

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

магістра

на тему: **«СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА РОБОТА З МОЛОДИМ
ПОДРУЖЖЯМ В СИТУАЦІЯХ КОНФЛІКТІВ»**

Виконала: студентка 2 курсу, групи 8.2311-сп-з
спеціальності: 231 «Соціальна робота:
освітньо-професійної програми «Соціальна
педагогіка»

Басараб Вікторія Олександрівна

Керівник: к. пед. наук, професор

_____Заверико Н. В.

Рецензент:

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет соціальної педагогіки та психології

Кафедра соціальної педагогіки та спеціальної освіти

Рівень вищої освіти магістерський

Спеціальність 231 «Соціальна робота»

Освітньо-професійна програма «Соціальна педагогіка»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

«_____» _____ 20__ року

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Басараб Вікторії Олександрівни

- 1. Тема роботи** «Соціально-педагогічна робота з молодим подружжям в ситуаціях конфліктів» затверджена наказом ЗНУ від «20» липня 2020 р. № 886-с.
- 2. Строк подання студентом роботи** _____ р.
- 3. Вихідні дані до роботи** матеріали соціально-педагогічної практики, курсової роботи з соціальної педагогіки
- 4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, що їй належить розробити)** визначити теоретико-методологічні аспекти соціально-педагогічної роботи з молодим подружжям в умовах конфліктів; дослідити дослідно-експериментальну роботу з організації психолого-педагогічної роботи з молодим подружжям в умовах конфліктів; розкрити зміст психотерапевтичних методів подолання подружніх конфліктів.
- 5. Перелік графічного матеріалу (із точним зазначенням обов'язкових креслень)** таблиці «Стилі конфліктної поведінки», «Вираженість стилів конфліктної поведінки сім'ї на етапах: подружжя молодого віку, подружжя середнього віку, подружжя зрілого віку, подружжя похилого віку», «Вираженість стилів конфліктної поведінки на різних етапах сімейного життя»,

«Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях», «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях на різних етапах подружнього життя», «Тематичне планування роботи», «Методика дослідження стилю поведінки в конфлікті К. Томаса».


6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Консультант	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Заверико Н. В.		
Розділ 1	Заверико Н. В.		
Розділ 2	Заверико Н. В.		
Висновки	Заверико Н. В.		
Додатки	Заверико Н. В.		

7. Дата видачі завдання _____ р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу		виконано
2	Написання вступу		виконано
3	Написання першого розділу		виконано
4	Написання другого розділу		виконано
5	Написання висновків		виконано
6	Оформлення додатків		виконано
7	Оформлення роботи, рецензування		виконано
8	Захист		

Студент  Басараб В.О.

Керівник роботи _____ Н.В.Заверико

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер  В.В. Апухтіна

ЗМІСТ

Вступ.....	8
Розділ 1. Теоретико-методологічні аспекти соціально-педагогічної роботи з молодим подружжям в умовах конфліктів.....	11
1.1. Сучасне молоде подружжя: поняття та сутність.....	11
1.2. Сутність та зміст соціально-педагогічної роботи з молодими сім'ями..	18
1.3. Конфлікти у молодій сім'ї як психолого-педагогічна проблема	22
Розділ 2. Дослідно-експериментальна робота з організації психолого-педагогічної роботи з молодим подружжям в умовах конфліктів.....	31
2.1. Методика діагностики причин виникнення та характеру розвитку конфліктів у житті молодого подружжя.....	31
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	35
2.3. Психотерапевтичні методи подолання подружніх конфліктів.....	43
Висновки.....	50
Список використаних джерел.....	53
Додатки.....	59

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: вступ, 2 частини, висновки, список літератури (59 позицій), 3 додатків на 28 сторінках. Обсяг кваліфікаційної роботи становить 88 сторінок, з них 50 – основний текст, 1 таблиця та 8 ілюстрацій.

Об'єкт роботи – молоде подружжя.

Предмет роботи – ціннісні суперечності як чинник сімейних конфліктів у молодій сім'ї.

Метою роботи є аналіз особливостей конфліктних ситуацій у молодій сім'ї та виявлення шляхів налагодження взаєностосунків між молодим подружжям.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, синтез, класифікація, конкретизація, систематизація, узагальнення); емпіричні (моделювання, опис, анкетування, спостереження) – дані методи дозволять скласти програму профілактики делінквентної поведінки підлітків в умовах професійно-технічної освіти.

Теоретична значимість роботи полягає у розширенні уявлень про проблему профілактики подружніх конфліктів у молодій сім'ї.

Практична значущість роботи: результати проведеного дослідження вказують на ефективність розробленої програми пов'язаної з проблемою профілактики подружніх конфліктів у молодій сім'ї. Це дає можливість припускати, що його можна використовувати на практиці у діяльності психолога.

МОЛОДЕ ПОДРУЖЖЯ, КОНФЛІКТ, ПРОФІЛАКТИКА, СІМ'Я, АДАПТАЦІЯ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА, АПРОБАЦІЯ.

SUMMARY

Besarab V. O. Social and Pedagogical Work with Young Spouses in Conflict Situations.

The qualification work consists of an introduction, 2 parts, conclusions, a list of references (59 items), 3 appendices on 28 pages. The volume of the qualification work is 88 pages, of which 50 are the main text. There is 1 table and 8 illustrations.

The qualification work provides a theoretical overview and describes an experimental study of socio-pedagogical work with young couples in conflict situations. Defines the method of diagnosing the causes of the occurrence and development of conflicts in the life of a young couple.

Relevance of the topic: significant changes that a young Ukrainian family undergoes under the influence of social processes that arise in society.

The object of the study: a young couple.

The subject of the research: value contradictions as a factor of family conflicts in a young family.

The purpose of the research: to analyze the specifics of conflict situations in a young family and to identify ways of establishing relationships between young spouses.

The tasks of the research are:

- 1) to determine the theoretical and methodological aspects of socio-pedagogical work with young couples in conflict conditions;
- 2) to investigate research and experimental work on the organization of psychological and pedagogical work with young spouses in conflict conditions;
- 3) to investigate psychotherapeutic methods of overcoming marital conflicts.

Part 1 "Theoretical and methodological aspects of socio-pedagogical work with young spouses in conflict conditions" describes modern young spouses: concepts and essence, socio-pedagogical work with young spouses; conflicts in a young family are considered as a psychological and pedagogical problem.

Part 2 "Research and experimental work on the organization of psychological and pedagogical work with young spouses in conflict conditions" shows the method of diagnosing the causes of the occurrence and nature of the development of conflicts in the life of a young couple and the results of the ascertaining, formative and control stages of research and experimental work on the organization of psychological and pedagogical work with a young couple, the effectiveness of forming trustworthiness and ease of communication, as well as increasing its psychotherapeutic value and satisfaction with family relationships.

The analysis of the results proved the effectiveness of the implemented program of socio-pedagogical work on overcoming conflicts in a young family.

Key words: young couple, conflict, prevention, family, adaptation, psychological and pedagogical problem, approval.

ВСТУП

Актуальність дослідження. Останнім часом в Україні все частіше почало згадуватися поняття «молодого подружжя», але немає однозначного розуміння даного поняття, точних параметрів, яким вона повинна відповідати. Крім цього, українським законодавством останнім часом запущено кілька різних державних соціальних програм, метою яких є допомога громадянам у непростій економічній ситуації.

Актуальність цього дослідження обумовлена значними змінами, які зазнає сучасна українська сім'я під впливом соціальних процесів, які виникають у суспільстві. Специфіка молодій сім'ї визначається тим, що вона знаходиться в процесі свого становлення та формування. Проблема виявлення сутності, причин, форм проявів сімейних конфліктів, способів їх вирішення та профілактики є на сьогодні особливо актуальною для науки, тому що в період трансформації суспільства зріс показник розлучень, особливо серед молодих сімей.

Була виявлена низька грамотність та поінформованість про сімейне життя та шлюб, зокрема, неготовність до материнства (батьківства) молодих людей.

Дослідники виявили, з одного боку, залежність задоволеності шлюбом від рівня життя сім'ї та фінансового благополуччя. З іншого боку, зростання ролі соціальних та емоційних чинників зі зростанням життя сім'ї.

Проблематика інституційних змін в українському суспільстві й у інституті сім'ї зокрема розглядається глибоко й у різних аспектах, при цьому процеси, що відбуваються в молодій сім'ї, фактично не аналізуються наукою, також виникає необхідність дослідження проблеми профілактики конфліктів у молодій сім'ї у сучасному українському суспільстві.

Молода сім'я – це подружжя, яке проживає в офіційно зареєстрованому шлюбі, або мати (батько) – одинак, який перебуває у віці до 30 років, які мають хоча б одну дитину, причому, не важливо, рідного чи усиновленого.

Проблеми сучасної сім'ї умовно можна поділити на соціальні та економічні. Втрата роботи, невчасні виплати (або відсутність виплат) заробітної плати, низький рівень доходів, велика закредитованість – найяскравіші приклади економічних проблем. Серед соціальних можна виділити алкоголізм, дармоїдство, зниження рівня культури, заміщення духовних цінностей на матеріальні та ін.

Дані обставини актуалізують **проблему** дослідження, вона полягає у розробці програми профілактики конфліктів у молодій сім'ї.

Актуальність проблеми подолання кризи в молодій родині, необхідність розробки адекватних психотерапевтичних заходів допомоги молодій сім'ї і недостатнє висвітлення зазначених питань у психологічній літературі обумовили потребу вивчення психологічних детермінантів подолання подружньої кризи в молодій сім'ї, а також умов і факторів, які забезпечують подружню адаптацію.

Гіпотеза дослідження : програма профілактики подружніх конфліктів у молодих сім'ях, спрямована на розвиток у молодого подружжя навичок саморегуляції поведінки, ефективної взаємодії в умовах конфронтації, створення емоційно-комфортного клімату в сім'ї, є ефективною, тому що дозволяє сформувати у подружжя вміння контролювати власну поведінку та емоційний стан у умовах конфлікту, тим самим запобігти можливим конфліктним ситуаціям у майбутньому.

Теоретична значимість роботи полягає у розширенні уявлень про проблему профілактики подружніх конфліктів у молодій сім'ї.

Практична значущість роботи: результати проведеного дослідження вказують на ефективність розробленої програми пов'язаної з проблемою профілактики подружніх конфліктів у молодій сім'ї. Це дає можливість припускати, що його можна використовувати на практиці у діяльності психолога.

Метою роботи є аналіз особливостей конфліктних ситуацій у молодій сім'ї та виявлення шляхів налагодження взаєностосунків між молодим

подружжям.

Об'єкт роботи – молоде подружжя.

Предмет роботи – ціннісні суперечності як чинник сімейних конфліктів у молодій сім'ї.

Завдання дослідження:

1. визначити теоретико-методологічні аспекти соціально-педагогічної роботи з молодим подружжям в умовах конфліктів;
2. дослідити дослідно-експериментальну роботу з організації психолого-педагогічної роботи з молодим подружжям в умовах конфліктів;
3. дослідити психотерапевтичні методи подолання подружніх конфліктів.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛЬНО- ПЕДАГОГІЧНОЇ РОБОТИ З МОЛОДИМ ПОДРУЖЖЯМ В УМОВАХ КОНФЛІКТІВ

1. 1.Сучасне молоде подружжя: поняття та сутність

На кожному етапі розвитку суспільства відбувається переоцінка цінностей, цей процес закономірний і необоротний. Сьогодні ми бачимо, як інститут сім'ї піддається реформаціям та змінам. В умовах сучасного буття, сім'я, як унікальний посередник між інтересами особистості та суспільства, опинилася в епіцентрі катаклізмів: з одного боку йде пошук нових форм сім'ї, які б краще відповідали змісту відносин, з іншого – крах подружжя: де зростання розлучень зростає й в Україні і за кордоном (на кожні три шлюби, припадає одне розлучення), майже 1/3 всіх розлучень посідає молода сім'я.

Сім'я як соціальна одиниця залежить від висунутих суспільством нових умов і не готова приймати їх [50, с. 81].

На думку дослідників, сім'я є одним із значущих інститутів суспільства, що задовольняє природні потреби людини, створює можливість для близьких відносин, заснованих на взаємній моральній відповідальності, крім того, у рамках сім'ї здійснюється спільна діяльність, що виконує безліч соціальних функцій.

Нижче опишемо кілька підходів до вивчення сім'ї.

Еволюційний підхід. У даному підході одночасно співіснують дві точки зору, одна з яких передбачає розвиток сімейних відносин у прогресі від нижчих форм до вищих, при цьому виділяється їх соціальна обумовленість, історична зумовленість, репрезентативність у життєдіяльності сім'ї та системі спорідненості; і друга, де сімейні відносини розглядаються через призму «занепаду» культури суспільства з тенденцією ослаблення союзних відносин у діаді батьки-діти та відносин між подружжям, а також розпад ведення сімейного господарства [33, с. 56].

Вітчизняний соціолог А. І. Антонов вважає, що існування двох цих точок зору є непереборним у боротьбі з ідеєю початкової патріархальної сім'ї [60, с. 117].

Функціональний підхід (Е. Дюркгейм). Сімейні відносини є продуктом життєдіяльності сім'ї та її укладу, обумовлені соціокультурними функціями та ґрунтуються на механізмах визнання кожного члена сім'ї його ролі, і навіть на принципі сімейного єднання.

Даний підхід визнає сім'ю лише за умови вагітності або народження дитини, ключовим моментом виступає проблема відповідальності.

Емпіричний підхід (Ф. Лепле). Сім'я – мала соціальна група, з властивою історією виникнення, функціонування та розпаду. Фундаментом сімейних відносин є емоційна близькість членів сім'ї, їх потреби та потяги. Наголошується на нестабільному характері сімейних відносин, що бере витoki в індустріалізації та урбанізації, що виявляється у розрізненому існуванні батьків і дітей, а також ослаблення батьківського авторитету. Сцієнтистський підхід (У. Джеймс, Ч. Кулі, У. Томас, Ж. Піаже, З.Фрейд).

Сім'я розглядається у взаємодії особистості та суспільства, як «єдність взаємодіючих особистостей».

Складність, багатогранність та проблемність феномена сім'ї, зумовлюють різноманітність підходів, що описують механізми сімейних відносин їх закономірності, а також визначень, що зустрічаються в науковій літературі.

Визначень сім'ї в літературі безліч, кожне має відтінок тієї наукової галузі, у межах якої воно використовується. Загальнонауково, сім'я трактується як соціальний інститут, як осередок товариства, як група спільно мешкаючих родичів [1, с. 87].

З юридичного погляду, під інститутом сім'ї розуміється шлюбний союз між чоловіком і жінкою, офіційно зареєстрований органах РАЦС.

Сім'я – це група людей, згодом у якій виникають стереотипи взаємодій. Ці стереотипи формують структуру сім'ї, яка регулює функціонування членів сім'ї та полегшує міжособистісні контакти між

ними. Структура сім'ї включає в себе склад її членів, сукупність сімейних ролей та взаємини між ними [34, с. 7].

Варіативність можливих стереотипів взаємодій дає можливість класифікувати сім'ї. Науковці пропонують наступну класифікацію:

1. Споріднена структура (нуклеарно-подружня пара з дітьми; подружня пара з дітьми і хтось із родичів, проживають із нею

2. Склад сім'ї (Неповні: їх різновидами є осиротіла, позашлюбна, розлучена сім'ї;

3. Кількість дітей (бездітна, однодітна, малодітна (1-2 дітей), багатодітна (3 та більше дітей).

4. Географічна ознака (міська, сільська, віддалена сім'я, що проживає у важкодоступних районах).

5. Однорідності соціального складу: однорідні сім'ї (є схожий рівень освіти та характер професійної діяльності у подружжя); неоднорідні сім'ї: (об'єднують людей різного рівня освіти та професійної орієнтації).

6. За типом верховенства (розподілу влади) сім'ї можуть бути авторитарними та егалітарними (рівноправними).

7. За якістю відносин та психологічною атмосферою: благополучні (гармонійні); неблагополучні (вони діляться на: нестабільні (непередбачуваність поведінки), дезорганізовані (відставання сімейних відносин від загального рівня розвитку суспільства), соціально-неблагополучні (низький культурний рівень членів сім'ї, антисоціальна поведінка).

8. За соціально-рольовими ознаками (традиційна сім'я, де чітко визначено вимоги до всіх членів сім'ї, залежно від них соціальної ролі; дітоцентрична сім'я, в якій основою міжособистісних відносин виступають відносини між дитиною та батьками; подружня сім'я, де основа – зв'язок між подружжям.)

Адаптація подружжя до сімейного життя впливає на характер взаємин між подружжям та сімейний клімат в цілому.

Сім'я є психологічним буфером для людини, в якій людина може отримати підтримку, розуміння, втіху. У молодих сім'ях ефективність

психологічної підтримки нижче порівняно з тривалішими шлюбами.

Проблемі молоді сім'ї, її становленню присвячена значна кількість досліджень і ін. Разом з тим, ці роботи мають соціологічний і демографічний характер, а психологічні проблеми механізмів становлення сімейної ідентичності, характеру перебігу й особливостей реагування на подружню кризу, функціонально-рольового поведіння молодих партнерів і т. п., на нашу думку, не достатньо вивчено. Через те, що сучасний стан родини неможливо розглядати поза процесами еволюційних змін у суспільстві, доцільним буде проаналізувати ці зміни у соціологічному контексті. За останні десятиліття значно змінилися особистісні характеристики молоді: соціальний статус, готовність до самостійного життя, рівень відповідальності [35, с. 90].

Статистично зафіксований дуже високий відсоток молодих шлюбів: сьогодні близько 2/3 усіх шлюбів реєструються у віці до 24 років. Рання шлюбний вік свідчить про соціальну незрілість партнерів, які беруть шлюб. Автори численних досліджень одностайні в негативній оцінці інфантилізму сучасної молоді. Омолодження шлюбу, відмічуване І. Ф. Дементьєвою, з одного боку, і більш пізніше включення молоді в суспільне виробництво, з іншого, – призвели до того, що в даний час для молоді етап навчального процесу майже збігся з етапом створення сім'ї.

Студентська родина набула сьогодні настільки масового характеру, що може з повним правом бути виділена в окремий тип молоді сім'ї зі специфічним способом життя, розтягненим на кілька років. Причому дослідники відзначають, що процес одруження студентів з кожним роком проходить усе більш інтенсивно. У цих сім'ях процес знаходження самостійності молодих партнерів тим більше не закінчений: продовжується формування особистості, її духовний розвиток, не досягнута економічна і соціальна незалежність.

Специфіка життєдіяльності такої сім'ї, як і більш складний комплекс проблем, які стоять перед нею, безсумнівно. Саме така сім'я зазнає найбільших матеріальних труднощів і майже цілком залежить від можливостей батьківської

родини (за даними латвійських соціологів, більшу частину сімейних студентів матеріально підтримують батьки).

Народження первістка часто ставить молоде подружжя у важку ситуацію, призводить до росту конфліктності у шлюбі. І. Ф. Дементьєва вважає, що запізнилу соціалізацію молоді можна пояснити зміною типу родини – наростаючим процесом малодітності. Автор відзначає, що сім'я, створена партнером, який був єдиною дитиною в родині, є потенційно нестабільною. Такі партнери не здатні до кооперації, консолідації, вони недостатньо комунікабельні, схильні до егоцентризму [32, с. 64].

У процесі розвитку сім'ї відбувається зміна ієрархії і змісту функцій родини. Відповідно до досліджень, для молоді сім'ї особливо значущою є експресивна функція, тому зміщуються і цінності подружнього життя. І. Ф. Дементьєва наводить дані, які засвідчують, що на перший план партнерами висувуються такі бажані якості партнера, як прояв взаєморозуміння, доброзичливості, готовності прийти на допомогу, емпатія [46].

Автор вважає, що наявність у молодого подружжя цих якостей стає основною умовою успішності сімейних взаємин. Незважаючи на актуальність психологічних і емоційних аспектів у взаєминах молодого подружжя, значне місце займає матеріальний фактор, який визначає її благополуччя. Встановлено, що серед молодих родин сформована стійка тенденція до територіально відособленого проживання. Бажання жити разом з батьками висловили 9 % опитаних, а категорично проти спільного проживання 74 % чоловіків і 78 % жінок.

Втручання батьків є однією з основних причин розпаду родини. Тенденція, що прослідковується, свідчить про процес відділення молоді шлюбної пари в самостійну сімейну групу. Істотні зміни відбуваються у взаєминах молодих подружніх пар і батьківської сім'ї в умовах спільного проживання. Більш як 50 % молодих родин звертаються за допомогою і підтримкою до батьківської родини.

