

Міністерство освіти і науки України

Національний університет «Києво-Могилянська академія»

Факультет соціальних наук та соціальних технологій

Кафедра психології та педагогіки

Магістерська робота

Освітній ступінь – магістр

на тему: « **КОНСТРУКТИВНІ СТРАТЕГІЇ ПОВЕДІНКИ У ВИРІШЕННІ
СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ**»

Виконала: студентка 2-го року навчання,

спеціальності 053 Психологія

Пелехата Т. В.

Науковий керівник: Боднар А. Я.,

кандидат психологічних наук, доцент

Рецензент: Олійник М. І.,

доктор пед. н., проф., зав. кафедри педагогіки та психології дошкільної освіти

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Магістерська робота захищена

з оцінкою «_____»

Секретар АК: Музиченко Л. В.

«___» _____ 2022 р.

Київ 2022

ЗМІСТ	
АНОТАЦІЯ	3
ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ПРОБЛЕМИ ВИРІШЕННЯ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ	8
1.1. Сімейний конфлікт як різновид соціальних конфліктів.	8
1.2. Конструктивні способи вирішення сімейних конфліктів	18
Висновки до розділу 1.	28
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОНСТРУКТИВНИХ СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ У ВИРІШЕННІ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ	30
2.1. Організація і зміст емпіричного дослідження	30
2.2. Результати емпіричного дослідження	34
Висновки до розділу 2.	42
РОЗДІЛ 3. ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА З ВИРІШЕННЯ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ	45
3.1. Реалізація тренінгової програми для сімейних пар: «Конструктивне вирішення конфліктів у сімейних взаємостосунках»	45
3.2. Ефективність зміни поведінки учасників після проходження тренінгової програми	56
Висновки до розділу 3.	59
ВИСНОВКИ	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	63
ДОДАТКИ	

АНОТАЦІЯ

На кваліфікаційну роботу **Пелехатої Т. В.**

«КОНСТРУКТИВНІ СТРАТЕГІЇ ПОВЕДІНКИ У ВИРІШЕННІ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ».

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістр за спеціальністю 053 Психологія – Національний університет «Києво-Могилянська Академія», 2022.

Науковий керівник: Боднар А. Я., кандидат психологічних наук, доцент.

У кваліфікаційній роботі теоретично обґрунтовано та емпірично досліджено шляхи формування стратегій поведінки подружжя у сімейних конфліктах та емпірично досліджено умови та чинники, які впливають на вибір конструктивних чи деструктивних способів їх вирішення. Було теоретично обґрунтовано та узмістовлено поняття «сімейний конфлікт»; визначено його спільні та відмінні з іншими різновидами соціальних конфліктів; проаналізовано конструктивні та деструктивні наслідки сімейних конфліктів у подружніх стосунках.

Запропоновано та апробовано тренінгову програму для сімейних пар «Конструктивне вирішення конфліктів у сімейних взаємостосунках» спрямовану на формування в учасників навичок конструктивного вирішення міжособистісних конфліктів у сімейних взаєминах. В тренінговій програмі описано мету, зміст та структуру занять, запропоновано перелік тренінгових вправ. Для отримання більш детальної та глибокої інформації на формуючому етапі учасникам була запропонована авторська анкета, яка була спрямована на дослідження переважаючих форм сімейних конфліктів, їх тривалості та умов і обставини, які впливають на це.

Внаслідок застосування психотехнік, які були покладені в основу запропонованого нами тренінгу в його учасників відбулися позитивні динамічні зміни внутрішньосімейних відносин: підвищився рівень готовності до конструктивної взаємодії під час конфлікту та з'явилася схильність до вибору більш конструктивних стратегій поведінки при вирішенні суперечностей.

Ключові слова: конфлікт, сімейний конфлікт, стратегії поведінки, конструктивні стратегії врегулювання конфліктних ситуацій, подружжя.

Вступ

Актуальність дослідження. Останніми роками у нашому суспільстві відбуваються значні соціально-економічні, культурні та політичні перетворення, які супроводжуються трансформаціями у всіх його підсистемах. На становлення нових суспільних відносин значний вплив мають соціальні процеси, що відбуваються на різних рівнях організації соціуму.

Сім'я – соціальний інститут, який не лише забезпечує стабільність суспільства, а й еволюціонує разом з ним, адаптується до новацій і змін. З іншого боку, сім'я виступає як простір первинної соціальної адаптації індивіда, як мікросвіт, в якому починається особистісне становлення людини. Вона також є осередком людяності, взаєморозуміння, душевного співчуття і співпереживання. Разом з тим в такій системі інтенсивної тісної взаємодії не можуть не виникати суперечки, конфлікти і кризи. Протиріччя між особистістю і сім'єю неминучі. У зв'язку з цим однією з соціально значущих завдань, є пошук ефективних методів вирішення сімейних конфліктів, спрямованих на поліпшення сімейного клімату, взаємин.

Сімейні конфлікти є однією з найпоширеніших форм конфліктів. За оцінками фахівців, у 80 – 85% сімей відбуваються конфлікти, а в інших 15 – 20% виникають сварки з різних приводів. Характер внутрішньосімейних стосунків залежить від багатьох факторів. Це і соціальне становище сім'ї, і її склад і вік членів сім'ї, ступінь їх емоційності, рівень інтелекту, матеріально-економічний фактор тощо. Останні дослідження науковцями цього питання засвідчили, що на вибір конструктивних чи деструктивних стратегій поведінки під час конфліктної взаємодії у сім'ї впливає, зокрема, рівень комунікативної компетентності подружжя та розвиток їх вмінь і навичок щодо врегулювання конфліктних ситуацій.

Дослідження проблематики конфліктів має тривалу історію. Ще античні мислителі – Платон, Аристотель, Епікур та інші вивчали стосунки між людьми, їх поведінку в процесі їх взаємодії, природу виникнення конфліктів на основі раціонального осмислення природи суспільного устрою.

У XIX – XX ст. проблема конфліктів досліджувалася в роботах Е. Дюркгейма, М. Вебера, Г. Зіммеля, П. Сорокіна, Л. Крісберга, Л. Козера, Т. Парсонса, Р. Дарендорфа, К. Боулдинга, Н. Смелзера, А. Гідденса, Дж. Рекса, А. Раппопорта, М. Дойча, К. Девіса, Р. Фішера, У. Юрі і інших.

Нині вивченням даної проблематики займається багато вітчизняних, і зарубіжних вчених: М. І. Алексєєва, А. М. Гірник, Т. В. Говорун, С. В. Дворняк, В. І. Зацепіна, Т. С. Кириленко, С. В. Ковальова, О. С. Кочарян, М. М. Обозова, М. І. Пірен та ін.

Об'єкт дослідження – сімейні конфлікти.

Предмет дослідження – конструктивні стратегії поведінки у вирішенні сімейних конфліктів

Мета дослідження - обґрунтувати та емпірично дослідити як особливості комунікативних стратегій врегулювання конфліктних ситуацій впливають на вибір подружжям способів поведінки у вирішенні сімейних конфліктів, запропонувати та реалізувати тренінгову програму для сімейних пар спрямовану на формування в учасників навичок конструктивного вирішення міжособистісних конфліктів у сімейних взаєминах.

Для досягнення поставленої мети визначено такі дослідницькі **завдання**:

1. Теоретично обґрунтувати та узмістовити поняття «сімейний конфлікт» як різновид соціального конфлікту.

2. Визначити умови та основні стратегії вирішення сімейних конфліктів, які впливають на вибір подружжям конструктивних чи деструктивних способів вирішення сімейних конфліктів.

3. Емпірично дослідити, які зовнішні фактори та внутрішні причини визначають поведінку подружніх пар під час сімейних конфліктів.

4. Розробити та апробувати тренінгову програму для сімейних пар «Конструктивне вирішення конфліктів у сімейних взаємостосунках» спрямовану на формування в учасників навичок конструктивного вирішення міжособистісних конфліктів у сімейних взаєминах.

Наукова новизна дослідження полягає у теоретичному та практичному обґрунтуванні залежності вибору подружжям конструктивних чи деструктивних способів вирішення сімейних конфліктів від рівня їх комунікативної компетентності та розвитку вмінь і навичок щодо врегулювання конфліктних ситуацій.

Практичне значення роботи полягає у тому, що проведене емпіричне дослідження подружніх пар встановило залежність між рівнем комунікативної компетентності подружжя та розвитком їх вмінь і навичок щодо врегулювання конфліктних ситуацій та вибором ними конструктивних чи деструктивних стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях; уможливило якісну розробку тренінгової програми корекції для подружніх пар, що мають підвищену конфліктність.

Для реалізації обраного дослідницького підходу були використані наступні методи збору первинної інформації (анкетне опитування, спостереження, бесіди), систематизації і аналізу психологічної та соціологічної інформації; психодіагностичний інструментарій: авторська анкета, методики: Томаса-Кілмана (в адаптації Н. В. Грішиної) для з'ясування пріоритетних стратегій поведінки у сімейному конфлікті, «Самооцінка конструктивної взаємодії у подружніх стосунках» (З. М. Ємельянов), яка спрямована на з'ясування готовності подружжя до конструктивної взаємодії, а також оцінки ймовірності виникнення конфліктних ситуацій та «Тест комунікативних вмінь» (Л. Міхельсон, адаптація Ю. З. Гільбуха), який містить приклади компетентної конструктивної поведінки в комунікації, так і варіанти неконструктивної, залежної комунікації.

