

Міністерство освіти і науки України

Національний університет «Києво-Могилянська академія»

Факультет соціальних наук та соціальних технологій, кафедра психології
та педагогіки



Кваліфікаційна робота

освітній ступінь – магістр

**на тему: «Психологічна допомога у встановленні ефективної
комунікації подружжя в конфліктних ситуаціях»**

Викона(в/ла): студент(ка) 2-го
року навчання магістратури

Спеціальності
Психологія

Корнєва Дарина Сергіївна

Керівник Бушай І.М
доктор психологічних наук,
професор

Київ – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ПОДРУЖНІЙ КОНФЛІКТ, ЯК ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	7
1.1 Зміст та головні причини конфліктів у подружжі.....	8
1.2 Гендерні особливості комунікації у подружніх стосунках.....	18
1.3 Психотерапевтичні підходи встановлення ефективної комунікації у подружніх стосунках.....	23
Висновки до розділу 1.....	26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЙ У СІМ'Ї ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ.....	27
2.1. Методологія та методи емпіричного дослідження сімейних комунікацій.....	28
2.2. Результати емпіричного дослідження конфліктних ситуацій.....	37
2.3. Гендерні особливості прояву конфліктної поведінки та їх аналіз.....	60
Висновки до розділу 2.....	65
РОЗДІЛ 3. ОСНОВНІ НАПРЯМКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ У СТАНОВЛЕННІ ЕФЕКТИВНОЇ КОМУНІКАЦІЇ МІЖ ПОДРУЖЖЯМ.....	66
3.1. Сучасні психологічні методи врегулювання конфліктів між подружжям за допомогою ефективного спілкування.....	67
3.2. Рекомендації подружжю щодо оптимізації подружніх взаємин через конструктивний діалог.....	81
3.3. Оцінка ефективності впливу запропонованих психологічних методів та прийомів на стосунки між подружжям.....	95
Висновки до розділу 3.....	101
Висновки.....	102
Список використаної літератури.....	105
Додатки	109

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблематика міжособистісних стосунків в сучасному суспільстві є ключовою у контексті розвитку інституту сім'ї. Пошук взаєморозуміння у комунікації між жінкою та чоловіком – вартий для дослідження феномен, адже отримання відповідей на ці запитання означитиме покращити якість життя людей у стосунках та у суспільстві загалом.

Розкриття питання гендерних особливостей, відмінності чоловічої та жіночої статі є актуальними впродовж 19-20 століття. Про це свідчить велика кількість літератури написана на тематику сім'ї та початок масштабування цієї теми й надалі. У ці ж часи професія психолога набула особливого значення, тож в поєднанні суспільство почало отримувати знання стосовно психології стосунків один з одним. На сьогоднішній день, є певні не досліджені явища на мою думку у стосунках між подружжям. В той самий час відсутність елементарних знань у цих пар стосовно відмінності та інструкції до спільної взаємодії під час конфліктних ситуацій між один одним призводять до розпаду сімей про що свідчить статистика розлучень. Успішність держави напряду залежить від міцності та єднання малих угруповань, сім'ї які є головною частиною цього процесу. Відсутність комплексних знань про особливості конкретної статі спонукає молодих людей або до самотійних пошуків відповідей на ці запитання, або ж до усамітнення. Чим більше суспільство розглядатиме феномен комунікації між чоловіками та жінками та шляхи до побудови міцних стосунків через діалогу, тим міцнішим інститут сім'ї буде, і тим більш розвиненим буде наша держава. Тому що міцна держава – це міцні родини. На мою думку дослідити жіночу та чоловічу точку зору стосовно поведінки у конфліктах є важливим завданням у сучасному світі, де культура сім'ї послаблюється з кожним роком через поширення лозунгів про вільне життя

та свободу. На фоні не розуміння один одного в побутових та глобальних речах, чоловіки та жінки схиляються скоріше до розірвання відносин ніж до спроби вирішити конфлікт. Молоді люди часто приходять у шлюб часто без розуміння відмінності між своїм партнером і розходяться, через нездатність встояти у кризові періоди, особливо через невміння правильно спілкуватися. Діалог – є дуже важливим інструментом у побудові стосунків, і може як нашкодити, так і зцілити. Враховуючи як ту чи іншу інформацію сприймає опонент через його психологічні та біологічні особливості, можна побудувати якісні та здорові стосунки. Це ми встановимо, розглядаючи у нашій праці приклади побудови стосунків пар різного стажу.

В нинішній час є більше можливостей для врегулювання даної проблеми, будь-яка пара як на одинці так і разом може звернутись до психолога, сексолога, коуча та інших спеціалістів вузької направленості в області міжособистісних відносин. Нагальною проблемою також є те, що чоловіки здатні обезцінювати роботу психолога у можливих ситуаціях, або до методів самотійної психологічної допомоги. Проблемою конфліктів займалися багато вчених психологів, зокрема, Л. Козер, М. Фоллет, Р. Дарендорф, К. Хорні, К. Левін, Н. В. Гришина, М. І. Пірен й ін. Проблемою сімейних конфліктів займались Ейдемільер, Юстицкис, Барбара Піз, Генрі Клауд, Гері Смолі, Гері Чепмен

Механізми поведінки чоловіка і дружини в сім'ї розглядають такі науковці – Генрі Клауд, Джон Таунсенд, висвітлені в працях - «Кордони», «Як врятувати сімейну лодку», «Кордони у шлюбі», «Не ховайся від Любові», «Вихід з кордоні, перезавантаження»; Дослідження Любові та романтики – Алан і Барбара Піз, Гері Чепмен; Чоловічий погляд на чоловічі та жіночі запитання – Стів Харві – , Джон Грей; Причини конфліктів між статями з наукової точки зору та їх врегулювання - Тацунарі Іота, Деніел Шاپіро; Вплив порядку народження у сім'ї на формування особистості та поведінкові патерни - Кевін Леман

До цих та інших авторів ми будемо зокрема звертатись при проведенні дослідження.

Мало дослідженими залишаються питання ефективної комунікації у суспільстві та конфліктологія у сім'ях, що і зумовила вибір теми нашого дослідження на тему: «Психологічна допомога у встановленні ефективної комунікації подружжя в конфліктних ситуаціях»

Об'єкт дослідження - ефективна комунікація подружжя в конфліктних ситуаціях.

Предмет дослідження - умови створення ефективної комунікації у подружжя в конфліктних ситуаціях.

Гіпотеза - конфліктні стосунки пов'язані з помилками в комунікації подружжя, які в свою чергу зумовлені родовим не свідомим, різницею в поглядах, фізіологічних потребах.

Мета дослідження - *теоретично дослідити* гендерні особливості комунікації у подружніх стосунках та стратегії взаєморозуміння в парі за допомогою діалогу; *провести діагностику конфліктних ситуацій*; *запропонувати* психологічні методи врегулювання конфліктів між подружжям.

Завдання дослідження:

- 1) теоретично дослідити проблему комунікації подружжя;
- 2) емпірично виявити причини виникнення конфліктів за допомогою психологічних тестів;
- 3) дослідити особливості комунікації подружжя, враховуючи їх родовий сімейний досвід в минулому;
- 4) впровадити корекційні заходи з метою покращення відносин шляхом покращення комунікації та розуміння один одного в парі.

Теоретичне значення проведеного дослідження – в теоретичному плані я дослідила і встановила можливість пропрацювання факторів,

зокрема генетичних, які впливають на можливу поведінки сімейних пар під час конфлікту

Практичне значення проведеного дослідження – в практичному плані було досягнуті результати у вигляді покращених результатів в реальних сім'ях, які я досліджувала шляхом інтегрування рекомендованих методик індивідуально кожній парі. Кожна пара зазначила позитивні зміни у поведінкових проявах, які раніше було складно врегулювати, бо вони проявлялись автоматично.

Надійність та вірогідність одержаних результатів забезпечувалися вибором надійних та валідних методів дослідження, а також приватною практикою консультування сімейних пар.

База дослідження: 30 сімей віком від 25 до 35 років, чоловіки – до 38 років, жінки – в середньому 30 років, тривалість шлюбу від 2х до 5 років

Структура та обсяг роботи – зміст, вступ, розділ 1, висновки до розділу 1, розділ 2, висновки до розділу 2, розділ 3, висновки до розділу 3, висновок, список літератури.

Моя робота має наукову вагу і полягає в тому що ми актуалізували увагу на помилках у спілкуванні у подружжі, а також на факторах, які впливають на руйнівну комунікацію між парою. Особлива увага була приділена інструментам у комунікації, зокрема діалогу, який попереджає та допомагає вийти з конфліктних ситуацій. Актуалізація та знання цих факторів можуть посприяти покращені якості стосунків в парі за рахунок правильного діалогу з розумінням психології один одного. Практично ми розробили методичні рекомендації для подружніх пар, а також психологів які спеціалізуються на консультуванні сім'ї.

РОЗДІЛ 1. ПОДРУЖНІЙ КОНФЛІКТ, ЯК ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

1.1. Зміст та головні характеристики конфліктів у подружжі

Сімейні стосунки та спілкування між подружжям є важливо психосоціальним явищем у суспільстві. Кожна людина потребує спілкування в незалежності від її соціального та особистісного статусу. Знаходячись у суспільстві, так чи інакше людина завжди буде тягнутися до соціальної взаємодії. Знаходячись у шлюбі, пара може проходити багато етапів перед тим, як досягти розуміння між один одним в цій комунікації. Для деяких, шлях здається занадто складним, і через непорозуміння між один одним, сімейне життя ризикує бути не довгим. Будь-який член пари завжди має вибір, - рухатись у напрямку вирішення конфлікту шляхом діалогу, або ізолюватись на певний час, доки спадуть емоції, та ситуація вже і не потребуватиме вирішення. При цьому цікавим фактом є те, що ізоляція від спілкування вважається найсуворішим методом покарання у певних місцях обмеження свободи, тож люди, які свідомо або не свідомо ізолюються від спілкування по різних причинах, можуть зіштовхнутись з негативними наслідками і зі станом своєї психіки, і у стосунках з партнером. У той самий час, позитивні, конструктивні зв'язки можуть приносити багато позитивних емоцій та якість життя. Ніщо так не приносить в життя людини стільки щастя, як порядні стосунки, і стільки горя, скільки без порядні. Розглядаючи комунікацію – як ключовий інструмент взаємодії між подружжям варто зауважити, що комунікація без слів – це теж комунікація, проте іноді вона може бути з руйнівними для пари наслідками,

Розглядаючи подружні стосунки, як предмет наукового та соціального дослідження, можна відмітити різні важливі процеси, впливаючи на які, психологічне благополуччя пари досягатиме відповідного або здорового рівня або деструктивного для обох членів пари. Комунікація є одним з факторів, що впливає на побудову щасливих та

благополучних взаємовідносини. Комунікація є одним з найскладніших процесів за рахунок гендерних особливостей чоловіка та жінки, а відповідно - різниці у способі мислення, особливостях сприйняття і донесення інформації, набутому досвіду в дитинстві через виховання, внутрішніх психічних особливостях особистості і багато іншого.

Спілкування на рівні тіла і душі є невід'ємною частиною та складовою побудови стосунків. Важливо зауважити, що це спілкування може бути різним, в ньому можна виділити низку особливостей та факторів, які забезпечуватимуть різних ефект для чоловіка та жінки. Чим більше саморозкриття подружжя у спілкуванні, за наявності великої кількості спільних очікувань і установок, глибокого взаєморозуміння, високого рівня невербальної комунікації, постійного підтвердження своєї подібності у сприйнятті подружніх ролей та інше, тим кращими будуть взаємовідносини в парі. Відсутність подібної налагодженої системи міжособистісного спілкування у сім'ї призводить до сімейних конфліктів. Саме поширення даної проблеми в сучасному суспільстві і недостатньо вивчене питання вирішення її зумовило вибір теми нашого дослідження. Розглянемо нижче аналіз визначень подружнього конфлікту.

Аналіз визначення «конфлікт»

Автор	Визначення
Енциклопедія сучасної України [1]	КОНФЛІКТ (від лат. conflictus – зіткнення) – зіткнення протилежних інтересів, поглядів, оцінок, цінностей. Це протиріччя, що виникає між людьми чи колективами у процесі спілкування, їхньої спіл. діяльності через непорозуміння або протилежність інтересів, відсутність згоди між двома та більше сторонами.
А. М. Гірник [2]	Конфлікт соціальний (К. с.) – зіткнення сторін реальної чи уявної соціальної суперечності.
Ю. І. Ковалів [3]	Конфлікт у літературі К. у літературі – зіткнення протилежних поглядів та інтересів, напружена боротьба, загострення суперечностей, що творять основу <i>сюжету</i> художнього твору і співвіднесені з його <u>композицією</u> .
Юридична енциклопедія [4]	(лат. — зіткнення) — зіткнення поглядів, інтересів, позицій та ін., що супроводжується конфронтацією, суперництвом, конкуренцією чи протиборством його учасників.

Прищак М.Д, Мацко М.А[5]	Конфлікт (з лат. conflictus – зіткнення) – зіткнення протилежно спрямованих, несумісних одна з одною тенденцій у свідомості окремого індивіда, у міжособистісних взаємодіях індивідів або груп людей, пов’язане з гострими негативними емоційними переживаннями. Цими тенденціями можуть бути розбіжності у поглядах, незгоди і сподівання різних думок, потреб, бажань, стилів життя та поведінки, надій, інтересів, особистісних особливостей.
Н.В.Гришина (2001), [6]	Міжособистісний конфлікт - це ситуація протистояння учасників, сприйманого і пережитого ними (або принаймні одним з них) як значуща психологічна проблема, яка потребує свого вирішення і викликає активність сторін, спрямовану на подолання виниклого протиріччя і вирішення ситуації в інтересах обох або однієї зі сторін.
Психологія конфлікту Цветков В.Л [7]	Міжособистісні конфлікти - це ситуації протиріч, розбіжностей, зіткнень між людьми. І коли ми говоримо про такий конфлікт, то нам відразу представляється картина протиборства двох людей на основі зіткнення протилежно спрямованих мотивів.
Українська енциклопедія [8]	Міжособистісні конфлікти - це зіткнення індивідуумів між собою на підставі протилежно направлених мотивів. Ці конфлікти найбільше розповсюджені, адже вони охоплюють практично всі сфери людських відносин. Будь-який конфлікт зводиться до міжособистісного.
В. В. Москаленко [9]	психологічний конфлікт - це особливий вид міжособистісної взаємодії, в основі якого лежить об'єктивна суперечність цілей, інтересів і думок учасників. На психологічному рівні ця суперечність виявляється у сильних негативних переживаннях учасників щодо ситуації, опонента, самих себе
В. К. Мягера та Т. М. Мішиної, Джерело: Український науковий журнал "ОСВІТА РЕГІОНУ" [10]	конфлікт у сім'ї виникає у тому випадку, коли обидва учасники прагнуть оволодіти одним і тим самим об'єктом, зайняти одне і те ж місце чи виняткове положення, грати несумісні ролі, досягнути різноспрямованих цілей. Вступаючи у шлюб, люди зустрічаються із значною кількістю відмінностей. При цьому деякі із протиріч в інтересах, цінностях, цілях і потребах молодого подружжя можуть приводити до зовнішнього прояву цих протиріч.

Таблиця 1.1

Джерело: побудовано автором

Підсумовуючи викладену таблицю, можна дійти висновку, що вищезгадані автори – Гірник, Ковалів, Прищак, Гришина, Москаленко, Мягера під конфліктом мали на увазі зіткнення протилежно спрямованих інтересів, цілей, позицій, думок, поглядів суб'єктів взаємодії чи опонентів. Сутністю подружнього конфлікту є зіткнення суперечливих позицій членів сім'ї. Аналіз літератури засвідчує, що існують різні підходи до визначення причин подружніх конфліктів, але з нашої точки зору, ще недостатньо

дослідженими залишаються причини виникнення конфліктів, які виникають саме на ранніх етапах становлення сім'ї. Гострота конфліктів, їх частота, сила емоційних вибухів, контроль за власною поведінкою, тактика і стратегія поведінки партнерів у різних конфліктних ситуаціях залежить також від індивідуальних особистісних особливостей, темпераменту і характеру подружжя. Основою сімейних конфліктів, на думку фахівців, є розходження між уявленнями партнерів стосовно потреб одне одного, між уявленнями і очікуваннями одного стосовно іншого.

1. Поява подружнього конфлікту та сценарії поведінки в подібних ситуаціях може зумовлюватись низкою факторів, що було визначено методом якісних досліджень серед українських пар. Тож розкриваючи питання змісту та головних причин конфліктів у подружжі, зокрема можна виділити ядро наступних категорій впливу:

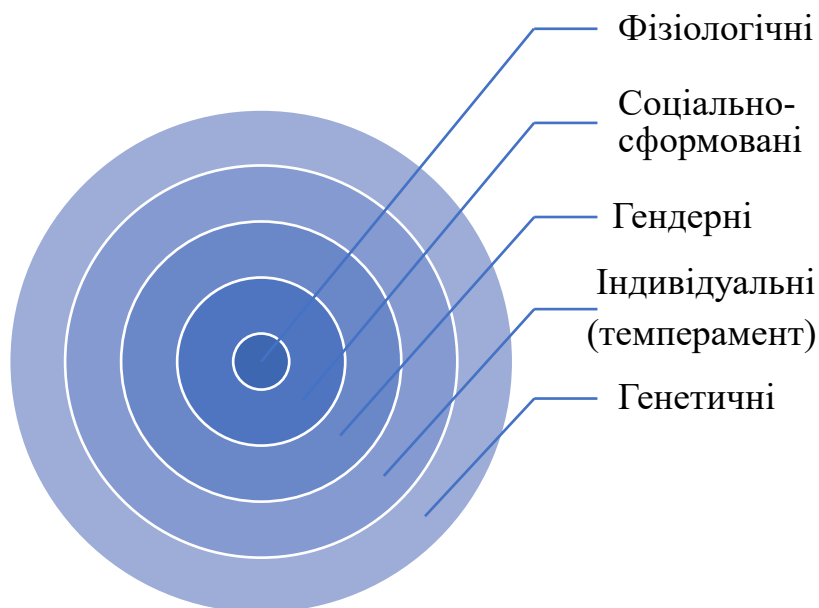


Рисунок 1.1

Розглянемо кожну із категорій:

1	Фізіологічні	За пірамідою Маслоу, все, що стосується життєдіяльності людини завжди перекриватиме будь-які інші потреби. Тож розглядаючи сварку в парі – важливо враховувати що психологічні аспекти будуть тільки посилюватися, якщо не покриті базові фізіологічні потреби зокрема такі як втома, голод, спрага і тд). Свідком важливості покриття цих факторів може слугувати народна приказка, побудована на реальності «Ситий батько, добрий батько». Під час діалогу в момент напруги за собою або за опонентом є важливість відслідковувати найпершу базову частину та можливу причину емоційності – не покриті фізіологічні потреби, які є основою життєдіяльності та базового відчуття комфорту, безпеки людини. Тож незадовільнення фізіологічних базових потреб може бути однією з причин конфлікту.
2	Соціально-сформовані	1. людина дивиться на іншу людину з призми свого власного життєвого досвіду. Цей досвід може спричинити не повний та спотворений погляд на ситуацію у конфлікті, адже у будь-якій конфронтації більша частина людей схильна керуватися тим, що її позиція – є єдиною вірною. Наука психологія в цей час вказує на те, що не може бути єдиної ідеальної думки, бо світ – це об'єктивна реальність у поєднанні суб'єктивних реальностей. А отже соціально сформовані очікування, механізми поведінки, парадигми мислення, стратегії реакції та відповіді на образи та Любов можуть впливати на те, якою є комунікація в парі. Небезпечним цей фактор стає коли постійно повторюється

		протягом багатьох років, а також не підлягаючись аналізу та сумніву, переноситься на стосунки з партнером, у якого є такий самий досвід, проте зовсім інший, унікальний, свій.
3	Гендерні	2. В даному контексті потрібно розглядати подружжя, як взаємодію двох особистостей різної статі – чоловіка та жінку, а отже наявні відмінності їх підходу до комунікації та можливі протиріччя під час донесення думок один до одного. В цьому аспекті може впливати різниця у фізіології чоловіка та жінки. Розглядаючи гендерний аспект як один з факторів появи конфліктів, це різниця у донесенні та сприйнятті інформації, що досліджує наука про різницю мозку чоловіка та жінки. У той самий час нові дослідження вказують на те, що це питання занадто гіпорбелізується, і що людина має унікальний мозок, а її здібності не може визначити лише один параметр, як стать. Тож в даному випадку ми можемо говорити про відмінність у фізіології та як наслідок – манера поведінки навіть у конфлікті.
4	Індивідуальні	Характер та темперамент є важливими складовими людини, які також можуть впливати та сприяти появі конфліктів. Вони впливають і на те мирний спосіб людини комунікувати, і під час сварок та їх початку, особливо, якщо партнери не розуміють своїх відмінностей у питанні темпераменту та характеру та не вчаться знаходити у гострих питаннях точки дотику. До всього цього попри відмінності у темпераменті чоловіка та жінки у певних аспектах важливо зауважити, що при всьому, що у них є спільним, завжди присутній людський

		фактор. Кожен з них в постійному пошуку певного місця в цьому світі, намагається зрозуміти, для чого вони живуть. Кожен поринутий у виробок своїх емоцій, позиції, моральних установок та поглядів на життя. В середині цього процесу знаходиться потреба у Любові, а саме Любити та відчувати Любов до себе. Кожен по різному проявляє свою Любов до інших, а також по різному сприймає її до себе. Не покриваючи власну потребу у Любові тим шляхом, який зрозумілий та прийнятний для конкретної людини, може бути спровокований конфлікт. Цей феномен досліджував Гері Чепмен у своїх роботах про 5 мов Любові в усіх сферах життя, зокрема у шлюбі.
5	Генетичні	В цьому питанні можуть закладатися генетичні коди та механізми, в числі яких можуть бути і порядок народження людини в її сім'ї, і спосіб виховання, і закладений патерн батьками, і певні наслідкові особливості поведінки, і атмосфера та клімат під час якого зростала дитина, та покоління до неї. Не розбираючись з певними генетичними патернами поведінки, які повторюються, це стає частиною життя людини і відображається на якості стосунків у майбутньому, а також може негативно впливати під час процесу комунікації, оскільки це не просто процес обміну думкою, це значно глибше питання фундаментальних цінностей, поглядів та парадигм, вплинути на які може тільки сама людина, усвідомивши їх хибні частини.

Таблиця 1.2

2. **Виявлена закономірність.** Згідно з дослідження, яке провели доктори психології Боб Пол, Скотт Стиксел, Пітер Ларсен, Роберт Барб, Бретт Спаркс та інші, у кожної сімейної пари є помітний, періодично

повторюваний механізм поведінки, який провокує руйнівні для стосунків дії. Коли один з партнерів в шлюбі своїми словами або вчинками створює провокаційну ситуацію, інший партнер автоматично реагує, займає своє місце в дії, результатом якої будуть зруйновані відносини. І кожен раз, коли цей механізм приходить в дію, все відбувається по одному й тому самому передбачуваному сценарію, так що цей сценарій можна було б відобразити графічно на дошці. Партнери починають робити відповідні дії до слів партнера, і таким чином стають на добре протоптану дорогу, яке призводить до болі. Але найсумніше, що ця історія відбувається раз за разом. Навіть не розуміючи, що відбувається, супутники розпочинають «танець смерті» - [11] В даній кваліфікаційній роботі в наступних розділах ми розглянемо методики для зміни повторювального механізму, адже про постійно-здорову комунікацію, якість стосунків і життя подружньої пари можна говорити тільки як наслідок зміни цих деструктивно-повторюваних механізмів взаємодії.

3. **Подразники, а не причина конфлікту.** Конфлікт завжди спотворює реальність. При цьому можна впевнено зазначити, що є певні подразники, через які можуть виникати конфлікти в сім'ї, які є не причиною, а лише подразниками. На цьому етапі будь-які дрібниці, які трапляються на очі можуть стати причиною конфлікту. Тут може йтись мова про анатомію побутового скандалу. [12] Ігор Романов у своїй роботі вказує на те, що безпричинної агресії не буває. Та агресія яку може виливати опонент на свою другу половинку частіше за все може бути спричиненою зовсім з іншої причини. Скандал дає ілюзію близькості, яка дає можливість випустити емоції, але не вирішити проблему. Чим сильніше у одного з опонентів болить з якогось не вирішеного питання, тим рясніше він намагатиметься емоційно достучатися до іншого. В цьому випадку одними з ключових

подразників стають зовнішні чинники, - такі як – діти, побут, та будь-які інші контакти.

4. Внутрішня нецілісність, як першопричина конфліктів.

Розкриваючи питання конфліктів у парі варто відокремити двох учасників конфлікту один від одного. Це те, на що спирається психотерапія під час парного консультування – вирішення спільного непорозуміння та затяжного конфлікту неможливо вирішити без фокусування на конкретній людині, та її внутрішньому світі, її цілісності, Любові до себе, розуміння власних кордонів та позитивних парадигм мислення, її власних поведінкових механізмів. Намагаючись довести свою думку у конфлікті деякі люди таким чином самостверджуються, перекриваючи власні травми та не вирішені болі. Таким чином спрацьовує ефект перенесення або як його ще називають «тригеру». З цієї причини психотерапію в такі випадки ефективніше задіювати як парну, так і особисту. Бо ключ до порозуміння з партнером – це спочатку пошук порозуміння з самою собою, свого світу, та покриття власних психологічних потреб. Ця основа має закладатися ще в дитинстві, тож вже у зрілому віці порушені механізми взаємодії з соціумом мають врегульовувати самотійно людиною, що у будь-якому випадку впливатиме на стосунки з партнером.