Але якщо 5–10 років тому взаємини з батьками будувалися на принципах

беззастережного підпорядкування старшим, то зараз сучасні відносини між молодістю і батьківською родинами будуються на основі кооперації, взаємного співробітництва. Хоча окремі традиційні форми взаємодії з батьківською сім'єю продовжують зберігатися при істотній зміні їхньої якісної основи. Піддано зміні і функціонально-рольове поводження молодого подружжя.

Однак у рольових перевагах більш демократичними є жінки. Саме вони наполягають на рівних правах і обов'язках у родині, беруть активну участь у матеріальному забезпеченні сім'ї. Чоловік сьогодні або розділяє таку позицію дружини, або відстоює традиційне виконання ролі, що надалі може дестабілізувати молоді родини і призвести до її розпаду. Незважаючи на демократизацію відносин, рольова структура характеризується зниженням участі в домашніх справах чоловіків у перші п'ять років шлюбу та збільшенням навантаження на жінок. Чим більше розбіжностей у виконанні домашніх обов'язків між подружжям, тим менше вони задоволені шлюбом.

Оцінюючи демократизацію сім'ї як позитивне явище в її розвитку, не можна не відзначити й негативні моменти, які є наслідком: – домінуюча позиція жінки у вирішенні усіх важливих питань родини; зниження почуття відповідальності в чоловіка; – небажання чоловіка брати участь у виконанні домашніх обов'язків; – тенденція жінки до маніпуляції партнером; – пасивна участь чоловіка у вихованні дітей; – ослаблення авторитету сусідів, соціального оточення в молодій родині, що особливо сильно відчувається у великих містах з високою автономністю проживання.

На першому році шлюбу відбувається адаптація до сімейного життя, розподіл сімейної влади, формування сімейних норм і рольової структури. Молодим подружжям характерно первісне входження у світ один одного, розподіл обов'язків у родині, вирішення житлових, фінансових і пов'язаних із веденням загального господарства і побуту проблем, оволодіння ролю чоловіка і дружини, процес набуття життєвого досвіду, дорослішання і змужніння.

Успішність адаптації до сімейного життя в молодій родині визначає

відповідність мотивації шлюбу партнерів, тривалий період дошлюбного залицяння, психологічна сумісність партнерів, їх готовність до сімейного життя [30].

На думку американського соціолога К. Киркпатрика, первинна адаптація молодої родини проявляється в узгодженні сімейних уявлень і очікувань партнерів, а також міжособистісній адаптації, що припускає взаємне пристосування до особливостей особистості один одного. Адаптацію забезпечують два механізми: ідентифікація і рефлексія [31, с. 83].

Наявність патологічних рис особистості погіршує й утруднює адаптацію в молодій родині. Найважчий період для молодого шлюбу – це період народження першої дитини, у зв'язку з чим у чоловіків виникає напруженість бюджету часу, різке обмеження розваг, відпочинку, дозвілля, зростання фізичної і нервової втоми, зниження сексуального потягу.

Усе це накладає відбиток на проблеми професійного просування і досягнення суспільного статусу, а з боку власне шлюбу – на ослаблення симпатії, любові і формування дружби. За даними І. Ф. Дементьєвої, жінки більш критичні в оцінці свого шлюбу і вимогливіші до партнера. Встановлено, що на першому році спільного життя часто виникають думки про розлучення у 33 % опитаних, на другому – у 18 %, на третьому – у 11 % від загального числа обстежуваних [36, с. 135].

Прослідковується залежність задоволеності шлюбом від рівня освіти. Найменш задоволені своїм шлюбом молоді подружжя із середнім рівнем освіти. Автор пояснює це їхньою невисокою культурою міжособистісного спілкування, а матеріальні фактори (у тому числі й житлові), що зазвичай визначаються як внутрішньо сімейне благополуччя, ніяк не впливають на успішність шлюбу [2, с. 68].

Стабільність молодої родини більшою мірою визначається психологічними факторами. Отже, значущість майже всіх компонентів, які складають емоційний фон внутрісімейних взаємин, у незадоволених шлюбом партнерів занижена. Разом з тим, вони високо оцінюють право на особисту

волю й автономність. Зі збільшенням подружнього стажу спостерігається зростання кількості партнерів, незадоволених шлюбом. Причому незадоволеність прослідковується в трьох групах: до року, від року до трьох, понад три роки [29, с. 64].

Крім того, зі збільшенням стажу шлюбу зростає кількість партнерів, не впевнених у правильності вибору шлюбного партнера. Серед одружених зі стажем понад 3 роки лише деякі впевнені у правильності вибору шлюбного партнера і 10 % часто шкодують із приводу свого шлюбу. Кількість незадоволених своїми подружніми відносинами різко зростає в період між першим і четвертим роками шлюбу. Таким чином, молодий шлюб може бути охарактеризований з погляду традиційної моделі родини і традиційного розподілу ролей.

У цьому випадку ми не будемо описувати ці традиційні, добре відомі ролі. Однак слід зазначити, що одним із внутрішніх протиріч сучасного шлюбу є прагнення до демократизації подружніх і сімейних ролей, з одного боку, і збереження багатьох елементів традиційних відносин, з іншого.

Аналіз психологічної літератури, дають підставу стверджувати, що особливо напружено й інтенсивно відбувається процес формування внутрішньо-сімейних відносин, психологічного клімату, інтеграції, рольової структури в молодій сім'ї. Багато факторів визначають здатність молодій родині переборювати труднощі, ефективно вирішувати сімейні проблеми, викликані входженням молоді сім'ї в кризу. Значну роль у структурі молоді родини й успішності її функціонування відіграє подружня адаптація.

1.2. Сутність та зміст соціально-педагогічної роботи з молодими сім'ями

Сучасна сім'я – це не єдине ціле, члени якого пов'язані шлюбними, спорідненими відносинами, спільністю побуту та взаємною моральною

відповідальністю, звичний вигляд сім'ї давно змінився і це неминуче тягне за собою наслідки у вигляді конфліктів, що частішають. і не вміння їх вирішувати [37, с. 108].

З моменту початку сімейного життя молода родина входить у першу кризу, пов'язану з адаптацією до шлюбу і партнера. Активне неприйняття контрасту в поведженні партнера в дошлюбний період і повсякденного життя, ріст числа ситуацій, у яких проявляються розбіжності у поглядах, цінностях, смаках молодих партнерів ведуть до посилення міжособистісної напруженості, прояву негативних емоцій, що загострює характер перебігу кризи [56].

Як ми зазначили раніше, подружня адаптація являє собою складне, поліпараметричне поняття, обумовлене частотою конфліктів, рівнем узгодженості партнерів з основних аспектів сімейного життя і задоволеністю їх один одним, оцінкою стійкості шлюбу, рівнем переживання щастя й ін. Проведений нами теоретичний аналіз вказує на те, що проблема функціонування молодої сім'ї в кризовий період вимагає проведення спеціального дослідження [28].

Перша криза – від створення сім'ї, через взаємопізнання один одного до спів творення подружнього життя.

Це важкий період для закоханих, адже особистості опиняються у певному протиріччі – розбіжності ідеалу та реальності. Пара вчиться жити під одним дахом, вести побут, спільно вирішувати фінансові питання, і просто використовувати одну шафу, ванну перед виходом на роботу, проводити дозвілля і т.п.

Вона встає рано, а він любить до 3 ночі дивитися телевізор; він розкидає речі, а вона ненавидить безлад; вона займає ванну на дві години, а він з-за неї спізнюється на роботу; у вихідні їй подобається зустрічатися з друзями, а йому потрібен комп'ютер або диван і телевізор; їм ледь вистачає грошей на оплату квартири, а вона купує нові туфлі, і ще численні причини, пов'язані з різними уподобаннями та поглядами.

Знімати квартиру дорого, і практично весь дохід іде на оплату, а хочеться

ще розважатися і взагалі коштувати самотійне життя. І якщо вони починають приймати допомогу від батьків, що особливо характерним є для сучасних українських сімей, то молоді люди не відчують повноту самотійності та відповідальності, що часто веде до непорозумінь.

Тому трагізм кризи полягає у тому, що у зустрічах до одруження почуття створили ідеальний образ коханої людини, підносячи над емпіричним буттям. А на першому році життя – опиняємось віч-на-віч з реальною людиною у буденності [13, с. 84].

«Молоді чоловік і дружина створюють сім'ю, маючи кожен свій характер, звички, погляди, досвід життя в будинку батьків. Їм необхідно стати єдиним цілим в шлюбі, згладити нерівності, шорсткості... У перші роки спільного життя чоловікові та дружині потрібна особлива обережність і терпіння... шлюб – це не тільки приємне проведення часу, але в найперше взаємне носіння тягот один одного» [27, с. 76].

У «носінні тягот один одного» потрібно усвідомлювати небезпеку «егоїзму» у прагненні допомогти, захистити життя коханої людини, що може перерости у підпорядкування життя іншого власній волі.

У побутових питаннях криза долається шляхом спілкування, знаходження компромісів, пізнання психологічних відмінностей один одного, необхідно вирішити проблему або переглянути ставлення до неї. Тобто, якщо ви не можете переконати чоловіка складати речі в певному місці, а не розкидати по квартирі, то у вас є 3 варіанти рішення цього питання: перший шлях – прибирати самій (але тільки якщо вас дійсно не дратує збирання його речей), другий шлях - ласкаво, ніжно і доступно пояснити коханій людині, що ви були б дуже раді, якби він, такий красунчик і улюблений розумничка, складав би їх кожен вечір в шафу (або інше місце, куди вам потрібно); третій шлях – «пиляти» його щодня.

Важливо свідомо твори атмосферу небуденності, наповненості стосунків вищим та вагомим, не лишень турботами про матеріальне збагачення, забезпечення сім'ї, душевністю змістовного спілкування.

Криза трьох років. Період сімейного життя, який є визначальним для майбутнього сім'ї. Великий відсоток розлучень припадає саме на цей період. Обумовлено це тим, що спільна притирання вже відбулася, спогади про весілля і медовий місяць далеко, гроші, подаровані на весілля, закінчилися, батьки до цього моменту допомагати вже перестають, а значить, тільки ви вдвох тепер вирішуєте всі питання і проблеми, в тому числі фінансові.

Чоловік у цей період активно будує кар'єру, домагається фінансового благополуччя своєї родини, намагається стабілізувати свої відносини.

До цього періоду розсіюються ілюзії щодо одне одного, ми бачимо людину такою, який він дійсно і є, а не таким, яким він був у наших мріях і планах [38, с. 112].

«Шлюб має свою красу, але вона виявляється через труднощі спільного життя...Під час життя в шлюбі зникають всі формальності, відходить люб'язність, гарні манери і ми виявляємо своє істинне «я».. В цей період ми відкриваємо свої внутрішні тайни свого характеру, ми починаємо довіряти один одному, хоч зовні ми не завжди це розуміємо. Швидше наше розуміння починає бачити іншого в його проблемних сторонах характеру і в нас закрадається сумнів в любові іншого до нас.

У цей період приходить розуміння, що сім'я – це не «ти» і «він», сім'я – це «ми». І всі проблеми, які виникають, мають вирішуватися обопільними зусиллями. Так, склалося уявлення, що чоловік повинен фінансово утримувати сім'ю, а дружина вести будинок, але це подання давно було спростовано більш досконалими формами організації сім'ї. І якщо ви обидва працюєте, то було б здорово організувати спільний бюджет і разом складати щось на зразок плану видатків, тоді дана проблема вирішувалася б простіше [26, с. 75].

Якщо ви любите один одного, то необхідно щоб у вас були спільні інтереси, і, реалізуючи їх, вам вдасться впоратися з рутиною і далі будувати вашу щасливу й гармонійну сімейне життя. «Якщо душа, тіло, почуття, повнота характеру й особистості іншої людини задоволені тобою, можеш не сумніватися, вона завжди буде з тобою...Щоб хтось пішов, він повинен бути

голодним й відчувати спрагу...будьте дуже уважні у відношенні одне до одного.».

1.3. Конфлікти у молодій сім'ї як психолого-педагогічна проблема

Свої витоки слово «конфлікт» бере від латинського слова «conflictus», яке позначає «зіткнення». За своїм значенням конфлікт має на увазі зіткнення поглядів двох або більше сторін при відсутності взаємної згоди щодо якогось питання. Конфліктуючі сторони можуть бути конкретними особами або громадськими групами. Кожна зі сторін вживає всі дії, щоб була прийнята її точка зору і мета, заважаючи іншій стороні у виконанні подібних дій.

Конфлікт, як соціальний феномен, обумовлений складністю і багатоплановістю.

Слово «профілактика» ми сприймаємо, як попередження чого не будь. Це може бути несприятливий вплив, явище, що заподіює шкоду і т.д. Тобто, проводячи профілактику, ми ставимо собі за мету усунути ряд тих причин, які ведуть за собою небажані наслідки. [39]

Негативні наслідки і відхилення в поведінці можуть бути викликані абсолютно різними причинами і обставинами, тому профілактичні заходи мають різну спрямованість, згідно розглянутої причини. Профілактичні заходи можуть бути: нейтралізуючі, що компенсують, що попереджають, що усувають [25, с. 90].

Конфлікт є об'єктивним і неминучим явищем. Адже життя – це постійний діалектичний процес виникнення проблем та їх наступного вирішення. Якщо у стосунках між людьми проблем не виникає, тоді наявним є факт «застою», відсутності розвитку. Взаємовідносини людей, у яких відсутні конфлікти, поступово згасають. Конфлікти, в свою чергу, породжують відповідальність і небайдужість, стимулюють оновлення і поліпшення стосунків між людьми. Тому проблема, здебільшого, полягає не в наявності самого факту конфлікту, а

в тому, який характер він має і яким чином розв'язується [3, с. 39].

Найчастіше жертвами подружніх конфліктів стають молоді люди, які, одружуючись, мало замислюються над тим, які проблеми та труднощі їх очікують, як будуть будуватися їхні сімейні відносини. Вони пов'язують себе узами шлюбу, тільки покладаючись на почуття взаємної любові. Але найчастіше трапляється так, що сильна потреба мати коханого поруч призводить до того, що нерідко людям здається, що вони нарешті його знайшли.

Ця установка заважає реально побачити переваги та недоліки коханого. Однак рано чи пізно людина розкривається і настає розчарування.

Дослідженням причин подружніх конфліктів займалися багато вичизняних та закордонних учених. Для того, щоб ясно зрозуміти суть подружнього конфлікту у молодій сім'ї слід розкрити поняття конфлікту в цілому.

Поняття конфлікту можна визначити як відсутність згоди між двома або більше сторонами, які можуть бути фізичними особами або групами. Кожна сторона робить все можливе, щоб була прийнята її точка зору і заважає іншій стороні робити те саме. Саме слово «конфлікт» означає зіткнення. І справді, конфлікт – це завжди зупинення та розрив нормальних, усталених відносин [24, с. 156].

Існують різні визначення конфлікту, але всі вони підкреслюють наявність протиріччя, яке виникає в процесі соціальної взаємодії, що заключається в протидії суб'єктів конфлікту та зазвичай супроводжується негативними емоціями.

Як бачимо, конфлікт – це складне явище, яке характеризується протидією двох сторін, кожна з яких намагається добитися власних цілей; це загострення суперечностей між людьми, яке погіршує їхні стосунки. Конфлікт як соціальне явище охоплює усі сфери життєдіяльності людини, значну роль він відіграє у формуванні та розвитку сім'ї. Адже, необізнаність молодих людей у способах організації подружнього життя супроводжується значними конфліктами.

За словами І. Козубовської: «Сім'я – це заснована на кровній чи шлюбній спорідненості мала група, члени якої об'єднані спільним проживанням і веденням домашнього господарства, емоційним зв'язком, взаємними обов'язками по відношенню один до одного». Таке визначення дає можливість стверджувати, що сімейне життя вимагає від подружжя багато зусиль, а також вмінь і навичок щодо формування здорового функціонування сім'ї як соціального інституту.

У своєму розвитку сім'я проходить декілька етапів (утворення сім'ї, початок дітонародження, завершення дітонародження, «порожнє гніздо», припинення існування), кожен із яких характеризується різними формами конфлікту. Особливе місце він займає на початковому етапі життєдіяльності сім'ї, саме тут від подружжя вимагається затрата великих сил для того, щоб зберегти її повноцінне існування [23, с. 54].

Перший етап розвитку ще називають «молодою сім'єю», яка характеризується від 5 до 9 років подружнього життя.

Сімейні конфлікти є одними з найпоширеніших, за оцінками конфліктологів у 80-85% сімей відбуваються сімейні конфлікти, а у решти 15 – 20% виникають невеликі сутички із різних причин. Поряд з конфліктом у психологічних та соціологічних науках вживається термін «конфліктна ситуація», який відносять до структурних елементів конфлікту (рисунок 1.1.) [40, с. 27].



Рисунок 1.1. – Структурні елементи конфлікту.

Розглянемо детальніше кожний із цих елементів: 1. Конфліктна ситуація – це умова виникнення конфлікту, яка виявила і чітко позначила дисбаланс інтересів учасників спірної ситуації. 2. Інцидент – це неприємна подія чи непорозуміння, що різко уражує інтерес однієї зі сторін і призводить до активної протидії. 3. Конфлікт – це загострення суперечностей між людьми, яке супроводжується погіршенням стосунків між ними. Як бачимо, першоджерелом конфлікту є конфліктна ситуація тобто, ті умови в якій одна із сторін змінює свої переконання, що призводить до загострення стосунків між конфліктуючими сторонами.

Для розвитку конфліктної ситуації необхідне існування кількох обов'язкових елементів: – учасники конфлікту (дві або більше сторони, що переслідують не схожі чи прямо протилежні цілі); – об'єкт конфлікту (конкретне явище, причина, стан справ, навколо якого розгортається суперечка); – рушійна сила – інцидент (факт зіткнення протилежних сил). Конфліктна ситуація є динамічним явищем, яке проходить ряд етапів свого розвитку. Український автор В. І. Зацепін виділив і охарактеризував п'ять таких етапів [22, с. 87]:

На першому етапі подружжя (при взаємному коханні) постійно прагнуть бути разом і отримують від спілкування лише радість, під час розлуки з коханим думають один про одного, їхні почуття насичені енергією взаємного кохання.

Другий етап характеризується менш пристрасними, але повністю позитивними почуттями один до одного, меншою потребою у спілкуванні, більш спокійним ставленням до розлук, відсутністю будь-яких конфліктів. 3. На третьому етапі з'являються конфлікти і охолодження стосунків, образ партнера вже змальовується як білими, так і чорними кольорами, але під час розлук незадоволення та образи забуваються і у кожного переважає позитивне уявлення про партнера та ставлення до нього.

Для четвертого етапу є характерними постійні конфлікти між подружжям, переважно критичне ставлення до партнера і негативна оцінка шлюбу у його

реальному стані. Партнер уявляється майже повністю у чорному кольорі, спілкування з ним викликає тільки негативні емоції і бажання бути окремо, але під час тривалих розлук негативні почуття значно пом'якшуються і з'являється враження, що у подружніх стосунках ще не все втрачено [21, с. 87].

На п'ятому етапі уявлення про партнера є невіправно негативним, а ставлення до нього – відверто ворожим. Подружжя оцінюють свій шлюб як виключно невдалий, вони постійно думають один про одного, але тільки негативно, при цьому є пристрасне бажання висказати один одному «всю правду».

Конфлікт – це ситуація суперництва, в якій сторони усвідомлюють несумісність можливих позицій і кожна сторона прагне зайняти становище, несумісне з тим, що хоче зайняти інша.

Узагальнюючи думки вітчизняних та зарубіжних дослідників, робимо висновок, що термін конфлікт, що розкривається безпосередньо через такі поняття, як – протиріччя, протиборство, протидія тощо, слова із приставкою «проти», яка обумовлює тенденцію боротьби з чимось або для захисту

Соціальне значення конфлікту двояко: з одного боку, конфлікт несе конструктивні функції, що сприяє емоційній розрядці, стимулюванню учасників конфлікту на сприяння чи зміни, сприянні переоцінці колишніх цінностей; зменшення стимулів співробітництва, формування «ворожого» вигляду опонента [20, с. 65].

Виникнення конфліктів у молодій сім'ї зазвичай пов'язані з прагненням подружжя задовольнити власні потреби або створити умови для їх задоволення, без врахування інтересів партнера. Конфлікт, як зазначають П. Прибутько, С. Калаур, З. Фалинська, В. Ратніков, породжується не однією, а комплексом причин. Такими причинами є: 1. Міжособистісна сумісність – це взаємоприйняття один одного на основі подібності ціннісних орієнтацій, соціальних установок, інтересів, мотивів, потреб, характерів, темпераментів, рівнів розвитку. Міжособистісна несумісність виникає у разі, коли за цими характеристиками партнери мають протилежні показники.