Апробація результатів дослідження. Основні результати теоретичного аналізу досліджуваної проблеми були представлені в матеріалах науково-практичної конференції: «Особистість у просторі проблем ХХІ століття» 2022 року, Київ, Україна та в тезах.

Публікації. Пелехата Т. В. Конструктивні стратегії поведінки у вирішенні сімейних конфліктів // Програма і матеріали науково-практичної конференції «Особистість у просторі проблем ХХІ століття». К.: ПП «Директ Лайн», 2022. С.102–105.

Структура та обсяг дипломної роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (56 найменувань), додатків (4). Загальний обсяг дипломної роботи викладено на 89 сторінках, основний зміст - 62 сторінка.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ПРОБЛЕМИ ВИРІШЕННЯ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ

1.1. Сімейний конфлікт як різновид соціального конфлікту

Конфлікти виникають в різних сферах суспільного життя. Жодна з соціальних підсистем в умовах трансформації не може трактуватися як абсолютно стабільна, так як конфлікти є необхідною умовою суспільного розвитку. Весь процес функціонування будь-якої системи складається з конфліктів і консенсусів, злагоди і протиборства. Соціальна структура з її жорсткою диференціацією різних класів, соціальних верств, груп та окремих індивідів є невичерпним джерелом конфліктів. І чим складнішою вона є, чим більш диференційоване суспільство, тим більше протилежних, а іноді і взаємовиключних інтересів, цілей, цінностей, а відтак, більше джерел для потенційних конфліктів. Але одночасно в цій складній системі існують і механізми успішного розв'язання останніх. Тому питання полягає не в тому, щоб подолати конфліктність як соціальне явище, а щоб максимально знизити негативні наслідки конфліктів, використовувати їх як джерело суспільного розвитку.

Проблеми конфлікту в силу своєї надзначущості належать до однієї з найбільш досліджуваних тем, якій, починаючи з глибокої давнини і донині присвячена досить значна кількість літературних та наукових джерел [5; 10; 11; 13; 14; 24 та ін.].

Початок вивчення феномена конфлікту бере свій початок із робіт стародавніх філософів, які в них намагалися з'ясувати природу оточуючого світу. Так, стародавні греки (Анаксимандр, Геракліт, Платон, Полібій, Сократ і Епікур) під конфліктом розуміли боротьбу, яка має загальний характер і разом з необхідністю виступає джерелом змін і розвитку [10].

У періоди Середньовіччя і Нового часу, аж до кінця 18 століття, конфлікти також розглядалися як двигун в розвитку суспільних процесів (Гоббс, Макіавеллі, Монтеस्क'є), але переважно зводилися до проблеми панування і підпорядкування, дозволеної, перш за все, завдяки регулюючій діяльності держави.

Конфлікт саме як соціальне явище було вперше проаналізовано А. Смітом і Г. Гегелем [10]. Перший вважав, що в основі конфлікту лежить розподіл суспільства на класи (капіталісти, земельні власники і наймані робітники) і економічне суперництво. Другий же, причину конфлікту вбачав в соціальній поляризації між «накопиченням багатства» і «прив'язаним до праці «класом». У будь-якому випадку вчення Гегеля про протиріччя і боротьбу протилежностей мало важливе методологічне значення для подальшого вивчення проблеми конфлікту, а головне – розуміння його природи.

Точка зору Г. Гегеля була радикально продовжена та розвинута К. Марксом, котрий обґрунтував необхідність революційного розв'язання суперечностей класово-антагоністичного суспільства в інтересах народних мас. Конфлікт між продуктивними силами і виробничими відносинами в суспільстві веде до зміни способу виробництва і переходу до нової суспільно-економічної формації. Рушійною силою такого переходу виступає класова боротьба.

Таким чином, незважаючи на те, що і К. Маркс і Г. Зімель вважали конфлікт широко поширеною і необхідною властивістю соціальних систем, прийняті ними пропозиції щодо природи суспільства відрізнялися один від одного: К. Маркс підкреслював антагоністичний характер конфліктів, а Г. Зімель – умови, при яких може змінитися їх гострота.

Сучасна теорія конфлікту спробувала певною мірою об'єднати особливості схем К. Маркса і Г. Зімеля, проте повністю це не було виконано, адже нині дослідники з набагато більшим ентузіазмом прагнуть повністю відстоювати положення або одного, або іншого з цих мислителів. Така вибірковість привела до того, що в сучасній теорії конфлікту найбільшу популярність здобули концепції: «позитивно-функціонального конфлікту» Л. Козера, «конфліктної моделі суспільства» Р. Дарендорфа і «загальної теорії конфлікту» К. Боулдинга.

На думку Льюїса Козера, «суспільству притаманна фатально неминуча соціальна нерівність, вічна психологічна незадоволеність його членів, а відтак виникає напруженість між індивідами і групами, обумовлена їх чуттєво-емоційною, психічною нестабільністю, яка періодично знаходить вихід у взаємних колізіях» [17].

Однак концепція конфліктного функціоналізму панувала недовго. Німецький соціолог Ральф Дарендорф в середині 60-х років ХХ ст. виступив з обґрунтуванням нової теорії соціального конфлікту, що отримала назву «конфліктної моделі суспільства». Його робота «Класи і класовий конфлікт в індустріальному суспільстві» отримала широке визнання [47].

Суть концепції Р. Дарендорфа полягає в тому, що будь-яке суспільство постійно змінюється, а відтак, в кожен момент переживає соціальний конфлікт, який всюдисущий. Будь-яке суспільство спирається на примушування одних його членів іншими. Звідси нерівність соціальних позицій, займаних людьми відносно до розподілу влади. З цього випливають відмінності їх намірів та інтересів, що і викликає взаємне тертя, антагонізми і, як результат цього, - структурні зміни самого суспільства. Р. Дарендорф вважав, що сам хід суспільного розвитку об'єктивно породжує глибинні причини соціальних конфліктів, але в той же час, допускав можливість суспільства впливати на їх перебіг [47].

У науковій і публіцистичній літературі та часто й на побутовому рівні можна зустріти безліч різних визначень конфлікту. Така множинність пропонованих дефініцій свідчить про те, що навіть серед фахівців в сфері конфліктології, досі немає єдиної точки зору в розумінні сутності соціального конфлікту.

Фактично кожен автор вкладає в поняття «соціальний конфлікт» свій сенс, але найчастіше його пов'язують з джерелами походження: конкуренція, антагоністичні стосунки, стрес, усвідомлення несумісності позицій або дій, боротьба, суперечка, напруженість, суперечливість. Така різноманітність у визначенні та використанні понять зумовлена складністю самого феномена конфлікту, множинністю причин і факторів його виникнення, неоднозначним розумінням механізму формування і розвитку та специфікою авторського підходу до його дослідження.

Слово «конфлікт» походить від латинського кореня (conflict) і в буквальному перекладі означає «зіткнення». Це одна з форм взаємодії людей, соціальних груп, спільнот та інститутів, при якій дії однієї сторони, зіткнувшись з діями і інтересами іншої, перешкоджають реалізації цілей [36, с. 223].

У теоретико-методологічному плані в соціології і психології існують концептуальні труднощі при побудові змістовної дефініції конфлікту. Умовно можна виділити два широко поширених концептуальних підходи до визначення останнього: перший зорієнтований на актуальні дії, другий – на їх мотиви. Послідовники першого підходу (Р. Мак) ратують за відносно вузьке визначення конфлікту, вважаючи його окремим видом соціальної взаємодії між учасниками, що мають взаємовиключні або несумісні цінності. При цьому пропонується обмежити конфлікт й інші, близькі до нього за змістом явища (конкуренція, суперництво, соціальні розколи, ворожість, суперечливі наміри і установки) і розглядати їх як джерела, що лежать в основі конфлікту.

Послідовники другого підходу (Р. Дарендорф) пропонують включити в його дефініцію як суперечливі психологічні стани, так і різні форми відкритих зіткнень (дій).

Системний підхід дозволяє подолати концептуальні та термінологічні розбіжності соціологів і психологів щодо змістовної дефініції конфлікту. Ці положення дають методологічну орієнтацію для відображення та врахування системності в теорії і практиці досліджень, що передбачає: по-перше, необхідність врахування рівнів аналізу конфлікту (соціологічного, соціально-психологічного, індивідуального), які відображають ступінь його соціальності в сенсі детермінованості об'єктивними закономірностями і суперечностями. По-друге, врахування відображення фундаментальної ознаки конфлікту – факту існування будь-якої форми суперечності. По-третє, специфіки самих структурних елементів конфлікту (учасники, причина, мета, форма взаємодії, результати, наслідки). Така орієнтація допускає в рамках єдиної теоретико-методологічної основи розробку типологічних схем конфлікту, а також вивчення як різних форм суперечливих психологічних станів, так і видів конфліктних взаємодій. При цьому не обов'язково, щоб будь-яка з цих форм є необхідним елементом усіх видів конфліктних явищ [14].

