ПРИВАТНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«КИЇВСЬКИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

Факультет фармації, психології та менеджменту
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
магістра
на тему

«ПОДОЛАННЯ ПОДРУЖНІХ КОНФЛІКТІВ В ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ»

Виконала: магістрантка групи Пз-2404 заочної форми навчання
напряму підготовки (спеціальності) 053 Психологія
Андрющенко Анастасія Андріївна

Науковий керівник: Кучеренко Є.В., кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології ПВНЗ «Київський медичний університет»

Рецензент: Ніколаєв Л. О., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Університету Григорія Сковороди в Переяславі

Київ – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП 3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПОДОЛАННЯ ПОДРУЖНІХ КОНФЛІКТІВ В ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ 8

1.1. Психологічна характеристика подружніх конфліктів, їхня класифікая та стретегії вирішення 8

1.2. Соціально-психологічна картина особистості в період ранньої дорослості 14

1.3. Види, форми та методи психологічної допомоги в подоланні подружніх стосунків 21

Висновок до першого розділу. 26

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОДРУЖНІХ КОНФЛІКТІВ В ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ 29

2.1. Методи та організація емпіричного дослідження 29

2.2. Результати емпіричного дослідження 39

Висновок до другого розділу. 51

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ ДОРОСЛИХ, ЩО ПЕРЕЖИВАЮТЬ ПОДРУЖНІ КОНФЛІКТИ В УМОВАХ ВІЙНИ 54

3.1. Теоретичні засади та організація психологічного консультуванян дорослих в умовах війни 54

3.2. Методи та стратегії психологічного консультування чоловіків та дружин, що переживають подружні конфлікти 59

3.3. Зразки протоколів індивідуальних консультацій. 68

Висновок до третього розділу. 73

ВИСНОВКИ 76

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 79

ДОДАТКИ 87

ВСТУП

В умовах повномасштабної війни подружні стосунки молодих дорослих розгортаються на тлі хронічного стресу, емоційного виснаження та постійного відчуття небезпеки. Соціальна депривація, втрата звичного оточення, вимушене переселення, тривалі розлуки через військову службу або роботу за кордоном, невизначеність щодо майбутнього посилюють напруження у парі й роблять її більш вразливою до конфліктів. У такій реальності навіть буденні розбіжності можуть легше переростати в загострення, оскільки ресурси саморегуляції, емпатії та здатності до конструктивного діалогу у партнерів суттєво виснажені. Саме поєднання зовнішніх воєнних загроз і внутрішнього психологічного напруження створює специфічний фон, що впливає на динаміку подружніх конфліктів у період ранньої дорослості.

Спираючись на підходи С. В. Кратохвіла [54], конфлікт у подружжі можна розуміти як взаємодію двох полярних позицій, у якій активність партнерів спрямована на розв’язання суперечностей, хоча далеко не завжди це усвідомлюється ними як цілеспрямований процес. У ранній дорослості чоловік і жінка часто не виступають свідомими опонентами, що чітко формулюють свої цілі, а радше виявляються заручниками власних неусвідомлюваних установок, дитячого досвіду, травматичних переживань війни та спотвореного сприйняття себе і партнера. Через це подружній конфлікт нерідко набуває характеру емоційної боротьби [8, с. 15].

Суперечності між партнерами зазвичай пов’язані зі спробами задовольнити значущі потреби без належного урахування інтересів іншого. У період війни до традиційних джерел напруги, таких як розбіжності в уявленнях про сімейне життя, нереалізовані очікування, дефіцит емоційної підтримки, грубість, знецінення, подружня зрада чи фінансові труднощі, додаються бойовий досвід, втрата близьких, вимушене переселення, тривала розлука через службу. Конфлікт зазвичай виникає не з однієї причини, а з цілого вузла взаємопов’язаних чинників, серед яких є як об’єктивні обставини війни, так і суб’єктивні особливості особистості [44].

До суб'єктивних детермінант належать індивідуально-психологічні характеристики подружжя, їхня емоційна зрілість, рівень резильєнтності, стиль прив'язаності, уміння регулювати афект і відкрито говорити про свої потреби. Саме ці параметри стають предметом спеціального психологічного аналізу, оскільки від них значною мірою залежить, чи переросте криза в руйнівний, хронічний конфлікт, чи стане точкою зростання для пари [3, с. 256-260].

Сім'я в ранній дорослості залишається одним із центральних просторів соціалізації, де передаються культурні, етнічні та моральні цінності, моделі подолання стресу, ставлення до війни та майбутнього. Тому дослідження подолання подружніх конфліктів у цей період, з урахуванням воєнного контексту, має не лише теоретичне, а й виразне практичне значення.

Питання конфліктів між подружжям у період ранньої дорослості сьогодні набуває особливої гостроти, адже молоді сім'ї будують стосунки в умовах воєнної реальності, економічної нестабільності та емоційного виснаження. Дослідження Т. В. Говорун [22], Т. С. Кириленко [61], О. С. Кочаряна [40] показують, що криза сучасної української родини тісно пов'язана із загальними соціальними процесами. Її проявами виступають зростання невдоволення шлюбом, часті напружені взаємини, стійка налаштованість на розлучення, труднощі у досягненні згоди між партнерами та збільшення кількості розірваних шлюбів. У ситуації тривалої війни ці тенденції підсилюються впливом хронічного стресу, втрат, вимушених розлук, що робить молоді подружні пари особливо вразливими та водночас підкреслює потребу в цілеспрямованій психологічній підтримці та допомозі, спрямованій на конструктивне подолання конфліктів.

Психологічні труднощі функціонування сім'ї висвітлено в працях В. А. Семиченко [60], Б. Г. Херсонського, де розглядаються особливості взаємодії подружжя, поділ ролей, емоційна напруженість та вплив зовнішніх стресорів на сімейну систему. Аспекти адаптації та сумісності партнерів описані у роботах Р. П. Федоренко [78], що акцентує увагу на тому, як подружжя узгоджує очікування, цінності та життєві плани.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні психологічних особливостей подолання подружніх конфліктів у період ранньої дорослості в умовах війни, а також у розробці психологічних рекомендацій щодо підтримки молодих подружніх пар у ситуації воєнних загроз.

Об'єкт дослідження - подружні стосунки осіб раннього дорослого віку в умовах війни.

Предмет дослідження - психологічні особливості подолання подружніх конфліктів у молодих подружніх пар у період ранньої дорослості за умов воєнного стану.

До основних завдань дослідження належать:

- здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння подружнього конфлікту, ранньої дорослості та впливу війни на сімейні стосунки
- уточнити зміст понять подружній конфлікт у період ранньої дорослості та подолання конфлікту в умовах війни
- описати психологічні та соціально психологічні особливості подружніх стосунків молодих дорослих у воєнний час, з урахуванням стресу, соціальної депривації та можливої розлуки
- виявити провідні типи, причини та форми прояву подружніх конфліктів у молодих пар, що живуть в умовах війни
- дослідити емпіричні зв'язки між характеристиками резильєнтності, емоційної регуляції, ціннісних орієнтацій та стратегіями подолання подружніх конфліктів
- розробити комплекс психологічних рекомендацій або елементів програми підтримки молодих подружніх пар з метою конструктивного подолання конфліктів у воєнних умовах.

Методи дослідження. Для теоретичного обґрунтування проблеми подолання подружніх конфліктів у період ранньої дорослості в умовах війни було застосовано низку наукових методів. Провідним методом став системний аналіз наукових першоджерел, який дозволив детально розглянути структуру конфліктної взаємодії та психологічні характеристики особистості на етапі

ранньої дорослості. Метод синтезу та інтеграції теоретичних положень допоміг об’єднати розрізнені погляди на сімейну психологію та стресостійкість у єдину концептуальну схему дослідження. Метод наукового узагальнення став підґрунтям для формування теоретичних висновків та розробки практичних рекомендацій, що базуються на синтезі вікових закономірностей розвитку та впливу зовнішнього кризового контексту. В роботі були застосовані наступні емпіричні методи дослідження: методика «Діагностика рівня емпатійних здібностей», методика «Самооцінка конструктивної взаємодії у подружніх стосунках», методика дослідження стилю поведінки в конфлікті Кеннета Томаса, тест «Суб'єктивна оцінка міжособистісних відносин» (COMO), «Тест-опитувальник задоволеності шлюбом».

База дослідження. Дослідження було проведене в жовтні 2025 року в мережі інтернет. В дослідженні взяли участь 53 особи у віці від 25 до 35 років. Вибірка була розподілена наступним чином: 31 жінка (58%) та 22 чоловіка (42%), що перебувають у шлюбі не одне з одним. Всі опитані суб’єктивно визначили, що мають конфлікти у подружніх стосунках. Подружній стаж осіб, що взяли участь у дослідженні від 2 до 7 років.

Теоретична цінність роботи полягає в подальшому розвитку уявлень про подружній конфлікт у період ранньої дорослості з урахуванням впливу війни як хронічного стресогенного чинника. Дослідження уточнює зміст понять подружня конфліктність, подолання конфлікту, сімейна резильєнтність у воєнний час, а також поглиблює розуміння ролі копінг стратегій, ціннісних орієнтацій та емоційної регуляції у динаміці подружніх стосунків молодих дорослих. Отримані результати можуть доповнювати сучасні моделі сімейної адаптації та психології кризи шлюбних відносин.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у поглибленні та розширенні уявлень про динаміку подружніх конфліктів у період ранньої дорослості під впливом тривалого воєнного стресу. У роботі вперше систематизовано чинники дестабілізації молодих сімей, зумовлені специфікою воєнного стану, та виокремлено найбільш адаптивні стратегії подолання

кризових станів у парах. Дістали подальшого розвитку підходи до психологічного консультування чоловіків та дружин із урахуванням їхніх вікових особливостей та травматичного досвіду, отриманого в умовах війни. Удосконалено модель комплексної психологічної допомоги, яка поєднує методи кризової інтервенції та сімейної терапії для відновлення ресурсів подружжя та зміцнення їхньої емоційної стійкості.

Практична значущість полягає в можливості використання результатів у роботі практичних психологів, сімейних консультантів, психотерапевтів, фахівців центрів психосоціальної підтримки сімей військовослужбовців і внутрішньо переміщених осіб. Запропоновані рекомендації можуть слугувати основою для розробки тренінгових програм, консультаційних протоколів щодо профілактики ескалації подружніх конфліктів, підвищення рівня резильєнтності, розвитку навичок конструктивної комунікації та взаємної підтримки в молодих подружніх парах, що живуть у реаліях війни.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження було представлено в збірнику тез Звітної науково-практичної конференції студентів до Дня науки в Україні 16.05.2025 року. Організатор конференції є ПВНЗ «Київський медичний університет». Тема тез: “ Психодіагностичне дослідження конфліктної поведінки у шлюбних стосунках в умовах війни”.

Робота складається із вступу, трьох розділів, загального висновку, списку використаних джерел з 82 найменувань та додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПОДОЛАННЯ ПОДРУЖНІХ КОНФЛІКТІВ В ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

1.1. Психологічна характеристика подружніх конфліктів, їхня класифікая та стретегії вирішення

У контексті ранньої дорослості подружній конфлікт можна розуміти як напружене зіткнення позицій двох партнерів, їхніх несумісних потреб, очікувань, цінностей та способів поведінки, які є психологічно значущими для кожного з них і для сімейної системи загалом. Таке зіткнення завжди має міжособистісний характер, але водночас ґрунтується на внутрішніх суперечностях, життєвому досвіді та індивідуально-психологічних особливостях чоловіка і жінки [81, с. 118].

Подружні суперечки соціально зумовлені: на них впливають культурні норми, гендерні ролі, економічні умови, очікування оточення [75]. Водночас конфлікти опосередковуються індивідуальними характеристиками психіки, рівнем емоційної регуляції та сформованими уявленнями про шлюб. У період ранньої дорослості це особливо помітно, адже подружжя лише навчається координувати власні життєві плани, професійні амбіції, погляди на батьківство та побут. Конфліктна взаємодія часто супроводжується інтенсивними емоціями, афективними спалахами, почуттям образи, сорому чи провини, а також дією стійких когнітивних схем, через які партнери інтерпретують поведінку одне одного [73].

У шлюбі молоді люди нерідко демонструють гнучкість, ініціативність, здатність шукати альтернативні способи розв’язання напружених ситуацій, однак ця ж активність інколи спрямовується на ескалацію протистояння. Тоді замість конструктивного діалогу з’являється конфліктна поведінка, що посилює поляризацію позицій, фіксує подружжя у ролях «винного» та «скривдженого» і знижує рівень довіри [72, с. 94].

Особливість сімейних конфліктів у ранній дорослості полягає в тому, що партнери далеко не завжди усвідомлюють справжні мотиви власних реакцій.

Зовні вони можуть виглядати як рівноправні опоненти, однак насправді часто є заручниками власних неусвідомлюваних установок, дитячого досвіду, травматичних спогадів або ідеалізованих уявлень про «правильну сім'ю» [69, с. 42]. Неповне розуміння власних потреб і обмежене бачення ситуації призводять до того, що подружній конфлікт підтримується викривленими інтерпретаціями поведінки партнера: йому приписують ворожість, байдужість чи егоїзм там, де насправді ховається страх втрати близькості чи почуття незахищеності.

Конфліктні епізоди в шлюбі часто мають подвійний сенс. Зовнішня форма поведінки не завжди збігається з внутрішніми переживаннями. За гучними сварками, різкими висловлюваннями та демонстративною образою може стояти сильна прихильність, потяг до партнера, незадоволена потреба в підтвердженні значущості. Водночас підкреслена коректність, надмірна дистанція, відсутність відкритих суперечок інколи вказують не на гармонію, а на емоційне відчуження, хронічний прихований конфлікт або накопичену агресію, яка не знаходить безпечного виходу [68, с. 24]. Для молодого подружжя така «загорнута» форма напруги особливо небезпечна, оскільки заважає вчасно помітити кризу і звернутися по допомогу.

Динаміка подружнього конфлікту зазвичай має кілька послідовних етапів. Спочатку у стосунках виникає ситуація, що містить суперечність між інтересами, цінностями чи очікуваннями партнерів, однак на цьому етапі вона може ще не усвідомлюватися як загроза стосункам. Далі подружжя починає помічати цю напругу, інтерпретувати поведінку одне одного крізь призму власних когнітивних схем, формуються уявлення про те, «хто винен» і «що це означає для нашого союзу». Наступною стадією стає перехід до відкритої конфліктної поведінки, коли з'являються вербальні та невербальні форми протистояння, посилюються афективні реакції, можуть активізуватися дезадаптивні стратегії, наприклад уникання, пасивна агресія, маніпулятивна поведінка. Лише після цього стає можливою фаза розв'язання, яка передбачає або конструктивне опрацювання розбіжностей через діалог, компроміс, взаємні поступки, або ж формальне «згортання» конфлікту з його переносом у латентну, хронічну форму [62, с. 67].

У підході Пезешкіана [31] конфлікти в шлюбі розглядаються на двох рівнях: як ситуації, пов’язані з поточними життєвими труднощами, і як глибинні суперечності, що вкорінені в особистісній та сімейній історії партнерів. Так звані актуальні конфлікти виникають на тлі повсякденних стресорів.

У подружніх стосунках періоду ранньої дорослості конфлікти часто розгортаються навколо фрустрованих базових потреб партнерів. Якщо чоловік чи жінка не почуваються значущими у подружньому союзі, не отримують визнання власної цінності, стикаються із знеціненням або прихованою зневагою, це рано чи пізно породжує образу, протест і хронічне напруження [56]. Порушення самоповаги та почуття гідності стає ґрунтом для гострих суперечок, саркастичних зауважень, дистанціювання та боротьби за право бути поміченим і почутим у стосунках.

Важливою сферою є інтимне життя. Коли сексуальні потреби одного чи обох партнерів залишаються без відповіді, виникає не лише фізичне, а й емоційне невдоволення. Молоді люди можуть по-різному інтерпретувати цю ситуацію: як відкидання, втрату привабливості, покарання або прояв байдужості [29]. Це формує ґрунт для конфліктів, ревнощів, взаємних звинувачень, що зачіпають глибинні уявлення про близькість, мужність, жіночність та бажаність.

Частою причиною напруження стає дефіцит позитивного емоційного контакту. Коли у шлюбі бракує тепла, турботи, щирої уваги, спільного сміху чи маленьких знаків піклування, один з партнерів почувається емоційно покинутим [38]. Відсутність підтримувальних жестів, приємних сюрпризів, інтересу до внутрішнього світу іншого перетворюється на відчуття самотності «удвох» і провокує конфлікти, в яких озвучується претензія на брак любові, хоча в основі лежить емоційна депривація.

Окрему групу становлять конфлікти, пов’язані з гіпертрофованими потягами одного з партнерів. Ідеться про надмірне захоплення алкоголем, азартними іграми, шопінгом чи іншими формами поведінки, що мають адиктивний або компульсивний характер [34]. Такі способи зняття напруги ведуть до нераціонального використання сімейних ресурсів, дестабілізують

бюджет, підривають довіру та відчуття безпеки, що в ранній дорослості особливо болісно переживається як загроза майбутньому сім’ї.

Вагомим джерелом суперечок стають фінансові питання. Подружжя не завжди поділяє однакові уявлення про справедливий розподіл бюджету, внесок кожного у матеріальне забезпечення, пріоритети витрат [51]. Якщо один із партнерів сприймається як надто вимогливий або як такий, що «тягне» ресурси на власні потреби, це провокує конфлікти щодо відповідальності, ролей та відчуття рівноправності у шлюбі.

До повсякденних, але не менш значущих сфер належать харчування, одяг, облаштування житла, комфорт домашнього середовища. Розбіжності у смаках, звичках, стандартах чистоти, естетичних уподобаннях можуть видаватися дрібницями, однак у сукупності вони створюють стабільний фон роздратування [8]. Через них розгортаються сварки, у яких партнери фактично сперечаються не про вечерю чи колір штор, а про право впливати на спільний життєвий простір.

Ще одна важлива зона конфліктів пов’язана з потребою у взаємодопомозі та співпраці. Якщо один із партнерів відчуває, що надмірно перевантажений побутом, доглядом за дітьми або організацією сімейного життя, виникає відчуття несправедливого розподілу ролей [23]. Брак підтримки та залученості з боку іншого спричиняє емоційне виснаження, образу і взаємні претензії щодо відповідальності за сімейну систему.

Нарешті, значна частина суперечок у ранній дорослості стосується відпочинку та дозвілля. Партнери можуть по-різному уявляти собі якісний відпочинок, мати несумісні хобі, різні потреби у соціальній активності або, навпаки, усамітненні [54]. Якщо ці відмінності не враховуються і не обговорюються, виникають звинувачення у егоїзмі, «несімейності», небажанні проводити час разом. У реальності ж обидва прагнуть наповненого життя, однак їхні сценарії відновлення ресурсу не збігаються, що й породжує конфлікт на ґрунті різних потреб та інтересів.

Доцільно враховувати потенційний вплив конфліктів на стабільність сімейних зв’язків. За ступенем загрози для стосунків можна виокремити

щонайменше три рівні конфліктів [12]. Перший умовно можна назвати відносно безпечним. Йдеться про суперечки, що вибухають на тлі втоми, перевантаження, емоційного виснаження, коли партнер або партнерка перебуває у стані сильного збудження і реагує імпульсивно. Такі епізоди часто виникають раптово, супроводжуються підвищеним тоном або різкими словами, але так само швидко згасають, щойно напруга спадає та з'являється ресурс для спокійнішого спілкування [55, с. 258].

Другу групу становлять конфлікти, які вже мають більш серйозний характер, оскільки торкаються глибинних уявлень про роль, стиль життя чи цінності одного з партнерів. Вони розгортаються навколо вимоги змінити звичну поведінку, переглянути ставлення до батьківських сімей, відмовитися від певних звичок, скоригувати принципи виховання дітей або життєві плани [57]. У такій ситуації фактично постає дилема, чи готова людина піти на поступки, змінюючи себе і власні орієнтири заради збереження стосунків, чи наполягатиме на своєму.

Нарешті, існує рівень конфліктів, які набувають руйнівного потенціалу для молодої сім'ї. Це ситуації, в яких напруження стає хронічним, накопичені образи не опрацьовуються, а будь-які спроби домовитися закінчуються новими витками ескалації. Подібні конфлікти поступово підривають емоційний фундамент стосунків, формують відчуття безвиході й можуть завершитися рішенням про розірвання шлюбу [64].

Якщо порівняти пари, які здатні відносно конструктивно проживати конфлікт, із сім'ями, де напруга стає хронічною, можна побачити низку відмінностей. У молодих подружніх союзів з високою конфліктністю зазвичай більше об'єктивних стресових чинників. Це нестабільні житлові умови, проживання з родичами у тісному просторі, невисокі доходи, постійні борги, напружені стосунки із сусідами або родинним оточенням. За таких обставин будь-яке побутове питання швидко перетворюється на привід для звинувачень і взаємних претензій [6, с. 286].

Ще одна характерна риса полягає в асиметрії матеріального внеску. Часто від чоловіка очікують ролі основного годувальника, тоді як інші члени родини

демонструють установку на споживання спільних ресурсів без рівнозначної відповідальності. Це породжує почуття несправедливості, посилює напруження, а іноді підкріплює образ « того, хто тягне все на собі». Нерівномірний розподіл домашньої праці також стає джерелом конфліктів [9, с. 41].

Емоційний клімат у таких сім'ях часто описують як виснажливий. Атмосфера просякнута очікуванням нового скандалу, дрібні непорозуміння швидко переростають у масштабні сварки, а питання рідко розв'язуються планомірно. Багато рішень ухвалюються «з коліс», без узгодження, немає чіткого поділу зон відповідальності між чоловіком і дружиною, а домовленості або не формулюються, або легко порушуються.

Ще одна важлива ознака полягає у поступовій соціальній ізоляції. Подружжя рідше зустрічається з друзями, обмежує контакти з родичами, уникає спільного дозвілля поза домом, тому що соромиться власних стосунків або втомлюється від необхідності «грати роль благополучної сім'ї» [11].

Конфліктна поведінка у шлюбі може проявлятися як у прихованій, так і у відкритій формі [14, с. 18]. Прихований конфлікт легко впізнати за демонстративним мовчанням, холодними поглядами, напруженими жестами, які сигналізують про незгоду, але не супроводжуються відкритим проговорюванням претензій. Партнер може свідомо відмовлятися від взаємодії в певній сфері сімейного життя, ігнорувати прохання, зменшувати фізичний та емоційний контакт, підкреслено тримати дистанцію. Зовні така сім'я може виглядати спокійною, однак внутрішньо в ній підтримується високий рівень невисловленого гніву, образи та розчарування.

Відкриті конфлікти мають іншу картину [15, с. 221]. Вони можуть починатися з спроби обговорити проблему в коректній формі, але швидко переходять у підвищений тон, взаємні звинувачення, приниження. Для ранньої дорослості подібні сцени особливо травматичні, адже саме в цей період формується базова модель шлюбних стосунків.

Від того, чи вдасться молодому подружжю перейти від деструктивних сценаріїв до більш зрілих форм діалогу та взаємної підтримки, залежить не лише поточний стан їхнього союзу, а й довготривала стабільність сім'ї.

Вирішення подружніх конфліктів у період ранньої дорослості починається з переходу від позиції взаємних звинувачень до позиції спільного пошуку виходу. Важливо, щоб кожен із партнерів визнав власну частку відповідальності за напруження у стосунках і зміг говорити про свої почуття без приниження та оцінювання іншого. Коли чоловік і жінка вчаться не тільки висловлювати свої потреби, а й витримувати емоції один одного, конфлікт перестає бути війною за правоту і перетворюється на простір для перегляду правил взаємодії [65, с. 207].

Важливою умовою конструктивного розв'язання конфліктів є розвиток навичок емоційної саморегуляції та здатності відтермінувати імпульсивну реакцію. У багатьох випадках подружжя потребує професійної підтримки сімейного психолога, який допомагає побачити приховані мотиви суперечок, відокремити актуальні труднощі від базових внутрішніх конфліктів, навчитися нових моделей комунікації [71, с. 98]. Коли конфлікт проживається не як загроза розпаду, а як виклик, що вимагає спільної роботи, він може стати ресурсом для поглиблення близькості, формування більш зрілої подружньої ідентичності та переосмислення спільного життєвого проєкту.

1.2. Соціально-психологічна картина особистості в період ранньої дорослості

У період ранньої дорослості у молодої людини поступово вибудовується цілісне уявлення про себе, яке поєднує окремі когнітивні образи, життєвий досвід та особисті цінності. Образ «я» у цьому віці набуває ролі внутрішнього центру суб'єктивності та активності, що поєднує миттєві переживання, життєві рішення і довгострокові плани. На цьому ґрунті формується Я-концепція як відносно стійка і переважно усвідомлена система уявлень про власну унікальність, яка слугує опорою для самовизначення, вибудовування стосунків з іншими та ставлення до себе. Саме в ранній дорослості людина починає бачити себе не

лише через окремі ролі, а в ширшому контексті професійної, сімейної та громадянської життєдіяльності [18, с. 346].

У цей час значну роль відіграє внутрішній оцінний процес. Досвід, який підтримує розвиток і відчуття внутрішнього зростання, сприймається як позитивний, а події, що здаються руйнівними або такими, що блокують самореалізацію, забарвлюються негативно. Розвиток Я-концепції тісно пов'язаний із прагненням до самоактуалізації, яке у ранній дорослості проходить крізь фільтр соціальних і моральних норм, особистих ідеалів та духовних орієнтирів [32, с. 23]. Під впливом інтерналізованих суспільних критеріїв молода людина вибудовує уявлення про власну спрямованість, прийнятні способи самореалізації, допустимі межі свободи і відповідальності. Однак реальний досвід не завжди збігається з цими уявленнями і тоді може переживатися як загроза цілісності Я-образу, що активізує психологічний захист, наприклад заперечення або викривлене тлумачення подій [19].