Лідерство в сім'ї. Дружина чи чоловік (або навіть обидва) можуть сформуватися лідерами до шлюбу. Лідер може вести сім'ю за собою вдало, або ж придушувати ініціативу іншого, формуючи в його душі внутрішній протест, який рано чи пізно виллється у конфлікт [41].

Перевага. На першому етапові спільного життя можливе прагнення одного довести свою перевагу над іншим. У нормальній сім'ї чоловік і дружина знаходяться у рівних відносинах, вони поважають один одного, тобто чим швидше вони відмовляться від взаємних звинувачень один одного, тим кращим буде їх спільне життя [4, с.109].

Домашні справи. Деякі сімейні пари ділять домашню роботу на жіночу і чоловічу – це вічна проблема і причина багатьох конфліктів.

Сімейний бюджет. Проблеми з цього приводу можуть виникати у тому разі, коли дружина заробляє значно більше і при цьому чоловікові постійно нагадує про цей факт, принижуючи, або тоді, коли одному із подружжя здається, що інший член сім'ї необдуманно витрачає сімейні кошти, купляючи речі, без яких можна обійтися.

Родичі і друзі. У важких життєвих ситуаціях подружжя користується порадами родичів чи друзів. Якщо друзі чи родичі розумні і розважливі особи, то вони порадять разом з іншою стороною обговорити проблему. Але якщо родичі чи друзі стануть на сторону однієї із сторін, то в результаті можлива конфліктна ситуація.

Інтимно-статева адаптація вимагає від подружжя досягнення морально-психологічного і фізіологічного задоволення один одним. Якщо один із членів сім'ї отримує незадоволення від інтимної близькості, таку проблему не треба залишати, щоб вона вирішилася сама по собі. Конфлікт, як і будь-яке інше явище, краще попередити ніж боротися із ним. Багато вчених працювали і працюють над темою подружніх конфліктів у молодій сім'ї. Для того, щоб встановити чи сім'я є конфліктною чи ні, потрібно визначити рівень психологічного клімату. В. Кравець виділяє основні ознаки такого клімату: згуртованість, можливість особистісного розвитку кожного із її членів, почуття

захищеності, гордість за належність до своєї сім'ї, можливість вільно висловлювати думку, сприятливі стосунки із родичами. Чим більше зазначених ознак притаманні сім'ї, тим сприятливіший її психологічний клімат.

Відомий соціолог В. О. Сисенко вважає, що для вирішення подружніх конфліктів доцільно: 1. Підтримувати почуття власної гідності чоловіка та жінки. 2. Постійно демонструвати взаємну повагу та шану. 3. Намагатися викликати ентузіазм у партнера (тобто висловлювати віру у можливість кращих стосунків). 4. Стримувати себе у проявах злості, гніву, роздратованості і нервозності. 5. Не акцентувати увагу на помилках та прорахунках один одного. 6. Не дорікати минулим і, зокрема, колишніми помилками. 7. Жартами, гумором, будь-яким відволікаючим засобом зняти або призупинити наростаючу напругу. 8. Замінювати конфліктні теми розмов іншими, більш безпечними. 9. Не мучити ні себе, ні партнера підозрами у невірності, стримувати себе у ревнощах, намагатися приглушити почуття підозри. 10. Пам'ятати, що у шлюбі потрібне велике терпіння, поблажливість, добросердність, увага та інші позитивні якості.

Також, В. П. Кравець виділяє основні етапи, дотримуючись яких можна досягнути «ідеальної» сім'ї [42, с. 178]:

1. Усвідомлення того, що твій шлюбний партнер відрізняється від тебе і має повне право бути іншим.

2. Усвідомлення необхідності пройти свою половину шляху до сумісності, необхідності узгодити, збалансувати свою подружню, людську, життєву діяльність.

3. Інтенсивне пізнання особливостей партнера, його звичок, інтересів, пізнання його як людини.

4. Зміцнення позитивних емоційних установок щодо партнера, розвиток потреби в емоційному контакті, синхронізація емоційних реакцій і на цій основі формування стійкого позитивного емоційного фону подружніх стосунків.

5. Досягнення координованості психомоторики, щоб спільний темпоритм рухів влаштував обох і не вимагав значного нервового напруження.

6. Формування відповідності сімейних, рольових очікувань і відповідно характерологічної взаємодії. Прагнення точно з'ясувати і зрозуміти уявлення і невисловлені вимоги партнера до поведінки і, якщо вони не суперечать іншому партнерові, слід намагатись засвоїти саме таку поведінку.

7. Поступове поглиблення взаєморозуміння, турбота про зближення інтересів і культурних потреб.

8. Намагання кожного партнера стати трішки схожим на іншого (у думках, звичках, потребах, вчинках, діях).

9. Формування не лише спільної мети, але й спільних мотивів її досягнення. Адже спільний мотив, спільна мета спонукають до узгодженості дій, що допомагає виробити стиль сімейної взаємодії [57, с. 84].

10. Підвищення культури спілкування у процесі подружньої взаємодії.

Сім'я – це модель групи, що являє собою біологічну цілісність, сумісність поведінкового, емоційного і когнітивного рівнів, яка регулює не лише стійкість шлюбу, але й визначає формування особистості і забезпечує задоволеність партнерів. Сім'я завжди перебуває у взаємодії із навколишнім оточенням, а тому уникнути конфліктів неможливо.

На основі аналізу психологічної та соціологічної літератури було виділено основні поради молодому подружжю щодо подолання конфліктної ситуації у сім'ї, а саме: 1. При виникненні суперечностей розказати своєму партнерові про власні переконання. 2. Дати можливість «супротивнику» зрозуміти про прагнення зупинити конфлікт. 3. Розглянути причини виникнення конфліктної ситуації. 4. Давати можливість партнеру висловитися. 5. Намагатись почути і відгукнутись на почуття, що стоять за словами людини, яка їх висловлює. 6. Вміти побачити позитивні сторони партнера. 7. Не встановлювати умову: «Я тебе буду любити, якщо..». 8. Не пробувати здогадатись, що відчуває людина, яка поруч з вами, найкраще спитати її про це. 9. При конфлікті ставити запитання, які допоможуть налаштуватися на розмову (не задавати запитання, які містять коротку відповідь «так» або «ні»). 10. Не відкладати конфлікт у далекий ящик, бо накопичення негативних емоцій може

призвести до «трагедії» сімейного життя. 11. Постійно проявляти взаємну повагу. 12. Стримуватися від злості та гніву. 13. Не акцентувати увагу на помилках один одного [43].

Отже, конфлікт у молодій сім'ї є явищем неминучи. Його існування ще не свідчить про те, що подружжям необхідно розлучитись. Він є основною для подальшого її розвитку, адже, за допомогою нього молода пара має змогу переоцінити власні погляди на життя, а також зміцнити власні стосунки. Слід зауважити, що відсутність конфлікту ще не свідчить про те, що сім'я є «ідеальною». Конфлікти в більшому або меншому їх кількості характерні для всіх сімей, головне, навчитися справлятися з ними.

Таким чином, сімейні конфлікти – це конфлікти, що виникають між членами однієї сім'ї щодо питань життєдіяльності сім'ї, і щодо задоволення різноманітних потреб її членів, відповідності рольової поведінки до очікувань. Низький чи недостатній рівень міжособистісного спілкування та рівень сприйняття один одного молодим подружжям, а також розбіжність рольових очікувань та домагань у шлюбі, є психологічними причинами конфлікту у молодій сім'ї [59, с. 29].

З одного боку, сімейні конфлікти, є суто особистою та інтимною справою кожної окремої сім'ї. Але з іншого боку, якщо взяти до уваги той факт, що саме дружні колізії у сучасних молодих сім'ях, де домінує не звичний нам традиціоналізм, а дуже нестійкий емоційний фундамент, що може призвести до розпаду молодої сім'ї, то зниження конфліктності в сучасних молодих сім'ях - є одним з найважливіших завдань сучасної наукової спільноти.

РОЗДІЛ 2

ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА З ОРГАНІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОЇ РОБОТИ З МОЛОДИМ ПОДРУЖЖЯМ В УМОВАХ КОНФЛІКТІВ

2.1 Методика діагностики причин виникнення та характеру розвитку конфліктів у житті молодого подружжя

На підставі теоретичного аналізу проблеми психолого-педагогічної роботи з молодим подружжям в умовах конфліктів, нами було організовано емпіричне вивчення. Метою якого стало розробити та апробувати програму профілактики конфліктів у молодій сім'ї [44].

Виходячи з цілі, ми поставили такі завдання:

1. Виміряти критерії задоволеності міжособистісного спілкування, задоволеності шлюбом та узгодженості сімейних цінностей у молодих сім'ях.
2. Скласти та апробувати програму профілактики конфліктів у молодих сім'ях [5, с. 90].
3. Співвіднести результати діагностичних досліджень вибірки до апробації програми у молодій сім'ї та після.

Експериментально – дослідницька робота, була реалізована поетапно. На констатуючому етапі ми провели діагностичні заходи для збору даних у вибірці до початку апробації програми [58].

На контрольному етапі здійснювалася повторна діагностика з метою збирання даних з вибірки, що брала участь в апробації програми профілактики конфліктів у молодій сім'ї.

Експериментальне дослідження, а також складання та апробація програми профілактики конфліктів у молодій сім'ї, проводилося на базі Центру консультативної допомоги м. Київ. В емпіричному дослідженні брали участь 20 осіб, які є молодим подружжям. Вибірка складалася з 10 молодих сімей, що

брали участь у формуючому етапі експерименту та 10 молодих сімей, що увійшли до контрольної групи, не брали участь у апробації програми, середній вік вибірки 24 років, вибірка формувалася з молодих сімей, які звернулися до психолога до центру консультативної допомоги, з питань організації успішних міжособистісних відносин з подружжям, які виявили зацікавленість у участі апробації програми профілактики конфліктів у молодій сім'ї.

Для вирішення експериментальних завдань був використаний методичний інструментарій:

1. Методика К. Томаса «Стилі конфліктної поведінки»
2. Методика «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях».

Методика Томаса (додаток 1) дозволяє виявити якою мірою подружжю притаманні 5 стилів конфліктної поведінки: суперництво, співробітництво, компроміс, уникнення, пристосування [55, с. 140].

Американський психолог К. Томас розробив систему класифікації стилів поведінки індивіда в зовнішньому конфлікті. У цю систему включені п'ять основних стилів: суперництво, співробітництво, компроміс, уникнення, пристосування [45, с. 45].

З перерахованих стилів тільки один – співробітництво – є активним і ефективним в сенсі визначення результату конфліктної ситуації. Найбільш конфліктним вважається другий активний стиль – суперництво; уникнення і пристосування характеризуються пасивною формою поведінки.

Компроміс займає як би проміжне положення, поєднуючи в собі і активну і пасивну форми реагування. Далі наведена характеристика основних систем поведінки людей в конфліктних ситуаціях:

1. Суперництво – стиль поведінки, більшою мірою властивий активним і агресивним представникам чоловічої статі з мотивацією активно-оборонної поведінки або самоствердження домінуючих мотивацій. Суперництво викликає часто максимальний опір у партнерів по спілкуванню, так як протиріччя дозволяється в односторонньому порядку. Це найбільш небезпечний стиль, який може перевести зовнішній конфлікт у пряму конфронтацію і зіткнення із

застосуванням сили [7, с. 54].

Індивід, що демонструє цей стиль, як правило, стурбований ставленням до себе з боку оточуючих і прагне у всіх ситуаціях виглядати переможцем. Можна допустити, що при цьому стилі поведінки проявляється адекватне завищення самооцінки, збереження якої вдається за допомогою використання певних форм психологічного захисту.

2. Співробітництво – стиль, спрямований на вирішення суперечностей, що лежать в основі конфлікту. Характеризується тим, що суб'єкт конфлікту орієнтований на дозвіл завдання, а не на соціальні відносини і може в зв'язку з цим жертвувати своїми цінностями заради досягнення спільних цілей.

Людина з таким провідним стилем вирішення конфліктних ситуацій здатна піти на ризик зниження своєї самооцінки в гострій життєвій ситуації. Як правило, цей стиль присутній у неформальних лідерів, здатних регулювати і контролювати поведінку не тільки інших людей, але й свою власну, що можливо завдяки тому, що в системі мотивацій домінуючу позицію займає мотив досягнення мети з хорошим розвитком соціального вольового контролю.

3. Компроміс – стиль поведінки обережних, раціонально мислячих людей, орієнтованих на збереження стабільних соціальних відносин. Люди з цим стилем прагнуть примирити суперечливі інтереси різних партнерів з власними. Протиріччя, яке зумовило конфлікт, природно, не дозволяється, а маскується і тимчасово заганяється всередину з допомогою часткових поступок і жертв з боку кожного учасника конфлікту [46, с. 85].

Тактика цього стилю – поступове зближення інтересів і зведення їх до спільного балансу сил і потреб, що можливо тільки у випадку, якщо інші учасники готові йти на поступки. Найменш активний в конфліктній ситуації спосіб поведінки, коли один з партнерів демонструє стиль суперництва. Компроміс вимагає від людини ясного розуміння ситуації і здатності відслідковувати розвиток подій, що вимагає добре розвиненого інтелекту й адекватної високої самооцінки.

4. Уникнення – стиль, орієнтований на збереження статусу свого «я»,

тому найбільш соціально пасивний, що зазвичай не визнає наявності зовнішнього конфлікту. Тактика суб'єкту з таким стилем поведінки зводиться до зменшення значимості подій, що викликали конфлікт. Існує ще один спосіб поведінки індивідів з цим домінуючим стилем, який зводиться до здібності виходити з конфліктних ситуацій.

Природно, що цей стиль не здатний вирішити протиріччя, що лежить в основі конфлікту, оскільки особистість не визнає взагалі ці протиріччя як реально існуючі. Цей стиль властивий людям зі зниженою самооцінкою і недостатньо розвиненим соціальним інтелектом. Так само, як і інші, стиль уникнення породжує посилення внутрішніх конфліктів.

5. Пристосування – стиль, орієнтований на збереження соціальних відносин, домінує у представників жіночої статі, що займають підпорядковану соціальну позицію на тлі неадекватної, заниженої самооцінки. Суб'єкт з цим стилем поведінки усвідомлює наявність зовнішнього конфлікту і намагається до нього пристосуватися з допомогою різних тактик, в тому числі за участю психологічного захисту.

Протиріччя, яке зумовило конфлікт, як би знімається за допомогою вчинків з боку індивіда зі стилем пристосування. Якщо зовнішній конфлікт розвивається без тимчасового дефіциту, то цей стиль може бути цілком ефективним. Однак занадто часте використання цього стилю, незалежно від змісту ситуації, позбавляє його носія ініціативи і здатності до активної соціальної дії, що рано чи пізно призводить до зростання напруженості внутрішніх конфліктів.

Конфліктологи помічають, що добре адаптована до соціального середовища людина зазвичай користується більшою частиною розглянутих стилів поведінки в залежності від конкретного змісту зовнішнього конфлікту. У сімейних відносинах одним з найбільш вдалих способів вирішення складних життєвих ситуацій може бути компроміс, який використовується в поєднанні з співробітництвом.

Методика «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях»

(додаток 2) дає можливість охарактеризувати пару на ряд параметрів: найбільш конфліктогенні сфери подружніх відносин, ступінь згоди (або незгоди) в ситуаціях конфлікту, рівень конфліктності в парі [8, с. 111].

Досліджується 8 сфер взаємодії подружжя:

1. Проблеми відносин з родичами і друзями.
2. Питання, пов'язані з вихованням дітей.
3. Прояв прагнення до автономії.
4. Порухення рольових очікувань.
5. Неузгодженість норм поведінки.
6. Прояв домінування одним членом подружжя.
7. Прояв ревнощів.
8. Розбіжності у ставленні до грошей.

2.2 Аналіз результатів дослідження

Кількість опитаних: 50 осіб – 25 подружніх пар:

1. 8 пар – молоде подружжя – середній вік – 24 роки.
2. 7 пар – подружжя середнього віку – середній вік – 33 роки.
3. 6 пар – подружжя зрілого віку – середній вік – 42 роки.
4. 4 пари – подружжя похилого віку – середній вік – 53 роки.

В результаті досліджень за методикою К. Томаса «Стилі конфліктної поведінки» було виявлено характерні стилі конфліктної поведінки окремо в кожного члена подружжя та проведено оцінку вираженості стилів конфліктної поведінки сім'ї на різних етапах подружнього життя [47, с. 87].

Виходячи з цієї методики можна зробити висновки, що у чоловіків більшою мірою виражений стиль конфліктної поведінки суперництво (рисунок 2.1). Такий стиль поведінки, більшою мірою властивий активним і агресивним представникам чоловічої статі з мотивацією активно-оборонної поведінки або самоствердження як домінуючих мотивацій. У жінок цей стиль поведінки

виражений менше. У чоловіків у меншій мірі виражений стиль пристосування, ніж у жінок.

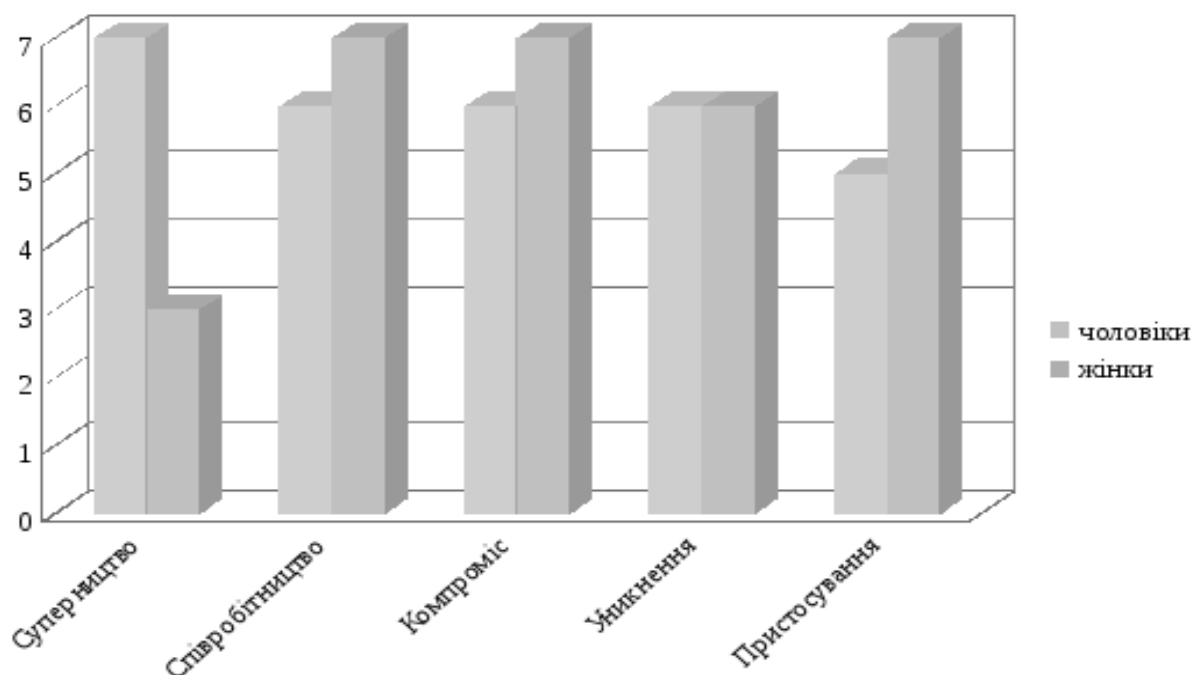


Рисунок 2.1. – Стилі конфліктної поведінки.

Це може пояснюватися тим, що жінки більше, ніж чоловіки орієнтовані на збереження соціальних відносин.

Суб'єкт за цим стилем поведінки усвідомлює наявність зовнішнього конфлікту і намагається до нього пристосуватися з допомогою різних тактик. Чоловіки не менше схильні до співробітництва та компромісу, ніж жінки.

В рівній мірі у чоловіків і жінок присутні уникнення [10, с. 43].

Для надання об'єктивної оцінки вираженості стилів конфліктної поведінки було проведено аналіз отриманих результатів і виявлено, що на етапі «Подружжя молодого віку» яскраво вираженим стилем є співробітництво, суб'єкт конфлікту орієнтований на вирішення завдання, а не на соціальні відносини і може в зв'язку з цим жертвувати своїми цінностями заради досягнення спільних цілей. Найменш виразним є суперництво (рисунок 2.2).