На ранньому етапі становлення конфліктології дослідники розглядали конфлікт як переважно деструктивний явище. У міру розвитку соціальної теорії, в західній конфліктології змінилося ставлення до цього явища, а також розширилося поле і об'єкти дослідження. Загальна тенденція трансформації уявлень про конфлікти характеризується просуванням від розгляду конфлікту

як окремого епізоду у функціонуванні суспільства до його інтерпретації як елемента повсякденного життя.

У сучасній соціологічній літературі питання про зв'язок між протиріччям і конфліктом розглядається відомим англійським соціологом А. Гідденсом, який стверджує, що: «Конфлікт – реальна боротьба між людьми або групами незалежно від того, які витoki цієї боротьби, її способи і засоби, що мобілізуються кожною зі сторін» [50, с. 87]. Поняття конфлікт і протиріччя дуже близькі між собою, так як протиріччя вказує на вразливе місце, слабку ланку в конструкції соціальної системи. Разом з тим протиріччя свідчить про поділ інтересів між різними групами і категоріями людей, в тому числі і між класами». Соціальні протиріччя пов'язані з відмінностями в способі життя людей, що належать до різних соціальних груп, і нерівністю їх життєвих шансів, які своєю чергою, певним чином впливають на формування загальної картини світу. Але протиріччя не завжди тягнуть за собою конфлікти. Для перетворення суперечності в конфлікти необхідно усвідомлення протилежності інтересів і відповідна мотивація поведінки. Поки протилежність не усвідомлена, конфлікт, як вважає Гідденс, не настає. З цієї точки зору останній виступає, перш за все, як усвідомлене, осмислене протиріччя суперечливих або вороже налаштованих сторін, готових зробити певні дії, засновані на зазначеному протистоянні.

Децо інший ракурс проблеми конфлікту виявляється при спробах вивести соціальну напруженість з рівня задоволення базових потреб індивідів і соціальних груп. Саме такий підхід до проблеми розглядає соціолог П. Сорокін при з'ясуванні питання про причини соціальних конфліктів. Пригнічені інстинкти, потреби і рефлексии викликають соціальну напругу, вибух і конфлікт. Він вказує на зв'язок незадоволених потреб і наростаючих конфліктних ситуацій та визнає основним джерелом конфліктів придушення базових потреб людини і прагненням знайти засоби для того, щоб їх задовольнити.

Також існує ще один підхід, що пояснює природу конфлікту – нормативно-ціннісний (Е.Дюркгейм, Т. Парсонс). Відповідно до даного підходу головна причина конфліктів закладена в розбіжності цілей і інтересів людей або відповідних груп.

Отже, що будь-яка причина конфлікту в основі своїй містить розбіжність інтересів, цілей, боротьбу за життєві ресурси. Інтереси рухливі, мінливі, і головним джерелом їх змін і є сама людська діяльність.

Соціальний конфлікт – суспільне явище, змістом якого є процес розвитку і вирішення суперечливості відносин і дій людей, що детерміновані, насамперед, об'єктивними закономірностями соціально-економічного і конкретно-історичного розвитку соціуму [36, с. 387].

Таким чином, короткий аналіз дослідження природи конфлікту в історії суспільствознавства дає змогу стверджувати, що розуміння природи соціальних конфліктів повинно здійснюватися через аналіз сутності тих соціальних протиріч, які лежать в їх основі. А так як в будь-якій єдності, в будь-якому цілому іманентно закладені протиріччя, що виступають джерелом змін і розвитку цього цілого, єдиного, то, отже, соціальний конфлікт також об'єктивно притаманний будь-якій соціальній системі або її частині, будучи основою її розвитку.

Якщо універсальний механізм розвитку всього суцього закладений в діалектичному законі єдності і боротьби протилежностей, то відповідний механізм розвитку соціальних систем реалізується через виникнення, загострення і врегулювання соціальних конфліктів. У зв'язку з цим ми прийшли до висновку про суперечливу природу самих соціальних конфліктів – конструктивну і деструктивну. А так як соціальні конфлікти розгортаються в соціальних системах в силу невідповідності інтересів, потреб, поглядів і уявлень людей і носіями, і учасниками цих конфліктів є конкретні люди, соціальні групи і спільності, то ці цілі, засоби, форми, а значить і результати вирішення конфліктів, а відтак перспективи розвитку, або стагнації, регресу соціальної системи залежать від свідомого і вольового вибору самих людей.

Дослідники конфліктів [10; 22; 24; 26; 44 та ін.] розглядають суспільство як динамічну систему та підкреслюють природність конфліктів в умовах її реформування.

Звичайно, найбільш поширеними в суспільному середовищі є міжособистісні конфлікти, які можна розглядати як зіткнення особистостей у процесі їх взаємовідносин. Такі зіткнення можуть відбуватися в різних сферах і галузях життєдіяльності. Як і в інших соціальних конфліктах, тут можна

говорити про об'єктивно і суб'єктивно несумісні, або протилежні інтереси, потреби, цілі, цінності, установки, сприйняття, оцінки, думки тощо.

Об'єктивні чинники створюють потенційну можливість для виникнення конфлікту. Суб'єктивні ж – складаються на основі індивідуальних (соціально-психологічних, фізіологічних, світоглядних та ін.) особливостей особистості. Ці чинники найбільшою мірою визначають динаміку розвитку і вирішення міжособистісного конфлікту і його наслідків.

У будь-яких відносинах, а тим більше міжособистісних, потенційним джерелом конфліктів є ті індивідуальні особливості, які роблять людей унікальними. Індивіди відрізняються один від одного інтересами, цінностями, їх ієрархією тощо. Чим відчутніші ці відмінності, тим серйознішими є виклики щодо подолання. Чим ефективніше ми долаємо розбіжності, тим менш конфліктні наші взаємини.

Основними сферами взаємодії індивідів є сім'я і робота. Тому саме сімейні та службові конфлікти є найбільш поширеними серед міжособистісних.

Особливе місце в соціології займають *сімейні конфлікти*. Вивчення цієї проблеми знаходиться на стику багатьох наукових сфер, таких як демографія, етнографія, конфліктологія, сімейне право, соціальна психологія тощо.

Сім'я, сімейні відносини характеризуються з одного боку, найбільший ступінь згоди інтересів, поглядів, можливість задоволення потреб, а з іншого, - для сімейних відносин також характерні часті міжособистісні конфлікти. Це багато в чому пояснюється високою значущістю потреб, які задовольняються завдяки родинним відносинам, а також інтенсивністю контактів і спілкування, високим ступенем взаємозалежності.

Системний соціологічний підхід до дослідження суспільства робить актуальним аналіз конфліктів на окремих рівнях соціальної організації суспільства в умовах його реформування. З точки зору його прихильників, невід'ємною частиною і елементом сучасної суспільної структури є сім'я, як один з базових типів спільнот, поряд з таким як, клас, на якому ґрунтується громадська структура [14].

Можна виділити наступну важливу особливість характеру взаємовідносин суспільства і сім'ї: з одного боку, перше впливає на сім'ю, формуючи її тип, з іншого – друга, сім'я надає зворотний вплив на

загальносоціальні процеси. Сім'я – найдавніший інститут людської взаємодії, унікальне явище, яке полягає в тому, що кілька людей найтіснішим способом взаємодіють протягом тривалого часу, що нараховує десятки років, тобто протягом більшої частини людського життя.

У такій системі інтенсивної взаємодії не можуть не виникати суперечки, конфлікти, кризи. Застосовуючи діалектичний підхід до розуміння сутності конфлікту, необхідно відзначити, що конфліктогенні протиріччя закладені в особливостях сім'ї як способу буття. Конфлікт іманентний сімейному буттю. Він притаманний їй як системі певним чином структурованих і взаємозалежних елементів життєдіяльності, перманентно відтворює протиріччя між функціональними приписами, нормами, процедурами та іншими об'єктиваціями суб'єктивності індивідів, з одного боку, і багатогранністю людської індивідуальності, з іншого [5, с. 35].

Соціальна іпостась сім'ї генерує соціальні за своєю природою і соціально-психологічні за рівнем суб'єктів конфлікти. Вони виникають між індивідами, чия поведінка визначається різними цінностями, нормами, інтересами, а на міжособистісному рівні також соціально-психологічними і індивідуально-психологічними особливостями, які проявляються як в сімейній взаємодії, так і в міжособистісних стосунках.

Сімейний конфлікт – комплексне поняття, що охоплює безліч типів і форм проявів суперечностей. В системі «сім'я» одночасно функціонують фактори, що розвивають і підтримують, а також такі, що дезорганізують і руйнують. Перші відображаються в потребах до об'єднання, другі – в індивідуальних потребах, задоволення яких узгоджується з аналогічними потребами інших членів сім'ї. Неузгодженість сімейних відносин пов'язана з ослабленням потреби до об'єднання в сім'ю [2; 9].

Відтак, можна говорити про своєрідне замкнене коло між сімейним конфліктом і стабільністю сім'ї: недостатньо сильна потреба її окремих суб'єктів сприяє виявленню протиріч, а їх зіткнення призводить до подальшої дезорганізації. Сімейний конфлікт є одночасно і фактором і наслідком неузгодженості відносин між членами родини.

