

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ**

Кафедра клінічної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Психологічні предиктори подолання конфліктів подружжям з
різною задоволеністю шлюбом**

Виконала:

студентка 2-го курсу групи ПМ - 202
спеціальності 053 Психологія
освітньо-професійна програма Клінічна
психологія

Ковіка Оксана Василівна

(прізвище, ім'я, по батькові)

Науковий керівник:

К.мед.н., доц.

(наукова ступінь, вчене звання)

Херсонський Борис Григорович

(прізвище, ім'я, по батькові)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології

Протокол № _____ від «_____» червня 2022р.

Зав. кафедри _____ д.психол.н.,с.н.с. Лисенко Ірина Павлівна
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Київ – 2022

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРЕДИКТОРІВ ПОДОЛАННЯ КОНФЛІКТІВ ПОДРУЖЖЯМ ТА ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ В ПАРІ.....	7
1.1. Подружні конфлікти: механізми виникнення та проблеми взаємодії в парі.....	7
1.2. Задоволеність шлюбом: поняття, зміст, структура та рівні.....	12
1.3. Рольові установки, очікування та розподіл ролей в сім'ї в якості предикторів подолання конфліктів.....	17
Висновки до розділу I.....	24
РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	25
2.1. Організація та хід дослідження.....	25
2.2. Характеристика вибірки та методики дослідження.....	26
Висновки до розділу II.....	29
РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРЕДИКТОРІВ ПОДОЛАННЯ КОНФЛІКТІВ ПОДРУЖЖЯМ З РІЗНОЮ ЗАДОВОЛЕНІСТЮ ШЛЮБОМ.....	31
3.1. Емпіричне визначення задоволеності шлюбом у подружжя.....	31
3.2. Дослідження особливостей долаючої поведінки в осіб з різним рівнем задоволеності шлюбом.....	32
3.3. Тренінг з розвитку конструктивних копінг-стратегій подружжя.....	41
Висновки до розділу III.....	59
ВИСНОВКИ.....	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	65
ДОДАТКИ.....	71

ВСТУП

Актуальність дослідження. Останнє десятиліття характеризується зниженням значущості сім'ї як соціального інституту, зростанням кількості розлучень, сімейних зрад, конфліктів.

У подружньому конфлікті є ризик руйнування стосунків з одного боку, та з іншого – їх вихід на новий рівень, конструктивно долаючи кризу, здобуваючи нові життєві можливості. В стабільних сім'ях конфлікти протікають на загальному фоні позитивних взаємин подружжя, виконуючи таким чином конструктивну функцію. В проблемних сім'ях конфлікти протікають на фоні негативних стосунків подружжя, їх взаємної або односторонньої незадоволеністю шлюбом.

Науковий інтерес до проблеми сімейного конфлікту значно зріс за останні роки через підвищений загальний рівень конфліктності сучасного суспільства. Найпопулярніші праці, присвячені даній проблематиці належать таким вченим і дослідникам як А.Я. Анцупову, В.О. Сисенку, Н.В. Гришиній, С.М. Ємельянову, С.В. Ковальову, В. Юстіцкісу та іншим.

Задоволеність подружжям шлюбом є головним чинником, який визначає напрямки розвитку сім'ї. З року в рік в сім'ях збільшується кількість кризових ситуацій і станів, що можуть призвести до розпаду сім'ї. Причинами розпаду сімей у більшості випадків є пряма чи опосередкована незадоволеність шлюбом. Поліпшення взаємовідносин в сім'ї та забезпечення позитивного психологічного клімату в подружжі є одним з напрямків роботи у психології. Психологам для надання дієвої та ефективної допомоги подружжю важливо мати чітке уявлення про рівень їх задоволеності шлюбом, особливості взаємовідносин у сім'ях у різних ситуаціях, а також володіти ефективними навичками вирішення сімейних конфліктів.

Говорячи про задоволеність подружжям шлюбом, підкреслимо, що більшість науковців визнає провідними роль особистісних, соціально

обумовлених характеристик подружжя в оцінці успішності шлюбу. Також вчені у ході досліджень зазначають, що сім'я, незважаючи на якій стадії розвитку вона перебуває, потребує допомоги та підтримки, яку їй може надати психолог.

Дослідження значущих проблем сімейних відносин, з'ясування факторів, що впливають на задоволеність шлюбом і визначення стратегій подолання конфліктних ситуацій між подружжям є надзвичайно важливим для нашого суспільства. Особливо це важливо на фоні соціальної та демографічної кризи, яка щорічно набуває все більш виразних ознак, що й спричинило вибір теми нашого дослідження.

Проблеми міжособистісних конфліктів у такій специфічній сфері їх прояву, як сімейно-шлюбна взаємодія, досліджували С.В. Ковальов, Г.С. Кочарян, О.С. Кочарян, О.Є. Маховіков, Г.А. Навайтис, С.Р. Річардсон та ін. Особливу групу становлять дослідження причин конфлікту, конфліктних стосунків та способів їх корекції (Н.Д. Малярова, Т.М. Мішина, В.О.Сисенко, В.В. Столін та ін.).

Незважаючи на достатню кількість досліджень в даній області, необхідно уточнити вплив таких феноменів як рольові очікування, рольові установки на поведінку подружжя в конфлікті.

Об'єкт дослідження: психологічні предиктори подолання конфліктів подружжям.

Предмет дослідження: психологічні предиктори подолання конфліктів подружжям з різною задоволеністю шлюбом.

Мета дослідження: визначити особливості психологічних предикторів подолання конфліктів подружжям з різною задоволеністю шлюбом.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової психологічної літератури з теми дослідження.
2. Дослідити особливості задоволеності шлюбом серед досліджуваних та сформулювати дослідницькі групи.

3. Визначити особливості долаючої поведінки в осіб з різним рівнем задоволеності шлюбом.

4. Вивчити особливості психологічних предикторів подолання конфліктів подружжя з різним рівнем задоволеності шлюбом.

5. Розробити тренінгову програму щодо розвитку конструктивних копінг-стратегій серед подружніх пар.

Методи дослідження: теоретичний (підбір науково-методичної літератури, аналіз джерельної бази, синтез, систематизація та узагальнення інформації); емпіричний («Опитувальник задоволеності шлюбом» (В.В. Столін, Т.Л. Романова, Г.П. Бутенко; опитувальник «Способи долаючої поведінки» Р. Лазаруса для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів в різних сферах психічної діяльності; опитувальник копінг-стратегій (COPE) з метою визначення ситуаційних копінг-стратегій (адаптований О.І. Расказовою, Т.О. Гордєєвою); статистичний (за допомогою непараметричного аналогу t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок – критерія U-Манна-Уїтні для незалежних вибірок).

Характеристика вибірки. Вибірку досліджуваних склали 41 особа, віком від 21 до 48 років. В цілому у дослідженні взяли участь 21 чоловік та 20 жінок.

Обґрунтовуючи доцільність сформованої вибірки відмітимо, що нам важливо було дослідити стратегії вирішення конфліктів не лише у жінок, а й у чоловіків. Саме тому нами було досліджено 20 пар, котрі погодилися надати свої відповіді стосовно подружнього життя та які проживають в шлюбі від півроку до 25 років.

Теоретико-методологічна основа дослідження. В нашій роботі використано теоретичні аспекти вивчення факторів, котрі впливають на рівень задоволеності шлюбом, як у динамічному процесі розвитку сім'ї, так і в статичному моменті. Так, проблема визначення рівня задоволення шлюбом подружжя є надзвичайно актуальною на сьогоднішній час. Даній проблематиці приділяли увагу такі науковці як: Т.В. Андрєєва, В.В. Столін, Ю.Є. Альошина, В.О. Сисенко та ін.. Проблеми вибору сімейних ролей висвітлені у роботах

П.П. Горностая, Ю.Є. Альшиної, А.Г. Лідерса, С.В. Ковальова та ін.. На важливості задоволеності шлюбом як основного фактору благополуччя сім'ї вказують Ю.Є. Альшина, Т.А. Гурка, О.М. Волкова, Т.М. Мішина.

Теоретична значущість роботи полягає у тому, що вперше зроблено спробу систематизації матеріалу відносно долаючої поведінки в контексті сімейних конфліктів, а також її психологічних предикторів та задоволеності шлюбом як провідного параметру, що впливає на конфліктну поведінку подружжя.

Практична значущість роботи визначається тим, що отримані результати можуть стати основою для глибинного вивчення не лише стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях, а й інших міжособистісних типів відносин, окрім того вони можуть бути використані у викладацькій діяльності педагогів ВНЗів задля наочного прикладу особливостей розвитку сучасних сімей з різним стажем подружнього життя та можуть бути корисні в практиці психокорекції. Також отримані результати наочно презентують припущення відносно того, що на поведінку в конфліктних ситуаціях подружжя впливає не тільки рівень задоволеності шлюбом, а й рольові очікування, установки та розподіл ролей в сім'ї.

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів та загальних висновків, списку використаних джерел (включає 58 джерел). Загальний обсяг роботи 74 аркуша.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРЕДИКТОРІВ ПОДОЛАННЯ КОНФЛІКТІВ ПОДРУЖЖЯМ ТА ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ В ПАРИ

1.1. Подружні конфлікти: механізми виникнення та проблеми взаємодії в парі

Питання вивчення конфліктів досить актуальне та являється гострим на даному етапі розвитку суспільства, коли пандемія вірусу внесла свої корективи в буденне життя абсолютно всіх людей. Беззаперечно, перебування у тісному контакті з партнером вносить свої проблеми у міжособистісне спілкування та взаємодію, впливає цілком на стосунки. В останні декілька років відмічається ріст конфліктів серед подружніх пар, а тому нагальності набуває визначення особливостей подружніх конфліктів, їхніх механізмів виникнення та власне виокремлення та опис підходів до такого явища як конфлікт.

Перш за все, відмітимо, що проблема конфліктів є надзвичайно важливою частиною психологічних та соціально-психологічних проблем стосунків в подружжі. На жаль, на сьогоднішній день більшість вчених та науковців сходяться в думці про те, що конфлікт є суто негативним явищем подружнього життя та є нормальним для шлюбу, який характеризується навіть як щасливий [9, 10]. Дивлячись на результати дослідження останніх років варто відмітити, що проблема дійсно існує, але конфлікт носить не лише негативний характер, а й позитивний, так як відображає ті сторони подружнього життя, які потребують пропрацювання зі спеціалістом, особистісного росту та вкладу обох партнерів. Дійсно, конфлікти в щасливому та нещасливому шлюбі мають свій специфічний характер. Так, в щасливому шлюбі ймовірність виникнення серйозного затяжного конфлікту значно менша, аніж в нещасливому, який характеризується виникненням конфліктів задля з'ясування відносин, емоційним напруженням як

наслідком та відчуттям неминучості нових проблем, ігноруванням потреб один одного [2, 37].

В науковій літературі існує думка стосовно того, що сімейні конфлікти варто розглядати в ключі конфліктології, що імпонує авторіві роботи [30, 55]. Саме тому перейдемо до більш детального розгляду такого явища як конфлікт з акцентом уваги на тому, що сама наявність конфлікту не є свідченням його патогенності. Адже якщо конфлікт розглядати в якості протиріччя, яке несе позитивні зміни та відіграє позитивну роль, мобілізуючи при цьому розум та емоції людини, а адекватне його вирішення сприяє згуртуванню подружжя, то ймовірність того, що конфлікт стабілізує шлюб велика [1].

Так ось, конфлікт за психологічним словником П.П. Горностая тлумачиться як «зіткнення на індивідуально-психологічному чи соціально-психологічному рівнях значущих, конкуруючих або несумісних потреб мотивів, інтересів, цілей, дій, вчинків» [43, с. 56].

В.К. Мягера та Т.М. Мішина притримуються думки, що виникнення конфлікту у сім'ї можливе за умов прагнення обох партнерів в оволодінні одним і тим же об'єктом, зайняти одне і те ж місце чи виняткове положення, грати несумісні ролі, досягнути різноспрямованих цілей [36].

Т.В. Зозуль та Т.О Кругла вважають, що сімейний конфлікт є конфліктом, який виникає між членами однієї сім'ї як з приводу питань життєдіяльності сім'ї, так і з приводу задоволення різноманітних потреб її членів, відповідності рольової поведінки очікуванням [27; 32].

О. Г. Сіляєва визначає конфлікт в якості усвідомленого зіткнення мінімум двох людей чи груп, їх протилежних, несумісних, взаємовиключаючих потреб, інтересів, цілей, типів поведінки, стосунків, установок, суттєво значимих для особистості чи групи [45].

С.М. Ємельянов стверджує, що сімейний конфлікт є протиборством між членами сім'ї на основі зіткнення протилежно направлених мотивів і поглядів. До основних особливостей такого виду конфліктів дослідник зараховує особливий предмет конфлікту, специфіка якого зумовлюється унікальністю

сімейних відносин; природу виникнення, яка може різнитися; динаміку та форми протікання, а також важкі соціальні наслідки, до яких можна віднести різні соматичні захворювання, розлучення, психологічні травми у дітей [26].

В роботі О.В. Горецької можна знайти уточнення даних специфічних особливостей. Так, природа виникнення таких конфліктів може лежати в мікро- чи макро-середовищі та їх факторах; динаміці властиві класичні етапи (виникнення конфліктної ситуації, усвідомлення її, відкрите протиборство – інцидент, ескалація, кульмінація, завершення конфлікту, постконфліктна ситуація), проте такі конфлікти досить емоційні та характеризуються швидкістю протікання кожного із етапів. Також, як зазначає автор, для сімейних конфліктів властиві специфічні форми протиборства, а саме докори, взаємні звинувачення, образи, сварка, сімейний скандал, порушення спілкування тощо, а також форми вирішення конфліктів: притирання, примирення, узгодження тих чи інших сторін конфлікту [20].

На думку В.О. Сисенко, причинами сімейних конфліктів варто вважати неможливість чи небажання задовольнити потреби подружжя на різних рівнях (від вітального до вищих). Автором відмічається, що причини такого роду конфліктів можна розділяти на категорію сварок на основі недоліків виховання, на основі несправедливого розподілу прав та обов'язків, а також на основі незадоволення якихось потреб у одного чи обох партнерів [51].

Однак дослідниками І.В. Гребенніковим та І.В. Дубровіною зазначається, що саме порушення в комунікативній сфері та розходження уявлень про основні сімейні цінності (конфлікти, пов'язані з розподілом домашніх справ, фінансовими проблемами лежать в основі конфліктів подружжя [22, 25].

До основних причин виникнення подружніх конфліктів впливають, на думку А.Я. Анцупова, особистісні якості партнерів, особливості їх поведінки. До того ж, як вважає вчений, частіше за все конфлікти виникають через незадоволеність потреб подружніх партнерів [9].

Варто відмітити, що ряд вчених та дослідників до основних причин сімейних конфліктів зараховують сімейні кризи, індивідуальні особливості членів сім'ї, особливості комунікації подружжя [11; 40; 42; 58].

С.М. Бужинська основні причини виникнення конфліктів розподіляє на психологічні та соціальні. Психологічні причини виникнення конфліктів поділяються на емоційні, психологічну неготовності до подружнього життя, різні погляди на спільне життя, а також відмінні духовно-моральні орієнтири, систему цінностей, особливості темпераменту, відсутність довіри, психосексуальну несумісність тощо. В свою чергу соціальні причини включають в себе матеріальні проблеми, житлові складності, відсутність можливостей для задоволення потреб та бажань, соціальне оточення, наявність підтримки «молодої родини», процес виховання дітей, у випадку різних моделей виховання, девіантну або деліквентну поведінка одного із членів сім'ї, навички саморегуляції, наявність особистого ресурсу, втому як фактор конфліктної поведінки [14].

А.Я. Анцупов в своїх роботах говорить про те, що конфлікт слід вважати за джерело розвитку особистості та взаємовідносин. Саме за умов його конструктивного вирішення можливе розширення індивідом способів взаємодії з оточуючими [9].

О. Хомовиченко підтримує таку думку та наголошує на тому, що конфлікт все таки є засобом активізації соціального життя сім'ї, так як уможливорює підтримку соціальної активності, попередження застою та визначається як джерело нововведень і розвитку [57].

В цьому аспекті доречно згадати думки Ю.В. Дойнікової, яка говорить про зменшення впливу конфлікту у зв'язку із адекватним реагуванням подружжя на конфлікт та умінням грамотного його вирішення [24].