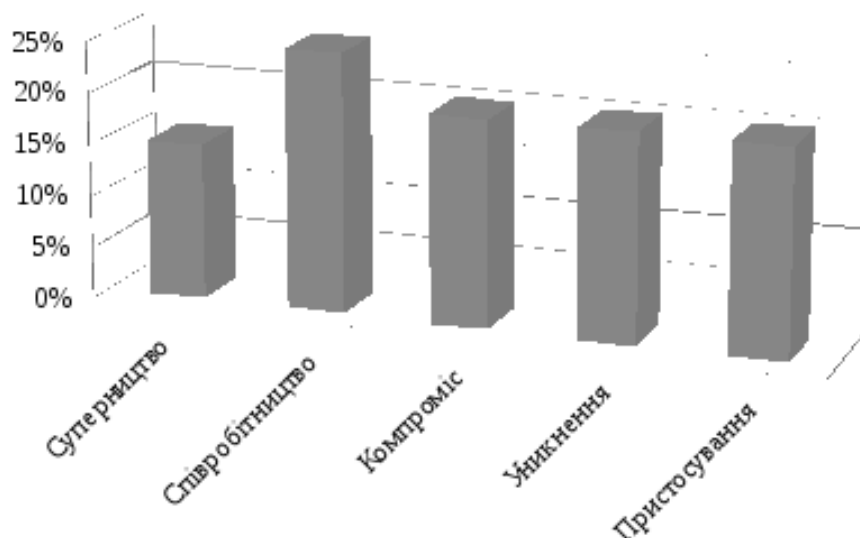


Рисунок 2.2. – Вираженість стилів конфліктної поведінки сім'ї на етапі «Подружжя молодого віку».

На етапі «Подружжя середнього віку» домінують компроміс уникнення та суперництво, найменше сімей цього віку здатні до співробітництва та пристосування (рисунок 2.3).

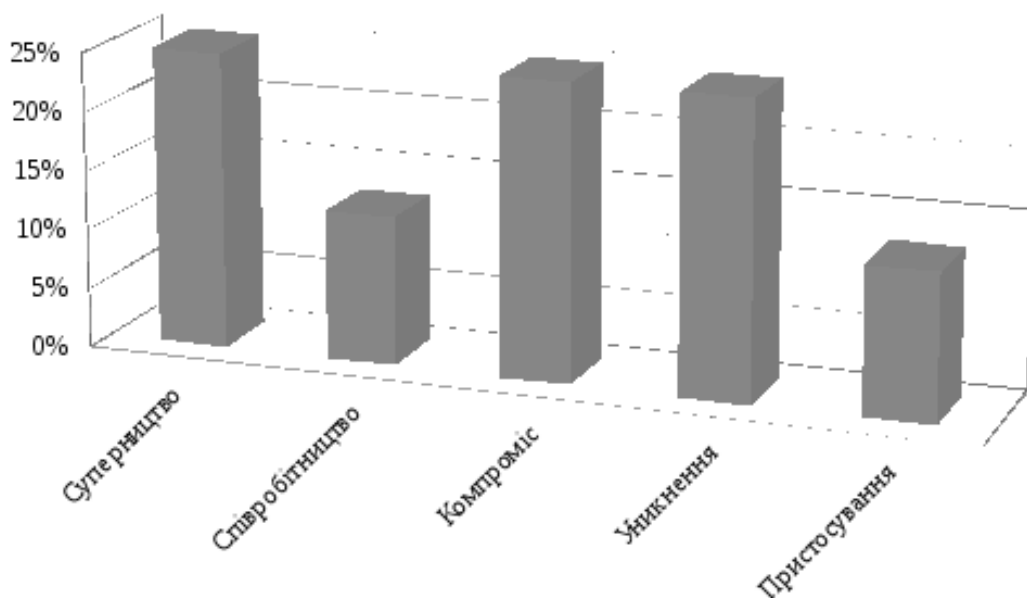


Рис. 2.3. – Вираженість стилів конфліктної поведінки сім'ї на етапі «Подружжя середнього віку».

Етап «Подружжя зрілого віку» характерний тим, що більшість сімей

цього вікового періоду застосовують стиль уникнення під час конфліктної ситуації, а найменше сімей здатні до суперництва (рисунок 2.4).

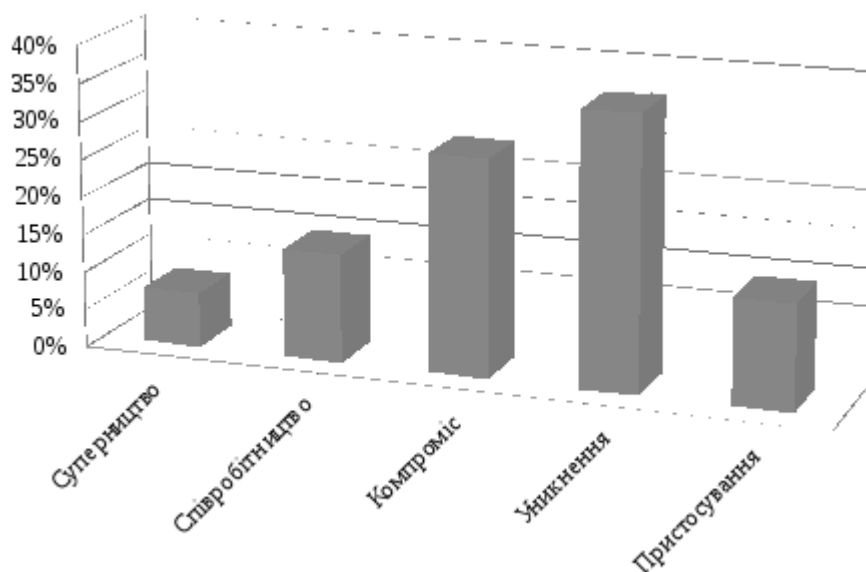


Рисунок – 2.4. Вираженість стилів конфліктної поведінки сім'ї на етапі «Подружжя зрілого віку».

На етапі «Подружжя похилого віку» всі стилі виражені приблизно однаково, однак більш виражений стиль – уникнення, оскільки люди на цьому етапі подружжя орієнтовані на збереження статусу свого «я», менш виражений стиль суперництво, так як це найбільш небезпечний стиль, який може перевести зовнішній конфлікт до прямої конфронтації і зіткнення з застосуванням сили (рисунок 2.5) [48, с. 85].

Дослідивши стилі конфліктної поведінки сімей, можна помітити, що суперництво найвиразніше на етапах «Подружжя середнього віку», менш виразне на етапі «Подружжя молодого віку» і найменшої виразності набуває на етапах «Подружжя зрілого віку» та «Подружжя похилого віку» (рисунок 2.6). Співробітництво має стрибкоподібний характер: більш виражено на етапах «Подружжя молодого віку», а на всіх інших етапах набуває сталого значення. Компроміс однаковий на всіх етапах крім «Подружжя похилого віку», на цьому етапі він набуває мінімальної виразності. Уникнення максимальне на етапі «Подружжя зрілого віку» і набуває мінімального значення на етапі.

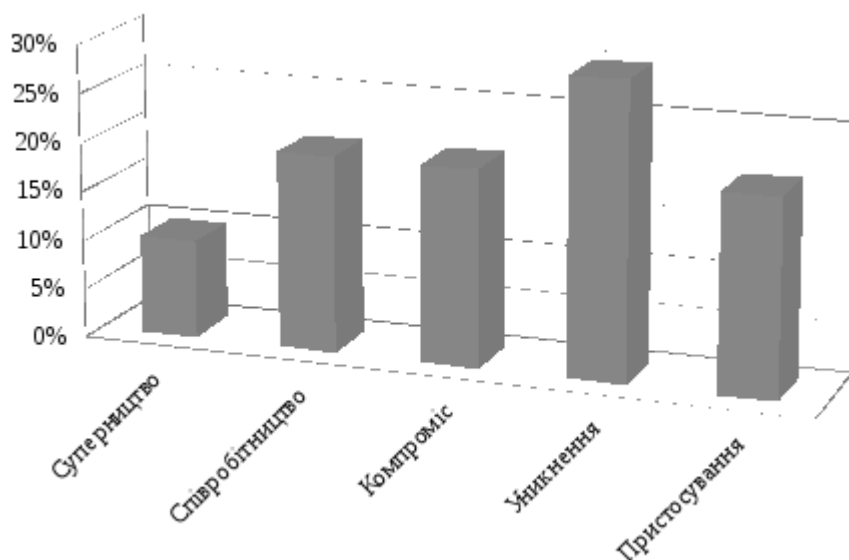


Рисунок 2.5. – Вираженість стилів конфліктної поведінки сім'ї на етапі «Подружжя похилого віку».

«Подружжя похилого віку». Пристосування приблизно однаково виражено на всіх етапах «Подружжя середнього віку», «Подружжя зрілого віку», «Подружжя похилого віку», а на етапі «Подружжя молодого віку» набуває максимального значення.

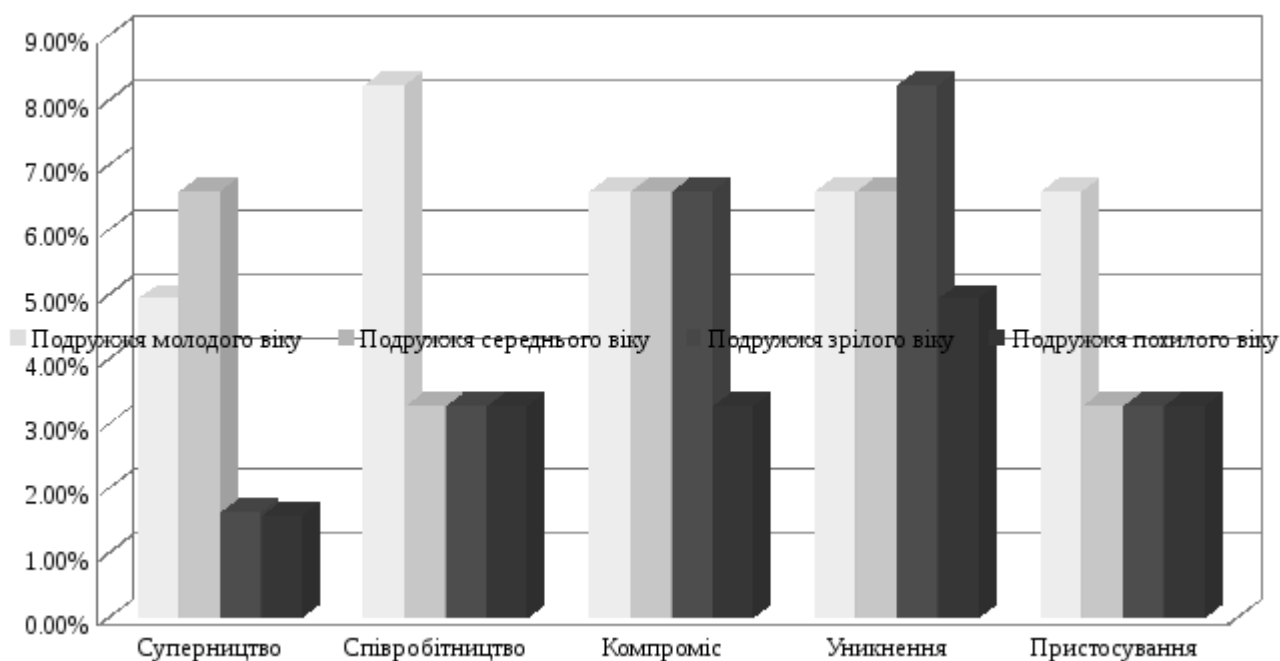


Рисунок 2.6. – Вираженість стилів конфліктної поведінки на різних етапах сімейного життя.

З графіку (рисунок 2.7.) можна зробити висновок, що чоловіки більш пасивні, ніж жінки за виключенням сфер пов'язаних з неузгодженістю норм поведінки і проявом ревнощів.

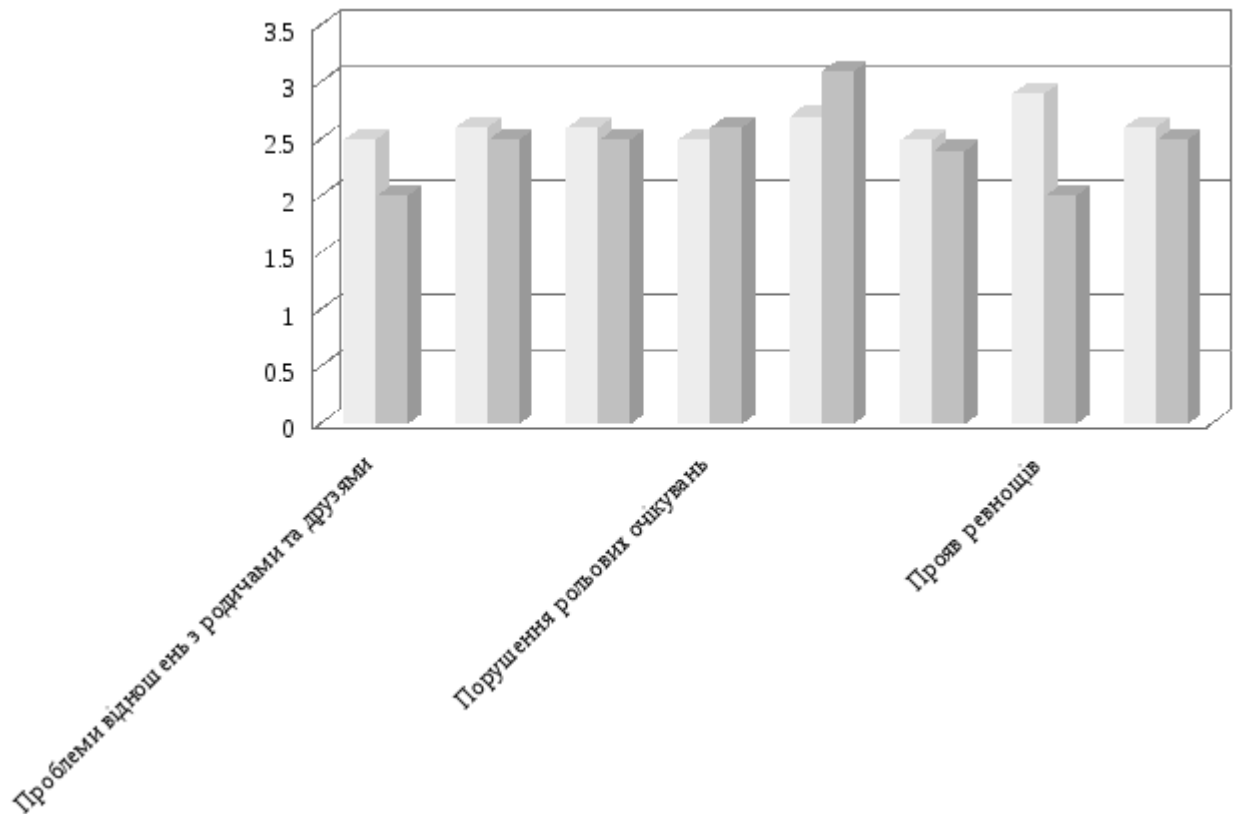


Рисунок 2.7. – Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях.

У сфері неузгодженості норм поведінки чоловіки і жінки однаково пасивні при сімейних непорозуміннях, але їх реакції при цьому позитивні, тобто вони більш налаштовані на вирішення такого роду проблем. У сфері прояви ревнощів у чоловіків реакції незначно негативніше, ніж у жінок. У сферах пов'язаних з відносинами з родичами і друзями, у прояві домінування одним з подружжя, чоловіки і жінки мають більш негативні реакції [49, с. 27].

Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях, на різних вікових етапах, приблизно однаковий, у всіх випадках подружжя не приймають активної позиції (рисунок 2.8.).

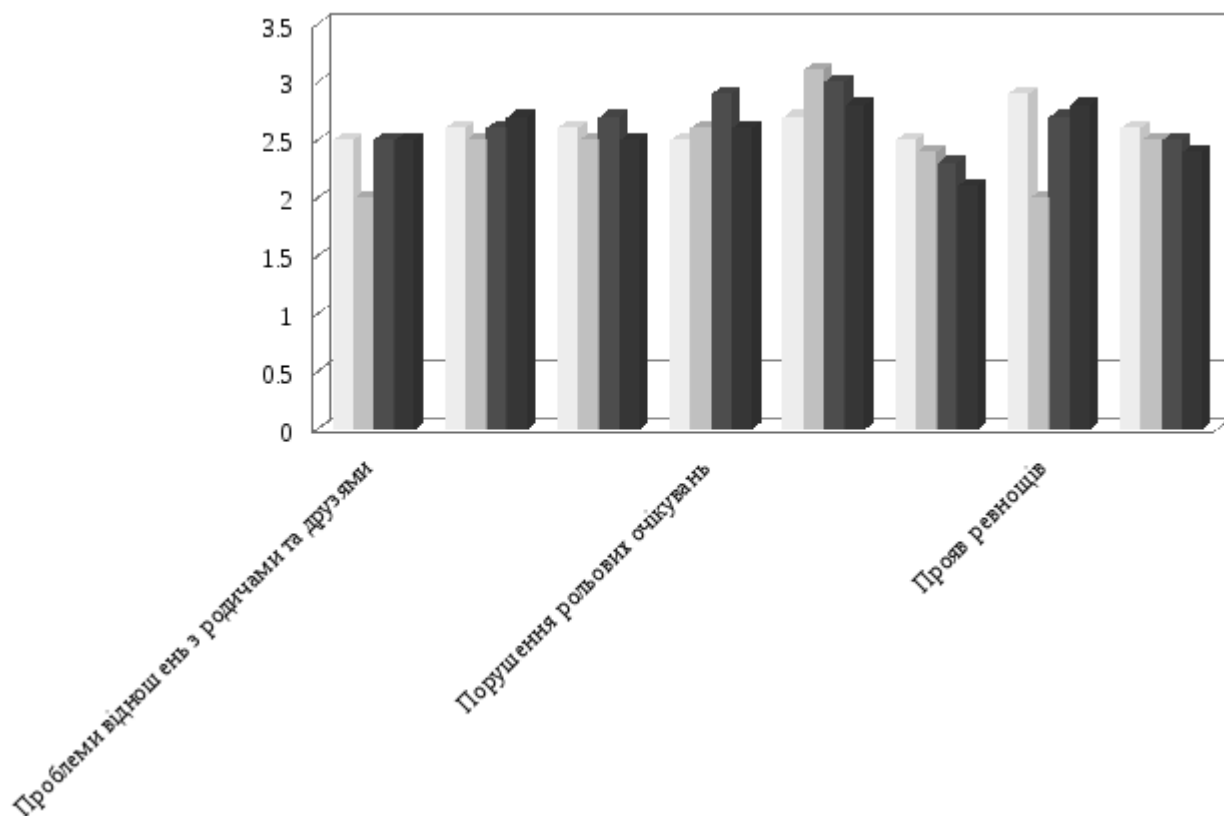


Рисунок 2.8. – Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях на різних етапах подружнього життя.

Але на етапах «Подружжя середнього віку» і «Подружжя зрілого віку» можна відзначити, що подружжя більше готові йти на компроміс, дозволяти ситуації, пов'язані з неузгодженістю норм поведінки. Варто відзначити, що на етапі «Подружжя зрілого віку» по всіх сферах в цілому реакції менш негативні, більш пасивні, ніж на етапах «Подружжя молодого віку», «Подружжя середнього віку» і «Подружжя похилого віку».

Використання кореляційного аналізу дозволило виявити ряд залежностей. Був виявлений позитивний кореляційний зв'язок між компромісом і такою сферою взаємодії подружжя, як виховання дітей, тобто подружжя при вирішенні питань, пов'язаних з вихованням дітей частіше йдуть на компроміс. Позитивний кореляційний зв'язок між пристосуванням і питаннями, пов'язаними з вихованням дітей, так як подружжя орієнтовані на збереження соціальних відносин, тобто на збереження відносин зі своїми дітьми.

Також був виявлений зворотний кореляційний зв'язок між співпрацею і проявом автономії, тобто при конфліктних ситуаціях, пов'язаних з самоствердженням, проявом незалежності, меншою мірою подружжя використовують такий стиль поведінки, як співробітництво. Зворотний кореляційний зв'язок між суперництвом і неузгодженістю норм поведінки, так як суперництво викликає часто максимальне опір у партнерів по спілкуванню, протиріччя вирішується в односторонньому порядку.