В. І. Ковальов описує кілька варіантів поведінки у віці ранньої дорослості, які відображають те, як людина взаємодіє з часом власного життя та життєвими подіями [16, с. 90]. Для стихійно буденного типу характерне відчутне підпорядкування зовнішнім обставинам: людина ніби «пливе за течією», реагує на події постфактум, їй складно самостійно структурувати часову послідовність завдань, будувати реалістичні плани та передбачати наслідки. Функціонально дієвий тип, навпаки, передбачає більшу активність: особистість прагне впорядковувати події, вчасно включатися у важливі процеси, підвищувати результативність, однак її ініціативність зазвичай стосується окремих відрізків життєвого шляху, не охоплюючи повною мірою віддалені наслідки власних рішень. За споглядально пролонгованого типу людина радше пасивно ставиться до того, як минає час її життя, відсутня чітка організація дня, тижня, етапів розвитку, а майбутнє постає досить розпливчастим. На противагу цьому творчий тип передбачає усвідомлене й гнучке ставлення до часу: особистість уміє планувати, брати участь у розв'язанні суспільно значущих завдань, ініціює зміни й творчо вибудовує власний життєвий маршрут [42, с. 28].

Дорослий вік неминуче супроводжується кризовими періодами, які позначають завершення одного етапу психічного розвитку й перехід до наступного [67, с. 260]. У проміжку ранньої дорослості зазвичай виокремлюють три кризові відрізки. Перша криза, що приблизно відповідає віку близько 23 років, пов’язана з добудовою життєвого плану, започаткованого ще в юності: людина намагається поєднати мрії, фантазії та реальні ресурси, ухвалити рішення щодо співвідношення сімейної та професійної сфер. Самооцінка в цей час сильно залежить від думки значущого оточення. Наступний переломний момент настає орієнтовно у 33 роки, коли відбувається тверезіша оцінка власних можливостей і соціальних умов, коригуються попередні задуми, з’являється усвідомлення обмеженості молодості та зростання ролі раціонального начала над безпосередніми почуттями; у шлюбі згасає або послаблюється колишня емоційна запамороченість закоханості [74, с. 152]. Найбільш напруженою вважають кризу приблизно між 37 і 40 роками, коли на перший план виходять переживання, пов’язані з початком старіння, відчуттям «стелі» у професійному зростанні, поступовим відокремленням дорослих дітей. Якщо людині вдається конструктивно пройти ці три періоди, вони стають не лише випробуваннями, а й джерелом прогресивних змін, поглиблення зрілості та переосмислення життєвих пріоритетів [76, с. 183].

Відчуття психологічного благополуччя у ранній дорослості значною мірою залежить від того, наскільки особисті уявлення про себе узгоджуються з важливими життєвими подіями. Підґрунтям цієї узгодженості стає стрижнева частина Я-концепції, пов’язана з відчуттям самості та автентичності. До неї входять відкритість новому досвіду, здатність мислити раціонально і відповідально, повага до себе, переживання внутрішньої свободи та готовність будувати позитивні взаємини з іншими [20]. Поряд із цим існує периферійна зона Я-концепції, куди входять конкретні образи себе в різних ролях і пов’язані з ними самооцінки. Зі зростанням життєвого досвіду розбіжність між бажаним і реальним Я може посилюватися, що робить молоду людину більш чутливою до оцінок оточення і до впливу значущих інших.

Я-концепція у ранній дорослості виконує функцію внутрішньої «карти», яка допомагає відчути власну визначеність, окреслити ідентичність і знайти прийнятний спосіб самоототожнення. Вона впливає на те, як людина поводиться в конкретних ситуаціях, як інтерпретує дії партнерів, колег, друзів і які очікування вибудовує щодо майбутнього [53]. Саме тому соціально-психологічна картина особистості на цьому етапі включає не лише набір рис характеру, а й цілісну систему уявлень про себе, яка пов’язує внутрішній світ з реальними стосунками, професійними виборами і життєвими перспективами.

У молодому дорослому віці образ себе та рівень самоповаги стають важливими регуляторами поведінки. Власні уявлення про сильні сторони, обмеження і ресурси допомагають людині формулювати життєві цілі, обирати шляхи їх досягнення і оцінювати, наскільки вона просувається вперед. Важливе місце посідає професійна Я-концепція, до якої входять уявлення про себе як реального фахівця і як такого, яким хотілося б бути. Це внутрішнє порівняння стимулює саморозвиток, пошук додаткової освіти, зміну стратегії кар’єрного зростання. Професійна самооцінка охоплює як відчуття власної компетентності в діяльності, так і ставлення до особистісних якостей, потрібних у професії. Якщо ці компоненти погано узгоджені, наприклад людина високо цінує себе як особистість, але відчуває невпевненість у професійних уміннях, це може ускладнювати адаптацію на роботі і гальмувати подальший розвиток [70].

Соціально-психологічна картина ранньої дорослості включає також зміну інтелектуального профілю. Між окремими пізнавальними функціями встановлюються більш складні зв’язки, на які помітно впливають освіта, тренування, вид діяльності. Пам’ять і мислення розвиваються у тісній взаємодії, а інтелектуальна активність, особливо творча, пов’язується з рефлексією, внутрішньою мотивацією, здатністю ставити запитання до власного досвіду. Саме цей період вважають дуже сприятливим для розгортання творчого потенціалу, хоча вершина продуктивності може припадати на різні вікові відрізки залежно від сфери діяльності [67].

Показники різних видів пам’яті у молодої дорослої людини змінюються нерівномірно. Вербальний матеріал запам’ятовується і відтворюється ефективніше, зростає точність і швидкість закріплення інформації на слух і на око, тоді як образна пам’ять залишається відносно стабільною. Те, наскільки активно людина читає, навчається, опановує нові навички, суттєво позначається на мнемічних можливостях. Паралельно ускладнюється мислення: формується здатність бачити суперечності, поєднувати різні точки зору, будувати смислові системи, приймати неоднозначність. Розвивається гнучкість розумових операцій, зростає вміння інтегрувати логічні, інтуїтивні та образні компоненти. Мовлення стає багатшим, точнішим, з’являється потреба добирати адекватні поняття для позначення власних переживань та складних соціальних ситуацій. Вербальний інтелект зазвичай зберігає тенденцію до зростання, ніби протидіючи раннім проявам вікових змін [66].

Увага також зазнає трансформацій. Різні її властивості досягають максимуму у проміжку приблизно від кінця двадцятих до початку тридцятих років, після чого поступово знижуються. Водночас базові характеристики, такі як здатність утримувати концентрацію і підтримувати стійкість уваги протягом тривалого часу, змінюються не так різко. Загальний профіль інтелектуальних функцій у ранній дорослості значною мірою залежить від того, наскільки насиченим є розумове життя людини, які здібності вона розвиває і в якій професійній сфері реалізується [7, с. 58].

Емоційний світ у цей період набуває більшої врівноваженості. Загальний рівень емоційної збудливості зменшується, хоча в значущих ситуаціях реакції можуть залишатися дуже інтенсивними. Людина краще опановує вміння спостерігати за власними почуттями, регулювати їх, відкладати імпульсивні відповіді. З’являється здатність переживати сильні стани і водночас зберігати зовнішню коректність у спілкуванні. Емоційний досвід збагачується, окремі епізодичні переживання поступово оформлюються у більш стійкі почуття, пов’язані з цінностями і моральними орієнтаціями [25].

Важливе місце посідає емпатія, тобто здатність емоційно відгукуватися на стан іншої людини. Вона стає основою для близьких стосунків, дружби, партнерства у шлюбі. Кохання у цьому віці набуває складної структури: поєднує прагнення до близькості, тілесну привабливість і готовність брати відповідальність за стосунки. Поряд з позитивними переживаннями можливі ревнощі, страх втрати, що іноді призводить до напруження і конфліктів у парі. Батьківство відкриває новий пласт почуттів. З'являються глибока прив'язаність, довіра до дитини, тонка чутливість до її потреб, готовність опановувати нові соціальні ролі [24, с. 109]. Спільні радощі у взаємодії з дитиною сприяють формуванню емоційного зв'язку і підтримують її соціальний розвиток, а емоційна доступність дорослого, тепло і гра стають важливими умовами розвитку малюка.

Отже, для емоційної сфери молодої дорослої людини характерні відносна стабільність, здатність до співпереживання, зростання навичок саморегуляції та велика різноманітність переживань. Вона охоплює моральні, інтелектуальні, естетичні почуття, формується стійка емоційна спрямованість, яка визначає стиль стосунків у сім'ї, професійній та особистій сферах [26].

Мотиваційна сфера у ранній дорослості також зазнає глибоких змін. Загальні тенденції попередніх етапів зберігаються, однак під впливом соціальних вимог і нових життєвих завдань зміщується їхній зміст. Вихід у доросле життя пов'язаний з необхідністю вирішити питання створення сім'ї, народження дітей, професійного вибору, матеріальної самостійності. Це спонукає переглядати попередні уявлення, формувати нові потреби і цілі. Несподівані події, кризи, зовнішні обставини можуть різко змінити структуру мотивів і в окремих випадках сприяти виникненню деструктивних форм поведінки [17, с. 361].

З віком зменшується імпульсивність, людина починає уважніше ставитися до зовнішніх і внутрішніх умов власних рішень. Молодий дорослий період стає часом зіставлення мрій із реальною ситуацією, що вимагає відповідальності і більш самостійного вибору життєвої стратегії. Якщо цілі виявляються надмірно

відірваними від можливостей або нав’язаними ззовні, зростає ризик розчарувань і відчуття невдачі [28].

У цей час формуються мотиви, пов’язані зі шлюбом, вибором безшлюбності та професійною діяльністю. Рішення створити сім’ю частіше мотивується коханням, близькістю, бажанням мати надійний простір підтримки і безпеки. Відмова від шлюбу може пояснюватися прагненням зберегти особисту свободу, уникнути конфліктів, зосередитися на освіті або кар’єрі, однак іноді супроводжується уникненням глибоких стосунків і надмірною зосередженістю на собі [33, с. 16]. Мотивація професійного вибору визначається поєднанням практичних міркувань, родинних очікувань, потреби в самореалізації, інтересу до певної сфери, ціннісних орієнтацій і гендерних ролей.

У перші роки трудової діяльності мотиви професійної активності можуть змінюватися доволі швидко, що іноді призводить до зміни спеціальності або місця роботи. Після тридцятиріччя частина людей прагне радше зберігати досягнуту позицію, хоча інші, навпаки, шукають кардинальних змін. Задоволеність роботою залежить і від зовнішніх умов, і від внутрішньої смислової наповненості діяльності [41]. З віком особливого значення набувають матеріальна винагорода, стабільність, можливості для поєднання професійної і сімейної сфер.

Кінець ранньої дорослості часто супроводжується усвідомленням реальних меж кар’єрного зростання, що може знижувати рівень домагань і викликати почуття розчарування. У мотиваційній структурі переплітаються прагнення до матеріальної забезпеченості, потреба в творчій самореалізації, орієнтація на спілкування і задоволення від самого процесу роботи. Система цінностей у цей час зазнає перегляду. Чоловіки частіше зберігають акцент на кар’єрі, тоді як для жінок співвідношення між сімейною і професійною сферами може динамічно змінюватися, причому після тридцяти років сім’я нерідко виходить на перший план [48].

Соціально-психологічна картина особистості в ранній дорослості характеризується зростанням реалістичності погляду на світ, підвищенням

упевненості у собі, більш адекватним рівнем домагань. Це створює відчуття більшої цілісності життєвого шляху. Якщо ж людина уникає чесного аналізу власних досягнень і обмежень, може виникати відчуття внутрішньої порожнечі.

1.3. Види, форми та методи психологічної допомоги в подоланні подружніх стосунків

Психологічна допомога може мати різні формати залежно від глибини проблеми, мети клієнта та тривалості роботи [63, с. 165].

Психологічне консультування - зазвичай короткострокова форма допомоги, спрямована на розв'язання конкретних життєвих або стосункових труднощів. Під час консультування психолог допомагає людині краще зрозуміти ситуацію, свої почуття та потреби, прояснити варіанти дій і наслідки кожного з них. У центрі уваги може бути, наприклад, конфлікт у парі, труднощі у спілкуванні з партнером, ухвалення рішення щодо шлюбу, розлучення чи зміни життєвого курсу. Психолог не дає готових порад, а супроводжує клієнта в процесі самоусвідомлення, щоб той міг прийняти більш усвідомлене, відповідальне рішення [35].

Психотерапія. Це глибша і, як правило, довготриваліша форма роботи, яка стосується не лише окремих ситуацій, а всієї особистості. Мета психотерапії – дослідити внутрішні конфлікти, травматичний досвід, неусвідомлені установки й моделі стосунків, які повторюються знову й знову та ускладнюють життя [59]. У цьому форматі розглядаються не тільки поточні конфлікти у парі, а й те, як попередній досвід, стиль прив'язаності, дитячо-батьківські відносини, самооцінка й страхи впливають на здатність будувати близькість. Психотерапія допомагає змінювати не просто поведінку, а спосіб переживання себе й інших, що веде до більш стійких змін у стосунках.

Психологічна корекція - форма цілеспрямованого впливу на окремі риси або навички особистості, які вважаються недостатньо сформованими чи дезадаптивними. Корекційна робота може стосуватися, наприклад, надмірної залежності від партнера, труднощів у вираженні почуттів, низької толерантності

до фрустрації, неадекватної самооцінки, імпульсивності чи труднощів у контролі агресії [79]. Психолог пропонує вправи, рольові ігри, спеціальні техніки, що допомагають поступово сформувати нові способи реагування, більш зрілі механізми подолання стресу та конструктивніші патерни взаємодії з іншими.

Психологічна діагностика. Цей вид допомоги спрямований на виявлення причин труднощів, а також на глибше розуміння особистості. Для цього можуть використовуватися тести, опитувальники, проективні методики, клінічна бесіда, спостереження. У контексті стосунків психологічна діагностика дозволяє виявити рівень тривоги, депресивності, особливості характеру, тип прив'язаності, стиль спілкування, установки щодо шлюбу, рівень емоційного вигорання тощо. Отримані результати стають основою для планування подальшої корекції чи психотерапії, а також допомагають самому клієнтові краще зрозуміти себе [58].

Психологічний тренінг – це зазвичай групова форма роботи, спрямована на відпрацювання конкретних навичок у безпечному середовищі. Йдеться, наприклад, про тренінги комунікативних умінь, емоційної регуляції, асертивної поведінки, ненасильницького спілкування, подружньої взаємодії, батьківської компетентності [77]. Учасники отримують теоретичні знання, виконують практичні вправи, беруть участь у рольових іграх, обговорюють власні ситуації та отримують зворотний зв'язок. Такий формат дозволяє не лише зрозуміти «як правильно», а й реально потренувати нові моделі поведінки, перш ніж застосовувати їх у реальному житті.

Форми психологічної допомоги відрізняються не лише за методами роботи, а й за тим, як саме організована взаємодія між психологом і клієнтами. Вибір форми часто залежить від характеру проблеми, рівня готовності до змін та того, чи стосується запит окремої людини, подружжя чи всієї сімейної системи.

Сімейне консультування зазвичай залучає одразу кількох членів сім'ї – подружжя, іноді дітей чи інших родичів, якщо це важливо для розуміння ситуації. У центрі уваги тут не одна людина, а саме система стосунків: як партнери взаємодіють, які «невидимі правила» діють у сім'ї, як розподіляються ролі,

відповідальність і влада, які теми замовчуються [45, с. 37]. Психолог допомагає побачити, як кожен учасник, щиро прагнучи «кращого», може несвідомо підтримувати конфліктний сценарій, наприклад через звичку звинувачувати, уникати розмов про складні теми, ставати «посередником» між іншими. На сесіях сімейного консультування тренуються навички відкритого діалогу, конструктивного вираження почуттів, пошуку рішень, які враховують потреби всіх сторін. Такий формат особливо корисний, коли конфлікти стосуються побуту, виховання дітей, меж із родичами, розподілу обов'язків та відповідальності в шлюбі.

Групова психотерапія передбачає одночасну роботу декількох людей із подібними переживаннями: труднощами у стосунках, низькою самооцінкою, страхом близькості, ревнощами, переживанням розриву тощо. Група створює унікальний простір, де учасники можуть побачити, що їхні проблеми не унікальні, а почуття поділяють інші. Це зменшує сором і ізольованість, дає відчуття підтримки та «нормалізує» досвід. У групі проявляються звичні для людини моделі стосунків: хтось намагається всім догодити, хтось звик мовчати, хтось постійно сперечається, шукає авторитетів чи, навпаки, відстоює незалежність [56]. Завдання психолога – допомогти учасникам усвідомити ці моделі, спробувати нові способи взаємодії, навчитися говорити про свої потреби, витримувати конфлікт і водночас зберігати повагу до інших. Обмін досвідом, зворотний зв'язок від групи та можливість «програвати» різні сценарії стосунків роблять групову психотерапію потужним інструментом змін.

Індивідуальна психотерапія зосереджується на внутрішньому світі конкретної людини, але майже завжди торкається теми стосунків, адже саме у взаємодії з іншими найяскравіше проявляються внутрішні конфлікти. Під час такої роботи клієнт досліджує свої переживання, страхи, установки, моделі поведінки, які ускладнюють близькість: наприклад, страх бути відкинутим, звичку «розчинятися» в партнері або, навпаки, тримати дистанцію, переконання «мене неможливо любити», «якщо я попрошу про підтримку, мене відштовхнуть» [80]. Психолог створює безпечний, приймаючий простір, де ці

переживання можна поступово досліджувати, переосмислювати і змінювати. Індивідуальний формат особливо ефективний, коли йдеться про травматичний досвід, глибокі внутрішні конфлікти, повторювані сценарії у стосунках або коли людина ще не готова залучати партнера чи сім'ю до спільної роботи, але хоче почати зміни з себе.

Методи психологічної допомоги у роботі з подружжям поєднують діагностичні та корекційні підходи і дозволяють не лише зрозуміти природу труднощів, а й поступово змінювати усталені способи взаємодії.

Спостереження використовується як базовий метод у роботі з парами. Психолог цілеспрямовано дивиться на те, як партнери спілкуються: хто частіше ініціює діалог, як вони перебивають одне одного, що відбувається з дистанцією, поглядом, тоном голосу. Це може бути як природне спостереження у звичних умовах, так і аналіз поведінки під час консультацій або записаних фрагментів спілкування. Завдяки цьому фахівець бачить реальні комунікативні патерни, які самі партнери часто не усвідомлюють, наприклад звичку знецінювати, відходити в мовчазну оборону або переводити серйозну тему в жарт [82, с. 163].

Опитування та тестування дають змогу зробити картину проблем більш структурованою. Використовуються опитувальники, шкали, проективні запитання, що дозволяють оцінити рівень задоволеності шлюбом, стиль прив'язаності, схильність до тривоги або депресивних реакцій, особливості особистості. Партнери можуть окремо заповнювати анкети про свої очікування від шлюбу, уявлення про ролі чоловіка і жінки, допустимі способи вирішення конфліктів. Результати обговорюються разом і стають основою для подальшої психокорекційної або психотерапевтичної роботи, допомагаючи зробити невидимі розбіжності більш усвідомленими [30, с. 33].

Експеримент у психологічній практиці з подружжям частіше має формáт природного або напівконтрольованого дослідження. Психолог пропонує парі виконати певне завдання, наприклад обговорити спірну тему за заданими правилами, разом спланувати бюджет або розподілити обов'язки. У цей час фахівець спостерігає, як партнери взаємодіють, що саме викликає спалах

напруги, де виникають «вузли» непорозуміння. Такі малі експерименти допомагають виявити причинно наслідкові зв’язки між думками, емоціями та поведінкою, а також безпечно пробувати нові моделі взаємодії [46, с. 231].

Когнітивна терапія зосереджується на роботі з мисленням. У стосунках часто діють автоматичні негативні установки: «якщо він мене не слухає, значить я йому байдужа», «якщо вона критикує, значить не поважає», «зі мною неможливо бути щасливим». Психолог допомагає виявити ці думки, поставити їх під сумнів і поступово замінити на більш реалістичні й підтримувальні. У подружній взаємодії це дає змогу зменшити кількість інтерпретацій «за партнера», знизити рівень недовіри та ревнощів, навчитися відрізняти факти від припущень і реагувати не лише з позиції образи, а й з позиції розуміння [46, с. 243].

Поведінкова терапія спрямована на зміну конкретних дій, які руйнують стосунки. Партнери разом з психологом виявляють деструктивні патерни, наприклад підвищення голосу, ігнорування, уникання розмов, звичку «зникати» після конфлікту. Далі формуються нові навички: уміння просити про допомогу, давати зворотний зв’язок без приниження, домовлятися про часові межі суперечки, планувати спільний відпочинок. Часто використовуються домашні завдання, позитивне підкріплення бажаної поведінки, «угоди» щодо нових правил взаємодії. Поведінковий підхід робить зміни дуже конкретними і спостережуваними [27, с. 11].

Гештальт терапія у роботі з подружжям акцентує увагу на переживаннях тут і тепер. Партнерів запрошують досліджувати, що з ними відбувається в момент конфлікту: де в тілі вони відчувають напругу, які емоції виникають, які потреби залишаються невисловленими. Замість аналізу лише минулого, увага переноситься на теперішню взаємодію, у тому числі на те, як клієнт спілкується з психологом. Використовуються різні експерименти, наприклад програвання діалогу з партнером, звернення до «порожнього стільця», робота з незавершеними ситуаціями. Це допомагає збільшити усвідомлення власних кордонів, бажань і відповідальності у стосунках [52].

Малюнкові проективні методики застосовують тоді, коли важко прямо говорити про почуття або конфлікти. Психолог може запропонувати намалювати свою сім'ю, стосунки, конфлікт, «Я і мій партнер», спільний дім або шлях пари. Через символи, кольори, просторове розташування фігур виявляються приховані переживання: відчуття самотності поруч з партнером, страх відкидання, домінування одного з подружжя, ідеалізація або знецінення. Обговорення малюнка дає змогу м'яко торкнутися болючих тем, які складно озвучити прямо, і водночас відкриває канал для більш глибокого емоційного контакту та подальшої терапевтичної роботи [4, с. 21].

Висновок до першого розділу.

Узагальнюючи викладене в першому розділі, можна стверджувати, що напруження між чоловіком і дружиною на початку спільного дорослого життя є не випадковим явищем, а закономірним результатом взаємодії особистісних, сімейних і соціальних чинників. Подружня взаємодія поєднує зовнішній діалог двох людей з їхніми внутрішніми суперечностями, попереднім досвідом прив'язаності, уявленнями про «нормальний шлюб», настановами, успадкованими з батьківських сімей. Конфронтація позицій, потреб і очікувань у цьому віковому відрізку виявляється особливо гострою, оскільки саме тоді подружжя робить перші кроки у вибудовуванні власної моделі сімейного життя, узгоджує кар'єрні плани, ставлення до батьківства, організацію побуту та способи емоційної підтримки одне одного.

Спектр причин, що породжують напруження в парі, охоплює як повсякденні, так і глибинні сфери. Порушення почуття власної гідності, відсутність визнання, дефіцит тепла й турботи, незадоволеність у сфері інтимної близькості, нерівномірний розподіл домашніх і фінансових обов'язків, надмірне залучення до алкоголю, азартних ігор чи інших форм адиктивної поведінки, розбіжності у баченні відпочинку і дозвілля — усе це створює ґрунт для постійних суперечок. При цьому зовнішній бік конфліктів не завжди відповідає внутрішньому змісту: за гучними сварками може приховуватися сильна потреба

у підтвердженні значущості, тоді як показна чемність іноді маскує дистанціювання, приховану образу та хронічну незадоволеність.

Запропонована в розділі типологізація конфліктів дає змогу побачити різні рівні загрози для сімейної єдності. В одних випадках ідеться про короткочасні спалахи напруги, пов’язані з втомою та перевантаженням, які за наявності базової довіри швидко згладжуються. В інших — суперечки торкаються фундаментальних цінностей, стилю життя, взаємин з родичами, що вимагає переосмислення ролей і готовності до особистісних змін. Найбільш небезпечними є ситуації, коли напруження стає тривалим, образи накопичуються, а будь-які спроби домовитися лише посилюють відчуття безпросвітності. У такій атмосфері конфлікт перетворюється на чинник руйнування емоційного зв’язку й може завершитися розірванням шлюбу.

Розгляд психологічних особливостей молодої дорослої людини показав, що суперечності в парі неможливо зрозуміти поза контекстом її внутрішнього розвитку. У цьому віці вибудовується більш цілісне уявлення про себе, формується система уявлень про власну унікальність, життєву місію, професійні та сімейні завдання. Змінюється структура пізнавальних процесів, зростає здатність до рефлексії, ускладнюється мислення, збагачується емоційний досвід, формується більш усталена система цінностей. Паралельно посилюються вимоги до себе: людина прагне відповідати власним і соціальним стандартам, поєднати потребу в близькості з прагненням до автономії, реалізуватися в праці й водночас зберегти якість стосунків. Вікові кризи, що припадають на цей період, змушують переглядати життєві плани, реалістичніше оцінювати ресурси, а отже, впливають і на те, як особистість реагує на подружні труднощі.

Уявлення про різні стилі ставлення до власного життєвого часу дають додатковий ключ до розуміння того, як партнери входять у конфліктні ситуації та виходять із них. Одні схильні пасивно підлаштовуватися під обставини, дозволяючи подіям «нести» себе, інші активно втручаються в перебіг подій, але не завжди усвідомлюють довготривалі наслідки рішень. Від того, який спосіб організації часу й життєвого простору обирають партнери, залежить і те, як вони

будуть долати суперечності: уникати їх, відкладати «на потім» чи сприймати як стимул до зростання.

У розділі також окреслено теоретико-методологічні підходи до професійної підтримки пар, які стикаються з напруженням у взаєминах. Розмаїття видів, форм і методів допомоги свідчить про необхідність багаторівневої роботи. З одного боку, потрібне точне розуміння причин труднощів, що забезпечується використанням діагностичних інструментів і спостереження. З іншого — важливо мати арсенал психокорекційних і психотерапевтичних засобів, які дозволяють працювати як із конкретними навичками спілкування, так і з глибинними внутрішніми конфліктами, шлюбними установками, історіями прив’язаності.

Теоретичний аналіз показує, що напруження між чоловіком і дружиною в ранній дорослості є складним психо-соціальним феноменом. Він формується на перетині особистісного розвитку, вікових завдань, соціально-економічних умов, сімейної історії та індивідуальних способів переживання часу. Від здатності партнерів усвідомлювати власні потреби, домовлятися, звертатися по фахову підтримку, а також від застосування адекватних психологічних технологій залежить, чи стане суперечність джерелом руйнації або поштовхом до поглиблення близькості й особистісного зростання.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОДРУЖНІХ КОНФЛІКТІВ В ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Методи та організація емпіричного дослідження

Теоретичний аналіз подружніх конфліктів у період ранньої дорослості показав, що суперечності між партнерами вкорінені як у віковій специфіці розвитку особистості, так і в особливостях сімейної взаємодії та соціального контексту. Однак розглянуті закономірності набувають якісно іншого змісту в умовах повномасштабної війни, коли базові уявлення про безпеку, майбутнє, стабільність і контроль над власним життям зазнають радикальних змін. Військова загроза, вимушене переміщення, розлука з близькими, професійні та економічні втрати, переживання горя й травматичного досвіду істотно модифікують як внутрішній світ молодих чоловіків і жінок, так і динаміку їхніх подружніх стосунків. У цих умовах конфлікти у шлюбі можуть бути не лише продовженням типових для ранньої дорослості суперечностей, а й відображенням глибокого напруження, пов’язаного з війною.

