

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

**Кваліфікаційна робота магістра**

**на тему: ОСОБЛИВОСТІ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ У СУЧАСНІЙ  
МОЛОДІЙ СІМ'Ї ЗАЛЕЖНО ВІД СТРАТЕГІЙ ВРЕГУЛЮВАННЯ  
КОНФЛІКТІВ**

Виконала: студентка 2 курсу, групи 8.0531  
спеціальності: 053 – Психологія

Петрова Вікторія Андріївна

Керівник: д.психол.н., професор Гура Т.Є.

Рецензент: Грандт В.В., к. психол.н., доцент кафедри  
психології

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології  
Кафедра психології  
Рівень вищої освіти магістр  
Спеціальність 053 Психологія  
Освітня програма 053 Психологія

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 р.

**ЗАВДАННЯ**  
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ  
Петрова Вікторія Андріївна

1 Тема роботи (проєкту): Особливості задоволеності шлюбом у сучасній молодій сім'ї залежно від стратегій врегулювання конфліктів

керівник роботи: Гура Т.Є. д.психол.н., професор кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «20» 07 2022 року № 886-с

2 Термін подання студентом роботи: \_\_\_\_\_

3 Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): розглянути сутність понять «сім'я» та «молода сім'я» у психологічній науці; визначити сутність та чинники задоволеності шлюбом; розглянути особливості перебігу конфліктів та стратегій їх врегулювання в молодій сім'ї, емпірично дослідити особливості задоволеності шлюбом в залежності від стратегій врегулювання конфліктів в молодій сім'ї та розробити програму міні-тренінгу щодо вирішення конфліктних ситуацій в сучасній молодій сім'ї.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): 3 таблиці, 3 малюнок.

## 6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання Прийняв
Вступ	Гура Т.Є., професор		
Розділ 1	Гура Т.Є., професор		
Розділ 2	Гура Т.Є., професор		
Висновки	Гура Т.Є., професор		

7 Дата видачі завдання:

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Термін виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-березень 2022 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2022 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-червень 2022 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень-серпень 2022 р.	Виконано
5	Написання висновків	вересень 2022 р.	Виконано
6	Передзахист	листопад 2022 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	листопад 2022 р.	Виконано

Студент

\_\_\_\_\_

(підпис)

В.А. Петрова

Керівник роботи (проєкту)

\_\_\_\_\_

(підпис)

Т.Є. Гура

**Нормоконтроль пройдено**

**Нормоконтролер** \_\_\_\_\_ В.В. Грандт

## РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 77 сторінок, 3 таблиці, 3 рисунка, 33 джерела, 7 додатків.

Об'єкт дослідження – задоволеність шлюбом.

Предмет дослідження – особливості задоволеності шлюбом в залежності від стратегій врегулювання конфліктів в молодій сім'ї.

Мета дослідження – дослідити особливості задоволеності шлюбом в залежності від стратегій врегулювання конфліктів в молодій сім'ї.

Гіпотеза дослідження: для молодих сімей, які матимуть низький рівень задоволеності шлюбом (неблагополучні) буде характерна стратегія врегулювання конфліктів – суперництво; існує зв'язок між рівнем задоволеності шлюбом та рівнем конфліктності, стилем поведінки у конфліктній ситуації.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз психологічної, соціологічної та методичної літератури; емпіричні: анкетні опитування; експерименту: констатувальний та формувальний експеримент.

Наукова новизна одержаних результатів дослідження: у роботі міститься програма тренінгу, яка складена самостійно та спрямована на вирішення конфліктів у молодій сім'ї.

Галузь використання: практична діяльність сімейного психолога.

СІМ'Я, МОЛОДА СІМ'Я, ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ШЛЮБОМ, КОНФЛІКТ, СІМЕЙНИЙ КОНФЛІКТ, СТИЛЬ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ

## SUMMARY

Petrova V.A., Peculiarities of Marriage Satisfaction in Today's Young Family Depending on Conflict Resolution Strategies.

The qualifying work consists of Introduction, 2 Chapters, Conclusion, References (33 items), 7 appendixes on 20 pages. The qualifying work volume is 77 pages long, 57 of them – main text. There are 3 tables and 3 illustrations.

The qualifying work gives theoretical survey and describes the experimental research of relationship between marital satisfaction and strategies in a conflict situation in a young family. The master thesis consists of 2 sections, each of which is devoted to the theoretical and practical study of the issue.

The research object: the marriage satisfaction.

The research subject: characteristics of marriage satisfaction depending on conflict resolution strategies in a young family

The research goal: to investigate the characteristics of marriage satisfaction depending on conflict resolution strategies in a young family.

The research tasks are:

- Consider the essence of the concepts «family» and «young family» in psychological science.

- Determine the essence and factors of marriage satisfaction.

- Consider the peculiarities of the course of conflicts and strategies for their settlement in a young family.

- Empirically investigate the characteristics of marriage satisfaction depending on conflict resolution strategies in a young family and develop a training program for resolving conflict situations in a modern young family.

Chapter 1 «Theoretical and methodological aspects of interaction and marriage satisfaction in modern young families» contains theoretical information about the concept of family and young family, the phenomenon of marriage satisfaction, its factors and the peculiarities of conflict resolution in young families.

In the Chapter 2 «Empirical study of the relationship between marriage satisfaction and conflict resolution strategies in a modern young family» was investigated the characteristics of marriage satisfaction depending on conflict resolution strategies in a young family and develop a training program for resolving conflict situations in a modern young family.

Key words: family, young family, marriage satisfaction, conflict, family conflict, conflict behavior style.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОДІЇ ТА ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ В СУЧАСНІЙ МОЛОДІЙ СІМ'Ї.....	9
1.1. Дослідження сім'ї та молодої сім'ї у сучасній психологічній науці.....	9
1.2. Сутність та чинники задоволеності шлюбом.....	16
1.3. Особливості перебігу конфліктів та стратегій їх врегулювання в молодій сім'ї.....	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ ТА СТРАТЕГІЙ ВРЕГУЛЮВАННЯ КОНФЛІКТІВ В СУЧАСНІЙ МОЛОДІЙ СІМ'Ї.....	34
2.1. Методичний інструментарій дослідження.....	34
2.2. Аналіз отриманих результатів.....	36
2.3. Програма міні-тренінгу щодо вирішення конфліктних ситуацій в сучасній молодій сім'ї.....	42
ВИСНОВКИ.....	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	50
ДОДАТКИ.....	54

## ВСТУП

Актуальність дослідження полягає в тому, що зростає тенденція до розлучень серед сучасних українських молодих сімей. Пошук шляхів вирішення проблем взаємовідносин в молодій сім'ї у наш час є пріоритетним, бо саме на етапі становлення молодої сім'ї закладається фундамент щасливого сімейного майбутнього. Молоде подружжя зазнає багато соціально-психологічних перешкод на етапі становлення сім'ї.

Однією із ключових причин розлучення є відсутність задоволеності шлюбом. Це позначається не тільки на сімейному житті, але й на психологічному здоров'ї особистості, що надає великої важливості цьому феномену.

Через низьку сімейну адаптивність та згуртованість, молоді сім'ї часто стикаються з конфліктними ситуаціями. Саме вони стають причиною погіршення стосунків подружжя, збільшують психологічну дистанцію між ними. Тому вирішення конфліктних ситуацій у сім'ї є найважливішим кроком до формування задоволеності шлюбом.

У сучасній науці питання вирішення конфліктів у молодій сім'ї має велику актуальність. Ведуться активні пошуки методів та засобів вирішення цієї проблеми та її профілактики.

Так як тема дослідження має не тільки особистісну та наукову актуальність, а й суспільну, було вирішено розглядати теоретично та емпірично тему нашого дослідження: «Особливості задоволеності шлюбом в залежності від стратегій врегулювання конфліктів в молодій сім'ї».

Сім'я та молода сім'я стали об'єктом вивчення у працях таких вчених як: М. Гарник, Т. Говорун, О. Горецька, С. Деніжна, В. Кравець, Н. Максимова, В. Олійник, О. Посвістак, Н. Сердюк, О. Скоромна, О. Сова, О. Столярчук, А. Ярощук та інші. На думку вчених, молода сім'я має специфічні риси, які характеризуються низьким рівнем сімейної адаптованості та згуртованості. Все



це може зумовлювати виникнення конфліктів та погіршення відносин між подружжям.

Сутність задоволеності шлюбом та його чинники були розглянути наступними науковцями: К. Батаєва, Н. Грисенко, О. Емішянц, Ю. Завацький, Л. Калинич, В. Крамченкова, Л. Котлова, Е. Носенко, І. Саух, Г. Філіпчева, Ю. Шевчук, А. Шпилевська та інші. Вчені переконані, що задоволеність шлюбом має індивідуальний характер і кожна сім'я має власні чинники формування цього феномену.

Особливості перебігу конфліктів та стратегій їх врегулювання в молодій сім'ї були висвітлені у працях таких вчених як: О. Горецька, І. Долінчук, Л. Котлова, Т. Кругла, Г. Ложкін, Т. Попович (Гісем), Н. Портницька, О. Сова, О. Столярчук та інші. Науковці впевнені, що причини та стратегії врегулювання сімейних конфліктних ситуацій в молодих сім'ях істотно відрізняється від подружжя, які мають більших досвід спільного життя.

Об'єкт дослідження – задоволеність шлюбом.

Предмет дослідження – особливості задоволеності шлюбом в залежності від стратегій врегулювання конфліктів в молодій сім'ї.

Мета дослідження – дослідити особливості задоволеності шлюбом в залежності від стратегій врегулювання конфліктів в молодій сім'ї.

Завдання дослідження:

1. Розглянути сутність понять «сім'я» та «молода сім'я» у психологічній науці.

2. Визначити сутність та чинники задоволеності шлюбом.

3. Розглянути особливості перебігу конфліктів та стратегій їх врегулювання в молодій сім'ї.

4. Емпірично дослідити особливості задоволеності шлюбом в залежності від стратегій врегулювання конфліктів в молодій сім'ї та розробити програму міні-тренінгу щодо вирішення конфліктних ситуацій в сучасній молодій сім'ї.

Гіпотеза дослідження: для молодих сімей, які матимуть низький рівень задоволеності шлюбом (неблагополучні) буде характерна стратегія

врегулювання конфліктів – суперництво. Зв'язок між рівнем задоволеності шлюбом та рівнем конфліктності та стилем поведінки у конфліктній ситуації буде наявний.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз психологічної, соціологічної та методичної літератури (дозволив класифікувати та систематизувати теоретичний матеріал із досліджуваної проблеми); емпіричні: анкетні опитування; експерименту: констатувальний та формувальний експеримент (сприяв дослідженню реального стану проблеми задоволеності шлюбом в залежності від стратегій врегулювання конфліктів в молодій сім'ї зумовив скласти тренінгову програму, спрямовану на вирішення конфліктних ситуацій в сучасній молодій сім'ї).

Наукова новизна одержаних результатів дослідження: у роботі міститься програма тренінгу, яка складена самостійно та спрямована на вирішення конфліктів у молодій сім'ї.

Практичне значення результатів дослідження: результати емпіричного дослідження можуть бути використані сімейними психологами в своїй практичній діяльності. Розроблені рекомендації, вправи та техніки можуть бути корисними молодим сім'ям у вирішенні їх конфліктних ситуацій.

Надійність і достовірність результатів дослідження: Надійність результатів дослідження забезпечується якісним теоретико-методологічним обґрунтуванням вихідних положень, апробованим інструментарієм, використанням надійних діагностичних методик, відповідних меті і завданням дослідження. Репрезентативністю вибірки, поєднанням кількісного та якісного аналізу даних.

Апробація результатів дослідження, перелік публікацій автора (здобувача освіти) за темою дослідження:

Структура та обсяг роботи: Магістерська кваліфікаційна робота складається зі вступу, основної частини (два розділи), висновків, списку використаних джерел (33 найменування) та додатків. Загальний обсяг роботи становить – 77 сторінок. Основний зміст роботи викладений на 50 сторінках.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВЗАЄМОДІЇ ТА ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ В СУЧАСНІЙ МОЛОДІЙ СІМ'Ї

#### 1.1. Дослідження сім'ї та молоді сім'ї у психологічній науці

Звернемося до визначень понять «сім'я» та «молода сім'я» в психологічній науковій літературі та проаналізуємо їх.

О. Горецька зазначає, що виникнення сім'ї як соціального інституту має велику історію. Сім'я почала свій історичний розвиток же у первісному суспільстві. Сімейна форма організації життєдіяльності грала першорядну роль в поповненні людського ресурсу, соціалізації і адаптації нових поколінь. Будучи основним осередком соціуму, вона гармонійно вплетена в систему суспільних відносин. О. Горецька стверджує, що сім'я є соціальною системою з певною структурою різних типологічних варіантів. На думку науковця, створення сім'ї зумовлене задоволенням різних подружніх потреб [5].