Таким чином, *сімейний конфлікт* можна визначити як протиборство між членами сім'ї на основі зіткнення протилежно спрямованих мотивів і поглядів [36, с. 432].

Життєздатність систем, як відомо, пов'язана з їх гнучкістю, умінням існувати в умовах нестійкої рівноваги. У зв'язку з цим сім'я може продовжувати своє існування навіть в умовах періодично виникаючих конфліктів. Пристосовність системи до різних умов спілкування має як позитивні, так і негативні наслідки.

Сімейний конфлікт як багатовимірне явище має свою структуру, яку можна одночасно представити як систему і як процес, що забезпечують його цілісність.

Як і багато соціальних конфліктів, сімейний конфлікт напряду залежить від системи державного правління. Наприклад, в тоталітарних системах існує тенденція до придушення конфліктів, що сприяє накопиченню соціального невдоволення, в результаті чого виникає різке збільшення числа значних за масштабом соціальних зіткнень. У системах демократичного типу соціальна структура динамічна і конфліктний потенціал витрачається в ході локальних конфліктів, які сприяють оновленню соціальних норм. Відмінною особливістю сімейного конфлікту є значний конфліктний простір, так як він перебуває незалежно від територіальних і часових рамок.

Як і будь-яке соціальне явище, соціальні конфлікти можна класифікувати по вертикалі і по горизонталі. Даний підхід можна застосувати до сімейного конфлікту, вважаючи, що його сутнісний зміст можна розглядати як по вертикалі, так і по горизонталі. Підставою класифікації конфліктів по вертикалі служить сімейна ієрархія. В даному випадку ієрархія сімейних конфліктів будується наступним чином: конфлікт «чоловік-дружина»; конфлікт «батьки і діти»; конфлікт «невістка і свекруха»; конфлікт «зять і теща»; конфлікт «брат і сестра» [9].

Підставою класифікації по горизонтальних рівнях є цілі і завдання сторін, що вступають в конфлікт. По горизонталі можна виділити п'ять груп конфліктів: конфлікт між соціальної і духовної сторонами життя членів сім'ї; конфлікт на основі господарсько-побутової діяльності; конфлікт в сфері

виховних функцій; конфлікт з приводу лідерства в сім'ї; конфлікт інтересів і потреб.

Життя в сім'ї неможливе без спілкування в ній: між чоловіком і дружиною, між батьками і дітьми в процесі повсякденних відносин. Спілкування в сім'ї є безпосереднім виразом ставлення членів сім'ї один до одного і їх взаємодія, обмін інформацією між ними, духовний контакт.

Таким чином, вертикальна класифікація відображає всі аспекти взаємин у сім'ї між її членами. Горизонтальна ж – дає змогу розглянути внутрішній зміст сімейних конфліктів, що проходять по вертикалі.

Як і більшість соціальних конфліктів, сімейний конфлікт вписується в звичну схему: учасники – мотивація – стадії розвитку – результат.

Учасниками в сімейному конфлікті є члени сім'ї, які безпосередньо здійснюють активні дії один проти одного. На прямих суб'єктів конфлікту можуть впливати окремі індивіди або групи людей, які докорінно можуть змінювати його траєкторію, його результат. У ролі непрямих учасників можуть бути друзі, батьки, діти, тобто люди, пов'язані з конфлікуючими сторонами будь-якими відносинами або зобов'язаннями.

Мотиви в конфлікті – це спонукання до вступу в конфлікт, пов'язані із задоволенням потреб опонента, сукупність зовнішніх і внутрішніх умов, які супроводжують конфліктну активність суб'єкта. Базовим збудниками активності в конфлікті є потреби [7].

Однією з основних причин сімейних конфліктів є проблема адаптації людини до групи, яку можна сформулювати наступним чином: чи може людина забезпечити собі в групі простір вільного руху, достатнього для задоволення його особистих потреб, і при цьому не заважати реалізації інтересів групи. З огляду на специфічні характеристики сім'ї зробити це буває доволі складно.

Насамперед, у родині відносини між її членами дуже тісні, тому особистості доводиться допускати інших в своє приватне життя. Кожен член сім'ї особливо чутливий до всього, що розходиться з його власними потребами. Існує безліч потреб, реалізації яких люди зазвичай чекають від подружнього життя. Але далеко не завжди очікування можуть бути суміщені в одній людині. Нездатність до виконання однієї з цих функцій може привести до стану

незадоволеності найважливіших потреб, а отже, до постійного високого рівня напруги в житті сім'ї.

Залежно від того, як людина сприймає опонуючу сторону у конфлікті, може розвивається і сама взаємодія. Для аналізу цього явища нами використовується традиційне уявлення про формальні і неформальні компоненти взаємодії, розуміючи під першими обов'язкові елементи, які стосуються основ взаємовідносин сторін, а під другими – «вільні» доповнення, що виникають як їх результат.

Відповідно різні типи взаємодії розрізняються і засобами впливу, які використовуються учасниками конфлікту по відношенню один до одного. Якщо учасники конфлікту зберігають в своєму спілкуванні позитивні неформальні компоненти, то і у впливі один на одного вони спираються на позитивні неформальні способи – аргументацію, переконання, пояснення, прохання. Ті ж, хто перетворює своє спілкування в формально-рольову взаємодію, змушені опиратися в способах подолання розбіжностей на формальні можливості [16, с. 65].

Отже, сучасний розвиток знань про сімейні конфлікти передбачає необхідність системного підходу до осмислення даної проблематики, який допоможе з'ясувати сутність конфлікту, його причини і намітити шляхи і способи регулювання.

1.2. Конструктивні способи вирішення сімейних конфліктів

Враховуючи соціальні, культурні, освітні відмінності і неповторність кожної людини, можемо констатувати, що більшість з нас при розв'язанні своїх проблем вдаються до типових способів вирішення конфліктів. Кількісні і якісні параметри останніх у трансформаційному суспільстві роблять актуальною проблему їх врегулювання, тобто використання таких форм, які дають змогу не доводити їх інтенсивність і масштабність до розмірів, які загрожують руйнуванням системи в цілому, чи призводять до людських і матеріальних втрат.

Незважаючи на достатню розробленість даної проблематики та її широку представленість у наукових джерелах, донині науковці в одні і ті ж терміни продовжують вкладати різний зміст. Так, наприклад, досі немає чіткого розмежування у визначенні «конфлікту» та «конфліктної ситуації», не спостерігається відмінностей між управлінням і регулюванням конфлікту тощо. Так, в одних авторів знаходимо наступне визначення: «Під регулюванням (або врегулюванням) конфлікту (управлінням конфлікту, конфліктною ситуацією) розуміються розробка і застосування системи заходів, спрямованих на обмеження інтенсивності та масштабу конфлікту, на його деескалацію».

Інший автор дає наступне визначення: «Регулювання конфліктом - це не припинення, не ліквідація, а контроль за інтенсивністю конфліктуючих сторін, мінімізація витрат і втрат, що їм загрожує. В даному випадку мета полягає не в тому, щоб усунути або запобігти конфлікту, а в тому, щоб зробити його конструктивним» [36, с. 512].

Більшість дослідників погоджуються з думкою про те, що управління конфліктом – процес цілеспрямованого впливу на виникнення, перебіг і розв'язання конфлікту. При цьому управління передбачає здійснення чітко заданого планування, організації, регулювання та корекції і отримання передбачуваного бажаного результату [11; 15; 24 та ін.].

Вирішення конфлікту, на нашу думку – завершальна стадія його протікання, поряд з виникненням і стадією власне конфлікту або зіткненням сторін-учасників. Ми не схильні жорстко пов'язувати вирішення конфлікту з повним досягненням згоди між протидіючими сторонами, з усуненням його джерела і причин. Вирішення, на наш погляд, може бути різним – з повним або частковим досягненням згоди і, отже, з повним або частковим усуненням джерел і причин конфлікту.

Ще одне поняття, яке використовується в конфліктології – завершення конфлікту, який зазвичай означає його будь-яке припинення, яке не обов'язково передбачає вирішення. У сфері сімейних відносин прикладом може бути ситуація, при якій чоловік і жінка, посварившись в результаті розбіжностей з

якого-небудь питання, так і не можуть домовитися і, врешті-решт, за мовчазною домовленістю намагаються більше не повертатися до цієї теми.

Звичайно, конструктивне вирішення конфліктів неможливе без зняття найбільш об'єктивних основ конфліктного протистояння або розбіжності, тобто без усунення протиріч, що лежать в основі конфліктів. Дана об'єктивна сторона має глибинне, основоположне значення для розв'язання конфліктів і досягнення згоди.

Але для їх усунення і забезпечення згоди величезне значення має й суб'єктивна сторона, особливо з огляду на те, що конфлікт за своєю природою суб'єктивний, оскільки він виникає через усвідомлення різними людьми, групами своїх відмінних або протилежних позицій, інтересів, цілей в порівнянні з такими у інших суб'єктів, сторін в конфлікті. Будучи усвідомленим, конфлікт і вирішується свідомими, суб'єктивними зусиллями всіх сторін, залучених в конфлікт.