Таким чином, після реалізованої програми профілактики конфліктів у молодій сім'ї, емпірично обґрунтований висновок про те, що молоде подружжя, володіючи навичкою ефективного міжособистісного спілкування знизили тенденцію до появи конфліктів та його деструктивних наслідків, у них зросли навички саморегуляції поведінки, що дозволяє профілакувати конфлікт на стадії його зародження [51, с. 74].

Внаслідок організації сприятливого психологічного впливу за допомогою реалізації програми профілактики конфліктів у молодій сім'ї, спостерігається тенденція покращення соціально-психологічної атмосфери в молодій сім'ї [13].

У ході реалізації дослідно-експериментальної роботи з розробки та апробації програми профілактики конфліктів у молодій сім'ї експеримент, який ми проводили, був реалізований у три етапи: констатуючий, формуючий та контрольний експеримент.

На етапі експерименту, що констатує, нами були визначені основні методи діагностики. Результати первинної діагностики дозволили підтвердити необхідність формування у молодого подружжя профілактичних навичок у ситуації конфлікту. При цьому результати діагностики виділили саме ті шкали, за якими був найменший індекс, що зумовило складання програми з урахуванням виявлення проблемних областей у міжособистісній взаємодії між подружжям.

Відповідно до діагностики у складанні програми найбільшу увагу ми приділили формуванню довірливості та легкості спілкування, а також підвищенню його психотерапевтичного значення та загальної задоволеністю

сімейними стосунками.

У ході апробації програми ми зіткнулися з деякими, значними труднощами, які незабаром усунули. Структура програми профілактики конфліктів у молодій сім'ї зумовила поступове вливання в активну діяльність учасників, що послужило сприятливим чинником у її подальшій реалізації. По закінченню програми, її мету було досягнуто [17, с. 87].

Після апробації програми ми дослідили її ефективність. Для цього ми провели вторинні діагностичні заходи для збору результатів з контрольної та експериментальних вибірок. Діагностичний інструментарій був аналогічний тому, що ми використовували для первинної діагностики

1.4. Психотерапевтичні методи подолання подружніх конфліктів

В даний час інститут молоді сім'ї підданий трансформаціям, висунутим сучасним суспільством. Дослідники характеризують стан молоді сім'ї як кризовий. Молоде подружжя стикається з адаптацією до подружжя, розподілом соціальних ролей, першою кризою відносин, у зв'язку з чим збільшується психологічне навантаження, яке може стати фактором почастішання конфліктів у молодій сім'ї [54]. Тим не менш, сім'я переважає формою життєдіяльності населенням у різних суспільних системах світу. Тому завдання дослідників, виробити систему соціально-психологічних заходів, що запобігають збільшенню числа конфліктів у молодих сім'ях та їх деструктивних наслідків [52, с. 83].

Наше дослідження також має на увазі складання програми профілактики конфліктів у молодій сім'ї. Програма профілактики буде спрямована на попередження причин та формування навичок та знань про конфлікти у молодих сім'ях.

Компонент психологічного консультування включає в себе просвіту молодого подружжя з питань виникнення конфліктів у молодій сім'ї, його

особливостей перебігу, кризах адаптації до подружжя, висвітлення технік ведення конфлікту та міжособистісної взаємодії. Консультативно-просвітницький компонент розрахований на 4 години, та організується із застосуванням таких форм роботи так: міні-лекція, бесіда, круглий стіл, групові дискусії [15, с. 87].

Практико-орієнтований компонент має на увазі практичне застосування наявних та набутих знань молодого подружжя у тренінг. Тренінг, як форма організації має практичну та групову перевагу. Практична спрямованість, соціально-психологічного тренінгу дозволяє сформувати у молодого подружжя навички ефективної міжособистісної взаємодії, навички сприйняття один одного, навички стабілізації рольових очікувань та домагань у молодій сім'ї, які перешкоджатимуть виникненню конфліктів.

Ця програма призначена для нівелювання причин конфліктів у молодих сім'ях, а саме:

1. Низька або мало розвинена навичка міжособистісного спілкування молодого подружжя;
2. Низька або недостатньо розвинена навичка сприйняття один одного молодим подружжям;
3. Розбіжність рольових очікувань і домагань молодих подружжя.

Мета програми: формування у молодого подружжя необхідних навичок саморегуляції поведінки, ефективної взаємодії в конфліктній ситуації, а також базових знань про природу виникнення та особливості конфлікту, для запобігання конфліктам у молодій сім'ї.

Завдання:

1. Формувати у молодого подружжя навички ефективного міжособистісного спілкування;
2. Розкривати латентні особливості особистості подружжя, за допомогою висвітлення різниці гендерного аспекту розвитку психіки;
3. Просвітлювати молоде подружжя про особливості динаміки розвитку сімейних стосунків;

4. Формувати патерни об'єктивної поведінки у ситуації сімейного конфлікту;

5. Оптимізувати рольові очікування та домагання у молодій сім'ї.

Заплановані результати [53]:

1. Виявляють ціннісне ставлення до своїх та особистісних особливостей і до особистісних особливостей свого чоловіка, виявляють щире зацікавлення до процесу ефективної міжособистісної комунікації в подружніх відносинах, цінують та поважають право чоловіка на власні емоції.

2. Вміють регулювати поведінку та емоційний стан, володіють методами конструктивного вираження негативних почуттів, здатні самостійно планувати свої дії у конфліктних ситуаціях.

3. Вміють вибудовувати ефективну міжособистісну комунікацію, володіють способами ефективного вирішення конфлікту процесі комунікації.

4. Аналізують власну поведінку та емоційну стан.

5. Знають про причини конфліктів у молодій сім'ї його особливості та способи нівелювання конфлікту.

Тривалість занять: програма розрахована на 18 годин, 4 з яких відводиться на психологічне консультування, а 14 годин на практико-орієнтований компонент.

Періодичність зустрічей: зустрічі з молодими подружніми парами плануються 2 рази на тиждень тривалістю: психологічне консультування 1:00; практико-орієнтований компонент передбачає зустріч тривалістю 2:00 [16, с.65].

У роботі повинні дотримуватися наступних принципів:

– Принцип добровільності – дає клієнту право вибору участі в пропонованих педагогом-психологом діях групи, а також надає варіативність засобів для реалізації цієї участі.

– Принцип безоцінності – учасники програми шанобливо ставляться до думки та висловлювання іншого і не допускають критичних висловлювань на

адресу учасників.

– Принцип інформованості – психолог повідомляє клієнтам план роботи.

Таблиця 3.1.

Тематичне планування роботи

№	Тема	Форма проведення	Мета	Структура	Годин
1	Тренінг профілактики і конфліктів у молодій сім'ї	Ознайома розмова	Ознайомити з цілями, завданнями програми, правилами та принципами взаємодії групи.	1. Привітання; 2. Основна частина; 3. Обговорення правил та принципів взаємодії учасників у групі; 4.Прощання;	1
2	Значення гендерного аспекту у розвитку психіки людини	Міні-лекція	Формувати уявлення про різницю особливостей функціонування чоловічої та жіночої психіки, як особливості впливу на сприйняття	1. Привітання; 2. Основна частина; 3. Обговорення правил та принципів взаємодії учасників у групі; 4.Прощання;	1
3	Конфлікти у молодій сім'ї	Міні-лекція з елементами дискусії	Формувати базові уявлення про конфлікт	1. Привітання; 2. Основна частина; 3. Обговорення правил та принципів взаємодії учасників у групі; 4.Прощання;	1
4	Небезпечно-безпечно	Міні-лекція з елементами дискусії	Формувати уявлення про техніку подолання конфліктної ситуації	1. Привітання; 2. Основна частина; 3.Обговорення техніки асертивної поведінки; 4. Рефлексія; 5. Прощання	1

Продовження табл. 3.1.

5	Тренінг	Тренінг	Ознайомити учасників групи з тренінгом як формою роботи. Зняти психологічну напругу, мотивувати на подальшу роботу.	1. Привітання, постановка теми, цілі завдань; 2. Вправа "Чому і навіщо?"; 3. Вправа "Я добрий!"; 4. Обговорення результатів та вражень;	2
	Я член своєї сім'ї	Тренінг	Формувати уявлення про рольві очікування чоловіка та його потреби у шлюбі	5. Постановка теми; 6. Вправа "Мозковий штурм"; 7. Вправа "Що я хочу" 8. Вправа "Сімейна ідилія" 9. Рефлексія; 10. Прощання;	
6	Як я можу зробити тебе щасливішим?	Тренінг	Формувати здатність до усвідомлення власних помилок у спілкуванні з чоловіком, які спричинили деструктивний конфлікт	1. Привітання постановка теми, мети, завдань; 2. Вправа "Мозковий штурм" 3. Вправа "Робота над помилками"	2
	Сімейні ролі	Практикум з елементами тренінгу	Формувати усвідомлення та прийняття свого рольового становища в сім'ї	4. Постановка теми, мети, завдань; 5. Вправа "Шлюбний договір" 6. Рефлексія 7. Прощання	

На підставі теоретичного та експериментального дослідження нами була складена та апробована на етапі формуючого експерименту програма профілактики конфліктів у молодій сім'ї.

У ході констатуючого експерименту нами були використані ті самі діагностичні методики, які ми використали для здійснення первинної діагностики на констатуючому етапі.

Метою цього етапу стало оцінити результати проведеного формуючого

експерименту, спрямованого на оцінку ефективності складеної програми профілактики конфліктів у молодій сім'ї.

Для здійснення оцінки ефективності апробованої нами програми, ми повторно провели діагностику, де збирання даних здійснювався як з експериментальної групи, яка брала участь в апробації

програми профілактики конфліктів, а також у контрольній групі, над яким не було здійснено психологічну дію [19, с. 112]. Таким чином, після реалізованої програми профілактики конфліктів у молодій сім'ї, емпірично обґрунтований висновок про те, що молоде подружжя, володіючи навичкою ефективного міжособистісного спілкування знизили тенденцію до появи конфліктів та його деструктивних конфліктів.

Таким чином, нами було проведено апробацію програми конфліктів у молодій сім'ї, спрямована на формування у молодих подружжя навичок саморегуляції поведінки, ефективної взаємодії в конфліктній ситуації, а також базових знань про природу виникнення та особливості перебігу конфлікту в молодій сім'ї [17, с. 132].

Протягом двох місяців була реалізована складена нами програма профілактики конфлікту у молодій сім'ї. Заняття з учасниками проводилися протягом 6 тижнів, у перші 2 тижні був реалізовано консультативний блок програми, спрямований на формування базових знань з причин виникнення конфліктів у молодій сім'ї його особливостей протікання, а також освітлення способів запобігання конфлікту в молодій сім'ї.

Протягом решти 4 тижнів було реалізовано практичний блок програми профілактики конфліктів у молодій сім'ї, на якому учасники апробації програми практикували навички ефективного міжособистісної взаємодії з чоловіком, з метою недопущення негативні наслідки конфлікту.

На початку апробації програми профілактики конфліктів у молодій сім'ї проблеми не виникали, навпаки, з ходом реалізації консультативного блоку молоді сім'ї встигли познайомитись одна з одною та встановити контакт. Поступовість введення у програму профілактики конфліктів у молодій сім'ї,

зумовила нівелювання напруги, створює активними формами роботи.

У ході реалізації практичного блоку, ми таки зіткнулися з напругою, що виникла через зміну виду діяльності, але незабаром вона була усунена за допомогою пояснення правил взаємодії в тренінгової групи та кількома вправами, спрямованими на зняття психоемоційного напруження.

Основною складністю, що періодично виникає на протязі апробації програми профілактики конфліктів у молодій сім'ї, було сконцентрувати молодого подружжя на асертивній технології спілкування, що передбачає відмовитися від звичної - деструктивної. Цю складність вдалося усунути шляхом набуття більшого досвіду спілкування у даній техніки [18].

У ході апробації програми профілактики конфліктів у молодій сім'ї у всіх учасників відзначалося стабільне психоемоційне тло позитивний характер. Учасники були виконані мотивацією до змін.

ВИСНОВКИ

У ході проведення дослідження ми розглянули проблему профілактики конфліктів у молодій сім'ї. У ході проведення теоретичного аналізу літератури з цієї проблеми ми позначили, що молода сім'я - це сім'я, яка перебуває у першому зареєстрованому шлюбі, в якому вік кожного з подружжя, або одного з батьків, у неповній сім'ї, що не перевищує 30 років. Також нам вдалося виділити тенденції змін, які обрушилися на молоду сім'ю і зумовили трансформації які у ній. Дані трансформації вплинули на відокремлення молодої сім'ї до окремої групи інституту сучасної сім'ї, зі своїми характерними психологічними особливостями, ключова з яких є тенденція до збільшення числа конфліктів та його деструктивного впливу на молоду сім'ю. І, нарешті, виявивши актуальні причини конфліктів у молодій сім'ї, ми перейшли до безпосереднього вивчення проблеми профілактики конфліктів, де виявили переважання теоретичного вивчення даної проблеми над практичними програмами, спрямованих на профілактику конфліктів у молодій сім'ї. Так само стало ясно, що немає вимог до розробки даних програм. Спираючись на нечисленний досвід авторитетних дослідників ми сформувавши та обґрунтували структуру майбутньої програми профілактики конфліктів у молодій сім'ї.

На підставі теоретичного аналізу нами було обґрунтовано необхідність проведення емпіричного експерименту з даної проблеми та сформульована гіпотеза дослідження: програма профілактики подружніх конфліктів у молодих сім'ях, спрямована на розвиток у молодого подружжя навичок саморегуляції поведінки, ефективної взаємодії в умовах конфронтації, створення емоційно-комфортного клімату в сім'ї, є ефективною, оскільки дозволяє сформувати у подружжя вміння контролювати власну поведінку та емоційний стан в умовах конфлікту, тим самим запобігти можливим конфліктним ситуаціям у майбутньому.

Для підтвердження цієї гіпотези нами була організована дослідно-експериментальна робота, під час якої було проведено первинна діагностика вибірки, складена та апробована програма профілактики конфліктів у молодій сім'ї та доведено її ефективність з за допомогою повторної діагностики вибірки та виявлення рівня значимих відмінностей між ними.

У ході констатуючого етапу експерименту нам удалося підтвердити гіпотезу, висунуту на початку дослідження.

Конфлікт – це різке загострення зіткнень (суперечностей) двох і більше людей під час вирішення певної проблеми, яка правило ділової чи особистої, значимої для сторін конфлікту. Конфлікт – це соціальне явище, закладене природою життя. У сімейному житті конфліктів не уникнути, і тому він має розглядатися як природний процес, що відбувається у людському житті. Не варто його побоюватися, він не завжди веде до руйнування, і це цілком природне явище людської взаємодії.

Конфлікти бувають різних видів: – Відкритий (сварки, скандали, бійки тощо). – Прихований (внутрішнє невдоволення), але його вплив на подружні відносини не менш відчутний, ніж відкритого.

Молода сім'я – це подружня пара, з дітьми або без них, перший шлюб, тривалість цієї сім'ї до 5 років, вік подружжя не старше 30 років. В останні роки кількість таких сімей зростає, а переважаючий вік подружжя 21-24 роки.

Конфлікт, найчастіше, породжується не однією, а цілою низкою причин, серед яких можна виділити основні причини сімейних конфліктів, що виникають: - через помилки в розподілі сімейного бюджету, що призводить до розбіжностей; - через незадоволену потребу в цінності та важливості свого "Я", зазіхання на гідність іншого; - через різні потреби у відпочинку та дозвіллі; - через незадоволену потребу одного або обох з подружжя у позитивних емоціях; - сексуальна незадоволеність одного або обох з подружжя; - на підставі пристрасті одного з подружжя до алкоголю, наркотиків, азартних ігор; - через незадоволення потреб подружжя в їжі, одязі, благоустрою житла, а також цінності особистих потреб одного з подружжя.

Під вирішенням конфлікту розуміється процес пошуку розв'язання проблеми, яке влаштувало б усіх учасників конфлікту. Існують два види вирішення конфлікту: - Повне вирішення конфлікту; - Неповне вирішення конфлікту. Повне вирішення конфлікту відбувається у разі, якщо усунуто: - всі причини конфліктної ситуації; - об'єкт конфлікту. У разі неповного вирішення конфлікту – усуваються не всі причини його появи. Неповне вирішення конфлікту – це стадія шляху до повного вирішення конфліктної ситуації.

Молода сім'я має особливу цінність з погляду перспектив розвитку сім'ї, тому що є результатом соціально-економічних та демографічних змін нашого суспільства. У зв'язку з цим молода сім'я потребує підтримки з боку держави та суспільства, для збільшення можливостей у реалізації репродуктивних та соціальних потреб, необхідних суспільству. Крім того, потрібно працювати над підвищенням самостійності молодих сімей у вирішенні їхніх проблем та над рівнем моральної свідомості молодих людей, адже це є важливою умовою готовності до створення молодої сім'ї. Щоб уникнути протиріч між партнерами, також важливою умовою є наявність базових знань про сімейне життя, які мають бути закладені батьками, вчителями, державою.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Карабанова О.А. Психологія сімейних стосунків та основи сімейного консультування. Москва : Гардарики, 2013. 362 с.
2. Фурман А. В. Психодидактика проектування навчально-книжкових комплексів для студентів ВНЗ : монографія / А. В. Фурман, А. Н. Гірняк. Тернопіль : ВПЦ «Економічна думка ТНЕУ», 2012. 328 с.
3. Гірняк. Алексеєнко Т.Ф. Концептуалізація соціально-педагогічних основ сучасного сімейного виховання : автореф. дис. ... д-ра. пед. наук / спец. 13.00.05 «Соціальна педагогіка», 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / Інститут проблем виховання Національної академії педагогічних наук України. Київ, 2017. 46 с.
4. Алексеєнко, Т. Ф. Сімейне виховання : концептуалізація ідей теорії і практики: монографія. Київ-Умань : ФОП Жовтий О. О. 2016. 503 с.
5. Білоусова З.И., Коваль В.В. Осторожно: семейный конфликт / метод рекоменд. Для учителей, родителей, соц. работников, психологов. Запорожье, 2013. 114с.
6. Бойченко, І. С. Сімейні цінності української молоді. Інформаційний матеріал. 2019. URL: <https://dismp.gov.ua/simejni-tsinnosti-ukrainskoimolodiinformatsijni-materialy/> (дата звернення 28.11.2021)
7. Бондарчук О. І. Психологія сім'ї: курс лекцій. Київ, МАУП. 2011. 186 с.
8. Будинайте. Г. Л. Основные принципы психотерапевтической работы с супружеской парой в ситуации развода. Системная психотерапия супружеских пар. Когито-Центр. Москва, 2012. 342 с.
9. Буленко Т. В. Соціально-психологічні основи функціонування сучасної молоді сім'ї. *Науковий вісник ВДУ ім. Лесі Українки*. Луцьк, 2015. № 9.- С.22-26.
10. Васильченко О. М. Сучасні підходи до дослідження сім'ї у психології. *Правничий вісник Університету "КРОК"*. 2016. Вип. 24. С. 221–228.

11. Вахняк Н. В. Понятійно-термінологічний апарат сутності молоді сім'ї. *Проблеми сучасної педагогічної освіти*. Серія «Педагогіка і психологія», (Ч. 3). 2014. 45, 38–45.
12. Вахняк, Н. В. Молода сім'я в сучасному українському суспільстві. *Тенденції розвитку вищої освіти в Україні: європейський вектор: матеріали міжнародної науково-практичної конференції, Ялта, 20-21 березня 2014 р.* Ч. 2. 2014. с. 77–84. 1
13. Вахняк, Н. В. Мотиваційно-ціннісний критерій формування культури батьківства у молодих сімей. *Наукове періодичне видання Київський науковопедагогічний вісник*. Київ, 7 (07). 2016. 16–20
14. Виховання національно-свідомого, патріотично зорієнтованого молодого покоління, створення умов для його розвитку як чинник забезпечення національних інтересів України: аналітико-інформаційні матеріали. Київ, *Державний ін-т проблем сім'ї та молоді*. 2013. С. 76 – 80.
15. Волошок О. В. Соціально-психологічні чинники задоволеності шлюбом осіб періоду ранньої дорослості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія Психологічні науки. Випуск 3. 2019. С. 122-128.
16. Ворник М. Аналіз проблеми «асоціальної сім'ї» у психолого-педагогічній літературі. URL:
http://www.irbisnbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILE=&2_S21STR=Mir_2011_7_36
17. Годлевська А. І., Шпалерчук Н. В. Проблеми багатодітних сімей в Україні, окремі аспекти соціально-педагогічної роботи з ними. – К.: 2015. – С. 33–35
18. Головаха Є. Про соціальні наслідки пандемії. *КП в Україні*. 2020. 24 квіт. 298 с.
19. Гордієнко Н. В. Сучасна українська дистантна сім'я як об'єкт соціальнопедагогічної роботи. *Науковий вісник Чернівецького Університету*. Педагогіка та психологія. 2015. Вип. 263 С.57–61.