О. Столярчук вказує, що сім'я – це мала соціальна група. Особливою характеристикою сім'ї є наявність кровної спорідненості або певного юридичного ставлення. Науковець підкреслює, що сім'я – це соціальний інститут. Соціальний інститут, в свою чергу – це стійка організаційна система, мета якої є налагоджування і контроль взаємодії індивідів. Соціальний інститут необхідний для задоволення первинних та вторинних потреб. Ключова його особливість – це вплив на поведінку людей і формування шаблонів загальноприйнятної поведінки, за допомогою зводу правил [28].

Н. Максимова вважає, що сім'я – це громадська сукупність взаємовідносин специфічного характеру, яка має схильність до змін в процесі її розвитку. Також науковець підкреслює, що сім'я має беззастережний соціальний характер. Сім'я не може існувати і виконувати свої завдання поза суспільством [18].

На думку В. Олійник, сім'я є природною групою, в якій з часом виникають стереотипи поведінки. Ці стереотипи створюють структуру сім'ї, яка визначає функціонування її членів, окреслюючи діапазон можливих варіантів їхньої поведінки та спрощуючи взаємодію між ними [20].

А. Ярощук, в свою чергу, стверджує, що сім'єю є об'єднання осіб, що природно формується в реальному житті, ґрунтується на шлюбі, родинності, усиновленні чи інших формах відносин між цими особами й характеризується спільністю духовного, матеріального життя й інтересів, що забезпечують продовження роду і виховання дітей [33].

М. Сова характеризує поняття «сім'я» як «соціальний інститут», на основі якого здійснюється основна частина повсякденного життя людей:

- 1) сексуальні стосунки;
- 2) дітонародження й первинна соціалізація дітей;
- 3) значна частина побутового догляду, освітнього й медичного обслуговування, особливо у ставленні до дітей та осіб похилого віку.

Зважаючи на це, О. Сова виокремлює такі функції сім'ї:

1. Регулятивна. Сім'я має змогу регулювати стосунки між членами сім'ї.
2. Психотерапевтична. Мова йде про підтримку, розуміння та взаємодопомогу.
3. Репродуктивна. Зазвичай, сім'я передбачає народження дітей та продовження людського роду.
4. Сексуальна. Реалізація сексуальних потреб подружжя.
5. Виховна. Мова йде про соціалізацію та виховний вплив сім'ї на дитину.
6. Комунікативна. Задоволення потреби членів сім'ї у спілкуванні.
7. Економічна. Мова йде про забезпечення матеріальних та господарсько-побутових потреб [27].

О. Горєцька, в свою чергу, виділяє такі функції сім'ї:

- 1) репродуктивна;
- 2) психологічна;
- 3) комунікативна;

- 4) гедоністична;
- 5) економічна [5].

В. Олійник виокремлює наступні особливості сім'ї:

- 1) нормативність установок стосунків у сім'ї;
- 2) чітко окреслена гетерогенність складу сім'ї;
- 3) закритий характер сімейної групи;
- 4) чітко визначена полі функціональність сім'ї;
- 5) історичність сім'ї;
- 6) емоційність сімейних стосунків [20].

О. Столярчук підкреслює, що особливістю сім'ї є її структура. Структура сім'ї містить в собі інформацію щодо кількості членів родини, складу сім'ї та взаємовідносинами між ними [28].

О. Посвістак, в свою чергу, наголошує, що сімейна система зумовлює виконання певних ролей. Можна виділити чоловічі і жіночі ролі в сім'ї. Інструментальні ролі відводять чоловікам, а експресивні – жінкам. Сім'я вимагає як експресивних (жіночих), так і інструментальних (чоловічих) ролей [24].

О. Сова розкриває таку класифікацію видів сім'ї:

- 1. За психологічним кліматом:
  - 1.1. сім'я зі сприятливим психологічним кліматом.
  - 1.2. сім'я з несприятливим психологічним кліматом.
- 2. За ступенем негараздів:
  - 2.1. конфліктна.
  - 2.2. кризова.
  - 2.3. проблемна.
- 3. За якістю зовнішніх і внутрішніх меж:
  - 3.1. ретрофлексуюча.
  - 3.2. дезорганізована.
- 4. За структурою влади:
  - 4.1. авторитарна.

4.2. демократична.

4.3. ліберальна.

5. За розподілом ролей:

5.1. матріархальні.

5.2. патріархальні.

6. За демографічною ознакою:

а) за кількістю дітей

- багатодітна;

- середньо дітна;

- малодітна;

- бездітна;

- подружня, сім'я;

б) за наявністю чи відсутністю шлюбної пари:

- повна;

- неповна;

в) за наявністю чи відсутністю у складі сім'ї старших і побічних родичів:

- складна;

- нуклеарна.

7. За виховним потенціалом:

7.1. виховально-сильні.

7.2. виховально-стійкі.

7.3. виховально-нестійкі.

7.4. виховально-слабкі.

8. За становленням сім'ї:

8.1. молоді (до 9 років).

8.2. середні (10–19 років).

8.3. зрілі (понад 20 років) [27].

О. Горєцька наголошує, що неправильним є ототожнювати поняття «сім'я» та «шлюб». Це пояснюється тим, що сім'я є більш складною системою

відносин, ніж шлюб, бо має змогу об'єднувати не тільки подружжя, але і їхніх дітей, інших родичів, тощо [5].

Розглянувши сутність поняття «сім'я» в науковій психологічній літературі, звернемо увагу на характеристику поняття «молода сім'я».

М. Гарник вважає, що молодою сім'єю можна називати сім'ю, яка має сімейний стаж від п'ять-дев'ять років. Якщо подружжя живе разом менше чотирьох років, її називають – зовсім молодою [4].

В. Кравець зазначає, що молода сім'я – це подружжя з дітьми, або без них, стаж подружнього життя яких – менше п'яти років. Вік подружжя повинен бути не більше тридцяти років [14].

Н. Максимова вказує, що молода сім'я являє собою стадію життєвого сімейного циклу. В той же час, науковець зазначає, що молодою сім'єю можна назвати подружжя, стаж спільного життя яких не більше три років та вік подружжя не більше тридцяти. Також наголошується те, що це має бути їх перший шлюб [18].

В. Кравець виокремлює наступні особливості молодої сім'ї:

- 1) динамізм;
- 2) багатоплановість ціннісних орієнтацій;
- 3) специфіка оцінки значущості матеріального і духовного життя, звичаїв та традицій;
- 4) специфічна модель взаємовідносин;
- 5) високе значення реалізації особистісних потреб та потенціалу особистості.
- 6) транзитивність [14].

Н. Максимова виділяє такі функції молодої сім'ї:

1. Генеративна (репродуктивна). Мова йде про біологічну потребу продовження людського роду.
2. Психологічна. Це задоволення індивідуальних потреб молодого подружжя.
3. Соціально-культурна. Мова йде про соціалізацію дітей та батьків.

4. Економічна. Це матеріальне забезпечення сім'ї, економічна підтримка неповнолітніх та непрацевдатних та матеріальні потреби для задоволення особистісних потреб.

5. Комунікативна. Задоволення потреб подружжя у спілкуванні.

6. Гедоністична. Задоволення статевої потреби подружжя [18].

М. Гарник виділяє три типи молодого сім'ї. Розглянемо їх детальніше.

1. Традиційний. Мова йде про картину традиційної сім'ї, де головою є чоловік, а найбільшою орієнтацією є сімейні цінності. Такий тип молодого сім'ї відрізняється закритістю та перевагою спільного дозвілля.

2. Особистий розвиток. Такий тип молодого сім'ї характеризується бажанням власного особистісного розвитку. Чоловік та дружина прагнуть розвиватися особисто. Вони не квапляться з появою дітей, бо це не є їх сімейним пріоритетом. В такій сім'ї спостерігається соціально-рольова рівновага та демократія у взаємовідносинах.

3. Розваги. Це молода сім'я, для якої розваги є пріоритетом сімейного життя. Це люди, які бажають спілкування, розваг та подорожей. Як і другий тип, така молода сім'я не прагне заводити багато дітей, чи навпаки, прагнуть залишитися бездітними [4].

О. Скоромна вказує, що як будь-яка система, молода сім'я має певний циклічний розвиток. науковець називає наступні стадії розвитку молодого сім'ї:

1. Монада. На першій стадії – стадії монади – формуються усвідомлені і перевірені на практиці правила власного існування, які допомагають в подальшому розвивати власну, майбутню сім'ю. Мова йде про самостійне життя молоді без допомоги батьків. Треба відмітити, що для нашої країни, стадія монади є досить рідкісним явищем через неможливість придбання окремого житла та відсутність економічної незалежності. Тому молоді люди не мають можливості «подивитися зі сторони» на ті сімейні правила, які існують в їх батьківських сім'ях.

2. Діада. Це пошук компромісу, коли молоде подружжя встановлює свої правила спільного проживання та життя. На цьому етапі молода сім'я



проходить період адаптації, звикає до нових сімейних ролей. Ця стадія – є дуже важкою

3. Тріада. Після проходження стадії діади, молоде подружжя входить до стадії тріади – ця стадія характеризується народженням дитини. Це час серйозної кризи для будь-якої сім'ї. У цей період може виникнути емоційне розлучення подружжя, яке може призвести до справжнього. Причинами цього можуть бути: незрозуміння ролі матері та її складності, чоловічі зради, погіршення сексуального життя, тощо [26].

О. Горєцька також вважає, що молода сім'я в процесі свого розвитку проходить три стадії. На думку науковця, це:

1. Стадія адаптації (0-3 роки подружнього життя). На цій стадії відбувається адаптація подружжя у психологічному та культурному плані.

2. Стадія трансформації (3-4 роки подружнього життя). На цьому етапі подружжя намагаються пристосуватися один до одного та знайти компроміси.

3. Стадія стабілізації (4-5 років подружнього життя). Наприкінці цієї стадії, сім'я має сформовану сімейно-рольову структуру та психологічні відносини [5].

О. Сова, в свою чергу, називає такі чотири стадії розвитку молодої сім'ї:

1. Стадія орієнтації (молодята) – це етап зародження та становлення молодої сім'ї. Типовий стан для цього періоду – це ейфорія, мрії, надії, фантазії щодо майбутнього, тощо.

2. Стадія влади (молода сім'я) – час визначення сімейних ролей та функцій, усвідомлення недоліків подружнього партнера. На цьому етапі відбуваються перші сварки, з'являється прагнення «переробити» іншого.

3. Стадія прийняття відповідальності і укладання домовленості (сім'я, що чекає дитину). Цей період є дуже важким для подружжя. Існує два види сценарію долі молодої сім'ї – сім'я або розпадається (якщо один із подружніх партнерів не готовий до батьківства), або вагітність стає фактором «згуртування».

4. Стадія досягнення, звершення (сім'я з дитиною раннього / дошкільного віку. Ця стадія часто є початком багатьох інших досягнень сім'ї (освіта, кар'єра в сім'ї ставиться за мету для забезпечення сім'ї [27, 79].

М. Гарник вказує, що для молоді сім'ї характерні:

- 1) конфлікти;
- 2) розбіжності у поглядах;
- 3) несформованість сімейних ролей;
- 4) низька сімейна адаптивність [4].

Отже, була проаналізована характеристика понять «сім'я» та «молода сім'я» в науковій психологічній науці. Сім'я – це об'єднання осіб, що природно формується в реальному житті, ґрунтується на шлюбі, родинності, усиновленні чи інших формах відносин між цими особами й характеризується спільністю духовного, матеріального життя й інтересів, що забезпечують продовження роду і виховання дітей. Молода сім'я, в свою чергу – це подружжя з дітьми, або без них, стаж подружнього життя яких – менше п'яти років. Такий вид сім'ї відрізняється низькою адаптивністю, не сформованістю сімейних ролей та цінностей.

## **1.2. Сутність та чинники задоволеності шлюбом**

Визначимо сутність та чинники феномену задоволеності шлюбом.

По-перше, розглянемо сутність цього поняття.

О. Емішянц зазначає, що задоволеність шлюбом є це результатом адекватної реалізації уявлення (образу) про сім'ю, сформованого у свідомості людини під впливом зустрічей з різними подіями, складовими її досвіду [7].

Ю. Завацький вказує, що задоволеність шлюбом – це ставлення подружжя до сім'ї емоційного та оціночного характеру [8].

На думку Н. Грисенко, задоволеність шлюбом являє собою внутрішню, суб'єктивну оцінку подружніх відносин [6].