Принциповий підхід конфліктології до вирішення конфліктів полягає в тому, що вони можуть бути керованими таким чином, що його результат буде мати конструктивний характер, який полягає в тому, що він може стати потужним джерелом розвитку особистості і групи [5; 13; 40; та ін.].

Для особистості його наслідки можуть виражатися в досягненні душевної рівноваги, підвищенні свідомості життя, появі нових ціннісних орієнтирів.

У сім'ї завдяки конфлікту можуть з'явитися нові цілі, норми і цінності. В рамках своєї конструктивної функції конфлікт:

1. Адаптує сім'ю в цілому і окремих її членів до нових умов, в яких вони опинилися.
2. Об'єктивує джерело розбіжностей і тим самим дозволяє усунути його.
3. Усуваючи протиріччя, звільняє сім'ю від руйнівних чинників, а відтак сприяє її стабілізації.
4. Згуртовує членів сім'ї, орієнтує їх на захист її єдності.
5. Допомагає знизити внутрішню напруженість і позбутися фрустрації.
6. Допомагає знайти конструктивні засоби впливу один на одного.

7. Дає змогу членам сім'ї розкрити кращі якості своєї особистості і завоювати авторитет у родині [41].

Незалежно від того, між ким з членів сім'ї виник конфлікт, партнери змушені вибрати пріоритетний тип взаємодії, який характеризується різними засобами впливу, що використовуються учасниками конфлікту по відношенню один до одного. Кожна модель розвитку конфлікту пов'язана з деякою внутрішньою логікою. Підставою для запропонованої типології є види взаємодії в конфліктних ситуаціях, що розрізняються по параметру «цілі-засоби».

1. Співпраця (співробітництво) є таким типом взаємодії, при якому його учасники прагнуть до вирішення протиріч, орієнтуючись на збереження позитивних відносин і спираючись на них в процесі розгортання конфлікту. Співпраця розвивається на основі колишнього позитивного досвіду, заснованого або на відсутності розбіжностей в минулому, або на їх успішне подолання і пов'язаного з успішною подальшою взаємодією.

Спілкування при співробітництві характеризується наступними особливостями: зберігаються неформальні компоненти, які використовуються учасниками для підтримки відносин; «опонент» сприймається як партнер; основним методом впливу один на одного є пошук рішення, що задовольняє обидві сторони, спроби переконання, аргументація тощо. Виходячи з перерахованих вище характеристик, дана стратегія вирішення конфлікту може бути визначена як діалог.

2. Компроміс, спосіб, що передбачає поступки обох конфліктуючих сторін задля примирення. Незважаючи на доволі позитивне забарвлення цього способу врегулювання конфлікту, він все ж не є абсолютно конструктивним, так як жоден з учасників не отримують бажаного. Люди, які постійно обирають дану стратегію, часто просто поступаються істинними прагненнями і бажаннями, уникають гострих зіткнень, але при цьому, нехтують своїми інтересами, які можуть бути принциповими. Але все ж, компроміс більш прийнятний за інші, більш жорсткі варіанти примирення.

3. Конкуренція (суперництво) – це такий тип взаємодії в конфліктній ситуації, при якому учасники не прагнуть до вирішення існуючих між ними протиріч. Їхньою метою взаємодії стає «перемога» над опонентом, для чого застосовуються різноманітні засоби, що використовуються при «боротьбі з противником». Конкуренція пов'язана з досвідом негативної взаємодії, що включав негативні емоційні компоненти – неприязнь, ворожість тощо, які актуалізуються в новій ситуації і перетворюють її в новий етап «боротьби» між індивідами. При конкуренції неформальні компоненти присутні, але з негативним знаком, тому що виконують функцію не підтримання відносин, а прояви ворожості.

4. Уникнення – стратегія поведінки, коли один із подружжя провокує конфлікт словами або тоном, а інший, який дотримується тактики ухилення, не відповідає, переводить розмову на інше, тобто уникає конфлікту.

5. Пристосування коли один із партнерів відмовляється від своїх домагань чи звинувачень, визнає правоту іншого, погоджується з ним та ігнорує свої інтереси [28].

Таким чином, модель розвитку конфлікту можна розглядати як своєрідний процес, що заснований на колишньому досвіді учасників взаємодії, який визначає їх ставлення до нової ситуації та визначає сценарій їх нової взаємодії.

Залежно від причин конфлікту і від способів конфліктної поведінки опонентів, міжособистісний конфлікт може мати наступні види результату:

- 1) втеча від вирішення конфлікту, коли одна зі сторін немов не помічає актуальних протиріч;
- 2) згладжування суперечностей, коли одна зі сторін або погоджується з пред'явленими їй претензіями (але тільки в даний момент), або прагне виправдати себе;
- 3) компроміс – взаємні поступки обох сторін;
- 4) ескалація напруженості і переростання конфлікту у всеосяжне протистояння;

5) силовий варіант придушення конфлікту, коли одну або обидві сторони примушують силою (загрозою застосування сили) прийняти той чи інший варіант розвитку подій [24, с. 207].

Отже, що сімейний конфлікт проявляється в наступних формах, які розрізняються за такими ознаками:

- ступінь відкритості прояви конфлікту;
- форма прояву (суперечка, дискусія, сварка, скандал, скандал із застосуванням насильства). Найбільш поширеним типом конфлікту є суперечка.

- частота прояву (кожен день, кілька разів на тиждень, кілька разів на місяць, кілька разів на рік). Виявлено взаємозалежність частоти прояву конфлікту від життєвого циклу сім'ї. Так, найчастіше конфлікти проявляються в перші роки сімейного життя, що пов'язано з народженням первістка. Потім в середині шлюбу, коли основний причиною є насичення подружжя один одним. Наступний етап пов'язаний з періодом, коли діти йдуть з сім'ї батьків.

- характер протікання (бурхливий і уповільнений конфлікт). Бурхливе протікання конфлікту супроводжується високою інтенсивністю соціальних зіткнень, в результаті яких за короткий проміжок часу витрачається велика кількість психологічних і матеріальних ресурсів. Повільний конфлікт найчастіше є прихованим і може протікати протягом декількох місяців, і навіть років.

- конфліктна взаємодія (співробітництво, формальні відносини, натягнутість, мовчання, що не прийняття чужих доводів, «затикання» рота опонентів, підтасовування фактів в свою користь);

- тривалість протікання (максимум години, цілий день, кілька днів, тиждень, більше тижня). Від тривалості залежить величина і характер змін в сім'ї. В затяжних конфліктах збільшується витрачання емоційної енергії і підвищується ймовірність виникнення нового конфлікту через накопичених образ.

- учасники конфлікту [22, с. 253].

Конструктивна функція конфлікту проявляється тоді, коли подружжя або будь-які інші сторони суперечки отримують навички конструктивної поведінки в конфліктній ситуації. Якщо цього немає, то посилюється деструктивна функція конфлікту, яка полягає в тому, що на рівні особистості в силу наростання відчуття безвиході може призводити до наростаючого відчуття психологічного дискомфорту. Відбувається зсув мотиву на мету – опоненти починають забувати про те, що їх метою є конструктивне вирішення ситуації. На перше місце виходить бажання вразити іншого, заподіяти йому шкоду, часом навіть ціною власних втрат. Якщо внутрішньосімейний конфлікт приймає затяжний характер, завдяки якому багато базових потреб особистості перестають задовольнятися, то результатом цього можуть бути різноманітні невротичні реакції.

На рівні внутрішньосімейного функціонування деструктивна функція конфлікту може проявлятися в порушенні обміну інформацією, системи взаємозв'язків, послаблювати єдність сім'ї, знижувати її згуртованість, здатність протистояти труднощам.

Наростаючий психологічний дискомфорт у міру того, як конфлікт починає приймати все більш затяжний і деструктивний характер, спонукає подружжя все більш активно шукати конструктивні шляхи виходу з конфліктної ситуації.

Виникаючі в процесі міжособистісного спілкування конфлікти можуть бути врегульовані і вирішені за допомогою різних методів управління процесом їх розвитку. Такі методи можуть мати вигляд:

- уникнення проблеми («не помічаю»);
- угоди з представленням претензіями;
- виправдання;
- компромісу;
- відстоювання своєї позиції
- примусу силою.