20. Гуменюк Л. Й. Соціальна конфліктологія: підручник. Львів: Львів.держ.ун.внутр. справ, 2015. 564 с.
21. Джей М. Важные годы. Почему не стоит откладывать жизнь на потом / пер. с англ. Н. Яцюк. Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2018. 320 с.
22. Джелалі В. О. Психологія вирішення конфліктів. Харків-Київ, 2016. 320 с.
23. Іващенко А. С. Психологічні чинники міжособистісних стосунків у молодих подружніх парах. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2012. № 5. С. 1-12.
24. Конфліктологія : підручник / за ред. Г. В. Гребенькова. Магнолія. Львів, 2011. 229 с.
25. Корж І. А., Романова Н. Ф. Сім'я як об'єкт соціальної роботи. *Соціальна робота в Україні: теорія і практика*. Київ : 2015. С. 97.
26. Корнюх А. О. «Задоволеність подружнім життям» та його сутнісні характеристики. *Збірник наукових праць. Психологічні науки*. Том 2. Випуск 9. С. 135-139.
27. Котельникова Ю. С. Удовлетворенность брачно-семейными отношениями в молодых семьях. *Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования*. 2017. Том 6. № 2. С. 181-190.
28. Котлова Л. О. Проблема конфліктності в молодій сім'ї в період первинної адаптації. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського*. Серія: Педагогіка і психологія. 2014. Вип. 41. С. 391-396. 68
29. Котлова Л. О. Проблема конфліктності в молодій сім'ї в період первинної адаптації. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського*. Серія : Педагогіка і психологія. 2014. Вип. 41. С. 391-396.
30. Котлова Л. О., Саух І. Д. Психологічні чинники задоволеності шлюбом на різних етапах подружнього життя. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні 73 науки»*. 2019. Випуск 1. С. 223–228.

31. Котлова Л.О. Сімейні труднощі на різних етапах життєвого циклу сім'ї. *Publishing Center of the European Association of pedagogues and psychologists «Science», Prague*. 2014. Vol. 2. P. 176-182.
32. Кравець В.П. Теорія і практика дошлюбної підготовки молоді. Київ : Київська правда, 2017. 688 с.
33. Кравченко А. В. Виникнення і попередження конфліктів у молодого подружжя. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України*. Серія : Педагогіка, психологія, філософія. 2015. Вип. 220. С. 253-258.
34. Кравченко А. В., Тверезовська Н. Т. Виникнення і попередження конфліктів у молодого подружжя. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України*. Серія : Педагогіка, психологія, філософія. 2015. Вип. 220. С. 253-258.
35. Кругла Т. О. Сімейний конфлікт: причини виникнення, попередження, врегулювання. *Медсестринство*. 2017. № 4. С.71-73 5
36. Куб'як Н. І. Запобігання педагогічної занедбаності дітей з дистантних сімей: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07. Київ, 2010. 20 с.
37. Курляк І. Деякі аспекти виникнення сімейних конфліктів. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2009. № 3. С. 145-154. 69
38. Леванова І.Л. Психологічні особливості сімейних стосунків сексуально дезадаптованих подружніх пар: Дис... канд. психол. наук: 19.00.01. Харків, 2006. 192 с.
39. Лисенко Л. М. Психологічні чинники задоволеності стосунками в подружніх парах. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018, № 5. С. 73-77.
40. Лукашевич М.П. Соціологія сім'ї: теорія і практика : навч. посібник. Київ : ІПК ДСЗУ, 2012. 186 с
41. Льовкіна О.Г. Історичні трансформації філософії діяльності: від трансценденталізму до праксеології: монографія / Нац. унт держ. податкової служби України. Ірпінь: Нац. ун-т ДПС України, 2018. 270 с.
42. Ляльчук Г. Д. Соціально-психологічні чинники деструкції родинних зв'язків

- у сім'ях трудових мігрантів: автореф. дис. ... канд. псих. наук: 19.00.05. Київ, 2015. 22 с.
43. Михальнюк О. Договір подружжя про надання утримання. URL: http://nbuv.ua.>j-pdf>unukr_2015_2_5 (дата звернення 14.11.2021).
44. Мушкевич М. І. Психологічні особливості впливу батьківської сім'ї на молоде подружжя : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07. Рівне, 2002. 20 с.
45. Мягер В. К., Мішина Т. М. Сімейна психотерапія: керівництво з психотерапії. Львів: Медицина, 2010. С. 119.
46. Павлюк М. М. Архипенко Н. Особливості подружніх конфліктів та їх наслідки. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2018. Т. XI, вип. 18. С. 209–226.
47. Попович Т. О. Гендерний аспект вибору молодими людьми стратегій вирішення сімейних конфліктів. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2012. Т. 8.
48. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник-довідник: навч. посіб., 4- те вид., випр. і доп. К. Каравела, 2020. 419 с.
49. Психологія вирішення конфліктів: Навч. посібник для студентів вищих навч. закладів. Харків – Київ, 2014. 320 с.
50. Психологія конфліктів : навч. посіб. Львів : Львівська політехніка, 2019. 132 с.
51. Римаренко І. В. Зміна шлюбно-сімейних відносин в Україні. *Науковий огляд*. 2019. Т. 6. № 59. С. 28–44.
52. Рівні права та рівні можливості чоловіків та жінок. URL: <http://gutszn.kr-admin.gov.ua/rivnist/gender1.pdf> (дата звернення: 05.12.2021).
53. з пошуком сенсу життя). *Правничий вісник Університету «КРОК»*. 2016. Вип. 24. С. 229–234.
54. Теоретико-історичні основи психології сім'ї / Посвістак О. А. Хмельницький : ХНУ, 2017. 402 с.

55. Теоретико-історичні основи психології сім'ї. Хмельницький : ХНУ, 2017. 402 с.
56. Терещенко М.В. Дошлюбні уявлення про сімейне життя як чинник подружнього взаєморозуміння. *Вісник психології і педагогіки* : зб. наук. праць. Київ, 2013. Вип. 13. №6. С. 106–114.
57. Титаренко Т.М. Психологія життєвої кризи / відп. Ред. Т.М. Титаренко. Київ: Знання, 2015. С. 86.
58. Тищенко О. О. «Використання процедури медіації у вирішенні сімейних конфліктів». Магістерська дисертація за спеціальністю 054 Соціологія. Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», кафедра соціології. Київ, 2018. 93 с. 72
59. Токарева Н. М., Саєнко Н. О. Роль сім'ї у корекційно-реабілітаційному супроводі хворих на шизофренію. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти* : зб. наук. праць. Кривий Ріг : ТОВ ВНП «Інтерсервіс», 2016. Вип. 6. С. 310–316.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика дослідження стилю поведінки в конфлікті К. Томаса

Інструкція. На кожне запитання виберіть і обведіть кружечком відповідь А або Б і перенесіть її після виконання методики в бланк для відповідей.

№ з/п	Варіант відповіді	Твердження
1	А	Іноді я даю змогу іншим людям взяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання
	Б	Замість того, щоб обговорювати наші розходження, я намагаюсь звернути увагу на те, з чим ми погоджуємося
2	А	Я намагаюсь знайти компромісне вирішення питання
	Б	Я намагаюсь залагодити справу, враховуючи інтереси іншої людини та власні
3	А	Зазвичай я наполегливо намагаюся домогтися свого
	Б	Я намагаюся заспокоїти іншу людину і насамперед зберегти наші стосунки
4	А	Я намагаюсь знайти компромісне рішення
	Б	Іноді я жертвую власними інтересами заради інтересів іншої людини
5	А	Залагоджуючи спірну ситуацію, я весь час намагаюсь знайти підтримку іншої людини
	Б	Я намагаюсь зробити все, щоб уникнути марної напруженості
6	А	Я намагаюсь уникнути неприємностей для себе
	Б	Я намагаюсь домогтися свого
7	А	Я намагаюсь відкласти вирішення спірного питання, щоб потім вирішити його остаточно

	Б	Я вважаю можливим у чомусь поступитися, щоб домогтися іншого
8	А	Зазвичай я наполегливо намагаюся домогтися, свого
	Б	Насамперед я намагаюся чітко визначити те, з чого складаються всі порушені інтереси й питання
9	А	Гадаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь суперечності
	Б	Я докладую зусиль, щоб домогтися свого
10	А	Я твердо намагаюся досягти свого
	Б	Я намагаюся знайти компромісне вирішення питання
11	А	Насамперед я намагаюся чітко визначити те, з чого складаються всі порушені інтереси й питання
	Б	Я намагаюся заспокоїти свого опонента і насамперед зберегти наші стосунки
12	А	Здебільшого я уникаю займати ту позицію, яка може викликати суперечності
	Б	Я даю змогу співрозмовнику в чомусь не змінювати своєї думки, якщо він також піде мені назустріч
13	А	Я пропоную варіант серединної позиції
	Б	Я наполягаю на тому, щоб усе було зроблено по-моєму
14	А	Я ознайомлюю іншу людину зі своєю точкою зору і цікавлюся її поглядами
	Б	Я намагаюся продемонструвати іншій людині логіку і переваги моєї точки зору
15	А	Я намагаюся заспокоїти іншу людину і насамперед зберегти наші стосунки
	Б	Я намагаюся зробити все необхідне, щоб уникнути напруження
16	А	Я намагаюся не вразити почуття іншої людини
	Б	Я намагаюся переконати опонента у перевагах моєї позиції

17	А	Зазвичай я наполегливо намагаюсь домогтися свого
	Б	Я намагаюсь зробити все, щоб уникнути марної напруженості
18	А	Якщо це зробить партнера щасливим, я дам йому можливість наполягати на своєму
	Б	Я даю змогу співрозмовнику в чомусь не змінювати своєї думки, якщо він також піде мені назустріч
19	А	Насамперед я намагаюсь чітко визначити те, з чого складаються всі порушені інтереси і спірні питання
	Б	Я намагаюсь відкласти вирішення спірного питання, щоб потім вирішити його остаточно
20	А	Я намагаюсь негайно подолати наші суперечності
	Б	Я намагаюсь найкраще поєднати здобутки і втрати для нас обох
21	А	На переговорах я намагаюсь бути уважним до побажань співрозмовника
	Б	Я завжди схильююсь до прямого обговорення проблеми
22	А	Я намагаюсь знайти серединну позицію між моїми поглядами і переконаннями іншої людини
	Б	Я відстоюю свої бажання
23	А	Як правило, я турбуюся про те, щоб задовольнити бажання кожного з нас
	Б	Іноді я надаю змогу іншим людям взяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання
24	А	Якщо позиція іншої людини здається їй надзвичайно важливою, я намагатимусь піти назустріч таким побажанням
	Б	Я намагаюсь переконати партнера дійти компромісу
25	А	Я намагаюсь показати іншій людині логіку і переваги моїх поглядів
	Б	На переговорах я намагаюсь бути уважним до побажань співрозмовника

26	А	Я пропоную серединний варіант позиції
	Б	Я майже завжди турбуюся про те, щоб задовольнити побажання кожного з нас
27	А	Здебільшого я уникаю займати позицію, яка може викликати суперечності
	Б	Якщо це зробить мого партнера щасливим, я дам йому можливість наполягати на своєму
28	А	Зазвичай я наполегливо намагаюсь домогтися свого
	Б	Залагоджуючи спірну ситуацію, я зазвичай намагаюсь знайти підтримку іншої людини
29	А	Я пропоную серединний варіант позиції
	Б	Гадаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності
30	А	Я намагаюсь не вразити почуттів іншої людини
	Б	Я завжди займаю таку позицію в спірному питанні, щоб ми разом з іншими зацікавленими людьми могли домогтися успіху

Обробка результатів

Дайте відповідь на кожне запитання тесту. Якщо ваша відповідь (А чи Б) збігається з варіантами в бланку для відповідей, позначте знаком +. Кількість балів, набрана учасником опитування за кожною шкалою, дає уявлення про те, наскільки виражена в нього та чи інша форма поведінки в конфліктних ситуаціях.

Бланк для відповідей

№ з/п	Суперництво	Співробітництво	компроміс	унікнення	Пристосування
1				А	Б
2		Б	А		
3	А				Б
4			А		Б

5		А		Б	
6	Б			А	
7			Б	А	
8	А	Б			
9	Б			А	
10	А		Б		
11		А			Б
12			Б	А	
13	Б		А		
14	Б	А			
15				Б	А
16	Б				А
17	А			Б	
18			Б		А
19		А		Б	
20		А	Б		
21		Б			А
22	Б		А		
23		А		Б	
24			Б		А
25	А				Б
26		Б	А		
27				А	Б
28	А	Б			
29			А	Б	
30		Б			А

Інтерпретація результатів:

За допомогою цього тесту можна визначити кілька основних способів поведінки людей в конфліктній ситуації, зміст яких встановлюється мірою співвідношення в поведінці конкретної людини двох показників: «орієнтація на задоволення власних інтересів» – та «орієнтація на задоволення інтересів опонента». Різний ступінь цих показників та їх поєднання дає можливість виділити п'ять основних типів поведінки особистості в конфліктній ситуації:

Суперництво – тип поведінки, за якого у конфлікті максимально враховуються і задовольняються власні інтереси і мінімально – інтереси опонента. Зміст такої поведінки можна охарактеризувати за допомогою приказок: «Сильний завжди правий, «Переможців не судять», а результат поведінки описати формулою «перемога – поразка» (власна перемога – поразка опонента).

Пристосування – тип поведінки, орієнтований на мінімальне врахування в конфлікті власних інтересів і максимальне задоволення інтересів опонента. Зміст такої поведінки відображають відомі приказки: «Убий ворога своєю добротою», «Підстав щоку», «Мир за будь-яку ціну», а результат поведінки визначає формула «поразка – перемога» (власна поразка – перемога опонента).

Компроміс, або зговірливість – тип поведінки, який забезпечує часткове задоволення у конфлікті і власних інтересів, й інтересів опонента, що досягається за такої умови: «Я поступлюся тобі в чомусь, а ти мені – в іншому». Зміст такої поведінки втілений у приказках: «Краще пів хлібини, ніж нічого», «Поганий мир ліпший за добру сварку», а результат поведінки описується формулою «поразка – поразка» (частково власна поразка – частково поразка опонента), бо повністю не задовольняються інтереси жодного з опонентів.

Співробітництво – тип поведінки, який забезпечує максимальне задоволення в конфлікті власних інтересів та інтересів опонента. Зміст такої поведінки описують приказки: «Одна голова добре, а дві ліпше», «Те, що добре для вас, те добре і для мене», а результат поведінки визначає формула «перемога – перемога» (власна перемога – перемога опонента).

Уникнення – стиль, орієнтований збереження статусу свого «я», тому найбільш соціально пасивний, що зазвичай не визнає наявності зовнішнього конфлікту. Тактика суб'єкту з таким стилем поведінки зводиться до зменшення значимості подій, що викликали конфлікт. Існує ще один спосіб поведінки індивідів з цим домінуючим стилем, який зводиться до здібності вислизати з конфліктних ситуацій. Природно, що цей стиль не здатний вирішити протиріччя, що лежить в основі конфлікту, оскільки особистість не визнає взагалі ці протиріччя як реально існуючі. Цей стиль властивий людям зі зниженою самооцінкою і недостатньо розвиненим соціальним інтелектом. Так само, як і інші, стиль уникнення породжує посилення внутрішніх конфліктів.

Додаток Б

Методика «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях»

Методика представляє собою тест-опитувальник, який містить опис 32 ситуацій подружньої взаємодії, які носять конфліктний характер.

Як відповідь респондентам пропонується шкала можливих реакцій на певну ситуацію, в яку закладено дві ознаки: активність чи пасивність реакції і згоду або незгоду з партнером (стороною в конфлікті). Лівий полюс шкали - активне вираження незгоди, що не згідне нейтральне ставлення, пасивне вираження згоди і, нарешті, правий полюс - активне вираження згоди. Розподілам шкали приписуються значення в балах відповідно від "-2" до "+2".

Шкала відповідей:

-2: Категорично не згодна (не згоден) з тим, що він (вона) робить і говорить у даній ситуації; активно висловлюю незгоду і наполягаю на своєму.

-1: Не згодна (не згоден) з тим, що він (вона) робить і говорить у даній ситуації, демонструю своє невдоволення, але уникаю обговорення.

0: нічого не задумую, не висловлюю своє ставлення, чекаю подальшого розвитку подій.

1: загалом згоден (а) з тим, що говорить він (вона), але не вважаю за необхідне висловлювати своє ставлення.

2: повністю згоден (а) з тим, що він (вона) робить і говорить у даній ситуації, активно підтримую його (її) і схвалюю.

Тестовий матеріал для чоловіків (жінок)

1. Ви запросили своїх родичів у гості. Дружина (чоловік), знаючи про це, несподівано пізно повернулася (повернувся) додому. Вас це засмутило і після того як гості пішли Ви висловлюєте дружині (чоловікові) своє засмучення, а вона (він) не може зрозуміти причини невдоволення. Ви ...

2. Дружина (чоловік) давно обіцяла (обіцяв) зробити дещо по будинку

і знову нічого не зробила. Ви ...

3. Ви довго стояли в черзі в магазині. Продавщиця весь час відволікалася, грубила покупцям. Коли підійшла Ваша черга, дружина (чоловік) на Ваш погляд, занадто різко стала (став) говорити з нею. Ви неприємно здивовані її тоном; Ви ...

4. Вже пізно, дитині пора лягати спати, але йому не хочеться, а дружина (чоловік) все-таки намагається відправити його в ліжко. Ви втручаєтеся і дозволяєте дитині пограти ще, кажучи, що завтра вихідний. Дружина (чоловік) наполягає на своєму. Ви ...

5. Ви домовилися вихідний провести вдома. Але несподівано Вам зателефонували батьки і покликали до себе. Ви відразу ж стали збиратися. Дружина (чоловік) залишилася (залишився) незадоволена тим, що порушилися Ваші спільні плани. Ви ...

6. У дружини (чоловіка) поганий настрій. Ви здогадуєтеся, що у неї (нього) неприємності на роботі, хоча вона (він) нічого не говорить. Ви намагаєтеся викликати її (його) на розмову, але вона (він) йде від бесіди.

7. Ви з дружиною (чоловіком) запрошені на день народження друга, грошей на подарунок недостатньо. Вам здається, що саме дружина (чоловік) в цьому місяці витратила надто багато грошей. Ви ...

8. Ваш друг ділиться з Вами і Вашою дружиною (чоловіком) своїми проблемами і переживаннями. Одне із зауважень Вашої дружини (чоловіка), на Ваш погляд, випадає із загального тону розмови і образливо для співрозмовника. Ви ...

9. Вам обом треба затриматися на роботі, і нікому побути з дитиною. Ви вважаєте, що Ваші справи важливіші, і дружина (чоловік) повинна (повинен) зробити це, але вона (він) не погоджується. Ви ...

10. Ви почали ремонт квартири. Несподівано виявилось, що ця затія обійдеться дорожче, ніж Ви припускали. Дружина (чоловік) з самого початку скептично ставилася до Ваших планів, а тепер дуже сердита (сердитий) на Вас за непередбачені витрати. Ви ...

11. У Вас є улюблене заняття, дружина (чоловік) радить долучити до цього дитину. Ви ж вважаєте, що дитина буде Вам заважати, а дружина (чоловік) продовжує наполягати на своєму. Ви ...

12. Ви збираєтеся піти з дому у справах, а дружина (чоловік) хоче з Вами поговорити і незадоволена (незадоволений), що Ви відмовляєтеся затриматися хоча б на кілька хвилин. Ви ...

13. З юності у Вас залишилося безліч друзів-жінок (чоловіків). Ви з задоволенням спілкуєтеся з ними, вони заходять до Вас у гості. У дружини (чоловіка) ці візити викликають невдоволення. Ви ...

14. Ви зайшли до дружини (чоловіка) на роботу. Її (його) не виявилось на місці, і, поки Ви її (його) чекали, Вам явно вдалося завоювати симпатії її (його) колег-жінок (чоловіків) . Вас здивувала негативна реакція дружини (чоловіка). Ви ...

15. Вам здається, що дружина (чоловік) періодично не так на те витрачає гроші, ось вона купила непотрібну, на Ваш погляд, річ, але дружина (чоловік) вважає, що вона необхідна в будинку. Ви ...

16. Ви просите дружину (чоловіка) допомогти дитині підготувати уроки, бо самі гірше знайомі з цим предметом, а вона (він) продовжує займатися своєю справою і відсилає дитину до Вас, кажучи, що їй (йому) ніколи. Ви ...

