінку формують часткові уявлення про себе, своєрідні «Я-

образи» або самооцінки окремих аспектів нашої особистості. Створення єдиної самооцінки залежить від того, наскільки задоволені ми своїм виконанням соціальних ролей (Я-друг, Я-чоловік/жінка, Я-сім'янин, Я-працівник, Я-громадянин і т.д.). Рівень задоволеності собою як людиною залежить від того, якими ми є в кожній з цих ролей. Якщо хоча б одна із цих складових «качається», може виникнути відчуття дисгармонії та невдоволення.

Варіанти оцінки себе:

1. Завищена самооцінка: Люди з такою самооцінкою прагнуть бачити в собі лише позитивні якості, ігноруючи власні слабкості. Це може викликати в них занадто високі очікування від себе та конфлікти з оточенням. Завищена самооцінка ускладнює адекватне сприйняття себе в суспільстві.

2. Адекватна самооцінка: Це золота середина, яку важливо досягти. Адекватна самооцінка дозволяє реалістично оцінювати як позитивні, так і негативні аспекти в собі. Це сприяє розвитку сильних сторін і позбавленню від слабкостей. Адекватна самооцінка допомагає бачити інших як різних, а не просто хороших чи поганих.

3. Занижена самооцінка: Люди із заниженою самооцінкою вважають себе менш успішними або цінними, порівняно з іншими. Вони фокусуються на своїх недоліках і недосконалостях, інколи лаючи себе за помилки. З цим видом самооцінки часто пов'язане відчуття провини перед оточенням, а також страх та невпевненість.

Незалежно від того, який вид самооцінки притаманний вам, важливо усвідомити наявність недоліків. Визнання проблеми – перший крок до її вирішення. Важливо активно працювати над покращенням своєї самооцінки, навіть якщо цей процес виявляється повільним.

Рекомендації психолога для студентів, спрямовані на підвищення самооцінки та впевненості у собі:

Складіть список своїх сильних сторін та позитивних якостей: Розгляньте свої чесні, безкорисливі, та корисні для інших аспекти. Створіть перелік з щонайменше двадцяти пунктів і переглядайте його частіше. Фокусуйтеся на своїх позитивних рисах, щоб збільшити шанси на досягнення бажаного в житті.

Напишіть перелік своїх досягнень: Запишіть всі свої перемоги, не

обмежуючись конкурсами чи олімпіадами. Важливо регулярно переглядати цей список, щоб відновити відчуття задоволення та радості від досягнень.

Навчіться приймати компліменти: Запам'ятайте, що відхилення компліментів може формувати занижену самооцінку. Приймайте позитивні слова із вдячністю, визнаючи свої сильні сторони.

Не порівнюйте себе з іншими: Забудьте про порівняння, які можуть призвести до стресу та тривоги. Кожна людина унікальна зі своїми перевагами та недоліками. Зосереджуйтеся на власному розвитку та перевищенні себе, а не на порівняннях з іншими.

Хваліть інших щиро і з посмішкою на обличчі. Сприймайте успіхи інших спокійно, тіштеся за них та висловлюйте компліменти.

Почніть більше віддавати іншим – свого часу, уваги, турботи, підтримки та допомоги. Це сприятиме підвищенню вашої впевненості, оскільки ви усвідомите, що приносите користь іншим, і не будете вважати себе невдахою.

Обмежте спілкування з людьми, які знижують вашу самооцінку. Вибирайте позитивних і впевнених в собі співрозмовників, які готові підтримати вас. Негативні впливи можуть призвести до зниження самооцінки, тоді як позитивна підтримка сприяє її зростанню.

Навчіться рефреймінгу та бачте позитив у кожній ситуації. Не сваріть себе за помилки, а шукайте хороші моменти в будь-якій ситуації. Це допоможе вам позбавитися від депресії та витягти користь з усіх обставин.

Використовуйте афірмації, щоб зміцнити позитивне сприйняття себе. Розміщуйте позитивні твердження, такі як «я люблю і приймаю себе» або «я привабливий і заслуговую на найкраще», на видимих для вас предметах та повторюйте їх кілька разів протягом дня, сприяючи поліпшенню психоемоційного стану та стимулюючи позитивні зміни в житті.

Дійте, оскільки без взяття на себе викликів важко розвивати нормальний рівень самооцінки. Рішуча та цілеспрямована діяльність, незалежно від результату, сприяє підвищенню самоповаги і створює позитивне ставлення до самого себе. Зосереджуйтеся на цілях і рухайтесь вперед, не вагаючись через минулі невдачі.