Результати низки соціологічних опитувань [30; 37; 38 та ін.] вказують на те, що найбільш поширений і ефективний метод вирішення конфлікту –

компроміс. Застосування компромісу дає ефективний позитивний результат при наступних обставинах: суб'єкти конфлікту мають практично однакові можливості в досягненні бажаного результату; всі суб'єкти конфлікту зацікавлені в позитивному результаті; можливо зберегти партнерські відносини між суб'єктами конфлікту. Використання цього методу призводить до наступних позитивних результатів: кожен суб'єкт конфлікту досягає певного прийняттого для нього результату; отриманий результат на даному етапі задовольняє його. Безумовно, поліпшення сімейних відносин значною мірою залежить від жінки. Саме вона має чітко «відчувати» атмосферу в домі, її будь-які нюанси, і за потреби швидко корегувати. Дослідження соціологів підтверджують, що якщо жінка не зацікавлена в збереженні і зміцненні сімейних відносин, то вона цілком здатна в процесі сімейно-побутового життя незначну сварку перетворити у великий скандал, що швидко зруйнує сім'ю. Таким чином, рівень відповідальності жінки за збереження сім'ї в основному залежить від її освітнього і культурного рівня, а також від наявних здібностей і досвіду її в сімейному житті. Дане положення також підтверджується даними, отриманими в результаті соціологічного опитування [39]. Так, 85% жінок, які обрали метод вирішення конфліктів – компроміс, мають вищу освіту. Цим же дослідженням доведено, що шлюбний статус, сімейний стаж, рівень доходу на одного члена сім'ї на вибір способу вирішення конфлікту практично не впливають. Варто відзначити, що компроміс - це взаємні поступки конфлікуючих сторін, з метою досягнення примирення. При цьому якщо одна зі сторін зберігає свої основні позиції, погляди і ставлення, то такий компроміс в подальшому може обернутися ще більш гострим протиріччям.

Метод відстоювання своєї думки займає друге місце серед найбільш часто вживаних методів вирішення конфліктів. Він може бути застосований при наявності наступних умов: у суб'єктів рівні можливості в досягненні результату; необхідно швидке завершення конфліктної ситуації; сторони готові до опору і проведення дебатів. Використання цього методу дає результат при наявності конкурентних характеристик в змісті конфлікту.

Результати досліджень [38 - 39] свідчать про те, що даний метод частіше застосовується жінками, ніж чоловіками, що може бути пов'язано з емансипацією жінок та їх боротьбою за власні права.

Особливий інтерес викликав аналіз використання методу відстоювання своєї думки в співвідношенні з тривалістю сімейного стажу, де відмічено, що найчастіше такий підхід використовується у сім'ях, котрі прожили від 1 до 3 років і більше 15 років.

Метод уникнення, ігнорування конфлікту найбільш ефективний в умовах, коли немає достатніх засобів для результативного завершення конфлікту, тому воно відкладається на більш віддалений і сприятливий період. В основному в таких випадках конфліктна ситуація не є гострою і не вимагає невідкладного вирішення.

Використання даного методу дає достатньо ефективний результат, а саме: по-перше, конфлікт цілком може бути завершений в процесі розвитку більш актуальної конфліктної ситуації. По-друге, за участю в конфлікті будь-який суб'єкт робить аналіз і своєрідний прогноз ситуації. Якщо партнер явно сильніший, володіє значними ресурсами, то він має право відмовитися від боротьби шляхом відходу від конфлікту. Оцінка ресурсів відбувається за відомими критеріями – влада, престиж, симпатії, визнання правомірності дій, матеріальні ресурси. При співвідношенні ресурсів слабша сторона намагається використовувати даний механізм вирішення якомога довше для концентрації своїх можливостей і зусиль, щоб пізніше приступити до завершення конфлікту.

Однак можуть бути і негативні наслідки ігнорування вирішення конфліктів, коли вони вимагають негайного завершення або коли один із суб'єктів використовуючи даний метод, отримує вигоду, а інший – негативний результат.

Застосування даного способу не має яскраво виражених проявів з боку жінок або чоловіків, одружених або розлучених, з різним рівнем освіченості [35].

На мікрорівні, в родині, найбільш часто використовується даний метод, коли чоловік і жінка прагнуть зберегти хороші відносини і тому уникають конфлікту. Така роль в основному властива дружині більшою мірою, ніж чоловікові. У сфері сімейних відносин застосування даного методу буде ефективним, наприклад, якщо, не розуміючи пасивного ставлення чоловіка до сім'ї, дружина має промовчати, піти на видиму поступку, ніж проявляти твердість і впертість, так як пасивне ставлення чоловіка до сім'ї може носити тимчасовий характер, пов'язаний з його втомою або проблемами на роботі. Сімейні стосунки, безумовно, ускладнені протиріччями і зіткненнями, проте численні дослідження показують, що люди, усвідомлюючи свою близькість, цінують її. В даному випадку метод ухилення від сварки і з'ясування відносин є для багатьох дуже привабливим.

Метод підпорядкування – це угода з пред'явленими претензіями і виправдовуваннями. Його доцільно застосовувати, якщо одна зі сторін не має достатніх засобів для отримання більш ефективних результатів, а також, якщо для одного з учасників конфлікту важливіше зберегти з опонентом партнерські, дружні відносини, або якщо результат завершення конфлікту для однієї зі сторін не має значення. Але негативним наслідком даного методу є те, що один із суб'єктів конфлікту, поступившись в чому-небудь, виявляється обмеженим у чомусь істотному. Ця позиція досить часто застосовується у вирішенні сімейних конфліктів, так як вміння йти на поступки, пристосовуватися до звичок партнера, поважати його цінності і принципи.

За даними проведеного дослідження, встановлено, що чоловіки використовують цей метод в 2 рази частіше ніж жінки.

Рішення конфлікту шляхом примусу силою не так широко поширений, проте, вважаємо за необхідне, зупинитися і на його вивченні. Часте звернення до силових методів визначається труднощами в комунікації сторін, нерозумінням один одного, низьким рівнем довіри між сторонами, переконаністю, що за допомогою боротьби можна домогтися більшого, ніж за допомогою переговорів.

Безумовно, використання цих методів в чистому вигляді - велика рідкість. Як правило, на різних стадіях конфлікту – передконфліктній, конфліктній або післяконфліктній, застосовуються різні способи врегулювання.

За нашими спостереженнями, у процесі вирішення конфлікту важливу роль відіграє допомога в примиренні т. з. третьої сторони. Так, у проведеному дослідженні респондентам було поставлено питання «Хто найчастіше допомагає відновити нормальні відносини?». Отримані відповіді розподілилися та свідчать про те, що в молодих сім'ях до одного року і в сім'ях з сімейним стажем понад п'ятнадцяти років вирішення подружніх конфліктів відбувається практично самостійно. Ми можемо пояснити це тим, що в молодих сім'ях конфлікти не тривалі, так як почуття любові і закоханості ще настільки сильні, що для їх вирішення сторонньої допомоги не потрібно. У більш зрілих сім'ях подружні конфлікти в більшості випадків вирішуються самостійно завдяки великому життєвому досвіду партнерів. Дані таблиці наочно простежують динаміку зростання ролі дітей і зниження ролі батьків і друзів у відновленні нормальних подружніх стосунків.

Найчастіше участь посередників потрібно для вирішення емоційних подружніх конфліктів, причини яких часто криються в критичних психологічних відмінностях між подружжям. Вони проявляються неприязним ставленням, а іноді і ворожістю у ставленні один до одного. Тому у вирішенні емоційних конфліктів велику роль відіграють посередники, якими можуть бути родичі, друзі, знайомі, а іноді і незнайомі люди.

Висновки до розділу 1

Сімейний конфлікт – особливий вид соціальної взаємодії між членами сім'ї, при якому дії одного з партнерів зіштовхуються з протидіями іншого у всіх сферах життєдіяльності. Даний конфлікт є різновидом соціального конфлікту, який вписується в систему соціальних відносин. Він має свій сутнісний зміст, причини виникнення, і передбачає пошук шляхів виходу з нього, також вимагає до себе системного і комплексного підходу, має

об'єктивні та суб'єктивні фактори впливу, певною мірою опосередкований історичними умовами функціонування системи громадських відносин, укладається в рамки класифікації, прийнятої для всіх соціальних конфліктів.

Але разом з тим сімейний конфлікт має цілу низку особливостей, а саме:

- пронизує всі сфери нашого буття, тобто, існує на всіх рівнях: соціально-економічному, політичному, культурно-моральному.

- залежить від державної ідеології, усталених соціоролей і стереотипів в суспільстві.

- для нього характерний позатериторіальний, позанаціональний і позадержавних аспект.

- його відмінною рисою є масштабність конфліктного простору, так як цей конфлікт варто розглядати незалежно від тимчасових рамок.

Вирішення конфлікту – завершальна його стадія. При цьому це не завжди повне досягнення згоди між протиборчими сторонами, з усуненням його джерела і причин. Розв'язання може бути різним – з повним або частковим досягненням згоди і, отже, з повним або частковим усуненням джерел і причин конфлікту

Результат конфлікту може бути конструктивним і деструктивним. Деструктивний – може проявлятися в порушенні обміну інформацією, системи взаємозв'язків, послаблювати єдність сім'ї, знижувати її згуртованість, здатність протистояти труднощам. Конструктивна функція конфлікту допомагає згуртовувати сім'ю, адаптує її до нових умов, дозволяє розкрити нові можливості членів сім'ї і багато іншого.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОНСТРУКТИВНИХ СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ У ВИРІШЕННІ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ

2.1. Організація і зміст емпіричного дослідження.