Л. Калинич підкреслює, що задоволеністю шлюбом можна назвати характеристику шлюбу, яка містить у собі відносини кожного члена подружжя до різних сторін їх життя і взаємодії, а також задоволеності чоловіка та жінки характером спільного проживання, його умовами, розподілом ролей. Для кожного з подружжя у шлюбі повинен бути досягнутий якийсь мінімально необхідний рівень задоволення потреб, за межами якого вже виникає дискомфорт, формуються і закріплюються негативні почуття і емоції [9].

На думку Ю. Шевчук, задоволеність шлюбом характеризує рівень задоволення потреб особистості у подружньому житті і є важливим чинником психологічного та фізичного здоров'я людини [32].

Ю. Завацький стверджує, що поняття «задоволеність шлюбом» можна співвідносити з поняттям «стабільність родини». Стабільною родиною можна назвати родину, в якій особистість має змогу розвиватися, самовиражатися та самостверджуватися. На думку науковця, саме ці компоненти зумовлюють високий рівень задоволеності шлюбом [8].

Розглянувши сутність поняття «задоволеність шлюбом», перейдемо до визначення головних його чинників.

На думку Ю. Завацького, чинники задоволеності шлюбом, можна поділити на три великі групи. Мова йде про:

1. Дошлюбні

- 1.1. сімейні уявлення.

- 1.2. очікування щодо сімейних ролей та сімейних обов'язків.

2. Соціальні та економічні:

- 2.1. величина сімейного доходу.

- 2.2. вік подружжя.

- 2.3. кількість дітей.

- 2.4. професійна сфера кожного члена подружжя.

- 2.5. взаємини подружжя з найближчим соціальним оточенням.

3. Особистісні та подружні (риса особистості та особливості відносин між подружжям).

- 3.1. розподіл господарсько-побутових обов'язків.
- 3.2. спільні установки щодо сімейного життя.
- 3.3. організація сімейного дозвілля.
- 3.4. почуття кохання та поваги.
- 3.5. вірність.
- 3.6. спільні погляди та інтереси [8].

На думку Ю. Шевчука, один із найголовніших чинників задоволеності шлюбом є підтвердження шлюбних очікувань подружжя. Мова йде про відсутність дисонансу щодо справжнього сімейного життя та уявлень про нього. Також, окрім цього чинника, науковець називає наступні:

- 1) спільний світогляд та сімейні цінності;
- 2) однакове розуміння сенсу життя;
- 3) однакові пріоритети по відношенню до суспільства та людей;
- 4) спільний стиль життя;
- 5) особистісна сумісність (характер, темперамент, особистісні риси) [32].

Е. Носенко вважає, що шлюб повинен, по-перше, забезпечувати задоволення окремих потреб особистості. Це й є один із найголовніших чинників задоволеності шлюбом. Мова йде про забезпечення таких потреб у сім'ї як:

- 1) любов;
- 2) відкритість у спілкуванні;
- 3) домашня підтримка;
- 4) піклування;
- 5) взаєморозуміння [19].

Г. Філіпчева, в свою чергу, називає наступні потреби, які повинні забезпечуватися в сім'ї задля високого рівня задоволеності шлюбом:

1. Реалізація та виконання певних сімейних ролей.
2. Подружнє спілкування.
3. Потреби пізнавального характеру.
4. Потреби матеріального характеру.

## 5. Захист «Я-концепції» особистості [31].

О. Емішянц звертає увагу на важливість такого чинника задоволеності шлюбом як правильна рольова структура сім'ї. Мова йде про такі параметри як:

- 1) розподіл ролей між подружжям;
- 2) ступінь ідентифікації людини з роллю, тобто наскільки вона вважає, що за реалізацію даної ролі дійсно несе відповідальність саме вона;
- 3) рольова компетентність – те, наскільки людина в принципі здатна ефективно реалізувати цю сімейну роль;
- 4) конфліктність ролі, яка має на увазі суперечливість різних поведінкових патернів, необхідних для ефективного виконання ролі;
- 5) рольові очікування подружжя;
- 6) узгодженість / неузгодженість рольових очікувань подружжя [7].

В. Крамченкова переконана, що у щасливій родині у подружжя повинні бути однакові сімейні цінності. В той же час, науковець стверджує, що чоловічі та жіночі сімейні цінності можуть відрізнятися. В. Крамченкова називає такі чоловічі сімейні цінності:

- 1) потреба в професійній реалізації;
- 2) емоційно-психотерапевтична функція сім'ї.

Щодо жінок, то для них характерні такі сімейні цінності:

- 1) єдність інтересів та потреб;
- 2) напрямки сімейного досугу;
- 3) батьківсько-виховна функція сім'ї.

Також В. Краменченкова вказує, що компоненти щасливого шлюбу у чоловіків та жінок різняться. До компонентів щасливого шлюбу чоловіків відносяться:

- 1) сексуальний;
- 2) психологічний;
- 3) економічний.

У жінок – наступні компоненти:

- 1) побутовий;

- 2) реактивний;
- 3) психологічний;
- 4) сексуальний [15].

Продовжуючи тему гендерних відмінностей у задоволеності шлюбом, Г. Філіпчева зазначає, що рівень цього феномену у сім'ї залежить від особистісних рис подружжя. Мова йде про темперамент дружини та чоловіка. Якщо у жінки спостерігається виражена інтроверсія, для неї характерний високий рівень задоволеності шлюбом. В той же час, жінки з вираженою екстраверсією мають схильність до низького рівня задоволеності шлюбом. У чоловіків, в свою чергу, рівень цього феномену залежить від шлюбної мотивації. Мова йде про наявність почуття кохання, що буде тригером для укладання шлюбу та рівнем тривожності чоловіка. Якщо причиною укладання шлюбу було почуття кохання, то для чоловіка характерним буде наявність високого рівня задоволеності шлюбом. Також треба відмітити тенденцію, що чоловіки з низьким рівнем тривожності, мають високі показники задоволеності шлюбом, а чоловіки з високим рівнем тривожності менше задоволені своїм шлюбом. Щодо жінок, їх результат є протилежним. Жінки з інтроверсією та високим рівнем нейротизму (меланхоліки) найчастіше більш задоволені своїм шлюбом, ніж жінки, які мають інші темпераментні особливості. Для жінок важливим є рівень інтернальності чоловіка. Інтернальна особистість характеризується високим рівнем суб'єктивного контролю. Це чоловік – відповідальний та зрілий. Високий рівень інтернальності у чоловіка зумовлює високий рівень задоволеності шлюбом у його жінки. Різний ступінь задоволеності шлюбом може визначатися поєднанням темпераментів. Так, найбільша задоволеність шлюбом, безконфліктний розподіл ролей складаються в сім'ях, в яких чоловік є сангвініком, а дружина – меланхоліком. Таким чином, можна зробити висновок, що задоволеність шлюбом залежить від таких параметрів особистості як:

- 1) темперамент;
- 2) рівень тривожності та нейротизму;

- 3) рівень інтернальності;
- 4) шлюбна мотивація [31].

Н. Грисенко впевнений, що на рівень задоволеності шлюбом впливає соціально-психологічний клімат в сім'ї. Він зумовлений такими параметрами як:

- 1) взаємодовіра;
- 2) взаємна вимогливість до виконання сімейних ролей;
- 3) конструктивна критика;
- 4) задоволення особистих потреб;
- 5) емоційна стабільність відносин;
- 6) висока сімейна адаптованість [6].

Ю. Шевчук стверджує, що для задоволеності шлюбом у подружжя повинна бути наявна подружня сумісність. Подружня сумісність – це взаємна відповідність властивостей подружжя. Мова йде про такі подружні властивості як:

- 1) взаємна симпатія;
- 2) позитивні емоційні установки;
- 3) сугестивність;
- 4) спільні інтереси;
- 5) однакові потреби;
- 6) сумісність темпераменту та характеру;
- 7) відсутність егоцентризму [32].

Л. Котлова виділяє такі чинники задоволеності шлюбом як:

- 1) схожість поглядів;
- 2) легкість у спілкуванні;
- 3) мотиви укладання шлюбу;
- 4) стаж подружнього життя.

Розглянемо ці чинники детальніше.

Подружжю необхідно спілкуватися та задовольняти свою комунікативну потребу. Схожість поглядів та легкість у спілкуванні допоможе у цьому. Рівень

задоволеності шлюбом впливає мотиви укладання шлюбу. Найвищий рівень цього феномену мають подружні пари, які уклали шлюб через наявність почуття кохання. Протилежний результат у подружжя, які уклали шлюб через випадковість чи матеріальну вигоду. Також Л. Котлова запевняє, що чим більше стаж подружнього життя, тим менший рівень задоволеності шлюбом. Це пояснюється тим, що присутні розчарування, відбитки сімейних конфліктів та образи. Ця тенденція спостерігається у перші два десятиліття існування сім'ї. Потім рівень задоволеності шлюбом у сімейній парі зростає [13].

На думку Е. Носенко, для жінок, задля задоволеності шлюбом, важливою є відповідність образу чоловіка образу батька. На це впливає досвід взаємовідносин у родині, в якій зростала дружина [19].

О. Горецька вважає, що рівень задоволеності шлюбом залежить від типу шлюбу. Високий рівень спостерігається у подружжям з таким типом шлюбу як:

1. Романтичний тип. Подружжя, які уклали шлюб через почуття кохання. Такий тип шлюбу характеризується єдністю та взаєморозумінням.

2. Партнерський тип. Шлюб, який укладається на основі дружбі та взаєморозумінні партнерів.

3. Традиційний тип. Подружжя, для яких характерний традиційний розподіл сімейних ролей [5].

Отже, задоволеність шлюбом – це характеристика шлюбу, яка містить у собі відносини кожного члена подружжя до різних сторін їх життя і взаємодії, а також задоволеності чоловіка та жінки характером спільного проживання, його умовами, розподілом ролей. До чинників задоволеності шлюбом відносяться: спільні сімейні чинності та уявлення про сімейні ролі (рольові очікування), наявність взаємоповаги, легкості в спілкуванні подружжя, можливість розвиватися та самостверджуватися у сім'ї, сумісність психологічних рис особистості (темперамент, характер, особистісні риси).



### 1.3. Особливості перебігу конфліктів та стратегій їх врегулювання в молодій сім'ї

Розглянемо особливості перебігу конфліктів та стратегій їх вирішення в молодій сім'ї.

На думку Г. Ложкіна, конфлікт являє собою відсутність згоди між двома і більше сторонами, особами або соціальними групами. Науковець підкреслює, що кожен конфлікт має свою структуру. До структури конфлікту входить об'єкт, мета, суб'єктивні мотиви його учасників, опоненти. І, нарешті, в будь-якому конфлікті важливо відрізнити безпосередній привід зіткнення від справжніх його причин, найчастіше прихованих [17].

Е. Marta вказує, що сімейний конфлікт – це активна протидія між членами сім'ї. Конфлікти можуть бути пов'язані з різними поєднаннями членів сім'ї: це може бути конфлікт всередині пари або між батьками і дітьми, між братами і сестрами тощо [2].

J. del Rosario Estevez підкреслює, що сімейний конфлікт завжди має деструктивний характер та впливає на міжособистісні стосунки в сім'ї [1].

Н. Портницька стверджує, що високий рівень конфліктності у молодих сім'ях зумовлений процесами адаптації до спільного побуту та виконання інших функцій. Молоді люди, що мають узаконені подружні стосунки, сприймають причини конфліктів через призму побутової взаємодії, в більшості покладаючи від відповідальності за створення та розгортання конфліктної ситуації на партнера, що, очевидно, свідчить про невисокий рівень культури міжособистісної взаємодії [23].

Г. Ложкін називає такі типи конфліктів серед молодят за об'єктивністю ситуації:

1. Справжній. Реально існуюча проблема, яка усвідомлюється подружжям (наприклад, суперечка про те, на що витратити сімейного бюджету).

2. Випадковий (умовний). Це конфлікт, в основі якого лежить питання, що легко вирішується, але цей факт подружжям не усвідомлюється (наприклад,

варіант залишити зекономлені в бюджеті сім'ї гроші цілими або витратити їх на загальні потреби, який чоловік з дружиною навіть не розглядають).

3. Зміщений. Це ситуація, коли за реальною причиною сварки стоїть зовсім інше.

4. Неправильно приписаний (несправедливий). Конфлікт, коли один із молодят потрапляє «під роздачу» за те, що виконав доручення чоловіка, про яке той давно забув.

5. Прихований. В основі такого протистояння між подружжям лежить реальна суперечність, яку вони не усвідомлюють.

6. Помилковий. Конфлікт, заснований лише на суб'єктивних оцінках і не має об'єктивних причин [17].