Рисунок 1.2

Таким чином можемо говорити таким чином про модель «Я+Я» та «Я+партнер», звертаючи увагу на першочергову важливість відновлення власної рівноваги, власних почуттів, а потім на партнера та спільних стосунків пари. Під час конфлікту посилюється бажання звинуватити партнера. У цей самий час людська психіка не здатна на інакшу стратегію, окрім самозахисту та пошуку вини у співбесіднику. Проте наука говорить про те, що людина здатна змінювати свої когнітивно-дисфункційні спотворення та впливати на ситуацію, шляхом зміни своїх поглядів на ситуацію. Розкриваючи питання причин та змісту появи конфліктів у подружніх парах окрім невміння спілкуватись та чути один одного – фокус на партнері в конфронтаційних ситуаціях, перешкоджає конструктивному діалогові.

5. Кохання і співзалежність розкриваючи питання особистісної незрілості як причина появи конфліктів, варто зауважити, що також для шлюбу в якому не вирішене питання спів залежності конфлікти можуть також стати частиною стосунків. [13] Наявність спів залежності у стосунках провокує нездатність партнера приймати точку зору та можливий інший внутрішній світ свого чоловіка або дружини. Якщо один з партнерів спів залежний, він очікуватиме на покриття власних психологічних та фізичних потреб у безпеці та власному існуванні своїм партнером. В такому сценарії процес здорового діалогу неможливий, оскільки фундамент стосунків є не правильним, він побудований на не вірних очікуваннях від шлюбу. Колись нереалізовані внутрішні потреби одного з партнерів можуть бути настільки великі, що вони як результат сфокусовані на власному виживанні. Розкриваючи дану проблематику появи конфліктів можна включити і проблему особистісної автономності в парі, і проблему рівноправ'я, свободи в парі. Спів залежність робить людину ще більш

вразливою у конфліктах і унеможлиблює початок здорової комунікації, доки людина турбується про покриття власних потреб. Для спів залежної людини Любити партнера означає одне й те саме, що злитися з ним в одне ціле, тому при виникненні дрібних непорозумінь уява про шлюб, особливо на початкових етапах може знищитись оскільки партнер не розраховує на те, що є ще інший світ, який також заслуговує за існування та повагу. Джерела появи спів залежності можуть бути різними, наприклад непостійність у батьківській Любові у дитинстві одного з партнерів, або психологічна травма. В будь-якому випадку спів залежність проявляється в неможливості людині бути самою собою та нести відповідальність за себе та своє життя, перекладаючи відповідальність за свої негативні почуття на партнера. І розглядаючи шлюб, як простір Любові у якому два партнера мають зробити один одного щасливими, спів залежність руйнує цю модель, висовуючи на перший план важливість отримання власної опори за рахунок коханої людини. Любов у свою чергу у протиріччі спів залежності сфокусована на тому, щоб почути бачення ситуації іншої людини, а також діяти компромісу, який буде прийнятний для обох партнерів.

1.2 Вплив батьків та набутих спадкових патернів на комунікацію у подружніх стосунках

Вплив батьків на набуті спадкові патерни були досліджені Ч.Тойчом і Леопольдом Сонді, було виявлено, що поведінкові патерни можуть передаватись з покоління в покоління, якщо їх не пропрацьовувати. В даний час більшість психологів і психотерапевтів поділяють погляд на сім'ю як на систему. Центральна ідея системної сімейної психотерапії полягає в тому, що сім'я - це соціальна система, - або комплекс елементів і їх властивостей, які знаходяться в динамічних зв'язках і відносинах один з одним. Так більшість сучасних фахівців переконані в тому, що вплив на одного члена

сім'ї впливає і на інших її членів та їх майбутні патерни у поведінці з іншими людьми, особливо у власних родинях.

1) Як зазначає А. Черніков, сім'я, як будь-яка система має мати кордони.

Розмиті внутрішні кордони перешкоджають розвитку сім'ї, призводять до виникнення міжпоколінних, вертикальних коаліцій (міжпоколінні коаліції - це об'єднання між членами різних підсистем).

Стереотипи (патерни) взаємодії - як стійкі способи поведінки членів сім'ї і комунікативні стереотипи також впливають на поведінку дитини у майбутніх стосунках, в яких укладено певний сенс або певні послання для членів сім'ї. Деякі стереотипи взаємодії є патогенними. Одним з найбільш типових і яскравих патогенних стереотипів взаємодії є описана вище "подвійний зв'язок".

Сімейна історія – також важливе поняття у даному питанні, що відноситься до історичного контексту.

Сімейна ідеологія, тобто змістовні основи життя сім'ї. Тут важливі такі поняття: сімейні норми і правила, делегування вимог і очікувань в сім'ї (наприклад, делегування батьками своїх несправджених планів дітям та ін.), Сімейні міфи, сімейні цінності, традиції та ритуали, статево-рольові стереотипи.

Сімейний сценарій - це стійкі патерни мікродинаміки та структурної організації сім'ї, повторювані з покоління в покоління, які обумовлені подіями сімейної історії.

Таким чином за критерієм здатності до реалізації функцій сім'ї можна розділити на функціональні та дисфункціональні. *Функціональна сім'я* - це сім'я, яка справляється з поставленими перед нею зовнішніми і внутрішніми завданнями, виконує свої функції, внаслідок чого задовольняються як потреби сім'ї в цілому, так і кожного його члена. *Дисфункціональна сім'я* - це сім'я, яка зі своїми завданнями не справляється, а саме дисфункціональною є сім'я, в якій систематично не задовольняються базові

потреби членів сім'ї і не вирішуються основні завдання, специфічні для кожної стадії життєвого циклу сім'ї. Існують різні підходи до класифікації дисфункціональних сімей. Вони докладно представлені в роботах Е.Г. Ейдемільер і В. Юстицькіс, А. Чернікова, О.Є. Лічко, А.Я. Вага та ін.

Таким чином можна зробити висновок, що батьківське виховання та те, у якому середовищі зростала дитина під їх впливом, може призводити до виникнення міжпоколінних установок - як позитивних, так і негативних, відображаючись на тому, як людина спілкується у власній родині. Отже ми розуміємо, що модель поведінки будь-кого з членів подружньої пари напряду може залежати навіть не від гендерної приналежності, а від родових звичок та патернів, які передаються у процесі зростання дитини.

Неузгоджені моделі поведінки батьків щодо виховання дітей. Свій внесок у те, як взаємодіятиме зі світом будь-який з членів пари також вносять їх батьки що з одного, що з іншого боку. Коли методів батьків – батька та матері не узгоджені, є ризик того, що їх дитина виросте з абсолютно двома різними несумісними стратегіями життя та спілкування. Наприклад, один з батьків, який більш організований - схильний до встановлення правил, а більш товариський – взаємодіяти з дитиною, але не слідкувати за дисципліною. Як наслідок така дитина, а потім вже й чийсь чоловік або чиясь дружина будуть бачити життя з боку досягнень, поступаючись Любові. А з іншого боку як суцільне джерело любові та задоволення, поступаючись дисципліні і необхідності постановки та досягнення цілей. Дані моделі поведінки закладені батьками, могли у свою чергу закладатись і їх батьками, створюючи цю воронку набутих спадкових патернів у вихованні та зростанні. [14].

2) Батьки у свою чергу, які узгоджують між собою як виховувати дітей, щоб їх світ включав у себе і поняття Любові, і поняття дисципліни, кордонів, заборон. У таких дітей буде чітке розуміння балансу, що може благополучно проявлятися у комунікації з іншими людьми у

майбутньому. При цьому, дослідження когнітивного нейробіолога Джини Ріппон вказує на те, що гендерні особливості притаманні не мозку дитини, а світу, в якому її виховують. [15]. Її коментарі про "чоловічу" та "жіночу" поведінку та багато інших непомітних речей говорять про ледь не з моменту народження формують нашу особистість і здібності. Але пізніше їх вважатимуть вродженими відмінностями статей. Також дослідниця вказує на те, що методи вимірювання "розміру" будь-якої ділянки мозку й досі є надто не точними: *"Сама ідея "лівої" та "правої" півкулі є цілковитим міфом. Попри десятиліття досліджень визначити помітні відмінності в структурі чоловічого та жіночого мозку поки що не вдалося. Звісно, я не хотіла би недооцінювати реальність гормональних змін, пов'язаних з менструальним циклом, або заперечувати, що коливання гормонів впливає на психічний стан людини"*, - зазначає Ріппон. *"Але якщо взяти до уваги менструальні щоденники або об'єктивні вимірювання змін настрою, ефект не такий глибокий, як здається людині. Отже, коли жінка вважає, що переживає коливання настрою, пов'язані з ПМС, це стає своєрідним самовтілюваним пророцтвом"*. – цитує докторка.

Аналізуючи даний підхід, можна зробити висновок, що мозок є надзвичайно пластичним і формується під впливом досвіду та тренування. Дівчата і хлопці від самого народження можуть мати дуже різний досвід, оскільки суспільство непомітно заохочує їх до певної поведінки. Діти як - "крихітні соціальні губки, які поглинають соціальну інформацію", і переймаючи ту чи іншу форму поведінки, поступово перепрограмують нейронні мережі свого мозку. У контексті виховання та умов зростання дитини, через що формується її бачення світу та комунікації з ним, впливають також речі, які впливають на формування дитини – іграшки, зокрема. Багато людей впевнені, що ідея уникнення гендерних іграшок, насправді є політкоректною дурницею. Але якщо

застосувати нейробіологічний підхід до цього питання, можна побачити, що від іграшок, якими грають діти залежить те, як вони будуть формуватись, - звертає увагу когнітивного нейробіолог Джини Ріппон. Наприклад, конструктор Lego або Duplo чи такі ігри, як тетрис, будують нейронні мережі в мозку дитини, які беруть участь у сприйнятті візуальної чи просторової інформації. Коли дитина приходить до школи, вона краще виконує завдання, пов'язані з цими навичками. Її хвалять, і вона продовжує вдосконалювати свої навички. Зрештою, вона може навіть знайти професію, яка вимагає цілий день покращувати такі здібності. *"А тепер якщо подумати, що всі ці іграшки та можливості навчання прив'язані до певного гендеру, стає зрозумілим, як відбувається чіткий поділ за біологічною статтю у можливостях навчання людини",* - пояснює Ріппон . Діти насамперед чутливі до гендерних стереотипів, оскільки їхній мозок активно формується під впливом досвіду. [16]

- 3) Відсутність психологічного від'єднання від батьків зі сторони одного з подружжя.** У певних випадках, коли зв'язок між батьками був занадто тісний та вчасно не призупинений, є ризик того, що між партнерами в шлюбі виникають непорозуміння через те, що один з партнерів до кінця не покинув свою домівку дитинства. Незавершена сепарація в родині дитинства унеможливорює будь-якого партнера повноцінно возз'єднатися з другою половиною, в тому числі і психологічно, що дуже важливо зокрема в комунікативних процесах. Якщо життя чоловіка або дружини досі переплетене з батьками, є ризик шукати те джерело Любові в них, так ніколи й не навчившись шукати у своїй власній родині. Тож часто сімейну систему цінностей, яка буде захищати від можливих конфліктів складно побудувати для одного з партнерів, якщо його система цінностей досі співвідноситься з батьківською. Стосунки між дітьми та батьками є унікальним

феноменом, оскільки по більшій мірі полягають в тому, щоб в кінці не поєднатися, а відділитися. Тож дуже важливо, щоб від'єднуючись, по-перше, це було до кінця – а отже думка батьків є цінною, але не визначаючою. А по-друге, щоб дитина засвоїла, фундаментальні цінності, які вже формуються в кожній родині по-своєму.

Сімейна культура та установки, сформована поколіннями на фоні соціальних, побутових та історичних факторів. Людина, взаємодіючи з колом референтних осіб рідної сім'ї, плідно розвивається, набуваючи особливо цінного екзистенційного досвіду та задовольняючи природнім шляхом велику кількість особистих потреб. [17]. Формування і розвиток особистості відбувається насамперед у сприятливому й дбайливому мікрокліматі сім'ї, пронизаному взаємодопомогою, внаслідок чого гарантується результативне оволодіння навичками й ролями, потрібними для існування в соціумі. У колі сім'ї закладаються основи **моралі**, формується початкова модель поведінки, норми культури у власній родині, зокрема у спілкуванні та поведінці під час конфліктних ситуацій. Аналіз проведених психологами досліджень показує, що всі сім'ї борються з труднощами і проблемами по-різному, що як ключові моделі поведінки закладаються у майбутнє дитини. Наслідки труднощів для одних родин – це збільшення проблем у сім'ї, погіршення відносин між її членами; для інших – стрес може виступати мобілізуючим фактором, який спонукає примножити зусилля для подолання складної ситуації. [18] М.А. McCubbin виокремлює основні характеристики двох різновидів сімей, які по-різному реагують на складнощі. [19]. **Вразливі сім'ї** (коли виникають труднощі, члени сім'ї не підтримують та не підтримують одне одного, не йдуть на компроміси. Члени родини не вміють розподіляти в сім'ї відповідальність та обов'язки, ніколи не радяться спільно з іншими членами сім'ї, за необхідності прийняття важливого рішення). **Регенеративні сім'ї** (коли стикаються з труднощами, то підтримують, підбадьорюють одне одного у

вирішенні ситуацій і проблем. Члени сім'ї відкрито демонструють любов та турботу одне до одного, мають навички формування сімейних цінностей і правил. Сім'я здатна контролювати складні ситуації, віднаходити нові способи їх вирішення). Таким чином, «здорові» сім'ї (регенеративні) є більш успішними, коли виникає необхідність долати нормативні труднощі; такі родини віднаходять внутрішні здібності та ресурси для мобілізації й об'єднання сімейних зусиль із метою опанування ситуації, збереження стабільності відносин у сім'ї та збереження родинної життєстійкості. Важкі життєві ситуації перевіряють життєву систему на міцність. Існує особлива якість сім'ї, так звана «здатність до опору», яка дозволяє їй формувати й підтримувати стійкі патерни функціонування під впливом стресу передаючи це своїм дітям з покоління в покоління.

1.3 Психотерапевтичні підходи встановлення ефективної комунікації у подружніх стосунках

Для встановлення певних механізмів над покращенням комунікації між подружжям варто зауважити на які чинники варто звернути увагу, адже іноді трапляються випадки, коли є відчуття, що у стосунках є проблеми, але не зрозуміло які. Частою є ситуація, коли партнери плутають несумісність як пари, та невміння спілкуватись та приходити до спільної ідеї, або не приходити до спільної, поважаючи відмінну думку іншого і продовжувати бути щасливими. Проте так як родина – це про поєднання схожих цінностей та парадигм, певні психотерапевтичні методики можуть допомогти у встановленні контакту у важливі періоди життя. У той самий час цілісна людина не може контролювати нікого окрім себе, отже тут можна говорити про психотерапевтичні підходи встановлення ефективної комунікації в якій опонент може реалізовувати вплив тільки на себе.

Кордони. Велику роль в побудові здорового діалогу відіграє розуміння власних кордонів та кордонів опонента. Якщо їх не було набуто

в дитинстві, це можна зробити навіть у дорослому віці, відновивши власне почуття цінності та цілосності у світі. Ці кордони потрібні для того, щоб 1) чітко розуміти де закінчується простір іншої людини і починається простір іншої. 2) сформулювати проблему і зрозуміти в чому причина 3) розібратися, який вклад у її виникнення приніс кожен з партнерів

Зони впливу. Одна з практичних карманих психотерапевтичних підходів у встановленні ефективної комунікації може буди закладена система «я впливаю»-не впливаю, на якій партнер уявляє або малює коло, виписуючи зовні кола те, на що він не впливає в конкретній конфронтації, а в середині кола те, на що він впливає. Проаналізувавши те, на що людина може впливати можна зробити висновок, що ні на кого, окрім себе, отже тут тільки підтверджується теорія роботи над собою, оскільки все решта може залежати від вибору іншої людини.



Рисунок 1.3

В науці є теорія ХАОСУ, яка говорить, що невелика зміна в одній частині системи здатна потягнути за собою гігантські зміни в іншій її частині. В якості ілюстрації, приводиться ефект метелика. Метелик,

який робить змах крилами в одній частині світу, може спричинити бурю в іншій частині світу. Інакше кажучи, партнери теж знаходяться в системі під назвою «стосунки». Їх життя пересікаються у низках областей: фізичній, соціальній, психологічній, фінансовій, сімейній, духовній та інших. Коли один з партнерів змінюється, ці зміни так чи інакше торкаються іншого партнера через тісний зв'язок вищезгаданих пересічних сфер. Коли змінюється один суб'єкт відносин, змінюється інший суб'єкт. Теорія хаосу переконує не втрачати надію і не опускати руки, тому що у будь-якої людини є можливість впливати на ближніх та на життєві обставини, починаючи перш за все з себе.

Почати зміни самотужки можна з того, щоб:

- Виказувати свої бажання і потреби
- Не скривати коли щось не так
- Пропонувати рішення
- Самовдосконалюватись наскільки це можливо

Використовуючи даний вплив, який партнер може виявити по відношенню до свого іншого партнера, є можливість покращити комунікацію. Фінальною стадією може стати етап, коли конфлікт обернеться в любов, возз'єднання та близькість. [20]

«Дивлюсь на партнера – бачу інший світ» - бачу за його спиною багато факторів, які впливають на те, як він зараз говорить та реагує. Часто вступаючи у конфронтацію, партнери навіть не усвідомлюють, чим викликані труднощі та захисна реакція коханої людини. В полі свідомості людини, яка емоціонує може фігурувати лише думка – «те що він/вона говорить мені не подобається», а як наслідок відбуватиметься атака/захист, а отже діалог не призведе до позитивного для обох фінального сценарію. Методика *«дивлюсь на партнера - бачу інший світ»* допомагає з емоційності та агресії подивитися більш милосердно на співбесідника і надає можливість побудувати стратегію комунікації, яка допоможе

встановити контакт при якому чоловік або дружина будуть готові чути та підуть на компроміс у певному питанні.

Під час розмови можна враховувати ключові фактори, такі як:

- Дитинство партнера - виховання, спілкування з батьками, історію життя
- Фізичний стан партнера
- Актуальна ситуація в професійному полі та інших, що можуть провокувати та посилювати сварку

Висновок до розділу 1. Конфлікти – цінне джерело відомостей для постановки правильного «діагнозу». Вони вказують на причини та механізми дії проблеми, яка приховується за фасадом того, що відбувається. Завдання подружньої пари – визначити ці процеси, зуміти вирішити і застрахуватися від її рецидивів. В цьому можуть допомогти психотерапевтичні підходи встановлення ефективної комунікації з певною частотою повторювання, доки ці механізми не стануть працювати в комунікації та не вплинуть на якість побудови стосунків[20]. Плідні конфронтації дуже допомагають шлюбу. Вони також мають стати нормальною, здоровою частиною побудови стосунків кожної пари.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЙ У СІМ'Ї ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

2.1. Методологія та методи емпіричного дослідження сімейних комунікацій

За основу дослідження сімейних комунікацій взята Когнітивно-поведінкова терапія, яка є одним з провідних, сучасних, науковообґрунтованих методів психотерапії. Основна ідея когнітивної психотерапії полягає в тому, що всі здобуті знання перетворюються на схеми чи/або шаблони, які зберігаються в пам'яті, і витягуються звідти по мірі виникнення певних ситуацій.

Когнітивно-поведінковий підхід орієнтований на виявлення та зміну негативних шкідливих поглядів, думок, оцінок та стратегій поведінки людини, щоб допомогти подолати емоційні та поведінкові проблеми. Основним завданням когнітивного психотерапевта є пошук найбільш ефективних та природних методів психіки для отримання та обробки інформації. Засновниками та дослідниками цього напрямку були - Аарон Бек - [21], Фрейд та інші, але сучасні були представлені у працях Дейвіда Вестбрука, - [22] [23], Гелен Кеннерлі, Джоан Кірк та інші. У той самий час при виконання даного дослідження, ми припускаємо роботу над когнітивними процесами, які відбуваються в людському розумі: пам'ять, увага, емоції, відчуття, уява, мислення, прийняття рішень. При дослідженні ми базувались на усвідомленні того, що спотворене прийняття реальності разом з низкою психологічних розладів впливають на розвиток та підтримку існуючих проблем у парі [24]. У даному підході ми спираємося на можливість покращення стосунків шляхом зміни когнітивних дисфункцій в чоловіка та жінки, а також переживанням їх нового спільного досвіду. Таким чином здійснюється вплив на поведінку та як наслідок на почуття. Коли людина, в нашому випадку, досліджений опонент здобуває новий досвід, він починає інакше себе відчувати, поводити й отримує емоції внаслідок зміни мислення та поведінки. Наприклад, дружина в парі впевнена, що вона мусить бути ідеальною та боїться припуститися помилки у готуванні їжі, під час фізичної близькості, у зовнішньому вигляді. Вона навмисно прокидається щоранку раніше, щоб нафарбуватись, щоб він не побачив її не нафарбованою. Все це спричинено її страхом того, що її чоловік засуджуватиме або стане висміювати її за не ідеальність. Як приклад використання даної методології та методів КПТ, в процесі роботи з когнітивними експериментами до прикладу ця жінка може отримати завдання від терапевта спеціально зробити помилку, наприклад, на занятті з англійської. І коли вона бачить, що від цього ставлення навколишніх до

неї не змінюється, вона змінює свої упередження й із часом уже не боїться припускати помилки та бути не ідеальною. Оскільки КПТ не вчить людей думати “позитивно”, і спрямована на розвиток об’єктивного, критичного, корисного мислення, на звільнення від ілюзій, помилкових суджень та переконань, подолання некорисних моделей мислення та поведінки. Нашим завданням було протидіяти цим дисфункційним у сприйнятті пари один одного. А також запобігти рецидивам, зміцнювати резилієнтність хоча б одного з пари. Допомогти їм повірити, в тебе, що вони можуть бути творцями щасливого та змістовного подружнього життя.

Отже можемо зробити висновок, що в даній методиці та методології, а також в основі нашого дослідження лежить теорія того, що:

1. На людину впливають не самі події, а сенс (значення), яке вона їм надає. Одна і та ж подія може мати різні емоційні та поведінкові реакції в залежності від інтерпретації.
2. Коли емоційна реакція здається непропорційною або неадекватною події, це пов’язано з індивідуальною інтерпретацією того, що відбувається.
3. Позбавити людину дисфункціональних переживань та дезадаптивної поведінки можливо через допомогу у зміні стійких переконань та ситуативних інтерпретацій на більш адекватні.
4. Зміна поведінки, в свою чергу, призводить до зміни мислення (а значить, і емоцій і фізіологічних реакцій)
5. Робота над зміною емоцій також призводить до зміни мислення (а значить, і фізіологічних реакцій)
6. Вплив на фізіологію дозволяє впливати на мислення (а значить, і на емоції і поведінку).

Відокремлюючи одну з причин та основ непорозумінь в комунікації сімейної пари, наше дослідження зокрема базується на комунікативних методологіях та на можливих інструментах для

кожного з пари для встановлення спільної точки дотику в діалозі. Виправляючи когнітивні дисфункції у питанні сприйняття один одного співбесідником, пропонується для використання нові погляди та способи мислення під час діалогу з чоловіком або дружиною, враховуючи персональні та гендерні особливості в комунікації. У свою чергу можемо керуватись КПТ методологією щодо роботи зі спотвореними когніціями, поведінкою, а також способу донесення інформації співбесіднику. У своєму дослідженні на базі КПТ ми акцентуємо увагу на реструктуризації дисфункціональних когніцій клієнта, (сімейної пари), а значна кількість корекційних втручань спрямована на зміну емоцій, поведінки та фізіологічних реакцій клієнта. В даному контексті візьмемо до уваги КПТ-принцип **«ситуація-когніція-почуття»**, який розкриває причинно-наслідковий зв'язок можливих спотворених та не спотворених реакцій людиною. Ця теорія вказує на те, що при виникненні однієї й тієї самої ситуації, між двома різними людьми можна прослідкувати кардинально різний прояв у їх поведінці, що призводить до виникнення різних почуттів у кожного з них. [25] Почуття у свою чергу виникають через спотворений на ситуацію погляд, спровокований індивідуальним сприйняттям та іншими аспектами. Розглянемо на прикладі декілька ключових спотворених когніцій, які стають в перешкоді у спілкуванні у сімейних пар, зокрема під час конфронтації:

- 1) *«Спокійно – означає переконливо, або Голосно – означає переконливо»*
- 2) *«Краще мовчати, і не провокувати сварку»*
- 3) *«Він/вона не згоден/згодна зі мною, а отже він/вона мене не любить»*
- 4) *«Якщо ми не змогли прийти до компромісу в цьому питанні, це означає, що ми не підходимо один одному, і краще розлучитись»*

- 5) *«Ну і що, що я думаю інакше, значить треба знайти партнера, який буде думати так як я»*

А також інші помилки у комунікації, які перешкоджають встановленню порозуміння між один одним:

- 1) *Надання словам не вірних значень*
- 2) *Ставлення опонента до відома, а не задавати запитання*
- 3) *Виключати пізніше час конфронтації можливі зміни у житті партнера, як причина його подібних слів та реакцій, зокрема не покриті фізіологічні потреби*

Тримаючи за основу ці дані, важливо також зауважити, що КПТ використовує широкий арсенал технік, які використовуються індивідуально з кожним клієнтом для досягнення терапевтичних цілей. [26] Розглянемо детальніше використані у нашому дослідженні методики КПТ, а також їх описання на прикладі наведених ситуацій нижче.