Відомо, що життя в сім'ї неможливе без спілкування: між подружжям, батьками і дітьми в процесі повсякденних відносин. За його допомогою відбувається обмін інформацією, взаємодія, здійснюється емоційний та духовний контакт, аналізується ставлення членів сім'ї один до одного тощо. Однак в жодній родині не буває ідеального спілкування, тобто такого, що складається тільки зі згоди. Так чи інакше кожна родина зіштовхується з різноманітними формами конфліктів. Зважаючи на те, що основними завданням нашого дослідження було з'ясування умов, які впливають на вибір подружжям конструктивних чи деструктивних стратегій поведінки у сімейному конфлікті, саме комунікативний аспект взаємодії (рівень комунікативної компетентності подружжя та розвиток їх вмінь і навичок щодо врегулювання конфліктних ситуацій) стали предметом нашого пошукування.

Отож, перше завдання нашого дослідження було спрямоване на те, щоб дослідити які форми сімейних конфліктів переважають в родинах, які взяли участь у дослідженні. Для цього нами була розроблена спеціальна авторська анкета (Додаток А), відповіді на запитання якої дали значний практичний матеріал і дали змогу зробити висновки та запропонувати деякі рекомендації щодо профілактики та вибору найбільш конструктивних форм врегулювання сімейних конфліктів.

У науковій літературі можна зустріти доволі широкий спектр форм конфліктної взаємодії. Але, насамперед, потрібно уточнити основні категорії, які описують дане явище.

Отож, *форма* – певний вид, зовнішнє вираження чого-небудь, зумовлене певним змістом. Ознака, наявність, відсутність або ступінь прояву якого виступає критерієм віднесення об'єкта до тієї чи іншої форми [36, с. 541].

Сімейний конфлікт передбачає виявлення як загальних, так і особливих ознак. При віднесенні конфліктів до тієї чи іншої форми майже завжди виникають труднощі, пов'язані з тим, що за зовнішніми виявами протиборства

не завжди можна скласти адекватне уявлення про його справжні причини. В таких випадках дослідники використовують поняття «прихованого» і «відкритого» конфлікту. При цьому вони виходять з положення про те, що конфлікт в реальності може гуртуватися на протиріччях глибших, ніж ті, які є предметом протиборства.

Відкриті конфлікти можуть приймати форму дискусії, суперечки, сварки, скандалу, бійки тощо. *Так, дискусія є найбільш м'якою формою прояву конфлікту та є невід'ємною стороною спільної життєдіяльності людей.* Під час неї учасники мають змогу висловити деякі претензії один до одного та обговоривши їх, прийти до певної згоди. *Суперечка – більш емоційно насичена форма конфліктної взаємодії, під час якої кожен учасник відстоює свою думку щодо предмету конфлікту.* Суперечка зазвичай стосується способу досягнення мети; при цьому кожен стверджує, що спосіб дії іншого неприйнятний, тому що не принесе результату, а найкращим є той варіант дії, який він сам пропонує. Обидва варіанти хоча і є доволі неприємними, але все ж доволі конструктивними варіантами врегулювання деяких суперечливих питань, які так чи інакше виникають в процесі життєдіяльності будь-якої сім'ї.

Сварка – стан взаємної ворожнечі, зіткнення з приводу самих цілей. В цьому випадку оскаржуються цінності, інтереси, особисті якості іншої людини. У побуті початок сварки прийнято позначати як «перехід на особистості». Якщо суперечка частіше всього обходиться без негативних оцінок опонента як особистості, то сварка завжди включає особисті звинувачення [34].

Звичайно, встановити точну межу між суперечкою та сваркою неможливо, кожна людина проводить її по-своєму, вважаючи початком сварки не свою репліку, а репліку партнера. Тому пошуки «зачинщиків» домашніх сварок безглузді. Вони самі по собі руйнівним чином діють на взаємостосунки. Як правило, кожен вважає винуватим іншого. Але при цьому, можна виділити характерні ознаки сварки, а саме: ступінь напруженості, нерозуміння між суб'єктами зростає; відбувається розширення приводів, причин для виникнення сварок; періоди відчуження подовжуються в часі, зменшується бажання зрозуміти іншого.

У разі якщо під час сварки один з учасників допускає агресивний випад, то згодом кожна нова репліка є все більш агресивною і атакуючою. Тим самим

конфлікт досягає найвищої точки – *скандалу, або скандалу із застосуванням насильства*. При цьому протиріччя у взаєминах досягають найвищого ступеня гостроти, конфлікт остаточно переходить у відкриту стадію. Суб'єкти приймають рішення про розрив відносин, втрачають надію на можливість конструктивного його завершення. Даний рівень характеризується емоційною нестриманістю, емоційними зривами, погрозами, образами. Скандал може завершитися розривом відносин між суб'єктами, але можливе і досягнення взаєморозуміння, так як в процесі гострої конфліктної ситуації партнери можуть сформулювати в загостреній формі свої проблеми (потреби, інтереси, бажання), які один з них чи обидва з різних причин приховував або не могли висловити до цього [34].

Зрозуміло, що ці форми конфлікту за своєю природою є деструктивними та можуть привести до негативних наслідків і навіть зруйнувати сім'ю.

Приховані конфлікти не мають яскравого зовнішнього прояву, це швидше внутрішнє невдоволення, але їхній вплив на сімейне життя є не менше відчутним, ніж відкритих. Так, дріб'язковий скандал за сімейним столом може приховувати значно глибші розбіжності. Фахівцям, які займаються сімейною проблематикою добре відомо, що істина причина дрібних сімейних сварок, що виникають з різних приводів, часто є неусвідомленою подружжям, має глибокий прихований зміст та може накопичуватися роками, а то й десятиліттями (починаючи від сексуальної несумісності та закінчуючи давніми образами). Так, різноаспектна антипатія, яка поступово формувалася на протязі тривалого часу може постійно прориватися назовні у вигляді дрібних зіткнень, сварок через гроші, немитого посуду тощо. Таким чином, конфлікт може мати декілька прихованих причин [27].

Щодо методик, які застосовувалися на цьому етапі, нами були обрані наступні:

1. **Методика Томаса-Кілманна (в адаптації Н. В. Грішиної) (додаток Б)**. Основне завдання даної методики у межах даного емпіричного дослідження – з'ясувати, які стратегії поведінки у конфлікті партнери обирають найчастіше [15]. Вона містить 30 пар тверджень, які потрібно оцінити з позиції найбільш характерних дій респондентів під час конфліктної взаємодії. На думку авторів опитувальника, останні можна

розділити на дві групи. До першої належать конструктивні варіанти вирішення конфліктних ситуацій, які виникають між подружжям. В їх основі лежить кооперація, яка свідчить про готовність приймати думку та позицію інших, йти на певні поступки. До іншої групи належать такі стратегії, які передбачають певний рівень агресивності та наполегливості у відстоюванні своїх інтересів.

Відтак цей опитувальник дає змогу виявити п'ять основних стратегій поведінки у конфліктній ситуації (вони були попередньо детально проаналізовані та описані у попередньому розділ):

- 1) співпраця (співробітництво) – пошук найбільш прийняттого для обох сторін варіанту врегулювання конфлікту при якому максимально зберігаються вихідні позиції обох сторін;
- 2) компроміс – досягнення згоди шляхом часткової відмови від інтересів обох сторін;
- 3) конкуренція (суперництво) – агресивне прагнення досягти задоволення власних інтересів будь-якою ціною, нехтування почуттями та бажаннями партнера;
- 4) уникнення - відсутність прагнення до пошуку будь-яких способів вирішення конфлікту, пасивне ставлення до подій, що відбуваються.
- 5) пристосування - нехтування власними інтересами заради задоволення вимог опонента.

2. **Методика «Самооцінка конструктивної взаємодії у подружніх стосунках» (З. М. Ємельянов) (Додаток В)**, яка спрямована на з'ясування готовності подружжя до конструктивної взаємодії, а також оцінки ймовірності виникнення конфліктних ситуацій [5]. Опитувальник містить 15 тверджень, які вимагають оцінки від респондента за п'ятибальною шкалою своєї поведінки у взаємодії з партнером (1 – зовсім не згідний, 5 – повністю погоджуюся). Після підбиття підсумків виводиться середнє арифметичне від отриманої суми балів та визначається рівень готовності до конструктивної взаємодії. Так, показник від 4,5 до 5 балів вказує на високий рівень прагнення знайти прийнятні варіанти вирішення конфлікту, від 4 до 4,5 балів – на вищий за середній, що демонструє можливість перегляду окремих

позицій партнерів для остаточного досягнення згоди. Показник у межах від 3 до 4 балів свідчить про достатньо напружені стосунки та середню готовність до пошуку компромісів, а значення менше 3 балів означає, що партнери зовсім не готові до конструктивної взаємодії та охоче вступають у конфлікт.

3. **«Тест комунікативних вмінь» (Л. Міхельсон, адаптація Ю. З. Гільбуха) (Додаток Г).** Методика передбачає 27 ситуацій, серед яких необхідно обрати один варіант розвитку подій з п'яти представлених. Вони містять як приклади компетентної конструктивної поведінки в комунікації, так і варіанти неконструктивної, залежної комунікації.

Емпіричне дослідження умов, які визначають конструктивні стратегії вирішення сімейних конфліктів відбувалося у 2021-2022 рр. Для участі у дослідженні було залучено 20 подружніх пар з різним стажем подружнього життя.

2.2. Результати емпіричного дослідження.