Л. Котлова наголошує, що у молодій сім'ї конфлікти виникають дуже часто. Найчастіше сімейні конфлікти виникають через нездійсненні вимоги до поведінки чоловіка та жінки. У молодій сім'ї спостерігається висока вимогливість до виконання сімейних ролей – це є те ж причиною сімейних конфліктів. Соціальні стереотипи щодо сімейних ролей також можуть спровокувати конфліктну ситуацію в молодій сім'ї. Це пояснюється тим, що у дошлюбному періоді часто існує уявлення про правильність традиційних сімейних ролей (чоловік – годувальник, а жінка – берегиня), а на початку сімейного життя, розбіжності між уявленнями та дійсністю, можуть досить негативно вплинути на взаємовідносини молодої сім'ї [13].

З цією думкою повністю погоджується Т. Кругла, яка зазначає, що сімейне життя молодої сім'ї характеризується наявністю проблем психологічного характеру та конфліктів. Науковець називає такі психологічні проблеми молодої сім'ї:

- 1) несформованість сімейних ролей;
- 2) відмінності між сімейними цінностями молодого подружжя;
- 3) проблеми з сімейною адаптивністю;
- 4) розбіжності у стилі житті;
- 5) фізична, сексуальна адаптація.

На думку Т. Круглої, конфлікти в молодій сім'ї зумовлені:

- 1) формуванням структури сім'ї;
- 2) розподілом функцій (ролей) між чоловіком і дружиною;
- 3) виробленням загальних сімейних цінностей [16].

Л. Котлова, в свою чергу, називає такі напрямки причин виникнення конфліктів в молодій сім'ї:

1. Розбіжність у сімейних цінностях у подружжя.
2. Втрата почуття кохання, розчарування в партнері.
3. Інтимні стосунки (незадоволеність партнерів).

На думку Л. Котлової, найбільші конфлікти у молодій сім'ї виникають через моральний, психологічний та сексуальний компонент сімейного життя [13].

Також виділяють такі причини конфліктів в молодій сім'ї:

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 по цим характеристикам партнери мають протилежні показники. Наприклад: дружина має сенсорний тип характеру і екстраверт (любить деталізувати, вимагає, щоб всі речі знаходилися лише в тому порядку, який нею ж визначений); у чоловіка інтуїтивний тип і він інтроверт (його не хвилюють деталі, він їх просто не зауважує, він може скинути своє взуття в будь-якому місці, тому, що для нього вони вже виконали свої функції). Жінка, зайшовши в кімнату вимагатиме, щоб туфлі були покладені так як слід, прочитає чоловікові тривалу лекцію. Таким чином можливе виникнення конфліктної ситуації. Для уникнення подібних конфліктів необхідно знати особливості прояву характерів один одного і разом вчитися управляти ними.

2. Лідерство в сім'ях. 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 виліється у конфлікт. Виходом із такої ситуації буде лояльні відносини до альтернативної думки іншого члена сім'ї, спільне вирішення сімейних питань.

3. Перевага. На першому етапі спільного життя можливе прагнення одного довести свою перевагу над іншим. Наприклад, чоловік, будучи в гостях дає певні не дуже хороші характеристики дружині, і в жартівливій формі звертається до дружини «Чи не так, дорогенька?». Дружина потрапляє в невідповідне становище, її настрій погіршується, вона прагне реваншу. В нормальній сім'ї чоловік і дружина знаходяться в рівних відносинах, вони поважають один одного, тобто чим швидше вони відмовляються від взаємних звинувачень один одного, тим кращим буде їх спільне життя.

4. Домашні справи. Деякі сімейні пари ділять домашню роботу на жіночу і чоловічу – це вічна проблема і причина багатьох конфліктів. Необхідно взяти собі за правило, що в домі всі справи спільні і всі є досить серйозними і вагомими. Сварка через те, кому що робити, може призводити до конфліктних ситуацій. Якщо є потреба, щоб чоловік виконав якусь незначну роботу по домі, не варто звертатися до нього в приказковому тоні – а доцільніше висловити прохання. Наприклад: «на вечерю не має хліба. Милий, можливо ти підеш в магазин?!» приготувати йому пакет і гроші та побажати щасливої дороги, а по приходу поцілувати і сказати йому який він добрий. У разі відмови чоловіка не варто роздувати скандал і читати „проповіді», адже може відмова чоловіка є приводом до сварки, в основі якого лежать зовсім інші причини.

5. Сімейний бюджет. Проблеми з цього приводу можуть виникати у тому разі, коли дружина заробляє значно більше і при цьому йому 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. Конфліктів буде менше, тоді коли витрати будуть узгоджені між подружжям.

6. 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, («Ну, я б в такій ситуації, знаєш як поступила....») то в результаті можлива конфліктна ситуація.

7. 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, незадоволеність від її результатів, проблему не треба залишати, щоб вона вирішилася сама по собі. На негативні результати інтимної близькості можуть впливати безпідставні страхи за свою статево слабкість, незадоволеність. Гармонія статевого життя подружжя служить терапевтичним засобом для виходу із різних психологічних стресів. Якщо проблеми такого роду не будуть подолані на початку спільного життя то дадуть про себе знати в самих негативних проявах. Вважаємо, що найвищий бал можуть поставити собі подружжя в тому випадкові, коли вони розстаються тільки на один день, а при зустрічі їм здається, що вони не бачилися цілу вічність [25].

Загалом виділяють три кризи в молодій сім'ї, в період яких виникають найбільші конфлікти, які погіршують взаємовідносини між подружжям. Т. Кругла характеризує наступні:

1. Криза першого року подружнього життя. Саме на першому році спільного життя, у подружжя виникають перші невдоволення та претензії до свого партнера. Відмінність характерів, звичок, стилю життя провокують виникнення цих почуттів та конфліктних ситуацій. Криза першого року подружнього життя може проходити не тільки рік, все індивідуально. Іноді, вона може тривати й п'ять років, тобто увесь цикл розвитку молоді сім'ї. Для врегулювання конфліктів в період цієї кризи підійдуть переговори, угоди, які допоможуть знайти компроміс та створити правильну структуру сім'ї. Ні в якому разі, не треба давати волю негативним емоціям та почуття по відношенню до партнера. Мова йде про гнів, злість, помста.

2. Криза появи першої дитини. Найбільшого стресу подружжя молоді сім'ї зазнає при народженні першої дитини. Це пояснюється не тільки

фізичною та психологічною напругою, але й розривом концентрації між подружжям. Народження малюка вносить певні зміни у життя подружжя – у всі його сфери. Змінюється ритм та спосіб життя, з'являються певні обмеження, зобов'язання, підвищена потреба у фінансах тощо. Особливо важко доводиться молодій сім'ї, в якій дитина з'являється практично відразу: молода мама через недосвідченість дуже втомлюється, нервує, нічого не встигає, а молодий тато складно переносить нестачу уваги та близькості. Зміна розпорядку важко надається обом молодим батькам, особливо у перші місяці після народження дитини. Нічні недосипання, дитячий плач, хвороби, необхідність правильного догляду та прогулянок на свіжому повітрі, ведення домашнього господарства – це те, з чим мамі складно впоратися поодиноці. І якщо тато не хоче брати участь у цьому, це може спричинити постійні конфлікти. Далі, у міру дорослішання малюка, причиною сварок між батьками можуть бути різні погляди на його виховання. Конфлікти у цей період провокують фізична та психологічна втома, гормональний фон матері. Для жінки цей період є дуже важким. Гормональні проблеми можуть провокувати виникнення депресії та неврозів. Завдання чоловіка у цей період – підтримувати дружину як фізично так й психологічно. Для профілактики виникнення конфліктів в період кризи першої дитини, подружжям потрібно стати, в першу чергу, друзями. Головними компонентами сімейного життя повинні бути – взаємоповага, підтримка та взаємодопомога.

3. Криза трьох років (коли дитині виповнюється три роки). Ця криза обумовлена закінченням декретної відпустки жінки та її виходом на роботу. Окрім домашніх справ, на жінку покладаються ще й професійні зобов'язання. Відсутність допомоги чоловіка у домашніх справах та з дитиною, провокують виникнення конфліктів. На цьому етапі у сім'ї повинні панувати повага і повне прийняття партнера з усіма його недоліками. Врегулювання конфліктів у цьому періоді, може відбуватися через діалог, контроль емоцій, вміння поступатися [15].

- 1) відсутність взаєморозуміння;
- 2) несумісність потреб та інтересів;

- 3) порушення етики сімейних відносин (ревності, зрада);
- 4) неправильні взаємини подружжя з родичами, друзями партнера;
- 5) незадоволеність потреби у цінності значимості власного «Я»;
- 6) незадоволеність потреби одного або обох подружжя в позитивних емоціях (відсутність ніжності, турботи, уваги, емоційна холодність, психологічне відчуження подружжя один від одного);
- 7) пристрасть одного з подружжя до спиртних напоїв, азартних ігор;
- 8) розбіжності подружжя у фінансових питаннях.

Окрім цих причин, можна позначити і відмінності в поглядах подружжя щодо проведення дозвілля: люди завжди потребують різноманітного відпочинку, у тому числі й поза сім'єю. Тільки у випадку, якщо вони визнаватимуть право на окреме проведення часу, то кількість конфліктів у їх сім'ї значно скоротиться. Саме такий вид відпочинку є необхідним для кожного, але він буде повноцінним тоді, коли між подружжям буде встановлено повагу, взаєморозуміння та довіру. У разі відсутності довіри у відносинах виникає ще одна причина конфліктів, що часто веде до розлучення – ревності. Багато психологів стверджують, що здорове почуття ревності навіть необхідно у відносинах, але її прояв залежить від рівня культури людини та вміння керувати власними емоціями. Зважаючи на численні зміни в суспільстві, для молодих сімей характерною причиною виникнення конфлікту є і боротьба за верховенство, причому встановлення на лідерство стосується не тільки побутових проблем, але й взаємовідносин між чоловіком та дружиною, у принципі. Часто проблеми криються і у взаєминах з батьківськими сім'ями, що може проявлятися переважно кимось із подружжя, чи батьками. У першому випадку ми можемо будувати висновки про недостатньої зрілості однієї з партнерів, так як в результаті його емоційної залежності від батьків, на належному рівні не може сформуватися подружня система взаємин. У другому випадку проблема криється в батьках молодих людей, адже дуже важко знизити рівень своєї участі в житті своєї вже дорослої дитини. Їм завжди хочеться надати допомогу, іноді навіть тоді, коли її не дуже потребують. У той же час

очікування дітей та батьків щодо балансу надання та отримання допомоги можуть сильно відрізнятись. Тому молодому подружжю необхідно з самого початку позначити територію щодо незалежності від батьківського впливу, а, у свою чергу, батькам, необхідно переглянути способи взаємодії з дітьми після появи їхньої власної сім'ї [16].

Щодо стратегій врегулювання конфліктів, то Г. Ложкін виокремлює п'ять стилів поведінки у конфліктній ситуації:

1. Пристосування.
2. Компроміс.
3. Співробітництво.
4. Уникнення.
5. Суперництво.

Розглянемо їх детальніше.

Якщо особистість обирає стиль суперництва – це вказує на її твердість характеру, силу волі, егоїстичність, бажання задовольнити тільки свої бажання. Часто цей стиль використовують люди, які мають певний авторитет у соціумі.

Люди, які обирають стиль співробітництва вміють слухати, стримувати свої емоції, водночас вміють враховувати свої і чужі інтереси. Стиль співробітництва можливий, тільки якщо дві сторони володіють дипломатичними здібностями (здібностями домовлятися). Треба відмітити, що цей стиль є актуальним для більш дорослих людей. Наприклад, підлітки дуже рідко обирають такий стиль поведінки у конфліктній ситуації.

Стиль компромісу – є врегулюванням розбіжностей за допомогою взаємних поступок. Для такого стилю характерною є домовленість на перших стадіях (етапах) конфлікту. Учасники конфліктної ситуації мають єдину мету, яка зумовлює поступки один до одного.

Стиль уникнення є характерним для людей з низькою самооцінкою та невпевненістю в собі та своїх вчинках. Також цей стиль є актуальним, коли проблема є не дуже важлива для особистості та їй легше уникати цього конфлікту.



Стиль пристосування також є характерною ознакою невпевненої в собі людини. Характеризується відсутністю інтересу до захисту своїх власних інтересів. Людина може піти на поступки, зневажаючи свої інтереси за своїм бажанням. Цей стиль є не методом вирішення конфлікту, а методом створення власного спокою, збереження гарних стосунків з оточенням, почуття стабільності [17].