МЕТОДИ ТА ТЕХНІКИ КПТ

1. *Вихід із клієнтом в поле їхнього страху*
2. *Зміна поведінки, нагляд та реакція себе та оточуючих*
3. *Повернення з минулого на фокус ТУТ І ЗАРАЗ, заклик до пошуку шляхів вирішення проблеми*
4. *Схема терапія*
5. *Техніки за основою «що буде, якщо»*
6. *Катострофізація/декатострофізація, систематична десенсибілізація (робота з глибинними страхами)*

Наступна методологія яку ми використовуємо – це теорія родового без свідомого. Її засновником є Леопольд Сонді. [27] Аналізуючи через КПТ причину тих чи інших реакцій та комунікаційних помилок у даній роботі ми також за основу нашої теорії про можливі причини сімейних

конфліктів беремо саме теорію родового без свідомого. В даній теорії основою є ствердження, що кожна людина, через призму свого попереднього досвіду інтерпретує ту чи іншу ситуацію по своєму, враховуючи набутий досвід у соціумі, і відповідно реагує, зокрема під час діалогу та будь-якої іншої взаємодії з людьми. Ви також висовуємо гіпотезу, що на появу та розширення конфліктних ситуацій між сімейними парами також можемо впливати набуті не свідомі патерни на генетичному рівні та на рівні копіювання моделі реакцій найближчих авторитетних фігур з дитинства. Також ми можемо припустити, що генетичні прояви поведінки, також можуть бути частиною спотвореного комунікаційного механізму, який впливає на нездорову комунікацію в парі. Зокрема сюди можна включити родові несвідомі патерни та моделі поведінки, які передаються з покоління в покоління на без свідомому рівні, які ми розглядали у розділі. Несвідоме у даному контексті — це дія природжених інстинктивних потягів у психічному житті людини, що в свою чергу ще й біологічно детермінуються, забуваючи при цьому про соціальні та природні чинники в детермінації людської життєдіяльності. Дану проблему розглядав Фрейд і вважав, що поведінка людини багато в чому визначається несвідомим, і людина не може контролювати цей процес за всього бажання. Його можна обмежити за рахунок постійного аналізу снів або застережень. Фрейд висунув твердження, що з подолання стресу і проблем із психікою слід зіштовхнутися і розібратися зі своїми підсвідомістю і несвідомим. Саме Фрейд створив одну з найбільш опрацьованих моделей несвідомого. Тим не менш, вона також не позбавлена недоліків, оскільки ґрунтувалася на його суб'єктивних сприйняттях під час роботи з психічно хворими людьми.

Основні прояви родового без свідомого:

1. Неусвідомлювані мотиви, істинний сенс яких не усвідомлюється, зокрема прояви комунікаційних реакцій

2. Неочікувані, різкі або не контрольовані прояви манери, якими керується людина при спілкуванні, водночас усвідомлюючи, що цей прояв не узгоджений з її справжніми поглядами на ситуацію, автоматизм, який викликає здивування або не викликає після сказаного або зробленого
3. Поведінкові автоматизми і стереотипи, що не притаманні конкретній особі
4. Підпорогове сприйняття, яке в силу великого обсягу інформації не усвідомлюється.

В даному контексті ми взяли до уваги гіпотези та дослідження саме Леопольда Сонді, бо він досліджував концепції долеаналіза, яке він досліджував вважається родове (сімейне) несвідоме. [28] Незважаючи на те, що Леопольд Сонді в своїх працях не торкається поняття «пам'ять», «проблеми пам'яті», однак згідно з сучасними дослідженнями в області пам'яті людини, родове несвідоме, яке відрізняється від інших видів несвідомого своїм змістом і призначенням, визначає структуру пам'яті. [29]

Особливу увагу акцентуємо тут на тесті «портрети Сонді». Тест Сонді - невербальний проєктивний особистісний тест, метою якого є виявлення психічних відхилень. Тест розроблений швейцарським лікарем, психоаналітиком та психологом Леопольдом Сонді у 1947 році і базується на положенні, що типологічно різні особистісні структури можуть бути представлені поєднаннями 8 основних потягів. Кожен з яких виявляє (за допомогою тесту Сонді) ту чи іншу патологію чи проблему особистості. В обґрунтування свого тесту, Сонді висловлює припущення, що найбільш виражену силу та психодіагностичне значення мають портрети, які відповідають найбільш значущим потребам індивіда та відповідають його генетично обумовленим нахилам. У наступному розділі будуть представлені приклади даного тестування та валідні аналітичні дані реальних людей, які пройшли даний тест. Сонді помітив, що його пацієнти,

які мали певні психічні розлади, часто спілкуються зі схожими на себе людьми. На основі багаторічних спостережень лікар розробив тест, який складається із 6 серій по 8 портретів, в кожній з яких є зображення садиста, епілептика, кататоніка, шизофреніка, людини з депресією, маніяка і гомосексуала (так, ще донедавна гомосексуальність вважалася психічним розладом).

Психогенетичний підхід. Також в основу нашого дослідження лягла теорія про вплив генетики та певного алгоритму реагування на ту чи іншу ситуацію в парі – про закономірності поведінки, на які людина може навіть не впливати, але отримувати проекцію сталих поведінкових, генетично успадкованих реакцій. Ми опираємось на дослідження Ч.Тойча, який досліджував вплив ДНК на поведінку людини через покоління. [30] Його теорія полягає в тому, що генетичний код ще до народження людини визначає більшу частину перспектив його життя і основні патерни поведінки, поступово отримує визнання в наукових колах. Молекули ДНК несуть не тільки генетичний код успадкованих біологічних і фізіологічних особливостей організму, схильностей до певних хвороб, але і генетичний код, що визначає характерні патерни поведінки, схильність до певних проблем, подій, життєвих труднощів. Разом з інформацією про зовнішність в ДНК зберігається інформація про досвід і життєвих ролях предків. . [30] Кожна людина має своє унікальне ***Основне Внутрішнє Напрямок (ОВН)*** - з'єднання генетичних, несвідомих і свідомих факторів, відповідно до яких він рухається по життю, отримує досвід і грає свої ролі, незалежно від своїх свідомих реакцій та інтерпретацій. Генетичний погляд на проблему, яку ми розглядаємо в міжособистісних стосунках в парі полягає в наступному: якщо проблема дуже суттєва, не подолано людиною і пригнічена в "несвідоме", то можлива її передача за допомогою генетичного механізму на несвідомому рівні нащадкам. І цей процес передачі буде тривати до тих пір, поки не відбудеться випадкова модифікація (десь після

сьомого покоління), або поки один або кілька нащадків не вирішать цю проблему, зроблять свідому спробу все зрозуміти і подолати нав'язливий патерн проблем і поведінки. Наша мета у наступному розділі власне сфокусувати увагу на тому, як вирішити проблему генетичних успадкувань у поведінці. Адже чим серйозніше проблема, тим швидше вона переходить до нащадків. Наприклад, неусунення стресу предками розвиватиметься за своєю інтенсивністю, оскільки він передається з покоління в покоління і посилюється сучасними ситуаціями. [31]

Невисловлені прохання, не виправдані очікування, захована ворожість, вина, страх або бажання смерті "тригерять" потенційних партнерів. Марно вирішувати конкретний конфлікт - він буде програватися знову і знову в біографії жертви і її нащадків, визначаючи історію сім'ї до тих пір, поки ОВН Жертви залишається колишнім. Небажання людини повторити невдалу долю своїх батьків, страх, що у власній долі повторяться ті ж біди і конфлікти, не рятує людину, а навпаки, викликає, провокує появу саме того, чого побоювалися, якщо людина не вирішить ці проблеми.

Ще З. Фрейд писав про те, що страх - це пригнічуване бажання. Так, наприклад, страх дружини, що її чоловік стане алкоголіком, як колись у дитинстві алкоголіком був її батько, її страх, що чоловік виявиться не тією людиною, про який вона мріяла, поєднується з бажанням зловити чоловіка на непристойному вчинку, викрити його у зловживанні спиртним, що врешті-решт спровокує часті випивки чоловіка. [32] Таким чином, конфлікти можуть передаватися "у спадщину", вони можуть переходити з батьківської генетичної родини в родину власну, передаватися з покоління в покоління. Реальність наявності подібних успадкованих конфліктів і проблем все більш визнається психологами та медиками.

Звички, переваги й навіть темперамент пов'язані з білками в організмі, за які відповідає певний набір генів. Опрацьовуючи дану теорію на прикладі 5-7 поколінь нащадків виживших під час Голодомору, можна

зауважити, що деякі поведінкові прояви проявляються, як наслідок травм, які пережили їх пращури. Тобто нащадки людей, які пережили травматичну подію як війна або Голодомор, як правило мають синдром жертви. Досить часто такі люди бояться приймати власні рішення, бояться у чомусь проявити ініціативу. Якщо порівняти нащадків тих, хто не пережив голодомору, із Західної України, то вони набагато активніші. Вже на цьому видно, як спрацювала ця історична травма. Видно, як генетично передалося те, що раніше відчували предки цих людей. Про це засвідчують дослідження Наталія Гаєвської шляхом приватної практики з нащадками пращурів голодомору, та виявленням деяких повторюваних механізмів в подібних кейсах.

Гени обох батьків впливають на те, які риси та характеристики отримає їхня дитина, і вони називаються спадковими рисами. Гени впливають як на зовнішність людини, так і на його здоров'я – психічне та фізичне. Зокрема, до психологічного, генетичного не свідомого, що передається людині можна віднести:

- Ментальні захворювання або ментальні особливості: шизофренія, клінічна депресія або біполярний розлад;
- Звички: наприклад, азартна поведінка, агресія
- Навички і здібності

Оскільки гени по-різному взаємодіють один з одним, може знадобитися кілька різних генетичних комбінацій, щоб дитина набула якоїсь риси особистості. Крім того, гени можуть включатися та вимикатися також під впливом факторів навколишнього середовища, способу життя, набутого досвіду, підсилення і тд. За даними *Genome News Network*, гени можуть впливати на хімічні речовини, такі як серотонін і дофамін, здатні глибоко впливати на мозок і сприяти появі таких особистісних якостей, як занепокоєння або сором'язливість, які у свою чергу теж впливають на те, як людина взаємодіє зі світом, зі своїм партнером зокрема. Але враховуючи

цю інформацію, можна зробити висновок, що родове не свідоме у даному контексті може мати значний вплив на досліджувану нами проблематику комунікації між подружжям.

Генетичний підхід Ч. Тойча дозволяє виявити і усвідомити подібні успадковані конфлікти і проблеми, аналізуючи реальні факти біографії як самої людини з його раннього дитинства і особливостей його виховання, так і факти біографії його батьків, бабусь і дідусів, дядьком і тіткою, виявляючи стійкі, успадковані, повторювані патерни поведінки, повторювані сімейні проблеми і конфлікти, своєрідний "генетичний сімейний код".

Доктор Ч. Тойч, один із засновників віктимології, стверджує, що людина багато в чому - жертва генетичного коду і проблем своїх предків, мимоволі повторює їх помилки і невирішені проблеми, і якщо ці проблеми не будуть вирішені даними людиною в його житті, вони неминуче передадуться його дітям, онукам і далі до тих пір, поки повторювана проблема не буде вирішена кимось із нащадків. Таким чином, можна зробити висновок, що в ряді випадків людина неусвідомлено повторює проблеми і долю своїх предків, розплачуючись своїм здоров'ям і долею за їх помилки і проблеми, будучи мимовільною жертвою, що має специфічне "основне внутрішнє напруження" і наше завдання пре рвати цей колообіг. Цей несвідомий процес може бути подоланий тільки шляхом внутрішнього пізнання і свідомих дій людини. КПТ методологія, яка буда згадана вище, в даному контексті може стати актуальною для психокорекції подібних випадків. При опрацюванні даної теорії та встановлення корекційних заходів ми спиратимемося на те, що хоч генетичну закладку характеру змінити не можна, але застосовуючи різні заходи до створення нових норм в конкретному суспільстві, можна змінити набуті укорінені реакції, зокрема під час спілкування за партнером.

2.2. Результати емпіричного дослідження конфліктних ситуацій

В процесі психотерапевтичної практики ми спирались на надійні, апробовані, репрезентативні, апробовані на надійність. Зокрема використовували загальноприйняті валідні тести та власно-розроблені опитувальники, зокрема:

Тести:

- 1. Тест Леопольда Сонді** пояснює вибір людиною для шлюбу, зокрема, і вказує на можливу схильність до певних захворювань.
- 2. Тест Томаса** допомагає визначити тип поведінки в конфліктній ситуації.
- 3. Тест Айзенка** спрямований на визначення типу емоційної поведінки: схильність до інтровертованості або екстравертованості

Опитувальники:

1. Відкритий опитувальник до не анонімних респондентів(30 запитань)
2. Закритий опитувальник до анонімних респондентів(30 людей) із запитаннями
3. Відкритий опитувальник до не анонімних респондентів(10 людей) із запитаннями, орієнтованими на розуміння гендерної відмінності в реакції на одні і ті самі події

Тест Сонді.

Нижче зображені результати тесту Сонді, де ми використали спрощений варіант тесту, який дозволяє виявити передумови до внутрішніх імпульсів і поривів, які ми подавляємо, відповідно до психоаналітичної теорії. Наші опитувальні розглядали портрети 8 людей і вибрали той, який їм найбільш неприємний, викликає огиду або лякає. Обране фото - їх проекція та розшифровка вказує на можливі генетичні прояви, з якими при необхідності варто розбиратись.



Рисунок 2.1

Проблему спотворених поведінкових реакцій за його дослідженнями можна вирішити за допомогою методик, які дозволяють максимально знизити контроль з боку свідомості — гіпнозу, проєктивних технік.



Рисунок 2.2

Результати тестування:

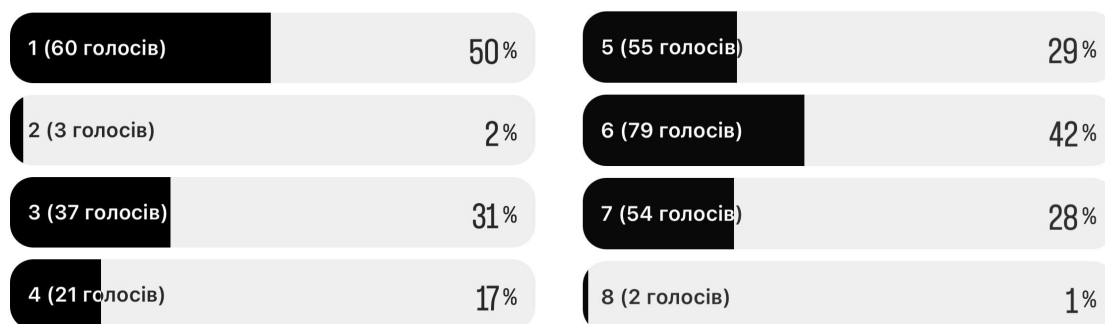


Рисунок 2.3

Отже, з 311 опитуваних опонентів віком від 20 до 35 років, чоловіки та жінки по шкалі 200%, - 50% людей гіпотетично за даним тестом мають проєкцію садиста, 2% - епілептики, 31% - кататоніки, 17 % - шизофреніки, 29% - істерики, 42% - депресивна людина, 28% - маніяк, 1% - дисоціативний розлад особистості. З них було 50 пар, з яких у когось з пари переважає «садист», «кататонік», «істерик», «депресивна людина», «маніяк», що в парі дає комбінацію двох персонажів які притягують своїми травмами один одного – психічна стабільність, спокійність та емоційність, збудженість. Можливі комбінації враховуючи даний тест – 1) емоційний чоловік – зважена, не емоційна жінка, 2) емоційна жінка – зважений, не емоційний чоловік, 3) емоційний чоловік – емоційна жінка.

Досліджуючи тему конфліктів ми зробили висновок, що найбільша частина конфліктів відбувається між парами де в комбінації можливі потенційні розлади у кожного з них – *1 категорія - це мирні садисти, консервативні кататоніки, неоднозначні істерики, депресивці, 2 категорія - імпульсивні епілептики, товариські шизофреніки, надзбуджені маніяки.* При комбінації цих двох категорій між собою виявляються конфлікти на почві глобальних непорозумінь, які опираються у різницю не стільки в поглядах на життя, скільки на психологічних особливостях, реакціях, висказуваннях, форматах поведінки під час діалогу і тд.

Ключовий висновок при аналізі використаних нами методології для висунення гіпотези є те, що подружня пара може знайти когнітивні дисфункції у своїх без свідомих поведінкових механізмах, в діалозі муж собою, зокрема, та виправити їх шляхом заміни діючих механізмів на альтернативні, набуваючи новий досвід. Саме на цьому ми і акцентуватимемо увагу при опрацюванні нашого практичного дослідження через КПТ методологію.

2. Тест Томаса який допомагає визначити тип поведінки в конфліктній ситуації. Ця методологія полягає в тому, щоб шляхом тестових запитань які побудовані алгоритмічним способом, визначити тип особистості у конфлікті. Стиль поведінки, що має найбільше кількісне значення, вважається домінуючим. Можливі випадки, коли людина у конфліктних ситуаціях використовує різні стилі поведінки, що є найкориснішими. Загально-можливими результатами є:

- *Стиль суперництва (конкуренції).* Прагнення досягти задоволення власних інтересів, незважаючи на інтереси інших. Активність дій та вольових зусиль. Орієнтація на власні ідеали та здібності. Авторитарність, яка спрацьовує в ситуаціях, коли потрібно швидко ухвалити рішення; якщо людина, яка приймає рішення,— досвідчений керівник; якщо ситуація є критичною або інші люди розгубилися, комусь потрібно зрештою прийняти рішення.
- *Стиль співпраці.* Активна участь у розв'язанні конфлікту з відстоюванням як своїх інтересів, так і інтересів партнерів. Спільне обговорення проблем та потреб сторін спрацьовує в ситуаціях, де рішення є важливим для обох сторін; якщо стосунки з партнерами довготривалі й корисні; якщо є час і можливість попрацювати над подальшим розв'язанням складної ситуації; якщо бажання обох сторін збігаються; якщо між партнерами є статусна рівновага.

- *Стиль компромісу.* Здатність поступитися своїми інтересами з обох сторін, що беруть участь у конфлікті. Прагнення прийняти рішення, що задовольняє обидві сторони, спрацьовує в ситуаціях, якщо ці сторони мають однакову владу, але протилежні інтереси; якщо необхідно виграти час і Вас задовольняє часткове рішення; якщо рішення потрібно прийняти швидко, тому що це найбільш економний і ефективний шлях; інші підходи до розв'язання проблеми видаються неефективними; є бажання зберегти стосунки з протилежною стороною.
- *Стиль уникнення.* Відсутність прагнення до кооперації. Пасивність у відстоюванні своїх прав через неважливість для Вас розв'язання проблеми або у безвиході. Перенесення відповідальності за розв'язання проблеми на інших спрацьовує в ситуаціях, коли напруженість конфлікту досить висока і необхідно її послабити; якщо рішення настільки незначні, що не слід витрачати сили на їхню зміну; якщо потрібно виграти час на збирання доказів і підтримку іншого рішення; якщо виникає відчуття, що інші мають більше шансів на розв'язання проблеми.
- *Стиль пристосування.* Здатність діяти спільно з партнером заради його інтересів. Прагнення до гармонії у стосунках, комфортності обох сторін спрацьовує в ситуаціях, коли необхідно зберегти мирні стосунки з партнерами; якщо наслідок конфлікту важливіший для партнерів, ніж для Вас; якщо у Вас замало влади або шансів на перемогу; якщо важливішими є інтереси партнера, а не власні; якщо Ви вважаєте, що для партнера таке рішення буде певним уроком, навіть якщо воно неправильне. Розглянемо нижче статистичні дані нашого тестування. *Кількість опитуваних – 39 осіб, з них 10 пар*, які ми надалі досліджуємо в наступних тестах та опитувальниках. Було визначено, що в кожній парі типи поведінки кардинально різняться в незалежності від статі, отже ми можемо говорити про те, що гендерні особливості чоловіків та жінок, що

часто продукує соціум – міф. В кожній парі є один з партнерів, який запобігає до більш пасивної форми взаємодії в незалежності від своєї статі. На прикладі наших пар:

№1 пара – чоловік – «стиль уникання», жінка – «стиль суперництва»

№2 пара – чоловік – «стиль суперництва», жінка – «стиль пристосування»

№3 пара – чоловік – «стиль уникання », жінка – «стиль компромісу»

№4 пара – чоловік – «стиль співпраці», жінка – «стиль компромісу»

№5 пара – чоловік – «стиль співпраці», жінка – «стиль пристосування»

№6 пара – чоловік – «стиль пристосування», жінка – «стиль суперництва»

№7 пара – чоловік – «стиль співпраці», жінка – «стиль співпраці»

№8 пара – чоловік – «стиль пристосування», жінка – «стиль уникання»

№9 пара – чоловік – «стиль суперництва», жінка – «стиль суперництва»

№10 пара – чоловік – «стиль уникання», жінка – «стиль пристосування»

При цьому було виявлено, що найбільш нещасливі пари в комунікації – це пари, де збігаються або пересікаються пасивні стилі, наприклад – «*стиль уникання*» та «*стиль пристосування*» - де один партнер не вирішує проблему, а замовчує, доводячи до конфлікту коли вже виявиться пікова точка, а інший партнер пристосовується до клімату іншого, який задає інший партнер своїм униканням від вирішення непорозумінь. За такою самою аналогією можна взяти протилежні стилі в одній комбінації, такі як «*суперництво*»+«*суперництво*» - ми виявили, що до такого стилю спілкування часто можуть бути прихильні молоді пари до 3х років в шлюбі, а у сімейних пар зі стажем від 10 років подібний стиль комунікації взагалі відсутній.

Таким чином можна підсумувати, що на стиль комунікації також впливає скільки пара знаходиться у стосунках, і як їх будує, і чи будує взагалі. Кожен стиль спілкування можна з часом видозмінити, через роботу

над своїм характером та підходами до партнера при бажанні, що було також виявлено шляхом спілкування з опитувальними.

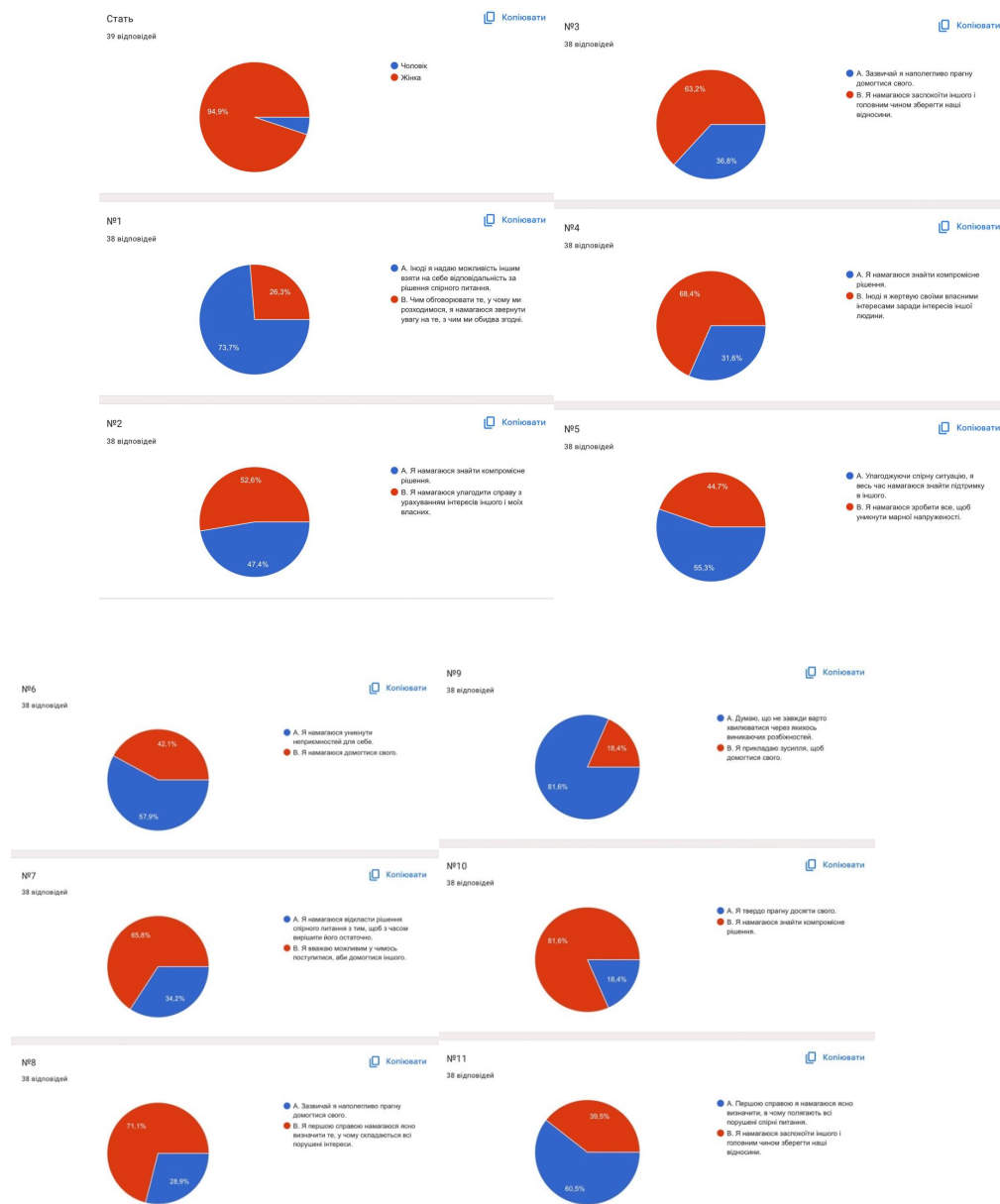


Рисунок 2.4





Рисунок 2.6

Рисунок 2.7

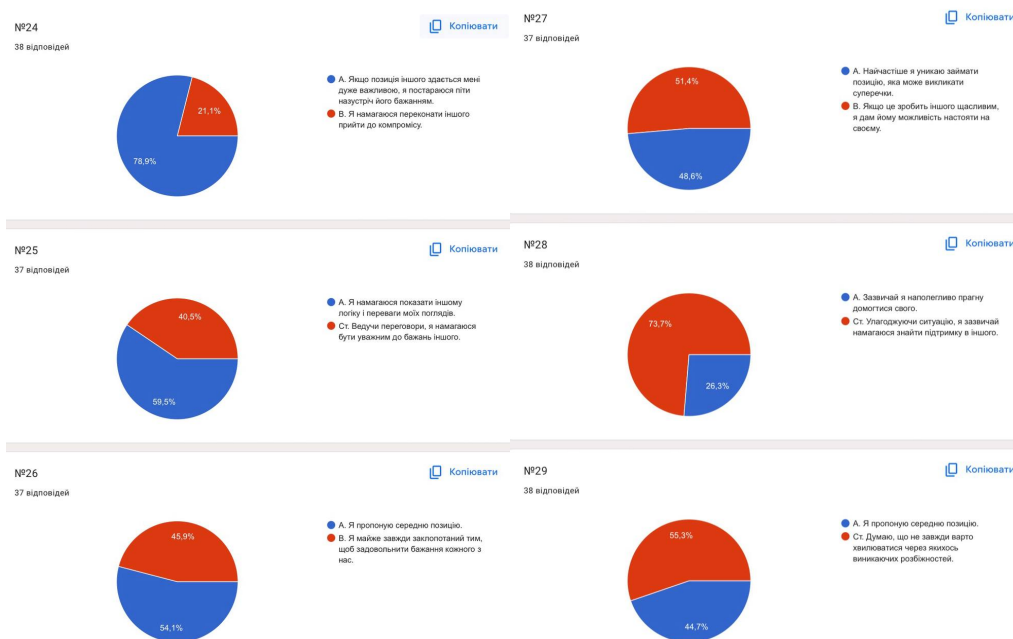


Рисунок 2.8

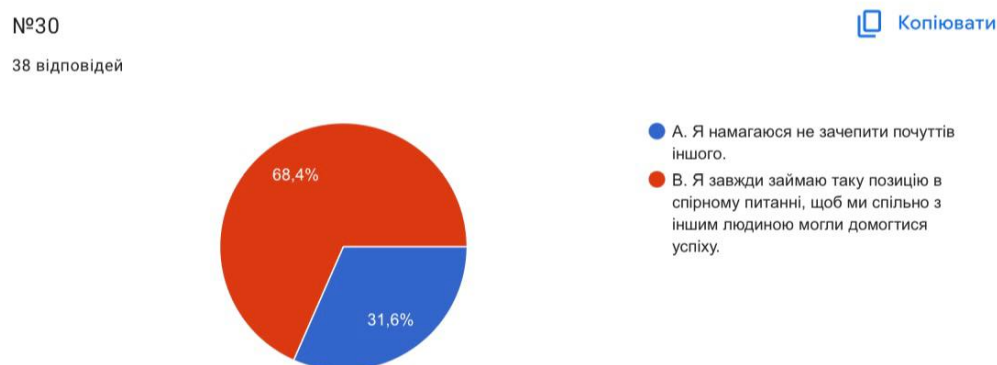


Рисунок 2.9

3. Тест Айзенка - спрямований на визначення типу емоційної поведінки: ви більше інтроверт або екстраверт. Нами було проведено опитування тих самих пар, і виявлено певні закономірності між типом характеру та манерою вирішення конфліктів. Користуючись цією методикою, можна визначити тип темпераменту і яскраво виражені риси характеру. *Холерик* - екстраверт, емоційно нестійкий. *Сангвінік* - екстраверт, емоційно стабільний. *Меланхолік* - інтроверт, емоційно нестійкий. *Флегматик* - інтроверт, емоційно стійкий.