Дослідження було проведене в жовтні 2025 року в мережі інтернет. В дослідженні взяли участь 53 особи у віці від 25 до 35 років. Вибірка була розподілена наступним чином: 31 жінка (58%) та 22 чоловіка (42%), що перебувають у шлюбі не одне з одним. Всі опитані суб’єктивно визначили, що мають конфлікти у подружніх стосунках. Подружній стаж осіб, що взяли участь у дослідженні від 2 до 7 років.

Нами було запропоновано такі методики для дослідження подружніх конфліктів в період ранньої дорослості в умовах війни:

- Методика «Діагностика рівня емпатійних здібностей» (В. В. Бойко), додаток А.
- Методика «Самооцінка конструктивної взаємодії у подружніх стосунках» (З. М. Ємельянов), додаток Б.
- Методика дослідження стилю поведінки в конфлікті Кеннета Томаса (адаптація Н.В. Гришиної), додаток В.

- Тест «Суб’єктивна оцінка міжособистісних відносин» (СОМО), С.В. Духновського, додаток Д.
- «Тест-опитувальник задоволеності шлюбом» за В. В. Століним, Т. Л. Романовою, Г. П. Бутенко, додаток Е.

Методика діагностики рівня емпатійних здібностей В. В. Бойка спрямована на виявлення загального рівня емпатії та особливостей її структури в конкретної особистості. Вона ґрунтується на опитувальнику з 36 тверджень, на які респондент відповідає «так» або «ні», після чого за спеціальним ключем підраховується сумарний показник емпатії та профіль за окремими її компонентами. Загальний показник може змінюватися в діапазоні від 0 до 36 балів: 30 і більше балів відповідають надзвичайно високому рівню емпатії, 29–22 бали — середньому, 21–15 балів — зниженому, а менше 14 балів — дуже низькому рівню. Ці межі дозволяють порівнювати респондентів між собою та групувати їх за ступенем вираженості емпатійних здібностей.

Застосування методики у дослідженні подружніх конфліктів у період ранньої дорослості в умовах війни є теоретично та практично обґрунтованим. У ранній дорослості подружжя формує базові правила взаємодії, моделі розв’язання суперечок, способи емоційної підтримки одне одного. Війна накладає на ці процеси потужний стресовий фон: зростає напруження, додаються розлука, небезпека, невизначеність, економічні труднощі, переживання за життя та здоров’я близьких. У таких умовах емпатія стає ключовим ресурсом збереження подружньої єдності, тому що дозволяє партнерам не лише бачити конфлікт як зіткнення позицій, а й усвідомлювати внутрішні стани одне одного, розуміти, звідки беруться образи, агресія, відсторонення, тривога.

Раціональний канал емпатії у цій методиці відображає інтелектуально-пізнавальний вимір емпатійного процесу. Він характеризує спрямованість уваги, сприйняття та мислення особистості на суть іншої людини: її внутрішній стан, життєві труднощі, мотиви, форми поведінки. Йдеться про спонтанний інтерес до партнера, який виникає не стільки з міркувань «правильно» чи «треба», скільки

з природної зацікавленості його унікальністю. Такий інтерес відкриває «шлюзи» для емоційного та інтуїтивного відображення іншого.

Емоційний канал емпатії в описуваній методиці пов'язаний із здатністю особистості входити в емоційний резонанс з іншими людьми. Він відображає не тільки раціональне розуміння стану партнера, а й безпосереднє співпереживання, участь у його почуттях, чутливість до найтонших змін у голосі, міміці, жестах. Емоційна чутливість стає способом, завдяки якому людина входить у «енергетичне поле» іншого, ніби налаштовується на його хвилю. Саме цей резонанс дозволяє глибше зрозуміти внутрішній світ партнера, прогнозувати його реакції, більш адекватно впливати на розвиток ситуації.

Інтуїтивний канал емпатії описує здатність людини орієнтуватися в поведінці та станах інших, діючи в умовах дефіциту відкритої інформації, і спираючись на досвід підсвідомості. У подружньому житті такий канал проявляється як уміння своєчасно помітити внутрішню напругу партнера, його приховану тривогу чи відчай, навіть якщо зовні той намагається «триматися» і не показувати слабкість. Це дає можливість запобігти ескалації конфлікту, оскільки хтось із подружжя встигає підтримати, заспокоїти, дати ресурс до того, як накопичені переживання «вибухнуть» у формі агресії чи відсторонення.

Окрему роль у структурі емпатії за В. В. Бойком відіграють установки, які або сприяють, або перешкоджають емпатійному процесу. Установки, що перешкоджають емпатії, проявляються у прагненні уникати близьких контактів, небажанні «втручатися» в чужі переживання, переконанні, що кожен має сам розв'язувати свої проблеми і що вияв інтересу до внутрішнього світу іншого є недоречним. У ранній дорослості саме від таких установок залежить, якими будуть неписані правила в родині: чи заохочуватиметься відвертість, чи, навпаки, емоції вважатимуться слабкістю.

Проникаюча здатність в емпатії в межах цієї методики розглядається як важлива комунікативна характеристика, що визначає, наскільки людина вміє створювати атмосферу відкритості, сердечності та щирості. Вона проявляється в тому, як особистість поводиться в контакті з іншими: чи розслаблює вона

партнера, чи, навпаки, напружує його, чи виникає в розмові відчуття довіри, чи є страх бути осміяним, знеціненим, неправильно зрозумілим. Для подружніх пар у воєнний час проникаюча здатність стає умовою, за якої один із партнерів може бути тим «безпечним місцем», куди іншому дозволено приносити свої страхи, травматичні спогади, сльози, відчай.

Ідентифікація у структурі емпатії розглядається як здатність розуміти іншого на основі співпереживання й умовної «заміни» власної позиції на позицію партнера. Її психологічною основою є легкість, рухливість і гнучкість емоцій, а також здатність до наслідування, до тимчасового «вживання» в чужий досвід. Партнер, який уміє ідентифікуватися, здатен побачити логіку поведінки іншого: за його гнівом чи відстороненістю він відчитає втому, страх, вину, безсилля, а не лише «небажання старатися». У ситуації війни, коли досвід кожного з подружжя може бути радикально різним (участь у бойових діях, життя в тилу, евакуація, догляд за дітьми, втрата роботи тощо), ідентифікація стає інструментом зниження взаємних претензій.

Методика «Самооцінка конструктивної взаємодії у подружніх стосунках» З. М. Ємельянова використовується для дослідження того, наскільки людина сама усвідомлює свою здатність будувати взаємини в парі на засадах діалогу, поваги й співпраці. Опитувальник складається з 15 питань, у яких респондент оцінює власну поведінку й ставлення до партнера, зазвичай у шкалі від мінімального до максимального прояву. Йдеться про схильність слухати й чути чоловіка або дружину, готовність до компромісу, коректне вираження власних почуттів і претензій, здатність брати відповідальність за свою частину конфлікту, вміння зберігати шанобливий тон навіть у напружених ситуаціях.

Отриманий показник інтерпретується як інтегральний індекс готовності до конструктивної взаємодії у подружніх стосунках. Якщо середній бал перебуває в діапазоні приблизно від 4,5 до 5, це означає високий рівень готовності до конструктивного спілкування з партнером, що практично виключає схильність до хронічних конфліктів: людина зазвичай реагує з повагою, вміє домовлятися, орієнтується на збереження стосунку, а не на «перемогу» у суперечці.

Показник у межах від 4 до 4,5 свідчить про рівень готовності, який перевищує середній: загалом респондент налаштований на діалог, але окремі аспекти його поведінки можуть провокувати напруження, тому доцільно переглянути деякі типові реакції, способи висловлення незадоволення, манеру критики.

Якщо середній результат знаходиться в інтервалі від 3 до 4 балів, це вказує на середню готовність до конструктивної взаємодії, а, отже, досить високу ймовірність конфліктів з чоловіком або дружиною: людина частково використовує конструктивні стратегії, але нерідко вдається до звинувачень, ультиматумів, ігнорування почуттів партнера.

Коли ж середній бал нижчий за 3, ідеться про низьку готовність до конструктивної взаємодії та дуже високу ймовірність конфліктів, у тому числі затяжних і руйнівних. Це означає, що більшість поведінкових патернів, відображених в методиці, потребують критичного перегляду, а людині необхідно свідомо працювати над розвитком навичок діалогу, самоконтролю й поваги до кордонів партнера.

У контексті дослідження подружніх конфліктів у період ранньої дорослості в умовах війни ця методика виконує важливу діагностичну функцію. Рання дорослість — це етап, коли подружня пара ще лише формує стабільні правила взаємодії, «налаштовує» стиль спілкування, вчиться розподіляти ролі та відповідальність. У таких умовах важливо не лише виміряти частоту чи тематику сварок, а й зрозуміти, наскільки подружжя в принципі налаштоване на конструктивну взаємодію: чи готові партнери шукати рішення, а не винних, чи вміють вони обговорювати проблеми без принижень і агресії, чи сприймають стосунки як спільний простір відповідальності.

Методика «Стилі конфліктної поведінки» К. Томаса дає змогу дослідити, які саме стратегії людина зазвичай обирає в ситуації суперечок та зіткнення інтересів. Її теоретичною основою є двовимірна модель регулювання конфліктів, де виділено дві ключові координати: кооперацію, що пов’язана зі спрямованістю на інтереси іншої сторони, та наполегливість (напористість), яка відображає

ступінь відстоювання власних потреб і цілей. Поєднання цих двох вимірів дозволяє описати п’ять основних стилів конфліктної поведінки, кожен із яких має свої переваги, обмеження та наслідки для міжособистісних стосунків.

Змагання (конкуренція) описує такий стиль, за якого людина орієнтується насамперед на власні інтереси й мало зважає на потреби іншої сторони. З погляду моделі К. Томаса, цей стиль поєднує високу наполегливість із низькою кооперацією. У подружніх стосунках це проявляється у прагненні «виграти суперечку», нав’язати своє бачення, домінувати в рішенні важливих питань. В умовах війни, коли загальний рівень стресу й безсилля зростає, конкуренція в сімейних конфліктах часто стає способом компенсувати відчуття втрати контролю, але фактично посилює деструктивність взаємодії.

Пристосування, навпаки, характеризується високою кооперацією й низькою наполегливістю у відстоюванні своїх інтересів. Людина, яка схильна до такого стилю, охочіше жертвує власними потребами, щоб зберегти стосунки, уникнути загострення чи не засмучувати партнера. У подружжі це може виглядати як постійні поступки, згода «заради миру» навіть тоді, коли внутрішньо є незгода чи невдоволення. В умовах війни, коли ресурс витривалості обмежений, надмірне пристосування одного з подружжя може завершуватися вибухами відчаю або раптовим розривом стосунків.

Компроміс у моделі К. Томаса займає проміжне положення за обома осями. Це стиль, за якого партнери кожен частково відмовляються від своїх вимог, щоб знайти прийнятне для обох рішення. У подружніх стосунках компроміс відображається у готовності «зійтися посередині», розділити відповідальність, пом’якшити позиції. Такий стиль знижує напругу й дозволяє відносно швидко досягати угод, особливо якщо предмет розбіжностей не зачіпає глибинних цінностей. Водночас компроміс не завжди вирішує конфлікт у його корені: часто залишаються нереалізовані потреби, не проговорені емоції, неосмислені причини суперечки.

Уникнення означає стиль, за якого людина ні не прагне до співпраці, ні істотно не відстоює власні інтереси. У двовимірній моделі це низька кооперація

та низька наполегливість. Такий стиль може тимчасово знижувати видиме напруження, але не розв'язує проблему, а лише консервує її. Конфлікт переходить у латентну форму, і згодом або «вибухає» сильніше, або перетворюється на холодне відчуження, втрату емоційної близькості.

Співпраця у моделі К. Томаса поєднує високий рівень кооперації та високий рівень наполегливості. Це стиль, за якого партнери намагаються знайти таке рішення, що максимально задовольняє інтереси обох сторін, не жертвуючи важливими потребами й не знецінюючи почуття одне одного. У подружніх стосунках це означає, що конфлікт сприймається не як загроза самому шлюбу, а як можливість щось прояснити, переглянути правила взаємодії, краще впізнати себе й партнера. В умовах війни саме стиль співпраці є найбільш ресурсним: він дозволяє партнерам разом адаптуватися до нових обставин, узгоджувати ролі й очікування, підтримувати баланс між індивідуальними потребами й спільними життєвими завданнями.

Рання дорослість — час активної побудови кар'єри, народження й виховання дітей, становлення спільного життєвого проекту, а війна додає до цього постійний фон хронічного стресу, загрози та втрат. У таких умовах профіль стилів конфліктної поведінки стає особливо інформативним: він дозволяє пояснити, чому одні пари за подібного навантаження переходять до затяжних конфліктів, а інші навчаються узгоджувати інтереси й підтримувати одне одного.

Тест «Суб'єктивна оцінка міжособистісних відносин» (COMO) С. В. Духновського використовується для виявлення того, як сама людина переживає і оцінює стосунки з іншими: наскільки вони для неї напружені, емоційно близькі чи віддалені, конфліктні або агресивні. Методика фіксує не «об'єктивний стан» взаємин, а саме внутрішню картину відносин — те, як вони переживаються, інтерпретуються, запам'ятовуються. Застосування COMO у дослідженні подружніх конфліктів у період ранньої дорослості в умовах війни дає можливість «упіймати» суб'єктивний рівень напруження в шлюбі, який не завжди видно ззовні.

Шкала напруженості відносин відображає, наскільки взаємодія з партнером переживається як емоційно складна, стресогенна, така, що забирає сили. Підвищені показники за цією шкалою свідчать, що навіть повсякденне спілкування супроводжується внутрішньою напругою, очікуванням критики, невдоволення або нового загострення. У подружньому житті це часто проявляється як стан постійної настороженості: партнери відчувають, що «ходять по тонкому льоду», уникають щирих розмов, побоюючись нових конфліктів. В умовах війни загальний фон тривоги й невизначеності підсилює цей внутрішній досвід: будь-які дрібні непорозуміння легше сприймаються як загроза, нервова система працює на межі, і напруження у відносинах стає частиною загальної картини виснаження.

Відчуженість у відносинах характеризує переживання емоційної дистанції між партнерами. Високі значення за цією шкалою означають, що один із подружжя (або обоє) суб'єктивно відчуває холод, байдужість, відсутність глибокого емоційного контакту. Людина може сприймати стосунки як формальні, «порожні», побутово функціональні, але позбавлені душевної близькості. Для ранньої дорослості, коли очікування від шлюбу пов'язані з інтимністю, взаємною підтримкою і відчуттям «ми», досвід відчуженості є особливо болючим. Війна при цьому може як посилювати відчуження, так і парадоксально оголювати дефіцити, що існували й раніше: людина раптом усвідомлює, що поруч немає того рівня близькості, на який вона сподівалася в кризових умовах.

Конфліктність у відносинах у тесті відображає ступінь суб'єктивної насиченості стосунків суперечками, сварками, протиборством. Підвищений рівень за цією шкалою свідчить, що людина сприймає взаємодію з партнером як таку, де часто виникають зіткнення позицій, де є відчуття «боротьби характерів», постійних розходжень у думках і рішеннях. Для подружніх пар у ранній дорослості це означає нестабільність правил взаємодії, труднощі у побудові спільних рішень, відчуття небезпеки при спробі «бути собою» поруч із партнером. Війна у цьому випадку підсилює конфліктність подвійно: з одного

боку, підвищує загальну дратівливість, з іншого — посилює значущість рішень, через що будь-які розбіжності набувають великої ваги.

Агресія у відносинах як шкала відображає інтенсивність і частоту агресивних тенденцій, що проявляються або відкрито, або у замаскованій формі (сарказм, приниження, пасивно-агресивні реакції). Високі показники означають, що людина або часто зазнає агресії з боку партнера, або сама демонструє агресивну поведінку, або одночасно і те, й інше. У подружніх стосунках агресія, на відміну від простої конфліктності, пов'язана з відчуттям порушення кордонів, зниженням почуття власної гідності, підвищенням тривоги та сорому.

У дослідженні подружніх конфліктів у період ранньої дорослості в умовах війни СОМО виступає важливим інструментом для розуміння внутрішньої картини стосунків, яка визначає, наскільки подружжя здатне сприймати одне одного як джерело підтримки, а не додаткову травматичну ланку у й без того складній життєвій ситуації.

«Тест-опитувальник задоволеності шлюбом» В. В. Століна, Т. Л. Романової, Г. П. Бутенко спрямований на виявлення загального рівня суб'єктивної задоволеності подружніми стосунками. Методика дозволяє не просто з'ясувати, чи вважає себе людина щасливою в шлюбі, а й кількісно зафіксувати ступінь благополуччя/неблагополуччя сімейної ситуації.

Можливий результат коливається в межах від 0 до 48 балів. Чим вищий сумарний показник, тим більшою є суб'єктивна задоволеність шлюбом: людина сприймає свої подружні стосунки як значущі, емоційно позитивні, підтримувальні, такі, в яких її базові потреби в близькості, повазі, прийнятті та співпраці загалом задовольняються.

Інтерпретація отриманого бала здійснюється з урахуванням градації рівнів благополуччя сім'ї. Низькі показники — у діапазоні від 0 до 16 балів — відповідають картині абсолютно неблагополучних відносин, коли шлюб суб'єктивно сприймається як джерело постійних фрустрацій, конфліктів, емоційного виснаження; задоволення подружнім життям майже відсутнє. Результати від 17 до 22 балів характеризують сім'ю як неблагополучну: у

стосунках домінують незадоволеність, напруження, почуття невиправданих очікувань, хоча може зберігатися певний мінімум позитивних моментів. Діапазон 23–26 балів описують як скоріше неблагополучний: загальний фон подружніх стосунків радше негативний, але ще є елементи, які підтримують відносини й дають надію на їх зміну. Показник 27–28 балів вважається перехідним: це прикордонна зона, де шлюб не можна однозначно віднести ні до благополучних, ні до неблагополучних; внутрішнє відчуття стосунків суперечливе, баланс між задоволенням і незадоволеністю є хитким.

Подальше зростання показника свідчить про переважно позитивне переживання шлюбу. Результати в межах 29–32 балів описують як скоріше благополучні стосунки: незважаючи на конфлікти й труднощі, людина загалом задоволена шлюбом, відчуває в ньому опору, цінність і сенс. Показник 33–38 балів відповідає благополучним сім’ям, де подружні взаємини сприймаються як емоційно теплі, стабільні, взаємопідтримувальні, де конфлікти не руйнують базового відчуття безпеки й прийняття. Найвищий діапазон — 39–48 балів — характеризує абсолютно благополучні стосунки: шлюб переживається як важливе джерело радості, стабільності, внутрішньої опори, де домінують довіра, повага та глибока емоційна близькість.

У дослідженні подружніх конфліктів у період ранньої дорослості в умовах війни ця методика дає змогу кількісно зафіксувати загальний фон подружнього благополуччя або неблагополуччя, на якому розгортаються конфлікти. Використання цього опитувальника у комплексі з іншими методиками дозволяє цілісно описати стан подружніх стосунків у воєнний час і виявити, якою мірою загальна задоволеність шлюбом пов’язана з характером та інтенсивністю подружніх конфліктів.

2.2. Результати емпіричного дослідження

Методика «Діагностика рівня емпатійних здібностей» В. В. Бойка дає змогу комплексно оцінити, наскільки розвинена здатність особистості розуміти, відчувати й інтуїтивно вловлювати емоційні стани інших людей. Вона ґрунтується на уявленні про емпатію як багатокомпонентне утворення, що включає не лише емоційний відгук, а й раціональне осмислення ситуації, а також стійкі установки, які або підтримують, або блокують емпатійні прояви. Окремі шкали методики дозволяють побачити, які саме канали емпатії є провідними, де спостерігається ресурс, а де – потенційні зони ускладнень у міжособистісній взаємодії.

Застосування методики В. В. Бойка у нашому дослідженні дало змогу не лише визначити загальний рівень емпатійних здібностей, але й окреслити специфічний «профіль емпатії» досліджуваних: баланс між раціональним, емоційним та інтуїтивним каналами, наявність або відсутність емпатійних установок, здатність до ідентифікації з партнером по спілкуванню. Результати представлено на рисунку 2.1.

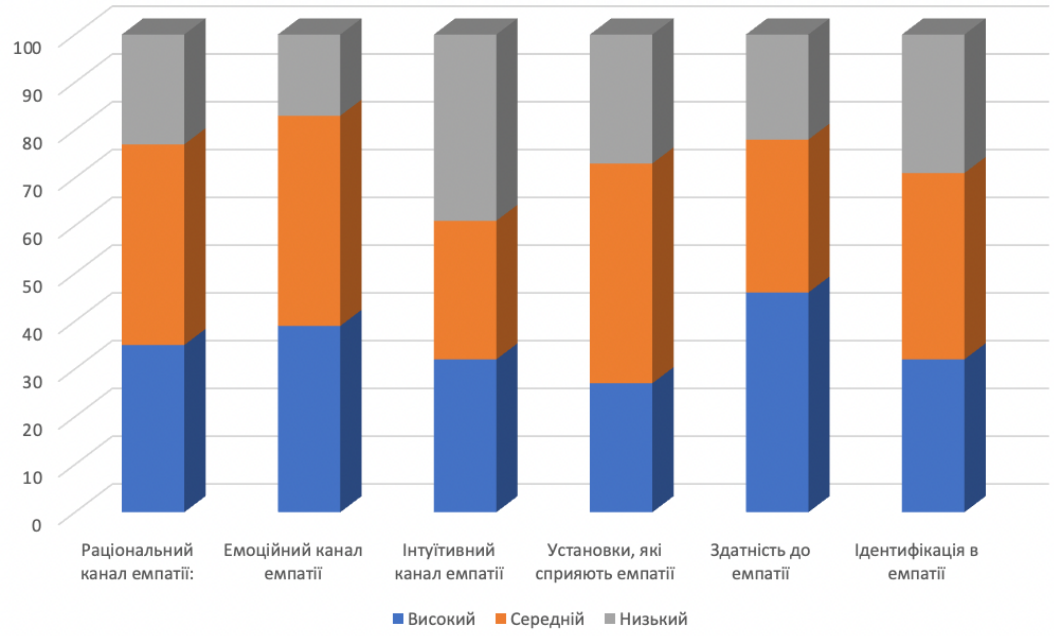


Рис. 2.1. Розподілення результатів дослідження за методикою «Діагностика рівня емпатійних здібностей», у %. Джерело: складене автором.

За раціональним каналом емпатії більшість респондентів демонструє середній рівень сформованості (42 %), що вказує на достатню, але не максимально повну здатність логічно осмислювати внутрішні стани інших людей. Високий рівень мають 35 % опитаних, що свідчить про добре розвинену здатність до когнітивного аналізу поведінки та переживань співрозмовника. Водночас 23 % із низьким показником відображають групу, якій складніше будувати адекватні інтерпретації емоційних станів інших, що може призводити до непорозумінь у спілкуванні.

Емоційний канал емпатії характеризується дещо кращими показниками: 44 % мають середній рівень, а 39 % – високий. Це означає, що для більшості досліджуваних притаманна здатність емоційно співпереживати, резонувати з почуттями інших, що створює підґрунтя для емоційно насичених, підтримувальних взаємин. Лише 17 % мають низькі показники за цією шкалою, що вказує на порівняно невелику, але важливу групу, якій емоційна відповідь на переживання інших дається важче, або ж є тенденція до емоційного відсторонення.

За інтуїтивним каналом емпатії картина виглядає складнішою. Хоча 32 % демонструють високий рівень інтуїтивного «вчуття» у стан іншого, а 29 % – середній, досить значною виявляється частка респондентів з низьким рівнем – 39 %. Це свідчить про те, що майже дві п’ятих досліджуваних мають труднощі з несвідомим, інтуїтивним уловлюванням емоційного фону ситуації. Їм може бути складніше реагувати на «невисловлені» переживання, невербальні сигнали, приховану напругу, що, своєю чергою, обмежує гнучкість і тонкість міжособистісної взаємодії.

Показник «Установки, які сприяють емпатії» має домінування середнього рівня (46 %), що говорить про відносно сприятливе, але не максимально виражене ставлення до емпатійної взаємодії як цінності. Високий рівень мають 27 % досліджуваних, для яких орієнтація на розуміння іншого, відкритість і зацікавленість в емоційному стані співрозмовника є більш вираженими. Водночас ще 27 % з низькими показниками демонструють певну байдужість,

скепсис або захисні установки щодо надмірного емоційного залучення, що може знижувати готовність до глибокого емпатійного контакту.

Шкала «Здатність до емпатії» виявляє найбільш оптимістичну картину: 46 % респондентів мають високий рівень загальної емпатійної спроможності, а 32 % – середній. Це дозволяє говорити про значний потенціал для побудови чуйних, підтримувальних взаємин у більшості досліджуваних. Лише 22 % мають низькі загальні емпатійні здібності, що окреслює групу ризику щодо емоційної черствості або труднощів у встановленні довірливих, взаємно відкритих стосунків.

Показник «Ідентифікація в емпатії» демонструє, що переважає середній рівень (39 %), який свідчить про помірну здатність «примірювати» на себе стан іншої людини, уявляти себе на її місці. Високий рівень ідентифікації мають 32 % опитаних, що сприяє глибшому розумінню почуттів партнера по спілкуванню, але водночас може підвищувати ризик емоційного «злиття» та виснаження у випадку надмірного залучення. Низькі показники (29 %) говорять про те, що майже третина респондентів зберігає значну дистанцію у стосунках, не схильна включати уявлення про себе в позицію іншого, що може захищати від перенавантаження, але ускладнювати глибоку емпатійну взаємодію.

Отримані результати свідчать, що в досліджуваної вибірки достатньо добре розвинені емоційний та раціональний компоненти емпатії й загальна здатність до емпатійного відгуку, однак спостерігаються помітні розбіжності за інтуїтивним каналом та установками, що сприяють емпатії. Це вказує на неоднорідність групи та наявність підгруп із різною емпатійною чутливістю.