Т. Попович (Гісем) на основі власних емпіричних досліджень, встановив, що існують істотні гендерні розбіжності у виборі тієї чи іншої стратегії вирішення сімейного конфлікту в молодій сім'ї. Жінки найчастіше обирають стиль компромісу, як імовірну реакцію на щойно створений сімейний конфлікт. Щодо чоловіків, то не можна однозначно назвати якийсь один найбільш використовуваний стиль поведінки. Найчастіше вони вдаються до компромісу, уникнення та співпраці. Також, науковець відмічає, що жінки є більш конфліктними ніж чоловіки, на початковому періоді створення молодого сім'ї. Існують сфери, в яких молоді дружини проявляють себе вкрай негативно налаштованими, незважаючи на те, чи їх позиція в цих сферах є позитивною чи негативною. Молоді жінки найчастіше виступають ініціаторами конфліктів у таких сферах як:

- 1) взаємовідносини із батьками та родичами;
- 2) прояви ревності;
- 3) матеріальний достаток та домінування одного із пари.

Основними причинами виникнення конфліктної ситуації є:

- 1) сімейні традиції;
- 2) стереотипне мислення;
- 3) гендерна нерівність;
- 4) вплив батьківської сім'ї та виховання;
- 5) низький матеріальний достаток;
- 6) трудова міграція як результат відсутності роботи за місцем проживання

[22].

Також називають такі способи вирішення конфліктів в молодій сім'ї:

1. Метод зміни полюсів. Одна з головних порад психологів у разі конфлікту – стримувати свої емоції, тобто уникати деструктивних тактик поведінки (криків, образ, ігнорування, егоцентризм тощо). Набагато ефективнішою «розрядкою» напруги може бути позитивна поведінка. Наприклад, у разі незначної сварки можна зняти напругу жартом або відволікаючим «маневром» перекладу розмови на іншу тему. Якщо конфлікт має серйознішу основу, можна перейти на активне слухання опонента – це спокійне, уважне сприйняття сказаного, прийняття інформації та розуміння. Така поведінка також допомагає зниженню напруги між подружжям. Більше того, вона допомагає досягти порозуміння та продемонструвати повагу.

2. Метод запобігання. Профілактика ефективна як щодо захворювань. Цей спосіб можна активно використовувати і в подружніх стосунках. Це може бути лінія поведінки – шанобливе ставлення до партнера, розуміння, взаємодопомога, заохочення позитивних якостей та досягнень. Сюди ж можна віднести стримування гніву, агресії, дратівливості та поганого настрою. Наприклад, якщо ви відчуваєте, що ось-ось можете зірватися на дружину просто через поганий настрій, краще прогуляйтеся на вулиці або зайнятися прибиранням

3. Метод одного приводу. Дуже важливо не перетворювати банальну сварку на грандіозний скандал, «чіпляючи» до невимитого посуду або випитої після роботи пляшки пива істотніші приводи – фінансову неспроможність, зради, неповажне ставлення тощо. Візьміть за правило бути послідовними у з'ясуванні стосунків – тема обговорення має бути одна. І приплітати до неї колишні подвиги не потрібно.

4. Метод тет-а-тет. Якщо темою для сімейних розборок стали поведінка чи вчинки чоловіка чи дитини, не слід робити йому зауваження у присутності інших людей. Обговоріть проблему без зайвих очей та вух. По-перше, це збереже самолюбство винуватця «урочистості». По-друге, не потрібно виносити «сміття з хати»: ви вирішите свої розбіжності і забудете про них, а в

пам'яті спостерігачів конфлікту вони можуть надовго відкластися. Особливо в пам'яті дитини, яка часто стає мимовільним глядачем сварок батьків.

5. Метод уважного слухача. Ще один спосіб «згасити» сімейний конфлікт – навчитися слухати свого візаві до кінця. Не перериваючи навіть тоді, коли він каже щось зовсім неприйнятне. Це дає можливість одній людині повністю висловитися, а іншій зрозуміти її позицію. До того ж спокійне обговорення проблеми сприяє якнайшвидшому пошуку компромісів і виробляє культуру спілкування в сім'ї, де не лише вміють слухати один одного, а й говорити про свої почуття та потреби, так само, як і визнавати наявність таких в інших [11].

Отже, були визначені причини, особливості перебігу конфліктів та стратегій їх врегулювання в молодій сім'ї. Можемо виділити такі причини конфліктів в молодій сім'ї: міжособистісна несумісність, лідерство в сім'ях, перевага над іншими, домашні справи, сімейний бюджет, родичі та друзі. Інтимне життя тощо.

## РОЗДІЛ 2

# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ ТА СТРАТЕГІЙ ВРЕГУЛЮВАННЯ КОНФЛІКТІВ В СУЧАСНІЙ МОЛОДІЙ СІМ'І

### 2.1. Методичний інструментарій дослідження

Було проведено емпіричне дослідження, метою якого було визначити чи існує взаємозв'язок між рівнем задоволеністю шлюбом та стратегіями врегулювання конфліктів. У дослідженні прийняли участь сорок випробуваних – двадцять сімей, які мають досвід сімейного життя – не більше чотирьох років. Через воєнний стан та карантинні міри, дослідження проводилося у дистанційній формі, в онлайн форматі. Враховуючи мету дослідження, були виділені наступні завдання емпіричного дослідження:

1. Визначити рівень задоволеності шлюбом випробуваних молодих сімей.
2. Дослідити рівень конфліктності молодого подружжя.
3. Визначити стиль поведінки випробуваних у конфліктній ситуації.
4. Встановити наявність чи відсутність зв'язку рівня задоволеності шлюбом, конфліктності та стиля конфліктної поведінки випробуваних молодих сімей.

Для виконання поставлених завдань, був відібраний методичний інструментарій дослідження. до нього увійшли три діагностичні методики: «Опитувальник задоволеності шлюбом» (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко), «Самооцінка конфліктності» (В. Ряховський) та «Діагностика схильності до конфліктної поведінки» (К. Томас). Розглянемо ці методики більш детально.

«Опитувальник задоволеності шлюбом» (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко)

Мета: визначити рівень задоволеності шлюбом.

Матеріал до методики: опитувальник, який складається з двадцяти чотирьох тверджень, які мають три варіанти відповіді (див. додаток А).

Інструкція: «Перед вами опитувальник. Оберіть варіант відповіді, який більше підходить до вас».

Для того, щоб зрозуміти справжній рівень задоволеності шлюбом у сімейній парі, треба відповідати на питання і чоловіку і дружині.

#### Обробка та інтерпретація результатів

Результати за методикою обробляються, за допомогою ключа (див. додаток Б). За ключем, кожен з сімейної пари отримує свої бали, що мають змогу розповісти про рівень задоволеності шлюбом. Інтерпретовані результати розповідають про такі сімейні відносини: абсолютно неблагополучні, неблагополучні, швидше неблагополучні, перехідні, швидше благополучні, благополучні та абсолютно благополучні відносини [30].

#### «Самооцінка конфліктності» (В. Ряховський)

Мета: визначення рівня конфліктності особистості.

Стимульний матеріал: опитувальник, який складається з десяти тверджень, які мають два варіанти (див. додаток В).

Вік: підлітковий вік та старше.

Інструкція: «Дайте оцінку кожному з тверджень від 1 до 7 балів, орієнтуючись на особистісну думку щодо ситуації».

#### Обробка результатів

Всі бали за твердженнями підраховуються і робиться висновок щодо рівня конфліктності особистості.

#### Інтерпретація результатів

Менше 15 балів – дуже низький рівень конфліктності

15-30 балів – низький рівень конфліктності

31-50 – середній рівень конфліктності

51-60 балів – високий рівень конфліктності

Більше 60 балів – дуже високий рівень конфліктності особистості [30].

#### «Діагностика схильності до конфліктної поведінки» (К. Томас)

Мета: визначення переважного стилю поведінки в конфліктній ситуації.

Стимульний матеріал: опитувальник з 30 питаннями та двома варіантами відповіді (див. додаток Г).

Вік: підлітковий вік та старше

Час: від 5 до 15 хвилин

Інструкція: «Перед вами опитувальник, який складається з тридцяти питань. Оберіть з двох варіантів відповіді той, який більше підходить особисто до вашої поведінки».

Обробка результатів

Обробка результатів здійснюється допомогою спеціального ключа (див. додаток Д).

Інтерпретація результатів

Підраховуються бали за окремими стилями в конфліктній ситуації: «Пристосування», «Уникнення», «Співпраця», «Компроміс» та «Суперництво». За яким стилем випробуваний більше отримує балів, тим більша схильність у нього до того чи іншого стилю в конфліктній ситуації [30].

Зв'язок рівня задоволеності шлюбом, конфліктності та стилем врегулювання конфліктності був перевірений, за допомогою методу математичної статистики – критерію Спірмена. Він використовується для знаходження зв'язку між явищами. Автором цього критерію – є Ч.Е. Спірмен. Дослідження проводилося, за допомогою програми SPSS Statistic 18.0 [21].

Отже, були визначені головні завдання та зміст методичного інструментарію нашого дослідження. Були названі методи дослідження та надана загальна характеристика нашого емпіричного дослідження.

## **2.2. Аналіз отриманих результатів**

Розглянемо результати наших випробуваних молодих сімей, за зазначеним методичним інструментарієм. Почнемо із результатів

випробуваних, за методикою «Опитувальник задоволеності шлюбом» (таблиця 2.1).

Таблиця 2.1

**Результати випробуваних, за методикою «Опитувальник задоволеності шлюбом» (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко)**

№ випробуваної пари	Отриманий бал	Рівень задоволеності шлюбом	№ випробуваної пари	Отриманий бал	Рівень задоволеності шлюбом
1	28	перехідні	11	27	перехідні
2	35	благополучні	12	36	благополучні
3	32	швидше благополучні	13	24	швидше неблагополучні
4	28	перехідні	14	27	перехідні
5	30	швидше благополучні	15	27	перехідні
6	19	неблагополучні	16	35	благополучні
7	23	швидше неблагополучні	17	27	перехідні
8	19	неблагополучні	18	32	швидше благополучні
9	27	перехідні	19	24	швидше неблагополучні
10	21	неблагополучні	20	36	благополучні

Згідно з таблицею 2.1., у випробуваній групі молодих сімей відмічаються чотири благополучних подружжя. Сім пар вважаються перехідними. «Швидше благополучними» мають змогу бути три пари. «Швидше неблагополучними» вважаються три молоді сім'ї. Три випробувані пари – неблагополучні.

Розглянемо ці результати, за допомогою діаграми (рис. 2.1). За рис. 2.1., серед випробуваної групи молодих сімей переважає перехідний рівень (35%). Найменша тенденція до таких рівнів як: «неблагополучні», «швидше неблагополучні» та «швидше благополучні» (15%).



**Рис. 2.1. Рівень задоволеності шлюбом молодих сімей**

Перейдемо до розгляду результатів випробуваних пар, за методикою «Самооцінка конфліктності» (таблиця 2.2).

*Таблиця 2.2*

**Результати, за методикою «Самооцінка конфліктності» (В. Ряховський)**

№ випробуваної пари	Отриманий бал	Рівень конфліктності	№ випробуваної пари	Отриманий бал	Рівень конфліктності
1	37	середній	11	39	середній
	42	середній		40	середній
2	22	низький	12	21	низький
	24	низький		23	низький
3	38	середній	13	41	середній
	23	низький		61	дуже високий
4	39	середній	14	40	середній
5	40	середній		41	середній



Продовження Табл. 2.2

	23	низький	15	37	середній
	23	низький		41	середній
6	55	високий	16	20	низький
	56	високий		22	низький
7	56	високий	17	40	середній
	58	високий		42	середній
8	54	високий	18	23	низький
	62	дуже високий		23	низький
9	37	середній	19	54	високий
	42	середній		55	високий
10	56	високий	20	21	низький
	58	високий		23	низький

Отже, за таблицею 2.2., дуже високий рівень конфліктності мають двоє випробуваних. Високий рівень спостерігається у дев'яти випробуваних. Шістнадцять випробуваних показали середній рівень конфліктності. Тринадцять – низький.

Розглянемо ці результати, використовуючи діаграму (рис. 2.2).



**Рис. 2.2. Рівень конфліктності молодих подружжів**

За рис. 2.2., можемо побачити, що у випробуваних молодих сімей переважає середній рівень конфліктності (40%). Найменша тенденція до дуже високого рівня конфліктності (5%).

Розглянемо результати наших випробуваних пар, за останньою методикою – «Діагностика схильності до конфліктної поведінки» (таблиця 2.3).

Таблиця 2.3

**Результати випробуваних, за методикою «Діагностика схильності до конфліктної поведінки» (К. Томас)**

№ випробуваної пари	Стиль поведінки в конфлікті	№ випробуваної пари	Стиль поведінки в конфлікті
1	співробітництво	11	приспосування
	співробітництво		співробітництво
2	приспосування	12	компроміс
	компроміс		компроміс
3	уникнення	13	уникнення
	компроміс		суперництво
4	уникнення	14	співробітництво
	уникнення		співробітництво
5	компроміс	15	співробітництво
	компроміс		співробітництво
6	суперництво	16	компроміс
	суперництво		компроміс
7	суперництво	17	співробітництво
	суперництво		співробітництво

## Продовження Табл. 2.3

8	суперництво	18	компроміс
	суперництво		уникнення
9	пристосування	19	суперництво
	співробітництво		суперництво
10	суперництво	20	компроміс
	суперництво		компроміс

Згідно з таблицею 2.3., стиль поведінки в конфлікті «суперництво» характерний для десяти випробуваних. Десять випробуваних дотримують стилю поведінки у конфлікті – «співробітництво». У одинадцяти випробуваних відмічається стиль конфліктної поведінки – «компроміс». «Уникнення» конфліктів характерно для п'ятох випробуваних. Чотири випробуваних дотримуються стилю конфліктної поведінки – «пристосування».