Основним механізмом виникнення конфлікту можна вважати наявність конфліктної ситуації та інциденту, чи сукупності двох та більше конфліктних ситуацій. Тут слід додати, що конфлікт стає реальним тільки після усвідомлення протиріччя, так як лише сприйняття ситуації як конфліктної породжує

відповідну поведінку; саме дії, спрямовані на досягнення своїх цілей, а блокування цілей та намірів іншого є переходом до конфліктної поведінки.

В цьому аспекті доцільно вказати динаміку сімейних конфліктів, котрій характерні класичні етапи від виникнення конфліктної ситуації, усвідомлення конфліктної ситуації, відкритого протиборства, розвитку відкритого протиборства до вирішення конфлікту та його емоційного переживання. Однак, як вже вказувалося раніше, до провідної характеристики сімейного конфлікту варто відносити підвищену емоційність та швидкість протікання кожного з етапів конфлікту.

Як зазначається в праці М.М. Обозова, латентна фаза виникає першою, яка характеризується переходом від звичайного спілкування до конфліктного та умовним поділом на підфази розвитку:

- виникнення суперечностей з приводу певного об'єкту, яку можна описати зростанням недовіри і напруженості, висуванням односпрямованих або взаємних претензій, а також зменшенням комунікації й накопиченням образ;

- прагнення довести правомірність своїх домагань і звинувачення супротивника в небажанні вирішувати спірні питання «справедливими методами», якій властиві акцент на своїх власних стереотипах та поява упередженості і неприязні в емоційній сфері;

- руйнування нормальної взаємодії, яка характеризується переходом до погроз, агресивності та установкою на боротьбу з опонентом.

Дана фаза може тривати досить довго, так як для виникнення конфлікту має бути наявний ще й інцидент. Тобто, лише після інциденту може спостерігатися вираження різних прагнень сторін конфлікту: або вирішення, або відсторонення від конфлікту, або відкрите протистояння.

Л.М. Карамушка стверджує, що фазами відкритими варто вважати демонстративну, на якій ще можливо вирішити конфлікт; агресивну, яка характеризується проявом прагнення зробити гірше опоненту; банальну, якій властиве бажання «знищити ворога» та кульмінація як найвища точка конфлікту, після чого спостерігається його ескалація та завершення [15].

А.Я. Анцупов акцентує увагу на тому, що існують конструктивні та деструктивні аспекти сімейних конфліктів. Так, до деструктивних аспектів конфлікту відносять деструкцію системи міжособистісних відносин партнерів, яка мала місце до початку виникнення конфлікту; погіршення ефективності діяльності конфлікуючих сторін; закріплення в соціальному досвіді агресивних способів вирішення конфліктів, негативний вплив на розвиток особистості, так як в сторін конфлікту виникають думки про несправедливість; виникнення стресових станів. До позитивних функцій конфлікту слід зарахувати можливість глибокої оцінки індивідуально-психологічних якостей партнера; оцінки ціннісних орієнтацій та відносну силу мотиву особистості [9].

Таким чином, аналіз наукових джерел відносно питання сімейних конфліктів дав можливість встановити, що сімейний конфлікт є можливим за умов прагнення обох партнерів в оволодінні одним і тим же об'єктом, зайняти одне і те ж місце чи виняткове положення, грати несумісні ролі, досягнути різноспрямованих цілей. Він має свої специфічні характеристики, однак в своїй основі етапи його та механізми цілком класичні. До того ж, сімейний конфлікт розглядати можна не лише як негативне явище, а й як позитивне, що сприяє згуртуванню партнерів за умов його адекватного вирішення.

1.2. Задоволеність шлюбом: поняття, зміст, структура та рівні

Вступаючи в шлюб, людина сподівається емоційно збагатити, наповнити своє життя новим змістом. Люди прагнуть до того, щоб після одруження, їхнє життя стало цікавішим та кращим. На цих сподіваннях ґрунтується основа майбутньої родини. Якщо сподівання починають руйнуватися, з'являється реальна загроза шлюбу.

Задоволеність шлюбом наразі розглядається однією із найважливіших характеристик благополуччя подружнього життя, а тому є актуальною центральною проблемою сімейної психології.

На сьогоднішній день відмічається досить багато наукових праць як вітчизняних, так і праць та досліджень, присвячених розкриттю та детальному вивченню цього психосоціального феномену. Проте, не зважаючи на досить активне вивчення вищеописаної проблематики, на жаль, до сьогодні не існує єдиного підходу та визначення дефініції «задоволеність шлюбом». Доцільно буде вказати те, що досить часто задоволеність шлюбом вживається наряду з такими термінами як «успішністю шлюбу», «згуртованість сім'ї», «сімейне благополуччя», «сумісність партнерів» та ін.

Так, наприклад, в роботах дослідників Т.В. Андрєєвої та Н.В. Смірної поняття типу «згуртованість сім'ї», «сімейне благополуччя» з терміном задоволеності шлюбом розмежовуються, однак автори притримуються думки про їхній тісний зв'язок [6, 47].

У наукових роботах існує тлумачення поняття задоволеності шлюбом в якості характеристики «суб'єктивної оцінки кожним з подружжя характеру їхніх взаємин». Сім'я при цьому розглядається з точки зору її власних динамічних змін, які є аналогічними процесам в малій групі.

В цьому ключі варто відмітити ряд вчених, а саме Т.С. Мороз, О.А. Тараданова та інших, котрі ці терміни пов'язують. Так, визначається, що сімейне благополуччя є характеристикою задоволеності шлюбом, а також, що через задоволеність шлюбом, відповідність установок подружньої пари, сімейну адаптацію. можна визначати психологічну сутність сімейного благополуччя [34, 54].

Т.В. Андрєєва зазначає, що задоволеність шлюбом є внутрішньою суб'єктивною оцінкою, а також ставленням власне партнерів до власного шлюбу [6, с. 87].

Однак вона наголошує на тому, що найбільш повним та сутнісним визначенням поняття задоволеності шлюбу можна вважати визначення С.І. Голода, котрий зазначав, що задоволеність шлюбом є результатом адекватної реалізації уявлень про сім'ю, що склалося в свідомості індивіда під впливом різних подій інтегрованим в досвід в даній сфері діяльності [18].

На думку Ю.Є. Альошиної, задоволеність шлюбом є не чим іншим, як феноменом міжособистісного спілкування, який відображає ставлення індивіда до свого шлюбу та є індикатором потреб сімейної системи [3].

В.В. Столін відмічає, що задоволеність шлюбом є стійким емоційним явищем, прояв якого можливий безпосередньо в емоціях, котрі мають місце в різноманітних ситуаціях, а також в різноманітних думках, оцінках чи порівняннях [50].

В.О. Сисенко вважає, що поняття «задоволеність подружнім життям» досить об'ємне, а тому інтегрує в собі ступінь задоволення всіх потреб особистості. Вчений також наголошує на тому, що даний феномен тісно пов'язаний з поняттям «стабільність сім'ї». Однак, стабільний шлюб не завжди головною характеристикою має задоволеність шлюбом [52].

Стабільність шлюбу і задоволеність шлюбом є досить пов'язаними характеристиками, що відображають різні рівні відносин подружжя. Першим, найбільш загальним, є рівень стійкості шлюбу, тобто юридичне збереження шлюбу (відсутність розлучення). Другий рівень є рівень «пристосування в шлюбі», «адаптованості подружжя». Третій рівень є найбільш глибоким. Це рівень «успіху» або «успішності» шлюбу, що характеризується збігом ціннісних орієнтацій чоловіка та дружини [38].

Задоволеність подружжям шлюбом є не що інше, як суб'єктивне сприйняття людьми ефективності функціонування сім'ї в сенсі задоволення індивідуальних потреб чоловіком та дружиною крізь призму соціокультурних норм.

При вивченні різних наукових праць нами було встановлено декілька блоків чинників, котрі визначають якість сімейних відносин. Перший блок факторів пов'язаний з особистістю кожного з подружжя, їхнім сімейним вихованням та походженням. Другий блок – пов'язаний з історією розвитку дошлюбних відносин та умовами виникнення шлюбу. Третій блок – фактори, які проявляються в ході спільного життя подружжя (організація побуту, характер внутрішньо сімейних стосунків).

Говорячи також про фактори задоволеності шлюбом цікавими будуть декілька підходів до їх виділення. А саме, в дослідженнях останніх десятиліть було встановлено, що вони досить різноманітні і підходи їх класифікації також.

О.Ю. Тавіт створив одну із найбільш змістовних класифікацій чинників задоволеності шлюбом, до якої він включив фактори, які виникли до шлюбу та фактори, які виникли в період шлюбного періоду. Дослідник вважає, що психологічним підґрунтям шлюбу є саме перша група чинників, яка включає в себе родинні сценарії, якості особистості, мотиви вступу до шлюбу. До другої групи автором віднесено етичні, емоційні та психофізіологічні відносини партнерів, погляди на виховання дітей, розподіл домашніх обов'язків та особливості проведення дозвілля [53].

Серед факторів першого блоку несприятливо впливають на успішність шлюбу ранній вік вступу до шлюбу, виховання в неповній родині, незгода батьків подружжя щодо вступу дітей у шлюб. До числа факторів другого блоку, що негативно впливають на стабільність шлюбу, віднесено короткочасність дошлюбних стосунків, значну різницю у віці між чоловіком та дружиною. Найбільш великою виявилася третя група факторів, що відображає специфіку стосунків у сім'ї подружжя, які знаходяться на стадії розлучення. Ці сім'ї характеризувалися несправедливим розподілом домашніх обов'язків, часто зустрічалася сексуальна дисгармонія, надмірне вживання алкоголю одним з членів подружжя. Окрім цього, загальний шлюбний потенціал складається з фізичного, матеріального, культурного, сексуального й психологічного факторів.

С.В. Ковальов, вивчаючи подружні стосунки у молодих сім'ях, як одну з головних причини подружніх конфліктів, а значить і незадоволеність шлюбом, виділяє невідповідність реальних та ідеальних уявлень про свого партнера [29].

Крім цього, загальний шлюбний потенціал складається з фізичного, матеріального, культурного, сексуального та психологічного чинників [41].

В той же час, до числа факторів, що впливають на задоволеність шлюбом відносять наступні: 1) емоційна задоволеність відносинами з партнером, яка

виражається у любові з його боку, взаємній допомозі подружжя особистісному зростанню кожного, повазі, наявності сексуальної задоволеності, любові до партнера, задоволеності у тому, наскільки добре партнер виконує запропоновану соціально-емоційну роль, відчуття подружжя себе єдиним цілим, відповідності образу дружини та образу ідеального чоловіка тощо; 2) позитивне ставлення до партнера, а саме: легкість у спілкуванні, фізична, сексуальна та інтелектуальна привабливість партнера, збіг ціннісних орієнтацій партнерів; 3) взаємодія, що поєднує такі фактори успішності шлюбу, як дружба чоловіка та дружини, ефективність взаємодії, спільність їх діяльності, фізична близькість при взаємодії; 4) параметри ефективності спілкування в подружній парі, а саме: глибина саморозкриття партнерів, наявність у подружжя спільних символів, точність невербальної комунікації, частота успішного спілкування в парі, спільність очікувань, взаєморозуміння і емпатія, схожість сприйняття подружніх ролей.

На думку О.Г. Лідерс та О.О. Карабанової, провідним фактором задоволеності шлюбом є компліментарність партнерів. Поняття комплементарності пов'язане з порядком народження та сиблінговою позицією у батьківській сім'ї. Комплементарні ролі – це взаємодоповнюючі ролі: старшого брата і молодшої сестри, старшої сестри і молодшого брата. У основі комплементарності ролей лежить взаємодоповнюваність потреб індивідуумів. Взаємоузгодженість і співпраця легше досягаються між людьми, які займали комплементи серед братів і сестер. Тобто у випадку доповнення ролей чоловіка та дружини один одним можливе створення міцного шлюбу, ґрунтовною характеристикою якого буде співробітництво, а не суперництво [28, 33].

Однак, В.І. Слепкова говорить про те, що твердження відносно підвищення задоволеності шлюбом у разі високої комплементарності являється вірним лише у випадку задоволеності сиблінгів своїм становищем в ній. В іншому ж випадку буде спостерігатися наступне: комплементарність подружніх ролей при напружених, конкурентних, конфліктних сиблінгових відносинах у батьківських сім'ях стає джерелом незадоволеності подружжям [46, с.20-21].

Крім явища «задоволеності шлюбом» науковці також виділяють таке поняття як «незадоволеність шлюбом» [38].

Подружня незадоволеність є наслідком незадоволеності потреб, серед яких: незадоволеність сексуальних потреб подружжя в цілому або одного з подружжя; незадоволеність потреби в позитивних емоціях чоловіка та дружини або одного з них (емоційна холодність, відчуження подружжя); порушення почуття власної гідності з боку партнера, його зневажливе ставлення, образи та критика; незадоволеність потреби у взаємодопомозі, потреби у співпраці, пов'язаної із розподілом обов'язків в сім'ї; фінансові розбіжності подружжя (питання загального бюджету, вкладу кожного партнера в матеріальне забезпечення сім'ї); різні потреби в проведенні відпочинку і дозвілля.

Таким чином, резюмуючи вищевикладене, підкреслимо, що задоволеність шлюбом в науковій літературі може розглядатися в якості відповідності між наявним та бажаним, а також як суб'єктивне переживання відчуття задоволення-незадоволення в оцінці партнерами всіх аспектів шлюбу. До основних факторів, що впливають на рівень задоволеності шлюбом у вітчизняній та зарубіжній літературі відносять емоційну задоволеність шлюбом, позитивну міжособистісну комунікацію, взаємодію та параметри ефективності спілкування подружжя.

1.3. Рольові установки, очікування та розподіл ролей в сім'ї в якості предикторів подолання конфліктів

Відомим фактом в психології є те, що всі аспекти життєдіяльності особистості та її структурні компоненти взаємопов'язані. Варто в цьому аспекті відмітити те, що предикторами подолання сімейних конфліктів можна розглядати рольові установки, очікування та розподіл ролей в сім'ї.

Проведений теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми розподілу ролей в сім'ї дав можливість встановити, що питання досить активно розроблялося вітчизняними вченими, серед яких варто згадати Ю.Є. Альошину,

П.П. Горностая, В.В. Абраменкову, Ш. Берна, О.М. Кікінеджи, Т.В. Говорун, С.В. Ковальова, А.Г. Лідерса та ін.

Надамо детальну характеристику кожного із понять та перейдемо до обґрунтування даного тезису.

Так, роль за А.І. Антоновим являється соціальною функцією особистості, котра відповідає прийнятим нормам, а також являється способом поведінки людей в залежності від їхнього статусу чи позиції в суспільстві, в системі міжособистісних відносин [8].

У вітчизняній науковій літературі існує думка, що у визначення сімейних ролей варто спиратися на уявлення про соціальну роль. Власне поняття ролей в сім'ї означає конкретизацію соціальних ролей чоловіка, матері, батька і т.д. та є соціологічним.

Як вважають Ф. Най, Дж. Плек, Дж. Сканцоні та ряд інших дослідників розподіл ролей в сім'ї є ядром статево рольової диференціації в сім'ї. Безумовно, вивчення та поглиблене розуміння даних понять досить важливе, однак варто визнати той факт, що вітчизняними вченими акцент на їх дослідженні не ставився, а тому залишаються вони маловивченими.

Останні дослідження зарубіжних вчених дають можливість говорити про те, що виділено ряд чинників, які впливають на вибір сім'єю того чи іншого способу рольової взаємодії, а також на рольові установки. Наприклад, соціально-демографічні чинники, належність до певного соціального класу, а також стадії сімейного циклу, факти роботи дружини та інші фактори, на думку Л.В. Хоффмана, Ф. Най, впливають на спосіб рольової взаємодії в сім'ї. Важливим нюансом, який також потребує висвітлення в аспекті нашого дослідження являється не лише визначення та вивчення факторів, які впливають на рольові відносини в сім'ї, а й «наслідків» того чи іншого рольового зразка. В останніх дослідженнях Н. Голберга, Дж. Сканцоні, Г.Л. Фоке та інших, наводяться негативні наслідки традиційної рольової моделі як для чоловіків, так і для жінок, в роботах Р. Раппопорта, М. Бергера та інших викладено основні труднощі, які спіткають сім'ї, що обрали елітарний зразок розподілу ролей [44].

Виходячи із розподілу соціальних ролей чоловіків та жінок слідує й зразок розподілу соціальних ролей. Так, чоловік має матеріально забезпечувати сім'ю, в той час як жінка має відповідати за виховання дітей та ведення господарства. Безумовно, така рольова модель домінує для більшості зарубіжних вчених.