Методика «Самооцінка конструктивної взаємодії у подружніх стосунках» (З. М. Ємельянов) застосовується для оцінки того, наскільки подружжя схильні вибудовувати співпрацю на засадах поваги, діалогу та взаємної відповідальності. В її основі лежить уявлення про конструктивну взаємодію як таку, що передбачає здатність домовлятися, враховувати позицію партнера, регулювати власні емоційні реакції й уникати деструктивних стратегій. Результати представлені на рисунку 2.2.

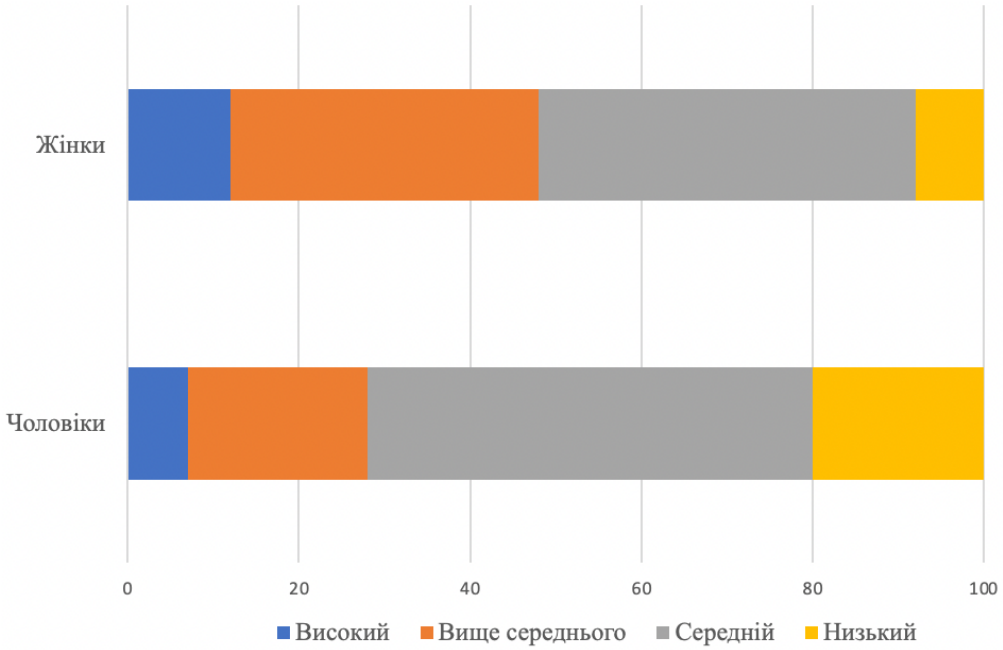


Рис. 2.2. Розподілення результатів дослідження за методикою «Самооцінка конструктивної взаємодії у подружніх стосунках», у %. Джерело: складене автором.

Отримані емпіричні результати свідчать про те, що в цілому у вибірці переважає середній рівень конструктивної взаємодії. Серед чоловіків 52% оцінили свою взаємодію з партнеркою як середню, ще 21 % – як рівень вище середнього, а 7% віднесли себе до групи з високим рівнем конструктивної поведінки. Водночас 20% чоловіків продемонстрували низький рівень конструктивної взаємодії, що вказує на наявність помітної групи ризику, у якій у стосунках можуть домінувати неузгодженість, емоційна дистанція, жорсткість позицій або звичка реагувати конфліктно. Таким чином, більшість чоловіків сприймають свою поведінку як відносно прийнятну, але не оптимальну, а кожен п’ятий фактично визнає значні труднощі у побудові партнерської взаємодії.

Для жінок розподіл показників виглядає більш сприятливо. Високий рівень конструктивної взаємодії продемонстрували 12 % респонденток, ще 36 % – рівень вище середнього. Тобто майже половина жінок (48 %) оцінює власну участь у подружній взаємодії як достатньо конструктивну, з орієнтацією на діалог, співпрацю та взаємну підтримку. Середній рівень мають 44 % опитаних, що свідчить про загалом прийнятну, але не завжди послідовну реалізацію

конструктивних стратегій у щоденному спілкуванні. Лише 8 % жінок виявили низький рівень конструктивної взаємодії, що суттєво менше, ніж у чоловіків.

Порівняльний аналіз гендерних відмінностей показує, що жінки в цілому демонструють вищу самооцінку конструктивної поведінки в шлюбі: частка високих та вище середнього показників у них майже вдвічі більша, ніж у чоловіків (48 % проти 28 %). Водночас у чоловіків вища частка низьких показників (20 % проти 8 % у жінок), що може відображати більшу схильність до жорсткіших, менш гнучких або емоційно дистанційованих способів реагування у конфліктних ситуаціях. При цьому для обох груп характерною є концентрація результатів у зоні середнього рівня, що вказує радше на потенціал для розвитку, ніж на сформовану високу культуру партнерської взаємодії.

Отримані дані дозволяють зробити висновок, що у досліджуваних сімей уже наявне певне підґрунтя для конструктивної взаємодії, але воно потребує цілеспрямованого зміцнення. Жінки частіше позиціонують себе як більш орієнтованих на діалог та співпрацю, тоді як серед чоловіків більше тих, хто визнає труднощі у побудові партнерських стосунків.

Методика дослідження стилю поведінки в конфлікті Кеннета Томаса (в адаптації Н. В. Гришиної) дає змогу виявити, які стратегії людина найчастіше використовує для розв’язання суперечок. В її основі – уявлення про конфлікт як нормальну частину взаємодії, а не лише як деструктивний епізод. Кожен зі стилів (боротьба, співробітництво, компроміс, відхід, поступливість) описує певний баланс між прагненням відстояти власні інтереси та готовністю враховувати позицію іншої сторони. Високі показники за стилем свідчать про його виражену перевагу, середні – про гнучке, ситуаційне використання, низькі – про рідке звернення до відповідної стратегії або навіть її своєрідне «блокування». Застосування цієї методики у дослідженні дозволяє окреслити конфліктний профіль особистості, виявити сильні сторони та зони ризику у сфері регулювання міжособистісних суперечностей. Результати представлені на рисунку 2.3.

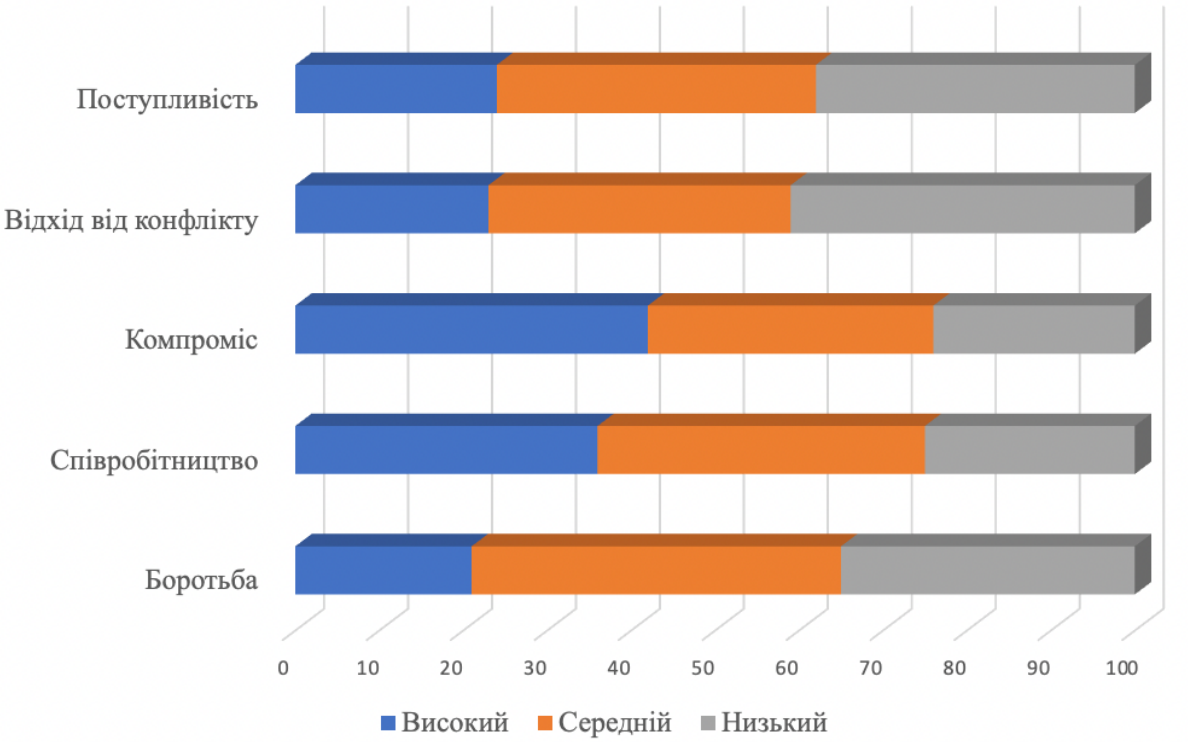


Рис. 2.3. Розподілення результатів дослідження за методикою «Дослідження стилю поведінки в конфлікті Кеннета Томаса», у %. Джерело: складене автором.

Аналіз результатів показує, що провідною стратегією у досліджуваної вибірки є компроміс: високий рівень за цим стилем мають 42% респондентів, ще 34% – середній, і лише 24% демонструють низькі показники. Це означає, що значна частина опитаних схильна шукати «золоту середину», частково поступаючись, але й очікуючи поступок від партнера. Така стратегія сприяє зниженню напруги та відносно швидкому досягненню прийнятних рішень, хоча інколи може обмежувати глибоке пропрацювання конфлікту й пошук оптимального, а не лише прийнятного варіанта.

Стиль співробітництва також виражений достатньо сильно: високі показники мають 36% респондентів, 39% – середні, а низький рівень – у 25%. Це свідчить про добрий потенціал групи до відкритого обговорення проблем, пошуку взаємовигідних рішень і орієнтації на довгострокове збереження стосунків.

Разом з тим стиль боротьби (суперництва) не є домінуючим, але й не маргінальним: 21% мають високий рівень, 44% – середній, 35% – низький. Це говорить про те, що для більшості досліджуваних боротьба є скоріше ситуативною стратегією – її застосовують тоді, коли потрібно відстояти принципову позицію або важливий ресурс, але не як універсальний спосіб реагування.

Найбільш суперечливим виглядає профіль за стилем відходу від конфлікту. Високий рівень мають 23% респондентів, середній – 36%, тоді як 41% демонструють низькі показники. Це може свідчити про поляризацію установок: частина опитаних схильна уникати загострення, відкладати розв'язання проблеми, відходити від відкритого обговорення, що на короткій дистанції знижує напругу, але у перспективі сприяє накопиченню невдоволення. Інша, не менш значуща частина вибірки, навпаки, майже не використовує ухилення, прагнучи працювати з конфліктом більш прямо.

Подібна амбівалентність спостерігається і щодо стилю поступливості. Високий рівень мають 24% опитаних, середній – 38%, і стільки ж (38%) – низький. Це свідчить про те, що частина досліджуваних схильна жертвувати власними інтересами заради збереження стосунків, уникнення конфлікту або підтримки емоційного комфорту партнера. Інша частина, навпаки, майже не використовує поступливість, що може бути пов'язано з вираженим прагненням до рівноправності, самозахисту або негативним досвідом нерівномірного розподілу поступок у минулому.

Конфліктний стиль досліджуваної групи загалом має відносно конструктивну спрямованість: провідними є компроміс і співробітництво, боротьба залишається здебільшого помірною, а відхід і поступливість демонструють неоднорідний, «роздвоєний» профіль. Це вказує на наявність гнучкості у виборі стратегій, але й на те, що частина респондентів може коливатися між конструктивними (співробітництво, компроміс) і менш продуктивними (ухилення, надмірна поступливість) способами реагування.

Тест «Суб'єктивна оцінка міжособистісних відносин» (COMO) С. В. Духновського призначений для виявлення того, як самі учасники взаємодії сприймають психологічний клімат і характер стосунків у групі. Методика фіксує не стільки «об'єктивний» стан міжособистісних відносин, скільки їхній суб'єктивний образ: рівень напруженості, відчуженості, конфліктності та агресивності. Результати представлені на рисунку 2.4.

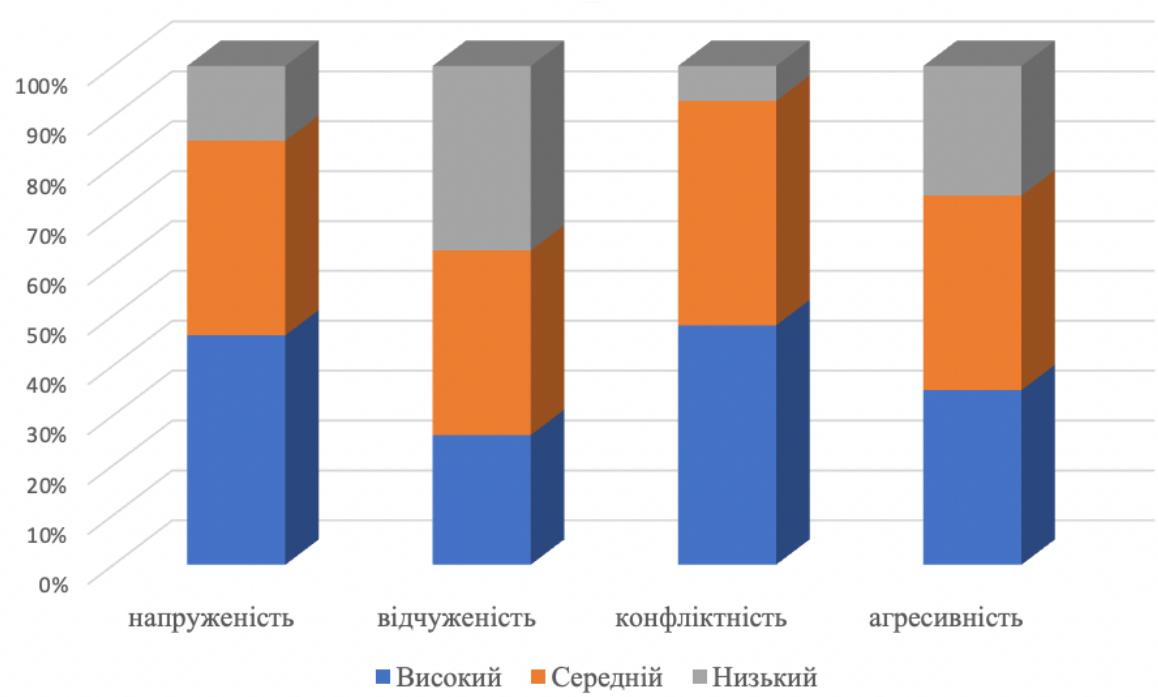


Рис. 2.4. Розподілення результатів дослідження за методикою «Суб'єктивна оцінка міжособистісних відносин» (COMO)», у %. Джерело: складене автором.

Аналіз результатів за шкалою «напруженість» показує, що майже половина респондентів (46%) демонструє високий рівень суб'єктивно переживаної напруженості у взаєминах, ще 39% мають середній рівень і лише 15% – низький. Це свідчить про те, що для більшості учасників характерне відчуття емоційної напруги, внутрішньої скутості або настороженості у спілкуванні. Взаємодія сприймається як така, що потребує постійного контролю за словами та поведінкою, що потенційно сприяє накопиченню втоми і знижує відчуття психологічної безпеки в стосунках.

За показником «відчуженість» картина виглядає більш розщепленою: 26% мають високий рівень, тоді як 37% – середній і ще 37% – низький. Для частини

респондентів характерне відчуття емоційної дистанції, нестачі довіри та залученості, однак майже така ж частка оцінює стосунки як відносно близькі та прийнятні. Середній рівень відчуженості вказує на неоднозначність: люди можуть відчувати себе включеними в окремі взаємодії, але при цьому зберігати внутрішню настороженість або обмежувати відкритість.

Шкала «конфліктність» демонструє найбільш тривожну картину. Високий рівень конфліктності мають 48% респондентів, ще 45% – середній, і лише 7% – низький. Це свідчить про те, що для переважної більшості учасників конфлікти є звичним, майже повсякденним елементом взаємодії. Суб'єктивно стосунки переживаються як такі, що супроводжуються частими зіткненнями позицій, непорозумінням, суперечками, можливими образами. Невелика частка респондентів з низьким показником означає, що лише дуже незначна кількість учасників майже не стикається з конфліктами або не сприймає їх як значущі.

За показником «агресивність» спостерігається відносно високий, хоча й не критичний рівень: 35% респондентів мають високі значення, 39% – середні, 26% – низькі. Це говорить про те, що в міжособистісних відносинах помітно присутні агресивні тенденції – як у формі відкритих проявів, так і в латентній формі. Середні значення у більшості вказують на те, що агресія, ймовірно, не є постійною домінантою, але проявляється у ситуаціях напруження або конфлікту.

Тест-опитувальник задоволеності шлюбом В. В. Століна спрямований на діагностику суб'єктивного ставлення подружжя до свого сімейного життя. Отримані за опитувальником показники дозволяють оцінити шлюб від абсолютно неблагополучного до абсолютно благополучного та проаналізувати, наскільки стосунки відповідають уявленням партнерів про психологічно комфортний і задовольняючий союз. Результати представлено на рисунку 2.5.



Рис. 2.5. Розподілення результатів дослідження за методикою «Тест-опитувальник задоволеності шлюбом», у %. Джерело: складене автором.

Аналіз розподілу результатів показує відсутність крайніх полюсів як повної незадоволеності, так і абсолютного благополуччя: частка «абсолютно неблагополучних» і «абсолютно благополучних» шлюбів становить 0 %. Це вказує на те, що досліджувані подружні стосунки загалом перебувають у зоні помірних, змішаних або проміжних оцінок. Лише 3% респондентів віднесено до категорії «неблагополучні» й 12% – до «скоріше неблагополучні», тобто сумарно 15% пар переживають шлюб як значною мірою проблемний, емоційно виснажливий або такий, що не відповідає їхнім очікуванням. Ця група може потребувати більшої уваги з боку психолога, оскільки в ній імовірні як хронічна напруга у стосунках, так і ризик подальшої дестабілізації сімейної системи.

Найчисельнішою виявилася категорія «перехідні», а саме 46% опитаних. Отже майже половина респондентів переживає суперечливе ставлення до шлюбу: з одного боку, є збережені зони задоволеності, з іншого – накопичений досвід фрустрацій, нереалізованих очікувань чи нерозв'язаних конфліктів. Такий профіль можна інтерпретувати як «крихку рівновагу», коли шлюб не сприймається як відверто невдалий, але й не дає стійкого відчуття благополуччя. Саме для цієї групи особливо важливою є психопросвітницька й консультативна

підтримка, оскільки від якості подальшої взаємодії може залежати рух як у бік покращення, так і в бік поглиблення кризи.

Позитивну частину континууму становлять категорії «скоріше благополучні» (32%) та «благополучні» (7%), що в сумі дає 39% опитаних. Майже дві п’ятих респондентів загалом задоволені своїми шлюбними стосунками, відчувають емоційну підтримку, відносну стабільність і значущість партнерства. Водночас переважання саме градації «скоріше благополучні» над «благополучними» вказує на те, що навіть у цій групі зберігаються певні зони напруги чи нереалізованих потреб, які можуть ставати джерелом періодичних конфліктів або внутрішніх сумнівів.

Профіль задоволеності шлюбом у досліджуваної вибірки є змішаним із помітним «зсувом» у бік проміжних, перехідних оцінок. Критично неблагополучні шлюби трапляються рідко, однак значна частка респондентів перебуває у стані амбівалентного ставлення до стосунків, коли шлюб не є однозначно цінним і підтримувальним ресурсом. Одночасно наявна суттєва група осіб, які демонструють достатньо високий рівень задоволеності, що може розглядатися як потенційний ресурс для формування «моделей успішної взаємодії». Отримані результати підкреслюють важливість адресної психологічної допомоги як для пар із явними ознаками неблагополуччя, так і для «перехідної» групи, у якої є реальний шанс зміцнити стосунки за умови своєчасної підтримки та розвитку навичок конструктивної комунікації.

Співставлення результатів методики «Самооцінка конструктивної взаємодії у подружніх стосунках» (З. М. Ємельянов) та «Тест-опитувальник задоволеності шлюбом» В. В. Століна дає змогу побачити не лише окремі показники, а й їхню взаємодію. Якщо перша методика відображає те, як партнери оцінюють власну здатність будувати діалог, домовлятися, регулювати емоції та уникати деструктивних форм поведінки, то друга фіксує загальне емоційне ставлення до шлюбу як задовільного або неблагополучного. Поєднання цих двох вимірів дозволяє виявити, наскільки суб’єктивна задоволеність шлюбом

пов’язана з конструктивністю взаємодії, де ці показники узгоджуються, а де – розходяться. Результати представлені на рисунку 2.6.



Рис. 2.6. Співставлення результатів дослідження за методиками «Самооцінка конструктивної взаємодії у подружніх стосунках» та та «Тест-опитувальник задоволеності шлюбом», у %. Джерело: складене автором.

Аналіз співставлення рівня конструктивної взаємодії в подружжі з показниками задоволеності шлюбом демонструє чітку закономірність: що вищою є самооцінка конструктивності взаємодії, то більш благополучним суб’єктивно переживається шлюб.

У групі «неблагополучні» шлюби представлені виключно респондентами з низьким рівнем конструктивної взаємодії (3%). У категорії «скоріш неблагополучні» також відсутні високі та вище середнього показники: 7% мають середній рівень і 5% – низький. Це означає, що низька задоволеність шлюбом майже завжди пов’язана з недостатньо розвиненими навичками партнерської взаємодії: подружжям складно домовлятися, регулювати емоції, уникати деструктивних сценаріїв.

«Перехідна» зона задоволеності шлюбом виявляється тісно пов’язаною з проміжними рівнями конструктивності: 10% респондентів мають рівень взаємодії вище середнього, 36% – середній, а низьких і високих значень немає.

Це свідчить про те, що амбівалентне ставлення до шлюбу характерне для пар, у яких уже є певний потенціал конструктивної поведінки, але він ще не досягає стабільно високого рівня, достатнього для формування відчуття стійкого благополуччя.

Найвиразніше позитивний зв'язок простежується в групах «скоріш благополучні» та «благополучні». Серед «скоріш благополучних» 18% мають рівень взаємодії вище середнього, 3% – високий, 5% – середній, але при цьому 6% – низький, що вказує на внутрішню неоднорідність цієї категорії: частина пар уже демонструє достатньо зрілі конструктивні стратегії, тоді як інша частина переживає благополуччя радше завдяки емоційній залученості, звичці чи іншим чинникам, а не завдяки реальній якості взаємодії.

У цілому профіль даних свідчить про виразну позитивну кореляцію між конструктивністю подружньої взаємодії та рівнем задоволеності шлюбом. Низька конструктивність майже завжди поєднується з неблагополуччям або прикордонними станами, тоді як високий рівень конструктивної взаємодії є характерною ознакою благополучних шлюбів. Це підкреслює важливість розвитку комунікативних умінь, навичок емоційної саморегуляції, здатності до співпраці та компромісу як ключових умов підвищення суб'єктивної задоволеності подружніми стосунками.

Висновок до другого розділу.

Узагальнення результатів емпіричного дослідження дає змогу окреслити цілісну картину подружніх конфліктів у період ранньої дорослості в умовах війни та співвіднести її з теоретичними положеннями, розглянутими у першому розділі. Отримані дані підтверджують, що шлюбні стосунки молодих чоловіків і жінок переживають значне навантаження, яке зумовлене поєднанням нормативних завдань віку і травматичного воєнного контексту. Вибірка складається з пар, які вже мають досвід конфліктів, тому емпіричні показники відображають конфліктогенний зріз реальних шлюбних взаємин.

Профіль емпатійних здібностей засвідчив наявність важливих ресурсів та водночас низки вразливих ланок. Інтелектуальний та емоційний компоненти емпатії в більшості досліджуваних розвинені на середньому й високому рівнях, що створює основу для розуміння внутрішніх станів партнера й здатності співпереживати. Водночас інтуїтивний канал, установки, що підтримують емпатійну взаємодію, та ідентифікаційний компонент виявилися неоднорідними. Значна частина респондентів демонструє труднощі у «вчитуванні» невербальних сигналів, схильність до емоційної дистанції та обмежену готовність приймати перспективу іншого. Це означає, що потенціал емпатії не повною мірою реалізується у щоденній подружній взаємодії, особливо за умов підвищеної напруги воєнного часу.

Самооцінка конструктивної взаємодії показала переважання середнього рівня сформованості відповідних умінь. Більшість чоловіків і жінок визнають певну здатність до діалогу, компромісу та контролю власних реакцій, але лише частина респондентів демонструє високі показники, які б забезпечували стійку профілактику конфліктів. Виразнішою виявилася тенденція до конструктивності серед жінок, тоді як у чоловіків частіше фіксуються низькі значення, пов’язані з жорсткістю позицій, емоційним відстороненням і схильністю до конфронтації. Таким чином, у більшості пар сформовано певний базовий рівень партнерської взаємодії, однак він залишається крихким і потребує цілеспрямованого розвитку.

Аналіз стилів поведінки в конфлікті засвідчив домінування відносно адаптивних стратегій. Найчастіше респонденти обирають компроміс і співробітництво, що свідчить про готовність до взаємних поступок і пошуку рішень, прийнятних для обох партнерів. У той самий час стиль суперництва не зникає з репертуару, хоча частіше має помірний, ситуативний характер. Показники ухилення й поступливості виявили поляризацію: частина респондентів схильна уникати суперечок або надмірно жертвувати власними інтересами, тоді як інші майже не використовують ці стратегії. Така неоднорідність вказує на ризик як зовнішньої ескалації конфліктів, так і їхнього прихованого хронічного накопичення.

Суб’єктивна картина міжособистісних відносин демонструє високий рівень внутрішнього напруження та конфліктності у шлюбі. Більшість респондентів переживають стосунки як емоційно виснажливі, насичені суперечками та агресивними проявами. Відчуженість виявляє мозаїчний характер: поряд із тими, хто відчуває брак близькості та довіри, є респонденти, які зберігають відчуття емоційної залученості. Це дозволяє припустити, що конфлікти не завжди пов’язані з повною втратою значущості стосунків, проте систематичне напруження послаблює відчуття психологічної безпеки в шлюбі.