№1 пара		
	Стиль конфлікування	Тип темпераменту
Чоловік	стиль уникання	Сангвінік - екстраверт, емоційно стабільний
Жінка	стиль суперництва	Меланхолік - інтроверт, емоційно нестійка
№2 пара		
	Стиль конфлікування	Тип темпераменту
Чоловік	стиль суперництва	Меланхолік - інтроверт, емоційно нестійкий
Жінка	стиль пристосування	Сангвінік - екстраверт, емоційно стабільна
№3 пара		
	Стиль конфлікування	Тип темпераменту
Чоловік	стиль уникання	Холерик - екстраверт, емоційно нестійкий.
Жінка	стиль компромісу	Флегматик - інтроверт, емоційно стійка.
№4 пара		
	Стиль конфлікування	Тип темпераменту
Чоловік	стиль співпраці	Сангвінік - екстраверт, емоційно стабільний
Жінка	стиль компромісу	Флегматик - інтроверт, емоційно стійка.
№5 пара		
	Стиль конфлікування	Тип темпераменту
Чоловік	стиль співпраці	Сангвінік - екстраверт, емоційно стабільний
Жінка	стиль пристосування	Холерик - екстраверт, емоційно нестійка
№6 пара		
	Стиль конфлікування	Тип темпераменту
Чоловік	стиль пристосування	Флегматик - інтроверт, емоційно стійкий

Жінка	стиль суперництва	Холерик - екстраверт, емоційно нестійка
№7 пара		
	Стиль конфліктування	Тип темпераменту
Чоловік	стиль співпраці	Сангвінік - екстраверт, емоційно стабільний
Жінка	стиль співпраці	Флегматик - інтроверт, емоційно стійка.
№8 пара		
	Стиль конфліктування	Тип темпераменту
Чоловік	стиль пристосування	Флегматик - інтроверт, емоційно стійкий
Жінка	стиль уникання	Сангвінік - екстраверт, емоційно стабільна
№9 пара		
	Стиль конфліктування	Тип темпераменту
Чоловік	стиль суперництва	Холерик - екстраверт, емоційно нестійкий.
Жінка	стиль суперництва	Холерик - екстраверт, емоційно нестійкий.
№10 пара		
	Стиль конфліктування	Тип темпераменту
Чоловік	стиль уникання	Меланхолік - інтроверт, емоційно нестійкий
Жінка	стиль пристосування	Флегматик - інтроверт, емоційно стійка

Таблиця 2.1

Отже, проаналізувавши типи темпераменту досліджуваних пар за методикою Айзенка ми визначили, що не обов'язково жвавий характер означає домінуючи та конфліктний стиль поведінки, так само як і якщо людина за темпераментом більш флегматична, це не означає, що її стиль конфронтації буде таким самим флегматичним, він може бути навіть суперницьким. Дана теорія лише підкреслює те, що на поведінку пар у конфлікті впливає не стільки їх темперамент, скільки сукупність інших чинників, формуючих їх особистість: виховання, приклад батьків, набутий

досвід в дитинстві в соціумі в дитячому садку або школі, негативний або позитивний досвід у вирішенні проблем методом діалогу в колі родини або друзів і тд.

Були також проведені опитування серед даних подружніх пар, щодо визначення проблеми гендерних особливостей поведінки в сімейних конфліктах; здійснено аналіз результатів емпіричного дослідження поведінки в сімейних конфліктах. В дослідженні було використано декілька видів опитувань для формування більш поширеної картини:

1. Відкритий опитувальник до не анонімних респондентів (30 запитань) Запитання до не анонімних респондентів: «пряма мова»

1. Наскільки часто ви сваритесь з чоловіком через непорозуміння у питаннях де ваші думки різняться?

Респондент №1. «Перший рік сварились дуже часто, раз в тиждень напевно. Ми з різних досить культур і сімейних історій. В нього 10 дітей в сім'ї, нас двоє, вони з дитинства віруючі, я новонавернена. + саме більш із-за мого емоційного стану який він не розумів»

Респондент №2. «Сваримось не часто. Можемо сперечатись, говорити і знаходити консенсус. Прямо сваритись не часто»

Респондент №3. «У нас досить часто бувають суперечки, які б я назвала «філософські». Вони не стосуються нашої пари, а більше про наше розуміння певної ситуації. Це виглядає як дебати, де кожен відстоює свою думку і найчастіше наприкінці залишається на своєму. Ці суперечки ніяк не впливають на стан сім'ї і задоволеність один одним. Це просто варіант бесіди. Важливо, щоб партнер був цілісною особистістю і туди ж додається власна думка, яка може відрізнятись від твоєї. Непорозуміння щодо наших стосунків бувають рідше, але все одно регулярно. Для нас це норма одразу висловлювати свої незадоволені потреби, емоції, страхи тощо. Оскільки

вважаємо, що так вони легше і швидше вирішуються, поки їх не накопичується багато.»

Респондент №4. «Сваримось дуже рідко (але якщо таке і буває ми дозволяємо один одному мати різну думку, розходження поглядів майже ніколи не стає причиною конфлікту)»

Респондент №5. «Вже менше, так як ми 8 років у шлюбі, тому наші стосунки через 8 років сильно відрізняються від 1-2 років наших стосунків. Як правило це сварки пов'язані з нервовим перенавантаженням – діти, робота.. і ми починаємо «кидатись» один на одного.»

Респондент №6. «Частота дуже відносне поняття, воно залежить від стану на сьогоднішній день - фізичного, морального, духовного та всіх складових. Дуже залежить на скільки часто буде виникатиме сварка. Буває що швидко вирішуємо всі питання, а буває що з півоберту починається конфлікт. Цифри назвати складно, стосовно процентного співвідношення, але якщо просто взяти по моїм відчуттям, я не скажу що ми часто сваримось. Я можу підкреслити що є такі питання які виникають і стосовно них ми можемо сперечатись, але сварка це таке поняття що у кожного воно своє, ми доволі мало сваримось , є деякі питання які ми вирішуємо на підвищених тонах. Сварка для кожного поняття своє - для когось це погляд, для когось підвищення голосу.»

2. Чи буває в тебе відчуття ніби ви говорите на різних мовах з ним?

Респондент №1. «Так, звичайно. Інколи здається, що він з космосу! Дратує сильно, поки не зрозумієш, що все таки чоловік з жінкою дуже сильно відрізняються в ході думок і сприйняття всього навколо.»

Респондент №2. «Різні мови - о, так! чоловіки взагалі інші створіння. Тому поки поясниш все що потрібно, легше не говорити взагалі, але вчимось розмовляти словами через рот.»

Респондент №3. «Якщо розмова набирає надто емоційних обертів, може з'являтися певна агресія, ми помічаємо, що кожен з нас перестає чути один одного і лише захищає свою думку. Вже не відбувається діалогу та намагання вирішити ситуацію, а лише позиція захисту." На цьому етапі ми приймаємо рішення зупинитися і дати собі час заспокоїтися. Ми на певний час (зазвичай нам вистачає 10-15 хвилин) розходимося і займаємося своїми справами, щоб відволіктися – беремо час трохи почитати, попити води, подивитися соцмережі. Коли один з нас розуміє, що емоції вщухли, може запропонувати продовжити розмову і вже в спокійному стані пояснює свою позицію. Думаю десь 95% випадків після цього ми погоджуємося, зо обидва були не праві, не чули іншого і дійсно кожна позиція має сенс. Інші 5%, коли один з нас розуміє що дійсно образив іншого і визнає це. Часто після перерви ми одразу визнаємо, що проблеми не існує, а ми просто втомилися чи був поганий настрій.»

Респондент №4. «Так, але ми зробили висновок що частіше за все ми говоримо про одне те саме але по різному висловлюємося і тому здається що ми різними мовами спілкуємося. Простіше сказати ми навчилися слухати один одного і тому швидко справляємося»

Респондент №5. «Звичайно, постійно) Як правило ми говоримо на різних мовах коли вияснюємо щось. Коли конфлікт і ми один одному щось намагаємось донести – це 100% різні мови)))»

Респондент №6. «О так) Іноді враження що ми говоримо про одні й ті самі речі, але кожен це розуміє по-своєму, і такий інсайт це вчасно підловити в розмові)))»

3. Чи буває у вас моменти, коли твій чоловік замикається в собі, і не хоче або не готовий продовжувати розмову на тему конфлікту? Що ти в такі моменти відчуваєш як жінка?

Респондент №1. «Так, буває. Коли в мене назбирується (а це раз в місяць точно буде такий день) і я просто хочу плакати , частіш за якогось не такого відношення до мене, як я би хотіла. Він часто недооцінює важливість в цей момент захисту ним мого емоційного стану. В такі моменти боляче, відчуваєш себе неправильною і неприйнятною.»

Респондент №2. «В нас якщо і бувають скандали, чоловік уходить на весь вечір. І в цей момент я злюсь сильно, бо недоговорила, але знаю що то накроще. Бо в пориві емоцій ми можемо наламати дрів. Тому зазвичай він приходить на наступний день зі списком всього того, що його зачепило. Я висказую своє - він своє. І шукаємо спільні рішення і домовленості.»

Респондент №3. «Раніше таке було. Він пояснював це тим, що йому потрібен час щоб обдумати ситуацію і прийти вже до мене з рішенням. І він так звик, бо так завжди робили його батьки з ним і між собою: просто лягали спати або йшли на роботу і конфлікт закінчувався. Я відчувала покинутість і незавершеність діалогу, бо хотіла по-перше знайти рішення проблеми, по-друге, закрити цю тему і жити далі щасливим життям, а не постійно думати про конфлікт. Потім з'ясувалося, чоловіка виховували з установкою, що хлопці не мають проявляти емоцій, тому раніше він, коли відчував емоції, намагався закритися і вийти з діалогу, щоб їх ніхто не побачив і повернутися вже спокійним з рішенням. Після того як ми проговорили що це класно коли у чоловіка є емоції, в нього зникло бажання йти з діалогу, тому що просто перестав їх соромитися і вважати недоцільними.»

Респондент №4. «Буває але він має на це право і тому дозволяю йому це, і при цьому нормально це сприймаю і почуваю себе нормально, а через якийсь час ми вже перевіривши все повертаємося до розмови.»

Респондент №5. «Це дуже залежить від темпераменту. Хоча в нашій ситуації ніхто не замикається в собі, нам завжди хочеться проговорити. Коли ми замикаємось, конфлікт не вирішений, і стає все в рази гірше. Якщо ми не вирішуємо одразу сварку, потрібно буде цю рану «залізувати» ще

десь тиждень)) То чому б не зробити це одразу) Мене дуже дратує, коли мій чоловік не хоче розмовляти, коли я на емоціях, але як інакше розмовляти з людиною яка чує тільки себе в це момент?»

Респондент №6. «Так, звісно, у мене дружина ходячий інтроверт, а я екстраверт. Буває, що я хочу поговорити та вирішити ситуацію тут і зараз, а вона не хоче та й все. Для мене це боляче. Бо я хочу вирішувати питання тут і зараз, а вона не хоче. Таке відчуття що тебе лишили з гарячою картошкою в руках.»

4. Як роль діалогу впливає на якість побудови ваших стосунків та виходу з конфліктних ситуацій?

Респондент №1. «Для мене діалог, це моя одна з моїх мов любові. Для мене діалог у всьому є дуже важливою якістю стосунків. Без діалогу, не може бути добрих відносин»

Респондент №2. «Якби не було діалогу - не було б вже і стосунків. Я дуже гаряча людина в емоціях. А чоловік вміє баланс тримати.»

Респондент №3. «В нашій сім'ї все відбувається через діалог. Напевно без діалогу не існувало б нас як пари. 3. Чи буває у вас моменти, коли твій чоловік замикається в собі, і не хоче або не готовий продовжувати розмову на тему конфлікту? Що ти в такі моменти відчуваєш як жінка? Раніше таке було. Він пояснював це тим, що йому потрібен час щоб обдумати ситуацію і прийти вже до мене з рішенням. І він так звик, бо так завжди робили його батьки з ним і між собою: просто лягали спати або йшли на роботу і конфлікт закінчувався. Я відчувала покинутість і незавершеність діалогу, бо хотіла по-перше знайти рішення проблеми, по-друге, закрити цю тему і жити далі щасливим життям, а не постійно думати про конфлікт. Потім з'ясувалося, чоловіка виховували з установкою, що хлопці не мають проявляти емоцій, тому раніше він, коли відчував емоції, намагався

закритися і вийти з діалогу, щоб їх ніхто не побачив і повернутися вже спокійним з рішенням.

Після того як ми проговорили що це класно коли у чоловіка є емоції, в нього зникло бажання йти з діалогу, тому що просто перестав їх соромитися і вважати недоцільними.»

Респондент №4. «Для нас діалог це важливо, діалог нас завжди зближує,тому ми знаходимо можливість і час поспілкуватись :)»

Респондент № 5. «Без діалогу ніяк. Всі питання важливо проговорювати, але не на автоматі лицемірно щось піддакувати, а щиро. Також варто зрозуміти чи зробила людина висновки. Жінкам важко по своєму, чоловікам по своєму. Гордість також заважає дуже. Ми намагаємось просити пробачення один у одного, але я це якщо чесно роблю, щоб це просто все закінчилось)) Але іноді всередині образа лишається. Це також переходить в сексуальну сферу, коли ці образи потім складно відпустити, і відповідно розслабитись у ліжку. Але перестройка у чоловіків стається, і мудрість у жінок, коли вони відверті між собою. Я для себе зрозуміла ще на початку шлюбу, що мої сльози ніхто не буде постійно витирати, він не мама, а чоловік, тож я маю сама покривати свої переживання.»

Респондент № 6. «Діалог – це взагалі на мою думку найкраще що було створено Богом для вирішення питань в таких проектах як СІМ'Я. Що відчуваємо, що думаємо – все через діалог. І важливо це робити вчасно.»

5. В чому на твою думку відмінність у донесенні своїх думок чоловіка та жінки?)

Респондент №1. «Відмінність на мою думку, в моїй ситуації . В емоційному плані це сама перша велика різниця, ми глобально вже собі в голові збираємо деколи цілу Санта-Барбару 346-ту серію, в той час як вони не розуміють чого плакати, якщо ніхто не помер. Жінці важливо, щоб її емоції були прийняті і прийняті, як щось важливе і серйозне. Чоловікові важливо

конкретизація причини і часто масштаби проблеми в жіночій голові і в чоловічій дуже сильно різняться»

Респондент №2. «Чоловіки тупуваті, їм треба пояснювати все в деталях і інколи їм злить. Бо хочеться аби він сам здогадувався про деякі речі. Але ж..... все треба пояснювати в деталях. А, і ще чоловіки дуже ранимі. Треба обдумувати кожне слово, бо все сприймають близько)»

Респондент №3. «Я переконана, що це в більшій мірі залежить не від статі, а від характеру. Якщо і є якісь відмінності, то це більше чинник виховання, ніж гендерної приналежності. Знаю багато сімей з дуже різноманітними характерами, всюди «ролі» чоловіка і дружини у конфліктах кардинально відрізняються.»

Респондент №4. «В цьому питанні важливо розуміти що ми різні і якщо брати приклад нашої родини то мій чоловік розуміє що з ним відбувається тільки тоді коли він вслух говорить і тому покине не вислухаю все від початку до кінця я не роблю висновки тому що він в процесі розмови просто розмірковує і думає але в кінці висновок може бути іншим тому я як дружина просто підтримую його в розмові поки він не викопає те що саме має на увазі, я ж навпаки випалюю вже готові рішення тому але чоловіку треба час щоб прийняти.»

Респондент №5. «Для мене найбільша відмінність – це через мірна емоційність жінок. У мене наприклад пов'язана зі сльозами. І в такому стані дуже складно щось сказати конструктивне та й почути загалом. Але чоловіки бачать ситуації значно простіше. Ми намагаємось словами все описати, деталі розказати, наче страву готуємо і посипаємо приправами ще))) Але чоловік сприймає все простіше. Але дуже класно, коли в парі чоловік розуміє, що у жінки часто скачки гормонів, особливо коли жінка вагітна і тд. Але коли є розуміння чому це стається, та як з цим справляться, це може сильно зберегти та зміцнити стосунки. У жінки має бути м'яке

серце, бо так її створив Бог. Діалог – це не спаринг. Діалог не завжди вихід, коли при цьому діалозу ще є під-тони, настрій і тд.»

Респондент №6. «Це класна таємниця та Божий задум – ми з жінками різні. Тож наша мета – дізнаватись людину більше і більше. Тож якщо ти налаштований на довгострокову історію, це не буде складно, бо якісь ключі ти точно для себе знайдеш. Сім'я творить один одного.»

Висновок: Одже, проаналізувавши всі відповіді респондентів можна зробити висновок, що зауважити, що на одні ті самі питання респонденти давали схожі відповіді. Половина пар у шлюбі понад 6 років, а хтось, навпаки, тільки одружився. Але при всьому цьому всі зауважують, що діалог – це надважливо. Також сильно впливають такі речі як міміка, жести, сам настрій під час бесіди, а також, як зауважила одна респондентка – фізичний стан. Це дає можливість зрозуміти наскільки ми схожі при тому, що дуже різні.

2. Розглянемо закритий опитувальник до анонімних респондентів(30 людей) із запитаннями на підтвердження нашої теорії про родове не свідоме та його проявах у комунікації між парами:

№1 Чи помічав(помічала) ти за собою не свідоме копіювання моделі поведінки когось з батьків в звичайних побутових ситуаціях?

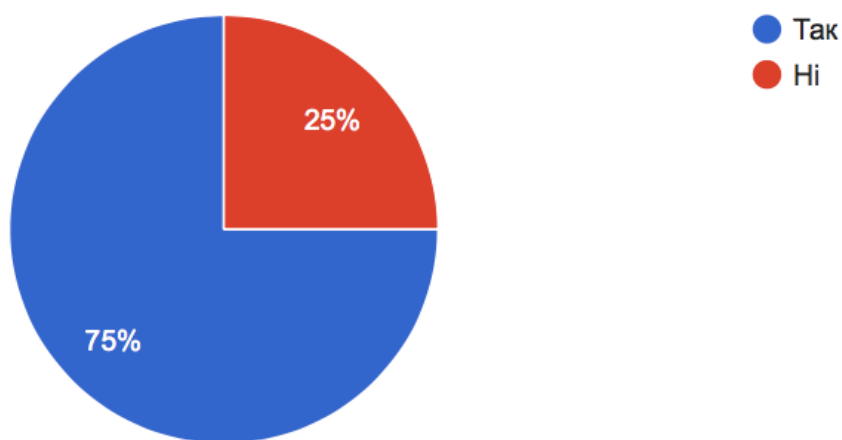


Рисунок 2.10

№2 Чи помічав(помічала) ти за **СОБОЮ** у конфліктних ситуаціях схожість між своєю поведінкою та моделлю поведінки у когось з твоїх батьків?(спосіб реагування, емоційність, закритість, конкретні слова)

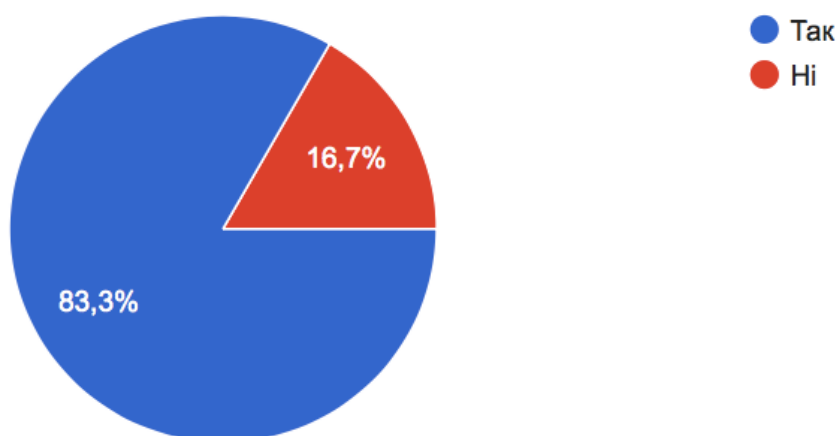


Рисунок 2.11

№3 Чи помічав(помічала) ти за **ПАРТНЕРОМ** у конфліктних ситуаціях схожість між її(його) поведінкою та моделлю поведінки у когось з її(його) батьків?

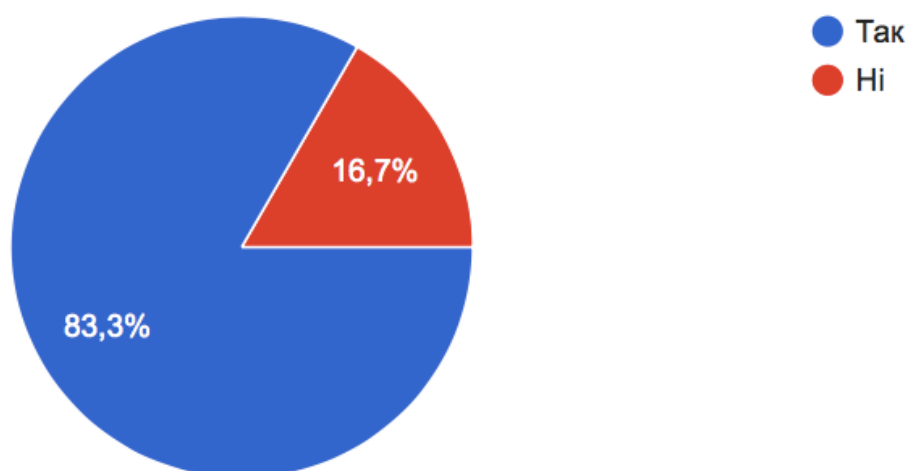


Рисунок 2.12

№4 Чи траплялось під час діалогу з партнером, що твоя реакція була автоматичною, але ти не хотіла так реагувати насправді: про що зрозуміла пізніше?

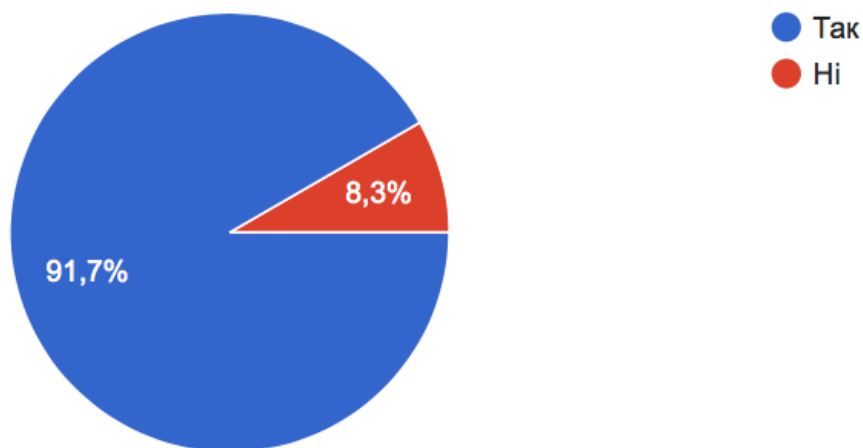


Рисунок 2.13

№5 Чи були в твоєму роді люди, які пережили Голокост або Війну?