Створіть журнал успіху, в якому фіксуйте свої досягнення. Кожен новий

успіх, навіть невеличкий, сприяє підвищенню вашої впевненості. Намагайтеся розширювати свої можливості, не обмежуючись лише тим, що вже вдається вам. Регулярно переглядайте свої записи.

Усміхайтесь, оскільки почуття гумору та сміх роблять життя яскравішим. Поширюйте позитивну енергію на інших та отримуйте впевненість у собі.

Згадайте про семінари, тренінги, відео та різні книги, спрямовані на підвищення самооцінки.

Якщо ви відчуваєте, що не можете самостійно виправити ситуацію, зверніться до фахівця психолога. Пам'ятайте, що звернення до професіонала є знаком самопіклування про найважливішу людину у вашому житті – про вас самого.

Фільми, які сприяють підняттю самооцінки:

1. «Втеча з Шоушенка»: Головний герой не опускає руки, навіть потрапивши до в'язниці, і його рішучість служить прикладом для наслідування.
2. «Неймовірне життя Волтера Мітті»: Скромний службовець мріє про великі подвиги, і ця стрічка надихає вірити в свою силу.
3. «Непереможний»: Герой, який вважає себе лузером, знаходить впевненість у собі, прагнучи до своєї мети.
4. «Простачка»: Історія про проблеми самоідентифікації і шлях до впевненості в собі.

Ви унікальна особистість, з величезними можливостями, з величезним потенціалом! Ви особлива людина, з неповторними якостями і здібностями! Любіть себе зараз і завжди!

Рекомендації щодо підвищення самооцінки та впевненості для конструктивного розв'язання подружніх конфліктів:

1. Самоаналіз та самоприйняття.
  - Проведіть глибокий самоаналіз, визначивши свої сильні та слабкі сторони.
  - Приймайте себе таким, який ви є, з усіма своїми перевагами і недоліками.
2. Цільове Самовдосконалення.

- Визначте конкретні аспекти, в яких ви хочете вдосконалитися.
- Розробіть план дій для поетапного досягнення ваших цілей.
- 3. Позитивна Афірмація.
- Створіть позитивні фрази, які підкріплюють вашу самооцінку.
- Регулярно повторюйте їх для утвердження позитивного сприйняття себе.
- 4. Розвиток професійних навичок.
- Розширюйте свої навички та знання у сфері, яка вас цікавить.
- Успіх у професійній сфері може позитивно позначитися на вашій самооцінці.
- 5. Фізична активність.
- Займайтеся фізичною активністю для вироблення ендорфінів та поліпшення самопочуття.
- Фізична форма може позитивно вплинути на ваш вигляд і відчуття власної цінності.
- 6. Пошук підтримки.
- Обговорюйте свої відчуття та амбіції з довіреною людиною, яка може стати вашим психологічним підтримкою.
- Запитайте про поради та враження від людей, які вам довіряють.
- 7. Робота з імовірністю.
- Навчіться оцінювати ймовірність успіху в ваших справах.
- Розглядайте невдачі як можливість навчатися та розвиватися.
- 8. Активне слухання та комунікація.
- Активно слухайте свого партнера в подружніх стосунках.
- Виражайте свої думки чітко та конструктивно.
- 9. Розвиток рішучості.
- Навчіться приймати рішення і відповідати за них.
- Впевнено ставтеся до власних виборів і дій.
- 10. Самонагадування та самозаохочення.
- Надавайте собі компліменти та нагороди за досягнення.



- Створіть позитивне середовище для себе, яке підтримує ваш внутрішній розвиток.

### Висновки до третього розділу

1. При розробці програми корекції, спрямованої на зменшення конфліктності у подружжях через розбіжності в поглядах на життєві ситуації, ми керувалися принципами, які випливають із результатів емпіричних досліджень. Основоположними принципами стали цілісність особистості та активний пошук творчих виражень. Це призвело до структурування корекційної програми таким чином: 1. Ознайомлення подружніх пар із поняттям конфлікту та його природою.

2. Аналіз механізму виникнення розбіжностей у відносинах.
3. Вивчення техніки «почування».
4. Розгляд навичок конфліктологічної компетентності.
5. Вивчення методів зниження та підвищення напруги.
6. Оцінка рівня розвитку комунікативної компетентності.

2. У програмі корекції, яка спрямована на вплив розбіжностей у подружніх відносинах, взяли участь 10 подружніх пар, що складає 20 учасників:

1. Одна половина формувала основну групу через низький рівень задоволеності від відносин та розбіжності поглядів.