Рівень задоволеності шлюбом має зміщення до проміжних оцінок. Крайні полюси повного неблагополуччя й повної гармонії практично відсутні; натомість переважають перехідні та «скоріше благополучні» варіанти, поєднані з помітною часткою респондентів, які описують свій шлюб як проблемний. Це свідчить про амбівалентне переживання подружнього життя: шлюб одночасно виступає і цінним ресурсом, і джерелом фрустрацій. Умови війни, ймовірно, посилюють таку подвійність, загострюючи відчуття нестабільності та нерівноваги. Співставлення показників конструктивної взаємодії та задоволеності шлюбом дозволило виявити виразний зв’язок між цими параметрами. Вищі рівні суб’єктивної готовності до партнерської взаємодії у більшості випадків поєднуються з благополучнішими оцінками шлюбних стосунків, тоді як низькі показники конструктивності характерні переважно для груп із неблагополуччям та прикордонними станами.

У цілому результати емпіричного дослідження показують, що подружні конфлікти в ранній дорослості формуються на перетині кількох вимірів. З одного боку, у більшості пар наявні значущі ресурси: достатній рівень емпатії, орієнтація на компроміс і співпрацю, певна здатність до конструктивного діалогу. З іншого боку, виявлено високий суб’єктивний рівень напруженості, часту конфліктність, агресивні тенденції, неоднорідність емпатійної чутливості та нестійкість конструктивних стратегій.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ ДОРОСЛИХ, ЩО ПЕРЕЖИВАЮТЬ ПОДРУЖНІ КОНФЛІКТИ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Теоретичні засади та організація психологічного консультуванян дорослих в умовах війни

Психологічне консультування зазвичай описують як професійну взаємодію з людиною чи групою людей, спрямовану на усвідомлення та подолання труднощів особистісного, міжособистісного чи соціального характеру, де основним інструментом впливу виступає спеціально організована розмова [36, с. 399]. Йдеться не лише про «надання порад», а про створення простору, у якому клієнт може дослідити власні переживання, конфлікти та ресурси, поступово відновлюючи здатність робити вибір і нести за нього відповідальність.

Класична гуманістична традиція, започаткована К. Роджерсом, задає базові етичні орієнтири для такої роботи. У центрі цього підходу перебуває ідея безумовної цінності кожної людини, яка заслуговує на повагу незалежно від її життєвої історії чи актуальних труднощів; визнання здатності особистості бути відповідальною за власне життя; а також право самостійно визначати життєві цілі, систему цінностей і способи їх досягнення [43]. Отже, консультант розглядає клієнта не як «носія проблеми», а як суб’єкта, що здатний, за наявності підтримувального стосунку, знаходити внутрішні ресурси для змін.

У такому розумінні психологічне консультування включає не лише технологічні аспекти, а й фундаментальні уявлення про людину. Фахівець визнає унікальність клієнта, його право на автономію, на власний темп змін, на збереження гідності навіть у ситуації глибокої особистої чи подружньої кризи. Будь-яка форма тиску, маніпуляції, нав’язування рішень суперечить самій суті консультування, оскільки позбавляє клієнта можливості прийняти відповідальність за свій вибір і послаблює його віру у власну спроможність вирішувати життєві завдання.

Різні професійні спільноти по-різному окреслюють предмет консультування, що свідчить про багатовимірність цієї діяльності. Так,

ліцензійна комісія Асоціації службовців та менеджерів США розглядає його як сукупність процедур, покликаних підтримати людину у вирішенні життєвих завдань і прийнятті рішень щодо професійного шляху, сімейного життя, шлюбних стосунків, особистісного зростання та якості міжособистісних взаємин [10]. У цьому визначенні підкреслюється орієнтація на практичну допомогу в повсякденних питаннях, які, однак, мають глибокий психологічний зміст.

Британська асоціація консультуючих психологів визначає психологічне консультування як специфічні взаємини, за яких одна особа допомагає іншій навчитися розуміти себе, власні емоційні реакції та думки, щоб чіткіше усвідомити свою ідентичність, потреби та можливості й надалі опиратися на власні сильні сторони [1]. У цьому розумінні консультативна зустріч стає простором, де клієнт вчиться спиратися на внутрішні ресурси, приймати зважені рішення і будувати своє життя більш відповідально та усвідомлено. Подібний підхід безпосередньо резонує з завданнями підтримки дорослих, які переживають подружні конфлікти в умовах війни, коли відновлення суб'єктності та віри у власну спроможність діяти набуває особливого значення.

Ряд зарубіжних та вітчизняних авторів пропонують процесно-функціональне бачення консультування. Британська асоціація консультування описує його як процес, у якому людина, що бере на себе роль консультанта, свідомо виділяє свій час, увагу і повагу іншій людині чи групі, які тимчасово виступають у ролі клієнтів [2, с. 111].

У вітчизняній літературі М. М. Певзнер та інші дослідники визначають консультування як спеціально організовану взаємодію між фахівцем і клієнтом, спрямовану на розв'язання проблем та внесення конструктивних змін у діяльність окремої особи чи організації [21]. Таким чином, у різних традиціях зберігається спільне ядро: консультант створює умови для змін, тоді як відповідальність за ці зміни належить самій людині.

Різняться і професійні ролі консультанта. У деяких ситуаціях він більше виступає як порадник, який надає інформацію та ділиться своїм досвідом, допомагаючи клієнтові орієнтуватися в складних обставинах. В інших випадках

фахівець зосереджується на тому, щоб підтримати клієнта у мобілізації власних ресурсів, допомогти відчути причетність до того, що з ним відбувається, і зміцнити здатність приймати адекватні рішення. Можлива також експертна позиція, коли консультант разом із клієнтом аналізує різні варіанти розв'язання проблеми, обговорює їхні наслідки та сприяє вибору найбільш прийнятної стратегії [36, с. 189]. У роботі з подружніми конфліктами в умовах війни ці ролі можуть поєднуватися: від інформування про особливості реакцій на травму до делікатного супроводу у відновленні почуття впливу на власне життя.

Традиційно виокремлюють індивідуальне й групове консультування. В індивідуальній формі зміст роботи визначається потребами конкретної людини; у груповій – запитами та динамікою групи [13]. Консультативний процес може складатися з однієї зустрічі, якщо йдеться про ситуативну консультацію, або бути серією сесій, що вибудовуються у певну логічну послідовність і відображають основні етапи змін. Для дорослих, які переживають подружні конфлікти в умовах війни, особливо значущими є триваліші форми роботи, що дають змогу не лише знизити гостроту симптомів, а й поступово змінити спосіб взаємодії в парі.

Сучасні зарубіжні дослідження консультування та психотерапії виділяють кілька провідних підходів. У методологічному вимірі все більшого значення набувають якісні дослідження, феноменологічний аналіз, вивчення «життєвого досвіду» учасників консультативної взаємодії, аналіз консультативного дискурсу в форматі кейс-стаді та інших дослідницьких стратегій [37, с. 298]. Роботи Дж. МакЛеода, К. Мустакаса та інших авторів спрямовані на вивчення навичок і технік консультування, специфіки взаємодії, питань ефективності та результативності. У порівняльному аналізі розглядають короткострокові, терміново орієнтовані та довготривалі форми допомоги. Критика стосується насамперед претензій «ургентних» підходів на універсальність і прагнення «швидко відремонтувати» психіку, не залишаючи людині простору для вільного проживання власного досвіду. Натомість підкреслюється цінність психологічної допомоги як діалогу, що зцілює, у якому важливими є не лише техніки, а й

смислові та ціннісні виміри, підтримка розвитку, а не лише усунення симптомів [47, с. 46].

Методичний напрям досліджень фокусується на тому, як саме вивчати ефективність консультування, які критерії використовувати, як аналізувати консультативні бесіди та дискурс як переконливу й водночас діалогічну форму спілкування [49, с. 74]. Показано, що у різних шкіл і фахівців можуть відрізнятися як підходи до оцінки результату, так і уявлення про те, що слід вважати «успішною» допомогою; ці розбіжності посилюються у роботі з клієнтами різного віку, статі, культурного та соціального контексту [50, с. 28].

Нормативно-правовий підхід акцентує увагу на етичних і правових засадах професійної допомоги: питаннях укладання й дотримання контракту, конфіденційності, меж відповідальності консультанта. Як зазначають Е. Тжелвейт, Б. Картрайт та інші автори, етичні орієнтири невіддільні від ціннісного виміру консультування, у тому числі від релігійно-духовних аспектів, досвіду зустрічі з «тіньовими» сторонами особистості, пошуку смислів і усвідомлення транс персональних вимірів стосунку «консультант – клієнт» [5]. У цьому контексті консультування може розглядатися як «повсякденна містерія», де важливими є етика, особистісна зрілість і цінності консультанта, що значною мірою визначають результат допомоги.

У контексті подружніх конфліктів в умовах війни такі напрацювання створюють потужне підґрунтя для побудови гуманістично орієнтованої, етично виваженої та науково обґрунтованої системи психологічного консультування дорослих. Вона має поєднувати повагу до унікальності кожної людини, чутливість до травматичного досвіду війни, увагу до системних сімейних і соціокультурних чинників та турботу про психологічне благополуччя як клієнтів, так і фахівців, які надають допомогу.

У діяльності психологічних центрів, які працюють з дорослими, що переживають подружні конфлікти в умовах війни, центральне місце посідають спільні для професії етичні засади. Незалежно від конкретної інституції, фахівець зобов’язаний діяти в межах власної компетентності, спираючись на

належну освіту, підготовку та досвід, щоб не завдавати шкоди клієнтові. Особливої ваги набуває конфіденційність: усі дані про подружжя, їхній життєвий шлях, травматичний досвід, внутрішньосімейні конфлікти та переживання, пов'язані з війною, повинні зберігатися як професійна таємниця [39, с. 105].

Одним із ключових орієнтирів є відповідальність психолога за наслідки власних дій, рішень і рекомендацій. У роботі з подружжям, що живе у воєнній реальності, це означає уважне ставлення до вразливості клієнтів, обережність у втручаннях, чутливість до теми втрат, розлуки, досвіду війни, почуття провини або сорому. Благополуччя клієнта вважається пріоритетом: консультант має оцінювати, чи сприяють його дії зменшенню страждання, посиленню здатності пари до діалогу, відновленню почуття безпеки хоча б у рамці терапевтичного контакту. До професійних обов'язків входить також надання клієнтові зрозумілої інформації про мету, завдання, можливі наслідки обстеження та консультування, щоб людина могла робити поінформований вибір і не відчувала себе об'єктом маніпуляції.

Організація психологічної служби, що працює з дорослими у подружніх конфліктах в умовах війни, спирається на кілька взаємопов'язаних напрямів діяльності. По-перше, це організаційно-методична робота, яка забезпечує розроблення програм допомоги, протоколів взаємодії, стандартів реагування на кризові ситуації. Окремим напрямом виступає безпосереднє надання психологічної допомоги, яка включає кризове втручання, підтримувальні бесіди, супровід у періоди загострення конфліктів. Поряд із цим реалізуються заходи психопрофілактики та психогігієни, спрямовані на зменшення ризиків емоційного виснаження, попередження насильницьких форм взаємодії, підтримку ресурсів пари. Важливе місце посідає психологічне консультування як структурований процес роботи з подружніми проблемами, а також психологічне навчання й просвітництво: тренінги для подружніх пар, семінари про подолання стресу, управління конфліктами, відновлення емоційної близькості під час війни.

У тих випадках, коли конфлікти переплітаються з глибшими особистісними травмами, посттравматичними реакціями, залежностями чи тривалими депресивними станами, до роботи долучаються психотерапевтичні й психокорекційні підходи. Вони дають змогу опрацьовувати не лише поточні суперечки в парі, а й глибинні сценарії стосунків, дитячий досвід, повторювані моделі поведінки.

3.2. Методи та стратегії психологічного консультування чоловіків та дружин, що переживають подружні конфлікти

У межах розробки методів і стратегій психологічного консультування подружніх пар, що переживають конфлікти, було сформульовано систему практичних рекомендацій, які використовуються як у роботі з парою загалом, так і в індивідуальній роботі з чоловіками та жінками. Вони виконують подвійну функцію: з одного боку, є інструментом психоедукації, допомагаючи клієнтам усвідомити власні реакції та способи взаємодії в конфлікті; з іншого — стають практичними орієнтирами для щоденної поведінки, які можна поступово інтегрувати в реальне сімейне життя.

У роботі з чоловіками консультант насамперед акцентує увагу на розвитку здатності витримувати емоційну напругу у діалозі з партнеркою, не переходячи одразу до захисту чи контратаки. Важливо вчитися дозволяти дружині висловити все, що її хвилює, не перериваючи, не поспішно спростовуючи її слова, навіть якщо вони здаються некоректними чи надмірно емоційними. Чоловікам корисно усвідомити, що стримане, рівне реагування не є слабкістю чи «програшем», а навпаки — свідчить про внутрішню зрілість і самоконтроль.

Другий важливий напрям роботи — перехід від зосередженості на звинуваченнях до фокусування на фактах і суті проблеми. Консультант заохочує чоловіка запрошувати дружину пояснювати свої претензії в більш конкретній, описовій формі: що саме її образило, коли це відбулося, як вона відчула себе в певній ситуації. Відмова реагувати лише на емоційні «ярлики» та спроба зрозуміти реальні події, які стоять за ними, допомагає уникати ескалації

конфлікту. Психолог працює з чоловіком над тим, щоб той усвідомлював: виокремлення проблеми як спільного завдання, а не приводу для взаємних нападів, є ключем до конструктивного діалогу.

У консультуванні значну увагу приділяють емоційній регуляції. Чоловікам часто буває складно відкрито визнавати свої почуття, і вони швидше переходять до «жорстких» реакцій — відсторонення, іронії, агресії. Завдання психолога — допомогти клієнтові відчути, що спокійний, упевнений тон, здатність говорити з позиції поваги, навіть коли внутрішня напруга велика, створюють у стосунках зовсім інший емоційний фон. Підкреслюється, що емоції мають властивість «передаватися», і якщо один із партнерів утримує більш стабільний емоційний стан, це поступово заспокоює і другого. Чоловікові пропонують практики саморегуляції, які він може застосовувати до і під час складної розмови.

Важливим завданням стає й відпрацювання навички спільного формулювання кінцевої мети розмови. Психолог заохочує чоловіка вчитися запитувати: чого ми обоє хочемо досягти в цій ситуації? Яким має бути результат, який нас обох влаштує? Перефокусування уваги з пошуку «винного» на пошук виходу формує в чоловіка орієнтацію на партнерство, а не на змагання. У процесі консультування опрацьовується також тема прихованих припущень: чоловіків спонукають помічати, які внутрішні установки («вона завжди перебільшує», «мене ніхто не розуміє») впливають на їх сприйняття конфлікту, і вчитися проговорювати ці установки у безпечному для діалогу форматі.

Окремо опрацьовується тема відкритості та ясності у спілкуванні. Багато чоловіків схильні замовчувати свої переживання або говорити лише у вигляді коротких, різких фраз, які дружина сприймає як холодність чи відстороненість. Психолог допомагає чоловікові тренувати вміння говорити про власний внутрішній стан, називати емоції, описувати думки і сумніви. У консультаційному процесі чоловік вчиться відмовлятися від оцінювальних суджень у відповідь на вразливі висловлювання партнерки.

Ще один змістовний блок рекомендацій стосується готовності брати участь у спільному пошуку рішень. Консультант заохочує чоловіка запитувати у

дружини її бачення виходу із ситуації, пропонувати власні ідеї, розглядати варіанти, які були б прийнятними для обох. Наголошується, що «перемога» одного за рахунок приниження або ігнорування іншого неминуче послаблює шлюб, тоді як взаємний виграш, навіть якщо він потребує компромісів, зміцнює союз. У роботі з почуттям провини особлива увага приділяється вмінню визнавати власні помилки й просити пробачення. Чоловікові пояснюється, що здатність сказати «я був неправий», «мені шкода, що я так відреагував» не принижує, а навпаки підкреслює його зрілість, відповідальність і повагу до партнерки.

Також консультант працює з чоловіком над тим, щоб конфлікт не руйнував стосунків навіть тоді, коли повністю погодитися не вдається. Обговорюється важливість збереження базової поваги, визнання цінності дружини як особистості, готовність залишати їй можливість зберегти гідність навіть у ситуації розбіжностей. Чоловікові пропонують дивитися на конфлікт як на один із епізодів довготривалих стосунків, а не як на «останню битву», від результату якої залежить усе. Такий підхід формує більш стійку, партнерську позицію, що є важливим елементом стратегії психологічного консультування.

У роботі з жінками, які переживають подружні конфлікти, психолог допомагає насамперед усвідомити і відрегулювати власну емоційну реактивність. Багато клієнток описують ситуації, коли під час сварки відчувають сильний потік почуттів — образу, розчарування, гнів, страх — і їм важко зупинитися. На консультаціях жінці пропонують навчатися розрізняти момент, коли емоції починають «накривати», і в цей час обирати інший спосіб реагування: взяти паузу, змінити тон, перейти до опису власних переживань замість звинувачень. Психолог пояснює, що партнер у стані сильного напруження так само погано сприймає аргументи, як і вона сама, тому завдання — не «перекричати», а знайти форму, яка дасть простір для подальшої розмови.

Важливим компонентом рекомендацій для жінок є розвиток здатності чітко й конкретно формулювати свої претензії та очікування. Під час консультування клієнток заохочують переходити від загальних фраз на кшталт

«ти мене не цінуєш» до опису конкретних ситуацій: коли, де, що саме відбулося, які почуття це викликало. Велика увага приділяється відокремленню фактів від інтерпретацій: консультант допомагає жінці бачити, де є об’єктивна подія, а де — її власні припущення. Це дозволяє знизити ризик непорозумінь, пов’язаних із помилковими очікуваннями («якщо він любить, то має здогадатися») і прихованими установками.

У процесі консультування жінку навчають робити спілкування максимально прозорим і відкритим, не очікуючи, що партнер без слів розпізнає її потреби. Психолог підтримує формування навички говорити про те, що вона думає і відчуває, у формі, яка не принижує гідності чоловіка. Важливим завданням стає навчання розрізняти мінімум три рівні: думки про ситуацію, власні емоційні реакції та реальні потреби, які стоять за цими переживаннями. Коли жінка вчиться говорити: «я засмутилась, бо мені важливо відчувати, що ти зі мною рахуєшся», це створює набагато більше шансів для взаємного розуміння, ніж вимога «ти завжди маєш робити так, як я кажу».

Значна увага приділяється й розвитку навички запитувати і уточнювати, а не будувати взаємини на здогадах. Під час обговорення конфліктних епізодів консультант акцентує: якщо щось у поведінці партнера незрозуміло, краще поставити пряме запитання, ніж робити висновки про його мотиви, опираючись лише на власні уявлення. Так само, якщо жінка бачить, що чоловік неправильно розуміє її слова, варто спокійно пояснити, що саме вона мала на увазі. Така комунікаційна стратегія суттєво знижує кількість конфліктів, спричинених не стільки реальними розбіжностями, скільки браком ясності.

У роботі з жінками консультант також активно розвиває навички уважного слухання. Часто клієнтки визнають, що у конфлікті більше зосереджені на власних аргументах, ніж на тому, що намагається донести чоловік. Психолог пропонує практикувати «слухання з емпатією»: дивитися в очі партнерові, не перебивати, не готувати одразу відповідь, а намагатися вловити, що за його словами стоїть. Перефразування почутого — «як я тебе зрозуміла, ти відчув…»

— дозволяє не лише перевірити точність розуміння, а й дати чоловікові сигнал, що його почули. Це підвищує рівень довіри й зменшує захисну агресію.

Ще одна важлива тема, з якою працює психолог у консультуванні жінок, є готовність переходити від фіксації на винуватості до спільного пошуку рішень. Клієнток заохочують менше часу витрачати на те, щоб довести, хто більше завинив, а більше — на обговорення того, як можна змінити ситуацію так, щоб обом було легше. Наголошується, що конструктивний вихід із конфлікту має передбачати взаємну задоволеність: і жінка, і чоловік мають відчути, що їхні важливі потреби почуті та враховані. Психолог підтримує клієнток у відмові від сценарію «переможець – переможений» і формуванні моделі, у якій обидва партнери виходять із конфлікту з відчуттям збереженої гідності.

Окремо опрацьовується тема вибачення. Багато жінок визнають, що їм легше очікувати перепросин від чоловіка, ніж самій визнавати власні помилки. У процесі консультування жінку м’яко підводять до усвідомлення, що готовність сказати «я була надто різкою», «мені шкода, що я так відреагувала» не зменшує її значущості, а навпаки посилює відчуття внутрішньої цілісності. Психолог допомагає побачити, що щире вибачення, як і у випадку з чоловіками, є ознакою психологічної зрілості, а не слабкості, і часто стає переломним моментом у розрядці затяжних конфліктів.

Також консультант звертає увагу жінок на важливість збереження стосунків, навіть якщо у конкретній суперечці компроміс знайти важко. Обговорюється, як можна демонструвати базову повагу до чоловіка після конфлікту, як підтримувати у ньому відчуття власної цінності, не «добиваючи» його звинуваченнями або знеціненням. Психолог підкреслює, що у довготривалому шлюбі критично важливо навчитися відокремлювати оцінку конкретного вчинку від оцінки особистості партнера. Така позиція дозволяє жінці зберігати внутрішню гідність, одночасно сприяючи зниженню напруження у подружній взаємодії.

У межах методів і стратегій психологічного консультування чоловіків та жінок, які проживають подружні конфлікти, запропоновані рекомендації

виконують роль практичного інструментарію, що допомагає клієнтам опановувати нові моделі спілкування, регулювати емоційні реакції та переходити від конфронтації до партнерства. Диференціація по статі не має на меті закріплення стереотипів, а дозволяє тонше враховувати типові способи реагування, властиві чоловікам і жінкам, і використовувати їх як точку входу для глибинних змін у подружній взаємодії.

У межах дослідження подружніх конфліктів була створена спеціальна корекційно-відновлювальна програма, спрямована на роботу з чоловіками та дружинами, які переживають напруження у шлюбі. Програму представлено в додатку Ж. Її центральною метою стало покращення сімейного спілкування й підвищення задоволеності шлюбом через цілеспрямований вплив на комунікативну сферу, усвідомлення особистих і парних особливостей, а також трансформацію дезадаптивних моделей взаємодії. Програма орієнтована на те, щоб допомогти подружжю глибше зрозуміти власні психологічні труднощі, по-новому побачити партнера, відчути власну гідність і вплив на стосунки, навчитися діяти більш відповідально, відкрито й конструктивно.

Ключові завдання цієї програми можна описати як сукупність взаємопов’язаних кроків. Передусім передбачалося надати чоловікам і дружинам базові уявлення про різні моделі сімейного життя та подружньої взаємодії, щоб учасники могли співвіднести власний шлюб із певними зразками і побачити можливі альтернативи звичним сценаріям. Значну увагу приділяли усвідомленню особистих і спільних психологічних проблем, які впливають на подружні конфлікти: не лише поверхових причин сварок, а й глибинних переживань, очікувань, невисловлених потреб. Важливим завданням було також посилення відчуття власної цінності, формування більш стійкого ставлення до себе як до людини, здатної впливати на якість шлюбних стосунків.

Програма була побудована таким чином, щоб крок за кроком розвивати у подружжя навички асертивної поведінки, вміння говорити про свої потреби й почуття без агресії чи самопринижения, а також відновлювати зв’язок із власним емоційним досвідом. Особлива увага приділялася тому, щоб учасники знаходили

доступ до тих почуттів, які зазвичай блокуються, заперечуються або не усвідомлюються, і вчилися виражати сильні емоції у безпечний, символічний, творчий спосіб. У практичній частині програми системно працювали над тим, щоб поступово змінювати неефективні стереотипи поведінки, замінюючи їх більш адаптивними формами реагування, підтримувати особистісне зростання та розвиток внутрішнього потенціалу. Не менш важливим напрямом стало тренування навичок активного подолання конфліктів, коли учасники вчаться не уникати напружених ситуацій, а входити в них більш усвідомлено та відповідально.

Заняття пропонується проводити у форматі групової роботи, у якій беруть участь кілька осіб зі спільною проблемою. Усього передбачалося дванадцять зустрічей із періодичністю раз на тиждень, тривалістю близько трьох з половиною – чотирьох годин. Такий формат дозволяє поєднати інтенсивну особисту роботу, групову підтримку та достатній час для осмислення отриманого досвіду між зустрічами. Структурно програма містила чотири взаємопов’язані блоки, кожен з яких вирішував власне коло завдань, але одночасно логічно продовжував попередній.

Перший блок присвячений знайомству з групою і поглибленому знайомству з самим собою в контексті подружніх стосунків. Його завданням є створити безпечний простір, у якому учасники можуть відчути себе частиною тимчасової спільноти, де повага, конфіденційність та емпатійне ставлення є базовими правилами. На цьому етапі учасникам пропонували подивитися на власні «автоматичні» способи реагування, стратегії уникнення конфліктів, власні способи захисту від болю, сорому чи провини. Важливо допомогти чоловікам і дружинам чесніше усвідомити, чого вони насправді хочуть у шлюбі, які потреби залишаються незадоволеними, які теми складно озвучувати. Через лекційні міні-вставки, обговорення, рольові ігри, короткі медитативні вправи і спільні рефлексивні кола поступово формується атмосфера довіри і відкритості. Учасники вчаться говорити про себе від першої особи, називати свої почуття й

очікування в парі, не ховаючись за звинуваченнями чи абстрактними формулюваннями.

Другий блок зосереджений на усвідомленні власних стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях. Конфлікт розглядався не як окремий епізод чи «невдала сварка», а як цілісна соціально-психологічна ситуація, у яку включені не лише двоє партнерів, а й ширший контекст: родина, соціальне оточення, умови життя, у тому числі наслідки війни, вимушене переселення, матеріальні труднощі. Обговорюються мотиви, цілі, інтереси та цінності сторін, які часто приховані за поверхневими претензіями. Учасникам пропонується побачити, що кожен включений у конфлікт з певними потребами, які не завжди усвідомлюються, а тим більше – не завжди прямо проговорюються.