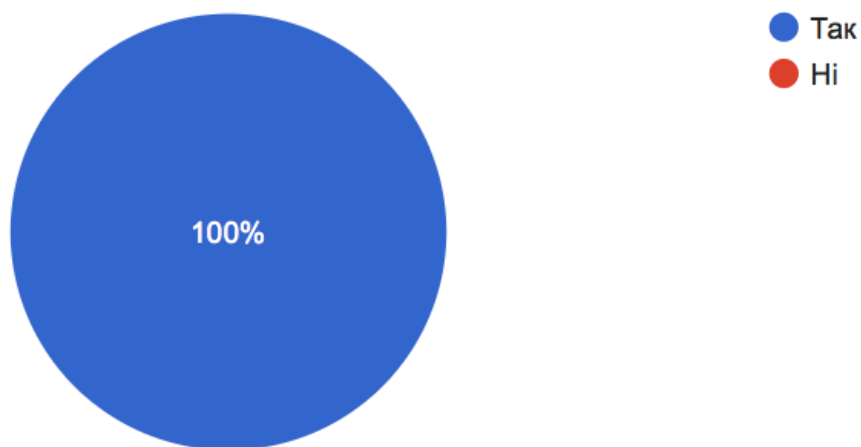


Рисунок 2.14

№6 Чи був досвід парною та індивідуальної довгострокової терапії з психологом, ментором, коучем?

49 відповідей

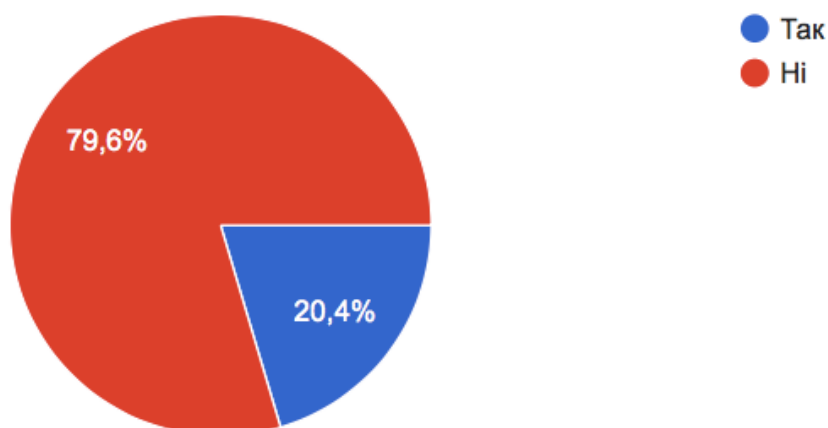


Рисунок 2.15

Отже, підсумовуючи. Ми провели опитування за анкетною, яка передбачає фіксований порядок запитань. На запитання №1 *«Чи помічав(помічала) ти за собою не свідоме копіювання моделі поведінки когось з батьків в звичайних побутових ситуаціях»* більша частина опитаних відповіла що помічала – 75% і лише 25% – відповіли, що не помічали (рис. 2.10).

На запитання №2 *«Чи помічав(помічала) ти за **СОБОЮ** у конфліктних ситуаціях схожість між своєю поведінкою та моделлю поведінки у когось з твоїх батьків?(спосіб реагування, емоційність, закритість, конкретні слова)»* більша частина опитаних відповіла «так» – 83,3% і лише 16,7% – відповіли, що «ні» (рис. 2.11).

На запитання №3 *«Чи помічав(помічала) ти за **ПАРТНЕРОМ** у конфліктних ситуаціях схожість між її(його) поведінкою та моделлю поведінки у когось з її(його) батьків»* більша частина опитаних відповіла так – 83,3% і лише 16,7% – відповіли, що ні (рис. 2.12).

На запитання №4 *«Чи траплялось під час діалогу з партнером, що твоя реакція була автоматичною, але ти не хотіла так реагувати*

насправді: про що зрозуміла пізніше?» більша частина опитаних відповіла «так» – 91,7% і лише 8,3% – відповіли, що «ні» (рис. 2.13).

На запитання №5 « *Чи були в твоєму роді люди, які пережили Голокост або Війну*» всі опитані відповіли, що так – 100% (рис. 2.14).

На запитання №6 « *Чи був досвід парною та індивідуальної довгострокової терапії з психологом, ментором, коучем?*» більша частина опитаних відповіла «ні» – 79,6% і лише 20,4% – відповіли «так» (рис. 2.15).

2.3. Гендерні особливості прояву конфліктної поведінки та їх аналіз

Основним аспектом побудови благополучної та міцної родини – це зокрема вміння комунікувати, будувати діалог, з урахуванням поглядів та почуттів опонента. Подружні пари визначають свої проблеми зокрема через труднощі у спілкуванні. Ці труднощі можуть впливати з численних помилок, які з'являються в ході розмов та не розуміння гендерних особливостей один одного.

Гендерні особливості в цих процесах комунікації створюють певну специфіку сприйняття того чи іншого мовлення. Якщо вдаватися до узагальнення, то можна стверджувати, що чоловікам та жінкам властиве використання двох різних стилів під час свого висловлювання. Чоловіки сприймають інформацію переважно лівою півкулею головного мозку, яка відповідає за аналітичне мислення людини і його вербальне втілення. Жінки сприймають як лівою, так і правою півкулею, що відповідає саме за обробку інформації, як виражена символами й образами, а не словами.

Помітним в житті стало те, що жінка в спілкуванні близька до формату співробітництва, а чоловік до стилю конкуренції. Виходячи з цього, вони використовують різні способи комунікації: представники сильної статі тяжіють до самоствердження й домінування, а жінки більше дотримуються почерговості мовлення. У випадку наявності будь-якого з партнерів психологічних розладів, даний контекст розглядатиметься з урахуванням

цих факторів також. Варто зауважити, що навіть реакція на зворотне повідомлення у людей досить різна: жінка сприймає це більше як знак взаєморозуміння; чоловіки ж сприймають як інформацію, що може не збігатися з їх розумінням, підлягати сумніву. Проблема впливу гендерних особливостей особистості на вибір стратегії поведінки в конфлікті попри значну кількість психологічних досліджень (переважно теоретичних), присвячених аналізу різних аспектів динаміки та структури конфлікту, продовжує залишатися не лише цікавою, але й актуальною як через перманентну конфліктність соціуму, так і зростаючий науковий інтерес до гендерного аспекту як детермінанти поведінки особистості. Гендерні відмінності в поведінці – це особливості поведінкових проявів учасників конфлікту, що визначаються їх статевою належністю. Дослідження психологів показують, що гендерні відмінності в конфліктній поведінці виявляються вже на ранніх етапах соціалізації. Так, дівчатка частіше усвідомлюють конфліктну ситуацію, а хлопчики – ініціюють конфлікт, до завершення конфлікту частіше прагнуть дівчатка. У пост конфліктній взаємодії «відхідливість» більш властива хлопчикам, а «злопам'ятність» – дівчаткам. Хлопчикам більш властива фізична і вербальна агресія, а дівчаткам – непряма. До помсти вдаються дівчатка, до мирного вирішення конфліктів також більш схильні дівчатка. Виграють конфлікти частіше хлопчики. Користь від конфліктів хлопчики оцінюють вище, ніж дівчата [1, с.32].

Отже, гендерний аспект проявляється досить чітко, вже з дитинства, особливо – у сфері стратегії конфліктної поведінки. Гендерні відмінності поведінки в конфлікті зумовлені особливостями гендерних ролей кожної зі статей, а також іншими причинами, такими, як сімейні традиції; стереотипне мислення, особистісні характеристики й ін.

Візьмемо до уваги також дослідження група вчених Університету Юти в США, які провели дослідження щодо рівня емоційності партнерів у

складних й конфліктних ситуаціях. Головним фокусом їхньої роботи була *різниця* емоційної поведінки чоловіків та жінок і те, як це впливає на душевну близькість пари. Учені проаналізували дані організації з планування сім'ї Flourishing Families Project з 2007 по 2011 роки. У дослідженні взяли участь 334 гетеросексуальні пари. Усі вони разом виховували спільних дітей. Виявилося, що чоловіки та жінки по-різному реагують на проблеми в стосунках. Коли жінки не задоволені взаєминами, їм властиво проявляти емоції та говорити про те, що їх не влаштовує, частково – вирішувати конфлікт одразу, прибігаючи до емоцій та іноді не контрольованих реакцій. А от чоловікам, навпаки, притаманна відстороненість та емоційна стриманість, що часто слугує провокативною складовою для жінки, викликаючи в неї автоматичну реакцію нападу та роздратування. Реакції хоч і різні, проте однаково впливають на життя пари та їх душевну близькість. Водночас дослідники впевнені, що підвищена емоційність й стриманість – це лише одні з можливих проявів незадоволеності стосунками.

3. Візьмемо також до уваги відкритий опитувальник до не анонімних респондентів(10 людей) із запитаннями, орієнтованими на розуміння гендерної відмінності в реакції на одні і ті самі події - приклади з реального життя у вигляді зведеної таблиці запитань, в яких ми прослідкуємо як би реагував чоловік та жінка в одній тій самій ситуації:

Запитання №1	Твій чоловік/дружина приходить з роботи, вечеряти разом не захотіла(в), на питання «як справи» відповідає, що все добре, і весь вечір просиділа в телефоні. Твоя реакція, та що будеш говорити?	
	Чоловік	Жінка
<i>Пара №1</i>	Нічого, у мене є чим зайнятись)	Вечором можемо зробити перекус і не готувати вечерю. В телефоні не сидить, а зазвичай може працювати. Спілкуємося достатньо, тому говорити нічого не буду.
<i>Пара №2</i>	Не буду говорити	Спробую вияснити, що сталося
<i>Пара №3</i>	Спробую зрозуміти, що з нею, але якщо вона не піде на контакт то піду своїми справами займатись, якщо не хоче говорити, то й нехай, потім відійде і сама прийде розкаже	Мене це дуже насторожить, бо він в мене балакучий, я буду напевно діставати його до тих пір поки не зрозумію, що не так
<i>Пара №4</i>	Я подумки перерію весь день, що я зробив не так, бо вона так реагує зазвичай тільки тоді коли я щось наробив) Бо якщо хтось інший, вона одразу мені все зливає)) Коли вона мовчить, то мені аж страшно, бо краще щоб вона говорила. Але короче кажучи, я від неї не відстану з питаннями, та зроблю все щоб вона заговорила. Куплю щось смачненьке в кінці кінців, завжди працює))	Я вже трошки його знаю, зараз я розумію, що коли він приходить в такому стані, то він дуже чимось загрузений, особливо по роботі, та що б я зараз не сказала, він буде злитися, тож я не ризикую. Розумію, що це його можливість сховатися від світу в телефоні, тож не чіпаю його, поки все не пройде, хоча мже це й не правильно роблю
<i>Пара №5</i>	Дізнаюсь що не так	Він досить відкритий в такі моменти, тож я зроблю все щоб дізнатись, що сталося, бо мене важливо, що він турбує
Запитання №2	Ти зателефонував(зателефонувала)чоловіку(дружині), але він (вона) взявши трубку невдоволено пробурмотів(ла) та скинув(ла) трубку. Твої думки та реакція в цей момент?	
	Чоловік	Жінка
<i>Пара №1</i>	Можливо вона не зрозуміла, що то її чоловік дзвонить, ще раз наберу	Зазвичай такого не буває. Якщо і трапляється, то це виключення. Ніколи не бурчить, говорить що не може розмовляти і передзвонить.
<i>Пара №2</i>	Мабуть зайнята дуже, зателефоную пізніше.	Емоції: - здивування - роздратування - злість - цікавість

		Думки: - чого б це? - мені неприємно - зі мною так не можна - що ж сталося?
Пара №3	Подумаю, що все як завжди, моїй жінці щось стукнуло в голову))))	Перша думка – от нахаба! Краще взагалі б не брав трубку
Пара №4	Я точно подзвонив не вчасно, і потім мені теж краще не дзвонити, бо вона буде зла)	Я точно знаю, що він зайнятий, а взяв трубку бо ми домовились, що в період війни, ми завжди братимемо трубки один від одного, відреагую я спокійно, знаю, що зайнятий
Пара №5	Скоріш за все зараз занята і не можу зі мною говорити. Зателефоную пізніше, чи сама передзвонить.	Першою швидкою реакцією може бути незадоволення, що я заслуговую на кращу відповідь чи краще ставлення до себе, чим бурмотіння і покладена трубка)) Але звичайно потім через декілька хвилин, заспокоївшись, я завжди в голові розумію що просто так би мій чоловік так не зробив, значить ситуація вимагала того, чи він просто не міг по-іншому. Бо я йому довіряю, і звичайно знаю, що він любить мене і ніколи не хоче образити. І з цими роздумами, приходять зовсім інші почуття. Довіри і емпатії. Хоча при зустрічі зрозуміло, що ми обговоримо цю ситуацію і відчуття, які буди пов'язані з нею.
Запитання №3	Через що частіше за все у вас в парі можуть виникати непорозуміння(конфліктні ситуації)? Хто зазвичай виявляється правим на твою думку?	
	Чоловік	Жінка
Пара №1	Через те, що вона не прислухається до того, як я прошу її робити, і тим самим збиває мій план, який буде кращим для обох	Діти. По-різному.
Пара №2	Конфлікти частіше на побутовій появі. Вона рахує, що я не достатньо допомагаю їй із домашніми справами. Частіше права дружина.	1. Виконання побутових обов'язків 2. Виховання дітей 3. Підхід до вирішення критичних ситуацій
Пара №3	Ми постійно сперечаємось на різні теми, особливо коли працюємо, не можемо дійти до спільної думки щодо якогось питання, більш того, вона мені постійно намагається довести, що я не	Ми конфліктуємо багато на почві того, що коли мені потрібен час на переварення наших сварок, він хоче вирішити все тут і одразу, і мене це дратує. Частіше сперечаємось через різницю у поглядах, чіпляємо один

	правий, але я то знаю, що я правий	одного різними словами, та й пішло поїхало
Пара №4	Сваримось часто через те, що я не роблю якісь речі, так як хоче дружина. А ще коли я на нервах, а вона мені щось розповідає ну прям в дуууже не влучний момент. Я можу думати в цей момент тільки про щось одне, а не як вона, про 1000 справ одночасно.	Іноді мені здається, що у нас причини сварок взагалі інші. Те що є важливим для мене, і він не відповідає моїм очікуванням щодо цього – вже спричиняє конфлікт. Але загалом сваримось коли – я намагаюсь відтягнути його від екрану ноута та телефону, коли кажу йому те, що його дратує, коли забагато говорю, коли сперечаюсь з ним, а також на тлі побуту, що він мені не допомагає
Пара №5	Частіше за все в глобальних питаннях. По типу, які плану у нас на майбутнє, що ми робимо в дуже критичних ситуаціях. Як реагуємо. Інколи із-за побуту, але дуже рідко. Складно сказати хто виявляється правим. Ми не шукаємо хто правий і хто винний, тому що є ситуація, яку нам треба вирішити як сім'ї. Інколи права дружина, інколи я, але це не головне, головне, щоб конфлікт був вирішений.	Конфліктних ситуацій буває небагато, бо за роки разом, ми вже пізнали характер та темперамент один одного. Але бувають ситуації, де стається конфлікт нашого різного мислення. Де, як чоловік і жінка, ми можемо дивитися на різні ситуації та якісь речі просто по-різному. І це нормально. Просто пояснити це. А головне знову ж таки, повага до того, що хтось із нас може по-різному на щось дивитися. Правим видається мені здається більше чоловік, бо мислить розумом, більш тверезим))) А я серцем) хоча думаю в нас 50/50.
Запитання №4	Продовжіть речення. "У спілкуванні з партнером мені, особливо під час непорозумінь та конфліктів мені не вистачає з його боку..."?	
	Чоловік	Жінка
Пара №1	Мовчання з її боку, щоб дала мені можливість переварити все	Спілкування, щоб зрозуміти як себе поводити далі
Пара №2	Не вистачає бажання не створювати конфлікт. :)	Активного слухання та діалогу з метою досягання загальної мети і знаходження рішення, яке влаштовує обох
Пара №3	Щоб вона одразу сказала, що не так, а не кричала на мене звинувачуючи в усіх проблемах	Щоб він не фокусувався на своїй правоті та поясненні чому він насправді правий, а спробував подивитись на ситуацію саме з мого боку, а ну і ще дав мені час
Пара №4	Мені не вистачає, щоб вона не психувала та не гіперболізувала все, бо іноді з такої мухи робить слона, аж страшно!	Мені не вистачає конструктивного діалогу, щоб він не закривався в своїх болях, а відкривався мені більше, щоб не втікав від проблем, а вирішував одразу.
Пара №5	Розуміння як я дивлюсь на ситуацію. Тобто прийняти те як я думаю. Але ж я можу	Всього вистачає) Іноді хочеться щоб він просто побачив все моїми очима. Зрозумів що я

	бути не правий. Ну і знов таки, таке буває рідко)	відчуваю. Але це процес, коли ми вивчаємо один одного, і це може бути все життя разом. Головне бачити що він старається і ми хочемо одного.
Запитання №5	Коли є якась проблема або ситуація яка не вирішується між тобою з партнером довгий час, що ти робиш?	
	Чоловік	Жінка
<i>Пара №1</i>	Я вирішую все одразу, або почекаю, поки ситуація не вкладеться сама, як зазвичай	Я молюсь за цю ситуацію
<i>Пара №2</i>	Не маю таких ситуацій.	Ха-ха) Аналізую, дуже багато аналізую та говорю із собою і потім говорю із чоловіком, часом, це буває зовсім неекологічно і виникає на фоні роздратування, але, у будь-якому випадку все закінчується тим, що я у спокійному тоні доношу свої думки, почуття, побажання та пропозиції. Молюся за нас та наші стосунки
<i>Пара №3</i>	Розмовляти, якщо вдасться, але якщо ні, піду до пастора	Ой, в мене подруга, психолог, вона дає толкові поради, зазвичай дуже нам допомагають, але в принципі ми ще тільки пів року одружені, тому ще прям не вирішених питань у нас не було, але якщо щось трапляється, намагаюсь точно не відтягувати до критичного стану
<i>Пара №4</i>	Доки це можливо, потерплю, але якщо вже ситуація стане не стерпною, буду розмовляти, правда достучатись до жінки не просто, бо в ней завжди своя думка, і завжди ця думка найправильніша)))	Я точно взірвусь раніше, якщо ця ситуація не вирішиться. Я дуже не терпляча, тож якщо щось не вирішується одразу, я розкажу про це найважливішим людям, які можуть допомогти – психолог та дружина пастора. Чоловік правда свариться на мене через це, але я не винна, що він не хоче все одразу на місці вирішувати.
<i>Пара №5</i>	Такого не буває Всі проблеми вирішуємо одразу. Але звісно спілкування допомагає)	Звертаємось по допомогу до тих кому довіряємо. Щоб бути в цьому не самим. Друзі можуть підтримати і дати пораду, будучи на стороні нас обох.

Отже, аналізуючи дане дослідження порівнюючи результати за цією методикою можна вказати, що чоловіки схильні до вибору стилів компромісу та уникання в конфліктній ситуації, найрідше – використовують пристосування, тоді як жінки в конфлікті віддають перевагу співробітництву й уникають суперництва, тобто дівчата більш раціонально і результативно вирішують конфлікти; чоловікам властиво

домінувати у стосунках, проявляючи владність, і несхильність до поступливості та підпорядкування, тоді як жінкам – проявляти дружелюбність і добросердечність у ставленні; серед особистісних рис юнаків переважають дратівливість і реактивна агресивність, серед переважаючих властивостей дівчат – комунікабельність і невротичність; усі опитані проявляють відкритість у стосунках. Також звернули увагу на не типову поведінку деяких опонентів, що вказує на їх темперамент, та ніяк не суттєве прийнятим соціальним нормам щодо чоловічої та жіночої поведінки. Але головний акцент ми робили на різниці у розумінні ситуації в кожній опитуваній парі. Такожми шляхом аналізу результатів наших опитувань можемо висунути гупотезу про набуті патерни поведінки, які кожна пара може нести сама свої з покоління в покоління існують. Для того, щоб позбутись цих патернів, автоматичних реакцій та методів поведінки у конфлікті, які руйнують відносини більше, ніж зближують, кожному з пари варто звернути увагу на індивідуальну психотерапію для виявлення набутого родового не свідомого. Пропрацювавши особисті травми та не здоровий прояв поведінки під час діалогу з коханою людиною, стиль поведінки можна змінити, розкривши свій справжній темперамент.

Були також проведені опитування серед даних подружніх пар, щодо визначення проблеми гендерних особливостей поведінки в сімейних конфліктах; здійснено аналіз результатів емпіричного дослідження поведінки в сімейних конфліктах.

РОЗДІЛ 3. ОСНОВНІ НАПРЯМКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ У СТАНОВЛЕННІ ЕФЕКТИВНОЇ КОМУНІКАЦІЇ МІЖ ПОДРУЖЖЯМ

3.1. Сучасні психологічні методи врегулювання конфліктів між подружжям за допомогою ефективного спілкування

Досліджуючи методи психологічної допомоги для вирішення проблеми даного дослідження, особливим чином ми акцентуємо увагу на тому, що все, що може контролювати та на що впливати людина – це на себе. Тож рекомендовані методики будуть спрямовані як на психологічну роботу над самим собою, так і на спільну комунікацію. З іншого боку варто зауважити, що в парах, де один партнер орієнтований на зміни в стосунках та працює над собою, може бути інший, який відхиляється від подібного підходу до стосунків та уникає розмов про це. В цьому випадку дані методики по саморегуляції свого стану можуть віддзеркалити вже змінений стан одного з партнерів – на іншого. Тобто ми притримуємось теорії, що для змін у стосунках, - повернення близькості, налагодження контакту під час конфлікту і тд, - не обов'язково, щоб два партнери були залучені у терапії або працювали над собою. Іноді один партнер може почати робити свої кроки, а інший партнер відчує зміни по відношенню до себе, можливо, змінивши свої погляди на власну комунікацію та стратегію побудови стосунків.

Пізнання своєї особистості. Під час нашого дослідження цікавим фактом стало те, що деякі опитувані відмічали, що часто їм було складно відповідати на запитання у тестуванні, а деякий фінальний опис результатів не відповідає дійсності на 100%. В декількох з таких пар виявилась одна й та сама проблема з тим, що жінка або чоловік не розуміють якою є справжня їх друга половина. Вони багато разів проходили тести, і людина постійно отримувала різні результати. Більше того, цього не знає сама людина, яка проходила тестування, і постійно сумнівається щодо обраних відповідей. Нам вдалось поспілкуватись з деякими з цих пар, і на запитання про те якими вони відчують себе справжніми, більшість не змогла дати відповіді. Це може теж свідчити про те, що з часом люди втрачають себе справжніх через складне дитинство, юність, або й ніколи не змогли розкрити, бо не було гідного оточення. В одного з наших опитуваних, який

так і не визначився екстраверт він, інтроверт чи амбіверт, виявилось дуже складне дитинство, - мама, з якою у нього був дуже потужний зв'язок померла у нього на очах від раку, коли йому було 3 роки. Вони жили з братами в злиднях, і все що він намагався робити далі по життю – вижити. Частково, його професія була також обрана не за душею, а за прибутком. Він відійшов від своїх хобі заради майбутнього, і згодом взагалі перестав розуміти, який він справжній.

Хорошим способом зрозуміти, яка людина справжня – подивитись на дитинство. Можливо саме проявлені якості в дитинстві саме у дорослому віці людина подавляє, і тому не може визначатись хто вона є насправді. Тож ми запропонували ряд завдань нашим опитуваним з якими попросили до нас повернутись за бажанням, і поділитись результатами. Запитання були наступними:

- 1) *Якими «іменами» Вас називали батьки або оточуючі? Чи були у Вас клички?*
- 2) *У людних місцях ви пам'ятаєте себе більше у компанії, чи на самоті? Куди вас більше тягнуло?*
- 3) *Як Ви долали труднощі? (коли впали та ушиблись, коли вас образили) – як ви себе поводити? Скільки часу вам було потрібно, щоб відійти?*
- 4) *Як Ви справлялись зі своїми переживаннями? Чи ділились з кимось?*
- 5) *Про що Ви мріяли в дитинстві? Чи мріяли взагалі?*
- 6) *Якби Вас попросили назвати ваш девіз в дитинстві шляхом декількох дієслів, щоб це було?*
- 7) *Що вас засмучувало у стосунках з батьками та рідними, але ви не могли це вирішити або повпливати на це?*
- 8) *Опишіть себе в дитинстві 5ма прикметниками – дайте собі опис 5річному)*

Враховувати різницю. Типологія особистості DISC. (Dominance-Influence-Stability-Compliance) – це унікальна система поділу людей на чотири умовні групи. Кожна група має назву і має особливі характеристики. Вивчення моделі disc дозволяє протягом 20-хвилинної розмови з'ясувати, до якої категорії належить людина та будувати подальші відносини відповідно до її типу особистості. Ця типологія чудово відображає сучасний підхід до врегулювання непорозумінь, оскільки допомагає розібратись глибше з питаннями, які виникають в парі за рахунок правильної інтерпретації особистості в партнері. З 1920-х років Вільям Марстон вивчав типи поведінки особистості. 1928 року вийшла його книга «Емоції нормальних людей». [33] Саме ця праця стала відправною точкою розвитку поведінкової моделі disc. Звукова назва моделі – це аббревіатура, складена з назв типів особистості: Dominance (Домінуючий) – позначається буквою D Inducement (Влияющий) – I Steadiness (Стабільний) – S Compliance (Сумлінний) – C. **DISC** - 4-секторна поведінкова модель для дослідження поведінки людей в оточуючому їх середовищі або в певній ситуації. DISC розглядає стилі поведінки і переваги в поведінці. При цьому DISC не оцінює розумові здібності людини (IQ), емоційний інтелект (EQ), не є інструментом виявлення цінностей людини, не оцінює освіту, здібності і досвід. [34] Для наочності кожному типу надали колір:

D – червоні;

I – жовті;

S – зелені;

C – сині.