17. Останнім часом на роботі Ви багато спілкуєтеся з одною (одним) з Ваших співробітниць (співробітників). Ви часто телефонуйте один одному, згадуєте про неї (нього) в розмовах з дружиною (чоловіком). Їй (йому) це явно неприємно. Ви ...

18. Ви випадково зустрілися зі своїм старим приятелем (подругою), розговорилися з ним (нею), і він (вона) умовив (умовила) Вас зайти до нього (неї) додому. Ви пробули з ним (нею) весь вечір і пізно повернулися додому. Дружина (чоловік) турбувалася (турбувався) і, коли Ви повернулися, висловила (висловив) Вам своє невдоволення. Ви ...

19. За кілька днів до зарплати знову виникла розмова про те, що

грошей не вистачає. Дружина (чоловік) вважає, що Ви недостатньо робите для забезпечення сім'ї. Ви ...

20. Ви провели вечір з новими друзями, які подобаються дружині (чоловіку), але Вам не дуже симпатичні. На Ваш погляд, з ними було нуднувато, але Ви намагалися цього не показувати. По дорозі додому дружина (чоловік) несподівано висловила (висловив) своє невдоволення тим, як Ви поводитися з її (його) друзями. Ви ...

21. Ваша (ваш) дружина (чоловік) збирається до своїх старих друзів у гості. Вам хотілося б піти з нею (ним), але вона (він) не пропонує цього. Ви

22. У Вас є улюблене захоплення, якому Ви приділяєте вільний час, дружина (чоловік) не розділяє цього інтересу, навіть висловлює відкрите невдоволення. Ви ...

23. Дружина (чоловік) покарала (покарав) дитину, але Вам здається, що провина не настільки серйозна, і Ви починаєте грати з дитиною. Дружина (чоловік) незадоволена цим. Ви ...

24. На виїзді Вас познайомили з привабливим чоловіком (жінкою). Ваша (ваш) дружина (чоловік) протягом усього вечора сиділа (сидів) поруч з ним (нею), танцювала (танцював) тільки з ним (нею) і про щось жваво розмовляла (розмовляв). Вас це зачепило. Ви ...

25. Ви збираєтеся провести неділю вдома, але виявляється, що дружина (чоловік) обіцяла (обіцяв) друзям відвідати їх. Вам дуже не хочеться йти. Ви ...

26. Ви розповіли другу (подрузі) про Ваші сімейні проблеми, дружина (чоловік) дізналася (дізнався) про це і була (був) дуже незадоволена (незадоволений), оскільки вважає, що не варто розповідати всім і кожному про подібні речі. Ви ...

27. Дружина (чоловік) давно просила (просив) Вас полагодити праску. Сьогодні вона (він) хотіла (хотів) нею скористатися, але він виявився зламаним. Вона (він) висловила Вам своє невдоволення, незважаючи на те, що знає, що Вам було ніколи. Ви ...

28. Знайома (знайомий) Вашої родини вже не в перший раз підвела

(підвів) Вас, і Ви вважаєте, що їй (йому) необхідно висловити своє невдоволення відкрито. Дружина (чоловік) каже, що не варто надавати цьому великого значення. Ви ...

29. У Вас поганий настрій, і Вам хочеться поговорити з дружиною (чоловік) і поділитися своїми переживаннями і сумнівами з нею (ним), але вона (він) не помічає Вашого стану і відповідає, що поговорити можна пізніше, а зараз їй (йому) ніколи. Ви ...

30. Приятелька (друг) дружини (чоловіка) зателефонувала (зателефонував) і попросила (попросив) Вас передати дружині (чоловіку) дещо, як тільки та (він) повернеться додому. У Вас було багато справ, і Ви згадали про це тільки пізно ввечері. Дружина (чоловік) була (був) дуже незадоволена (незадоволений) і різко сказала (сказав), що Ваша необов'язковість ставить її (його) в незручне становище вже не в перший раз.

31. Увечері Ви збираєтеся разом з дружиною (чоловіком) дивитися телевизор, проте Ваші інтереси перетинаються - Вам хочеться дивитися передачі за різними програмами. Кожен з Вас наполягає на своєму. Ви ...

32. Ви обговорюєте плани спільного відпочинку з друзями, і дружина (чоловік) несподівано починає різко виступати проти будь-якого Вашого пропозиції. Ви ...

Вивчення конфліктів у подружніх парах дозволило авторам методики виділити 8 сфер, в яких найчастіше відбуваються сутички:

Проблеми відносин з родичами і друзями: 1, 5, 8, 20;

Питання, пов'язані з вихованням дітей: 4, 11, 16, 23;

Прояв прагнення до автономії: 6, 18, 21, 22;

Порушення рольових очікувань: 2, 12, 27, 29;

Неузгодженість норм поведінки: 3, 26, 28, 30

Прояв домінування одним із подружжя: 9, 25, 31, 32;

Прояв ревнощів: 13, 14, 17, 24;

Розбіжності у ставленні до грошей: 7, 10, 15, 19.

Крім того, ситуації можуть бути розділені на дві групи по підставах

"винного в конфлікті". Слово "вина" взято в лапки, тому що мова йде не про реальну винну (яку часто взагалі важко виявити), а про привід до сварки:

в ситуаціях № 4, 5, 9, 10, 11, 13, 14, 17, 18, 19, 22, 23, 26, 27, 31 більшою мірою у виникненні конфлікту "винен" респондент;

в ситуаціях № 1, 2, 3, 6, 7, 8, 12, 15, 16, 20, 21, 24, 25, 28, 29, 32 такий привід дав чоловік (дружина).

Обробка та інтерпретація результатів тесту

Результати досліджень отримують шляхом розрахунку загального значення (середнє арифметичне по кожному блоку).

Значення індексів змінюються від -2 до 2. Негативне значення індексу говорить про негативну реакцію респондента в конфліктних ситуаціях, позитивні - про позитивні реакції. Значення, близькі до 1 (або до -1) підкреслюють пасивний характер поведінки при сімейних непорозуміннях, а близькі до 2 (або до -2) говорять про активну позицію в даній ситуації.

Отримані результати дають можливість говорити і про загальний рівень конфліктності в парі. Чим ближче значення загального індексу до -2, тим більше конфліктний характер носить взаємодія подружжя.

Додаток В

Детальний опис заняття програми профілактики конфліктів молода сім'я

Заняття №1

Тема: «Тренінг профілактики конфліктів у молодій сім'ї»

Мета: ознайомити з цілями, завданнями програми, правилами та принципами взаємодії групи.

I. Вступна частина.

- Доброго дня, я рада вітати вас на тренінгу присвяченому профілактики конфліктів у молодій сім'ї. Мене звуть Анастасія і сьогодні ми з вами поговоримо про нашу програму профілактики конфліктів молоді сім'я. Перш ніж ми почнемо я б хотіла переконатися, що кожен з вас присутніх тут добровільно. Чудово.

II. Основна частина.

Мета: познайомити з цілями, завданнями, принципами програми та правил взаємодії учасників.

Хід консультації:

Актуальність проблеми. Статистичні дані розлучень молодих сімей. Спрямованість програми. Ціль та задачі. Принципи та правила реалізацію програми. Обговорення тривалості зустрічей та занять.

III. Заключна частина.

Обговорення: Давайте поміркуємо, чи актуальна для вас проблема конфліктів? Чого б очікуєте від цієї програми? Як дана програма вплине на ваші взаємини із чоловіком? Що сприятиме ефективності цієї програми саме для вас? Як ви думаєте, чи потрібно дотримуватися принципів і правил, які я озвучила, навіщо?

Прощання: Дякую вам велике за вашу думку, я дуже рада, що не дивлячись на всю інтимність проблеми конфліктів у молодій сім'ї, ви знайшли у собі мужність і сили подолати поріг соціального контролю та прийшли

сюди для вдосконалення ваших взаємин. Усього доброго, до наступної

зустрічі.

Заняття №2

Тема: "Значення гендерного аспекту у розвитку психіки людини"

Мета: формувати уявлення про різницю особливостей функціонування чоловічої та жіночої психіки, як особливості впливу насприйняття вчинків чоловіка.

I. Вступна частина

- Доброго дня, я рада вас вітати, сьогодні тема нашої консультації значення гендерного аспекту у розвитку психіки людини

II. Основна частина

Мета: Формувати уявлення про різницю особливостей функціонування чоловічої та жіночої психіки.

Хід консультації:

Гендерна психологія, як наука, що вивчає закономірності поведінки людини у суспільстві, за критерієм статі ярмо співвідношень. Результати досліджень відмінності чоловічої та жіночої психіки. Особливості розвитку психіки чоловіка. Особливості жіночої психіки. Особливості реагування чоловіків та жінок на конфліктні ситуації. Особливості збереження раціональності мислення у чоловіків і жінок дослідженням на енцефалограмі.

III. Заключна частина

Обговорення: Давайте поміркуємо, хто має більше переваг – чоловіків чи жінок? Чи до всіх чоловіків і жінок підходять дані особливості? Чи можуть описані особливості виявлятися у звичайній життя? Як? Чи можуть ці відмінності в організації психіки бути нами не правильно трактовані? Внаслідок чого може статися конфлікт?

Рефлексія:

В аудиторію учасникам запускається два зображення валізи та сміттевого кошика, кожен учасник повинен на звороті написати якась інформація йому була корисна (зображення валізи) а яка ні (зображення сміттевого кошика).

Прощання: Дякую вам, за зворотний зв'язок. Було приємно вас усіх побачити всього доброго до зустрічі!

Заняття №3

Тема: "Конфлікти у молодій сім'ї"

Ціль: формувати базові уявлення про конфлікт.

I. Вступна частина

– Доброго дня, шановне подружжя, наша тема консультації конфлікт молода сім'я. Згадаймо, про що була наша минула зустріч?

II. Основна частина:

– Скажіть, будь ласка, як ви розумієте, що таке конфлікт? Чим відрізняється конфлікт у молодій сім'ї від конфлікту у сім'ї з великим подружнім стажем?

Ціль: формувати базові уявлення про конфлікт.

Хід консультації:

Концепція конфлікту, його функції. Конструктивний та деструктивний конфлікт. Значення конфлікту у молодій сім'ї. Причини виникнення конфліктів. Основи самопрофілактики конфліктів у молодого подружжя.

III. Заключна частина:

Як ви вважаєте, чи існує молода сім'я, у якої немає конфліктів та ніколи не виникне? Чому? Яку позитивну роль може зіграти конфлікт у молодій сім'ї? Як часто виникають у вас конфлікти? Вони конструктивні чи деструктивні? Які ви можете відзначити наслідки конфлікту?

Рефлексія: Перед тим, як ми з вами попрощаємося, я прошу вас відповісти на запитання: наскільки інформація, отримана вами, сьогодні була корисна, цікава та актуальна? Якщо ви відповісте "Дуже актуальна", то візьміть гілку дерева, що лежить перед вами, із зеленими листочками, якщо «Середньо», то жовту, а якщо «Взагалі не актуальна і не цікава і не корисна» – червону. Вибрану гілку, я прошу прикріпити до стовбура деревана дощці.

Прощання: Дякую за зворотний зв'язок, я з вами прощаюся до наступної

зустрічі!

Заняття №4

Тема: «Небезпечно-безпечно»

Мета: формувати уявлення про техніки подолання конфліктну ситуацію.

I. Вступна частина

- Доброго дня, я рада вас вітати на черговій зустрічі присвяченій освоєнню різних технік конструктивного поведінку в конфлікт. Згадаймо про що була наша минула зустріч?

II. Основна частина

– Сьогодні ми з вами обговорюємо різні техніки ведення конфлікту. Хтось знайомий з такою?

Мета: формувати уявлення про техніки подолання конфліктів.

Хід консультації:

Типи поведінки. Асертивність як тип поведінки. Розкриття технології асертивного спілкування. Принципи асертивної поведінки. Техніки впливу. Техніки самооборони. Знайомство з методом фотографії. Розвиток асертивності. Стратегії міжособистісної поведінки у конфлікті.

III. Заключна частина

Обговорення: Наскільки асертивний тип поведінки може сприяти нівелювання конфлікту? Чи складно розвинути у собі асертивність? Як ви вважаєте, чи можна застосовувати описані техніки для профілактики конфліктів у молодій сім'ї? У чому полягатиме головна складність?

Рефлексія: Перед вами лист із зображенням трьох термометрів. Термометри вимірюють критерій, написаний під ним. Це: "Інформативність консультації", "Загальні враження", "Ймовірність застосування вами цих знань на практиці". Чим більше значення на шкалі, тим більше ваша радість.

Прощання: Дякуємо вам за зворотний зв'язок. Усього доброго, до наступної зустрічі!

Заняття №5

Тема: "Тренінг"

Мета: познайомити учасників групи з тренінгом як формою роботи. Зняти психологічну напругу, мотивувати на подальшу роботу.

Тема: "Я-член своєї сім'ї"

Мета: формувати уявлення про рольові очікування чоловіка та чоловіка потребах у шлюбі.

I. Вступна частина

Вітання: Доброго дня! Сьогодні ми з вами познайомимося з такою формою роботи як тренінг та практично опрацюємо таку тему як "Я член своєї сім'ї"

Організація: Учасники сідають у тренінгове коло, де обговорюються правила та принципи роботи у тренінговій формі.

Вправа "Чому і навіщо?"

Ціль: прояснити очікування членів групи від майбутньої роботи.

Інструкція: Групі пропонуються два питання, начебто подібні своєї суті: 1) "Чому ви прийшли на цей тренінг?" і 2) «Що ви хочете отримати від цього тренінгу?». При всій схожості, що здається, це питання трохи про різне: один апелює до минулого, можливо, до проблемних точок, другий – до цілей, до перспективи на найближче чи більше віддалене майбутнє. Задаючи ці питання «через кому», тренер не акцентує увагу групи на різницю між ними, але сам звертає увагу на те, на яке з двох питань людина воліє відповідати.

Вправа "Я добрий!"

Ціль: зняти психологічну напругу.

Інструкція: Протягом 60 секунд «солує» один учасник, потім вони змінюються ролями. Завдання «соліста» розповісти про себе партнерові, повідомивши

максимум позитивної інформації, описавши те, що самому в собі подобається. Це можуть бути риси особистості, особливості зовнішності, подолані труднощі, досконалі добрі справи, досягнута кваліфікація – все, що завгодно, головне, щоб воно викликало у власника ентузіазм і гордість собою.

Той, хто слухає, повинен вважати вголос особливості, що демонструються, демонструючи зацікавленість і підтримку, стимулюючи продовжувати перерахування. Потім партнери змінюються ролями.

Після того, як пари обмінялися інформацією, вони повинні розповісти решті учасників групи один про одного. Завдання учасників – перерахувати перші кілька відомостей про свого партнера, які сплинуть у них у пам'яті, не намагаючись вибрати з них найбільші, на їхню думку, значущі. («Ми не можемо судити за саму людину, що для неї більш значуще, а що не так важливо»).

- Добре, ми налаштувалися на подальшу роботу, і сьогодні наша тема "Я-член своєї сім'ї" як ви думаєте, що ми сьогодні обговорюватимемо? Вірно, ми будемо обговорювати сімейні цінності та потреби кожного з подружжя та в сукупності.

II. Основна частина

Вправа "Мозковий штурм"

Мета: визначити ієрархію сімейних цінностей у чоловіків та жінок, наочно проілюструвати їхню різницю.

Обладнання: маркери, ватмани.

Інструкція: учасники поділяються на дві команди "Чоловіки" та "Дружини". Їх завдання, протягом 10 хвилин виписати на ватман, якомога більше сімейних цінностей, а потім побудувати ієрархію від найзначнішої до найменш значущою.

Вправа "Те, що я хочу"

Мета: визначити індивідуальні потреби подружжя у ній.

Обладнання: аркуші паперу, ручки.

Інструкція: учасники працюють в індивідуальній формі, протягом 10 хв, їх завдання виписати свої потреби, які на їхню думку в насамперед повинні бути задоволені в сім'ї, а потім розставити пріоритети від найбільшого до найменшого.

Вправа "Сімейна ідилія"

Мета: побудувати актуальну ієрархію сімейних цінностей з урахуванням своїх пріоритетних потреб та свого чоловіка.

Обладнання: Аркуші паперу, маркери, ручки.

Інструкція: учасники працюють у парах чоловік-дружина, протягом 10 хвилин, їхнє завдання спільними зусиллями вибудувати піраміду сімейних цінностей, з урахуванням пріоритетних потреб дружини та чоловіка.

III. Заключна частина

Що ви відчували, коли вибудовували свою піраміду сімейних цінностей? Чи важко вам було домовлятися між собою? Ви настояли на своєму чи поступалися? Вам було працювати легше у групі, одному чи зі своїм чоловіком?

Рефлексія: в аудиторію до учасників запускається три зображення: валізи, м'ясорубки та сміттевого кошика, кожен учасник повинен на обороті написати яка інформація йому була корисна і він її забере з собою (зображення валізи), над якою він ще подумає (зображення м'ясорубки) а яка марна (зображення сміттевого кошика).

Прощання: Дякую за відгук, чекаю вас на наступному занятті.

Заняття №6

Тема: "Як я можу зробити тебе щасливішим?"

Мета: формувати здатність до усвідомлення власних помилок у спілкуванні з чоловіком, що спричинили у себе деструктивний конфлікт.

Тема: "Сімейні ролі"

Мета: формувати усвідомлення та прийняття свого рольового становища в сім'ї.

I. Вступна частина

Привітання: Доброго дня шановне подружжя! Сьогодні ми будемо шукати з вами відповідь на запитання Як я можу зробити тебе щасливішим?" визначимо пріоритетні сімейні ролі. Наша тема не випадково у запитальній формі.

Організація: Учасники діляться на групи "Дружини" та "Чоловіки"

II. Основна частина

Вправа "Мозковий штурм"

Мета: актуалізувати встановлення на "безконфліктне" майбутнє.

Обладнання: маркери, ватмани.

Інструкція: Завдання кожної команди відповісти на запитання "Як зробити чоловіка/дружину щасливішим?" Всі відповіді записуються на ватмані та сортуються за пріоритетом. за готовністю команд представляють і обговорюють результат. Педагог-психолог направляє учасників до висновку. У кожному чоловіка є бажання менше конфліктувати.

Вправа "Робота над помилками"

Мета: виявити помилки спілкування, що спричинили конфлікт.

Обладнання: маркери, ватмани.

Інструкція: Завдання учасників подумати над типовими помилками дружин і чоловіків, які тягнуть у себе конфлікт? Працюючи командах, учасники повинні написати на ватмані цей перелік помилок, які спричинили собою конфлікт та його деструктивні наслідки. За готовністю команд порівнюються результати та їх обговорення.

Вправа "Шлюбний договір"

Мета: переглянути власні сімейні настанови та свою сімейну роль.

Обладнання: бланки "Шлюбного договору", лист з питаннями, які має розкрити шлюбний договір, ручки.

Інструкція: Учасникам пропонується поглянути на шлюбний договір не тільки з точки зору юридичної відповідальності сторін, але й позицій щоденного співіснування, яке скріплене коханням, взаємною повагою, прагненням розвинути сімейний союз і при цьому не втратити власну індивідуальність! Працюючи в сімейній парі, є 20 хвилин для того, щоб записати ті пункти, які, на їхню думку, визначають дух і букву союзу, що існує між ними.

Зразкові питання:

1. Хто голова сім'ї?
2. Хто відповідає за сімейну касу?
3. Хто займається зовнішніми зв'язками?
4. Хто займатиметься вихованням дітей?
5. Які пріоритети сім'ї у будівництві сімейного вогнища, погляди на місце проживання та його особливості, на дозвілля, на матеріальну відповідальність, на ступінь свободи, яку подружжя надає друг другові?

Подання результатів та обговорення з питань:

1. Що ви хочете змінити в ньому?
2. Що важливо доповнити?
3. Які старі умови зберегти?
4. Де ви хочете жити?
5. Хто з вас займатиметься фінансовим забезпеченням, ремонтом, господарством, вихованням дітей, покупками, організацією сімейного дозвілля, свят?
6. Як ви користуватиметеся сімейною касою?
7. Як збираєтеся проводити відпустку?
8. Скільки часу ви плануєте проводити у родинному колі, на роботі з дітьми?
9. Хто і як вирішує питання харчування?
10. Що ви думаєте з приводу сексуальних стосунків: їх частота, час, місце?
11. Хто може бути їх ініціатором?
12. Ви віддаєте перевагу будинку «відкритого типу»: з гостями, вечірками, спільними святами, або «закритому»: з вечорами у колі сім'ї, з мінімальним спілкуванням з оточуючими?
13. Визначте особливі умови та звички, які можуть покращити або, навпаки, зіпсувати ваш шлюб.