Однак, все більше зарубіжних та вітчизняних вчених наголошують на тому, що правила рольової поведінки та рольових відносин в сім'ї встановлюються в процесі її життєдіяльності, в тісному зв'язку з міжособистісними відносинами та комунікацією членів сім'ї.

Ю.Є. Альошиною наводиться класифікація основних ролей в сім'ї [4]:

- відповідальний за матеріальне забезпечення;
- господар-господиня;
- роль відповідального за догляд за немовлям;
- роль вихователя;
- роль сексуального партнера;
- роль організатора дозвілля;
- організатор сімейної субкультури;
- роль відповідального за підтримку родинних зав'язків;
- роль «психотерапевта».

Однак, говорячи про психологічні ролі в родині маємо наголосити на тому, що вони взаємопов'язані. Тобто, для того щоб виконувати роль батька, повинен бути той, хто буде виконувати роль сина чи доньки. Як бачимо, сімейні ролі мають створювати систему, провідними характеристиками якої мають бути приближення до несуперечливої та такої, яка б задовольняла психологічні потреби.

Дослідники виділяють основні фактори, що обумовлюють рольову поведінку кожного з подружжя: минулий досвід (якість батьківського шлюбу), мрії, які виникають стосовно шлюбу і образу майбутнього чоловіка або жінки, якість взаємовідносин партнерів до моменту, коли вони вступають в шлюб, соціальне оточення подружжя, особистісні чинники (особливості характеру, та виховання, рівень освіти, соціальне оточення в дитинстві, національність),

розподіл ролей в даній сім'ї, основні сімейні цінності, підпорядкованість яких розвивається протягом життєвого циклу сім'ї, що відображають зміни вагомості її функцій. Рольова поведінка реалізується через втілення подружжям їх ролей в шлюбі [48].

Важливим моментом являється те, наскільки думка члена сім'ї відносно своєї ролі співпадає з уявленнями про неї інших.

В.І. Слепкова та Є.С. Романовою відмічається, що подружні ролі можна розподіляти на традиційні, товариські та ролі партнерів. Так, традиційна роль передбачає з боку дружини народження та виховання дітей, створення затишку вдома, обслуговування сім'ї, підстроювання власних інтересів інтересам чоловіка та ін., відданість матері своїх дітей, прийняття основних рішень та ін. [46].

Відносно товариських ролей, зазначимо, що за дружиною відмічається вимога зберігати зовнішню привабливість, надавати чоловікові моральну підтримку та сексуального задоволення, підтримувати різні соціальні контакти, а також підтримувати цікаве спілкування з друзями та чоловіком, забезпечувати різноманітність життя. Чоловік же повинен захоплюватися дружиною і шанобливо до неї відноситься, забезпечувати засобами для її нарядів, розваг, підтримки соціальних контактів, а також спільно проводити з нею дозвілля.

Роль партнера вимагає від дружини та чоловіка економічний внесок в сім'ю, загальну відповідальність за дітей, розподіл домашньої роботи та правової відповідальності. Від чоловіка необхідно ще й ухвалення рівного статусу дружини, а від дружини – рівної відповідальності за підтримання статусу сім'ї [46, 49]

О.О. Карабанова залежно від особливостей розподілу ролей, верховенства та характеру взаємодії виділяє традиційну, егалітарну, демократичну та двокар'єрну сім'ю [28].

Традиційна авторитарна сім'я характеризується одноосібним пануванням чоловіка авторитарного типу та традиційним розподілом ролей з чіткою диференціацією чоловічих та жіночих сімейних ролей.

Егалітарна сім'я є сім'єю без верховенства та чіткого розподілу ролей та обов'язків, з аморфною та неоформленою рольовою структурою. Як правило, егалітарна сім'я являється молодим подружжям без дітей, так як дітонародження передбачає таку структурування позицій та розподілу ролей.

Демократичній (партнерська) сім'ї властиві рівноправність подружжя, спільне панування з поділом функцій, гнучкістю у розподілі ролей та обов'язків та готовністю до зміни рольової структури сім'ї на основі врахування інтересів кожного з партнерів та сім'ї в цілому.

«Двокар'єрна» сім'я тлумачиться як сім'я, головною характеристикою якої є цінності кар'єри та професійної самореалізації подружжя, які визнаються обома партнерами.

Говорячи про традиційні та елітарні сім'ї маємо відмітити те, що в традиційній сім'ї ролі відповідають статі, а тому дружина виконує роль матері та господині, чоловік же – відповідає за матеріальне забезпечення та сексуальні відносини. Звичайно, уявлення про ролі в родині досить індивідуальні і можуть не співпадати з уявленнями інших, однак черпаються вони з розподілу сімейних ролей в сім'ї особистості та сімей інших.

Чоловік та жінка можуть очікувати від шлюбу досить різні речі та уявляти подружнє життя по-різному. Загалом, в більшості сімей ролі розподіляються більш менш порівну, однак в цьому ключі доцільно розглянути очікування чоловіка та жінки та визначити значення даного поняття.

В науковій літературі рольові очікування трактуються в якості приписів одного партнера відносно іншого, котрі безпосередньо пов'язуються з тією чи іншою сімейною функцією. Рольова установка поведінки партнера визначає вибір того супутника життя, який найбільше підходить під правила сценарію, однак при цьому очікування не є жорсткими вимогами та можуть легко трансформуватися протягом життя [21].

Установка в широкому смислі слова розглядається в якості стану психологічної готовності до певної поведінки, підґрунтям якої вважається минулий соціальний досвід.

Сімейна установка тлумачиться як певне уявлення індивіда про шлюб та сімейне життя, яке впливає на стан готовності до створення сім'ї і його поведінку у шлюбно-сімейних відносинах [31].

Доцільно буде відмітити те, що сімейна установка може визначатися внутрішніми та зовнішніми факторами. Внутрішні фактори можна розглядати як актуальні потреби, минулий досвід, будь-які особистісні особливості в широкому розумінні індивіда, в той час як зовнішні чинники відображають не лише сьогодення та минуле, а й майбутнє.

Як зазначається в науковій літературі, формування сімейних установок починається з дитинства та активно відбувається протягом молодості. На даний процес впливають ситуації у власній родині, загальнокультурні цінності та норми, політично-економічна обстановка в місті і країні в цілому. Однак, на жаль, не завжди в особистості формуються позитивні установки в сфері сім'ї, що може виражатися в розлученнях, співжитті, падінні народжуваності.

Сімейні установки розглядаються в трьох аспектах: когнітивному, емоційному і конативному.

Когнітивний аспект установок виражається в тому, що людина знає, думає про сім'ю, які має уявлення з цих питань.

Емоційний аспект проявляється в позитивних чи негативних відчуттях і емоціях по відношенню до сім'ї, в той час як конативний виражається в готовності, намірах вчинити певні дії по відношенню до сім'ї, створення сім'ї [39].

Найбільш цінними для молоді в уявленнях про ідеальний шлюб стають: довіра, повага один до одного, взаєморозуміння, прив'язаність, любов та ніжність.

Варто відмітити, що рольові очікування містять наступні установки: приписи традиційного характеру, пов'язані з ієрархією виконання основних домашніх та економічних справ, встановлення дружньої та інтимної взаємодії, спрямовані на реалізацію сексуальної, психологічної та емоційної функцій, а

також партнерські домагання, на визнання рівними особами подружжя, спільне виховання дітей та господарювання [35, 56].

Рольові домагання слід трактувати в якості критичного представлення обов'язків по відношенню до себе в шлюбі, а саме: що є нормою для здорової особистості в сімейному житті, як себе можна вести, як треба ставитися до партнера. Тобто, як зазначається в літературі, це певний Я-ідеальний образ чоловіка та жінки в подружніх відносинах.

Переходячи до обґрунтування таких предикторів поведінки в конфлікті як рольові очікування, установки та розподіл ролей, варто згадати працю В.О. Сисенко, який писав, що причиною виникнення конфліктів між подружжям можуть бути не лише різні погляди на шлюб, очікування один від одного, але й невідповідність ролей в шлюбі, відсутність поваги, подружні зради та інше.

Як ми бачимо, до основних причин, на думку вченого віднесено й ті, які нами розглядаються в якості предикторів поведінки в конфлікті. Тобто, їхнє знання, а також можливість регулювання та корекції являється одним із основних моментів, які можуть впливати на вибір копінг-стратегії. Адже, як відомо, конфлікт може зруйнувати відносини в парі, призвести до розлучення, особливо у випадку його латентності.

Висновки до розділу I

На основі проведеного теоретичного аналізу наукової літератури з провідних аспектів теми дослідження було зроблено наступні висновки.

1. Сімейні конфлікти являються різновидом конфліктів та характеризуються специфічними характеристиками, однак фази та етапи конфлікту з механізмами співвідносяться з конфліктом в загальному розумінні слова та в рамках загальної конфліктології.

Так, сімейний конфлікт визначається в якості конфлікту, виникнення якого провокується невідповідністю поглядів членів однієї сім'ї відносно питань життєдіяльності сім'ї, а також приводу задоволення різноманітних потреб її членів, відповідності рольової поведінки очікуванням.

2. Задоволеність шлюбом в науковій літературі тлумачиться як стійке емоційне явище, прояв якого можливий безпосередньо в емоціях, котрі мають місце в різноманітних ситуаціях, а також в різноманітних думках, оцінках чи порівняннях. Задоволеність чи незадоволеність шлюбом обумовлюється рядом факторів, до яких слід віднести психологічні та соціальні фактори, які в свою чергу також підрозділяються.

3. Розгляд рольових установок, очікувань та розподілу ролей дав можливість встановити, що:

- сімейна установка – це певне уявлення індивіда про шлюб та сімейне життя, яке впливає на стан готовності до створення сім'ї і його поведінку у шлюбно-сімейних відносинах;
- рольове очікування – це припис одного партнера відносно іншого, котрі безпосередньо пов'язуються з тією чи іншою сімейною функцією;
- розподіл ролей може відбуватися за традиційною, елітарною, демократичною чи двокар'єрною моделлю.

РОЗДІЛ II

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Організація та хід дослідження

Сімейні труднощі, сварки та конфлікти впливають не лише на окремо взяте подружжя, але й на почуття, емоційний стан та настрої кожного члена подружжя, їхні взаємовідносини з оточуючими.

Саме тому подолання сімейних труднощів відіграє значну роль в житті подружжя. Зазначимо, що в залежності від обраної стратегії подолання конфліктів та її ефективності вирізняють різні шляхи взаємодії в сім'ях.

Зазначимо, що подолання конфліктних ситуацій в подружжях велике значення має рівень задоволеності шлюбом, оскільки він прямо пов'язаний з базовими людськими цінностями та щасливим життям.

Задоволеність шлюбом визначається нами як суб'єктивне сприйняття подружжям через призму соціокультурних норм ефективності функціонування сім'ї в плані задоволеності їх індивідуальних потреб.

Саме тому, на наш погляд, актуальним залишається питання вибору стратегій вирішення конфліктних ситуацій подружжями з різним рівнем задоволеності шлюбом.

Так, метою нашого дослідження є визначення особливостей стратегій подолання конфліктних ситуацій подружжями з різним рівнем задоволеності шлюбом.

Завдання роботи полягали у визначенні структури, методів дослідження та обґрунтування обраних методик, а також емпіричному визначенні особливостей задоволеності шлюбом у подружжя та долаючої поведінки в осіб з різним рівнем задоволеності шлюбом.

2.2. Характеристика вибірки та методики дослідження

Вибірку досліджуваних склали 41 особа, віком від 21 до 48 років. В цілому у дослідженні взяли участь 21 чоловік та 20 жінок.

Обґрунтовуючи доцільність сформованої вибірки відмітимо, що нам важливо було дослідити стратегії вирішення конфліктів не лише у жінок, а й у чоловіків. Саме тому нами було досліджено 20 пар, котрі погодилися надати свої відповіді стосовно подружнього життя та які проживають в шлюбі від півроку до 25 років.

Для проведення дослідження нами було використано наступні методики: «Опитувальник задоволеності шлюбом» (В.В. Столін, Т.Л. Романова, Г.П. Бутенко) для визначення ступеню задоволеності-незадоволеності шлюбом, а також ступеню співпадіння-неспівпадіння задоволеності у подружжя; опитувальник «Способи долаючої поведінки» Р. Лазаруса для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів в різних сферах психічної діяльності; опитувальник копінг-стратегій (COPE) з метою визначення ситуаційних копінг-стратегій (адаптований О.І. Расказовою, Т.О. Гордєєвою).

Наведемо стисло характеристику обраних методик:

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

Методика призначена для експрес-діагностики ступеня задоволеності-незадоволеності шлюбом у кожного з подружжя, а також збігу або неузгодженості отриманих оцінок.

Авторами даної методики є В. В. Столін, Т. Л. Романова і Г. П. Бутенко (1984).

Методика містить 24 твердження, кожному з яких відповідає три варіанти відповіді: «вірно», «важко сказати», «невірно» (або їх семантичні аналоги). Твердження містять як позитивні, так і негативні характеристики шлюбу і сформульовані як в позитивній, так і в негативній формі.

Опитуваним надається інструкція, в котрій говориться про те, що під час проведення методики варто бути уважним, а також необхідно обрати один із трьох запропонованих варіантів відповідей. Після того як психолог отримує дані йде їх обробка у відповідності з ключем методики та інтерпретація їх у залежності від сумарних балів тесту:

- 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.

Для зручності подальшої роботи нами було виділено суто два критерії – задоволений чи не задоволений подружнім життям. Дані критерії було отримано шляхом інтеграції балів від 0 до 28 балів, які свідчили про незадоволеність шлюбом та від 29 до 48 балів – задоволеність шлюбом.

2. Опитувальник «Способи долаючої поведінки» Р. Лазаруса.

Методика призначена для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, копінг-стратегій. Даний опитувальник вважається першою стандартною методикою в області вимірювання копінгу. Методика була розроблена Р. Лазарусом і С. Фолкманом в 1988 році, адаптована Т. Л. Крюковою, Е. В. Куфтяк, М. С. Замишляєвою в 2004 році. Даний тест містить 50 тверджень, які стосуються поведінки особистості у важкій життєвій ситуації, що спрямовані на оцінку того як часто дані варіанти поведінки проявляються у неї. Отримані відповіді підраховуємо по кожній субшкалі й обчислюємо через формулу для подальшої інтерпретації по субшкалам. Даний тест інтерпретується по окремим субшкалам:

- Конфронтація. Рішення проблеми за рахунок не завжди цілеспрямованої поведінкової активності, здійснення конкретних дій. Часто стратегія конфронтації розглядається як неадаптивна, однак при помірному

використанні вона забезпечує здатність особистості до опору труднощам, енергійність і підприємливість при вирішенні проблемних ситуацій, вміння відстоювати власні інтереси;

- Дистанціювання. Подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок суб'єктивного зниження її значущості та ступеня емоційної залученості в неї;
- Самоконтроль. Подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок цілеспрямованого придушення і стримування емоцій, мінімізації їх впливу на сприйняття ситуації та вибір стратегії поведінки, високий контроль поведінки, прагнення до самовладання;
- Пошук соціальної підтримки. Рішення проблеми за рахунок залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів, пошуку інформаційної, емоційної і дієвої підтримки;
- Прийняття відповідальності. Визнання суб'єктом своєї ролі у виникненні проблеми та відповідальності за її рішення, у ряді випадків з виразним компонентом самокритики і самозвинувачення;
- Втеча-уникнення. Подолання особистістю негативних переживань у зв'язку з труднощами за рахунок реагування за типом ухилення: заперечення проблеми, фантазування, невиправданих очікувань, відволікання і т. п.;
- Планування вирішення проблеми. Подолання проблеми за рахунок цілеспрямованого аналізу ситуації і можливих варіантів поведінки, вироблення стратегії вирішення проблеми, планування власних дій з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду і наявних ресурсів;

Позитивна переоцінка. Подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок її позитивного переосмислення, розгляду її як стимул для особистісного зростання.

3. Опитувальник копінг-стратегій (COPE) з метою визначення ситуаційних копінг-стратегій (адаптований О.І. Расказовой, Т.О. Гордєєвою).

Методика є російськомовною адаптацією опитувальника COPE, створеного К. Карвером, М. Шейер і Дж. Вейнтрауб на основі теоретичних

уявленнь Р. Лазаруса і власної теоретичної моделі. Російською мовою методика адаптована і валідизована в 2013 році О.І. Расказовою та співавторами.