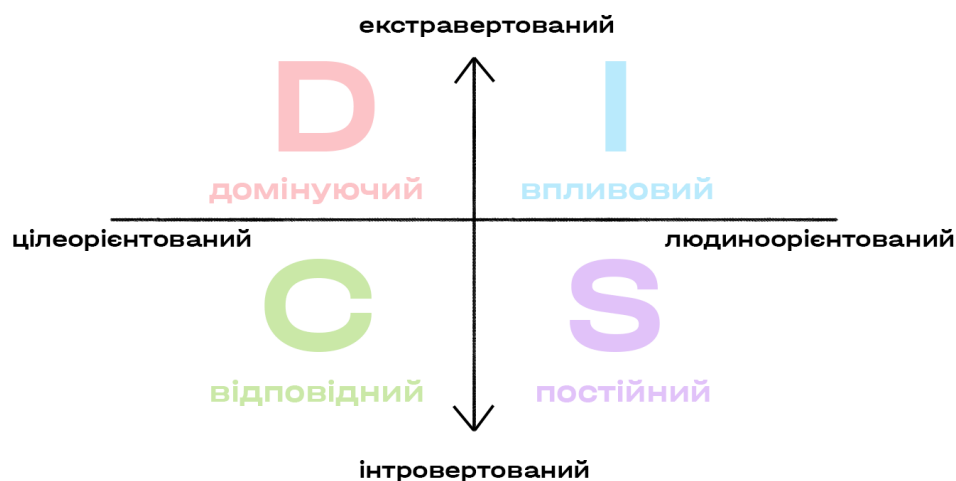


Рисунок 3.1

Помістивши осі цих вимірювань в необхідному порядку, ми отримуємо чотири квадранта, де D і I зверху, а S і C знизу, кожен з яких окреслює поведінковий малюнок. Залежно від вираженості цих чотирьох чинників, можливі різні комбінації, що описують стиль поведінки людини. Емоційний стан людини легко прочитати за її мімікою, манерою розмови, спілкуванням. З'ясувавши, якої категорії належить співрозмовник, можна побудувати зручну, вигідну, продуктивну модель взаємодії. Це особливо актуально у стосунках з партнером, адже розуміючи його типологію, можна знайти інструкцію, як з такою типологією конструктивно взаємодіяти.

D – червоні. Dominance – домінування. «Червона» особистість – впевнена у собі людина, здатна контролювати емоції. Для «червоних» важливо показати себе, постійно демонструвати власну важливість, мати контроль над тим, що відбувається, домінувати над слабкішими, досягати цілей за всяку ціну. У бізнесі «червоні» стають лідерами, керівниками. Здатні вести за собою команду, проте люди йдуть за ними не за власним бажанням, а через слабкість та страх.

Позитивні якості	Негативні якості
ефективна діяльність;	груба манера спілкування;

наполегливість;	азарт;
відсутність страху перед складними завданнями;	запальність;
відсутність страху перед складними завданнями;	низький рівень уваги до деталей;
висока швидкість при прийнятті рішень, навіть важливих та серйозних;	стрес провокує агресію;
постійна активність;	нетерпение;
гнучкість у важких ситуаціях.	прагнення отримати бажане одразу, тут і зараз.

Таблиця 3.1

I – жовті. Influence – вплив. «Жовті» особи прагнуть здобути визнання. Для людей типу I важливо, як вони виглядають і що про них подумають оточуючі. Вони схильні до впливу ззовні. «Жовті» вважають за краще домагатися цілей красиво, причому люблять, коли їм дістаються лаври переможця. «Жовті» стають лідерами, за якими люди йдуть за своєю волею, відкрито та дружелюбно. Необов'язковість позначається на якості роботи. У таких начальників колектив лінується, бо керівник сам нехтує правилами.

Позитивні якості	Негативні якості
оптимізм, віра у краще;	отсутствие пунктуальности;
розвинені комунікативні навички;	неохайність у процесі роботи;
вміння знаходити спільну мову та залучати на свій бік;	стрес провокує нав'язливість;
любов до новизни та креативу;	небажання та невміння працювати з документами;
доброзичливість.	надмірна імпульсивність.

Таблиця 3.2

S – зелені. Steadiness – сталість. «Зелені» особи віддають перевагу стабільності, послідовності, скромності, зручності та комфорту для

оточуючих. Вони не виділяються з натовпу, пунктуальні та передбачувані. Для «зелених» найважливіша постійність: бажано жодних змін, тільки консерватизм. Лідерами «зелені» стають рідко. Їм важко керувати кимось. Найкращий варіант – підкорятися комусь та планомірно виконувати роботу.

Позитивні якості	Негативні якості
надійність;	надмірна поступливість;
любов до порядку у всьому;	страх всього нового;
спокійне виконання нудної одноманітної роботи;	висока чутливість та уразливість;
уникнення конфліктів;	відсутність бажання та вміння відмовляти;
співрозмовником та відповідати позитивно на його пропозиції.	скритність, інтроверсія.

Таблиця 3.3

С – сині. Compliance – відповідність. «Синіх» особистостей називають скрупульозними, точними, акуратними. Люди типу «С» заздалегідь готують план дій і чітко йдуть. Кожен пункт – відповідна дія. На відміну від «червоних», «сині» досягають цілей не експресивно, а планомірно. «Сині» можуть досягти успіхів, однак вони постійно стикатимуться з перешкодами у вигляді ненадійних компаньйонів та постійних помилок з боку підлеглих. Робота сама приносить більше результатів, однак забирає багато ресурсів.

Позитивні якості	Негативні якості
висока організованість;	засудження;
прагнення руйнування перешкод;	зайва скрупульозність, нетерпимість до помилок;
низький ступінь довіри до оточуючих;	небажання підлаштовуватися та йти на компроміс;
акуратність;	стрес викликає замкнутість;

увага до деталей;	небажання виступати на публіці та уникнення тривалих комунікативних процесів.
здатність до аналізу.	

Таблиця 3.4

Змішані поведінкові типи. Особистість, якій властиво поводитися відповідно до однієї моделі disc, зустрічається рідко. Набагато частіше в одній людині поєднуються два типи, схожі за характеристиками. Або обидві моделі виражаються в рівній мірі, або одна переважає над іншою. Усього виділяють 6 змішаних типів особистості. **Важливим сучасним інструментом в контексті пошуку методів врегулювання конфліктів на міжособистісному рівні** – є розуміння типології особистості своєї та партнера. Важливе значення у побудові здорового контакту в парі – є розуміння типу особистості партнера, - це передуює проблемам, які можуть виникнути внаслідок невиправданих очікувань. Досліджуючи 10 пар у тісному контакті майже у кожній парі на початку побудови стосунків були очікування стосовно партнера, а потім ці очікування не виправдались. Досвід та час для деяких опитуваних став хорошим терапевтом та вчителем, а для когось ще більше загнав у глухий кут. Правильна ідентифікація свого партнера в контексті його особистісних якостей, особливостей особистості, в поведінкових та мовленнєвих проявах, зокрема, - допоможуть не спіткнутись на рівні власних очікувань щодо партнера. Подружні пари хочуть часто бачити один в одному людей, які насправді такими ніколи не були і не стануть. І одна з головних причин такого очікування видозмін партнера під себе обумовлена нерозумінням сильних сторін цієї людини, та внутрішня не віра в те, що різні два світи можуть поєднатися і бути щасливими. В даному контексті ми акцентуємо велику увагу на важливості не перевиховання партнера, або створення з нього людини іншого формату, а повне розуміння та прийняття його реальної особистості та допомоги

розкрити цю особистість у взаємовідносинах. Пропорційно й у конфліктах ця методологія працює так само. Тож парі надається рекомендація обом прочитати книгу типології особистості «*DISC*» - *Роберт Ром*, [35] де кожен партнер має дослідити спершу свою типологію особистості, а також типологію особистості свого партнера. Обговорити це та виявити точки дотику на рівні різних поглядів у своїх типологіях.

Повертаючи клієнтів з минулого на «ТУТ І ЗАРАЗ», акцентується увага на слова, міміку, жести та інші допоміжні в діалозі інструменти, а також на корегуванні набутих раніше манер спілкування. Виправляючи сприйняття щодо поведінки партнера, затверджуючись в усвідомленні єдності та гри на одному полі пари, доступними до використання стають підходи в комунікації зі здоровими, новими для клієнтами сенсами на мові його чоловіка чи дружини.

Подолати труднощі можливе завдяки правильній взаємодії одне з одним. Передусім варто усвідомлювати різницю реакцій на спільну проблему. Дослідники радять не просто говорити про причини конфлікту, а пояснювати партнеру, чому це має такий вплив.

1. Стратегія поведінки та комунікації – «ніхто не програє» [36]. Тут важливо встановити, що розмова потрібна для пошуку розуміння, а не для визначення, хто винен, а хто правий. Конфлікт може зійти на «ні», якщо в кожного партнера фокусом буде – зрозуміти партнера. Якщо розмова для пари – це місце для змагань, то в цьому змаганні переможника не буде. Спільному виграшу сприяє стратегія – «коли у діалозі «виграє» один, то другий також виграє», і навпаки. Перемогти в даному контексті означає знайти рішення, яке задовільнить обох. Взаємовигідне рішення – це не компроміс. В цій стратегії до уваги береться те, що для здорових взаємовідносин перемога є спільною. Сприймаючи відносини, діалог, зокрема, як роботу в команді, у пари є можливість вийти на курс взаємодії один з одним, налаштування на

хвилю один одного. Дана стратегія також фокусується на радикальній зміні ставлення до партнера. З позиції «я», в позицію «ми». Що може вивести пару на кардинально інший форма стосунків, а діалог перестане буде місцем для змагань. Конфронтація ж у свою чергу буде чудовим інструментом, адже обидва розумітимуть правила, за якими відбувається даний процес.

2. Правильна побудова розмови – 7 кроків до взаємовигідного рішення

[34] Під час розмови, особливо яка може нести з собою емоційне напруження, змусити партнера відчувати провину і тд, важливо розуміти, яким чином вести діалог, щоб прийти до спільного рішення. Автор, Гері Смолі, який пропонує дану методику, зауважує, що в цьому процесі не можна довіряти інтуїції та спілкуватись за новою тенденцією сучасності «я говорю так як відчуваю». Відчуття допомагають нам транлювати емоції, але в контексті конфронтації як способу вирішення спільного питання, даний процес треба сприймати як стратегічну бесіду. В будь-якій стратегії є свої правила, принципи. Автор пропонує 7 кроків взаємовигідного рішення під час конфронтації з партнером:

- 1) Крок №1 – Затвердити правило – «ніхто не програє»
- 2) Крок №2 – Бути уважним до почуттів співбесідника
- 3) Крок №3 – Мозковий штурм для досягнення взаємовигідного рішення
- 4) Крок №4 – Обрати взаємовигідне рішення
- 5) Крок №5 – Реалізувати рішення
- 6) Крок №6 – Запитати думки авторитетної фігури – Бог, рідні, психолог, наставник
- 7) Крок №7 – Оцінити і перепрацювати рішення, якщо це буде потрібно

3. Формула комунікації – «Ти робиш А, я відчуваю Б». [38] Формула

«Ти робиш А, я відчуваю Б» є одним з найбільш ефективних та потужних методів конфронтації. Її мета полягає в тому, що один опонент пояснює іншому опоненту, який саме вплив здійснюють на нього конкретні дії

або установки. Іншими словами, головна мета – це показати співбесіднику, які саме прояви характеру впливають на почуття. В цій стратегії комунікації фокус зміщується з партнера, який каже або робить те, що негативно впливає – на саму проблему, а також вказується на зміну внутрішнього стану людини у зв'язку з цими діями. У свою чергу партнер до якого звертається інший в подібному тоні, не відчуває, що з ним щось не так а отже не продовжує супротив-захист. Змінюючи контекст – змінюються і почуття опонента, який вже стане більш схильний чути. *«Ти зовсім мене не чуєш»* - може сприйматись людиною як – *«Ти не уважний, ти поганий співбесідник, я взагалі шкодую, що обрав тебе»*. У свою чергу зміна формулювання по стратегії *«Ти робиш А, я відчуваю Б»* дозволяє більш точно виразити те, що відбувається, таким чином дозволяючи опоненту відкритися, а не закритися: *«Коли я говорю до тебе, а ти дивишся в телефон в цей момент, я відчуваю себе самотньою»*. В подібному форматі дуже важливо розрізняти думки і почуття, щоб правильно сформулювати та висловити правильне твердження. Наприклад помилкою буде фраза: *«Коли ти не звертаєш уваги на мої слова, я відчуваю, що не повинна нічого казати»*. Вірне висловлювання, яке належним чином допоможе вибудувати мирну лінію діалогу буде: *«Коли ти не звертаєш уваги на мої слова, я відчуваю образу і відчуженням від тебе»*. Ще один приклад: *«Коли ти не звертаєш уваги на мої слова увагу, я відчуваю, що ти про мене не турбуєшся»* - є не правильним твердженням; заміна звучатиме таким чином: *«Коли ти не звертаєш уваги на мої слова увагу, я відчуваю себе самотньою і не коханою»*.

4. **Фокусування на предметі. «Ти – проблема - я»** [39]. Діана Воган – соціолог з Оксфордського університету досліджуючи причини які приводять до розпаду сімей, прийшла до висновку, що у більшості – це проблема відсутності повноцінного спілкування. Спілкування в парі – це

міст, встановлюючи який стосунки живуть. Отже враховуючи метод Ніккі та Шилли Лі про фокусування на предметі діалогу, тут важливо триматися курсу – «Є проблема – але вона не ти – а вона між нами по центру, і зараз ми разом займемося тим, щоб вирішувати цю проблему». Не переходити на інші теми, не згадувати минуле та інші випадки. Для конструктивної конфронтації потрібно сфокусуватись на проблемі яка спричинила сварку або непорозуміння, не змінюючи вектор теми, тим самим не посилюючи емоції тригерами, які на даний момент не стосуються обговорюваної ситуації.

5. **Любов в дії – 5 мов любові.** Доктор Гері Чепмен з більше ніж 30-літнім стажем роботи з сімейними парами інтегрує в своїй роботі техніку «5 мов любові». [40] Вона полягає в освоєнні навичок вираження любові одного партнера до іншого на зрозумілій йому мові. Важливо акцентувати увагу, що виражати Любов цими способами важливо не так, як сподобалося б самій людині, яка це робить, а те, як це є важливими для партнера. За його словами, **кожна людина має мову-спосіб, яким показує іншим, що любить їх.** Автор пропонує до уваги 5 мов любові, використовуючи які в парі на постійній основі, гарантовано можна відновити близькість у стосунках та знайти шлях до взаємо порозуміння. *Також непорозуміння з партнером автор пояснює тим, що кожна людина має власну мову кохання, яка не завжди збігається з мовою другої половинки. Всього мов п'ять. Здебільшого ми маємо одну домінуючу, але іноді володіємо одразу декількома мовами любові. Розглянемо їх всі.*

- 1 слова підтримки,
- 2 якісний час,
- 3 подарунки,
- 4 вчинки служіння,
- 5 фізичні дотики.

Розглянемо кожну мову детальніше.

1. Слова підтримки.

Ця мова полягає в тому, що для людини важливі приємні слова у свою адресу. Цією мовою найчастіше «говорять» ті, кому бракувало вербальної похвали від батьків. Такі люди розквітають від вчасно сказаного слова, стають більш впевненими, якщо їм роблять компліменти. Водночас необережна фраза може їх сильно образити, та їм буває складно сприймати критику. Люди, які володіють вербальною мовою кохання, надзвичайно цінують добрі слова та щирі вибачення. Для них важливо чути, що їх кохають. Тож, якщо партнер належить до таких людей, потрібно вчитися говорити приємні слова й не забувати нагадувати йому про свої почуття.

2. **Якісний час.** Особливість цієї мови любові полягає в тому, що людина відчуває себе коханою та щасливою, коли її партнер проводить якісно з нею час. За такими людьми часто можна спостерігати роздратованість, коли інший партнер сидить в телефоні коли вони спілкуються, або не дивиться в очі, коли та говорить, - кожна деталь у цьому випадку стає важливою, адже людина хоче уваги до себе повністю і без компромісів, хоча б на невеликий термін. Тут також важливо, що час проведений спільно не має значення, - 5 хвилин це або цілий день, важливо, щоб інший партнер своєму поведінкою показував максимальну сфокусованість на коханій людині. Закохані можуть проводити разом багато часу, проте його якість важливіша за кількість. Дивитися разом серіал і говорити за філіжанкою чаю чи кави — зовсім різні речі. Коли хтось відволікається на щось стороннє, то не приділяє достатньої уваги партнеру. Проте вона особливо потрібна тим, хто «говорить» цією мовою кохання. Як можна виражати цією мовою свої почуття з таким партнером: обговорювати теми, які вас турбують; уміти слухати й

співчувати; дивитися один одному в очі, бути на одній хвилі; разом займатися якоюсь справою, активно відпочивати, отримувати спільні враження.

3. **Подарунки.** Подарунок є фізичним втіленням почуттів до людини. Незалежно від вартості, він говорить: «Я думала(-в) про тебе, коли його обирала(-в)». Ймовірно, це найпростіша мова кохання. Щоб опанувати її, потрібно навчитися віддавати, втілювати свої почуття в матеріальну форму. В цій мові любові опоненту, чия це мова – не важлива ціна подарунку, вона цінує саму проявлену увагу. Подарунки залишаються надовго, тому навіть незначна дрібниця залишиться в пам'яті. Якщо для іншого партнера подарунки не мають такого значення – важливо, щоб він не переносив свої погляди на партнера та вчився проявляти свою любов подарунками на постійній основі.
4. **Вчинки/допомога.** Ця мова окреслює саму себе – для людини важлива підтримка через дію у буденних справах. Будь-який прояв розцінюватиметься як прояв уваги та турботи, який у свою чергу викликатиме теплі почуття. Як правило, така мова кохання буває в тих, хто в дитинстві мав багато обов'язків: був старшою дитиною в родині, постійно допомагав матері чи батьку. Тому тепер така людина потребує допомоги навіть у простих, буденних справах. Партнер зрадіє, якщо інший просто помие посуд за своєю ініціативою, складе речі до шафи, приготує обід або допоможе полагодити машину. Перша ознака, що це мова кохання одного з партнерів — претензії та критика, бо: «Ти нічого не робиш і зовсім не допомагаєш мені».
5. **Фізичні дотики.** Для декого це основна мова любові. Через дотик можна виразити все. І мова йде не тільки про інтимні стосунки. Тактильна мова кохання — це дотик до плеча, простягнута рука, поцілунки чи обійми. Якщо партнер не отримує цього, то починає сумніватися у почуттях іншого. Саме через це не варто забувати

триматися за руки, обіймати та цілувати кохану людину. Не має значення, скільки людині років чи яких поглядів вона дотримується, головне, що це важливо для партнера. Цією мовою у 90% говорять чоловіки, для яких фізичні дотики навіть без сексуального контексту мають велике значення. Також важливим показником даної мови є те, коли людина при зустрічі намагається обійняти, поцілувати, можна торкнутись по плечу, - навіть з друзями або знайомим. Ця мова любові, як і всі інші потребує регулярного вираження.

Щоб визначити притаманну мову любові, досліджувані нами пари також пройшли тест «5 мов Любові», і визначали свої мови Любові і виявилось, що у 80% чоловіків мовами Любові є слова та дотики, а у жінок переважає подарунки/допомога/час майже 50/50.

Отже ми розглянули одні з найсучасніших психологічних підходів та методів можливого врегулювання конфліктів між подружжям за допомогою ефективного спілкування. Більшість полягає не у вирішенні конфлікту в момент його виникнення, а у подолання глибинної кризи, яка може передувати та слугувати цим непорозумінням.

3.2. Рекомендації подружжю щодо оптимізації подружніх взаємин через конструктивний діалог

Розглянемо також рекомендації подружжю щодо оптимізації подружніх взаємин через конструктивний діалог, - тобто вже в момент, коли діалог стався.

Метод трикутника у спілкуванні. Оскільки великий акцент у покращенні взаємовідносин в парі ми робимо на особистісних змінах та психокорекції кожного з партнерів, ще одним підходом та інструментом для ефективного діалогу, - це правильне сприйняття співбесідника, а саме: його

слова, інтонацію, загальний контекст викладеного. В КПТ підході є метод трикутника. Він чудово підходить для внутрішнього аналізу в момент коли виникає бажання сказати партнеру щось на емоціях. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) базується на припущенні, що наші думки, почуття та вчинки тісно взаємопов'язані. Автоматичні думки - це думки, які виникають миттєво на підсвідомому рівні і здаються істинними без будь-якого підтвердження. Водночас, як зазначає засновник КПТ Аарон Бек, [37] автоматичні думки спотворюють реальність, оскільки вони відбивають наші глибинні переконання, а не факти". Наприклад, людина може мати автоматичну думку, що вона ніколи не зможе змінити свою ситуацію, що є виявом її глибинного переконання про безпорадність. Даний підхід може повернути людину до її глибинного «я» та знайти відповіді у своїх поглядах на ситуацію, сформувавши підходящу думку до партнера, не доходячи до конфлікту або в момент конфлікту. Розглянемо рисунок «Думки-Почуття-Дії», яка відображує можливий підхід у консультуванні та наведенні практичних методик для використання парою в побуті. Принцип трикутника підтверджує та закріплює усвідомлення, що зміна у стосунках завжди лежить у зміні думок та поведінки окремо взятої людини. Те, як людина думає про ситуацію або про партнера впливає на її власні почуття та на бажання зробити конкретну дію.

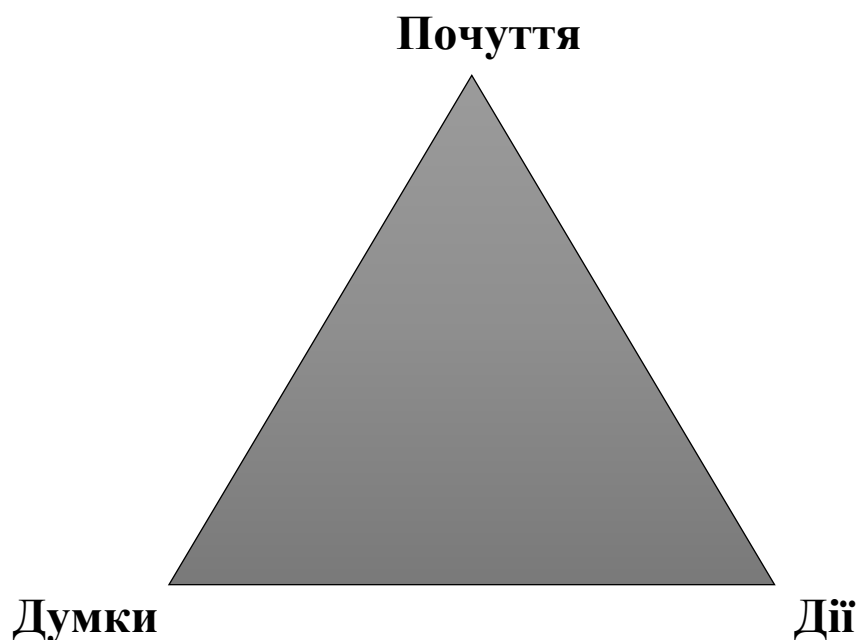


Рисунок 3.2

До прикладу: дружина повернулась з роботи і захоплено починає розповідати новини, які стались в неї протягом дня прямо з порогу, - чоловік в той момент був на кухні. Заходячи на кухню дружина засмучено каже – тобі все одно що я прийшла і що я розповідаю! Починається діалог на підвищених тонах через спотворене сприйняття реальності дружиною». В даній ситуації можливе когнітивне спотворення у вигляді внутрішніх думок звучатиме «йому не цікаво що я розповідаю, я йому байдужа». Це викликає почуття суму, гніву, роздратування, безпорадності. Дія яку хочеться зробити – жбурнути щось або почати кричати. Тобто ми відслідковуємо прямо пропорційність між сприйняттям(думкою) дружини на ситуацію, почуттями та діями які відбуваються надалі у зв'язку з цим. Розглянемо альтернативну думку в тій же ситуації – «напевно мій чоловік чимось дуже зайнятий, тому не відгукнувся коли я прийшла, або втомлений, або не почув мене». Почуття які виникають – спокій, прийняття. Дія – жінка хоче підійти до чоловіка, ще раз привітатися, дізнатись як у нього минув день і розповісти про свій, якщо він зараз готовий.

Таблиця почуттів як інструмент визначення емоцій. Здатність знати, що саме ми відчуваємо – є не вродженим механізмом психіки, а навичкою, яку можна і важливо здобути. Важливо знати також різницю між почуттям образи, суму, гніву, розчарування, туги, тривоги, щоб правильно окреслювати свій стан. Для цього лінгвістичний запас слів почуттів у поєднанні з навичкою правильно визначати свій стан допоможуть в цьому питанні. Американський психолог К. Ізард [41] пропонує класифікацію з десяти фундаментальних емоцій (радість, смуток, здивування, огида, гнів та інші), кожна з яких має широкий різновид проявів і може бути складовою складних чуттєвих переживань. Є й інші класифікації, як наукові, так і буттєві. Наприклад, Клод Штайнер, [42] кажучи про емоційну грамоту, виділяє 4 автентичних почуття: радість, гнів, печаль і страх. Всі інші почуття вважаються рекетними (тобто зумовленими життєвим сценарієм) або похідними від чотирьох базових. Ми виділили основні почуття та їх відтінки, які поєднують в собі всі напрацьовані методики і сформували авторську таблицю з переліком почуттів та думок викликаних гамою почуттів. Пара може попрацювати з цією таблицею кожен раз, коли кожен з партнерів відчуватиме труднощі у визначенні своїх емоційних переживань. Звертатися до неї в тій ситуації, коли їм складно розібратися в своєму почутті, або вони відчувають загальний дискомфорт та не знають, що з ним зробити. Згодом їх знання про свої емоції та почуття стануть багатшими, а їх комунікація з партнером більше конкретна та емоційно-ближча.