2. Інша половина була частиною контрольної групи, в якій було високе задоволення від подружніх відносин та відсутність розбіжностей у поглядах.

Результати відгуків основної та контрольної груп підтверджують ефективність тренінгової програми, а також вказують на кількісне зростання задоволеності від стосунків:

Основна група, що дотримувалась інструкцій модератора, показала покращення цих показників на 66,7%.

Контрольна група зафіксувала лише мінімальне поліпшення (у одному випадку рівень задоволеності відносин залишився незмінним).

Загалом встановлено, що навички, набуті у корекційній програмі, сприяють гармонізації подружніх відносин та можуть бути корисними в інших сферах міжособистісної взаємодії.

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз теорії показав, що самооцінка є домінуючим фактором у поведінкових проявах. Отже, можна зробити висновок, що на поведінковий підхід людини до конфлікту впливає рівень її самооцінки.

Результати кореляційного аналізу вказують на те, що особи, які використовують поведінковий підхід «суперництва» в конфліктних ситуаціях, мають позитивну кореляцію з високою самооцінкою. Натомість ті, хто використовує стратегію «приспонування», демонструють негативний зв'язок. Таким чином, можна зробити висновок, що люди з високим рівнем самооцінки схильні використовувати тактику «суперництва» у конфліктних ситуаціях.

2. Те, як людина сприймає свої дії, мотиви і цілі, а також її здатність оцінювати свої здібності, відображає вплив самооцінки на поведінку в конфлікті. Якщо людина має достатній рівень самооцінки, вона, як правило, проявляє практичність, а також здатна розпізнавати невідповідності в партнерських відносинах. Без розуміння того, наскільки важливою є самосвідомість у модулюванні моделей поведінки, люди не можуть досягти ефективного управління конфліктами.

Брак певних знань часто є частковою причиною подружніх криз. Серед факторів, що сприяють цьому, – недостатнє емоційне розуміння і сприйняття з боку партнера, відсутність конструктивних стратегій подолання труднощів і недостатня обізнаність в управлінні особистими емоціями. Основними причинами конфліктів є невміння ефективно слухати, непорозуміння під час спілкування з партнерами, а також труднощі з пошуком рішень через емоційний

дисбаланс. Існує п'ять можливих підходів до вирішення конфліктних ситуацій: компроміс, співпраця, уникнення конфронтації або пристосування – кожен з них має свої переваги та недоліки залежно від конкретної ситуації. Наприклад, хоча компроміс може частково задовольнити всі зацікавлені сторони, він, як правило, слугує лише тимчасовим рішенням, а не веде до досягнення повного задоволення всіх зацікавлених сторін через адекватні процеси вирішення, які всебічно вирішують основні проблеми, що лежать в основі конфлікту.

Використання цього методу вирішення конфлікту створює фундамент, побудований на взаємній повазі, розумінні та довірі, що в кінцевому підсумку призводить до сталості та стійкості. Якщо обидві сторони вважають суперечку важливою, такий підхід вважається дуже конструктивним. Альтернативним варіантом є уникнення – акт саморегуляції з боку однієї зі сторін, що бере участь у суперечці, який може призвести до вирішення зазначеного питання без визнання або врахування інтересів протилежної сторони; часто це призводить до подальшої ескалації в рамках майбутніх конфліктів. Щодо переваг і недоліків – хоча уникнення може потенційно мати переваги, коли йдеться про незначні проблеми або коли не потрібно підтримувати довгострокові відносини з учасниками, – вкрай важливо підтримувати відкриту комунікацію протягом будь-якого тривалого періоду взаємодії. Неспроможність співпрацювати через спілкування може призвести до виникнення підтексту, який підживлює незадоволення та напругу між усіма учасниками, що з часом може призвести до ще більших розривів у їхніх стосунках між собою.

3. Розроблена корекційна програма, «Гармонізація сімейних відносин: прийняття поглядів партнера як ключ до зменшення ймовірності конфліктів», була протестована на основній та контрольній групах. Основною метою тренінгу було підвищення усвідомленості учасників щодо природи, причин і методів вирішення конфліктних ситуацій, а також впровадження феноменологічних процедур для перевірки їх ефективності. Після виконання корекційної програми відбувалася позитивна динаміка у ставленні партнерів у подружжі до власних відносин. Учасники тренінгу відзначали результативність

застосування феноменологічних процедур, таких як «епохе», «почування» та ейдетична редукція.