Опитувальник COPE був розроблений для вимірювання як ситуаційних копінг-стратегій, які, за задумом авторів, можуть бути мінливі, так і для лежачих в основі цих стратегій особистісних стилів реагування.

Опитувальник складається з 60 пунктів, об'єднаних в 15 шкал (відповідають оригінальній структурі опитувальника), за допомогою яких відбувається вимірювання наступних копінг-стратегій:

1. Активний копінг (активні кроки або прямі дії, спрямовані на подолання стресової ситуації).
2. Планування (обдумування того, як діяти у відношенні складної життєвої ситуації, розробка стратегій поведінки).
3. Придушення конкуруючої діяльності (уникнення чи відволікання іншими видами активності і, можливо, ігнорування інших речей для того, щоб активніше справлятися зі стресовою ситуацією).
4. Стимування долаючої поведінки (очікування відповідного для дій моменту і утримання від занадто поспішних, імпульсивних дій).
5. Пошук соціальної підтримки інструментального характеру (прагнення отримати пораду, допомогу або інформацію).
6. Пошук соціальної підтримки з емоційних причин (прагнення знайти емоційну, моральну підтримку, співчуття і розуміння).
7. Концентрація на емоціях та їх активне вираження (фокусування на неприємних емоціях, неприємності і вираженні почуттів).
8. Позитивне переформулювання й особистісний ріст (спроби переосмислення стресової ситуації в позитивному ключі).
9. Заперечення (відмова вірити в те, що трапилося або спроби заперечувати цю реальність).
10. Ухвалення (прийняття реальності події, стресової ситуації).
11. Звернення до релігії (звернення до допомоги Бога, віри, релігії).

12. Використання «заспокійливих» (використання алкоголю, лікарських засобів або наркотиків як способу уникнення проблеми і поліпшення самопочуття).

13. Гумор (жарти і сміх з приводу ситуації).

14. Поведінковий відхід від проблеми (відмова від досягнення мети, регулювання зусиль, спрямованих на взаємодію з стресором).

15. Уявний відхід від проблеми (використання різних видів активності для відволікання від неприємних думок, пов'язаних з проблемою).

Обробка результатів відбувається підсумуванням набраних балів за кожною з усіх питань, що входять в шкалу.

В даний час відсутні будь-які дані про нормативні показники опитувальника, тому можливий лише підрахунок сирих балів.

Отже, як ми бачимо, для дослідження особливостей стратегій вирішення конфліктів подружжями з різним рівнем задоволеності шлюбом нами було підібрано комплекс методик, котрий дає змогу визначити не лише основні копінг-стратегії, серед яких відмічаються конфронтація, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, дистанціювання, втеча-уникнення, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка та прийняття відповідальності, а й допоміжні, такі як концентрація на власних емоціях, не лише поведінкове, а й уявне уникнення, переформулювання складних ситуацій в особистісний ріст, які дають можливість побачити повну картину способів долаючої поведінки подружжя. Адже базуючись та аналізуючи лише домінуючі копінг-стратегії не можливо побачити в цілому способи поведінки в конфлікті, що є пасивними та деструктивними, а знаючи провідні та допоміжні можлива адекватна корекція із опорою чи то на соціальне оточення особистості, чи на емоційну сферу з метою пошуку ресурсу подолання складної ситуації.

Висновки до розділу II

Процедура нашого дослідження включала в себе проведення емпіричного дослідження за обраними методиками, обробку отриманих результатів із застосуванням оптимальних методів математичної статистики та формулювання висновків й укладення рекомендацій щодо формування конструктивних копінгів серед досліджуваних. Отримані дані були оброблені за допомогою стандартних методів математичної статистики, а саме: розраховувалась статистична значущість відмінностей у групах за методом U-Манна-Уїтні як непараметричного аналогу T-критерію Стьюдента для незалежних вибірок.

РОЗДІЛ ІІІ
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРЕДИКТОРІВ
ПОДОЛАННЯ КОНФЛІКТІВ ПОДРУЖЖЯМ З РІЗНОЮ
ЗАДОВОЛЕНІСТЮ ШЛЮБОМ

3.1. Емпіричне визначення задоволеності шлюбом у подружжя

Для дослідження рівнів задоволеності шлюбом серед опитуваних сформованої вибірки нами було використано методику «Опитувальник задоволеності шлюбом» (В.В. Столін, Т.Л. Романова, Г.П. Бутенко), результати за якою представлено в таблиці 1.

Таблиця 3.1

Показники рівнів задоволеності шлюбом серед опитуваних подружжів

Рівень задоволеності шлюбом	Кількість осіб	Відсоткова частка (%)
Значна незадоволеність	2	4,88
Скоріше незадоволеність, ніж задоволеність	3	7,31
Часткова задоволеність, часткова незадоволеність	2	4,88
Скоріше задоволеність, ніж незадоволеність	4	9,75
Значна задоволеність	5	12,20
Практично повна задоволеність	25	60,98

Аналізуючи отриману таблицю, зазначимо, що значна частка осіб практично в повній мірі задоволена шлюбом (60,98%). Менш вираженим рівнем виявився рівень «Значна задоволеність», властивий 12,20% опитуваних, а також

рівень «Скоріше задоволеність, ніж незадоволеність», що характеризує 9,75% вибірки.

Найменш вираженими рівнями виявилися рівень «Значна незадоволеність» (4,88%) та «Часткова задоволеність, часткова незадоволеність», характерний для 4,88% сформованої вибірки, а також рівень «Скоріше незадоволеність, ніж задоволеність», що властивий 7,31% опитуваних.

Для зручності подальшої роботи нами було виділено суто два критерії – задоволений чи не задоволений подружнім життям. Дані критерії було отримано шляхом інтеграції балів від 0 до 28 балів, які свідчили про незадоволеність шлюбом та від 29 до 48 балів – задоволеність шлюбом. Так, скомпоновані результати представлено на рисунку 2.1.

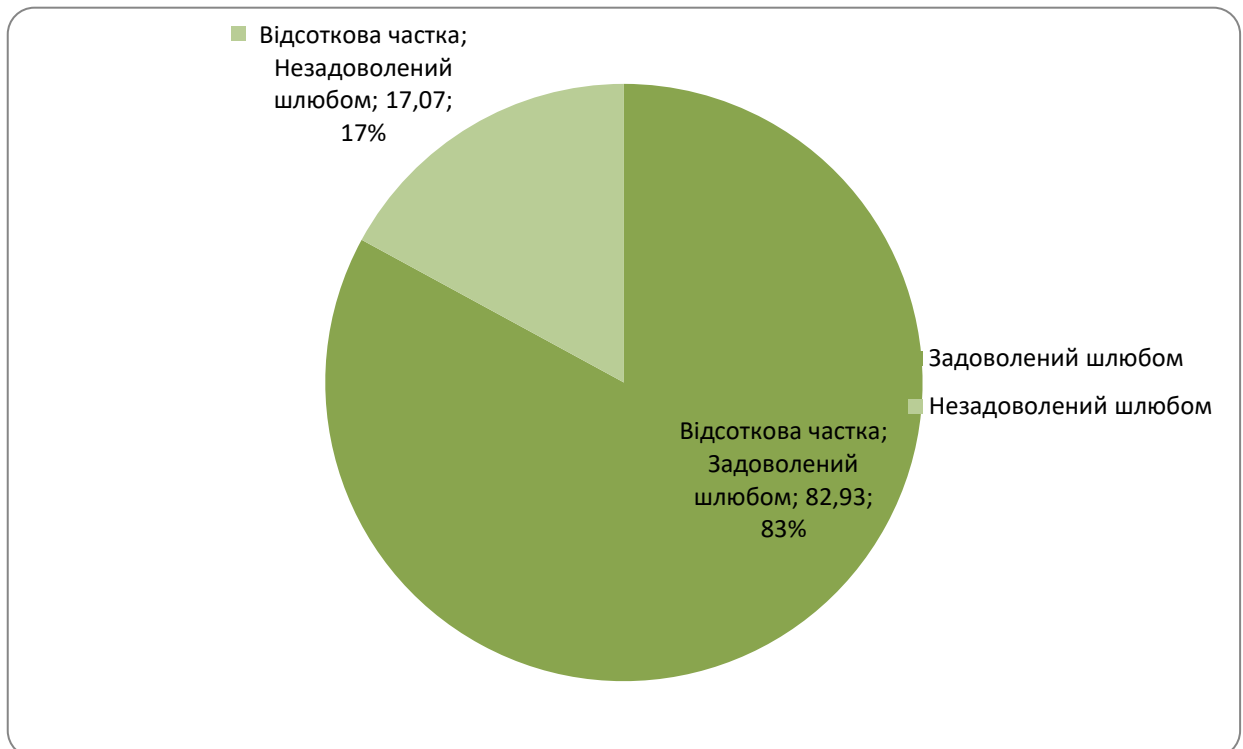


Рисунок 3.1 Розподіл респондентів за рівнями задоволеності шлюбом (%)

Як ми можемо бачити із рисунка 3.1., більша частка опитуваних (82,93%) задоволена подружнім життям, що може свідчити про взаємну підтримку та взаємоповагу в подружніх відносинах, члени подружжя намагаються відповідати партнерові підтримкою та повагою у відповідь. Окрім того, подружні відносини

приносять опитуваним даної групи радість та задоволення, інтенсивність яких не зменшується зі зростанням стажу подружнього життя.

Говорячи про 17,07% респондентів, у котрих виявлено незадоволеність подружнім життям, відмітимо, що це може свідчити про незадоволеність потреби членів подружжя в підтримці та прийнятті, повазі. Окрім цього, відмітимо, що члени такого подружжя можуть бути незадоволені якістю спілкування з партнером, у них може бути відчуття роздратування та незадоволеності від багатьох його вчинків. Емоційна підтримка в таких відносинах значно знижена, а тому такі результати можуть свідчити про серйозні проблеми в середині сім'ї.

Тож, в якості дослідницьких груп нами сформовано дві групи:

- Група №1 (респонденти задоволені подружнім життям) – 34 особи;
- Група №2 (респонденти незадоволені подружнім життям) – 7 осіб.

Таким чином, підкреслимо, що більшість опитуваних цілком задоволена подружнім життям, прагне підтримувати та поважати свого партнера.

3.2. Дослідження особливостей долаючої поведінки в осіб з різним рівнем задоволеності шлюбом

Актуальність вивчення стратегій поведінки подружжя в останні роки не викликає сумнівів. Адже напружена ситуація, пов'язана з пандемією, котра вносить корективи в усі сфери життя людини, а особливо в професійну та сімейну, дає про себе знати.

Відмітимо, поведінка в конфліктних ситуаціях є основою забезпечення адаптованості особистості до тих умов та ситуацій, котрі мають місце в сім'ї та характеризується негативним впливом на члена подружжя. Сформованість в подружжя з різним рівнем задоволеності шлюбом стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях багато в чому впливають на взаємодію та подальше вирішення конфлікту між членами подружжя.

З метою встановлення відмінностей між зазначеними групами досліджуваних нами у якості статистичного критерію було використано критерій U-Манна-Уїтні як непараметричного аналогу t-критерію Стьюдента, оскільки в нашому випадку розглядаються дві незалежні вибірки – група № 1 та група № 2. Співставлення даних груп проводилось за частотою таких досліджуваних показників, як задоволеність та незадоволеність шлюбом.

Використовувався даний критерій з метою міжгрупового порівняння вираженості активних чи пасивних стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях серед подружжя з різним рівнем задоволеності шлюбом. В нашому дослідженні ми висунули наступні статистичні гіпотези:

H0: відмінностей між вираженістю стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях серед подружніх пар з різним рівнем задоволеності шлюбом не існує;

H1: відмінності між вираженістю стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях серед подружніх пар з різним рівнем задоволеності шлюбом існують.

Таким чином, методика В.В. Століна у нашій роботі виступає в якості критеріальної, тому, що завдяки їй ми розділили учасників дослідження на 2 групи за критерієм задоволеності та незадоволеності подружніми парами шлюбом.

З метою вивчення стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях опитуваними з різним рівнем задоволеності шлюбом нами було використано методику Р. Лазаруса, результати за якою представлено в таблиці 2.

Таблиця 3.2

Порівняльний аналіз показників домінуючих стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях серед подружніх пар з різним рівнем задоволеності шлюбом (середні ранги)

Копінг-стратегії	Група №1	Група №2	U	Z	p
Конфронтація	20,85	21,71	114,0	-0,17	>0,05
Дистанціювання	21,03	20,86	118,0	-0,03	>0,05
Самоконтроль	21,53	18,43	101,0	-0,62	>0,05

Пошук соціальної підтримки	20,87	21,64	114,50	-0,15	>0,05
Прийняття відповідальності	21,37	19,21	106,50	-0,44	>0,05
Втеча-уникнення	21,68	17,71	96,0	-0,80	>0,05
Планування вирішення проблеми	22,22	15,07	77,50	-1,44	>0,05
Позитивна переоцінка	21,22	19,93	111,50	-0,26	>0,05

Примітка: Z – стандартизований показник для U-значення.

Аналізуючи результати, представлені в таблиці 2., відмітимо, що статистично значущих відмінностей в стратегіях подолання конфліктних ситуацій серед осіб з різним рівнем задоволеності шлюбом не виявлено.

Однак, опираючись на значення середніх рангів серед досліджуваних обох груп, зазначимо, що опитувані групи №1 (респонденти задоволені подружнім життям) в конфліктних ситуаціях вдаються до стратегії «Планування вирішення проблеми» (середній ранг становить 22,22), «Втеча-уникнення» (середній ранг складає 21,68) та «Самоконтроль» (середній ранг – 21,53), в той час як досліджуваних, незадоволених подружнім життям характеризує стратегія «Конфронтація» (середній ранг – 21,71), «Пошук соціальної підтримки» (середній ранг складає 21,64) та «Дистанціювання» (середній ранг складає 20,86).

Найменш вираженою стратегією поведінки в конфліктній ситуації серед осіб задоволених подружнім життям відносяться «Пошук соціальної підтримки» (середній ранг складає 20,87), «Конфронтація» (середній ранг 20,85). Говорячи про найменш виражені стратегії серед опитуваних незадоволених подружнім життям, відмітимо, що до них відносяться «Планування вирішення проблеми» (середній ранг 15,07), «Втеча-уникнення» (середній ранг становить 17,71) та «Самоконтроль» (середній ранг складає 18,43).

Так, деталізуємо найбільш виражені стратегії серед опитуваних кожної із груп.

Опитуваних задоволених шлюбом характеризує подолання проблеми за рахунок цілеспрямованого аналізу ситуації і можливих варіантів поведінки, вироблення стратегії вирішення проблеми, планування власних дій з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду і наявних ресурсів, а також за рахунок цілеспрямованого придушення і стримування емоцій, мінімізації їх впливу на сприйняття ситуації та вибір стратегії поведінки, високий контроль поведінки, прагнення до самовладання і певного заперечення проблеми й ухилення від неї.

Говорячи про опитуваних незадоволених подружнім життям, відмітимо, що їх відрізняє схильність до вирішення проблеми за рахунок не завжди цілеспрямованої поведінкової активності, звернення до найближчого оточення та зниження значущості для особистості й емоційної залученості до неї.

Як ми бачимо, чіткої залежності, котра підтверджувалася б статистично, між задоволеністю шлюбом та копінг-стратегіями не виявлено.

Наступним етапом нашого дослідження було встановлення особливостей домінуючих копінг-стратегій серед опитуваних з різним рівнем комунікативного контролю за допомогою методики «Опитувальник додання стресу» (К. Карвера, М. Шейєра та Дж. Вейнтрауба – COPE Inventory) (в адаптації Т.О. Гордєєва, Є.М. Осіна, О.І. Расказової, О.А. Сичова та В.Ю. Шевяхова), результати за якою представлено в таблиці 3.3.

Аналізуючи дані, представлені в таблиці 3.3, маємо зазначити, що статистично достовірних відмінностей у вираженості копінг-стратегій серед осіб з різним рівнем задоволеності шлюбом не встановлено.

Перейдемо до більш детального аналізу таблиці з метою визначення найбільш виражених копінг-стратегій серед представників кожної із груп.

Так, відмітимо, що досліджуваних групи №1 (респонденти задоволені подружнім життям) в більшій мірі характеризує копінг-стратегія «Гумор» (середній ранг 22,35), «Позитивне переформулювання та особистісний ріст» (середній ранг 22,31), «Стримання» (середній ранг 22,04) та копінг-стратегія планування (середній ранг 22,25). Найменш вираженими стратегіями поведінки

в конфліктних ситуаціях серед осіб задоволених подружнім життям є уявний та поведінковий відхід від проблеми.