Розглянемо ці результати, за допомогою діаграми (рис. 2.3).



**Рис. 2.3. Стиль поведінки в конфлікті випробуваних молодих сімей**

За рис. 2.3., у випробуваній групі молодих сімей переважає стиль поведінки у конфлікті – «компроміс» (27%). Найменша тенденція до конфліктної поведінки – «пристосування» (10%).

За допомогою методу математичної статистики критерію Спірмена, був визначений зв'язок між рівнем задоволеності шлюбом, рівнем конфліктності та стилем поведінки у конфліктній ситуації. Отриманий показник ( $P=0,01$ ) вказує на наявність взаємозв'язку рівня цими критеріями. Однак, ця залежність є дуже малою. В такому випадку не можна казати про сильну взаємозалежність.

Отже, за результатами емпіричного дослідження, можемо стверджувати, що у випробуваній групі молодих сімей переважає перехідний рівень задоволеності шлюбом (35%), середній рівень конфліктності (40%) та стиль поведінки у конфлікті – «компроміс» (27%). Отриманий показник, за критерієм Спірмена ( $P=0,01$ ) вказує на відсутність взаємозв'язку рівня задоволеності шлюбом з рівнем конфліктності та стилем поведінки у конфліктній ситуації.

### **2.3. Програма міні-тренінгу щодо вирішення конфліктних ситуацій в сучасній молодій сім'ї**

Мета: профілактика та вирішення конфліктів у молодій сім'ї.

Завдання:

- 1) сформувати емпатію до свого партнера, вміння відчувати його;
- 2) навчитися керувати своїми емоціями та контролювати їх;
- 3) навчитися продуктивно вирішувати сімейні конфлікти;
- 4) вміти вирішувати сімейні розбіжності, уникаючи конфліктів.

Цільова аудиторія: молоді сім'ї, які мають сімейний досвід не більше п'яти років.

Очікувані результати:

- 1) сформувати емпатію до свого партнера, вміння відчувати його;
- 2) навчитися керувати своїми емоціями та контролювати їх;
- 3) навчитися продуктивно вирішувати сімейні конфлікти;
- 4) вміти вирішувати сімейні розбіжності, уникаючи конфліктів.

Обладнення та матеріали: лист з правилами тренінгу, лист-опитувальник до вправи «Будемо знайомі», чисті аркуші паперу, ватман, фломастери, кольорові олівці, фарби.

Регламент у тренінгу: 1 день.

Форма проведення: очна.

Загальна тривалість тренінгу – 2 години, 40 хвилин.

Структура тренінгу: вступ (знайомство з учасниками тренінгу, обговорення правил, вправа «Будемо знайомі»), основна частина (лекція 1. «Що таке сімейний конфлікт та чому він виникає», вправа 2. «Крокодил», лекція 2 «Як вирішити сімейні конфлікти в молодій сім'ї», вправа 3. «Так» означає «Ні»»), завершення (рефлексія, «Малюнок сім'ї»).

Тренер: Доброго дня! Мене звати Вікторія і на сьогодні я ваш тренер.

Я вітаю вас на тренінгу подолання кризисних періодів у житті молодої сім'ї. Мене звати Валентина. Я ваш тренер (10 секунд)

### Презентація

Тренер: У молодих сім'ях дуже часто виникають конфліктні ситуації, які можуть роз'єднувати подружжя, формувати негативні реакції один до одного (20 секунд)

### Встановлення правил групи

Тренер: Для початку, встановимо правила нашого тренінгу. У нас є окремі правила, які прописані на цьому аркуші. Ознайомтеся! (40 секунд)

Якщо ви погоджуєтесь з цими правилами, ми можемо починати! (2 хвилини)

### Знайомство та збір очікувань учасників

Тренер: Перед тим як ми почнемо, я би хотіла з вами познайомитися та почути головну мету кожного з вас. Що саме ви очікуєте від цього тренінгу? (10 секунд)

### Обговорення (10 хвилин)

Вправа 1. Розминка.

Тренер: Для того, щоб ми трохи розслабилися, пропоную разом зробити таку вправу як «Будемо знайомі»

Вправа: Будемо знайомі!

Цілі:

1) створити в групі атмосферу емоційної свободи, відкритості, дружелюбності і довіри один до одного;

2) допомогти учасникам краще пізнати один одного, скоротити дистанцію в спілкуванні;

3) ввести в колективне розуміння групи готовність говорити про емоції і почуття.

Розмір групи: немає обмежень.

Ресурси: лист-опитувальник.

Час: 20-30 хвилин.

Інструкція: «Кожен з вас зараз отримає лист-опитувальник. Спершу прочитайте уважно завдання! Якщо виникнуть питання, я – до ваших послуг. На ознайомлення з опитувальником і правилами у вас є 5 хвилин... У когось виникли питання? Ні? Тоді ми починаємо гру. У вашому розпорядженні 20 хвилин. Перед вами – лист з 40 питаннями за самими різними темами. За 20 хвилин спробуйте зустрітися з максимальним числом товаришів по групі. Представившись кожному новому співрозмовнику, задайте йому питання з анкети. Запам'ятайте, що кожен з учасників групи може розписатися в якійсь з граф опитувальника (в тому випадку, якщо він позитивно відповідає на одне з питань анкети) Тільки один раз. Постарайтеся за 20 хвилин зібрати якомога більше підписів! Отже, час пішов! Починаємо зустрічатися один з одним і з'ясовувати окремі питання (див. додаток Е) [3, 19]. (30 хвилин)

Тренер: Познайомилися, тепер перейдемо до прослуховування лекції на тему «Що таке сімейний конфлікт та чому він виникає» (див. додаток Ж) (15 хвилин)

Тренер: Хтось з вас знайшов причини власних сімейних конфліктів із зазначених у першій лекції? (10 секунд)

Обговорення: (5 хвилин)

Тренер: одним із головних компонентів сімейного щастя є вміння відчувати свого партнера, відчутти до нього емпатію. Наступна вправа допоможе вам набути цієї навички (10 секунд)

#### Вправа «Крокодил»

Мета: отримати вміння розпізнавати емоційний стан іншої людини.

Інструкція. Об'єднайте учасників у дві команди (чоловіки та жінки) і запропонуйте їм зіграти в гру, схожу на дитячу забаву «Крокодил». Правила дуже прості. Перша команда загадує емоцію і повідомляє її представнику команди суперників. Це – «обраний», який повинен зобразити емоцію своїй команді так, щоб вона її вгадала. Можна використовувати мову, але тільки як спосіб передати емоційний стан. При цьому називати загадане почуття або його синоніми можна! Наприклад. Учасник, зображуючи гнів, може сказати: «Ви що собі дозволяєте?! Так я вас у порошок зітру!». У цей час інші учасники намагаються вгадати, яку емоцію показує гравець. Тому, хто зображає слово дозволяється кивати головою, відповідаючи «так» або «ні», але не більше! Якщо слово відгадане, команди міняються ролями. Для зображення емоцій кожен раз виставляється новий гравець. Важливо, щоб кожен учасник команди побував в ролі показує, чи, якщо група велика, то щоб максимальна кількість учасників могло потренуватися [3, 46] (30 хвилин)

Тренер: Як вам вправа? Чи було вам важко відгадати емоцію свого партнера? (5 секунд)

Обговорення (5 хвилин)

Тренер: Пропоную вам прослухати лекцію на тему «Як вирішити сімейні конфлікти в молодій сім'ї» (див. додаток 3).

(15 хвилин).

Тренер: Яким засобом вирішення конфліктів ви користуєтеся? Який з них, на вашу думку, є найдієвішим? (10 секунд)

Обговорення (5 хвилин)

Тренер: А тепер, спробуємо навчитися стримувати свої емоції та керувати ними. (5 секунд)

Вправа ««Так» означає «Ні»»

Вправа проводиться в загальному колі. Нерідко люди при спілкуванні один з одним не вміють дотримуватися правила конструктивного ведення розмови.

Мета цієї вправи – навчити говорити «ні» або висловлювати свою думку в прийнятній формі, без образ і злоби. Така вправа можна проводити з учнями середньої школи, старшокласниками, студентами, фахівцями комунікативних професій.

Хід вправи: На прохання ведучого кожен пише на аркуші (або просто вигадує) спірне твердження. Наприклад: «Всі діти – нестерпні», «Люди похилого віку – мудрі і спокійні», «Всі вчителі цінують і поважають своїх учнів», «Батьки ніколи не розуміють своїх дітей». Після цього у міру готовності учасник вимовляє (зачитує) свою фразу. Решта дають відповідь у такій формі. Спочатку потрібно обов'язково погодитися з тим, що було сказано. Після цього – продовжити розмову, висловлюючи свою згоду або незгоду з тим, що було сказано. Приклади першої фрази: «Так, проте...», «Так, і все ж...», «Так, і якщо...» При виконанні цієї вправи учасники мають можливість потренуватися в умінні конструктивно вести діалог. Таке вміння буває дуже корисно при спілкуванні з людьми, що знаходяться в стані гніву, агресії, роздратування, образи [3, 87] (20 хвилин)

Тренер: Як вам ця вправа? Як, на вашу думку, вона допоможе вам у вирішенні сімейних конфліктів? (10 секунд).

Обговорення: (5 хвилин)

Рефлексія

Тренер: Хочу почути ваші думки щодо цього тренінгу! Що сподобалося, що було для вас корисним? (5 секунд)

Обговорення (5 хвилин)



Тренер: Хочу, щоб ви на згадку про те, що ви зможете побороти усі сімейні конфлікти, намалювали спільно один малюнок для вашої пари. Це може бути все що забажаєте. Єдине правило – цей малюнок повинен охарактеризувати міцність вашої родини. Беріть аркуші та олівці – почнемо! (20 секунд).

Малюнок сім'ї (10 хвилин)

Останні слова: Я хочу, щоб ви зберегли цей малюнок, як знак вміння вирішувати конфліктні ситуації у вашій сім'ї. Нехай, він стане згадкою про сьогоднішній день та наш тренінг. Була дуже рада бачити вас сьогодні! Успіхів! (20 секунд)

## ВИСНОВКИ

Отже, були досліджені особливості задоволеності шлюбом в залежності від стратегій врегулювання конфліктів в молодій сім'ї.

Розглянувши сутність понять «сім'я» та «молода сім'я» у психологічній науці, було встановлено, що сім'я – це об'єднання осіб, що природно формується в реальному житті, ґрунтується на шлюбі, родинності, усиновленні чи інших формах відносин між цими особами й характеризується спільністю духовного, матеріального життя й інтересів, що забезпечують продовження роду і виховання дітей. Молода сім'я, в свою чергу – це подружжя з дітьми, або без них, стаж подружнього життя яких – менше п'яти років, яке відрізняється низькою адаптивністю та несформованістю сімейних ролей та цінностей.

Визначивши сутність та чинники задоволеності шлюбом, можемо зробити висновок, що задоволеність шлюбом – це характеристика шлюбу, яка містить у собі відносини кожного члена подружжя до різних сторін їх життя і взаємодії, а також задоволеності чоловіка та жінки характером спільного проживання, його умовами, розподілом ролей. До чинників задоволеності шлюбом відносяться: спільні сімейні чинності та уявлення про сімейні ролі (рольові очікування), наявність взаємоповаги, легкості в спілкуванні подружжя, можливість розвиватися та самостверджуватися у сім'ї, сумісність психологічних рис особистості (темперамент, характер, особистісні риси).

В роботі розглянуті особливості перебігу конфліктів та стратегій їх врегулювання в молодій сім'ї. Таким чином, були виділені наступні причини конфліктів в молодій сім'ї: міжособистісна несумісність, лідерство в сім'ях, перевага над іншими, домашні справи, сімейний бюджет, родичі та друзі, інтимне життя тощо. Багато конфліктів виникає саме в період трьох криз молоді сім'ї (криза першого року спільного життя, криза народження першої дитини та криза трьох років (коли дитині виповнюється три роки)). Зазвичай, найбільшу конфліктність у молодій сім'ї мають жінки. Для вирішення

конфліктів вони найчастіше обирають стиль компромісу. Чоловіки найчастіше вдаються до стилю компромісу, уникнення та співпраці.