Важливим елементом цього блоку є усвідомлення того, що будь-яка ситуація може мати кілька інтерпретацій, а позиція кожного партнера є лише однією з можливих перспектив. Через вправи на зворотний зв’язок, групову рефлексію та аналіз конкретних життєвих епізодів учасники вчаться розпізнавати власні схильності до викривленого сприйняття, поспішних висновків, ідеалізації або демонізації партнера. Обговорення ситуації, у яких справжні мотиви конфлікту приховуються за більш «прийнятними» формулюваннями, а також те, як невисловлені потреби посилюють взаємну недовіру підкріплюють отримані навички. Таким чином, поступово формувалося глибше розуміння структури конфлікту як динамічного процесу, в якому переплітаються емоції, переконання, цінності, тілесні реакції та соціальні очікування.

Третій блок присвячений формуванню навичок конструктивної, умовно кажучи, «безконфліктної» поведінки, тобто таких способів взаємодії, які дозволяють зменшувати руйнівну напругу й одночасно не ігнорувати важкі теми. Центральною темою є подружня комунікація: як саме чоловік і дружина слухають одне одного, які зворотні сигнали посилають, як передають невдоволення, образу, прохання, вдячність. Через аналіз власної сімейної історії, виконання вправ, перегляд і обговорення відеофрагментів учасники вчаться

усвідомлювати, які ролі кожен із них виконує в сім'ї, наскільки ці ролі узгоджені, де виникають приховані очікування та нерівномірний розподіл відповідальності.

Важливою практичною лінією цього блоку є відпрацювання так званих «Я-повідомлень» – способів висловлювати власні почуття і потреби без звинувачень і принижень. Учасники мають можливість пробувати говорити одне одному: «Я відчуваю…», «Мені важливо…», «Я потребую…», замість звичних «ти завжди», «ти ніколи», «через тебе». Це розширює репертуар комунікативних стратегій і дозволяло краще відчути відповідальність за власні переживання. Водночас тренується навичка уважного слухання, здатність не перебивати, не знецінювати досвід партнера, помічати невербальні сигнали – погляд, пози, міміку, інтонації.

Рольові ігри є важливим інструментом цього етапу. Учасникам пропонується розігрувати типові конфліктні ситуації, змінюючись ролями з партнером, іноді беручи на себе позицію іншого члена сім'ї або умовного «спостерігача». Такий підхід дозволяє безпечніше торкатися болючих тем, експериментувати з новими моделями поведінки, не ризикуючи одразу «зламати» усталений баланс у реальному житті. Після кожної сцени проводиться обговорення, під час якого група спільно аналізує, як розподілялися ролі, які емоції виникали, які реакції були автоматичними, а які – більш усвідомленими. Це допомагає учасникам побачити нові можливості для зміни сімейної динаміки, підвищити рівень довіри та сформувати установки на взаєморозуміння.

У межах цього блоку окремо підкреслюється цінність сильних, на перший погляд «негативних» емоцій: гніву, ревнощів, роздратування, безсилля. Вони розглядаються як важливі сигнали, що вказують на порушені межі, незадоволені потреби, несправедливість або тривалу фрустрацію. Учасників заохочують сприймати такі переживання не як «погані» чи «неправильні», а як матеріал для глибшого розуміння себе і партнера. Моделювання конфліктних ситуацій у рольових іграх дає можливість у відносно безпечних умовах тренувати саморегуляцію, пробувати нові реакції, осмислювати, які наслідки можуть мати різні способи поведінки.

Четвертий блок спрямований на рефлексію набутих навичок і підбиття підсумків спільної роботи. На цьому етапі кожен учасник оцінює зміни, які відбулися з ними за час участі у програмі, порівнює свої початкові очікування з фактичним досвідом, формулює висновки та наміри щодо майбутнього. Учасників запрошують задуматися, які нові способи спілкування вони вже почали використовувати у повсякденному житті, що стало легшим, що поки що викликає труднощі, до яких тем вони тільки наближаються. Така рефлексія допомагає закріпити позитивні зрушення й утримати відчуття особистої відповідальності за подальший розвиток стосунків.

На завершальних зустрічах учасники діляться своїми планами щодо того, як підтримувати гармонію у шлюбі, як виділяти час одне для одного навіть в умовах високої завантаженості та стресу, як берегти емоційний зв’язок попри складні зовнішні обставини. У процесі спільної роботи поступово формується певна «мова любові» кожного, тобто індивідуально значущі способи вираження близькості.

Наприкінці програми обговорюються конструктивні та деструктивні способи реагування на конфлікт. Особливий акцент робиться на тому, що завдання подружжя полягає не в уникненні будь-яких протиріч – це нереалістично, особливо в умовах війни, коли рівень стресу постійно зростає, – а у навчанні більш здоровим формам їх подолання. Найважливішою умовою зниження конфліктності є вміння щиро розмовляти одне з одним, слухати й чути партнера, говорити про почуття без приниження і домінування.

3.3. Зразки протоколів індивідуальних консультацій.

Протокол індивідуальної психологічної консультації (додаток И.1) є стандартизованою формою фіксації роботи практичного психолога з клієнтом і виконує як облікову, так і діагностично-аналітичну функцію. У контексті консультування чоловіків та жінок, що переживають подружні конфлікти, він слугує важливим інструментом документування звернення, динаміки

консультаційного процесу та обґрунтування подальших кроків психологічної допомоги.

У верхній частині бланка зазначається назва закладу, де надається психологічна допомога, що дозволяє віднести консультацію до певної інституційної системи. Далі фіксуються прізвище, ім’я та по батькові клієнта, а також дата проведення консультації. Ці дані забезпечують ідентифікацію випадку, можливість відстежувати послідовність зустрічей, аналізувати динаміку стану клієнта й ефективність обраних методів.

Блок «Короткий зміст звернення (запиту)» відображає, як сам клієнт формулює свою проблему або потребу в допомозі. У роботі з подружніми конфліктами тут зазвичай фіксуються формулювання на кшталт труднощів у спілкуванні з партнером, зростання кількості сварок, переживання зради, ревнощів, дистанціювання, емоційного вигорання чи впливу воєнних подій на стосунки. Цей розділ важливий тим, що дозволяє виділити суб’єктивно значущу для клієнта тему і зберегти її в тому вигляді, у якому вона була озвучена.

Розділ «Причина звернення (запиту)» фокусується на більш глибинних чинниках, які спонукали людину прийти на консультацію саме зараз. Тут психолог може відобразити, що поштовхом до звернення стали, наприклад, загострення конфліктів після повернення партнера з фронту, рішення про можливе розлучення, переживання втрати чи травматичні події, які радикально змінили сімейну систему. Таким чином, відбувається розмежування між поверхневим формулюванням проблеми й тим життєвим контекстом, у якому вона розгортається.

Найбільш об’ємним є блок «Зміст проведеної роботи». У ньому описуються основні етапи консультації: уточнення запиту, з’ясування сімейної та життєвої ситуації, застосовані методи (клінічна бесіда, елементи сімейного інтерв’ю, техніки емоційної регуляції, робота з переконаннями, навчання комунікативним стратегіям), реакції клієнта, ключові інсайти та зміни у сприйнятті конфлікту. У випадку подружніх конфліктів у цьому розділі можуть бути зафіксовані моменти усвідомлення власної ролі в ескалації суперечок,

виявлення прихованих очікувань від партнера, прояснення відмінностей у цінностях та потребах, а також перші спроби побудови більш конструктивної моделі спілкування.

У блоці «Висновки» психолог узагальнює результат консультації, формулює своє професійне бачення ситуації, окреслює основні психологічні проблеми, ресурси клієнта та фактори ризику. У роботі з чоловіками та жінками, що переживають подружні конфлікти, тут можуть бути визначені, наприклад, наявність хронічної напруги у парі, невідрефлексовані травматичні переживання, труднощі в емоційному вираженні чи межуванні, схильність до деструктивних комунікативних стратегій. Висновки мають бути лаконічними, але змістовними, такими, що дозволяють обґрунтувати вибір подальшої стратегії консультування.

Розділ «Рекомендації» фіксує запропоновані клієнтові напрямки подальшої роботи: продовження індивідуальних або сімейних консультацій, опанування навичок емоційної саморегуляції, виконання домашніх завдань, звернення за додатковою допомогою у разі потреби.

Наприкінці протоколу передбачено місце для підпису практичного психолога із зазначенням прізвища та ініціалів. Це підкреслює професійну відповідальність фахівця за зміст проведеної роботи, відображену в документі, і надає протоколу статусу офіційного запису. У цілому така форма дозволяє системно структурувати інформацію про індивідуальну консультацію, забезпечити наступність роботи з клієнтом та створити надійну основу для аналізу ефективності застосованих методів і стратегій психологічного консультування.

Поданий в додатку И.2 протокол відображає більш поглиблену, процесуальну модель опису індивідуальної консультації й особливо добре підходить для роботи з чоловіками та жінками, які переживають подружні конфлікти. На відміну від формально-облікових бланків, він зосереджується не лише на факті звернення, а й на динаміці усвідомлення проблеми, емоційно-поведінкових реакціях клієнта, роботі консультанта з запитом і результатах зустрічі.

Початковий блок, пов’язаний із «запитом», фіксує, як саме клієнт формулює свою потребу в допомозі на момент початку консультації. У контексті подружніх конфліктів це може бути звернення з приводу частих сварок, відчуття емоційної дистанції, підозр у зраді, ревнощів, незадоволеності шлюбом або впливу воєнних подій на сімейні стосунки. Тут важливо зберегти формулювання максимально наближеним до мовлення клієнта, оскільки воно відображає його картину світу, спосіб бачити партнера та самого себе.

Показник «рівень усвідомлення психологічної проблеми» дає можливість консультанту оцінити, наскільки глибоко клієнт розуміє власний вклад у конфлікт, чи здатний розрізняти зовнішні обставини й внутрішні чинники, які посилюють напруження у шлюбі. У роботі з чоловіками та жінками цей блок дозволяє розрізнити позиції повної зовнішньої атрибуції («у всьому винен партнер», «це все через війну») і більш рефлексивну позицію, коли людина вже бачить свої патерни реагування, типові помилки спілкування, невисловлені потреби.

Розділ «причини проблеми з позиції клієнта» фіксує суб’єктивне пояснення подружніх труднощів. Тут клієнт може посилатися на характер партнера, різні погляди, вт втручання родичів, матеріальні труднощі, бойовий досвід, зміну ролей у сім’ї тощо. Для консультанта це джерело інформації про те, як людина структурує свій досвід, які чинники вважає визначальними, на що покладає відповідальність. Саме порівняння цього блоку з консультативною гіпотезою згодом дозволяє побачити розрив між суб’єктивним і професійним баченням ситуації.

Поняття «вторинний запит» дає змогу зафіксувати ті потреби, які проявляються вже в ході роботи, але не були озвучені на початку. У випадку подружніх конфліктів первинний запит може стосуватися, наприклад, бажання «зменшити сварки», тоді як вторинний — потреби в емоційній підтримці, страху самотності, невпевненості у власній привабливості після травматичних подій, переживання провини за минулі рішення. Відстеження вторинного запиту є

важливим для поглибленого консультування, оскільки саме він часто визначає справжню мотивацію звернення.

Блок «особливості емоційно-поведінкових реакцій» дає можливість описати, як клієнт поводиться і що переживає під час консультації: рівень тривоги, дратівливість, тенденцію до сліз, відсторонення, жорсткість у висловлюваннях про партнера, схильність до самозвинувачення чи, навпаки, повної відсутності самокритики. У контексті подружніх конфліктів і воєнного досвіду цей розділ може відображати, наприклад, спалахи гніву при згадці певних ситуацій, тілесне напруження, часте повернення до теми втрат або небезпеки. Для консультанта це не лише діагностично важлива інформація, а й орієнтир щодо вибору темпу, глибини й технік роботи.

«Гіпотеза консультанта щодо об’єктивних причин звернення/запиту» є простором для професійної інтерпретації. Тут психолог узагальнює дані бесіди, спостережень, можливо — результатів психодіагностики, формуючи первинне бачення того, які чинники реально лежать в основі конфліктів: неузгодженість ролей, відсутність навичок конструктивної комунікації, накопичений травматичний досвід, порушення меж, залежні або співзалежні патерни, невиражені переживання втрат чи провини. Важливо, що ця гіпотеза не фіксується як остаточний діагноз, а слугує орієнтиром для подальшого консультування та може змінюватися у процесі роботи.

Розділ «техніки, які застосовуються, прийоми» дозволяє коротко задокументувати методичну сторону консультації. У роботі з подружніми конфліктами важливо фіксувати, чи застосовувалися техніки, спрямовані на тренування навичок діалогу, перефокусування з пошуку винного на спільне розв’язання проблеми, дослідження «мов любові» та взаємних очікувань.

Блок «зміна емоційно-поведінкових реакцій наприкінці консультації» дозволяє оцінити, як трансформувався стан клієнта впродовж зустрічі. Тут фіксується, чи знизився рівень напруги, чи з’явилося відчуття полегшення, структурованості думок, чи змінилися установки щодо партнера («мені стало зрозуміліше, чому він так реагує»), чи зменшилася категоричність суджень. Для

роботи з подружніми конфліктами цей показник є важливим маркером того, наскільки консультація стала для клієнта безпечним простором для переосмислення стосунків.

Завершальний блок, «рішення, результати і висновки, з якими клієнт завершує», фіксує, з чим саме людина виходить із консультації. Тут можуть бути зазначені конкретні домовленості, прийняті рішення (наприклад, спробувати новий спосіб розмови з партнером, ініціювати спільну консультацію, встановити певні особисті межі, звернутися до додаткових ресурсів підтримки), нові розуміння («я бачу свою участь у конфлікті», «я усвідомив, чого мені бракує від нашого спілкування»). Цей блок відображає не лише результат поточної зустрічі, а й задає вектор наступних кроків у консультуванні.

У цілому такий протокол дозволяє описати індивідуальну консультацію не лише як подію, а як процес, де враховуються суб'єктивний досвід клієнта, професійна гіпотеза консультанта, застосовані методи та реальні зміни, що розпочинаються вже під час першої зустрічі. У роботі з чоловіками та жінками, які переживають подружні конфлікти, він є важливим інструментом для системного аналізу звернень та побудови цілісної стратегії психологічної допомоги.

Висновок до третього розділу.

Психологічне консультування дорослих, які переживають подружні конфлікти в умовах війни, була розглянута як цілісна система професійної допомоги, що поєднує теоретичні засади, етичні стандарти, практичні методи роботи та чітко структуровану документацію консультативного процесу. На відміну від суто технічного розуміння консультування, йдеться про особливий тип стосунків між фахівцем та клієнтом, у межах яких створюється простір для переосмислення власного досвіду, відновлення суб'єктності, пошуку нових способів взаємодії у шлюбі, трансформованому війною.

Консультант постає не як носій «готових відповідей», а як професіонал, який створює умови для внутрішньої роботи клієнта, підтримує його у прийнятті

рішень, допомагає брати на себе відповідальність за якість подружньої взаємодії. Особливої ваги такі принципи набувають у воєнних реаліях, коли люди часто переживають множинні втрати, хронічну тривожність, почуття безсилля та дезорієнтацію в майбутньому, а сімейна система змушена адаптуватися до радикально змінених умов.

Одним із ключових висновків розділу є те, що робота з подружніми конфліктами в умовах війни неможлива без опори на чіткі етичні орієнтири та нормативно-правові засади професійної діяльності психолога. Компоненти професійної компетентності, відповідальності, конфіденційності, дотримання меж та інформованої згоди клієнта формують базис, на якому будується консультативний союз. Консультант має враховувати вразливість подружніх пар, що живуть у ситуації довготривалого стресу, проявляти підвищену чутливість до теми війни, втрат, травматичних подій, уникати будь-яких форм тиску та оцінювання.

Методи і стратегії психологічного консультування, описані у розділі, демонструють багатогранний характер роботи з сімейними конфліктами. З одного боку, це адресна робота з комунікативною сферою подружжя, з іншого боку, консультування спрямоване на глибший рівень, а саме усвідомлення ролей, усталених сценаріїв поведінки, невиражених потреб, прихованих мотивів, що лежать в основі конфліктів. Диференціація рекомендацій для чоловіків і жінок дозволяє тонше врахувати типові особливості емоційного реагування та стилів спілкування, але не закріплює жорстких стереотипів, а, навпаки, відкриває можливості для більш гнучкої та усвідомленої взаємодії.

Запропонована корекційно-відновлювальна програма для подружніх пар є прикладом практичної реалізації теоретичних положень. Її структурованість, поділ на блоки, поступове просування від самопізнання й аналізу власних стратегій у конфлікті до формування нових моделей поведінки та рефлексії отриманого досвіду дають змогу забезпечити цілісний вплив на різні рівні функціонування подружжя.

Окремий блок розділу присвячений аналізу протоколів індивідуальних консультацій як важливих інструментів професійної діяльності психолога. Стандартизовані форми фіксації консультаційного процесу дозволяють не лише виконувати облікові функції, а й слугують засобом аналітичної роботи: допомагають відстежувати динаміку запиту, рівень усвідомлення проблеми, зміну емоційно-поведінкових реакцій, ефективність обраних методів і технік. У роботі з подружніми конфліктами в умовах війни це дає можливість більш тонко налаштовувати стратегію допомоги, враховувати взаємозв'язок індивідуальних та сімейних чинників, коригувати підходи залежно від змін у життєвій ситуації клієнтів.

Загалом психологічне консультування дорослих, які переживають подружні конфлікти в умовах війни, має розглядатися як багаторівневий процес, що інтегрує особистісний, сімейний і соціально-культурний виміри. Війна радикально ускладнює подружні взаємини, але водночас робить їхньою критичною опорою для виживання і збереження психологічного здоров'я. Саме тому професійно організоване, гуманістично спрямоване та методично обґрунтоване психологічне консультування набуває статусу не лише форми індивідуальної підтримки, а й важливого ресурсу збереження сім'ї як базової ланки суспільства в часи глибоких суспільних потрясінь.

ВИСНОВКИ.

Виконання поставлених на початку роботи завдань дозволило цілісно розкрити проблему подолання подружніх конфліктів у період ранньої дорослості в умовах війни та уточнити, за рахунок яких психологічних механізмів напруження в парі або посилюється, або переходить у конструктивний діалог. Дослідження підтвердило актуальність теми для сучасного українського контексту.

У межах першого завдання здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння подружнього конфлікту та впливу війни на сімейні стосунки, що дало підґрунтя для системного бачення конфлікту не як «окремої сварки», а як процесу, який має власну динаміку, умови виникнення й чинники підтримання. На цій основі обґрунтовано, що воєнний контекст діє як багаторівневий стресор, який підсилює чутливість подружжя до розбіжностей у потребах, очікуваннях і цінностях, а також підвищує ймовірність деструктивних патернів взаємодії.

Виконання другого завдання забезпечило уточнення змісту ключових понять, необхідних для наукової коректності дослідження: «подружній конфлікт у період ранньої дорослості» та «подолання конфлікту в умовах війни». Уточнення дефініцій дозволило відмежувати ситуативні суперечки від хронічної конфліктності, а також розглядати подолання не як «уникнення напруги», а як комплекс регуляторних і комунікативних дій, спрямованих на відновлення контакту, узгодження потреб і перегляд неефективних способів взаємодії.

У межах третього завдання описано психологічні та соціально-психологічні особливості подружніх стосунків молодих дорослих у воєнний час з урахуванням стресу, соціальної депривації та можливої розлуки. Встановлено, що обмеження соціальної підтримки, вимушені зміни життєвого укладу, тривалі розлуки й невизначеність майбутнього змінюють «якість близькості» в парі: зростає потреба в безпеці та підтвердженні значущості, але водночас підвищується втома, дратівливість і вразливість до взаємного знецінення.

Реалізація четвертого завдання дала змогу виявити провідні типи, причини та форми прояву подружніх конфліктів у молодих пар, що живуть в умовах війни.

Показано, що конфлікти зазвичай мають багатофакторне походження: до традиційних джерел напруги приєднуються воєнні втрати, бойовий досвід, вимушене переселення, розлука через службу або роботу за кордоном, що створює вузол об’єктивних і суб’єктивних детермінант. Також окреслено, що конфліктність може проявлятися як у відкритих, так і в прихованих формах, де зовнішній «спокій» інколи маскує відчуження та накопичені образи, які підривають стійкість стосунків у довшій перспективі.

У межах п’ятого завдання встановлено, що інтенсивність подружніх конфліктів у воєнний час найбільш виразно пов’язана з якістю емоційно-комунікативної саморегуляції та практикою конструктивної взаємодії: зі зростанням самооцінки конструктивності діалогу, здатності домовлятися й контролювати реакції шлюб суб’єктивно переживається як більш благополучний. Емпірично це підтверджується тим, що неблагополучні стосунки виявляються представленими лише низькою конструктивністю (3%), тоді як «перехідна» група демонструє переважно проміжні рівні взаємодії (36% середній і 10% вище середнього), а в сукупності профіль даних відображає чітку позитивну кореляцію між конструктивністю взаємодії та задоволеністю шлюбом . Водночас майже половина вибірки належить саме до «перехідних» сімей (46%), а частка «скоріше благополучних» і «благополучних» становить 39%, що підкреслює наявність значного прошарку пар із крихкою рівновагою, де подальша траєкторія залежить від того, чи буде посилено навички взаєморозуміння та саморегуляції. Гендерні відмінності додатково конкретизують цю закономірність: у чоловіків частіше фіксується низька конструктивність (20% проти 8% у жінок), тоді як у жінок значно більше високих і вище середнього показників (48% проти 28%), що може відображати різну «ціну» емоційного контролю та готовності до співпраці в конфліктних ситуаціях. На тлі цих зв’язків емпатійний ресурс вибірки можна розглядати як важливу психологічну основу продуктивних стратегій, адже суттєва частка респондентів має середні й високі показники як раціонального (42% і 35%), так і емоційного каналу емпатії (44% і 39%), що потенційно підтримує здатність «чути» партнера під час напруження. Разом із цим високий

рівень суб’єктивно переживаної напруженості у взаєминах (46%) вказує, що саме дефіцити емоційної регуляції й накопичена стресова втома можуть знижувати якість взаємодії та підсилювати ризик переходу від компромісних форм реагування до деструктивних сценаріїв.

Виконання шостого завдання завершило дослідження практикоорієнтованим результатом у вигляді комплексу психологічних рекомендацій та розробленої програми підтримки молодих подружніх пар. Запропоновані підходи логічно спираються на теоретичні положення та емпіричні висновки й можуть бути використані в консультуванні та психосоціальній підтримці для профілактики ескалації конфліктів, розвитку навичок конструктивної комунікації, відновлення емоційного контакту й підвищення сімейної резильєнтності в умовах тривалого стресу.

Досягнення мети дослідження забезпечено послідовним виконанням усіх завдань: від теоретичного осмислення феномену подружнього конфлікту у ранній дорослості в умовах війни до емпіричного уточнення ресурсів і ризиків та розроблення рекомендацій підтримки. У підсумку обґрунтовано, що найбільш перспективним напрямом психологічної допомоги є поєднання роботи з емоційною регуляцією, ціннісно-смисловим узгодженням і відновленням комунікативної взаємодії, адже саме ці компоненти створюють умови, за яких конфлікт перестає руйнувати союз і може ставати точкою розвитку для пари.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Arthur E. Jongsma, Jr., Series Editor The Adolescent Psychotherapy: Treatment Planner. New York, 2000 by John Wiley & Sons, Inc. 301 p.

2. Todd J., Bogart A. K. Fundamentals of Clinical and Counseling Psychology / Translated from English. St. Petersburg: Sova; Publishing house EKSMO-PRESS, 2001. 768 p.

3. Алєксєєнко Т. Ф. Сімейне виховання: концептуалізація ідей теорії і практики. (Монографія). Київ–Умань: ФОП Жовтий О. О. 2016. 503 с.

4. Арт-технології: Навчально-методичний посібник / Уклад.: Олена Анатоліївна Мірошниченко. Житомир: ТОВ «Видавничий дім Бук-Друк», 2024. 180 с.

5. Берлінець І. А. Зарубіжний досвід у сфері медичної реабілітації: перспективи використання в Україні. Державне управління: удосконалення та розвиток. № 4. 2019

6. Білоконенко Л. А. Український міжособистісний конфлікт: монографія. Київ: Інтерсервіс, 2015. 335 с.

7. Білоус О. В. Вікова психологія: Навчальний посібник. Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 2015. 108 с.

8. Бондарчук О. І. Психологія сім'ї: курс лекцій. К.: МАУП, 2001. 96 с.

9. Бочелюк В. Й., Зарицька В. В. Психологія: вступ до спеціальності: навч. посіб. для студ. вузів. К.: ЦУЛ, 2007. 288 с.

10. Брич В. В. Зміцнення реабілітації як стратегії охорони здоров'я: погляд всесвітньої організації охорони здоров'я. Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України. 2022. № 4. С. 31-37.

11. Бузовський І. Соціальна напруженість і тривожність у контексті діагностики суспільних конфліктів. Соціологія: теорія, методи, маркетинг. 2008. № 3. С. 169-176.

12. Буленко Т. В. Соціально-психологічні основи функціонування сучасної молодої сім’ї / Т. В. Буленко // Науковий вісник ВДУ ім. Лесі Українки. Луцьк, 2010. № 9

13. Васьковська С. Психологічна "кухня" консультування. Психолог. № 34(178). 2005.

14. Ващенко І. В. Конфлікти: сучасний стан, проблеми та напрямки їх вирішення в органах внутрішніх справ: монографія. Х.: ОВС, 2002. 256 с.

15. Великий В. М. Менеджмент конфліктів: навч. посіб. Херсон ХДАУ, 2016. 345 с.

16. Вікова психологія: конспект лекцій / укладачі: П. І. Сахно, Н. М. Теслик. – Суми: Сумський державний університет, 2024. 190 с.

17. Вікова та педагогічна психологія: навч. пос. для студ. ВНЗ. 2-ге вид. / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. К.: Каравела, 2007. 400 с.

18. Вікова та педагогічна психологія: навч. посібник / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. К.: Просвіта, 2001. 416 с.

19. Вірна Ж. П. Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості. Проблеми сучасної психології. 2013. № 2. С. 20-25

20. Габа І. М. Психологічне благополуччя студентської молоді: гендерний аспект. Теорія і практика сучасної психології. 2019. № 1. Т. 1. С. 150-154

21. Гірник А. М. Тренінг комунікативних умінь. Київ, 1995.

22. Говорун Т. В., Кікінежді О. М. Гендерна психологія: Навчальний посібник. – К.: Видавничий центр "Академія", 2004. 308 с.

23. Гріньова О. М. Теоретичні аспекти вивчення кохання особистості на етапах дорослішання // Молодий вчений. 2016. № 12 (39). С. 236-239

24. Груб’як О. М. Психологічне благополуччя особистості у період ранньої дорослості: дис. канд. псих. наук: 19.00.07. Івано-Франківськ, 2015. 219 с.