Таблиця почуттів				
ГНІВ	СТРАХ	СУМ	РАДІСТЬ	ЛЮБОВ
лють	жах	гіркота	щастя	ніжність
ненависть	відчай	туга	захват	теплота
злість	переляк	скорбота	тріумфування	співчуття
роздратування	заціпеніння	лінь	піднесення	блаженство
презирство	підозра	жалість	пожвавлення	довіра
обурення	тривога	відчуженість	умиротворення	безпека
образа	ошелешення	відчай	захоплення	подяка
ревність	неспокій	безпорадність	цікавість	спокій
вразливість	боязнь	душевний біль	турбота	симпатія
прикрість	приниження	безнадійність	очікування	ідентичність
заздрість	збентеження	розчарування	збудження	гордість
неприятність	розгубленість	потрясіння	передчуття	захоплення
обурення	провина, сором	співчуття	надія	повага
відраза	сумнів	нудьга	цікавість	самоцінність
заздрість	сором'язливість	безвихідь	звільнення	любов до себе
	побоювання	сум	нетерпіння	зачарованість
	зняковість	загнаність	віра	смиренність
	зломленість		здивування	щирість
	підступ			дружелюбність
	гордовитість			доброта
	приголомшеність			прийняття
				закоханість
ДУМКИ або стани людини викликані гаммою почуттів:				
нехтування	каяття	втома	задоволення	співпереживання
невдоволення	безвихідь	примушення	впевненість	співпричетність
шкідливість	перевага	самотність	вдоволення	врівноваженість
прикрість	зарозумілість	відторгнутість	піднесення	смиренність
нетерпимість	неповноцінність	пригнічення	урочистість	природність
вседозволеність	незручність	холодність	життєрадісність	життєлюбство
	ніяковість	безучасність	Полегшення	натхнення
	апатія/байдужість	байдужість	підбадьорення	наснага
	невпевненість		здивування	

Таблиця 3.5

У самому верхньому рядку перераховані базові почуття, які є похідними для інших (вони розміщені внизу, в стовпчику певного базового). Це почуття радості, гніву, страху, смутку, любові. Наприклад, тривога – це свого роду різновид страху, але обумовлена вона не моментом тут і зараз, а переживанням про майбутнє. Інтерес – це радість від пізнання, прагнення дізнатися щось нове.

Нижче перераховані частина можливих думок або станів людини, які можуть бути викликані тими чи іншими почуттями.

Зокрема виділимо стадії розвитку конфліктів, на які парі варто звернути увагу з метою запобігання подібних ситуацій. У розвитку конфліктів виокремлюють п'ять стадій:

1. *Виникнення конфліктної ситуації* відбувається при зіткненні людей, інтереси і переконання яких істотно різняться
2. *Усвідомлення конфлікту* відбувається тоді, коли хоча б один із його учасників починає відчувати дискомфорт у спілкуванні з іншими, критично й недоброзичливо відгукується про них або уникає контактів з ними.
3. *Початок відкритого протистояння* – момент, коли один з учасників зважується на заяву або погрозу. Інший у відповідь також починає діяти: захищатись або нападати.
4. *Ескалація конфлікту*. На цьому етапі сторони відкрито заявляють про свої позиції. Вони можуть і не розуміти глибинної сутності конфлікту. Сторони часто вдаються до конфліктогенів – слів або дій, які посилюють конфлікт.
5. *Завершення конфлікту* можливе в разі його вирішення, втрати інтересу учасників до предмета протистояння або відсторонення одного з опонентів.

Важливо зауважити, що встановлюючи практичні методи-поради для подружжя для запобігання конфліктних ситуацій, а також вміння конфронтувати правильно, ми не розглядаємо конфлікт, як те, чого потрібно уникати.

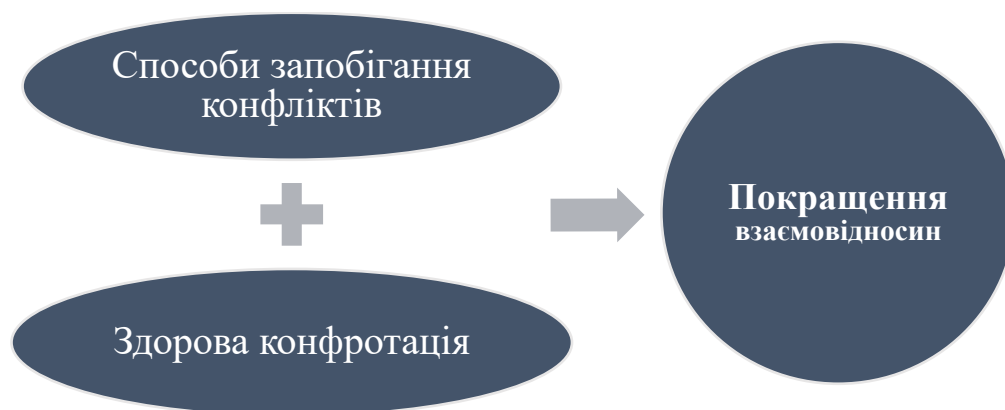


Рисунок 3.3

В даному контексті ми говоримо про модель взаємодії в парі і враховуючи шляхи запобігання конфліктів, і здорову конфронтацію, яка вже сталась, що сприятиме покращенню взаємовідносин через здорову комунікацію. ***Способами запобігання конфліктів в парі можемо виділити наступні:***

- 1) *Не замовчувати* кожному з партнерів речі, які не подобаються. Одразу проговорювати та не відкладати розмови на більш «доречний!» момент, щоб не довести до моменту, коли ситуація вийде з під контролю та почнуть включатись емоції.
- 2) *Прислухатись до партнера* задовго до конфліктної ситуації. Звертати увагу на моменти, які не подобаються в поведінці або реакції один одного та реагувати відповідно.
- 3) *Виключити провокації* та будь-які засоби помсти. Не провокувати партнера тригерами, які на нього можуть заподіяти та спровокувати конфлікт. Не давити на болісні точки один одного, а намагатися вирішити внутрішні питання з самими собою шукаючи причину подібних прагнень поведінки.
- 4) *Встановлювати кордони*. Проговорювати якими будуть дії партнерів якщо станеться конфліктна ситуація, особливо в якій хтось використовуватиме підвищені тона, образи або розмова вийде з під контролю.
- 5) *Фільтрація* всього, що шкодить стосункам або токсично на них впливає. враховуючи вплив зовні через соціум. Оберігати цінності, які тримали завжди партнерів разом до цього та не поступатись їм.
- 6) *Більше проводити час разом* за відверто спілкуватись, виходити на розмови які виходять за межі побутових тем. Вчитися слухати один одного як вперше.

7) На важливі теми спілкуватись в підходящий для обох партнерів час, виключаючи фізичну, емоційну та психологічну втому, щоб партнер був відкритий до діалогу.

У свою чергу *способами здорової конфронтації під час ситуації, яка вже потребує обговорення можна виділити та узагальнити наступні методи:*

- 1) Готовність слухати один одного
- 2) Відвертість у висказуваннях, але дотримання норм спілкування не переходячи на ненормативну лексику або підвищений тон
- 3) Готовність чути думку партнера, та ставити під сумнів власні переконання
- 4) Настрій налаштований на пошук компромісу, бажання грати за стратегію де виграють обидва
- 5) Емоційна стабільність обох партнерів, не ворожа атмосфера спілкування та розуміння мети діалогу, комфортний психологічний клімат де кожен партнер відчуватиме безпеку для себе
- 6) Владнання запитання, яке турбує, без звинувачень партнера, фокус на проблемі
- 7) Встановлення рішення, та методів запобігання подібних випадків у наступний раз
- 8) Обговорення важливої теми особисто, а не на людях

Навички кризової комунікації мають також великий вплив на побудову здорових стосунків, адже ніхто не застрахований від емоційний перепадів настрою та інших факторів, які буває не просто реалізувати на практиці. Перш за все ми говоримо про здорове розуміння конфлікту, а зокрема, вона полягає у розуміння можливих ускладнень, які потрібно вирішувати вже в епіцентрі конфлікту. Адже в теорії все може виглядати дуже просто, найбільші ж складнощі можуть виникати на практиці як раз в період кризового спілкування, коли щось йде не по плану, коли очікування

від розмови не виправдовуються. Важливим уточненням є те, що ми пропонуємо способи вирішення можливих ускладнень між гіпотетично позитивно налаштованими людьми у побудові здорового шлюбу. Не беремо за увагу неблагополучні родини, або ситуації, де конфлікти не вирішуються роками, і це питання глобальної психокорекції в парі.

Отже можливими ускладненнями під час конфлікту та способи вирішення можуть бути наступними:

№	Можливі ускладнення	Спосіб вирішення
1	Один з партнерів не захоче розмовляти і закритись від спілкування	- Спробувати повернутись до цього питання пізніше, коли партнер буде готовий(що можна зрозуміти по його стану). - Проаналізувати для себе, чому партнер закритися, щоб попередити подібній ситуації у майбутньому, або бути готовим до подібного, розуміючи, що це може бути особливість партнера з унікаючим типом прив'язаності. Тут головною метою з такою людиною важливо допомогти йому відчутти безпеку та повне прийняття.
2	Один з партнерів або обидва під час спокійної розмови перейдуть на гучні тони і не зможуть зупинитись	- В такому випадку один з партнерів має взяти на себе роль модератора, і спробувати зупинити розмову. - Запропонувати поговорити за певний час(кожна пара визначає свій час – 5 хвилин, година, але до того як підуть спати) - Один з партнерів, якому вдасться себе опанувати, що може прийти з часом, вибачитись за власний подібний тон, змінивши його на спокійний, можна додати про власні почуття, щоб знову ж таки відновити атмосферу безпеки у партнера. Працюватиме наступним чином: співбесідник не свідомо віддзеркалить ваш тон та манеру спілкування.
3	Один з партнерів не погоджується з думкою іншого та всіляко заперечує, до спільної точки дотику не вдається дійти жодним чином	- Прийняти реальність, в якій партнер може бути не згодний, не тиснувши на нього. - Спробувати пізніше, у спокійний та повсякденний момент коригуючими правильними запитаннями дізнатись більше про те, чому інший партнер думає так чи інакше - Спробувати знайти спільне рішення, але тільки через розуміння світу іншого партнера, якщо метою є збереження та підтримання близьких стосунків, а не досягнення мети

		- Звернутись до авторитетної для обох фігури – психотерапевт, наставник, родич, священнослужитель
4	Під час важливого діалогу та прояву емоцій між партнерами, раптом з'являється на горизонті інші люди, і розмову неможливо продовжити або завершити	- Розробити заздалегідь стратегію поведінки можливого перебігу діалогу під час ситуації, де раптово з'явилися інші люди, придумати свій сигнал, який дасть зрозуміти обом партнерам, що тема не закрита, вона важлива, але поговоримо про це як тільки це стане можливим наодинці - Якщо це буде доречно і це будуть дозволяти обставини, спробувати знову усамітнісь з партнером, попросивши людину дати час вирішити незавершену справу, тут питання відстоювання кордонів. Також все буде залежати від важливості даної розмови.
5	Під час діалогу не вдається зрозуміти причину або логіку переживань, які озвучує партнер, виникає ступор, діалог далі продовжуватись не може.	- Спробувати змінити фокус з логічності піднятого запитання на власні почуття. Коли партнер відкриває свої почуття та стає вразливий, не перекидає відповідальність на партнера, говорить тільки про свої почуття, є вірогідність, що інший партнер зможе почути іншу сторону ситуацій. В такому перебігу подій пара зможе говорити на рівні почуттів один одного, ніжно турбуючись про забезпечення комфорту один одного. - Якщо це питання стратегічного характеру, - як назвати дитину, куди їхати відпочивати, куди віддати навчатись дитину, фінансові розпорядження, і тд – шукати можливе рішення, як задовольнить обох, або одного з партнерів, з можливістю іншому обрати щось інше. – Цього року ми їдемо в Єгипет, а наступного до Європи. І тд.

Таблиця 3.6

Джерело: сформовано автором

Узагальнюючи, зауважимо, що ефективне спілкування має на увазі не тільки прийняття та передачу інформації, оскільки тут також мають на увазі розуміння жестів, емоцій, а також намірів, які ховаються за словами. Правила ефективного спілкування включають в себе готовність взаємодіяти з людиною, чий погляд можуть кардинально відрізнятись. Однак для цього необхідно правильно побудувати власну мову, щоб розмова змогла перетворитися на ефективний контакт для обох сторін. Техніка спілкування – це те, до чого потрібно вдаватись партнерам для того, щоб підготуватися

до спілкування та змодельовати свою поведінку під час спілкування. Найчіткіше і ясно психологію спілкування з людьми сформував знаменитий психолог і письменник Дейл Карнегі. [43] Нижче опишемо один з блоків рад Карнегі в комунікації з переліком принципів ділового спілкування, які можуть використовуватись зокрема і в сімейному спілкуванні, не втрачаючи своєї актуальності:

- Домогтись найкращих результатів у суперечці можна тільки від суперечки ухилившись . Або, іншими словами, стався до чужої точки зору так, як ти хочеш, щоб ставилися до твоєї (шанобливо).
- Ніколи не варто говорити людині, що вона помиляється.
- Якщо ви розумієте, що не праві, зізнайтеся в цьому.
- Покажіть своє дружнє ставлення до співрозмовника. Будьте доброзичливим, але ні в якому разі не вдавайте себе таким.
- Якщо ви хочете в чомусь переконати співрозмовника, то задайте йому три питання, на які він дасть позитивну відповідь. Всі фахівці з продажу прекрасно знають цей прийом.
- Нехай співрозмовник виговориться. Інакше цей принцип звучить так: «Спочатку потрібно зрозуміти співрозмовника , щоб бути зрозумілим співрозмовником».
- Дайте співрозмовнику відчуття, що ідея, яку ви намагаєтесь до нього донести, належить йому. Тоді він не просто зробить те, чого ви хотіли, а й буде це робити з натхненням.
- Намагайтеся поглянути на речі очима співрозмовника . Подивившись на ситуацію очима опонента, ви відразу зрозумієте, як можна його переконати.
- Вживайте тільки до благородних спонукань співрозмовника і тоді ви будете спілкуватися з ангелом, а не з демоном, які уживаються в кожній людині.
- Виявляйте співчуття до бажань і думок інших людей.
- Уявляйте свої ідеї наочно, щоб людина зрозуміла, що ви їй пропонуєте.

Дейл Карнегі стояв біля витоків створення теорії спілкування, перевівши наукові розробки психологів того часу в практичну область, розробивши власну концепцію безконфліктного й успішного спілкування.

Дейл Карнегі через свої методики встановив, що в світі немає поганих людей, а є лише неприємні обставини, з якими можна боротися, і зовсім не варто через них псувати життя і настрій оточуючим, особливо з рідними.

Розглянемо також практичні вправи для плідної та здорової розмови в парі:

Вправа №1 – «Принцип 3х хвилин». Пара ставить таймер на 3 хвилини і починає говорити один партнер, завдання іншого не перебивати. Після закінчення 3х хвилин, знову запускається таймер і починає говорити інший партнер. Важливим правилом вправи є те, що забороненими є: заперечення щодо того, що сказав партнер, обесцінення сказаного партнером, звинувачення, образи, - можна говорити лише про власні почуття.

Вправа №2 – «Доки не зійшло сонце». Однією з вправ терапії для пар, яка може стати «Кодексом їх сімейного життя», - ніколи не лягати спати сердито. Дослідники Пекінського нормального університету Ванджунь Лін та Юньчже Лю провели дослідження сну на 73 студентах - чоловіках, щоб побачити, як негативні емоції та спогади впливають на їхній режим сну. Результати показали, що учні були менш здатними до спокійного сну і мали посилене почуття дискомфорту після того, як перед сном їм показали негативні образи. Якби цим учням показували негативні образи за години до сну, мозок міг би приборкати реакцію лиха. Однак лягати спати одразу після сварки чи переживання травми змушує мозок захищати цю емоцію, зберігаючи її свіжою та ясною у свідомості. Ці висновки свідчать про те Вікова приказка «Не лягай спати сердитий», безумовно, має в цьому певну заслугу. Негативні емоції безпосередньо впливають на здатність спати.

Вправа №3 - «Листування». У цій вправі акцент робиться на письмовому спілкуванні. Іншим партнерам потрібно написати на окремих листівках свої

розчарування, почуття чи бажання. Після написання його слід надіслати поштою, а не усно обговорювати. Будь -яка подальша відповідь має бути написана лише в тому ж форматі та надіслана. Це виховує письмове спілкування та терпіння.

Вправа №4 - Список оцінок. Деякі з найкращих вправ для терапії пар мають стосуватися змінити те, як ви думаєте і відчуваєте свого партнера. Чудовий спосіб зробити це - зі списком подяк. Партнери записують п'ять речей, які робить їхній партнер, які вони цінують, за які вони вдячні, а потім п'ять речей, які може зробити їх партнер, щоб вони відчували себе більш улюбленими, захищеними або оціненими у стосунках. Записуючи і спочатку розмірковуючи про хороші якості свого подружжя, партнери зможуть зосередитися на хорошому у відносинах, перш ніж шукати шляхи покращення любові та спілкування конструктивно, а не звинувачувально.

Вправа №5 – Синхронізація дихання. Ідея полягає в тому, щоб синхронізувати своє дихання з диханням партнера. Спочатку спробуйте зробити 7 поспіль. Якщо він відчувається добре, він продовжить його до 20 або 30 вдихів. Продовжуйте це настільки, наскільки вам це приємно, і повторюйте кожен раз, коли ви хочете відчувати себе присутнім і пов'язаним зі своїм партнером

Вправа №6 – «Один день – 5 запитань, або – генеральні збори». Ця вправа передбачає, обидва партнери виділяють 30 хвилин в своєму графіку, щоб задати 5 запитань, які стосуються глибокого внутрішнього стану один одного, наприклад: Як ти відчуваєшся сьогодні? Що ти відчуваєш в наших стосунках? Чи є щось з минулого тижня, що ти вважаєш невирішеним та це потребує обговорення? Ти відчуваєш себе коханим/коханою? Що я можу зробити, щоб ти відчував/відчувала себе більш коханим/коханою? Незважаючи на те, що ці питання є прямими, вони мають сенс і надихнуть вашого партнера та вас самих на продуктивну дискусію. Дуже важливо регулярно проводити ці розмови і ставитися до них як до важливого

зобов'язання, від якого ви не зможете вийти. Під час цієї вправи важливо вести бесіду один на один тільки для дорослих. Не повинно бути поруч усіх відволікаючих факторів, включаючи дітей.

Вправа №7 – «Слова+дотик до тіла» - суть цієї вправи полягає в тому, щоб в момент діалогу, один з партнерів поклав руку на іншого – це може бути коліно, рука, - те, що буде приємно партнеру. Це допоможе ототожнити сказане разом з дотиком, відновлюючи почуття безпеки в діалозі.

Вправа 8 – «Мова Любові» - кожен з партнерів має прочитати книгу «5 мов Любові», визначити мову Любові свого партнера, та проявляти її мінімум 1 раз в день, це можуть бути навіть дрібниці.

Також прикладемо додатково до рекомендацій літературу для партнерів. Через регулярну психоедукацію, особливо в тандемі, партнери зможуть краще розуміти один одного і відновити близькість. Це допоможе особливим чином в питаннях конфронтації. Партнери зможуть навчитися взаємодіяти один з одним без тиску та напруження. До наведеної нижче літератури, яку партнери можуть читати протягом 1-2х років(по 2 книги на місяць) в комфортному для себе темпі, пара може також долучатись до курсів на сімейну тематику та інших подібних лекційно-практичних заходів.

Література для покращення психологічного стану кожного з партнерів та покращення їх стосунків в парі

Категорія опрацювання	Назва книжки
Для особистої психотерапії кожного в парі	Джон Таунсенд - «Межі»
	Джон Таунсенд – «Кордони в шлюбі»
	Джон Таунсенд «Как любить и быть любимым»
	Джон Таунсенд - «Перезавантаження. Вихід із-за кордонів»
Для обох в парі про стосунки	Стівен Кові «7 навичок високоефективних сімей»
	Гері Чепмен – «5 мов Любові»
	Джон Грей – «Мужчини с Марса, жінки с Венери»
	Віллард Харлі - «Її потреби, його потреби»
	Джон Грей – «Рецепти щасливих стосунків»
	Гері Смолі – «Генетика взаємовідносин»
	Гері Чепмен, Шенон Вонен – «Побудуй міцну сім'ю»
	Роберт Ром – «Позитивна типологія особистості DISC»
	Тімоті Келлер – «Невідомий шлюб»
	Емерсон Еріх – «Любов та повага»
	Джон Хэги – «Що кожен чоловік очікує від жінки, що кожна жінка очікує від чоловіка»
	Кевін Леман – «Секс починається з кухні»
	Стів Харві «Чини как жінчина, думай як чоловік»
	Обрі Анделін – «Чоловік із сталі та бархату»
Для нього	Джон Елдрідж – «Дике серце. Таємниці чоловічої душі»
	Стивен Артерберн, Майк Йорки – «Боротьба кожного чоловіка»
	Едвін Луїс Коул – «Чоловіки досягають максимуму»
	Едвін Луїс Коул – «Сильні чоловіки в складні часи»
	Кевін Леман – «7 речей, про які він ніколи вам не розкаже»
Для неї	Робін Норвуд «Жінки, які кохають до нестями»
	Валентин Бадрак – «Великі жінки, великих чоловіків»
	Тацунарі Іота «Вона не пояснює, він не здогадується. Японське мистецтво діалога без сварок»
	Крис Восс – «Переговори без компромисов»
Конфліктологія та переговори	Галина Луцишин – «Конфліктологія і теорія переговорів»
	Ден Генеді – «Домовитись можна про все»
	Джон Таунсенд – «Как победить Карабаса»
	Конфліктний діалог – «Пітер Келлет»
	Джон Таунсенд – «Мистецтво важкої розмови»

Таблиця 3.7

Джерело: сформовано автором

Враховуючи кількість життєвих зон для опрацювання, пара може використовувати одну з 3х стратегій читання:

СТРАТЕГІЯ №1

Читання книг з тематики (Різні автори) – допоможе опрацювати конкретну сферу. Скільки читати? Читати до внутрішнього відчуття, що тема опрацьована.

СТРАТЕГІЯ №2

Читання книг по авторах (один автор) – допоможе заглибитись у роботи автора та «пережити» всі його роботи та філософію запропонованих методик.

СТРАТЕГІЯ №3

За різними сферами життя та різними авторами – допоможе паралельно розвивати та опрацьовувати кілька сфер життя. Підходить для досвідчених читачів. Скільки читати? - Ця стратегія загальна, тому найтриваліша. Може зайняти понад рік. Читати, поки не закінчиться весь список книг по всіх галузях для опрацювання.

Отже, підводячи підсумки даного розділу, узагальненими висновками подружжю щодо оптимізації подружніх взаємин через конструктивний діалог є наступні: використання правильних запитань, спілкування в правильний час, врахування часу, пори, фізіологічного та психологічного стану партнера, плідне слухання), розуміння особливостей стану партнера, визначення мов Любові, відновлення близькості та психологічної безпеки, щира зацікавленість до думки та поглядів партнера.

3.3 Оцінка ефективності впливу запропонованих психологічних методів та прийомів на стосунки між подружжям

Оцінюючи ефективність запропонованих психологічних методів та прийомів на стосунки між подружжям, охарактеризуємо метрику за допомогою якою було здійснено оцінювання. Було розглянуто 10 сімейних

пар в середньому у шлюбі від 2х до 7 років, та сімейні пари віком від 25 до 35 років. Корекційна програма була спрямована на попередження причин та формування навичок та знань про конфлікти та їх перебіг у сім'ях. Можемо стверджувати, що саме сукупність теоретичної обґрунтованості та практичної спрямованості послужили основним досягненням ефективності програми профілактики конфліктів у досліджених нами сім'ях.

Для оцінки загального клімату в парі після впровадження наших рекомендацій ми використали тест-опитувальник задоволеності шлюбом (ОУБ), розроблений В. В. Сталіним, Т. Л. Романової, Г. П. Бутенко, призначений для експрес-діагностики ступеня задоволеності-незадоволеності шлюбом, а також ступеня узгодження-неузгодженості задоволеності шлюбом у досліджених нами сімейних пар. [44] Опитувальник має одновимірну шкалу, що складається з 24 тверджень, що відносяться до різних сфер: сприйняття себе і партнера, думки, оцінки, установки і т.д. Кожному твердженню відповідають три варіанти відповіді. Випробуваному пропонується уважно прочитати кожне твердження і вибрати один з трьох варіантів, намагаючись уникати проміжних відповідей типу "важко сказати", "важко відповісти" і т.п. Детальний тест і розшифрування у додатку 1.

Результати опитування:

	Чоловік	Дружина	Разом(середнє)	Інтерпретація
Пара №1	32	27	29,5	скоріш благополучні
Пара №2	34	36	35	благополучні
Пара №3	41	42	41,5	абсолютно благополучні
Пара №4	45	42	43,5	абсолютно благополучні
Пара №5	37	38	37,5	благополучні
Пара №6	38	34	36	благополучні
Пара №7	44	46	45	абсолютно благополучні
Пара №8	48	45	46,5	абсолютно благополучні
Пара №9	32	41	36,5	благополучні
Пара №10	43	37	40	абсолютно благополучні

Таблиця 3.8

Отже за результатами даного тестування можна зробити висновок, що 5 із 10 подружніх пар отримали результат «абсолютного благополучні» в стосунках, що означає, що дані методики посилили їх стосунки, 4 пари отримали результат «благополучні», що означає, що запропоновані нами методики покращили їх стосунки, зокрема в комунікації. І лише одна пара отримала оцінку «скоріш благополучні», що свідчить про потребу у продовженні корекційної програми.

Продовжуючи аналіз запропонованих нами методик для покращення порозуміння в парі через комунікацію, зокрема в аспекті конфліктології, були сформовані порівняльні таблиці. В них ми проаналізували зміни в парі порівнюючи першочергові проблемами у стосунках на початку анкетування, перед початком корекційної програми, та після впровадження запропонованих методик. Зокрема в даній таблиці ми взяли за основу ключових проблематик комунікації в парі результат тестування Айзенка з Розділу 2 (Таблиця 2.1) де були проаналізовані стилі конфліктування кожного з партнерів і типи темпераменту.