III. Заключна частина

Обговорення: Що нам потрібно, щоб стати більш щасливими у своїй

сім'ї? Які помилки ми робимо у спілкуванні з чоловіком? Чи роблять ці помилки нас і наших подружжя щасливіші? Як із цим боротися? Чи можна назвати наш шлюбний договір сімейним стабілізатором? Чи допомагає шлюбний договір уникнути самотності і мати влаштоване життя? Треба взагалі укладати шлюбний контракт? Чи допомагає шлюбний контракт створення благополучної сім'ї? Чи можуть через шлюбний контракт виникати психологічні проблеми у сім'ї? Чи може шлюбний контракт повною мірою сприятиме формуванню основних функцій сім'ї?

Рефлексія: перед тим, як ми попросаємося, давайте сядемо в коло і я попрошу кожного з висловитися з приводу сьогоденного заняття, розкажіть, що вам сподобалося, де ви зазнали труднощів.

Прощання: Дякую за зворотний зв'язок, я вдячна вам за вашу активність та включеність, не втрачайте своєї мотивації. До наступної зустрічі!

Заняття №7

Тема: "Чоловік, дружина"

Ціль: формувати усвідомлення стереотипів сімейної поведінки.

I. Вступна частина:

Прозвага: Добрий день! Сьогодні, наша тема "Чоловік, дружина", як ви думаєте, що ми сьогодні обговорюватимемо? Правильно, ми поговоримо про стереотипному поведінці властивій ролі чоловіка та дружини.

Організація: Учасники сідають у тренінгове коло, де обговорюються правила та принципи роботи у тренінговій формі.

Вправа "Що нового?"

Ціль: налаштувати учасників тренінгу на роботу.

Обладнання: м'яч

Інструкція: Педагог-психолог просить усіх протягом трьох хвилин уважно подивитися один на одного, звертаючи увагу на те, як виглядає сьогодні та чи інша людина, в якому він настрої, як себе виявляє. Через три хвилини учасники повинні, кидаючи м'яч будь-кому з учасників, сказати, що нового

порівняно з минулим днем вони побачили у цій людині. Педагог-психолог стежить за тим, щоб м'яч побував у кожного учасника. Після виконання вправи розпитати учасників, наскільки те, що вони чули, відповідало їх власним відчуттям, переживанням тощо.

II. Основна частина:

Вправа "Сімейні стереотипи"

Ціль: виявлення нав'язаних ролей сімейної поведінки.

Обладнання: дошка, маркери

Інструкція: На дошці записуються існуючі в учасників уявлення про ролі, які, на їхню думку (і на думку суспільства) повинні виконувати в сім'ї чоловік та дружина. Записується абсолютно все без цензури. Щоб не скривдити присутніх чиїсь різкістю формулювань, педагог-психолог визначає заздалегідь, що не варто ставитися до слів як до вираження особистої думки конкретної людини. Це – стереотипна установка – «так кажуть». Педагог-психолог записує всі висловлювання, що прозвучали, у два стовпчики — «жіночий» і "Чоловічий". Далі педагог-психолог просить групу висловитись по кожному пункту. Він пропонує перевірити, а чи так сильно представлений на дошці список відрізняється від думки учасників тренінгу. З'ясовується, що багато стереотипів стали для когось по-справжньому особистими установками. Для встановлення характерна наявність трьох компонентів: переконання, емоційного відношення та поведінки. Якщо переконання у правоті чи неправоті партнера формують емоційне ставлення (припустимо, негативне), то фіналом тріади буде відповідна поведінка. Невдоволення через невідповідність стереотипним уявленням призведе до конфлікту.

Обговорення: Навіщо потрібні стереотипи? Чи можна обійтись без них? Чи завжди стереотипи погані, можливо, тут існує і позитивна сторона? Як стереотип чи міф співвідносяться з реальністю? Чи потрібно зі стереотипами боротися і як відрізнити стереотип від об'єктивної реальності? Що станеться, якщо до подружжя і наречений, і наречена не прояснять очікувань один одного, а будуть ґрунтувати свої надії на стереотипних уявленнях? Чи існують

невідповідності серед членів групи в їхньому погляді на роль чоловіка в сім'ї (а що з цього приводу думають самі чоловіки?), на те, які обов'язки покладено на жіночі плечі (Чи згодні учасниці тренінгу з цими ролями?). Які труднощі виникають перед чоловіками та жінками у зв'язку з прийнятими поглядами на

«традиційно чоловіча» та «традиційно жіноча» поведінка в сімейній життя? Чи може хтось із учасників тренінгу навести приклади, коли він виявився жертвою стереотипу?

Вправа "Продовжи фразу"

Ціль: актуалізувати свою головну роль у сім'ї.

Інструкція: учасникам пропонується по колу продовжити фразу "Моя головна роль у сім'ї, полягає..."

Вправа "Нав'язані стереотипи сімейної поведінки"

Мета: проілюструвати вплив нав'язаних сімейних стереотипів поведінки на міжособистісне спілкування подружжя.

Обладнання: маркери, дошка.

Інструкція: Педагог-психолог, розділяє дошку на три стовпці та в середньому пише «Чоловіки та жінки». Лівий стовпець відводиться для "жіночих", а правий - для "чоловічих" якостей. Після, разом із учасниками тренінгу заповнюється таблицю. Наприклад: Жінки: кохання; емоційність; краса; ніжність; легковажність; гнучкість; висока емпатичність; довірливість; наївність; материнство; непослідовність; цікавість; співчуття і т. д. Чоловіки: фізична влада; гроші; вплив прийняття рішень; індивідуалізм; безстрашність; домінування; схильність до змагання та конкурентної боротьби; ініціативність;

мужність; захисник; раціональний розум; любов до техніки; прагнення до перемоги; амбітність; стабільність і т.д.

Підведення підсумків. Під керівництвом тренера група рядок за рядком розглядає кожну з сильних якостей тієї та іншої групи з точки зору сімейного життя та батьківських обов'язків і намагається знайти ті негативні властивості, якими може обернутися кожна з названих, якостей. Скажімо, довірливість може перетворитися на інфантилізм, індивідуалізм обернується егоїзмом,

безстрашність – безглуздим ризиком, сила –агресивністю, материнство – зайвою дріб'язковою опікою.

III. Заключна частина

Обговорення: чи виявили ви у собі нав'язані установки? Як ви думаєте, чи впливають вони вас? Добре чи погано? А на ваші стосунки з чоловіком?

Рефлексія: перед тим, як ми попрощаємося, давайте сядемо в коло і я попрошу кожного з висловитися з приводу сьогоднішнього заняття, розкажіть, що вам сподобалося, де ви зазнали труднощів.

Прощання: Усього доброго, побачимося на наступному занятті.

Заняття №8

Тема: "Ми посварилися!"

Мета: підвищити компетентність у вирішенні сімейних конфліктів.

I. Вступна частина:

Вітання: Доброго дня! Сьогодні наша тема "Ми посварилися", як ви думаєте, яка мета нашого заняття? Правильно, нам потрібно навчитися правильно поводитися в напруженій ситуації, щоб не виникло конфлікту із негативними наслідками.

Організація: Учасники сідають у тренінгове коло сімейними парами.

Вправа "Девізи"

Ціль: налаштувати учасників на роботу.

Обладнання: листи з фразами відомих людей та психологів про сім'ї.

Інструкція: сімейній парі, пропонується придумати девіз своєю сім'ї, як допомогу педагог-психолог пропонує добірку девізів та висловлювань відомих людей, а також прислів'їв та приказок, пов'язаних з тема тренінгу. Потім учасники репрезентують свій девіз.

II. Основна частина:

Вправа "Управління конфліктом"

Мета: виявити навичку управління конфліктною ситуацією.

Обладнання: атрибути дружини (половник, помада, качалка, сумочка,

капелюх, шарф, віяло), атрибути чоловіка (молоток, інсталяція дивана з стільців, пляшка, кепка).

Інструкція: сімейна пара об'єднується для створення сценарію конфліктної ситуації (можна кілька), де кожен учасник конфлікту може ним управляти. Після розробки сценарію сімейної пари, пропонується зіграти цей конфлікт перед публікою з використанням запропонованої атрибутики чоловіка та дружини. Після виступу сім'ї, відбувається обговорення результатів: хто керував конфліктом більше? Яких помилок припустилися подружжя? і т.д. Театралізація продовжується до тих доки не виступить кожна сім'я.

Вправа "Я хочу тобі сказати"

Мета: практикувати навичку усвідомлення своїх почуттів, думок, вчинків, дій, способів вираження та прояви емоцій по відношенню один до другові, а також практикувати оволодіння технікою перефразування негативного прояву своїх почуттів, переживань у позитивні, більш комфортні для чоловіка.

Обладнання: листи із незакінченими пропозиціями.

Інструкція: подружжя сідає обличчям один перед одним і читаючи незакінчені пропозиції, завершити їх. При цьому бажано поводитися вільно, говорити все, що спаде на думку. Забороняється критикувати та інтерпретувати слова одне одного.

Зразкові пропозиції: Я повинен...; Коли я сердитий, я...; Я висловлюю любов тим, що...; Моя значущість полягає в тому, що...; Зміни у моєму положенні чреваті тим, що... ; Якби я набрався сміливості, я б...; Той людина, яку я люблю, повинна...; Для мене найкращий час, коли...; Після того як усі пропозиції закінчені, необхідно їх трохи перефразувати на кшталт: «Я маю бути добрим чоловіком» у «Хороший чоловік винен...».

III. Заключна частина:

Обговорення: чи відчували ви насамперед відповідність своїх бажаних і схвалюваних вчинків, слів із реальними діями, які ви робите регулярно у своєму подружньому житті? Чого б найбільше хотілося змінити? Чого найменше? А які вчинки залишити незмінними у взаємодії без неузгодженості

ваших подружніх стосунків?

Рефлексія: Перед тим, як ми з вами попрощаємося, я прошу вас відповісти на запитання: наскільки інформація, отримана вами, сьогодні була корисна, цікава та актуальна? Якщо ви відповісте "Дуже актуальна", то візьміть гілку дерева, що лежить перед вами, із зеленими листочками, якщо "Середньо", то жовту, а якщо "Взагалі не актуальна і не цікава і некорисна" – червону. Вибрану гілку, я прошу прикріпити до стовбура дерева на дошці.

Прощання: Дякую за зворотний зв'язок, я з вами прощаюся до наступної зустрічі!

Заняття №9

Тема: "Я чую тебе"

Мета: удосконалювати навичку взаєморозуміння у міжособистісному спілкуванні молодого подружжя.

I. Вступна частина:

Вітання: Доброго дня! Сьогодні, наша тема "Я чую тебе", як ви думаєте, яка мета нашого заняття? Правильно, сьогодні ми перевіримо, чи чує чи ви свого чоловіка.

Організація: Учасники сідають у тренінгове коло у хаотичному порядку.

Вправа "Прізвисько"

Ціль: налаштувати учасників на роботу, зняти психологічне напруження.

Інструкція: учасникам пропонується привітатися з рештою використовуючи таку конструкцію: "Привіт! Я Олена, але чоловік називає мене..." або "Добрий день, Я Олег, але дружина воліє називати мене..."

II. Основна частина:

Вправа "Чи правильно я тебе почув?"

Мета: навчитися слухати та чути чоловіка, зруйнувати тенденцію "внутрішнього діалогу"

Інструкція: подружжю сідають обличчям один до одного. Один із них винен вимовити якесь твердження, яке вважає правильним. Інший чоловік

спробує

повторити його словами першого, підлаштовуючись до нього голосу, інтонації, наголосам, виразу обличчя, положенню тіла та рухів. Потім слід помінятися ролями. Під час виконання цієї вправи постарайтеся концентрувати своє увагу, щоб зрозуміти сенс того, що говорить ваш чоловік. Це не проста задача, тому що слова можуть мати різні значення в залежності від того, як вони сказані. Постарайтеся також відчувати різницю між тими ситуаціями, коли ви слухаєте не уважно, і ситуаціями, коли ви насправді слухаєте. Після закінчення часу обговорюються враження.

Вправа "Чого я уникаю?"

Мета: сприяти спонуканню кожного чоловіка до більшої відкритості та взаємної довіри.

Обладнання: папір, ручки.

Інструкція: подружжю потрібно написати список під загальним заголовком «Чого я уникаю». Це можуть бути теми розмов та почуття, люди та дії, точки зору та думки. Треба спробувати зробити це, не дорікаючи себе ні в чому і не думаючи про чужу думку. Потрібно просто розуміти, що все люди чогось не люблять і уникають, це абсолютно нормальна ситуація. Список включає стільки пунктів, скільки кожен чоловік встигне написати. Обговорюються враження.

III. Заключна частина:

Обговорення: чи важко було повторювати сказане чоловіком твердження з тим самим виразом, інтонацією, тембром голосу? Чи викликало у вас утруднення розуміння сенсу фраз вашого чоловіка? Чи навпаки ця вправа давалася вам легко і невимушено?

Про що або про кого писати список було складніше і з чим це може бути пов'язане з вашим поглядом? Які ситуації ви намагаєтеся уникати насамперед? Які люди вам особливо не приємні, що можуть викликати почуття роздратування чи досади?

Рефлексія: Перед тим, як ми з вами попрощаємося, я прошу вас

відповісти на запитання: чому я сьогодні навчився?

Прощання: Дякую за зворотний зв'язок, я з вами прощаюся до наступної зустрічі!

Заняття №10

Тема: "Погода у домі"

Мета: Розкрити приховані особисті якості молодого подружжя.

I. Вступна частина:

Вітання: Доброго дня! Сьогодні, наша тема "Погода у домі", як ви думаєте, від чого заздрість погода в будинку? Правильно, сьогодні ми поговоримо про ваших особистих особливостях та навчимося їх цінувати.

Організація: Учасники організують коло у хаотичному порядку.

Вправа "Броунівський рух"

Мета: налаштувати учасників на роботу, зняти психоемоційне напруження.

Обладнання: музичний супровід.

Інструкція: учасникам пропонується під музику активно переміщатися кімнатою. Як тільки музика вимикається, та ведучий називає якусь цифру, учасники повинні, взявшись за руки, об'єднатися в групи, що складаються з такої кількості людей. Вправа можна ускладнити і зробити його цікавішим. Ведучий просить об'єднатися в групи не за кількістю людей, а за якоюсь ознакою (наприклад, за кольором очей, елементами одягу, домашніми тваринами тощо). Завдання виконується веселіше, якщо учасникам також забороняється розмовляти.

II. Основна частина:

Вправу "пограємо в психолога"

Ціль: проілюструвати інтерпретацію особистих якостей на думку інших людей.

Обладнання: аркуші паперу, кольорові олівці, фломастери.

Інструкція: учасникам пропонується намалювати на аркуші паперу як щонайменше три предмети, що характеризують його як особистість. Аркуші з

малюнками не підписуються. Після завершення педагог-психолог збирає малюнки та перемішує. Далі кожен учасник, не дивлячись, витягує малюнок (якщо попався свій, змінює його). Учасники, які вибрали малюнок, вдивляються у значні деталі та аналізують його. Після цього починається обговорення, де учасник намагається охарактеризувати автора малюнка, а педагог – психолог допомагає йому. Після завершення обговорюються відчуття від вправи, та автори висловлюють згоду/незгоду з отриманими характеристиками.

Вправа "Ідеальний чоловік, ідеальна дружина"

Ціль: розірвати шаблон ідеального чоловіка.

Обладнання: музичний супровід, ватмани, маркери.

Інструкція: учасники формують дві групи "Чоловіки" та "Дружини" Чоловіки окремо від дружин складають список, що характеризує ідеальну дружину. Дружини, об'єднавшись, становлять свій список характеристик ідеального чоловіка Після цього списки зачитуються. Учасникам пропонується обговорити, чи є вони такими, що зі списку їм би хотілося взяти насамперед, щоб наблизитися до образу "Ідеального чоловіка, або ідеальної дружини". Педагог-психолог, підводить учасників до висновку: ідеалу у світі немає, і недоліки є у всіх, але від цього чоловіки не перестають любити дружин, а дружини чоловіків. Списки розриваються.

Вправа "Лист дружину"

Мета: рефлексувати отримані навички поведінки у конфліктних ситуаціях, які сприятимуть актуалізації романтичних почуттів. Устаткування: зразкові конструкції листа, конверти на кожного учасника, аркуші паперу, перо.

Інструкція: учасникам пропонується написати лист адресований своєму чоловікові, за запропонованою структурою: "Дорогий, я знаю що ти думаєш, що я, але я б хотіла, Коли я бачу, що ти, Я відчуваю, Мені б хотілося, щоб, І в цьому випадку, я думаю, що зміниться Я відчуваю до тебе І знаю, що ти відчуваєш до мене Наше майбутнє...." Цей лист запечатується і вручається дружину. Рекомендується не відкривати листа, до

першого "тривожного випадку".

III. Заключна частина:

Які емоції ви сьогодні випробували? Що ви знайшли нового для себе у своєму чоловікові? Що зміниться після сьогоднішньої зустрічі у ваших стосунках? Як це вплине на вашу погоду у домі? Прощання: Дякую за зворотний зв'язок, я вами прощаюся до наступної зустрічі!

Заняття №11

Тема: "Гросмайстер конфлікту"

Ціль: Формувати ціннісне ставлення до саморегуляції поведінки та емоційного стану у запобіганні сімейному конфлікту"

I. Вступна частина:

Вітання: Доброго дня! Сьогодні, наша тема "Гросмайстер конфлікту", як ви думаєте, про що ми сьогодні поговоримо? Хто такий гросмейстер? Правильно, сьогодні ми узагальним усі чому навчилися і відзначимо зміни, що відбулися з вами та вашою сім'єю за період наших зустрічей.

Організація: учасники групуються за сімейними парами.

Вправа "Сіамські близнюки"

Мета: зняти психоемоційну напругу, згуртувати подружжя.

Обладнання: музичний супровід, перекинуті стільці, нитка і голка.

Інструкція: подружжя в парах стає боком один до одного так, що їх стегна стикаються, а особи повернуті в один і той же бік. Рука (зі сторони партнера) охоплює близнюка" через поперек за стегно. Так, обхопивши один одного, пара і повинна буде рухатися по кімнаті, долати перешкоди у вигляді перекинутих на підлогу стільців. Можна дати сіамським близнюкам ще кілька кумедних завдань: зав'язати шнурок на черевіку; застебнути гудзик; втягти нитку в голку. При цьому один із учасників працює правою, інший - лівою рукою, а "вільні" руки або зчеплені, або гравці тримають один одного за талію.

II. Основна частина:

Вправа "Список рекомендацій"

Мета: отримати варіативність поглядів на особисту проблему, вичерпати нестачу інформації щодо певної труднощі у спілкуванні з чоловіком.

Обладнання: аркуші паперу, ручки

Інструкція: учасники розходяться в хаотичному порядку за аудиторією.

Завдання кожного подумати та виявити типову помилку, що призводить до конфлікту чи невирішену проблему у відносинах з чоловіком та сформулювати її на аркуші. Аркуш із проблемою не підписується. Далі учасники сідають у тренінгове коло і передають лист з проблемою по годинникова стрілка. Отримавши проблему, намагається дати ефективну рекомендацію щодо її усунення, потім передає лист наступному учаснику за годинниковою стрілкою. Так триває поки що лист із проблемою не повернеться до власника. Рекомендується детально вивчити надані рекомендації.

Вправа "Нагородження"

Мета: формувати ціннісне ставлення до досягнень свого чоловіка.

Обладнання: кольоровий папір, клей, ножиці, картон, стрічки, олівці, фломастери, наклейки.

Інструкція: учасникам пропонується розподілитися за аудиторією та подумати над тим, які позитивні зміни відбулися у сім'ї за період тренінгу, як змінився ваш чоловік і т.д. Далі пропонується створити нагороду (медаль, малюнок, аплікацію), що ілюструє ці зміни, вигадати номінацію. За готовністю всіх учасників оголошується нагородження.

III. Заключна частина:

Як ви вважаєте, ця програма була для вас корисною? Чому? Чого ви навчилися? Як змінилися ваші стосунки? Чи зменшилась кількість конфліктів?

Прощання: Я дякую вам за те, що ви надали мені феноменальний досвід роботи з такими чудовими людьми, вивчити специфіка феномена молодого сім'ї. Я впевнена, що після цієї програми у вас з'явилася мотивація та необхідні навички запобігання негативних моментів у вашому спільному житті. Я впевнена вони скоротяться до мінімуму. Всього найкращого!