25. Гуляева О. В. До проблеми структурного аналізу поняття «психологічного благополуччя». Вісник Харківського національного університету. Серія «Психологія». 2016. Вип. 59. С. 15–22.

26. Данильченко Т. В. Об'єктивні фактори суб'єктивного благополуччя. Актуальні проблеми психології. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. 2014. Т. 13. С. 165-176.

27. Дерев'янко С. П. Когнітивно-поведінкова терапія: Навчально-методичні рекомендації. Чернігів: НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2023. 60 с.

28. Дзюба Т. М. «Життєва криза» як феномен внутрішнього світу дорослої людини / Т. М. Дзюба // Актуальні проблеми психології: зб. наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України [ред. кол.: С. Д. Максименко (гол. ред.) та ін.]. 2011. Част. 32. С. 155–160.

29. Діденко С. В. Психологія сексуальності: підр. – К.: Академвидав, 2009. 304 с.

30. Євдокімова О. О. Психодіагностичні матеріали в допомогу психо...илко. Харків: Факт, 2023. 136 с.

31. Життя, конфлікти і любов у транскультуральному світі: Збірник матеріалів IX Міжнародної науково-практичної конференції з позитивної психотерапії Н. Пезешкіана (м. Одеса, 2-4 червня 2017 року). Одеса, 2017. 289 с.

32. Заброцький М. М. Основи вікової психології. Навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга «Богдан», 2009. 112 с.

33. Заіка В. М. Особливості трансформації особистості людини в ході вирішення життєвої кризи. Методичні матеріали / За ред. Л. Г. Перетятько (Вид. 3-е, доп.). Полтава, 2006. 100 с.

34. Кісарчук З. Г., Єрмусевич О. І. Психологічна допомога сім'ї: навч. посіб. К.: Главник, 2006. 127 с.

35. Козловська Е. В. Психологічна готовність молодого подружжя до гармонізації стосунків: дис. … канд. психол. наук. / Е. В. Козловська. – К., 2010

36. Консультативна психологія: підручник / І. С. Булах, І. М. Бушай, В. У. Кузьменко, Е. О. Помиткін, Ю. А. Алексєєва; Нац. пед. ун-т ім. М. П.

Драгоманова, Ін-т соціології, психології та соц. комунікацій. Вінниця: Нілан, 2014. 484 с.

37. Концептуальні засади і методика глибинної психокорекції: Підготовка психолога-практика: навчальний посібник / за ред. Т. Яценко. Київ: Вища школа, 2008. 342 с.

38. Корольчук М. С. Психологія сімейних взаємин. К.: Ніка-центр, 2011. 296 с.

39. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини: навч. посіб. Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. 316 с.

40. Кочарян О. С. Емоційна зрілість особистості: дослідження феномену / О. С. Кочарян, М. А. Півень // Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки. 2012. Т. 2, Вип. 9. С. 140-144.

41. Курова А. В. Психологічне благополуччя як емпіричний гарант психологічного здоров’я молоді в умовах невизначеності. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 33 (72). № 4. 2022. С. 31-36

42. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій). 2-ге вид.: Навч. посіб. – Київ.: Центр учбової літератури, 2010. 128 с.

43. Магдисюк Л. І. Методичні рекомендації до курсу «Психологія сімейної кризи». Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 22 с.

44. Магдисюк Л. І., Павлова Б. В. Психокорекційна робота практичного психолога з неповнолітніми правопорушниками. Сучасна наука та освіта Волині: зб. матеріалів наук. – практ. конф., м. ВолодимирВолинський, (22 листопада 2018 р.) Луцьк: Волиньполіграф, 2018. С. 107–110 с.

45. Максимова Н. Ю. М171 Сімейне консультування: навч. посіб. К.: ДП «Вид. дім «Персонал», 2011. 304 с.

46. Малхазов О. Р. Експериментальна психологія: практичний посібник / Малхазов О. Р. – К.: Талком, 2020. – 321 с.

47. Митник О. Я. Психологічне консультування: навчальнометодичний посібник / О. Я. Митник, І. В. Томаржевська. Київ: Видавничий дім «Слово», 2016. 128 с.

48. Можаровська Т. Психологічне благополуччя: теоретичні підходи до визначення поняття. Психологічні перспективи. 2021. (37). С. 155–167.

49. Мушкевич М. І. Основи психотерапії: навч. посіб. Луцьк: ВежаДрук, 2017. 420 с.

50. Опанасенко Л. А. Основи психологічного консультування: у схемах і таблицях. Миколаїв: Іліон, 2019. 134 с.

51. Орбан-Лембрик Л. Е., Лембрик С. П. Шлюбно-сімейні взаємини і стабільність родинного життя // Збірник наукових праць. – ІваноФранківськ: ВДВ ЦІТ, 2006. Вип. 11. Ч. 1. С. 120-136.

52. Основи гештальт-терапії: методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 Психологія / уклад.: М. Г. Кирилішина. – Одеса: ФОП Бондаренко М. О., 2023. 26 с.

53. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник. Вид. 2-е, стер. К.: Кондор, 2015. 469 с.

54. Павлюк М. М., Архипенко Н. М. Особливості подружніх конфліктів та їх наслідки // Актуальні проблеми психології. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. 2018. Т. 18. № 11. С. 209-226

55. Пірен М. І. Конфліктологія: Навч. посібник / М. І. Пірен. – Київ: МАУП, 2003. 360 с.

56. Помиткіна Л. В., Злагодух В. В., Хімченко Н. С., Погорільська Н. І. П Психологія сім'ї. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. К.: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. 270 с.

57. Портницька Н. Ф., Долінчук І. О. Способи вирішення конфліктів як чинник побудови подружніх стосунків: актуальні тенденції // Наука і освіта. Науково-практичний журнал Південного наукового центру НАПН України. 2016. № 5. С. 233-238

58. Потапчук Є. М. Психологічна діагностика шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з партнером: довідник сімейного психолога. Хмельницький: Видавництво «PolyLux design & print», 2020. 36 с.

59. Психологічне консультування та психотерапія: зміст, прийоми, технології [Текст]: навч. посіб. / Федоренко Р. П., Мушкевич М. І., Коширець В. В. – Луцьк, Вежа-Друк, 2018. 300 с.

60. Психологічні проблеми навчання педагогічних працівників у системі післядипломної освіти / В. А. Семиченко, О. І. Бондарчук // Розвиток педагогічних і психологічних наук в Україні (1992-2002): Збірник наук. праць до 10-річчя АПН України. Ч. 2. Харків: «ОВС», 2002

61. Психологія внутрішнього світу / Упоряд. Т. Гончаренко – К.: Редакції загальнопедагогічних газет, 2003. 128 с.

62. Психологія сім'ї: навчальний посібник / За заг. ред.: В. М. Поліщука. – Суми: Університетська книга, 2008. 238 с.

63. Психологія сім'ї: підручник / за ред. В. М. Поліщука. Суми: Університетська книга, 2021. 248 с.

64. Романюк А. Концептуальні основи структуризації розвитку взаємовідносин романтичної діади // Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Філологічні науки. – 2018. – № 1 (87). С. 128-132

65. Русинка І. І. Конфліктологія: психотехнології запобігання і уп... навч. посібник / І. І. Русинка. – К.: Професіонал, 2007. 332 с.

66. Савченко О., Калюк О. Методика діагностики когнітивних аспектів суб’єктивного благополуччя особистості. Організаційна психологія. Економічна психологія. № 1 (22). 2022. С. 89-101

67. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: навч. посібник. К.: Академвидав, 2020. 360 с.

68. Седих К. В. Психологія сім'ї: навч. посіб. – К.: Академвидав, 2015. 192 с.

69. Семиченко В. А., Заслуженюк В. С. Психологія та педагогіка сімейного спілкування: навч. посібник для студентів вищ. навч. закладів. – К.: Веселка, 1998. 214 с.

70. Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасека О. В. Вікова психологія. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.

71. Сисенко В. А. Стійкість шлюбу. Проблеми, чинники, умови. – М.: Фінанси та статистика, 2005. 198 с.

72. Сім'я та сімейні відносини в Україні: сучасний стан і тенденції розвитку. – К.: ТОВ «Основа-Принт», 2009. 248 с.

73. Столярчук О. А. Родинні настанови студентської молоді // International scientific professional periodical journal «The unity of science». 2015. (V. 2). P. 106-109

74. Тертична Н. А. Вікова психологія: навч. посібник / автор Н. А. Тертична-К.: Книга-плюс, 2018. 352 с.

75. Ткаченко В. Є. Благополуччя подружніх відносин і його психологічні детермінанти: теоретичний аналіз // Наука і освіта. 2010. № 3. С. 113–116 с.

76. Токарева Н. М. Основи вікової психології: навчально-методичний посібник / Н. М. Токарева, А. В. Шамне – Кривий Ріг, 2013. 283 с.

77. Федоренко Р. П., Дучимінська Т. І., Хлівна О. М. «Психологічні особливості формування готовності до сімейних взаємин у молоді», XXV International scientific and practical conference "Implementation of modern science and practice": Varna, Bulgaria, May 11–14, 2021.

78. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї [Текст]: навч. посіб. / Раїса Петрівна Федоренко. Вид. 2-ге, змін. та доповн. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 480 с.

79. Федоренко Р. П. Психологічний практикум з консультування: зміст, прийоми, технології: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Р. П. Федоренко, К. І. Шкарлатюк. – Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки, 2012. 200 с.

80. Фомюк Г. А. Кудіна О. А. Невдале подружнє життя: теоретичні та практичні аспекти психологічного діагностування та консультування. К.: Оріяни, 2004. 144 с.

81. Чепмен Г. П'ять ознак доброї сім'ї. Львів: Свічадо, 2014. 270 с.

82. Шліппе Фон А., Швайцер Й. Системна психотерапія та консультування. Пер. з нім. Львів: ВНТЛ-Класика, 2004. 320 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика. Діагностика рівня емпатійних здібностей (В. В. Бойко)

Інструкція для учасників дослідження:

На зазначені запитання дайте відповідь (+) або (-):

1. Я маю звичку уважно вивчати обличчя і поведінку людей, щоб зрозуміти їхній характер, схильності, здібності.

2. Якщо оточуючі виявляють ознаки нервозності я, зазвичай, залишаюсь спокійним.

3. Я більше довіряю доказам свого розуму, ніж інтуїції.

4. Я вважаю цілком доречним для себе цікавитися домашніми проблемами своїх співробітників.

5. Я можу легко ввійти в довіру до людини, коли в цьому виникає потреба.

6. Зазвичай, я з першої ж зустрічі вгадую «споріднену душу» в новій людині.

7. Я з цікавості, як правило, розпочинаю розмову про життя, роботу, політику з випадковими попутниками у потязі, літаку.

8. Я втрачаю душевну рівновагу, якщо оточуючі чимось при-гнічені.

9. Моя інтуїція — надійніший спосіб розуміння оточуючих, ніж знання чи досвід.

10. Виявляти цікавість до внутрішнього світу іншої особистості — нетактовно.

11. Своїми словами я часто ображаю близьких мені людей, не помічаючи цього.

12. Я легко можу уявити себе якоюсь твариною, відчути її звич-ки і стани.

13. Я майже не розмірковую над причинами вчинків людей, які мають до мене безпосереднє відношення.

14. Я рідко приймаю до серця проблеми своїх друзів.

15. Як правило, за кілька днів я відчуваю: щось повинно трапитися з близькою мені людиною, і очікування збу-ваються. 16. Спілкуючись з діловими партнерами, я зазвичай, намагаюсь уникати розмов про особисте.

17. Іноді рідні дорікають мені за черствість, неувагу до них.

18. Мені легко вдається скопіювати інтонацію, міміку людей, наслідуючи їх.

19. Мій зацікавлений погляд часто бентежить нових партнерів.

20. Чужий сміх, зазвичай, передається і мені.

21. Часто, діючи навмання, я все ж таки знаходжу правильний підхід до людини.

22. Плакати від щастя — дурниця.

23. Я здатен цілком злитися з близькою для мене людиною, ніби розчинитися в ній.

24. Мені рідко зустрічалися люди, яких би я розумів без зайвих слів.

25. Я мимоволі чи з цікавості часто підслуховую розмови сто-ронніх людей.

26. Я можу залишатися спокійним, навіть якщо всі навколо мене хвилюються.

27. Мені набагато легше підсвідомо відчути сутність людини, ніж зрозуміти її, «розклавши на полички».

28. Я спокійно ставлюся до дрібних неприємностей, які трапля-ються у когось із членів сім'ї.

29. Мені було б складно щиро і довірливо вести бесіду з насторо-женою, замкнутою людиною.

30. У мене творча натура — поетична, художня, артистична.

31. Я без особливої цікавості вислуховую сповіді нових знайомих.

32. Я засмучуюсь, якщо бачу людину в сльозах.

33. Моє мислення більше відрізняється конкретністю, стро-гістю, послідовністю, ніж інтуїцією.

34. Коли друзі починають говорити про свої неприємності, я волію перевести розмову на іншу тему.

35. Якщо я бачу, що у когось з рідних погано на душі, то, ж правило, стримуюсь від розпитувань.

36. Мені складно зрозуміти, чому дрібниці можуть так сильно засмучувати людей.

Додаток Б

Методика «Самооцінка конструктивної взаємодії в подружніх стосунках» (за С.М. Ємельяновим)

1. Я поважаю себе і тим більше чоловіка (дружину)
2. Я завжди пам'ятаю, що він (вона) найближча для мене людина, батько (мати) моїх дітей
3. Я намагаюся не накопичувати помилки та образи, а одразу реагую на них
4. Я ніколи не роблю сексуальних закидів
5. Я ніколи не роблю зауваження дружині (дружині) у присутності інших людей, у тому числі у присутності дітей
6. Я ніколи не перебільшую власні здібності та гідності
7. Я не вважаю себе завжди і в усьому правому
8. Я ніколи не ревну і завжди довіряю дружині (дружині)
9. Я завжди уважний, вмію слухати і чути чоловіка (дружину)
10. Я постійно працюю над своїми недоліками, дбаю про свою фізичну привабливість
11. Я ніколи не говорю про недоліки чоловіка (дружини), а говорю лише про конкретну поведінку в конкретній ситуації.
12. Я завжди ставлюся до захоплень чоловіка (дружини) з інтересом та повагою
13. Я не намагаюся будь-що-будь встановити істину в сімейних відносинах, якщо є можливість не робити цього
14. Я намагаюся знаходити час для того, щоб іноді відпочити один від одного, і надаю таку можливість дружині (дружині)
15. У конфлікті я ніколи не роблю ставку на перемогу і завжди готовий поступитися

Додаток В

Методика «Стилі конфліктної поведінки» (К. Томас)

1. А. Іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання.

Б. Замість того, щоб обговорювати те, в чому ми розходимося, я стараюся звернути увагу на те, з чим ми обидва не згодні.

2. А. Я стараюся знайти компромісне рішення.

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

3. А. зазвичай я настійливо прагну добитися свого.

Б. Я стараюся заспокоїти іншого і, головним чином, зберегти наші відносини.

4. А. Я намагаюся знайти компромісне рішення.

Б. Іноді я жертвую своїми власними інтересами заради інтересів іншої людини.

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

Б. Я намагаюся зробити все, щоб уникнути напруженості, від якої немає ніякої користі.

6. А. Я намагаюся уникнути виникнення прикрощів для себе.

Б. Я намагаюся добитися свого.

7. А. Я намагаюся відкласти розв'язання спірного питання з тим, щоб згодом вирішити його остаточно.

Б. Я вважаю за необхідне в чомусь поступитися, щоб домогтися іншого.

8. А. зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого.

Б. Я насамперед стараюся ясно визначити те, в чому полягають всі порушені інтереси і питання.

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

Б. Я роблю зусилля, щоб домогтися свого.

10. А. Я твердо прагну досягнути свого.

Б. Я намагаюся знайти компромісне рішення.

11. А. Я насамперед стараюся ясно визначити те, в чому полягають всі порушені інтереси і питання.

Б. Я стараюся заспокоїти іншого, і головним чином, зберегти наші відносини.

12. А. Часто я намагаюся не займати позицію, яка може викликати суперечки.

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

13.А. Я пропоную середню позицію.

Б. Я наполягаю, щоб було зроблено по-моєму.

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

Б. Я намагаюся показати іншому логіку і перевагу моїх поглядів.

15. А. Я стараюся заспокоїти іншого, і головним чином, зберегти наші відносини.

Б. Я стараюся зробити все необхідне, щоб уникнути напруженості.

16. А. Я стараюся не зачепити почуттів іншого.

Б. Я намагаюся переконати іншого в перевагах моєї позиції.

17. А. зазвичай я наполегливо стараюся домогтися свого.

Б. Я стараюся зробити все, щоб уникнути напруженості, від якої немає ніякої користі.

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

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

19. А. Я, насамперед, стараюся ясно визначити те, в чому полягають всі порушені інтереси і спірні питання.

Б. Я стараюся відкласти розв'язання спірного питання з тим, щоб згодом вирішити його остаточно.

20. А. Я намагаюся негайно подолати наші розбіжності.

Б. Я стараюся знайти найкраще поєднання виграшів і втрат для нас обох.

21. А. Ведучи переговори, я стараюся бути уважним до бажань іншого.

Б. Я завжди схиляюся до прямого обговорення проблеми.

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

Б. Я відстоюю свої бажання.

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

Б. Іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за розв'язання спірного питання.

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

Б. Я стараюся переконати іншого прийти до компромісу.

25. А. Я намагаюся показати іншому логіку і перевагу моїх поглядів.

Б. Ведучи переговори, я стараюся бути уважним до бажань іншого.

26. А. Я пропоную середню позицію.

Б. Я майже завжди заклопотаний тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.

27. А. Часто уникаю займати позицію, яка може викликати суперечки.

Б. якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму.

28. А. зазвичай я настійно прагну добитися свого.

Б. Улагоджуючи ситуацію, я зазвичай стараюся знайти підтримку у іншого.

29. А. Я пропоную середню позицію.

Б. Думаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності, що виникають.

30. А. Я стараюся не зачепити почуттів іншого.

Б. Я завжди займаю таку позицію в спірному питанні, щоб ми спільно з іншою зацікавленою людиною могли домогтися успіху.

Додаток Д

Текст опитувальника «СОМО».

Інструкція. Перед вами опитувальник, що містить різні характеристики відносин, станів і почуттів, що виникають при взаємодії з іншими людьми. Оцініть, наскільки перераховані нижче ознаки властиві вашим відносинам з іншими людьми, маючи на увазі не тільки сьогоднішній день, але і більш тривалий відрізок часу.

Оцінку кожного приведеного судження необхідно висловити, використовуючи семибальну шкалу:

1 - повністю не згоден,

2 - згоден в малому ступені,

3 - згоден майже наполовину,

4 - згоден наполовину,

5 - згоден більш ніж наполовину,

6 - згоден майже повністю,

7 - згоден повністю.

Текст опитувальника:

1. Зазвичай я намагаюся не створювати занадто близьких відносин з людьми.

2. Я завжди прагну довести свою правоту.

3. Якщо я не схвалюю поведінку іншої людини, то даю йому це відчути.

5. Буває, я відчуваю, що у відносинах щось не так.

6. Я намагаюся зберігати дистанцію у відносинах з людьми.

7. Я завжди відстоюю свою точку зору.

8. Я часто буваю не згоден з людьми.

9. Відносини з іншими людьми часто турбують мене.

10. Я відчуваю нещирість інших людей в стосунках зі мною.

11. Буває, я відчуваю неприязнь до себе з боку інших людей.

12. Буває, мені здається, що відносини зайшли в глухий кут.

13. Я не шукаю близькості з іншими людьми.

14.Я відчуваю, що в стосунках кожен переслідує свої цілі.

15.Якщо хтось дратує мене, я готовий сказати все, що я про нього думаю.

16.Мене влаштовують формальні відносини з іншими людьми.

17.Я не відчуваю згоди у відносинах з людьми.

18.Я не можу втриматися від суперечки, якщо люди не погоджуються зі мною.

19.Буває, у мене виникають протиріччя, що призводять до сварок з людьми.

20.У відносинах з людьми у мене виникає почуття, що мене обманюють або можуть обдурити.

21.Мені важко йти на поступки іншій людині.

22.Іноді я відчуваю грубість по відношенню до мене.

23.Я часто відчуваю почуття незадоволеності відносинами.

24.Я не дуже відвертий у стосунках з іншими людьми.

25.У мене бувають розбіжності з іншими людьми.

26.Я відчуваю, що в стосунках кожен намагається зачепити «слабкі місця» один одного.

27.У відносинах виникають ситуації непорозуміння один одного.

28.У мене бувають ситуації, коли я відчуваю себе самотньо.

29.Я відчуваю протистояння у відносинах з іншими людьми.

30.Іноді люди дратують мене своєю присутністю.

31.У мене з'являється бажання припинити відносини.

32.Я сумніваюся в щирості інших людей в стосунках зі мною.

33.Мені важко йти на компроміс у відносинах з іншими людьми.

34.Я буваю грубуватий в стосунках з людьми.

35.Я намагаюся не проявляти свої почуття в стосунках з людьми.

36.Думка про майбутню зустріч викликає у мене внутрішнє напруження.

37.Я відчуваю «недомовленість» у відносинах з людьми.

38.Я намагаюся не обговорювати свої проблеми з іншими людьми.

39.У мене виникає почуття, що відносини можуть припинитися в будь-яку хвилину.

40.Я відчуваю, що люди не розуміють або не хочуть розуміти мене.

41.У відносинах з людьми у мене виникають питання: «чому так відбувається?», «Навіщо все це?».

Додаток Е

«Тест-опитувальник задоволеності шлюбом»

за В. В. Століним, Т. Л. Романовою, Г. П. Бутенко.

1. Коли люди живуть так близько, як це відбувається в сімейному житті, вони неминуче втрачають взаєморозуміння і гостроту сприйняття іншої людини.

а) вірно;

б) не впевнений;

в) невірно.

2. Ваші подружні відносини приносять вам:

а) швидше занепокоєння і страждання;

б) важко відповісти;

в) швидше радість і задоволення.

3. Родичі та друзі оцінюють ваш шлюб:

а) як вдалий;

б) щось середнє;

в) як невдалий.

4. Якщо б ви могли, то:

а) ви б багато що змінили в характері вашого чоловіка (вашої дружини);

б) важко сказати;

в) ви б не стали нічого змінювати.

5. Одна з проблем сучасного шлюбу в тому, що все приїдається, в тому числі і сексуальні відносини.

а) вірно;

б) важко сказати;

в) невірно.

6. Коли ви порівнюєте вашу сімейне життя із сімейним життям ваших друзів і знайомих, вам здається:

а) що ви найнещасніші інших;

б) важко сказати;

в) що ви щасливіші інших.

7. Життя без сім'ї, близької людини - занадто дорога ціна за повну самостійність.

а) вірно;

б) важко сказати;

в) невірно.

8. Ви вважаєте, що без вас життя вашого чоловіка (вашої дружини) була б неповноцінною.

а) так, вважаю;

б) важко сказати;

в) ні, не вважаю.

9. Більшість людей в якійсь мірі обманюються у своїх очікуваннях щодо шлюбу.

а) вірно;
б) важко сказати;
в) невірно.
10. Тільки безліч різних обставин заважає подумати вам про розлучення.
а) вірно;
б) важко сказати;
в) невірно.
11. Якби повернувся час, коли ви одружувалися, то вашим чоловіком (вашою дружиною) міг би стати:
а) хто завгодно, тільки не теперішній чоловік (дружина);
б) важко сказати;
в) можливо, що саме теперішній чоловік (дружина).
12. Ви пишаєтеся, що така людина, як ваш чоловік (ваша дружина), поруч з вами.
а) вірно;
б) важко сказати;
в) невірно.
13. На жаль, недоліки вашого чоловіка (дружини) часто переважують його (її) гідності.
а) вірно;
б) важко сказати;
в) невірно.
14. Основні перешкоди для щасливого подружнього життя криються:
а) швидше за все в характері вашого чоловіка (вашої дружини);
б) важко сказати;
в) швидше у вас самих.
15. Почуття, з якими ви одружувалися:
а) посилилися;
б) важко сказати;
в) ослабли.
16. Шлюб притупляє творчі можливості людини:
а) вірно;
б) важко сказати;
в) невірно.
17. Можна сказати, що ваш чоловік (ваша дружина) володіє такими перевагами, які компенсують його (її) недоліки.
а) вірно;
б) щось середнє;
в) невірно.
18. На жаль, у вашому шлюбі не все гаразд з емоційною підтримкою один одного.
а) вірно;
83
б) важко сказати;
в) невірно.

19. Вам здається, що ваш чоловік (ваша дружина) часто робить дурниці, говорить невлад, недоречно жартує.

а) вірно;

б) важко сказати;

в) невірно.

20. Життя в сім'ї, як вам здається, не залежить від вашої волі,

а) вірно;

б) важко сказати;

в) невірно.

21. Ваші сімейні відносини не внесли в життя того порядку і організованості, яких ви очікували.

а) вірно;

б) важко сказати;

в) невірно.

22. Не подобається ті, хто вважає, що саме в сім'ї людина найменше може розраховувати на повагу.

а) згоден;

б) важко сказати;

в) не згоден.

23. Як правило, суспільство вашого чоловіка (вашої дружини) доставляє вам задоволення.

а) вірно;

б) важко сказати;

в) невірно.

24. По правді сказати, у вашого подружнього життя немає і не було жодного світлого моменту.

а) вірно

б) важко сказати;

в) невірно.

Додаток Ж

Корекційна програма

БЛОК 1

Знайомство з групою та з самим собою

Блок складається з двох занять (1 та 2 заняття, кожне заняття триває 3,5 – 4 години, з перервою 20 хвилин.)

Мета: знайомство з групою і з самим собою.

Завдання:

1) Знайомство з групою.

2) Ввести правила групи.

3) Дестабілізація стереотипних уявлень про себе і мотивів своєї поведінки.

Робота групи починається з налаштовування учасників тренінгу на позитивні, гармонійні взаємини та діалогічне спілкування, ознайомлення подружжя з загальною метою тренінгу, введення правил роботи в групі та створення умов, які б сприяли пізнанню учасниками різних аспектів власного «Я». Учасникам було запропоновано виконання вправ, які допоможуть розібратися у своєму внутрішньому благополуччі і неблагополуччі, мати уяву про самого себе, усвідомити власні емоції.