Говорячи про опитуваних, котрі незадоволені подружнім життям, відмітимо у них вираженість таких стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях як «Уявний відхід від проблеми» (середній ранг 27,0), «Поведінковий відхід від проблеми» (середній ранг 27,21), та «Заперечення» (середній ранг 26,57).

Найменш властивими копінг-стратегіями для опитуваних групи №2 (респонденти незадоволені подружнім життям) є «Планування» (середній ранг 14,93), «Позитивне переформулювання та особистісний ріст» (середній ранг 14,64), а також «Стримання» (середній ранг 15,93), «Гумор» (середній ранг 14,43) та «Активний копінг» (середній ранг 17,07).

Отже, підсумовуючи, зазначимо, що в ході обробки отриманих даних за допомогою критерію U-Манна-Уїтні, нами було встановлено відсутність відмінностей показників стратегій долаючої поведінки серед подружніх пар з різним рівнем задоволеності шлюбом.

Таблиця 3.3

Порівняльний аналіз показників домінуючих стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях серед подружніх пар з різним рівнем задоволеності шлюбом (середні ранги)

Назва копінг-стратегії	Група №1	Група №2	U	Z	p
Позитивне переформулювання та особистісний ріст	22,31	14,64	74,50	-1,56	>0,05
Уявний відхід від проблеми	19,76	27,00	77,0	-1,46	>0,05
Концентрація на емоціях та їх активне вираження	21,22	19,93	111,5	-0,26	>0,05
Використання інструментальної соціальної підтримки	20,47	23,57	101,0	-0,62	>0,05
Активний копінг	21,81	17,07	91,5	-0,98	>0,05

Заперечення	19,85	26,57	80,0	-1,37	>0,05
Звернення до релігії	20,07	25,50	87,5	-1,11	>0,05
Гумор	22,35	14,43	73,0	-1,60	>0,05
Поведінковий відхід від проблеми	19,72	27,21	75,5	-1,52	>0,05
Стримання	22,04	15,93	83,5	-1,24	>0,05
Використання емоційної соціальної підтримки	20,93	21,36	116,5	-0,08	>0,05
Використання «заспокійливих»	20,85	21,71	114,0	-0,18	>0,05
Прийняття	21,26	19,71	110,0	-0,31	>0,05
Придушення конкуруючої діяльності	20,66	22,64	107,5	-0,40	>0,05
Планування	22,25	14,93	76,5	-1,52	>0,05

Примітка: Z – стандартизований показник для U-значення.

Виходячи із середніх рангів, відмітимо, що опитуваних задоволених подружнім життям можна охарактеризувати схильністю до обдумування та розробки стратегій поведінки, стриманістю необдуманих імпульсивних вчинків, а також переосмисленням конфліктної чи стресової ситуації в позитивному ключі та використанням сміху та жартів відносно ситуації. Менш властивими для цієї категорії досліджуваних є використання будь-якої активності для відволікання від наявної проблеми, а також відмова від будь-якої діяльності з подолання стресора.

Говорячи про опитуваних з низькою задоволеністю подружнім життям, відмітимо, що вони схильні до відмови від дій з подолання стресора та включення в різні види активності з метою відволікання від стресогенного впливу. Натомість, маємо зазначити, що рідко вони вдаються до продумування кроків по вирішенню проблеми, стримування імпульсивних дій, переосмислення конфліктної чи стресової ситуації в позитивному ключі та використання сміху та жартів відносно ситуації, а також активних дій з подолання конфліктної ситуації.

Як ми можемо бачити, незважаючи на відсутність статистично достовірних відмінностей серед опитуваних з різним рівнем задоволеності подружнім життям, перед проблемними ситуаціями та для їх вирішення досліджувані схиляються до використання зовсім різних копінг-стратегій.

Тож, підсумовуючи вищевикладене, зазначимо, що отримані результати не дають підстави відхилити нульову гіпотезу за критерієм U-Манна-Уїтні та прийняти альтернативну гіпотезу H_1 . Такі дані свідчать про відсутність відмінностей в прояві тих чи інших способів долаючої поведінки.

Таким чином, підкреслимо, що наукова гіпотеза нашого дослідження спростована, що в свою чергу свідчить про відсутність значущих відмінностей в прояві домінуючих копінг-стратегій серед подружніх пар з різним рівнем задоволеності подружнім життям.

3.3. Тренінг з розвитку конструктивних копінг-стратегій подружжя

Тема групових форм психологічної роботи й досі залишається невичерпною, не зважаючи на різноманітність матеріалів – теоретичних, методичних, дослідницьких.

На сьогодні, психологи досить часто використовують різні види групової роботи не лише з дітьми, але й з підлітками, юнаками та навіть дорослими.

Психологічний тренінг – це особлива форма групової роботи зі своїми можливостями, обмеженнями, правилами і проблемами. В ході тренінгу учасники здобувають нові знання, навички й мають можливість освоїти інші психологічні можливості. Головною його особливістю є те, що він навчає займати активну позицію, а засвоєння навичок відбувається в процесі переживання, особистого досвіду поведінки, відчуття, діяння.

Психологічний тренінг являється формою активного навчання, яка дозволяє особистості самій формувати навички й уміння в побудові продуктивних психологічних та соціальних міжособистісних відносин, аналізувати соціально-психологічні ситуації зі своєї точки зору і позиції партнера, розвивати в собі здібності пізнання і розуміння себе й інших у процесі спілкування.

Існує безліч видів тренінгу залежно від виконання завдань і методів: психотехнічні ігри, мета яких – зняти психічне напруження, розвиток внутрішніх психічних сил конкретного працівника, ігрові методи вирішення конфлікту, ігри-захист від маніпулювання, ігри для розвитку педагогічної інтуїції, позиційні ігри (ігри-комунікації), тренування чутливості ділового спілкування, рольові, перцептивні. Базовими методами групового тренування вважають групову дискусію та рольову гру. Основний об'єкт впливу в соціально-психологічному тренуванні – група.

Тренінгова група – це спеціально створена група, учасники якої за сприяння ведучого (тренера) включаються в інтенсивне спілкування, спрямоване

на досягнення визначеної мета та вирішення поставлених завдань. У формуванні тренінгових груп варто враховувати якісний та кількісний аспекти.

За розміром групи поділяються на великі та малі; за офіційним статусом – на формальні та неформальні; за безпосередньою дією – на реальні та умовні; за рівнем розвитку – дифузні групи, корпорації, асоціації та колективи. У процесі взаємодії членів групи між собою, під впливом їх взаємовідношень і зовнішніх факторів, відбувається розвиток (або рух) групи у часі, який визначає групову динаміку. Розвиток (динаміка) груп залежить від багатьох факторів. Основні фактори: цілі групи, норми групи, структура групи, згуртованість групи, фази розвитку групи.

Кількісний склад та структура тренінгових груп залежать від їх мети. Тренінги, акцентовані на навчання, можуть допускати більше число учасників, ніж тренінги, метою яких є особистісний розвиток.

Мінімум учасників тренінгової групи становить – 4 особи. Верхня межа, зазвичай, не називається. Є тренінги, які проводяться з п'ятдесятьма і більшим числом учасників (більшість вправ проводиться у підгрупах, на які ділиться основна група).

Сьогодні досить поширена думка про те, що успіх роботи тренінгової групи визначається передусім системою вживаної психотехніки, завдань, вправ та складом групи. Іншими словами, принципове значення відводиться психологічному інструментарію, при цьому особистісні характеристики ведучого вважаються чимось вторинним. Проте це не зовсім так, і ефективність тренінгу багато в чому залежить від особистості тренера, від його уміння створити в групі атмосферу емпатії, щирості, саморозкриття, теплі взаємини між членами групи і ведучим. Тому бажано, щоб ведучий мав такі особистісні якості, які дозволили б йому піклуватися про створення максимально сприятливих умов для самопізнання, самоактуалізації та розвитку учасників групи, що і забезпечує ефективність тренінгової роботи.

І в будь-якому разі це має бути людина, здатна керувати і знаходити спільну мову з людьми різного віку, професій, рівня освіти, характеру, статті.

Ведучий повинен мати великий запас терпіння, оскільки впродовж роботи він може зустріти зовсім різних людей, зіткнутися з різними проблемами, для розв'язання яких потрібні витримка і вольовий самоконтроль.

Також для тренінгу надзвичайно важливими є норми групи, тобто сукупність правил поведінки, які керують діями учасників і визначають санкції при їх порушенні. Тож, норми – це неписані правила, які визначають, що правильно, а що ні, що припустимо, а що заборонено. Норми можна поділити на дві категорії:

- які задає ведучий групи;
- що існують у самій групі.

Норми може запропонувати тренер. Зокрема, це може бути: активність учасників; закритість групи, тобто все, що відбувається в групі, тут і залишається; конкретні особливості надання зворотного зв'язку та ін.

Щоб група дотримувалася зазначених норм, тренер повинен докладати певних зусиль, тоді як норм, створених самою групою, її члени дотримуються внаслідок групового впливу. Ці норми можуть як сприяти, так і перешкоджати досягненню терапевтичної мети: уникання чи перебільшення емоцій, заборони якихось тем для обговорення, створення стабільних підгруп і закоханих пар тощо.

Типовими нормами тренінгових груп є відвертість і чесність. Від відповідності груповим нормам залежать статус кожного члена та згуртованість групи.

У групах соціально-психологічного тренінгу часто виникають специфічні норми: захищати невдачу, підкорятися керівництву, обраному із самих учасників, не просити допомоги тощо. Для нормальної роботи групи бажано усвідомлювати обидві системи норм і прагнути досягнути їх збігу.

Нерідко саме певні норми відіграють роль магніту для учасників групи. Практика свідчить, що в групі через специфіку її діяльності та міжособистісні відносини виникає ніби власний час, що визначає норми і наповнює їх особливим змістом.

Не всі члени групи однаковою мірою підкоряються цим законам. Лідери та учасники групи з низьким статусом менше схильні підкорятися груповим нормам, ніж члени групи зі середнім статусом.

Окрім норм є важлива наявність таких принципових положень:

- одна з провідних передумов, механізмів і, водночас, результат утворення групи - якісні зміни процесів спілкування в ній;
- активна позиція учасника тренінгу;
- обмеження обговорення подій лише в рамках тренінгу (принцип «тут і зараз») і персоніфікація висловів;
- навмисний міжособистісний зворотний зв'язок;
- високий ступінь емоційного включення;
- проходження певних етапів розвитку групи (входження – перебудова тренінгу);
- узгодження підпроцесів розвитку компетентності в спілкуванні особистості і розвитку групи, а також одночасне управління ними;
- добровільність участі.

Відносно ключових моментів тренінгу, до яких ми відносимо мету, структуру та зміст, зазначимо, що тривалість тренінгу може бути різною – від 20 хвилин до 7-8 годин. Для юнаків найкраща тривалість становить 60-90 хвилин, тобто одну академічну годину. Цього часу вистачить для використання всіх елементів тренінгу й отримання повноцінного зворотного зв'язку.

Кожен тренінг складається із трьох частин: вступної, основної та заключної:

- вступна частина: зворотний зв'язок (або перевірка домашнього завдання), виявлення очікувань, знайомство, встановлення (повторення правил);
- основна частина, яка складається з теоретичного блоку (інтерактивні презентації, інформаційні повідомлення, мозкові штурми, міні-лекції з елементами бесіди, самонавчання і взаємонавчання, відповіді на запитання та опитування думок) й практичний блок (робота у групах, виконання проектів, аналіз історій і ситуацій, рольові ігри, інсценування, керовані дискусії й дебати);

- заключна частина (підбиття підсумків, зворотний зв'язок за тематикою поточного тренінгу, релаксація та процедури завершення тренінгу).

Вступна частина є неодмінним і обов'язковим елементом кожного тренінгового заняття, але займає не більше 10-20 хвилин. Вона передбачає вирішення таких завдань:

- актуалізація матеріалу попереднього заняття (отримання зворотного зв'язку). Зазвичай це відбувається у формі опитування («Що ми робили на минулому тренінгу?») або експрес-перевірки домашнього завдання;

- актуалізація теми поточного тренінгу і з'ясування очікувань. Завдання цього етапу – допомогти учням актуалізувати наявні знання із заданої теми і сформулювати результати, яких вони хочуть досягти в ході її вивчення. Усвідомлення результатів навчання та їх особистої користі підвищує мотивацію;

- створення доброзичливої та продуктивної атмосфери (цей етап називають загальним поняттям «знайомство». Він проходить у формі само- чи взаємопрезентації учасників тренінгу);

- підтримання демократичної дисципліни у формі прийняття, уточнення або повторення правил групи.

Основні правила поведінки під час тренінгу розробляють колективно або їх оголошує тренер (у такому разі учням пропонують їх змінити чи доповнити). Основні правила передбачають, що учасники говоритимуть по чергово; коротко і за темою; намагатися не повторювати, а доповнювати сказане іншими; виявляти активність, доброзичливість і повагу до думки кожного. Правила треба записати на великому аркуші паперу і прикріпити на видноті. Вони мають бути доступними на кожному занятті, щоб можна було, якщо треба, послатися на відповідне правило. Для того щоб діти охоче дотримувалися правил, важливо, щоб вони погодилися з ними і прийняли їх (наприклад, за допомогою голосування, особистих підписів тощо).

Основна частина

Основна частина тренінгу – це кілька тематичних завдань у поєднанні з руханками (вправами на зняття м'язового і психологічного напруження).

В основній частині тренінгу іноді виокремлюють теоретичний і практичний блоки. Проте цей поділ є досить умовним. Адже знання (як і вміння та навички) на тренінгу набувають у процесі виконання практичних завдань (міні-лекції, бесіди, мультимедійна презентація, взаємонавчання, виконання проекту, робота у групах).

Тренер повинен організувати весь матеріал із тематики тренінгу в логічній послідовності і відібрати ключові знання й навички, які можуть бути засвоєні за відведений час. Інформаційні блоки (розповідь, демонстрування, пояснення) мають бути короткими (до 5 хв) і чергуватися з інтерактивними (дискусія, мозковий штурм, аналіз історій, дебати). Для відпрацювання умінь треба використовувати рольові ігри. Кожна інтерактивна вправа має завершуватися коротким обговоренням і підбиттям підсумку.

Заключний етап має об'єднати всі розглянуті впродовж заняття теми для логічного підбиття підсумку. Завершення – це можливість для відповідей на запитання і формулювання завдань на майбутнє. Тренер може рекомендувати літературу, відеоматеріали, сайти в інтернеті для самостійного опрацювання. Важливо, щоб учні завершували роботу із задоволенням і високою мотивацією застосовувати набуті вміння.

Тож, підсумовуючи вищесказане зазначимо, що тренінг є провідною формою групової роботи й значно полегшує засвоєння нових знань, навичок та умінь.

Перейдемо до викладення основних вправ для формування конструктивних копінг-стратегій у подружжя.

В наш час особливу актуальність набули питання навчання людини конструктивній долаючій поведінці в складних життєвих ситуаціях, а також в ситуаціях стресу під час конфліктів як в професійному, так і в особистому житті. У випадку неконструктивної долаючої поведінки з життєвими та професійними стресами вона відчуває фрустрацію в досягненні життєво важливих цілей, незадоволеність особистісним та професійним розвитком.

За отриманими результатами нашого дослідження, ми пропонуємо практичні рекомендації програми тренінгу, спрямованого на формування конструктивних копінг-стратегій серед подружжя з різним рівнем задоволеності шлюбом.

Психологічна корекція неконструктивних способів долаючої поведінки, яка здійснює надзвичайно великий вплив на поведінку та відносини особистості з оточуючими, має містити не лише вправи на формування конструктивних копінг-стратегій, а й включати комплекс різноманітних «допомогаючих» вправ. В рамках розробленого нами тренінгу щодо формування та закріплення конструктивних копінг-стратегій особистості, ми керувалися загальними принципами його проведення та побудови.