Пара №1	
Ключова проблематика у комунікації, зокрема під час конфліктів	Під час конфронтації, чоловік уникав важливих розмов, доки все саме не вирішиться, а жінка була занадто настирною, іноді занадто давила на чоловіка, пропонуючи своє рішення ситуації, часто задоволеною результатом лишалась тільки дружина.
Запропоновані методи вирішення(психокорекція)	<i>Чоловікові:</i> Пропонувати власне вирішення проблеми, але зазначати скільки часу йому потрібно, щоб побути наодинці, згодом – переходити до діалогу. Важливо тут – поставити термін усамітнення та виходу з нього. <i>Дружині:</i> попрацювати над відновленням безпеки в момент подібних діалогів, щоб дати можливість чоловіку відчувати, що діалог – це не напад, що це безпечний простір. Проявляти більше прийняття та розуміння в інших ситуаціях до чоловіка.
Результат	Пара почала частіше розмовляти на більш глибокі, а не поверхневі теми. Чоловік почав відчувати впевненість та безпеку.

Таблиця 3.9

Пара №2	
Ключова проблематика у комунікації, зокрема під час конфліктів	Під час вирішення важливих питань, чоловік схиляється до агресивно-аб'юзивного формату подачі інформації, а дружина підлаштовується під думку чоловіка, щоб уникати конфліктів та зайвого стресу. Фінальне рішення зазвичай лишається за чоловіком, що не влаштовує дружину.
Запропоновані методи вирішення(психокорекція)	<i>Чоловікові:</i> проаналізувати формат комунікації, яка не подобається дружині, почати цікавитись її думкою, задавати запитання стосовно цього – «а що ти думаєш про це»? «які ще варіанти можемо розглянути»? <i>Дружині:</i> дослідити тему кордонів та вчитися їх встановлювати, захищати з власним чоловіком, пропрацювати на особистісній терапії тему самооцінки, щоб почати відчувати свій голос у стосунках, відчувати себе впевненіше та безпечніше.
Результат	Обидва партнери почали краще чути один одного, дружина стала долучатись до обговорень, висловлювати свою думку, а чоловік послабив свій тиск, даючи можливість дружині вирішувати якісь питання.

Таблиця 3.10

Пара №3

Ключова проблематика у комунікації, зокрема під час конфліктів	Обидва партнери не схильні до активних дій у вирішення важливих питань шляхом діалогу, чоловік замовчує та уникає суперечок, дружина має схожу поведінку, але намагається знайти компроміс.
Запропоновані методи вирішення(психокорекція)	<i>Обом партнерам</i> почати виділяти час у графіку на повноцінне спілкування із залученням рекомендованих вправ – вправа 3х хвилин, вправа 5 запитань і тд. Якщо дискомфортно піднімати подібні теми органічно, ставити це у план які інші справи.
Результат	Обидва партнери стали більш вільними у своїх висловлюваннях, почали піднімати теми, яких раніше не торкались і дізнались один про одного багато нового.

Таблиця 3.11

Пара №4	
Ключова проблематика у комунікації, зокрема під час конфліктів	Пара орієнтована на співпрацю у вирішенні суперечок та спільно-важливих питань. Зокрема, обидва партнери досить емоційні, тож їм складно іноді тримати баланс у дотриманні емоційних кордонів у спілкуванні, часто спілкуються за натхненням, а не за потреби.
Запропоновані методи вирішення(психокорекція)	<i>Обом партнерам</i> рекомендовано практикувати вправи на активне слухання без перебивання(вправа 3х хвилин), проведення більшого часу разом із залученням запитань на поглиблене розуміння свого партнера. Перейти з позиції суперників та позицію партнерів.
Результат	Пара стала більше прислухатись один до одного, відновлене почуття безпеки зменшило емоційність, обидва намагаються працювати на результат, який задовільнить обох.

Таблиця 3.12

Пара №5	
Ключова проблематика у комунікації, зокрема під час конфліктів	Подружжю складно під час бурних емоцій дійти до спільного рішення, адже кожен лишається при своїй думці, характери екстравертів ще дають про себе знати, і часто розмови набувають занадто яскравого забарвлення.
Запропоновані методи вирішення(психокорекція)	Встановити правила у спілкуванні. Не вирішувати конфлікт одразу, коли він стався, взяти паузу н 1-2 години, якщо це можливо, повернутись до запитання пізніше. При потребі – долучити психотерапевта, якщо самотійно певні питання вирішити складно.

Результат	Почали брати поради у свого священника, стали практикувати не емоційне спілкування, брати паузу під час сварок, згодом це почало переходити у звичку.
------------------	---

Таблиця 3.13

Пара №6	
Ключова проблематика у комунікації, зокрема під час конфліктів	Жінка схильна до надмірного тиску та просуванню своїх ідей. На думку чоловіка вона інтуїтивно розуміє, що подібний формат комунікації є прийнятним, так як чоловік схильний до пристосування під дружину. Якщо іноді чоловік проявляє свою незгоду, дружина схильна до маніпуляцій та хоч і не значних, але образ.
Запропоновані методи вирішення(психокорекція)	Обом партнерам прочитати рекомендовану літературу про типологію особистості, зокрема «DISC», щоб почати краще розуміти один одного.
Результат	Комунікація стала більш привітною, дружина перестала тиснути на чоловіка, адже зрозуміла, що його типу особистості просто подібний формат не прийнятний, він його не розуміє. А чоловік почав краще розуміти свою дружину і перестав закриватися в собі.

Таблиця 3.14

Пара №7	
Ключова проблематика у комунікації, зокрема під час конфліктів	У цієї пари не було кардинальних проблем, вони хотіли тільки покращити стосунки та краще розуміти один одного під час діалогу, обидва дуже чуйні, хоч і протилежних темпераментів.
Запропоновані методи вирішення(психокорекція)	Рекомендована література для обох партнерів на посилення близькості та покращення розуміння під час конфліктів. Зокрема дослідити темпераменти один одного.
Результат	Парі стало разом ще цікавіше, деякі факти один про одного вони розкрили із задоволенням.

Таблиця 3.15

Пара №8	
Ключова проблематика у комунікації, зокрема під час конфліктів	Уникання з боку жінки та пристосування до дружини з боку чоловіка, де чоловік відчуває, що його авторитет втрачається. Дружина у свою чергу веде себе органічно, не спеціально подавляє чоловіка, але її темперамент сангвініка іноді дає про себе знати.

Запропоновані методи вирішення(психокорекція)	<i>Чоловікові:</i> Почати проявляти ініціативу в інших сферах діяльності, щоб дружина відчувала, що до інших питань також потрібно долучати чоловіка <i>Дружині:</i> давати можливість чоловіку приймати частину рішень, питати порад, задавати питання стосовно його думки про ті чи інші питання
Результат	Жінка трохи розслабилась, даючи коханому більше ініціативи, обидва партнери оцінюють рівень щастя у стосунках як високий.

Таблиця 3.16

Пара №9	
Ключова проблематика у комунікації, зокрема під час конфліктів	Обидва партнери дуже характерні в контексті впертості у вирішенні спільних питань. Діалоги завжди бурні, конфлікти регулярні, - при цьому обидва кажуть, що вони швидко відходять та переключаються, проте подібний формат суперницької взаємодії, де кожен щось хоче довести своїй половинці – їм не підходить.
Запропоновані методи вирішення(психокорекція)	Встановити правила у спілкуванні. Не вирішувати конфлікт одразу, коли він стався, взяти паузу н 1-2 години, якщо це можливо, повернутись до запитання пізніше. При потребі – долучити психотерапевта, якщо самостійно певні питання вирішити складно.
Результат	Почали брати поради у свого священника, стали практикувати не емоційне спілкування, брати паузу під час сварок, згодом це почало переходити у звичку

Таблиця 3.17

Пара №10	
Ключова проблематика у комунікації, зокрема під час конфліктів	Обидва партнери дуже спокійні, іноді занадто, бо не піднімають глибокі теми, відчуття, ніби їх спілкування поверхнєве, але при цьому рівень щастя у стосунках вони оцінюють достатньо високим. Хочуть стати ще ближчими один до одного, але не знають де в цьому процесі відіграє свою роль – діалог.
Запропоновані методи вирішення(психокорекція)	Рекомендовані психологічні ігри із запитаннями в інтерактивній формі, грати щовечора, а потім кілька разів на тиждень.
Результат	Обидва партнери стали більш вільними у своїх висловлюваннях, почали піднімати теми, яких раніше не торкались і дізнались один про одного багато нового.

Таблиця 3.18

Висновки до розділу 3: Емпіричне дослідження та отримані результати дозволили розробити рекомендації для молодого подружжя, спрямовані на запобігання конфліктам та ефективній поведінці у конфліктних ситуаціях, що є практичною значимістю даної роботи. Тож для емпіричного дослідження використовувався тест-опитувальник задоволеності шлюбом (ОУБ), а також відкритий опитувальник методом інтерв'ю. Ми виділили наступні рекомендації для подружжя, спрямовані на запобігання конфліктам: вміння спілкуватися один з одним, виділення часу наодинці, вивчання свого партнера, задоволення його потреб, усвідомлення критичних точок в сім'ї, демонстрація любові до партнера. Також розробили корекційну програму, яка допоможе в розв'язанні та запобіганні конфліктним ситуаціям в сім'ї індивідуально для кожної пари та побачили результати у вигляді зміни психологічного клімату у їх стосунках. Було також нами встановлено, що родові не свідомі чинники, які впливають на поведінку в парі, можна також корегувати шляхом індивідуальної психокорекції через КПТ методики. При опрацюванні актуальних проблем на регулярній основі, якість стосунків покращується і на рівні комунікації, і на душевному рівні.

ВИСНОВКИ

На основі проведених у кваліфікаційній роботі досліджень здійснено теоретичне узагальнення та практичне вирішення питання психологічної допомоги у встановленні ефективної комунікації подружжя в конфліктних ситуаціях. Відповідно до поставленої мети в роботі були вирішені наступні завдання:

- 1) **Припущена гіпотеза**, що конфліктні стосунки пов'язані з помилками в комунікації подружжя, які в свою чергу зумовлені родовим не свідомим, різницею в поглядах, фізіологічних потребах.
- 2) **Виконані завдання дослідження:**

- 1) теоретично досліджені проблеми комунікації подружжя;
- 2) емпірично виявлені причини виникнення конфліктів за допомогою психологічних тестів;
- 3) досліджені особливості комунікації подружжя, враховуючи їх родовий сімейний досвід в минулому;
- 4) впроваджені корекційні заходи з метою покращення відносин шляхом покращення комунікації та розуміння один одного в парі.

3) Теоретично досліджені гендерні особливості комунікації у подружніх стосунках та стратегії взаєморозуміння в парі за допомогою діалогу; проведена діагностика конфліктних ситуацій; запропоновані психологічні методи врегулювання конфліктів між подружжям.

- теоретично досліджені проблеми комунікації подружжя;
- емпірично виявлені причини виникнення конфліктів за допомогою психологічних тестів;
- досліджені особливості комунікації подружжя, враховуючи їх родовий сімейний досвід в минулому;
- впроваджені корекційні заходи з метою покращення відносин шляхом покращення комунікації та розуміння один одного в парі.

4) В теоретичному плані також дослідила і встановила можливість пропрацювання факторів, зокрема генетичних, які впливають на можливу поведінки сімейних пар під час конфлікту

5) В практичному плані дослідження було досягнуті результати у вигляді покращених результатів в реальних сім'ях, які я досліджувала шляхом інтегрування рекомендованих методик індивідуально кожній парі. Кожна пара зазначила позитивні зміни у поведінкових проявах, які раніше було складно врегулювати, бо вони проявлялись автоматично. ми актуалізували увагу на помилках у спілкуванні у подружжі, а також на факторах, які впливають на руйнівну комунікацію між парою. Особлива увага була приділена інструментам у комунікації, зокрема діалогу, який попереджає та

допомагає вийти з конфліктних ситуацій. Актуалізація та знання цих факторів можуть посприяти покращені якості стосунків в парі за рахунок правильного діалогу з розумінням психології один одного. Практично ми розробили методичні рекомендації для подружніх пар, а також психологів які спеціалізуються на консультуванні сім'ї.

Надійність та вірогідність одержаних результатів забезпечувалися вибором надійних та валідних методів дослідження, а також приватною практикою консультування сімейних пар.

Встановила, що конфлікти – цінне джерело відомостей для постановки правильного «діагнозу». Вони вказують на причини та механізми дії проблеми, яка приховується за фасадом того, що відбувається. Завдання подружньої пари – визначити ці процеси, зуміти вирішити і застрахуватися від її рецидивів. В цьому можуть допомогти психотерапевтичні підходи встановлення ефективної комунікації з певною частотою повторювання, доки ці механізми не стануть працювати в комунікації та не вплинуть на якість побудови стосунків. Плідні конфронтації дуже допомагають шлюбу. Вони також мають стати нормальною, здоровою частиною побудови стосунків кожної пари. Чоловіки більше схильні до вибору стилів компромісу та уникання в конфліктній ситуації, найрідше – використовують пристосування, тоді як жінки в конфлікті віддають перевагу співробітництву й уникають суперництва, тобто дівчата більш раціонально і результативно вирішують конфлікти; чоловікам властиво домінувати у стосунках, проявляючи владність, і несхильність до поступливості та підпорядкування, тоді як жінкам – проявляти дружелюбність і добросердечність у ставленні; серед особистісних рис юнаків переважають дратівливість і реактивна агресивність, серед переважаючих властивостей дівчат – комунікабельність і невротичність; усі опитані проявляють відкритість у стосунках. Також звернули увагу на не типову поведінку деяких опонентів, що вказує на їх

темперамент, та ніяк не суттєве прийнятим соціальним нормам щодо чоловічої та жіночої поведінки. Але головний акцент ми робили на різниці у розумінні ситуації в кожній опитуваній парі. Також ми шляхом аналізу результатів наших опитувань можемо висунути гіпотезу про набуті патерни поведінки, які кожна пара може нести сама свої з покоління в покоління існують. Для того, щоб позбутись цих патернів, автоматичних реакцій та методів поведінки у конфлікті, які руйнують відносини більше, ніж зближують, кожному з пари варто звернути увагу на індивідуальну психотерапію для виявлення набутого родового не свідомого. Пропрацювавши особисті травми та не здоровий прояв поведінки під час діалогу з коханою людиною, стиль поведінки можна змінити, розкривши свій справжній темперамент.

Були також проведені опитування серед даних подружніх пар, щодо визначення проблеми гендерних особливостей поведінки в сімейних конфліктах; здійснено аналіз результатів емпіричного дослідження поведінки в сімейних конфліктах. Емпіричне дослідження та отримані результати дозволили розробити рекомендації для молодого подружжя, спрямовані на запобігання конфліктам та ефективній поведінці у конфліктних ситуаціях, що є практичною значимістю даної роботи. Тож для емпіричного дослідження використовувався тест-опитувальник задоволеності шлюбом (ОУБ), а також відкритий опитувальник методом інтерв'ю. Ми виділили наступні рекомендації для подружжя, спрямовані на запобігання конфліктам: вміння спілкуватися один з одним, виділення часу наодинці, вивчання свого партнера, задоволення його потреб, усвідомлення критичних точок в сім'ї, демонстрація любові до партнера. Також розробили корекційну програму, яка допоможе в розв'язанні та запобіганні конфліктним ситуаціям в сім'ї індивідуально для кожної пари та побачили результати у вигляді зміни психологічного клімату у їх стосунках. Було також нами встановлено, що родові не свідомі чинники, які впливають на

поведінку в парі, можна також корегувати шляхом індивідуальної психокорекції через КПТ методики. При опрацюванні актуальних проблем на регулярній основі, якість стосунків покращується і на рівні комунікації, і на душевному рівні.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Alford B. A., Beck A. T. The integrative power of cognitive therapy. — New York: Guilford Press 1998. — ISBN 1-57230-396-4.
2. Beck A. T., Wright F. D., Newman C. F., Liese B. S. Cognitive therapy of substance abuse. — New York : Guilford Press^[en].
3. Бек Джудіт. Когнітивна терапія: повне керівництво. - М.: ТОВ «І.Д. Вільямс», 2006.
4. Beck A. T., Freeman A., Davis D. D. Cognitive therapy of personality disorders. — New York : Guilford Press^[en]. — ISBN 1-57230-856-7.
34. Білл J Боннстеттер, Judy I. Suiter. - Універсальна мова DISC. Довідкове керівництво (14 видання). - 2011, TTI International. - ISBN 978-0-9707531-4-
5. «Вступ у когнітивно-поведінкову терапію Хелен Кеннерли 1 1. ISBN: 978-966-395-735-7. Год издания: 2014.»
6. Gary Smalley - "The DNA of Relationships" —Tyndale House Publishers, ISBN 9781414361451, 201, page 207
7. Гірник А. М. — «Основи конфліктології», Києво-Могилянська академія, 2010
8. Гришина Н.В.- Г85 Психологія конфлікту. 2-ге вид. - СПб.:, 2008. - 544 с: іл. - (Серія «Майстра психології»). ISBN 978-5-91180-895-2.
9. Генрі Клауд, Джон Таунсенд, - «Як врятувати Любовную лодку», 23267, 342 стор., м'яка обкладинка, Формат (розміри): 130x200x16
10. Henry Cloud & John Townsend - "Boundaries Face to Face: How to Have That Difficult Conversation You've Been Avoiding -Zondervan;" First Edition (September 28, 2003), 288 page

11. Gary Smalley - "The DNA of Relationships" —Tyndale House Publishers, ISBN 9781414361451, 201, page 207
12. Gary Chapman (2004). The Five Love Languages: How to Express Heartfelt Commitment to Your Mate (new edition). Northfield Press. ISBN 1-881273-10-
13. Девід Робсон - BBC Future – Електронний ресурс , режим доступу - <https://www.bbc.com/ukrainian/vert-fut-49880732>
14. Deutsche Nationalbibliothek, Staatsbibliothek zu Berlin, Bayerische Staatsbibliothek et al. Record #118620371 // Німецька нормативна база даних — 2012—2016.
15. Дейл Карнегі. «Як завойовувати друзів та впливати на людей»; «Як виробляти в собі впевненість і впливати на людей, виступаючи прилюдно»; «Як перестати хвилюватись і почати жити». Переклад з англійської: Л. І. Підлісна, Т. І. Петренко, С. В. Мясоєдова. Харків: «Промінь», 2001. 560 стр. ISBN 966-324-011-3 (вид. 2007), ISBN 978-966-8826-64-1 (вид. 2012) (перевидання 2005, 2007, 2011, 2012)
16. Енциклопедія Сучасної України. Т. 1: «А» / Гол. редкол.: І.М. Дзюба, А.І. Жуковський, М.Г. Железняк та ін.; НАН України, НТШ. Київ: Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2001. 823 с.
17. Зборовська Н.В. Психологія і літературознавство: посібник. Київ: Академвидав, 2003. 392 с.
18. Ігор Романов – «Не кричи на мене», ISBN: 978-5-04-114150-9, ЕКСМО, 2020
19. Ковалів Ю. І. - Шевченківські лауреати. 1962–2007 : енциклопедичний довідник / автор-упор. М. Г. Лабінський ; вступ. слова І. М. Дзюби, Р. М. Лубківського. — 2-ге вид., змін. і доп. — К. : Криниця, 2007. — 768 с. — ISBN 978-966-7575-81-6. — С. 269—270.
20. Ковалев С. В. Психология современной семьи: Книга для учителя / С. В. Ковалев. – М.: Просвещение, 1988. – 208 с.

21. Корнієнко І. О. Копінг–поведінка сім'ї як предмет психологічного дослідження / І. О. Корнієнко // Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Кам'янець–Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / За ред. 479 С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. – Кам'янець–Подільський: Аксіома, 2013. –В. 20. – С. 273–283.].
22. Кузнецов Юрій. Зигмунд Фройд: народження нової філософії // Психологія і суспільство. — 2016. — № 4. — С. 6-16.
23. Леопольд Сонді - «Підручник експериментальної діагностики потягів» - 1960, 2-е видання
24. Москаленко О.В., Блохіна І.О. До проблеми дослідження емоційного інтелекту та його значення в процесі міжособистісної взаємодії / О.В. Москаленко, І.О. Блохіна // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том 14: Методологія і теорія психології. – Випуск 3. Київ – Ніжин. Видавець «ПП Лисенко М.М.». 2020. – 392с. – С. 165-175.
25. Мягера В. К. , Мішина Т. М., Джерело: Український науковий журнал "ОСВІТА РЕГІОНУ"
26. McCubbin M. A. Family stress theory and assessment: The resiliency model of family stress, adjustment, and adaptation / M. A. McCubbin, H. I. McCubbin 520 // In H. I. McCubbin & A. I. Thompson (Eds.), Family assessment inventories for research and practice). – Madison: University of Wisconsin, 1991. – P. 3-34.]:
27. Мальцев О.В. (31.07.2018). Підсумки наукового марафону «Проблеми історії». oleg-maltsev.com (рос.). Архів оригіналу за 9 грудня 2018. Процитовано 10 грудня 2018.
28. Навчальний посібник. - М.: ЮНІТІ-ДАНА, 2013. - 183 с. - ISBN 978-5-238-02360-1.

29. Nicky Lee & Sila Lee - "The Marriage Book Paperback" – Thomas Nelson Publisier; 0002-Revised edition (December 19, 2017), 336 pages, ISBN-10 : 9781934564653
30. Прищак М.Д, Мацко М.А - Основи психології та педагогіки: Навчальний посібник. – Вінниця: ВНТУ, 2009. – 158 с.
31. «Подолати обсесивно-компульсивний розлад Дейвід Вестбрук 3 3. ISBN: 978-966-395-734-0. Год издания: 2015»
32. Рогов Є. І, - «Настільна книга практичного психолога. Робота психолога з дорослими», 2012.
33. Ставицька Леся Мова і стаття \ Леся Ставицька. HYPERLINK \ [електронний ресурс]. Режим доступу: http://krytyka.kiev.ua/articles/s9_6_2003.html
34. Столяренко Л.Д – «Психологія і педагогіка», 2015, М.: ЮНІТИ-ДАНА, 2001. — 423 С. ISBN 5-238-00259-9.
35. Claude M. Steiner; - «Emotional Literacy Training: The Application of Transactional Analysis to the Study of Emotions“ Transactional Analysis Journal 1996, January #1.
36. Carroll Ellis Izard – «The Face of Emotion». (1971). N. Y.: Appleton-Century-Crofts
37. Taylor&Francis Ltd - Integrative Psychology: A Study of Unit Response, 1999, (в google.com id=0415210771).
38. Українська енциклопедія - Гол. редкол.: І.М. Дзюба, А.І. Жуковський, М.Г. Железняк та ін.; НАН України, НТШ. Київ: Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2022. 944 с.
39. William Moulton Marston - "Emotions of Normal People", 584 pages, ISBN 9781446547380, Read Books Publisher.
40. Henry Cloud & John Townsend - "Boundaries Face to Face: How to Have That Difficult Conversation You've Been Avoiding -Zondervan;" First Edition

(September 28, 2003), 272 pages, ISBN-10: 0310221528, ISBN-13 : 978-0310221524

41. Юридична енциклопедія - В 6 т. / НАН України. Інститут держави і права ім. В. М. Корецького; Вид-во «Українська енциклопедія» ім. М. П. Бажана; ред. кол.: Ю. С. Шемшученко (голова) та ін. — К.: Вид-во «Українська енциклопедія» ім. М. П. Бажана, 2004. — Т. 6: Т — Я. — 768 с. — С. 470 — 471.

ДОДАТКИ:

1. Розділ 3, 3.1 - Тестовий матеріал

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

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

2. Ваші подружні відносини приносять вам:

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

3. Родичі та друзі оцінюють ваш шлюб:

а) як удалий; б) щось середнє; в) як невдалий.

4. Якщо б ви могли, то:

а) ви б багато що змінили в характері вашого чоловіка (вашої дружини); б) важко сказати; в) ви б не стали нічого змінювати.

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

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

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

а) що ви найнещасніші інших; б) важко сказати; в) що ви щасливіші інших.

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

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

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

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

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

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

10. Тільки безліч різних обставин заважає подумати вам про розлучення.

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

11. Якби повернувся час, коли ви одружувалися, то вашим чоловіком (вашою дружиною) міг би стати:

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

12. Ви пишаєтеся, що така людина, як ваш чоловік (ваша дружина), поруч з вами.

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

13. На жаль, недоліки вашого чоловіка (дружини) часто переважають його (її) гідності.

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

14. Основні перешкоди для щасливого подружнього життя криються: а) швидше за все в характері вашого чоловіка (вашої дружини);

б) важко сказати; в) швидше у вас самих.

15. Почуття, з якими ви одружувалися: а) посилилися; б) важко сказати; в) ослабли.

16. Шлюб притупляє творчі можливості людини, а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

17. Можна сказати, що ваш чоловік (ваша дружина) володіє такими перевагами, які компенсують його (її) недоліки.

а) вірно; б) щось середнє; в) невірно.

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

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

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

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

20. Життя в сім'ї, як вам здається, не залежить від вашої волі, а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

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

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

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

а) згоден; б) важко сказати; в) не згоден.

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

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

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

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

КЛЮЧ ДО ТЕСТУВАННЯ - 1в, 2в, 3а, 4в, 5в, 6в, 7а, 8а, 9в, 10в, 11в, 12а, 13в, 14в, 15а, 16в, 17а, 18в, 19в, 20в, 21в, 22а, 23а, 24в.

Обробка та інтерпретація РЕЗУЛЬТАТІВ. За відповідь, що співпадає з ключем, нараховується 2 бали; за проміжну відповідь (варіант "б") - 1 бал; за відповідь, який не збігається з ключем, - 0 балів. Далі підраховується сумарний бал по всіх відповідях. Можливий діапазон - від 0 до 48 балів.

Високий бал говорить про задоволеність шлюбом. Вся вісь сумарних балів тесту розбивається на сім категорій:

- 0-16 балів - абсолютно неблагополучні;
- 17-22 балів - неблагополучні;
- 23-26 балів - скоріш неблагополучні;
- 27-28 балів - перехідні;
- 29-32 балів - скоріш благополучні;
- 33-38 балів - благополучні;
- 39-48 балів - абсолютно благополучні.