В роботі емпірично досліджені особливості задоволеності шлюбом в залежності від стратегій врегулювання конфліктів в молодій сім'ї. У дослідженні прийняли участь 40 осіб – подружжя двадцять сімей, які мають досвід сімейного життя – не більше чотирьох років. Через воєнний стан та карантинні міри, дослідження проводилося у дистанційній формі, в онлайн форматі.

За результатами дослідження встановлено, що у молодих сім'ях переважає перехідний рівень задоволеності шлюбом (35%), середній рівень конфліктності (40%) та стиль поведінки у конфлікті – «компромис» (27%). Отриманий показник, за критерієм Спірмена ( $=0,01$ ) вказує на відсутність взаємозв'язку рівня задоволеності шлюбом з рівнем конфліктності та стилем поведінки у конфліктній ситуації. Розроблено програму міні-тренінгу щодо вирішення конфліктних ситуацій в сучасній молодій сім'ї. Програма міні-тренінгу складається з двох тематичних блоків та трьох тренінгових вправ. Загальна тривалість тренінгу – 2 години, 40 хвилин. Зазначена програма тренінгу може бути корисна молодим сім'ям у вирішенні їх конфліктних ситуацій та може бути використана в практичній діяльності сімейного психолога.

Гіпотеза нашого дослідження – підтверджена: випробувані молоді сім'ї, які мають низький рівень задоволеності шлюбом, мають стиль конфліктної поведінки – «суперництво». Зв'язок між рівнем задоволеності шлюбом та рівнем конфліктності та стилем поведінки у конфліктній ситуації є непідтвердженим, бо взаємозв'язок дуже слабкий.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Del Rosario Estevez J. Family Conflicts and their Developmental Implications: A Conceptual Analysis of Meanings for the Structure of Relationships. URL: <https://translate.google.com/?sl=en&tl=uk&text=Family%20Conflicts%20and%20their%20Developmental%20Implications%3A%20A%20Conceptual%20Analysis%20of%20Meanings%20for%20the%20Structure%20of%20Relationships&op=translate> (дата звернення. 20.10.2022)
2. Marta E., Alfieri S. URL: [https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-94-007-0753-5\\_997](https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-94-007-0753-5_997) (дата звернення: 20.10.2022)
3. Бреус Ю. В., Лебідь Н. К. Тренінг самопізнання : метод. посіб. Київ : Альфа Реклама, 2015. 213 с.
4. Гарник М. Д. Сучасні підходи до визначення поняття «молода сім'я» та його класифікація. *Молодий вчений*. 2019. № 19. С. 308-310.
5. Горецька О. В., Сердюк Н. А. Психологія сім'ї : навч. посіб. Бердянськ : Видавець Ткачук О. В., 2015. 216 с.
6. Грисенко Н. В., Батаєва К. Роль різних форм благополуччя у задоволеності шлюбом. *Вісник Дніпропетровського Національного університета*. 2016. № 22. С. 51-61.
7. Емішянц О. Б. Вплив рольових очікувань на задоволеність. *Вісник КНУ*. 2016. № 6. С. 364-368.
8. Завацький Ю. А. Соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя особистості в шлюбі : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 у формі научного доповіді / Ю. А. Завацький. Северодонецьк. 2015. 20 с.
9. Калинич Л. В. Соціально-психологічні чинники попередження подружніх конфліктів : автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.05 в формі научного доповіді / Л. В. Калинич. Київ. 2013. 19 с.

10. Карвацька Н. С. Будь який сімейний конфлікт можна розв'язати. URL: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/5936-bud-yakiy-simeyniy-konflikt-mozhna-rozv-yazati/> (дата звернення: 20.08.2022)

11. Конфлікти в сім'ї, методи їх вирішення. URL: <https://molod-sport.khm.gov.ua/конфлікти-в-сімі-методи-їх-вирішенн/> (дата звернення: 20.08.2022)

12. Котлова Л. О. Проблема конфліктності в молодій сім'ї в період первинної адаптації. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського*. 2014. № 41. С. 391-396.

13. Котлова Л. О., Саух І. Д. Психологічні чинники задоволеності шлюбом на різних етапах подружнього життя. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2019. № 1. С. 223–228.

14. Кравець В. П., Говорун Т. В. Гендерні дослідження: прикладні аспекти : монографія. Тернопіль : Навч. кн.-Богдан, 2013. 447 с.

15. Крамченкова В. О. Ціннісні орієнтації подружжя як чинник психологічного здоров'я сім'ї . *Проблеми сучасної психології*. 2016. № 33. С. 327-338.

16. Кругла Т. О. Сімейний конфлікт: причини виникнення, попередження, врегулювання. *Медсестринство*. 2017. № 4. С. 71-74.

17. Ложкін Г. В. Психологія конфлікту : теорія і сучасна практика : нав. посіб. Київ : ВД «Професіонал», 2016. 321 с.

18. Максимова Н. Ю. Соціальна робота з сім'єю : метод. посіб. Київ : Київ. ун-т ім. Т.Г. Шевченко, 2015. 350 с.

19. Носенко Е. Л., Шпилевська А. А. Позитивні цінності та відповідні їм «сили» характеру як імовірні предиктори задоволеності жінки шлюбом. *Вісник Дніпропетровського Національного університету*. 2015. № 21. С. 82-93.

20. Олійник В. В. Сім'я як першооснова духовного, економічного та соціального розвитку суспільства: психологічний аспект. *Наукові записки*. 2013. № 23. С. 183-188.

21. Остапенко Р. И. Математические основы психологии : навч. посіб. Вінниця : Перспектива, 2010. 76 с.

22. Попович (Гісем) Т. О. Гендерний аспект вибору молодими людьми стратегій вирішення сімейних конфліктів. URL: [http://newlearning.org.ua/sites/default/files/praci/2012\\_8/st9.pdf](http://newlearning.org.ua/sites/default/files/praci/2012_8/st9.pdf) (дата звернення: 1.08.2022)

23. Портницька Н. Ф., Долінчук І. О. Способи вирішення конфліктів як чинник побудови подружніх стосунків: актуальні тенденції. *Наука та освіта*. 2016. № 5. С. 233-238.

24. Посвістак О. А. Функціональний підхід до вивчення психології сім'ї. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2015. № 2. С. 66-74.

25. Причини конфліктів в сім'ях. URL: <http://studentam.net.ua/content/view/4122/86/> (дата звернення: 1.08.2022)

26. Скоромна О. П. Студентська сім'я як об'єкт соціально-педагогічної діяльності. *Соц. педагогіка: теорія та практика*. 2013. № 3. С. 32-38.

27. Сова М. О., Деніжна С. О. Психологія сім'ї : навч. посіб. Київ : Кондор, 2014. 212 с.

28. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навч. посіб. Кременчук : ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.

29. Тест Томаса – типи поведення в конфлікті. URL: <https://www.psychologos.ru/articles/view/test-tomasa---tipy-povedeniya-v-konflikte> (дата звернення: 10.07.2022)

30. Туриніна О. Л. Практикум з психології : навч. посіб. Київ : МАУП, 2007. 328 с.

31. Філіпчева Г. О., Шпилевська А. А. Статеворольова диференціація як чинник задоволеності подружжя шлюбом. *Вісник*

32. Шевчук Ю. С. Подружня сумісність сучасних сімейних пар: теоретичний аспект. *Вісник РДГУ*. 2013. № 1. С. 128-131.

33. Ярощук А. А. Поняття сім'ї та шлюбу як основа формування матримоніальних настанов у старших школярів. *Молодий вчений*. 2017. № 10. С. 737-741.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### «Опитувальник задоволеності шлюбом»

(В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко)

Текст опитувальника

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

- а) вірно;
- б) не впевнений;
- в) невірно.

2. Ваші подружні відносини приносять Вам:

- а) швидше занепокоєння і страждання;
- б) важко відповісти;
- в) швидше радість і задоволення.

3. Родичі та друзі оцінюють Ваш шлюб:

- а) як удавшійся;
- б) щось середнє;
- в) як невдалий.

180

4. Якби Ви могли, то:

- а) Ви б багато що змінили в характері Вашого чоловіка (Вашої дружини);
- б) важко сказати;
- в) Ви б не стали нічого змінювати.

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

- а) вірно;
- б) важко сказати;
- в) невірно.



6. Коли Ви порівнюєте Вашу сімейне життя із сімейним життям Ваших друзів і знайомих, Вам здається:

- а) що Ви найнещасніші інших;
- б) важко сказати;
- в) Ви щасливіше інших.

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

- а) вірно;
- б) важко сказати;
- в) невірно.

8. Ви вважаєте, що без Вас життя Вашого чоловіка (Вашої дружини) була б неповноцінною:

- а) так, вважаю;
- б) важко сказати;
- в) ні, не вважаю.

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

- а) вірно;
- б) важко сказати;
- в) невірно.

10. Тільки безліч різних обставин заважає подумати Вам про розлучення:

- а) вірно;
- б) важко сказати;
- в) невірно.

11. Якби повернувся час, коли Ви вступали в шлюб, то Вашим чоловіком (дружиною) міг би стати:

- а) хто завгодно, але тільки не теперішній (я) чоловік (дружина);
- б) важко сказати;
- в) можливо, що саме теперішній (я) чоловік (дружина).

181

12. Ви пишаєтеся що така людина, як Ваш (а) чоловік (дружина), поруч з Вами:

- а) вірно;
- б) важко сказати;
- в) невірно.

13. На жаль, недоліки Вашого (її) дружини (чоловіка) часто переважають його достоїнства:

- а) вірно;
- б) важко сказати;
- в) невірно.

14. Основні перешкоди для щасливого подружнього життя криються:

- а) швидше в характері Вашого чоловіка;
- б) важко сказати;
- в) скоріше в Вас самих.

15. Почуття, з якими Ви вступали в шлюб:

- а) посилилися;
- б) важко сказати;
- в) ослабли.

16. Шлюб притупляє творчі можливості людини:

- а) вірно;
- б) важко сказати;
- в) невірно.

17. Можна сказати, що Ваш чоловік (дружина) володіє такими перевагами, які компенсують його недоліки:

- а) згоден;
- б) щось середнє;
- в) ні, не згоден.

18. На жаль, у Вашому шлюбі не все гаразд з емоційною підтримкою один одного:

- а) вірно;
- б) важко сказати;
- в) невірно.

19. Вам здається, що Ваш (а) чоловік (дружина) часто робить дурниці, говорить невлад, недоречно жартує:

- а) вірно;
- б) важко сказати;
- в) невірно.

20. Життя в сім'ї, як Вам здається, не залежить від Вашої волі: а) вірно;

182

- б) важко сказати;
- в) невірно.

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

- а) вірно;
- б) важко сказати;
- в) невірно.

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

- а) вірно;
- б) важко сказати;
- в) невірно.

23. Як правило, суспільство Вашого чоловіка (і) доставляє Вам задоволення:

- а) вірно;
- б) важко сказати;
- в) невірно.

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

- а) вірно;
- б) важко сказати;
- в) невірно.

## Додаток Б

### Ключ до методики «Опитувальник задоволеності шлюбом»

(В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко) та інтерпретація

«Ключ»: 1в, 2в, 3а, 4в, 5в, 6в, 7а, 8а, 9в, 10в, 1в, 12а, 13в, 14в, 15а, 1бв, 17а, 18в, 19в, 20в, 21в, 22а, 23а, 24в.

Якщо обраний піддослідним варіант відповіді (а чи в) збігається з наведеним у ключі, то нараховується 2 бали; якщо відповідь проміжний (б) – 1 бал; за відповідь, не збігається з «ключем», – 0 балів.

#### Інтерпретація результатів

0-16 балів – абсолютно неблагополучні;

17-22 балів – неблагополучні;

23-26 балів – швидше неблагополучні;

27-28 балів – перехідні;

29-32 балів – швидше благополучні;

33-38 балів – благополучні;

39-48 балів – абсолютно благополучні відносини.