Відповідно до структури психологічного тренінгу наша програма містить наступні блоки роботи: перший блок – забезпечення працездатності групи, що передбачає коротку промову ведучого щодо цілей, задач тренінгу, а також про його хід та основні принципи. Також даний блок передбачає процедуру знайомства (вибір імені учасниками), короткий обмін учасниками особистісною інформацією, власними очікуваннями від занять, обговорення правил роботи; другий блок – формування мотивації, що передбачає аналіз учасниками власної поведінки, стратегій поведінки в стресових ситуаціях, в ситуаціях взаємодії з оточуючими, а також переведення поведінки з імпульсивного рівня на рівень усвідомлення; третій блок – інформаційний, на котрому надається інформація щодо теми тренінгу, поглиблюються знання учасників; четвертий блок – рефлексивний (само вивчення). Даний блок передбачає надання можливості учасникам самостійно дослідити та визначити власні неконструктивні копінг-стратегії, а також порівняти їх з даними, котрі представлені в теорії вивчення не адаптивних копінгів. Також, нами було запропоновано учасникам тренінгу в ході заняття, після ґрунтовного та детального розбору поняття «копінг-стратегія» дослідити власні способи реагування та поведінки в стресовій ситуації, вивчити особливості реакції на успіх.

Зручною формою роботи є поєднання індивідуального самоаналізу з подальшим поясненням отриманих результатів; п'ятий блок – особистісний, котрий спрямований на усвідомлення учасниками власних установок, ціннісних орієнтацій, особистісних особливостей та їх різного впливу на оточуючих; шостий блок – корекційний. В ході тренінгу корисним є поєднання таких форм роботи з учасниками, які охоплюють як раціональні, що спираються на рефлексію й структурування, так й орієнтовані в основному на зміну стереотипу негативного емоційного реагування в стресовій ситуації.

На наш погляд, тренінг розв'язує доволі нагальні питання, котрі постають в ході формування конструктивних способів реагування на стресові ситуації, а саме:

1. Мотивація та стимулювання учасників тренінгу до вивчення себе, власних слабких та сильних сторін.
2. Підвищення впевненості особистості в собі.
3. Формування навичок адекватного реагування на невдачу, а також конструктивних способів поведінки в стресових ситуаціях (формування та розвиток конструктивних копінг-стратегій).

Пропоновані завдання виражаються в такій структурі тренінгу:

1) Заняття №1 – «Розуміння себе. Самопізнання», яке має на меті знайомство та створення довірливої атмосфери в колективі, розробку основних правил групи, а також активізацію знань щодо копінг-стратегій, їх видів та особливостей, визначення переважаючої долаючої поведінки серед учасників групи та ознайомлення їх із вправами щодо її зміни.

2) Заняття №2 – «Допомога в моєму житті», що передбачає міні-лекцію, техніки та рекомендації.

3) Заняття №3 – «Впевненість в собі». Так як в основі будь-якого успіху лежить впевненість в собі, своїх силах, то третій день присвячений формуванню уявлень про впевненість в собі й способах її формування. Заняття даної частини тренінгу включають в себе вправи, спрямовані на удосконалення комунікативних вмінь, навиків впевненої поведінки, відмову від стереотипних

патернів й пошук альтернативних, більш ефективних способів взаємодії. Даний етап тренінгу виступає як засіб корекції поведінки, набуття впевненості в собі, підвищення самооцінки й формування ефективного спілкування. В ігровій формі учасникам надається можливість навчитися розрізняти впевнену, пасивну, агресивну та маніпулятивну поведінку, а також оцінити власний стиль поведінки й намітити тенденцію його зміни.

Також на даному етапі тренінгу використовуються вправи, спрямовані на розвиток вмінь долати бар'єри, котрі заважають прояву впевненої поведінки, вправи, що дозволяють підвищити впевненість в проблемних сферах, а також вправи, котрі навчають передачі оточуючим позитивних сигналів шляхом невербальних проявів.

4) Заняття №4 – «Успіх та поразка для мене». Ситуації поразки характеризуються почуттями конфліктного характеру, тому саме ця частина спрямована на вивчення індивідуальної ролі успіхів та невдач в житті, їх стимулюючих впливів на особистість. В цій частині були запропоновані вправи, спрямовані на вияв почуттів та емоцій, котрі супроводжують різні ситуації, будь то успіху, чи невдачі. Також представлено вправи, котрі спрямовані на формування конструктивних способів досягнення цілей, планування подій власного життя, а також проектування нових форм власної поведінки, котрі повинні допомогти досягти бажаного.

5) Заняття №5 – закріплення навиків конструктивного реагування на стресові ситуації. Дана частина тренінгу спрямована на формування та закріплення раніше сформованих навиків регуляції емоційних станів майбутніх фахівців сфери цивільного захисту, а також пожежної безпеки. Шляхом вправ-візуалізацій формувалася особистий позитивний образ рятувальника.

Дана тренінгова програма розрахована на 5 днів по 8 годин кожне.

Кожне заняття має чітко визначену структуру та передбачає проведення вправ, спрямованих на активізацію групи, а також створення доброзичливої та довірливої атмосфери; проведення лекцій, ігор, вправ, завдань чи інсценувань, котрі полегшують засвоєння матеріалу тренінгового заняття; рефлексія заняття,

котра передбачає зворотній зв'язок між тренером та групою, обговорення вражень від вправ.

Заняття №1 – «Розуміння себе. Самопізнання»

Вправа «Знайомство». Мета: налаштувати учасників на серйозне відношення до тренінгової роботи; навчити їх уважно слухати виступ кожного члена групи, помічати особливості кожної людини. Обладнання: кольорові олівці, папір, булавки. Зміст: Учасники групи висловлюють свої очікування і побоювання; оформляють бейджики, на яких малюють свою емблему і девіз.

Вправа «Правила групи». Мета: допомогти учасникам усвідомити, що правила групи – це не формальні правила, а норми, які значно скорочують втрати часу, дозволяють продуктивно працювати над собою і освоїти найбільш ефективний індивідуальний стиль спілкування, тобто досягти головної мети тренінгу. Обладнання: ватман, маркери.

Вправа «Ласкаве ім'я». Мета: знайомство з членами групи. Зміст: ця вправа виконується в колі. Учасник кидає м'яч іншому учаснику, називаючи при цьому своє ім'я, м'яч повертається назад, при цьому кожен учасник в ласкавій формі говорить ім'я того, хто кидав йому м'яч і вимовляє його.

Вправа «Чарівна Ольга». Мета: закріпити імена всіх учасників. Зміст: придумати адекватний епітет, що характеризує учасника з його найсильнішою боку, при цьому ім'я учасника і епітет, обраний ним, повинні починатися на одну і ту ж букву.

Вправа «Кольорова імпровізація». Мета: активізувати групу, привести в динаміку та створити довірливу й доброзичливу атмосферу. Зміст: «зіграти» будь-який задалегідь обраний тренером колір (наприклад «помаранчевий») будь-яким способом, в будь-якому жанрі, не повторюючи ідеї товаришів по групі.

Міні-лекція – «Копінг-стратегія: поняття, види, особливості».

Дискусія на тему – «Яка копінг-стратегія найкраща?».

Мозковий штурм – питання-відповідь.

Визначення стратегії долаючої поведінки особистості за допомогою опитувальника С. Хобфола «Стратегії додання стресових ситуацій».

Обговорення отриманих результатів.

Моделювання різних способів подолання стресових ситуацій, а також пошук й усвідомлення індивідуальних конструктивних стратегій керування стресом. .

Обговорення результатів.

Притча «Блюз» та її обговорення.

Вправа «Кінофільм». Мета: стимулювати учасників групи до позитивного переосмислення себе, власного життя, здібностей, а також прийняття своїх сильних й слабких сторін. Зміст: зробити міні-презентацію свого життя в позитивному ключі.

Вправа «Галоші щастя». Мета: розвиток позитивного мислення, навичок самопізнання, формування навичок позитивного сприйняття себе та навичок емоційної саморегуляції. Обладнання: «галоші щастя» (ігровий елемент яскравого кольору). Зміст: тренер називає різноманітні ситуації негативного окрасу, задача учасника – одягнувши «галоші щастя», знайти в даній ситуації позитивні сторони, тобто позитивно відреагувати.

Рефлексія заняття.

Заняття №2 – «Допомога в моєму житті».

Вправа «Сніговий ком». Мета: гра на знайомство учасників та для створення доброї, дружньої і робочої атмосфери. Зміст: група встає в коло і перший називає своє ім'я. Другий називає ім'я першого і своє. Третій ім'я першого, другого і своє. Ускладнення «Зобрази!». Разом з ім'ям можна зобразити свій улюблений жест, назвати свій улюблений напій, особистісне якість (варіант - починається на першу букву імені), хобі і т. п. Останній учасник (зазвичай куратор або ведучий) повторює всі імена.

Вправа «А ми схожі!». Мета: налагодити контакт в групі та створити доброзичливу атмосферу в групі. Зміст: учасники діляться на пари і складають список з 5 загальних якостей (риси характеру, факти з життя, досвід роботи).

Після кожен шукає собі нову пару. Той, хто швидше за все знайде спільні риси з 5 учасниками отримує приз.

Вправа «Серветка». Мета: повідомити про себе групі не лише сильні сторони, а й слабкі в сфері комунікативних здібностей та способах взаємодії з оточуючими. Зміст: тренер пускає по колу серветки і просить взяти «скільки потрібно» кожному. Після він просить кожного учасника розповісти про себе стільки фактів, скільки серветок у нього в руках. Факти повинні мати безпосереднє відношення до теми комунікації та взаємовідносин з оточуючими.

Вправа «Пальці». Мета: створити атмосферу повної довіри, сформувати вміння розуміти іншого без слів, використовуючи невербальні комунікацію. Зміст: учасники об'єднуються в пари та за сигналом тренера повинні показати будь-яку кількість пальців на двох руках. Партнерам необхідно уважно подивитися один на одного і на наступний раз, не домовляючись показати однакову кількість пальців.

Вправа «Східний базар». Мета: розігрів групи, покращення навичок ефективних переговорів і вмінь конструктивної розмови. Зміст: в результаті уявної подорожі до східного ринку, кожному учаснику ставиться завдання, обравши собі пару відправитися туди та протягом 25 хвилин знайти і купити все необхідне (8 товарів на будь-який смак). Можна вмовляти, обговорювати, сперечатися. Перші три учасники, які підійдуть до тренера з зібраними записками зі своїм ім'ям – переможці. Для того, щоб підтримати відповідну напружену атмосферу, тренер нагадує членам групи, скільки часу залишилося до закриття базару.

Вправа «Повітряна куля». Мета: продемонструвати те, що для продуктивного спілкування потрібно вміти йти на поступки. Обладнання: ручка та аркуш паперу. Зміст: надається легенда, а також ставиться завдання допомогтися між учасниками про адекватне вирішення ситуації, запропонованої в легенді.

Міні-лекція – «Ефективні споби взаємодії з оточуючими та правила побудови продуктивної бесіди».

Обговорення міні-лекції та мозковий-штурм.

Вправа «Валіза». Мета: отримати напуття групи, в якому сформульовані загальні висновки та враження учасників один про одного. Зміст: один з учасників сідає в середину кола, а інші починають збирати йому в далеку дорогу «валізу». В неї складається те, що, на думку групи, допоможе цій людині в спілкуванні з людьми, тобто ті позитивні якості, які група особливо цінує в ній. І так до тих пір, поки всі члени групи не отримають свої «валізи».

Вправа «Груповий малюнок». Мета: узагальнити отримані знання та вміння за завдання. Обладнання: ватман, фарби, олівці, фломастери, стікери, наліпки. Зміст: учасники розподіляються на декілька груп та кожна на ватмані зображує малюнок на тему: «Що я отримав за сьогоднішній день». Учасники можуть малювати, клеїти, використовувати стікери і будь-які інші способи для зображення своїх думок.

Рефлексія.

Заняття №3 – «Впевненість в собі»

Вправа – «Комплімент». Мета: пригадати імена та задати дружню атмосферу.

Вправа «Взаємні презентації». Мета: сформувати довірливу та дружню атмосферу. Зміст: учасники об'єднуються в пари, розпитують свого партнера про наступні моменти: які результати він очікує отримати від прийняття участі в цьому тренінгу, які якості він цінує в самому собі, чим він пишається, що вмє робити найкраще і що вас об'єднує. Після цього один з пари сідає на стілець, другий стає у нього за спиною, поклавши при цьому руки йому на плечі і розповідає про нього від першої особи, граючи. Потім кожен з членів групи може задати питання, на який теж повинен дати відповідь.

Вправа «Сантики - фантики - лімпопо». Мета: розіграти учасників та створити запальний настрій. Зміст: обирається в групі вода, після чого він виходить за двері, в цей час всі інші члени групи стають в коло і вибирають ведучого. Після цього всі починають плескати в долоні разом і повторюють: «Сантики -фантики - лімпопо». Той, хто водить, повертається в кімнату, його

завдання – зрозуміти, хто веде. Він стає в центр кола і спостерігає за учасниками. Ведучий же в цей час повинен додати якийсь рух зі словами (кивок головою, наприклад), а вся група повторити за ним. Завдання полягає в тому, щоб вся група змінювала руху, але так, щоб не можна було здогадатися хто ведучий. Коли ведучий правильно вгадує ведучого, він приєднується до інших учасників, а ведучий стає водою. Потрібно пам'ятати, що ляскання в долоні і слова «Сантики - фантики - лімпопо» повторюються протягом всієї гри, а решта руху лише додаються до них. Дана вправа розвиває уважність і спостережливість.

Вправа «Жонглери». Мета: розвиток умінь адекватно реагувати на ситуації, котрі швидко змінюються, а також розвиток швидкості реакції, спритності. Зміст: учасники стоять в колі з 3 мячиками чи чимось, округлої форми. Задача – одночасно переперекидати всі ці м'ячики таким чином, щоб вони не упали на підлогу.

Вправа «Впізнай емоцію». Мета: розвивати вміння розпізнавати емоції інших людей. Зміст: кожному учаснику тренер говорить емоцію, котру необхідно показати в певній ситуації, а інші повинні її впізнати.

Вправа «Тренуємо емоції». Мета: ознайомити з мімічними способами вираження емоційних станів. Зміст: необхідно придумати та записати емоції, котрі учасник найчастіше відчуває. Написавши на аркушах паперу емоції, необхідно передати їх тренеру. Останній їх змішує в капелюсі та видає по одному аркушу кожному з учасників, котрому необхідно програти емоцію, написану в нього на листку.

Вправа «Екстрасенс». Мета: формування навичок розуміння людей по міміці, їхніх емоцій та думок. Зміст: учасникам пропонують відчути себе екстрасенсом, який уміє читати думки й почуття іншої людини за виразом очей, обличчям, позою (тобто як вона сидить тощо). Кожен вибирає одну людину, чий стан і думки буде вгадувати. Кожному учасникові дається 10 хвилини на те, щоб письмово викласти, про що він думав під час заняття, що відчував тощо. Потім усі сідають у велике коло, і кожен, звертаючись до людини, стан якої описував, розповідає їй про її стан і думки.

Вправа «Намет». Мета: відпрацювання техніки невербальної комунікації. Обладнання: канцелярське приладдя. Зміст: група поділяється на дві підгрупи, котрим пропонується побудувати намет з виданого реквізиту за умови, що це буде відбуватися мовчки. Після цього пройде презентація всіх наметів. До побудови на обговорення проекту виділяється 7 хв. Після закінчення встановленого часу ви починаєте працювати (25 хв.). При прояві яких-небудь технік вербальної комунікації вправу буде перервано.

Рефлексія.

Заняття №4 – «Успіх та поразка для мене».

Вправа «Розкажи про мене». Мета: повторити імена всіх учасників, відновити дружню атмосферу. Зміст: розказати про партнера всі відомості, котрі встигли обговорити за 5 хвилин, котрі виділив тренер.

Вправа «Моя мама каже, що я». Мета: створення позитивного настрою. Зміст: кожен учасник розповідає про себе від імені іншої людини. Це може бути будь-який родич, знайомий, колега, керівник і т.д.

Вправа «Фрукти». Мета: створення позитивної дружньої атмосфери. Зміст: тренер просить розрахуватися на «яблуко», «апельсин» і «персик». Далі, коли він називає слово «яблука» – всі «яблука» встають і міняються місцями, те ж саме з «апельсинами» та «персиками». Коли тренер каже «фруктовий салат», всі встають і міняються місцями. Після цього учасники залишаються сидіти на нових місцях.

Вправа «Острів скарбів». Мета: розвиток здатності до комунікації. Оснащення: аркуші паперу (формат А4), олівці. Зміст: учасники розбиваються на пари і сідають спина до спини. Вони домовляються, хто з них буде партнером А, а хто – партнером Б. У кожного повинен бути приготований аркуш паперу і олівець. Партнер А починає робити начерк острова скарбів: загальний силует, особливо важливі пункти і місце, де захований скарб. У той час як партнер А малює, він розповідає партнеру Б, що той повинен намалювати на своєму аркуші, щоб отримати якомога більше точну копію карти острова. А та Б можуть

розмовляти, але не повинні обертатися і дивитися на план, який малює партнер. На це відводиться 15-20 хв. Після цього партнери порівнюють свої плани.