Вправа «Знайомство»

Мета впровадження: криголам (знайомство, створення позитивного настрою)

Ресурси стікери і ручки по числу учасників тренінгу

Хід проведення:

Варіант 1 : кожен учасник виставляє на продаж у казковому магазині свій товар – риси характеру, навички, уміння. А на заміну замовити собі щось інше (наприклад : продаю 500 грамів витримки, а куплю 100 грамів здогадливості). Кожен учасник повинен щось продати і придбати.

Варіант 2: Кожен учасник пише на картці, що хоче віддати. За 1-2 хвилини потрібно обмінятись карточками з іншим учасником. Запитання для обговорення: що було важче зробити: продати чи купити? Як думаєте, чому?

Вправа «Попередній етап»

Мета: формування довірчого стилю спілкування в процесі взаємодії; створення позитивних емоційних установок на роботу.

Зміст: Учасники сідають у коло і по черзі вітають один одного обов’язково підкреслюючи індивідуальність партнера, наприклад: «Я радий тебе бачити, і хочу сказати, що ти виглядаєш чудово». Учасник може звертатися до всіх відразу або до конкретної людини

Вправа «Подання себе і своєї сім’ї»

Мета: усвідомлення впливу родинних традицій на особливості побудови власної сім’ї.

Зміст: Величезне значення у формуванні сімейних відносин мають сімейні традиції, які передаються з покоління в покоління. Проблема тільки в тому, що не всі їх пам'ятають, а якщо і пам’ятають, то не вміють користуватися. Психолог пропонує учасникам зосередитися і згадати одну з тих сімейних історій, яка

передається як переказ, як сімейна реліквія з покоління в покоління. Потім цей переказ можна розповісти групі. Слово надається всім бажаючим.

Підведення підсумків.

Обговорення: Які почуття викликали у кожного сімейні спогади? Чому дана історія була настільки значущою для сім'ї, стала легендою? Чи можна сказати, що ця історія відображає цінності, стиль поведінки, традиції, прийняті в даній сім'ї? Якщо так, то які?

Лекція «Причини конфліктів між подружжям»:

– міжособистісна несумісність;

– претензії на лідерство;

– претензії на перевагу;

– розподіл домашніх справ;

– претензії на управління бюджетом;

– використання порад членів родини чи друзів;

– інтимно-особистісна адаптація.

Вправа «Заверши пропозицію»

Мета: усвідомлення значення сім'ї.

Зміст: Психолог просить учасників групи написати на аркуші паперу асоціації до слова «сім'я». Приклади питань:

Якщо сім'я - це споруда, то вона (фортеця, гуртожиток, курінь ...).

Якщо сім'я - це колір, то вона (червона, як кров, синя, прозора, як вода, чорно - біла ...).

Якщо сім'я музика, то вона (методична, плавна, нескінченна ...).

Якщо сім'я – це геометрична фігура, то вона (спіраль, коло без гострих кутів, циліндр, три крапки ...).

Якщо сім'я – це назва фільму, то вона («Красуня і чудовисько», «Життя прекрасне», «Я люблю тебе» ...).

Якщо сім'я – це настрій, то вона (стрес, радість, задоволення, нові враження, добродушність ...).

Обговорення: Кожен з учасників розповідає про свої асоціаціях, інші обговорюють їх «Подарунок»

Вправа «Клубок»

Мета: емоційне завершення заняття, формування спів єдності.

Матеріал: клубок ниток.

Зміст: Вся група стоїть в колі. Учасники передають один одному клубок ниток, промовляючи, що означає для нього дана людина, вимовляючи побажання, слова подяки. Поступово середина кола перетворюється в візерунок з натягнутих ниток. Коли коло завершено, кожен учасник натягує свою нитку, і група хвилину стоїть з закритими очима.

БЛОК 2

Усвідомлення власних стратегій поведінки у конфлікті

Блок складається з трьох занять (3, 4, 5 заняття, кожне заняття триває 3,5 – 4 години, з перервою 20 хвилин.)

Мета: навчитись правильному вираженню своїх почуттів та адекватному сприйняттю поведінки інших.

Вправа «Хто я такий»

Мета: драматизації свідомості учасників заняття і для концентрації їх на знакових позиціях в сімейних відносинах і подружніх ролях.

Зміст: Перед кожним учасником лежить чистий аркуш паперу і ручка. Консультант голосно і чітко ставить запитання групі: «Запишіть, будь ласка, зверху листа перше питання: хто я? - і дайте відповідь на нього! Хто ви?" (Пауза в 30-40 секунд для запису відповідей.)

«Наступне питання: хто я? (Якщо учасники в замішанні і стверджують, що на це питання вже дано відповідь, консультант дуже коротко пояснює, що помилки немає, він знову просить відповісти на поставленої питання, проявивши щирість і, можливо, деяку спонтанність.

Варто задати не менше десяти повторюваних питань.

Обговорення: Учасникам пропонується прочитати записані ними відповіді. При їх відмову слід перейти до обговорення їх емоційних і інтелектуальних відкриттів і відчуттів, що виникли в процесі виконання ними даної вправи.

Вправа «Інсценована імпровізація»

Мета: розуміння особливостей родини, виявлення проблем, аналіз динаміки розвитку

Зміст: учасникампропонується вибрати 3 карти (наосліп чи відкрито), які характеризують їх сім'ю з трьох позицій: 1 карта – «яка сім'я була раніше», 2 карта – «яка вона є зараз», 3 карта – «якою хочеться, щоб вона була». Декілька хвилин всі працюють із своїми картами. Потім, кожен представляє свої карти, та йде обговорення.

Вправа «Сімейні цінності»

Мета: усвідомлення сімейних цінностей.

Матеріали: список цінностей для кожного, великі аркуші білого паперу, олівці, гумки, фарби.

Зміст:

1-й етап. Психолог роздає учасникам матеріали для вправи і дає наступну інструкцію. «Вам пропонується список цінностей, які люди, як правило, вважають важливими для спільного життя. Перегляньте, будь ласка, список. Якщо необхідно - доповніть його своїми цінностями.

Список цінностей: наявність спільних інтересів; взаємна повага; невтручання в справи один одного; любов; відданість; збереження самостійності і автономії членів сім'ї; матеріальне благополуччя; національна монолітність; благополуччя в очах оточуючих; дисципліна і чіткість; виконання всіма членами сім'ї своїх обов'язків; спільне проведення вільного часу; відкритий будинок - для друзів, родичів, колег; багато дітей; гарне здоров'я; співробітництво; незаперечний авторитет батьків; довіру; взаємодопомога.

2-й етап. «Ви попрацювали над складанням списку сімейних цінностей. Тепер вам належить скласти шкалу пріоритетів: визначити, які з цінностей для вас є базовими, які - менш значущими, а які взагалі знаходяться на периферії.

На аркуші ватману намалюйте, будь ласка, велике дерево. Це – Древо сімейних цінностей. Зобразіть його таким чином, щоб корінням дерева стали ваші базові, найбільш принципові цінності, стовбур склали менш важливі, а гілками – ті цінності, які щодо важливі для вас».

Обговорення: Які висновки ви могли б зробити після закінчення своєї роботи над Деревом сімейних цінностей? Подумайте, як би виглядало Древо, якби його зобразили інші члени вашої сім'ї? Що означають для вас сімейні цінності? Усвідомлено чи відбувається створення сімейних цінностей в сім'ї, або це відбувається само собою? Як впливають цінності на сімейні взаємини?

Вправа «Тінь»

Мета: самодослідження.

Зміст: Психолог пропонує групі відповісти на питання: якби ви були предметом, то яким? Кожен учасник записує на аркуші паперу цей предмет і його якості, які повинні відображати його «Я», при цьому не вказує свого імені.

Обговорення: У даній вправі підведення підсумків незвично. Після виконання завдання психолог збирає картки з відповідями і зачитує їх групі. Всі учасники описують характер людини, закодованих себе таким чином. Бажано, щоб учасник позначив себе, погодившись чи ні з думкою інших учасників.

Головний напрямок цього блока - емоції та почуття, які суттєво ускладнюють вирішення проблемних ситуацій. Тому особливим предметом розгляду цього блока є вербалізація (промовляння) своїх почуттів і взаємодія учасників. Звертається увага не тільки на результат – отримання вигоди або досягнення поставленої мети, але й на почуття учасників, які супроводжують цей процес.

Особлива увага приділяється усвідомленню психологічної множинності та суб'єктивності трактування практично будь - якої ситуації, коли кожен з учасників бачить її тільки з можливості своєї точки зору. Для інтерпретації цієї проблеми цілком підходять вправи, які спрямовані на переосмислення уявлень про себе, на основі зворотнього зв'язку, групового аналізу і рефлексії, розпізнання та висловлювання своїх почуттів та розуміння почуттів і вчинків партнера.

БЛОК 3

Набуття навичок безконфліктної комунікації

Блок складається з п'яти занять (6, 7, 8, 9 ,10 заняття, кожне заняття триває 3,5 – 4 години, з перервою 20 хвилин.)

Мета: підвищення комунікативності у сфері подружніх відносин.

Завдання: набути навички прямої безконструктивної комунікації.

1) Розвинути навички та вміння подружжя, необхідні для розуміння один одного.
2) Усвідомити власні ролі у сім'ї, ролі партнера.
3) Узгодити рольову взаємодію подружжя.
4) Формувати чуттєвість до невербальних засобів спілкування.
5) Відпрацювати ефективні засоби спілкування.
6) Сприяти усвідомленню проблем, котрі виникли у відносинах із подружжям.

7) Розвинути навички та вміння, необхідні для позитивного подолання конфліктних ситуацій.

Вправа «Не намагайтеся вразити партнера словами докору»

Мета: згуртування команди, формування довіри один до одного, вміння слухати інших, координація спільних дій, розподіл ролей в групі.

Матеріал: мотузка довжиною рівній 1 м * кількість учасників.

Зміст: Інструкція: «Для виконання наступної вправи потрібно, щоб вся група встала в коло. Візьміть в руки мотузку і встаньте так, щоб утворився правильний коло. Тепер закрийте очі і не розмикаючи їх, побудуйте квадрат. Використовувати можна тільки усні переговори. Коли ви порахуєте що завдання виконано, дайте мені знати. Завдання виконано? Відкрийте очі. Як ви вважаєте, вам вдалося виконати завдання?» Потім пропонується відтворити ще декілька фігур (трикутник, зірка і т.д.).

Обговорення: Ви задоволені результатом групи? Які чинники впливали на успішність виконання завдання? На які з цих факторів ви могли вплинути? Які висновки ви зробите з вправи?

Вправа «Подружні тактики»

Мета: розвиток навичок ефективної взаємодії.

Матеріали: беруші і широка гумка або хустку, дві пов'язки на кожну трійку учасників). Зміст: Контактна взаємодія складається з декількох етапів, для яких характерні специфічні форми поведінки і спілкування. До них відносять первинне згоду, етап об'єднує взаємодії, формування взаємовідносин і так званий «ефект перегляду». Результатом контактної взаємодії можуть бути або зближення позицій, або дистанціювання.

Вся група учасників тренінгу розбивається на трійки. Одна людина з кожної трійки отримує дві пов'язки, якими в ході вправи скористається, щоб зав'язати собі очі і рот. Другий учасник отримує беруші і пов'язку: в ході гри він затикає собі вуха і зав’язує рот.

Третій гравець отримує беруші і широку гумку, якою він перехопить свої руки, щоб не користуватися ними в ході вправи (замість гумки можна просто зв'язати кисті рук за допомогою хустки). Роздаючи реквізит для вправи, тренер визначає комунікативні можливості учасників.

Перший – нічого не бачить і не розмовляє. Він може лише чути і жестикулювати. Другий – нічого не чує і не говорить; його комунікаційні канали – зір і жестикуляція. Третій має можливість говорити і бачити, але не може жестикулювати, а також нічого не чує.

Проте учасникам трійки необхідно буде про щось домовитися, при цьому доведеться проявити неабияку активність, фантазію і енергію. Учасники можуть домовлятися про те:

• на який фільм вони підуть після тренінгу;

• в якому місці зустрінуться до походу в кінотеатр;

• який подарунок вони куплять загальному другові на його день народження;

• яке блюдо кожен з них приготує на вечірку, яку компанія організовує в складчину.

Обговорення: учасниками елементів своїх дій по досягненню злагоди та порозуміння.

Вправа «Старі фотографії»

Мета: почати розмову про вміння розуміти і «називати по імені» власні почуття і почуття партнера; акцентувати роль невербальної комунікації того, як наша здатність «читати емоції», розуміти фізичний стан партнера, бути «емпатічним» в спілкуванні може допомогти в сімейному союзі, інших рамках міжособистісного спілкування.

Зміст: Ця вправа-ключ, що розвиває емпатію, «запрошує» саморозкриття і саморефлексію у відповідь на отриману «зворотний зв'язок» від партнера.

Група розбивається на пари. У парі кожен з учасників спочатку отримує час на оцінку співрозмовника: звертає увагу на його особливості – зовнішній вигляд, позу, мова тіла, жестикуляцію, міміку ...

Потім кожен із співрозмовників повідомляє партнеру своє уявлення про його внутрішньому психофізичному стані.

«На мій погляд, ти виглядаєш зараз, як людина, яка відчуває себе не зовсім у своїй тарілці ...»; «Я думаю, що у тебе був нелегкий день. Ти виглядаєш втомленим"; «Судячи з твоєї відкритою і добродушною усмішкою, тобі подобається те, що відбувається на тренінгу...»; «Я думаю, що тобі непросто зосередитися на завданні, яке ми отримали ... Ти здаєшся стурбованим, може бути, тебе турбує якась проблема?»; «Мені приємно бачити перед собою оптимістичного і зарядженого енергією людини. Це піднімає і мій настрій, запрошує до співпраці, спілкуванню ... »

Важливо заздалегідь налаштувати групу на те, що в оцінці партнера не може бути ніякої критики, поблажливості, панібратства ... Кожному надається можливість спробувати висловити в делікатній і ненав’язливій формі свої ДУЖЕ суб’єктивні припущення про стан партнера.

На наступному етапі - просимо відреагувати на припущення співрозмовника: погодитися або спростувати його думку, подякувати за участь, здивуватися проникливості ...

Після проходження всього циклу «припущення - відповідь» партнери в парі міняються ролями та йде обговорення.

Вправа «Таблиця сили» допоможе групі винести всі ці проблеми на обговорення, розглянувши не просто існують у суспільстві і сім'ї розхожі погляди на чоловіків і жінок, але і те, в чому слабкий «сильна стать», в чому сильний «слабкий».

Розділимо дошку на три стовпці і в середньому напишемо: «Чоловіки і жінки». Лівий стовпець відведемо для «жіночих», а правий - для «чоловічих» якостей.

Тепер разом з учасниками тренінгу заповнюємо таблицю. Спершу цю роботу кожен виконає на своєму аркуші самостійно. Потім, запропонувавши бажаючим «озвучити» їх думки, ми заповнюємо ту ж таблицю на дошці.

Останній етап роботи - тренер пропонує спільними зусиллями обговорити і заповнити середню, що залишилася до сих пір порожній колонку. Що група вважає сильними якостями як «сильного» так і «слабкої» статі?!

Вправа «Сімейні проблеми»

Мета: зняти напругу учасників, з одного боку, з іншого – домогтися високої концентрації на ігровий діяльності і на партнерах; стимулювати вільні прояви імпровізаційних умінь, розвиток спонтанності; проявити в ігровій формі ідею про те, що кожна сім'я - об'єднання особистостей з різними характерами, цінностями, інтересами і запитами.

Примітка: необхідно надати можливість для роздільної роботи підгруп (суміжні приміщення, простір поза класом, ширми, що розділяють одну кімнату).

Зміст: Команда розбивається на дві підгрупи: номер 1 і номер 2. У кожному раунді між собою змагатимуться «експерти» - їх повинно бути по одному від кожної групи. Коли експерти обрані, групи проводять коротку (3-5 хвилин) репетицію і потай від груп- суперників готують живу скульптуру, в якій беруть участь кілька гравців цієї групи. Тема скульптури - якась сцена з сімейного життя. Коли репетиція закінчена, запрошуємо команди зібратися в ігровому класі. На майданчик виходить перша команда і вибудовує свою живу скульптуру. «Експерт» суперників може протягом 30 секунд оглянути статую, після чого залишає кімнату. В цей час в «ціні з сімейного життя» відбуваються зміни позицій, міміки і жестів. Розташування дійових осіб, зміна ролей ... Коли експерт повертається, то він повинен якомога точніше відновити попередню картину ... Потім настає черга уявлення другої команди.

Обговорення: Як ви оцінюєте групову роботу в цій грі? Що здалося вам цікавим? Складним? Важким? Що допомагало експертам відновити первозданну картину? Наскільки передбачуваними є ваші реакції, реакції близьких вам людей на ті чи інші події сімейного життя? Чи є у ваших реакціях на сімейні перипетії якийсь «стандартний набір», або вони кожен раз спонтанні і автентичні?

Вправа «Крісло стосунків»

Мета: підвищення усвідомленості і осмисленості погляду на власну стратегію життя, особисті цінності.

Матеріал: папір і олівці для малювання кожному учаснику.

Зміст: Ведучий просить учасників прийняти зручні пози, розслабитися, закрити очі, а потім, не поспішаючи, зачитує наступну інструкцію, роблячи паузи в місцях, зазначених крапками: «Уявіть собі, що перенесення душі в інше тіло – реальність. І ось вам дісталося тіло акваріумний рибки. Весь ваш світ – це акваріум, де ви живете ... Що ви за рибка, як виглядаєте? .. Який у вас акваріум, що в ньому є? ..Чи комфортно вам у ньому? Хто ще, крім вас, живе там? ..Де знаходиться цей акваріум, що його оточує, кого і що ви бачите через скло? ..Подумки поживіть трохи в цьому акваріумі, усвідомте, що ви відчуваєте в такому положенні ...А тепер повернімся в реальне життя, повільно відкривайте очі ... » Потім учасників просять намалювати акваріум, який вони собі уявили. Після закінчення вправи учасники демонструють свої малюнки і коротко коментують їх зміст (форма довільна).

Обговорення: Як ви вважаєте, чому у вас виник саме такий образ «життя в акваріумі»? Які виникали емоції і почуття, наскільки комфортно було в цій уявній ситуації? Наскільки схожа представлене вами життя на те, що реально вас оточує? Чи є бажання щось змінити?

БЛОК 4

Рефлексія набутих навичок. Підведення підсумків

Блок складається з двох занять (11, 12 заняття, кожне заняття триває 3,5 – 4 години, з перервою 20 хвилин.)

Мета: продемонструвати навички та вміння, отримані під час тренінгу.

Завдання:

1. Рефлексія змін, що відбулися в учасників і в групі за час тренінгу.
2. Прогнозування власних життєвих планів учасниками групи.
3. Обмін враженням.

В четвертому блоці учасники відпрацьовують отримані навички, намагаються демонструвати отриманні знання. Після отриманих знань на тренінгу, подружжя розуміє, що до уникнення подальших конфліктів, доведеться змінити весь лад вже сформованих в середині сім'ї відносин, звичок, весь створений ними уклад життя.

Спільне життя вимагає від подружжя готовності до компромісу, вміння рахуватися з потребами партнера, поступатися один одному, розвивати в собі такі якості, як взаємна повага, довіра, взаєморозуміння. Найбільш раціональним способом вирішення конфліктів у родині є перетворення конфлікту в ділову розмову. При цьому необхідно враховувати наступне:

1. Уважно вислухати конфліктуючого, проявити увагу, співчуття.
2. Перевести розмову в спокійний, доброзичливий тон, тому, що при крику люди не чують один одного. Якщо на вас кричать, говоріть якомога тихіше, кричущий почне прислухатися, а ви візьмете ініціативу в свої руки.
3. У будь-якому конфлікті обов'язково просити конфліктуючого чітко сформулювати причини невдоволення, основну думку конфлікту. Це змусить підбирати слова, міркувати, що сприяє зниженню напруження.
4. Не можна пред'являти людині відразу кілька претензій. Це може служити підбурюванням до конфлікту.
5. Не можна перетворювати предметний конфлікт в особистісний. Легше визнати, що ви щось зробили погано, адже це можна виправити. А коли вам кажуть, що ви погана людина, нездатна до чого-небудь, це неминуче викличе відповідну реакцію у формі крайнього невдоволення.

Вправа «Неприємні наслідки»

Мета: формування навички адекватної взаємодії з іншими.

Зміст: Іноді в сімейних відносинах виникає конфлікт через те, що людина недостатньо правильно розуміє свою поведінку і ті наслідки, до яких воно веде.

Інструкція. «Визначте ситуації, які викликають у вас руйнівні переживання. Можливо, в деяких випадках вам важко буде ідентифікувати характер переживань; можливо, це ситуації, про які можна одночасно сказати: «Це мене напружує» і «Мені все одно!» Не виключено, що саме в цих ситуаціях ви відчуваєте руйнівні переживання, витісняючи цей факт зі свідомості. Перевірте, чи не знецінюєте ви ситуацію для зняття з себе відповідальності. Визначте, які ваші почуття і типи поведінки ведуть до неприємних наслідків.

Заповніть таблицю «Ідентифікація ірраціональних вірувань». Для цього можна використовувати список 10 найбільш часто зустрічаються шкідливих ірраціональних переконань:

1. Всі повинні мене любити. Буде нестерпно, якщо той, хто важливий для мене, не схвалить моїх вчинків або мені відмовить (надмірне занепокоєння з приводу думки оточуючих).

2. Ніколи не можна терпіти невдачу, потрібно робити все відмінно (перфекціоністські тенденції: надмірно високі вимоги до себе в роботі, навчанні, спорті, секс, відносини і т.д.).

3. Все має бути таким, як мені хочеться. Якщо цього не станеться, мені цього не перенести (інфантильні очікування, засновані на «принципі задоволення»).

4. Всі мої неприємності через погані людей. Якщо зі мною сталося щось погане (мене не люблять і не поважають, мене осягає невдача, все йде не так, як хочеться, або зі мною чинять несправедливо), я завжди скидаю вину на кого-то другого (тенденції звинувачувати інших, пред'являючи до них завищені вимоги).

5. Якщо я сильно похвилюється через майбутньої події або того, як хтось мене сприйме, справи підуть краще (характерний прояв надмірної тривоги в ситуаціях, пов'язаних з очікуванням події, на яке неможливо вплинути).

6. У кожної проблеми є єдине оптимальне рішення, і мені потрібно його знайти - і негайно (відкидаються «неідеальні» рішення, які могли б привести до позитивних наслідків).

7. Легше уникнути важкої ситуації і відповідальності за неї, ніж потім розбиратися з нею (прояв надмірної пасивності, уникнення ризикованих кроків).

8. Якщо ні до чого не ставитися серйозно, не доведеться засмучуватися (постійне знецінення відбувається).

9. Причина всього, що відбувається зі мною - моїх почуттів і вчинків - в моєму жахливе минуле (пояснення невдач подіями минулого, що не надають реального впливу на даний).

10. На світі не повинно бути поганих людей і обставин. Якщо мені все ж доведеться зіткнутися з ними, то це мене дуже сильно засмутить (наприклад, обурення з приводу чийогось «неправильного» поведінки).

Ідентифікація ірраціональних вірувань:

-Неконструктивна поведінкова реакція і відповідні їй руйнують переживання

-Виявлення шаблонів шкідливого мислення

-Ірраціональнє вірування, що запускають реакцію

Запишіть в першому рядку невиправдані почуття і відповідне їм поведінку, від яких ви вирішили відмовитися. Запишите у другому рядку шаблони мислення, які лежать в основі кожної групи руйнівних переживань і нерозумного поведінки. Встановіть, які ірраціональні вірування «запускають» шкідливе мислення.

Обговоріть в групі отримані результати. Нехай кожен учасник дискусії розповість групі про невиправдані почуття і видах поведінки, від яких він вирішив відмовитися, про шаблонних думках, що будять ці переживання, і

ірраціональних віруваннях, що лежать в їх основі. Решта учасників, вислухавши розповідь, можуть поділитися своїми припущеннями про характер ірраціонального вірування.

Обговорення. Які шаблони шкідливого мислення є для вас «улюбленими»? Які шаблони шкідливого мислення виявилися найбільш характерні для вашої групи? Найменш характерні? Які ірраціональні вірування були виявлені, і наскільки вони характерні для вашої групи? Як ви можете охарактеризувати позитивне мислення і лежать в його основі установки? Чому вас навчила ця вправа?

Вправа «Клубок – реалізованих бажань»

Мета: емоційне завершення заняття, формування спів єдності.

Матеріал: клубок ниток.

Зміст: Вся група стоїть в колі. Учасники передають один одному клубок ниток, промовляючи, що означає для нього дана людина, вимовляючи побажання, слова подяки. Поступово середина кола перетворюється в візерунок з натягнутих ниток. Коли коло завершено, кожен учасник натягує свою нитку, і група хвилину стоїть з закритими очима.

Психолог: «Дякую усім за роботу. До зустрічі!». Завдяки почуттям ми краще розуміємо, один одного, можемо, не користуючись мовою, судити про стани один одного і краще настроюватися на спільну діяльність і спілкування. Прогнозуючи своє подальше подружнє життя, учасники групи діляться своїми планами на майбутнє: розвивати гармонійні стосунки між подружжям, приділяти якомога більш уваги один одному, зберігати любов у шлюбі.

Додаток И.1

ПРОТОКОЛ
індивідуальної психологічної консультації
(заклад)

_____
(ПІБ учасника освітнього процесу)

Дата:_____
Короткий зміст звернення (запиту):
_____
_____
Причина звернення (запиту):
_____
_____
_____
_
Зміст проведеної роботи:
_____
_____
_____
_____
_
Висновки:
_____
_____
_____
_____
_____
_____
Рекомендації:
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Практичний психолог
_____ _____
(прізвище, ініціали) (підпис)

Додаток И.2

Протокол консультування

ПІП _____
Вік _____ Стать _____ Місто _____

Запит	
Рівень усвідомлення психологічної проблеми	
Причини проблеми з позиції клієнта	
Вторинний запит	
Особливості емоційно-поведінкових реакцій	
Гіпотеза консультанта щодо об’єктивних причин звернення/запиту	
Техніки які застосовуються, прийоми	
Зміна емоційно поведінкових реакцій наприкінці консультації	
Рішення, результати і висновки, з якими клієнт завершує	

Практичний психолог

_____ _____

(прізвище, ініціали) (підпис)