4. Емпіричне дослідження може бути розширене через збільшення числа респондентів, аналізу додаткових чинників, що впливають на розбіжності у поглядах, та поділу респондентів на категорії за віком та тривалістю перебування у стосунках. Наша робота не охоплює всі аспекти проблеми, але відкриває можливості розвитку феноменологічних концепцій у «психології сім'ї», такі як різні вікові групи, різна тривалість перебування у подружніх стосунках, та розвиток стосунків в кризових та екстремальних умовах.

Таким чином, питання самооцінки і тактики вирішення конфліктів продовжують залишатися актуальними в нашому суспільстві, що розвивається. Обидві ці проблеми можуть слугувати основою для додаткового дослідження.

## Схожість

Джерела з Інтернету

217

1	<a href="https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/2707/1/%d0%a1%d0%b5%d1%80%d0%b5%d0%b4%d0%b0.pdf">https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/2707/1/%d0%a1%d0%b5%d1%80%d0%b5%d0%b4%d0%b0.pdf</a>	3.75%
2	<a href="http://ekmair.ukma.edu.ua/bitstream/handle/123456789/18471/Kibenko_Rozbizhnosti_v_otsintsi_zhyttievkyh_sytuats">http://ekmair.ukma.edu.ua/bitstream/handle/123456789/18471/Kibenko_Rozbizhnosti_v_otsintsi_zhyttievkyh_sytuats</a>	4 джерела 2.82%
3	<a href="https://er.nau.edu.ua/bitstream/NAU/55511/1/%d0%a1%d0%bc%d1%96%d0%bb%d1%8f%d0%bd%d1%81%d1%8c%d">https://er.nau.edu.ua/bitstream/NAU/55511/1/%d0%a1%d0%bc%d1%96%d0%bb%d1%8f%d0%bd%d1%81%d1%8c%d</a>	10 джерел 1.4%
5	<a href="https://ps-sluzhba.khmnu.edu.ua/samooczinka-rekomendaciyi-psyhologa-shhodo-pidvyshhennya-samooczinky-ta-vpevnenosti">https://ps-sluzhba.khmnu.edu.ua/samooczinka-rekomendaciyi-psyhologa-shhodo-pidvyshhennya-samooczinky-ta-vpevnenosti</a>	0.28%
7	<a href="http://www.molodyvcheny.in.ua/files/journal/2015/5/144.pdf">http://www.molodyvcheny.in.ua/files/journal/2015/5/144.pdf</a>	0.17%
10	<a href="https://docplayer.net/50303338-Specialnist-ekonomika-pidpriemstva-magisterska-programa-ekonomika-i-finansi-pid">https://docplayer.net/50303338-Specialnist-ekonomika-pidpriemstva-magisterska-programa-ekonomika-i-finansi-pid</a>	50 джерел 0.08%
11	<a href="https://vspu.edu.ua/science/dis/des_8_3.pdf">https://vspu.edu.ua/science/dis/des_8_3.pdf</a>	30 джерел 0.08%
12	<a href="https://naurok.com.ua/formuvannya-socialno-psiologichnih-osnov-osobistosti-u-pracivnikiv-teritorialnogo-centru-komplektuva">https://naurok.com.ua/formuvannya-socialno-psiologichnih-osnov-osobistosti-u-pracivnikiv-teritorialnogo-centru-komplektuva</a>	0.08%
13	<a href="http://int-konf.org/konf112013/598-trepaka-a-m-levicka-v-formuvannya-komunkativnoyi-politiki-pdpridemstv-sferi-obslugovuva">http://int-konf.org/konf112013/598-trepaka-a-m-levicka-v-formuvannya-komunkativnoyi-politiki-pdpridemstv-sferi-obslugovuva</a>	0.06%
14	<a href="https://yur-gazeta.com/publications/practice/simeyne-pravo/osoblivosti-virishennya-simeynih-sporiv-konflikt-chi-me">https://yur-gazeta.com/publications/practice/simeyne-pravo/osoblivosti-virishennya-simeynih-sporiv-konflikt-chi-me</a>	2 джерела 0.06%
15	<a href="http://www.referatu.net.ua/referats/7569/173023">http://www.referatu.net.ua/referats/7569/173023</a>	28 джерел 0.06%
16	<a href="https://er.nau.edu.ua/bitstream/NAU/62091/1/%d0%a4%d0%9b%d0%a1%d0%9a_2023_053%d0%9c%d0%b7_%d0%9a%d0%b...">https://er.nau.edu.ua/bitstream/NAU/62091/1/%d0%a4%d0%9b%d0%a1%d0%9a_2023_053%d0%9c%d0%b7_%d0%9a%d0%b...</a>	0.06%
17	<a href="https://sci.ldubgd.edu.ua/bitstream/123456789/7365/1/%d0%97%d0%b1%d1%96%d1%80%d0%bd%d0%b8%d0%ba%">https://sci.ldubgd.edu.ua/bitstream/123456789/7365/1/%d0%97%d0%b1%d1%96%d1%80%d0%bd%d0%b8%d0%ba%</a>	13 джерел 0.06%
18	<a href="https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/51415/8/Oleksich_Naukovo_metodychni_zasady_orhani">https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/51415/8/Oleksich_Naukovo_metodychni_zasady_orhani</a>	30 джерел 0.06%
19	<a href="http://wiki.usic.org.ua/wiki/%D0%9E%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8_%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B5%">http://wiki.usic.org.ua/wiki/%D0%9E%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8_%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B5%</a>	26 джерел 0.05%
20	<a href="https://www.uarp.org/feature/1424450647">https://www.uarp.org/feature/1424450647</a>	3 джерела 0.05%
21	<a href="https://eu-conf.com/wp-content/uploads/2023/03/Analysis-of-the-problems-of-science-and-modern-education.pdf">https://eu-conf.com/wp-content/uploads/2023/03/Analysis-of-the-problems-of-science-and-modern-education.pdf</a>	2 джерела 0.05%
22	<a href="https://www.mnau.edu.ua/files/nauk_prof_konf_zbirnyk-tez-22-05-23.pdf">https://www.mnau.edu.ua/files/nauk_prof_konf_zbirnyk-tez-22-05-23.pdf</a>	2 джерела 0.05%
23	<a href="http://umo.edu.ua/images/content/institutes/imp/vydannya/konferenc/tezy%20_%D1%81%D1%82%D1%83%D0%B4_%D0%BA...">http://umo.edu.ua/images/content/institutes/imp/vydannya/konferenc/tezy%20_%D1%81%D1%82%D1%83%D0%B4_%D0%BA...</a>	0.05%
24	<a href="https://er.nau.edu.ua/bitstream/NAU/51254/1/%d0%a4%d0%9b%d0%a1%d0%9a_2021_053_%d0%93%d1%80%d1%96%">https://er.nau.edu.ua/bitstream/NAU/51254/1/%d0%a4%d0%9b%d0%a1%d0%9a_2021_053_%d0%93%d1%80%d1%96%</a>	10 джерел 0.05%