Вправа «Дві шеренги». Мета: розвиток спритності, впевненості в своїй реакції на обставини, що швидко змінюються. Зміст: учасники діляться на дві команди, котрі шикуються в шеренги одна навпроти іншої на відстані 6-7 м з інтервалом між сусідами 50-60 см. Вода від кожної з команд стає в протилежну шеренгу та кидає м'яч будь-кому з команди, хто стоїть навпроти. Учасник, що спіймав м'яч – переходить разом з ним в протилежну шеренгу та кидає його іншому члену власної команди. Задача – всією командою перейти в протилежну команду.

Вправа «Випадкові співрозмовники». Мета: засвоєння технік перефразування. Зміст: група сідає в коло. Двоє добровольців виходять в центр кола і починають розмову, намагаючись спілкуватися так, щоб інші слухачі якомога довше залишалися в невіданні щодо теми бесіди. Вони не повинні говорити неправду. Темі розмови задаються тренером. Решта уважно слухають, не ставлячи питань, проте учасник може включитися в розмову, якщо гадає, що вгадав тему розмови. Однак участь у розмові пов'язане з певним ризиком: в будь-який момент новоприбулого можуть запитати: «Про що ми говоримо?» Той повинен пошепки, щоб не почули інші, назвати тему розмови. Якщо здогадка виявилася вірною, всі троє продовжують бесіду, якщо немає – новоприбулий повертається на своє місце в коло і продовжує слухати розмову. Він може повторити спробу приєднатися до них не раніше ніж через дві хвилини. Гра продовжується до тих пір, поки всі гравці не виявляться включеними в бесіду або поки всі вони не будуть виключені з неї через невірні припущень. Кожен має право на три спроби.

Вправа «Перефразування». Мета: відпрацювання вміння передавати суть сказаного своїми словами. Оснащення: картки з чотири віршами. Зміст: група розбивається на 4 команди, яким видаються чотири вірші з відомого вірша. Їх потрібно перефразувати таким чином, щоб кожне слово в ній передавалося іншим словом або словосполученням. Потрібно буде записати перефразований

текст і потім прочитати його вголос всій групі, щоб вона здогадалася про який вірш йде мова.

Вправа «Я-реальне та Я-ідеальне». Мета: створити умови, допомогти учасникам вибудувати адекватну самооцінку. Зміст: учасникам видають по 2 аркуша паперу і олівці. Ведучий просить намалювати себе в «двох іпостасях»: Я-реальне і Я-ідеальне. Дається 10-15 хвилин. Після цього відбувається обговорення.

Вправа «Мої бар'єри». Мета: допомогти учасникам подолати власні внутрішні бар'єри. Зміст: міні-лекція з теми бар'єрів та її обговорення. Після чого йде вправа по обговоренню бар'єрів кожного з учасників та моделювання шляхів їх подолання.

Аудіомедитація «Підвищення впевненості». Мета: створити такі умови, щоб особистість розслабилася та за допомогою самонавіювання закріпила в себе думки про впевненість.

Техніка «Формування впевненості». Мета: формування, розвиток впевненості в собі і почуття власної гідності. Зміст: учасникам групи пропонується написати звіт про себе та усвідомити позитивні якості, таланти, досягнення, записати ті висоти, котрих уже досягли. Закріплюється це все візуалізацією у вигляді колажа.

Рефлексія.

Заняття №5 – закріплення навиків конструктивного реагування на стресові ситуації.

Вправа «Ніхто не знає, що я...». Мета: пригадати імена учасників та дізнатися нову інформацію про них, тобто допомагає учасникам розкритися в повній мірі. Зміст: учасники продовжують дві фрази «багато хто знає, що я...» і «ніхто не знає, що я...».

Вправа «Підняти стільці». Мета: сформувати вміння в учасників розуміти намір інших людей та координувати з ними власні дії, а також проявляти рішучість, діяти відповідно ситуації, котра швидко змінюється. Зміст: всі учасники сидять на стільцях. За командою тренера кожний з них встає та

піднімає перед собою власний стілець на висоту 1 м, потім ставиться задача – одночасно опустити стільці, не домовляючись.

Вправа «Казка». Мета: активізація механізмів несвідомої сфери, розвиток творчої активності, пошук необхідних коштів вирішення проблеми. Зміст: учасникам пропонується скласти казку, де початок задає ведучий (стосовно конструктивних способів поведінки в складній ситуації), далі кожен по черзі продовжує казку, придумуючи одне або кілька пропозицій, так щоб останній учасник придумав закінчення. У результаті повинна вийти закінчена історія, яка має свій початок, середину, кінець.

Вправа «Три способи поведінки». Мета: демонстрація впевненої адаптивної поведінки в складних ситуаціях. Зміст: інсценувати будь-які три способи поведінки в стресових ситуаціях, котрі задає ведучий.

Гра «Впевненість в умовах невизначеності». Мета: тренування умінь, необхідних для конструктивної поведінки в умовах невизначеності. Зміст: тренером задаються ситуації, котрі зустрічаються в майбутній професійній діяльності учасників та пропонує їм розіграти в парах як ефективніше за все вийти з тої чи іншої ситуації.

Вправа «Лист до себе через 10 років». Мета: намітити основні цілі та шляхи їх досягнення, використовуючи отримані знання.

Вправа «Візуалізація за темою «Я-сім'янин». Мета: сформувати стійкий образ особистості в майбутньому щасливому сімейному житті.

Обговорення вправи.

Вправа «Мені сподобалося». Мета: реалізація зворотнього зв'язку з групою з приводу тренінгу, використовуваних вправ та ігор з метою врахування побажань учасників, коректного завершення роботи групи, збереження позитивного настрою у її членів.

Вправа «До побачення». Мета: підтримка позитивного настрою учасників.

Останньою пропонується *вправа «Який був тренінг».* Вона допомагає учасникам згадати те, що відбувалося на тренінгу, поєднати в єдине ціле свої

враження про нього і отриману інформацію. Також вправа допомагає завершити тренінг живою, активною манерою, яка запам'ятовується.

Всі учасники поділилися на міні групи по 3-4 особи, кожна міні група отримала папір і планшетку і повинна була за 5 хвилин придумати максимум прикметників – визначень, які характеризують пройдений тренінг. Наприклад, активний, інформативний і т.д. Після чого вони зачитали отриманий список і по черзі висловили своє враження від тренінгового заняття.

Висновки до розділу III

На основі проведеного емпіричного дослідження особливостей стратегій подолання конфліктів подружжями з різним рівнем задоволеності подружнім життям можемо зазначити наступне.

В ході діагностики особливостей задоволеності подружнім життям нами було встановлено, що більшість опитуваних характеризується рівнем «Практично повна задоволеність» (60,98%), менш вираженим виявився рівень «Значна задоволеність» (12,20%).

Дана методика виявилася критеріальною, а тому на основі результатів, отриманих в ході її обробки нами сформовано дві дослідницькі групи: група №1 (респонденти задоволені подружнім життям) – 34 особи; група №2 (респонденти незадоволені подружнім життям) – 7 осіб.

За допомогою методики «Способи долаючої поведінки» Р. Лазаруса нами було встановлено, що опитувані групи №1 (респонденти задоволені подружнім життям) в конфліктних ситуаціях вдаються до стратегії «Планування вирішення проблеми», «Втеча-уникнення» та «Самоконтроль». Опитуваних незадоволених подружнім життям відрізняє вираженість таких стратегій як «Пошук соціальної підтримки», «Конфронтація» та «Дистанціювання».

В ході обробки методики «Опитувальник копінг-стратегій (COPE)» ми з'ясували, що для осіб задоволених шлюбом властива копінг-стратегія планування, «Стримання», «Позитивне переформулювання та особистісний

ріст» та «Гумор». Респондентів з низьким рівнем задоволеності шлюбом характеризує вираженість таких стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях як «Поведінковий відхід від проблеми», «Уявний відхід від проблеми» та «Заперечення».

На основі розробленого тренінгового заняття нами було систематизовано ряд вправ, спрямованих на вироблення та розвиток конструктивних копінг-стратегій подружжів. Сформована тренінгова програма уможлиблює не лише розвиток конструктивних копінг-стратегій, але й усвідомлення неконструктивних, котрі негативно впливають на відносини в парі.

ВИСНОВКИ

На основі теоретичного аналізу науково-психологічної літератури та проведеного емпіричного дослідження за темою роботи нами було встановлено наступне.

1. На сьогодні єдиного підходу до визначення поняття конфлікту не існує. Однак, узагальнення існуючих визначень та аналіз теоретичних джерел дає можливість трактувати конфлікт в якості усвідомленого зіткнення мінімум двох людей чи груп, їх протилежних, несумісних, взаємовиключаючих потреб, інтересів, цілей, типів поведінки, стосунків, установок, суттєво значимих для особистості чи групи (за О.Г. Сіляєвою). Як зазначається в науковій літературі, конфлікт відіграє не лише негативну роль, але й позитивну, так як в момент виникнення конфлікту підсвічується та частина питань, котра потребує пропрацювання зі спеціалістом, особистісного росту та вкладу обох партнерів.

Причинами виникнення конфліктів є психологічні та соціальні, котрі в свою чергу також поділяються на ряд причин.

До основних фаз виникнення конфлікту відносять латентну, демонстративна, агресивна, банальна, а також ескалація та завершення конфлікту.

Дослідивши суб'єктивні та об'єктивні показники якості шлюбу та визначивши поняття та чинники задоволеністю шлюбом, можливо зробити висновки, що найбільш значущими факторами є задоволеність спілкуванням, психологічною атмосферою в сім'ї, сексуальними відносинами, дозвіллям, наявністю психологічної підтримки подружжя.

Задоволеність шлюбом визначається в якості внутрішньої суб'єктивної оцінки, а також ставлення власне партнерів до власного шлюбу.

Задоволеність подружжям шлюбом є не що інше, як суб'єктивне сприйняття людьми ефективності функціонування сім'ї в сенсі задоволення індивідуальних потреб чоловіком та дружиною крізь призму соціокультурних норм.

До основних блоків чинників, котрі визначають якість сімейних відносин відносять блок, пов'язаний з особистістю кожного з подружжя, їхнім сімейним вихованням та походженням; блок, пов'язаний з історією розвитку дошлюбних відносин та умовами виникнення шлюбу та блок факторів, які проявляються в ході спільного життя подружжя (організація побуту, характер внутрішньо сімейних стосунків).

Сімейна установка тлумачиться як певне уявлення індивіда про шлюб та сімейне життя, яке впливає на стан готовності до створення сім'ї і його поведінку у шлюбно-сімейних відносинах.

Розподіл ролей в сім'ї є ядром статево рольової диференціації в сім'ї.

Рольові очікування є приписами одного партнера відносно іншого, котрі безпосередньо пов'язуються з тією чи іншою сімейною функцією.

2. В цілому процедура нашого дослідження включала в себе проведення емпіричного дослідження за обраними методиками, обробку отриманих результатів із застосуванням оптимальних методів математичної статистики та формулювання висновків й укладення рекомендацій щодо формування конструктивних копінгів серед досліджуваних. Отримані дані були оброблені за допомогою стандартних методів математичної статистики, а саме: розраховувалась статистична значущість відмінностей у групах за методом U-Манна-Уїтні як непараметричного аналогу T-критерію Стьюдента для незалежних вибірок.

Для проведення дослідження нами було використано наступні методики: «Опитувальник задоволеності шлюбом» (В.В. Столін, Т.Л. Романова, Г.П. Бутенко) для визначення ступеню задоволеності-незадоволеності шлюбом, а також ступеню співпадіння-неспівпадіння задоволеності у подружжя; опитувальник «Способи долаючої поведінки» Р. Лазаруса для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів в різних сферах психічної діяльності; опитувальник копінг-стратегій (COPE) з метою визначення ситуаційних копінг-стратегій (адаптований О.І. Расказовою, Т.О. Гордєєвою).

3. За допомогою методики «Опитувальник задоволеності шлюбом» (В.В. Столін, Т.Л. Романова, Г.П. Бутенко) для визначення ступеню

задоволеності-незадоволеності шлюбом, а також ступеню співпадіння-неспівпадіння задоволеності у подружжя було встановлено, що переважна більшість опитуваних (60,98%) характеризується практично повною задоволеністю шлюбом, а також значною задоволеністю шлюбом (12,20%). Серед найменш виражених рівнів задоволеності шлюбом знаходиться рівень «Значна задоволеність», яка характеризує лише 4,88% опитуваних та «Часткова задоволеність, часткова незадоволеність», що властива 4,88% досліджуваних.

За допомогою даного опитувальника нами було сформовано дві дослідницькі групи: Група №1 (респонденти задоволені подружнім життям) – 34 особи; Група №2 (респонденти незадоволені подружнім життям) – 7 осіб.

4. За допомогою методики «Способи долаючої поведінки» Р. Лазаруса нами було встановлено, що опитувані групи №1 (респонденти задоволені подружнім життям) в конфліктних ситуаціях вдаються до стратегії «Планування вирішення проблеми», «Втеча-уникнення» та «Самоконтроль». Опитуваних незадоволених подружнім життям відрізняє вираженість таких стратегій як «Пошук соціальної підтримки», «Конфронтація» та «Дистанціювання».

В ході обробки методики «Опитувальник копінг-стратегій (COPE)» ми з'ясували, що для осіб задоволених шлюбом властива копінг-стратегія планування, «Стримання», «Позитивне переформулювання та особистісний ріст» та «Гумор». Респондентів з низьким рівнем задоволеності шлюбом характеризує вираженість таких стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях як «Поведінковий відхід від проблеми», «Уявний відхід від проблеми» та «Заперечення».

Так, гіпотеза наукового дослідження спростована, про що свідчить відсутність статистично достовірних відмінностей в копінг-стратегіях осіб з різним рівнем задоволеності подружнім життям.

5. Розроблено тренінгові заняття з розвитку конструктивних копінг-стратегій для подружніх пар.

Розробили рекомендації щодо формування конструктивних копінг-стратегій особистості з різним рівнем задоволеності шлюбом.

Було запропоновано практичні рекомендації щодо формування конструктивних способів долаючої поведінки стресових ситуацій. Рекомендації оформлено у вигляді тренінгу та набору психотренінгових технік, що полегшують вироблення навичок.

Тренінг направлений на формування конструктивних копінг-стратегій особистості з різним рівнем задоволеності шлюбом, а також впевненості в собі, що допоможе брати на себе більше відповідальності при складних чи стресових ситуаціях, бути впевненим в своїх силах для того, щоб вирішувати їх, а не уникати чи втікати від проблем. Рекомендації дозволяють вирішувати питання, пов'язані з корекцією особистісного розвитку та міжособистісної взаємодії.

Поставлені на початку роботи завдання були виконані в повній мірі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. **Агишева Н. К.** Супружеские конфликты и способы их разрешения // Медицинская психология. С. 19-23.
2. **Алешина Ю. Е.** Индивидуальное и семейное психологическое консультирование: Социальное здоровье России. Москва: Класс, 2004. 284 с.
3. **Алешина Ю. Е.** Удовлетворенность браком и межличностное восприятие в супружеских парах с различным стажем совместной жизни: дис. ... канд. психол. Наук : 19.00.05. М., 1985. 263 с.
4. **Алешина Ю. Е., Гозман Л. Я., Дубовская Е. М.** Социально-психологические методы исследования супружеских отношений: Спецпрактикум по психологии. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1987. 120 с.
5. **Андреева Г. М.** Социальная психология. Москва: Аспект Пресс, 2017. 363 с.
6. **Андреева Т. В.** Психология современной семьи: монография. СПб.: Речь, 2005. 244 с.
7. **Андросова А. С., Шеленкова, Н. Л.** Специфіка подружніх конфліктів // Психологічний журнал. 2019. № 3. Режим доступу: <http://psyj.udpu.edu.ua/article/view/195933/196257> (дата звернення: 15.10.2021)
8. **Антонов А. И., Медков В. М.** Социология семьи. М.: МГУ; Изд-во Междунар. ун-та бизнеса и управления («Братя Карич»), 1996. 275 с.
9. **Анцупов А. Я., Шипилов А. И.** Конфликтология: учеб. для вузов. М.: Юнити, 2006. 156 с.
10. **Бандурка А. М., Друзь В. А.** Конфликтология. Харьков: Ун-т внутрен. дел. 1997. 196 с.
11. **Березовська Л. І., Юрков О. С.** Психологія конфлікту, 2016. 221 с.
12. **Битюцкая Е. В.** Опросник способов копинга: методическое пособие. М.: ИИУ МГОУ, 2015. 80 с.