**Додаток В**  
**Бланк до методики «Самооцінка конфліктності»**  
**(В. Ряховський)**

1. Рветесь у суперечку	7654321		Ухиляєтеся від суперечки
<b>2</b>	Свої висновки супроводжуєте тоном, що не терпить заперечень	7654321	Свої висновки супроводжуєте вибачаючим тоном
<b>3</b>	Считаєте, що добьётесь свого, если будете возражать	7654321	Считаєте, что если будете возражать, то не добьётесь свого
<b>4</b>	Не обращаете внимания на то, что другие не принимают твоих доводов	7654321	Сожалеете, если видите, что другие не принимают твоих дowodов
<b>5</b>	Спiрнi питання обговорюєте у присутностi опонента	7654321	Розмiрковуєте про спiрнi питання у вiдсутностi опонента
<b>6</b>	Не бентежитесь, якщо потрапляєте в напружену обстановку	7654321	У напруженiй обстановцi почуваєтеся нiяково
<b>7</b>	Вважаєте, що у суперечцi треба виявляти свiй характер	7654321	Вважаєте, що у суперечцi не потрiбно демонструвати своi емоцiї
<b>8</b>	Не поступаетеся у	7654321	Поступаетеся в суперечках

9	суперечках Вважаєте, що люди легко виходять із конфлікту	7654321	Вважаєте, що люди важко виходять з конфлікту
10	Якщо «вибухаєте», то вважаєте, що без цього не можна	7654321	Якщо «вибухаєте», то незабаром відчуваєте почуття провини

**Додаток Г**  
**Опитувальник до методики «Діагностика схильності до конфліктної**  
**поведінки»**  
**(К. Томас)**

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

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

2. А. Я стараюся знайти компромісне рішення.

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

3. А. зазвичай я настійливо прагну добитися свого.

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

4. А. Я намагаюся знайти компромісне рішення.

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

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

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

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

Б. Я намагаюся добитися свого.

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

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

8. А. зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого.

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

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

Б. Я роблю зусилля, щоб домогтися свого.

10. А. Я твердо прагну досягнути свого.

Б. Я намагаюся знайти компромісне рішення.

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

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

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

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

13. А. Я пропоную середню позицію.

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

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

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

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

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

16. А. Я стараюся не зачепити почуттів іншого.

Б. Я намагаюся переконати іншого в перевагах моєї позиції.

17. А. зазвичай я наполегливо стараюся домогтися свого.

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

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



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

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

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

20. А. Я намагаюся негайно подолати наші розбіжності.

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

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

Б. Я завжди схильюся до прямого обговорення проблеми.

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

Б. Я відстоюю свої бажання.

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

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

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

Б. Я стараюся переконати іншого прийти до компромісу.

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

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

26. А. Я пропоную середню позицію.

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

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

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

28. А. зазвичай я настійно прагну добитися свого.

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

29. А. Я пропоную середню позицію.

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

30. А. Я стараюся не зачепити почуттів іншого.

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

## Додаток Д

## Ключ до методики «Діагностика схильності до конфліктної поведінки»

(К. Томас)

Питання	Суперництво	Співпраця	Компроміс	Уникнення	Прийняття
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

## Додаток Е

### Питання до вправи «Будьмо знайомі»

1. Хто проживає в тій же країні, де він і народився?
2. Виріс у родині, де було більше трьох дітей?
3. Названий на честь батька / матері?
4. Ріс в релігійній сім'ї?
5. Виріс в місті з населенням понад 300 тис. жителів?
6. Навчався в приватній школі?
7. З дитячого віку повинен був взяти на себе обов'язки по догляду за молодшими дітьми в сім'ї?
8. Любить борщ?
9. Ріс в умовах білінгвізму (двумовне середовище)?
10. Знає напам'ять хоча б три молитви?
11. Ріс / жив в різних країнах?
12. У житті, як мінімум, тричі змінював свою професію або рід занять?
13. Розпочав трудову діяльність до п'ятнадцятирічного віку?
14. Говорить більш ніж на трьох мовах? (яких?)
15. Побував за своє життя більш ніж в п'яти країнах? (яких?)
16. «Виріс» на класичній музиці?
17. Любить хумус?
18. Вміє доїти корову?
19. Пам'ятає / знає напам'ять хоча б три вірші Пушкіна?
20. Знає, як готується хінкалі?
21. Хоча б раз на два тижні буває в ресторані?
22. Любить танцювати народні танці?
23. Щодня читає газету?
24. Не менш ніж один раз на місяць буває на концерті / в театрі?

25. Вибрав ту ж професію, що і батько?
26. Чи вірить у переселення душ?
27. Чи вірить в те, що «старий друг краще нових двох»?
28. Любить співати, миючись в душі?
29. Вважає себе консервативною людиною?
30. З дитинства мріяв завести собаку і до сих пір не виконав давню мрію?
31. Любить танцювати?
32. Для кого фізкультура була найулюбленішим шкільним предметом?
33. Чиє дитинство пройшло в селі?
34. У кого є вища освіта?
35. Чиї батьки є представниками різних етнічних груп?
36. Чиє дитинство пройшло у власному будинку / котеджі / віллі?
37. Кому в дитинстві багато розповідали народних казок?
38. Для кого армійська служба залишилася не просто приємним спогадом, а й предметом гордості?
39. Кому неприємно відчувати себе великим начальником?
40. Кого пересмикує від огиди при одному згадуванні про риб'ячий жир?

## Додаток Ж

### Лекція до тренінгу «Що таке сімейний конфлікт та чому він виникає»

#### Що таке сімейний конфлікт та чому він виникає

Молодим людям, які створили сім'ю, впродовж багатьох років спільного життя випадає чимало серйозних випробувань. І тільки в тих сім'ях зможуть уникнути відчуження й зневіри один до одного, у яких життя членів подружжя облагороджене щирими почуттями.

Невдоволення певною ситуацією між подружжям виникає тоді, коли потреби окремо взятої людини незадоволені. Так, можливо у подружжя різні цінності, але це не основна причина. Кожна людина має свої певні сценарії, звички, переконання, які сформовані ще в дитинстві, і в залежності від цього їй притаманна своя модель поведінки. І кожна сім'я – це окрема історія, не схожа на інших. Але є спільні риси, які впливають на погоду в будинку:

**Сімейний сценарій.** Це той образ ідеальної сім'ї, який дитина отримує від своїх батьків і віддзеркалює певні патерни їх поведінки. Виростаючи, вона буде будувати сім'ю на основі свого сімейного сценарію. Саме тому часто «нерівні шлюби» розвалюються – сценарії надто різні і знайти спільну мову дуже важко.

**Особисті цінності.** Формуються в дитинстві і не можуть бути змінені. Це глибинні установки, які відповідають за сприйняття світу людиною. Якщо особисті цінності подружжя різні, виникають сварки і конфлікти, нерозуміння, недомовки, взаємні образи і докори. Часто, вступаючи в шлюб, жінка сподівається «перевиховати» чоловіка, активно вступає в бій і зазвичай зазнає поразки. Потрібно вміти приймати іншого таким, яким він є, поважати його особисті границі або одразу відмовитися від спроби будувати спільні відносини.

**Різниця в пріоритетах.** У чоловіка на першому місці – бізнес (кар'єра, робота, заробіток) – так він може продемонструвати свою відповідальність за

сім'ю, вибудовуючи міцний фундамент, довести і показати свою спроможність, а у жінки – відносини (любов). І їй дуже хочеться, щоб у чоловіка на першому місці була вона, а не робота. І замість того, щоб щиро цікавитися його справами, надихати на нові вчинки і звершення, вона починає його пиляти за те, що «він її не любить, тому що затримується на роботі».

**Неготовність до шлюбу, інфантильність подружжя.** Чому люди вступають в шлюб? Так по безлічі причин: «Жити без тебе не можу», «Щоб діти були красиві», «Тому що пора» тощо. І мало хто замислюється про те, що шлюб – це робота і відповідальність, щоденна і без перерв. Потрібно вчитися домовлятися, поступатися, прощати, приймати, нести відповідальність за відносини. І важливо не перекладати цю відповідальність один на одного, а розділити її порівну.

Якщо в родині присутні взаємоповага один до одного, прийняття цінностей іншого і можливість ділитися з партнером своїми важливими переживаннями, емоціями, ідеями і бажаннями, то проблема «конфлікту цінностей» навряд чи виникне, так як пара знайде компроміси, які не ущільнюють інтереси і цінності іншого і зберігають свої.

Якщо ж в основі відносин лежить тотальний контроль, неповага до іншого, знецінення та постійна боротьба за лідерство, то навіть позитивні і досить хороші життєві сценарії не завжди можуть в цьому допомогти і виправити.

Якщо ж на самому початку відносин партнери, подружжя поводяться по відношенню один до одного досить чесно, спільно обговорюють свої очікування, свої цілі, мету спільного проживання, з повагою ставляться до бажань і цінностей іншого, то цій сім'ї навряд чи загрожують важкі часи і, навіть кризи, через які проходять всі сім'ї, у таких сімей проходять не так болісно і успішніше.

Тому слід пам'ятати, що будь-який конфлікт, який виник у сім'ї, можна розв'язати. Однією з умов для збереження в сім'ї добрих взаємин є вміння чоловіка та дружини піти на компроміс. У житті, крім світлих і темних барв, є



чимало різних відтінків і напівтонів. Упертість, небажання зрозуміти іншого та піти йому назустріч – погані поради в родинному житті.

Що робити, якщо шлюб вже відбувся, а відносини – ні? Починати з пошуку причин невідповідностей. Спробувати зрозуміти, конфлікт у вашій родині – це спосіб домовитися або самоствердитися? Після цього встановити загальні правила гри, зони відповідальності та особисті границі. Можна спробувати самотійно, можна з фахівцем [25].

## Додаток 3

### Лекція до тренінгу «Як вирішити сімейні конфлікти в молодій сім'ї»

#### Як вирішити сімейні конфлікти в молодій сім'ї

У житті молодого сім'ї дуже важливо вміти вирішувати конфліктні ситуації. Я назву вам найдієвіші способи вирішення сімейних конфліктів.

#### **1. Обговорюйте тільки одну проблему**

Припустимо, конфлікт виник через те, що ваш чоловік проводить багато часу зі своїми друзями, а не з вами. У такому випадку, обговорюйте з ним тільки цю проблему. Не намагайтеся пригадати інші гріхи партнера. Це не відноситься безпосередньо до вашого поточного конфлікту. Інші проблеми ви зможете обговорити пізніше. Спочатку прийдіть до згоди з головного питання.

#### **2. Не переходьте на особистості.**

Якщо розмір заробітної плати вашого чоловіка перестав вас влаштовувати, то навряд чи причиною цьому став його пивний животик. Не ображайте вашого партнера, це не веде до вирішення конфлікту. Навпаки, в такій ситуації ваш партнер буде намагатися захиститися і може у відповідь почати ображати вас. У результаті конфлікт вилетиться в негарний скандал із взаємними образами. А основна проблема так і залишиться невирішеною.

#### **3. Не допускайте в сімейний конфлікт третіх осіб.**

Не варто вмішувати в ваш конфлікт когось із рідних чи близьких. Якщо у сварці ви намагаєтеся зачепити когось із рідних чи друзів вашого чоловіка, то він неодмінно стане на їх захист. Тому фраза «Звичайно, я не вмію готувати, як твоя дорогоцінна матуся» не призведе до сприятливого результату конфлікту.

#### **4. Не узагальнюйте.**

Припустимо, що ваш завжди уважний чоловік раптом забув про день народження улюбленої тещі. Не варто з образою в голосі вимовляти йому: «Ти

ніколи нічого не пам'ятаєш». Це буде несправедливо, особливо якщо зазвичай він сам нагадує вам всі важливі дати. Причиною його несподіваної забудькуватості могла стати, наприклад, велика завантаженість на роботі.

### **5. Не затівайте сварок вечорами.**

Статистика показує, що лєвова частка сімейних конфліктів припадає на вечірній час доби. Це не дивно: накопичується втома, роздратування, вистачає однієї іскри, щоб розгорілася сварка. Якщо пізно ввечері ви відчуваєте, що вам дуже хочеться висловити своєму чоловікові кілька претензій, то краще стримаєте себе, відкладіть розмову на ранок. Можливо, вранці проблема здасться вам вже не такою серйозною, або ви знайдете більш відповідний спосіб подолання конфлікту.

### **6. Вмійте визнати свою провину.**

Дуже важливо вчасно зуміти зрозуміти, коли ви не праві у сварці. Якщо вам не вистачає сил відразу визнати свою неправоту, то постарайтеся хоча б вчасно припинити конфлікт. Це зробити не так складно, іноді достатньо просто замовчати або вийти в іншу кімнату.

І ще одна порада. Перш ніж починати сварку з чоловіком або дружиною, подумайте, а чого, власне, ви хочете досягти? Є унікальні люди, які вміють використовувати будь-які конфлікти для вирішення ситуацій на свою користь. Подумайте, ви ж збираєтеся після сварки мирно жити далі? Тоді стримаєте себе, чи не вихлюпуйте всі свої претензії і докори, не ображайте, що не зачіпайте гідність свого партнера. Зосередьтеся на вирішенні конкретної проблеми. Зберігайте спокій і позитивний настрій. Зробити це, звичайно, складно, коли в душі кипить справедливий гнів. Але ж були у вас ситуації, коли ви успішно долали конфлікт, а потім згадували про нього з посмішкою і думали: «Як можна було посваритися через таку дрібницю!». Може бути, і цей конфлікт не коштує таких емоцій? [10].