Джерела з Бібліотеки

73

4	Студентська робота	ID файлу: 1015827353	Навчальний заклад: Open International University of Hu	60 Джерело	0.33%
6	Студентська робота	ID файлу: 1013655696	Навчальний заклад: Open International University of Human Deve...		0.2%
8	Студентська робота	ID файлу: 1015491016	Навчальний заклад: Open International University of Hu	4 Джерело	0.1%
9	Студентська робота	ID файлу: 1014198705	Навчальний заклад: Open International University of Hu	4 Джерело	0.08%
25	Студентська робота	ID файлу: 1015464951	Навчальний заклад: Open International University of Human Deve...		0.05%
26	Студентська робота	ID файлу: 1014792401	Навчальний заклад: Open International University of Hu	3 Джерело	0.05%

## Цитати

Цитати

7

- 1 «Спокій бути кращим за сварки»
- 2 «спроби еkleктичного поєднання елементів сімейної психодіагностики важко адекватно відповідати її пізнавальним завданням, оскільки залишаються невирішеними питання більш загальних діагностичних парадигм, теоретичних і методологічних передумов, на яких повинні базуватися дослідження»
- 3 «Відсутність конфліктів просто не відповідає природі людей»
- 4 «Можливо, слід спрямовуватися не на об'єктивність, а на людське співвідношення»
- 5 «В такому варіанті об'єктивність стає суб'єктивною. Можливо, це нормально у стосунках, де потрібно приймати погляд іншої особи як є»
- 6 «Можна прагнути до об'єктивності, але все одно залишається суб'єктивним. Незважаючи на думку кожного, все фільтрується через його власний досвід. Здається правильним і відповідає дійсності, але з його точки зору»
- 7 «здатність людини перетворювати деструктивні процеси в конструктивні в конфлікті; розвиватися самостійно, підсилюючи свій інтелектуальний і емоційно-психологічний потенціал у конфлікті; створювати умови для виходу ситуації на якісно новий рівень; виробляти нові норми взаємодії у конфліктах, які поки відсутні в суспільстві»