13. **Боснюк В. Ф.** Математичні методи в психології: курс лекцій. Мультимедійне навчальне видання. Х.: НУЦЗУ, 2020. 141 с.
14. **Бужинська С. М., Губанова О. В.** Сімейні конфлікти: причини виникнення та засоби психологічної допомоги // Міжнародна науково-практична конференція: Theoretical and empirical scientific research: concept and trends: Collection of scientific papers «ΛΟΓΟΣ» with Proceedings of the International Scientific and Practical Conference (Vol.2), July 24, 2020. Oxford, United Kingdom: Oxford Sciences Ltd.& European Scientific Platform. С. 135-137.
15. **Винославська О. В., Карамушка Л. М.** Дослідження типології управлінських конфліктів у технічному університеті // Конфліктологічна експертиза: теорія і методика. К.: Т-во конфліктологів України, 2002. № 3. С. 20-24.
16. **Волкова А. Н.** Методические приемы диагностики супружеских отношений. Вопросы психологии. 2011. № 5. С.110-116.
17. **Говорун Т. В., Кікінежді О. М.** Гендерна психологія: навч. посіб. [для студ. вищ. навч. закл.]. К.: Видавничий центр «Академія», 2004. 308 с.
18. **Голод С. И.** Семья и брак. СПб.: ТОО ТК «Петрополис», 2004. 272 с.
19. **Гордеева Т. О., Осин Е. Н., Рассказова Е. А., Сычев О. А., Шевяхова В. Ю.** Диагностика копинг-стратегий: адаптация опросника COPE // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе: Материалы II международной научнопрактической конференции. Кострома, 23–25 сентября 2010 / Под ред. Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровской, С.А. Хазова. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. Т. 2. С. 195-197.
20. **Горецька О. В., Сердюк Н.** Психологія сім'ї: навчальний посібник для студентів спеціальності «Практична психологія», «Початкова освіта» Бердянськ: Видавець Ткачук О.В., 2015. 216 с.
21. **Гнусина А. В.** Особенности ролевых ожиданий и притязаний будущих супругов (по результатам исследования) // International Scientific Review. 2016. № 1 (11) / International Scientific Review of the Problems and Prospects of

Modern Science and Education: IX International Science Conference (United Kingdom, London, 13-14 January, 2016).

22. **Гребенников И.** Основы семейной жизни М.: Просвещение, 1991. 126 с.
23. **Гришина Н. В.** Психология конфликта. СПб.: Питер, 2005. 464с.
24. **Дойникова Ю. В.** Поведенческие стратегии супругов в период конфликтного внутрисемейного взаимодействия: гендерный аспект // Вестник Удмуртского государственного университета, 2006. С. 183-187.
25. **Дубровина И. В.** О некоторых психологических аспектах подготовки молодежи к семейной жизни // Психолого-педагогические проблемы воспитания детей в семье и подготовки молодежи к семейной жизни. М., 1980. С. 3.
26. **Емельянов С. М.** Конфликтология: учебник и практикум для академического. Москва: Юрайт, 2019. 322 с.
27. **Зозуль Т. В.** Психологічні чинники конфліктів у молодій сім'ї. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія. 2016. № 47. с. 58-65.
28. **Карабанова О. А.** Психология семейных отношений и основы семейного Консультирования. Москва: Гардарики, 2005. 320 с.
29. **Ковалев С. В.** Психология семейных отношений. Москва: Педагогика, 1987. 160 с.
30. **Конатов Ю. А.** Психология конфликта. М.: ВАХЗ, 1992. 79 с.
31. Краткий психологический словарь: словарь / В.В.Абраменкова [и др.]; сост. Л. А Карпенко под ред. А. В. Петровського, М. Г. Ярошевського. Москва: (Политиздат.), 1985. 430 с.
32. **Кругла Т. О.** Сімейний конфлікт: причини виникнення, попередження, врегулювання // Медсестринство. 2017. № 4. С. 71-74.
33. **Лидерс А. Г.** Психологическое обследование семьи. М.: Издательский центр «Академия», 2007. 432 с.

34. **Мороз Т. С.** Исследование глубинных личностных сценариев и удовлетворенности браком мужчин и женщин // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2017. Том 6. № 2А. С. 147-156.
35. **Москаева Л. Л.** Согласованность семейных ценностей в молодых семьях как фактор психосоматического благополучия ребенка // Сибирский Вестник Специального образования. 2015. №2 (15). С. 76-79.
36. **Мягер В. К., Мішина Т. М.** Сімейна психотерапія: керівництво з психотерапії. Львів: Медицина, 2000. 320 с.
37. **Новикова Е. В.** О некоторых характеристиках общения между супругами // Семья и формирование личности / Под ред. А.А. Бодалева. М., 1981. 233 с.
38. **Обозов Н. Н., Обозова А. Н.** Диагностика супружеских затруднений // Психол. журнал. 1982. № 3. С. 147-151
39. **Пепп П.** Семейная терапия и ее парадоксы. М.: Клас, 1998.
40. **Помиткіна Л. В., Злагодох В. В., Хімченко Н. С., Погорільська Н. І.** Психологія сім'ї. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. К.: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. 270 с.
41. Проблемы семьи. Тарту: Тартусский государственный университет., 1995. 310 с.
42. **Прокопова М. В.** Основы социологии: учебн. пособ. М.: Издательство РДЛ, 2001. 324 с.
43. Психология личности. Словарь-справочник / Под ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. К.: Рута, 2001. 320 с.
44. **Рапопорт Л. Я.** Сексуальная дисгармония супружеской пары при сексуальной дисфункции у мужа после перенесенного хронического простатита и ее коррекция. Харьков, 1992. 20 с.
45. **Сиялева Е. Г.** Психология семейных отношений с основами семейного консультирования. М.: Изд. центр «Академия», 2002. 194 с.

46. **Слепкова В. И.** Поло-ролевая дифференциация брачно-семейных ориентаций старшеклассников: Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Мн., 1990. 205 с.
47. **Смирнова Н. В.** Удовлетворенность браком и ролевое взаимодействие супругов в современной белорусской семье // Изв. Тул. гос. ун-та, Сер. Психология. / Под ред. Е.Е. Сапоговой. Тула: Тул. гос. ун-т, 2005. № 5. С. 122-129.
48. **Сорокина Т. Ю.** Особенности брачно-семейных установок студенческой молодежи: дис. канд. псих. наук, 2007. 240 с.
49. **Столин В. В., Романова Т.Л., Бутенко Г.П.** Опросник удовлетворительности браком // Вестник Московского университета. Серия. XIV : Психология. 1983. № 2. С. 36-45.
50. **Столин В. В.** Семья как объект психологической диагностики и не врачебной психотерапии // Семья и формирование личности. М., 1991. 208 с.
51. **Сысенко В. А.** Супружеские конфликты. Москва: Мысль, 1989. 176 с.
52. **Сысенко В. А.** Устойчивость брака: проблемы, факторы и условия. Москва: Финансы и статистика, 1987. 210 с.
53. **Тавит А.** Супружеские отношения и влияющие на них факторы // Вопросы личности супругов и качества семьи. В.6 Тарту, 1984. 278 с.
54. **Тараданов А. А.** Социальные параметры семейного благополучия // Вестн. Челябинского гос. ун-та. 2004. Т. 8, № 1. С. 57-62.
55. **Тогиева А. И.** Атрибутивные процессы в супружеских конфликтах: Дис. ... канд. психол. наук. М., 1987. 257 с.
56. **Фещенко Е. М.** Ролевые ожидания и притязания супругов на разных этапах развития семьи // Вестник БГУ, 2012. № 1 (2). С. 172-175.
57. **Хомовиченко О., Власенко І.** Психологічні особливості поведінки в сімейному конфлікті подружжя середнього віку. Педагогічна освіта: Теорія і практика // Психологія. Педагогіка. 2019. № 31. С. 59-65.

58. Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В. В. Психология и психотерапия семьи. СПб., 2000.

ДОДАТОК А

Порівняльний аналіз вираженості стратегій подолання конфліктів серед досліджуваних сформованих груп за методикою «Опитувальник копінг-стратегій (COPE)» (адаптований О.І. Расказовою, Т.О. Гордєвою)

Ряди				
	Ступінь_задоволеності_шлюбом	N	Середній ранг	Сума рангів
Позитивне переформулювання та особистісний ріст	Задоволеність подружнім життям	34	22,31	758,50
	Незадоволеність подружнім життям	7	14,64	102,50
	Всього	41		
Уявний відхід від проблеми	Задоволеність подружнім життям	34	19,76	672,00
	Незадоволеність подружнім життям	7	27,00	189,00
	Всього	41		
Концентрація на емоціях та їх активне вираження	Задоволеність подружнім життям	34	21,22	721,50
	Незадоволеність подружнім життям	7	19,93	139,50
	Всього	41		
Використання інструментальної соціальної підтримки	Задоволеність подружнім життям	34	20,47	696,00
	Незадоволеність подружнім життям	7	23,57	165,00
	Всього	41		
Активний копінг	Задоволеність подружнім життям	34	21,81	741,50
	Незадоволеність подружнім життям	7	17,07	119,50
	Всього	41		
Заперечення	Задоволеність подружнім життям	34	19,85	675,00
	Незадоволеність подружнім життям	7	26,57	186,00
	Всього	41		
Звернення до релігії	Задоволеність подружнім життям	34	20,07	682,50
	Незадоволеність подружнім життям	7	25,50	178,50
	Всього	41		
Гумор	Задоволеність подружнім життям	34	22,35	760,00
	Незадоволеність подружнім життям	7	14,43	101,00
	Всього	41		
Поведінковий відхід від проблеми	Задоволеність подружнім життям	34	19,72	670,50
	Незадоволеність подружнім життям	7	27,21	190,50
	Всього	41		
Стримання	Задоволеність подружнім життям	34	22,04	749,50
	Незадоволеність подружнім життям	7	15,93	111,50
	Всього	41		
Використання емоційної соціальної підтримки	Задоволеність подружнім життям	34	20,93	711,50
	Незадоволеність подружнім життям	7	21,36	149,50
	Всього	41		

Використання «Заспокійливих»	Задоволеність подружнім життям	34	20,85	709,00
	Незадоволеність подружнім життям	7	21,71	152,00
	Всього	41		
Прийняття	Задоволеність подружнім життям	34	21,26	723,00
	Незадоволеність подружнім життям	7	19,71	138,00
	Всього	41		
Придушення конкуруючої діяльності	Задоволеність подружнім життям	34	20,66	702,50
	Незадоволеність подружнім життям	7	22,64	158,50
	Всього	41		
Планування	Задоволеність_подружнім_життям	34	22,25	756,50
	Незадоволеність_подружнім_життям	7	14,93	104,50
	Всього	41		

Статистичні критерії^а

	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7	F8	F9	F10	F11	F12	F13	F14	F15
U Манна-Уитні	74,500	77,000	111,500	101,000	91,500	80,000	87,500	73,000	75,500	83,500	116,500	114,000	110,000	107,500	76,500
W Вилкоксона	102,500	672,000	139,500	696,000	119,500	675,000	682,000	101,000	670,000	111,500	711,000	709,000	138,000	702,000	104,500
Z	-1,563	-1,464	-2,262	-2,627	-1,985	1,371	1,111	1,603	1,522	1,246	-0,087	-1,182	-3,315	-4,401	1,526
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)	,118	,143	,794	,531	,325	,170	,266	,109	,128	,213	,931	,856	,753	,689	,127
Точная знач. [2*(1-сторон. знач.)]	,125 ^b	,154 ^b	,799 ^b	,552 ^b	,349 ^b	,186 ^b	,282 ^b	,116 ^b	,134 ^b	,224 ^b	,933 ^b	,879 ^b	,773 ^b	,697 ^b	,144 ^b

а. Групуєча змінна: Ступінь_задоволеності_шлюбом

б. Не скориговано на наявність зв'язку.

Примітка: F1 – Позитивне переформулювання та особистісний ріст; F2 – Уявний відхід від проблеми; F3 – Концентрація на емоціях та їх активне вираження; F4 – Використання інструментальної соціальної підтримки; F5 – Активний копінг; F6 – Заперечення; F7 – Звернення до релігії; F8 – Гумор; F9 – Поведінковий відхід від проблеми; F10 – Стримання; F11 – Використання емоційної соціальної підтримки; F12 – Використання «заспокійливих»; F13 – Прийняття; F14 – Придушення конкуруючої діяльності; F15 – Планування.

Виведені результати включають такі показники: кількість спостережень, усереднені ранги та рангова сума для двох вибірок (причому більшим значенням надаються нижчі рангові місця); тестову величину U, визначену за допомогою тесту Манна та Уїтні; найменше значення з обох рангових сум (W-тест Вилкоксона); точне значення ймовірності помилки p при кількості спостережень менше 30 і тестову величину z, визначену за тестом Колмогорова-Смирнова, а також ймовірність помилки p, що належить до неї, яку слід використовувати при кількості спостережень більше 30. Асимптотична значимість (2-стороння) - це рівень значимості ($p = ,273$), наприклад. Проте розуміється, що перед комою стоїть 0.

ДОДАТОК Б

**Порівняльний аналіз вираженості стратегій подолання конфліктів
серед досліджуваних сформованих груп за методикою
«Опитувальник «Способи долаючої поведінки» Р. Лазаруса**

Ряди				
	Ступінь задоволеності шлюбом	N	Середній ранг	Сума рангів
Конфронтація	Задоволеність подружнім життям	34	20,85	709,00
	Незадоволеність подружнім життям	7	21,71	152,00
	Всього	41		
Дистанціювання	Задоволеність подружнім життям	34	21,03	715,00
	Незадоволеність подружнім життям	7	20,86	146,00
	Всього	41		
Самоконтроль	Задоволеність подружнім життям	34	21,53	732,00
	Незадоволеність подружнім життям	7	18,43	129,00
	Всього	41		
Пошук соціальної підтримки	Задоволеність подружнім життям	34	20,87	709,50
	Незадоволеність подружнім життям	7	21,64	151,50
	Всього	41		
Прийняття відповідальності	Задоволеність подружнім життям	34	21,37	726,50
	Незадоволеність подружнім життям	7	19,21	134,50
	Всього	41		
Втеча /уникнення	Задоволеність подружнім життям	34	21,68	737,00
	Незадоволеність подружнім життям	7	17,71	124,00
	Всього	41		
Планування вирішення проблеми	Задоволеність подружнім життям	34	22,22	755,50

	Незадоволеність подружнім життям	7	15,07	105,50
	Всього	41		
Позитивна переоцінка	Задоволеність подружнім життям	34	21,22	721,50
	Незадоволеність подружнім життям	7	19,93	139,50
	Всього	41		

Статистичні критерії^a

	Конфронтація	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошук соціальної підтримки	Прийняття відповідальності	Втеча уникнення	Планування вирішення проблеми	Позитивна переоцінка
U Манна-Уїтні	114,000	118,000	101,000	114,500	106,500	96,000	77,500	111,500
W Вилкоксона	709,000	146,000	129,000	709,500	134,500	124,000	105,500	139,500
Z	-,175	-,035	-,628	-,157	-,440	-,802	-1,447	-,262
Асимптотическая значимість (2-стороння)	,861	,972	,530	,876	,660	,423	,148	,794
Точная знач. [2*(1-сторон. знач.)]	,879 ^b	,986 ^b	,552 ^b	,879 ^b	,672 ^b	,444 ^b	,154 ^b	,799 ^b

a. Групуєча змінна: Ступінь_задоволеності_шлюбом

b. Не скориговано на наявність зв'язку.

Примітка: Виведені результати включають такі показники: кількість спостережень, усереднені ранги та рангова сума для двох вибірок (причому більшим значенням надаються нижчі рангові місця); тестову величину U, визначену за допомогою тесту Манна та Уїтні; найменше значення з обох рангових сум (W-тест Вилкоксона); точне значення ймовірності помилки p при кількості спостережень менше 30 і тестову величину z , визначену за тестом Колмогорова-Смирнова, а також ймовірність помилки p , що належить до неї, яку слід використовувати при кількості спостережень більше 30. Асимптотична значимість (2-стороння) - це рівень значимості ($p = ,273$), наприклад. Проте розуміється, що перед комою стоїть 0.