Відтак, результати проведеного анкетування, а саме відповіді на запитання *«У якій формі найчастіше протікає конфліктна взаємодія в Вашій сім'ї»* показали, що серед опитаних респондентів рідше зустрічаються різні форми як т.з. «м'яких» форм конфліктної взаємодії, до яких належить суперечка і дискусія, натомість частіше можна спостерігати її більш «гострі» варіанти - сварку та скандал, які мають більш виражений деструктивний характер та передбачають встановлення більш напруженого емоційного фону між членами сім'ї (табл.2.1).

Таблиця 2.1

Форми конфлікту та сімейний статус, (10 сімей, %)

Форма конфлікту	Сім'ї (%)
Суперечка	20
Дискусія	20
Сварка	30
Скандал	30
Скандал з насильством	10

Як бачимо, найбільш поширеною формою прояву конфлікту у сім'ях, які взяли участь в опитуванні є сварка та скандал, які мають більш виражений деструктивний характер та передбачають встановлення напруженого емоційного фону між членами сім'ї. Рідше зустрічаються різні форми як т. з. «м'яких» форм конфліктної взаємодії, до яких належить суперечка і дискусія. Майже неприйнятними для опитуваних сімей вважається скандал із застосуванням різних форм насильства, як найбільш деструктивний варіант його розв'язання. Домашнє насильство – повторюваний та складний цикл фізичної, словесної, духовної та економічної образи партнера з метою контролю, залякування, навіювання почуття страху. Частіше всього це «хронічні» ситуації, в яких одна людина контролює або намагається контролювати поведінку і почуття іншої, в результаті чого може бути заподіяна психічна, соціальна, економічна, сексуальна або фізична шкода або збиток членам сім'ї.

Різні форми сімейного насильства, крім того, мають багато спільного у великій кількості сімей різних соціальних груп. Наприклад:

- якщо у відносинах присутній один вид насильства, дуже висока ймовірність того, що інші форми теж будуть розвиватися;
- сімейне насильство у всіх формах його прояву включає елементи контролю і образливої влади з боку людини, що здійснює насильство;
- психологічна травма, яка є результатом насильства і симптоми, пережиті жертвами, однакові для різних форм сімейного насильства.

За даними анкетування різні форми насильства пережили 13% опитаних членів сімей. Найчастіше його зазнають жінки – 9%, потім діти – 7% і у 3% насильство вчиняється над літніми людьми.

Сімейне насильство характеризується ще й специфічними особливостями, які визначаються природою відносин між кривдником і жертвою, а також умовами їхнього життя:

- жорстоке поводження з дітьми може мати місце з боку батьків, бабусь, дідусів, інших родичів, вітчима або мачухи. Поняття «жорстоке поводження» включає фізичне насильство, інцест і сексуальне насильство, а також психологічно погане поводження з дитиною, яке може приймати форми

ігнорування дитини або втягнення в насильство між батьками або іншими членами сім'ї;

- насильство, спрямоване проти дружини (чоловіка) включає образи, приниження, побої, сексуальне насильство і триває в інтимних взаєминах протягом усього спільного життя, незалежно від юридичної форми цих відносин;

- насильство щодо літніх людей може виявлятися у фізичній, сексуальній та психічній формі чи неналежному поводженні (включаючи ігнорування) з боку дітей або дорослих [25].

Мотивами насильства є, насамперед, бажання затвердити свій авторитет в сім'ї, прагнення панувати, бажання змусити потерпілого, інших членів сім'ї підкорятися собі, проекція на потерпілого злості, що виникла в результаті невдач, кризи особистого, сімейного життя чи такої, що є результатом конфлікту з іншим членом родини.

Дослідження форм перебігу конфлікту також пов'язане із іншими аспектами. Наприклад, частотою прояву конфліктних взаємовідносин з членами сім'ї та родичами. Для з'ясування цього, респондентам було поставлене наступне питання: *«Як часто у Вашій родині виникають конфлікти?»*. У більшості опитаних сімей – 60 % конфлікти виникають декілька разів на місяць.

Також цікавим виявився той факт, що т. з. «стримуючим» фактором, який може вплинути на гостроту перебігу конфлікту є присутність інших людей. Про це свідчать відповіді на запитання *«У конфліктній ситуації стримує Вас присутність сторонніх людей?»*. Так, 80 % опитаних ствердно відповіли на це запитання, 15 % - інколи і лише 5% - ні.

За характером прояву конфлікту умовно можна поділити на 2 види:

- бурхливі, швидкоплинні;
- уповільнені, хронічні, затяжні [22].

При бурхливому, гострому конфлікті характерним є прояв високої інтенсивності соціальних зіткнень, в результаті яких за короткий проміжок часу витрачається велика кількість психологічних і матеріальних ресурсів. Конфліктна ситуація примушує учасників діяти негайно, вкладаючи в зіткнення всю свою енергію. Такий конфлікт найчастіше проявляється або у формі

діалогу, відкритої розмови в підкреслено коректній формі, або через взаємні словесні образи, демонстративні дії (биття посуду, грюкання кулаком по столі тощо).

Уповільнені конфлікти – це приховані конфліктні форми, що можуть тривати протягом декількох місяців або навіть років. Показниками уповільненого конфлікту є: демонстративне мовчання, різкий жест чи погляд, що говорить про незгоду, бойкот взаємодії в певній сфері сімейного життя, підкреслена холодність, формальність у відносинах.

Отримані нами дані свідчать про те, що найбільш поширеним є бурхливий характер конфліктних взаємовідносин, так відзначили 80% опитаних, відповідно уповільнений, хронічний характер конфліктів назвали тільки 20%.

Аналіз різноманітних теоретичних та емпіричних матеріалів з визначеної проблематики засвідчив [19; 28; 37], що перебіг конфлікту в тій чи іншій формі багато в чому визначається обраним конфліктуючими сторонами типом взаємодії, який формується на фоні певного ситуаційного контексту, що включає конкурентний характер взаємодії сторін, умови протікання, наявність «третіх сил», що сприяють посиленню або ослабленню конфлікту, а також минулий досвід взаємодії сторін.

Для з'ясування цих обставин в анкеті були запропоновані до розгляду такі типи конфліктної взаємодії як, мовчання, співпраця, формальність відносин, агресивне відстоювання своєї думки, своєї правоти, використання тактики «затикання рота» опоненту, підтасовування фактів в свою користь.

На підставі отриманих даних проведеного дослідження ми ранжували типи конфліктної взаємодії за частотою їх застосування (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Типи конфліктної взаємодії, (20 сімей, %)

<i>Типи конфліктної взаємодії</i>	Відповіді респондентів, %
1. Мовчання	45
2. Співробітництво (діалог)	20
3. Формальні відносини, натягнутість	15
4. Агресивне відстоювання власної позиції	10
5. Використання тактики «затикання рота» опоненту	5
6. Підтасовування фактів в свою користь	5

Так, найбільш популярним способом дій у конфліктній ситуації виявилось мовчання, яке є своєрідним способом уникнення та свідчить про небажання працювати над пошуком конструктивних способів її вирішення.

Відкрите відстоювання своєї думки, шляхом використання агресивного заперечення, тактики «затикання» рота опонентів, підтасування фактів на свою користь, можливо, також пов'язане з негативним досвідом взаємодії. В даному випадку присутні неформальні компоненти, проявляється ворожість, коли інша сторона сприймається як «противник».

Характер конфлікту впливає також і на його тривалість. Це може бути коротка, що триває кілька хвилин сутичка (між двома індивідами), а може бути протистояння різних груп, що триває протягом життя декількох поколінь (конфлікт між родичами). Тривалість конфлікту має велике значення для протиборчих сторін. Від неї залежить величина і характер змін в сім'ї. Крім того, в тривалих конфліктах збільшується витрачання емоційної енергії і підвищується ймовірність виникнення нового конфлікту через накопичених образ.

Дані проведеного опитування показали наступне: за тривалістю переважають конфлікти, що протікають не більш години – 50%, цілий день – 25%, кілька днів – 15%, тиждень – 5%, більше тижня – 5%.

У зв'язку з цим в ході дослідження нами було поставлено питання: *«Для вирішення конфлікту чи намагаєтеся Ви поставити себе на місце опонента»*. В результаті чого з'ясувалося, що половина опитаних не охоче застосовують даний спосіб вирішення конфлікту (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Результати опитування «Для вирішення конфлікту чи намагаєтеся Ви поставити себе на місце опонента?» (20 сімей, %)

Варіант відповідей	Кількість відповідей, %
Так	20
Ні	50
Важко сказати	30

При цьому більшість респондентів використовують таку поведінку лише інколи (табл. 2.4).

Результати опитування «Якщо так, то як часто Ви поводити себе таким чином?», (10 сімей,%)

Варіант відповідей	Кількість відповідей, %
Завжди	30
Інколи	60
Ніколи	10

Наступним кроком дослідження стало з'ясування провідної стратегії поведінки в конфліктній ситуації. Для цього нами була використана *методика Томаса-Кілмана*, за допомогою якої ми з'ясовували, яка із стратегій поведінки у конфліктній ситуації переважає в учасників дослідження.

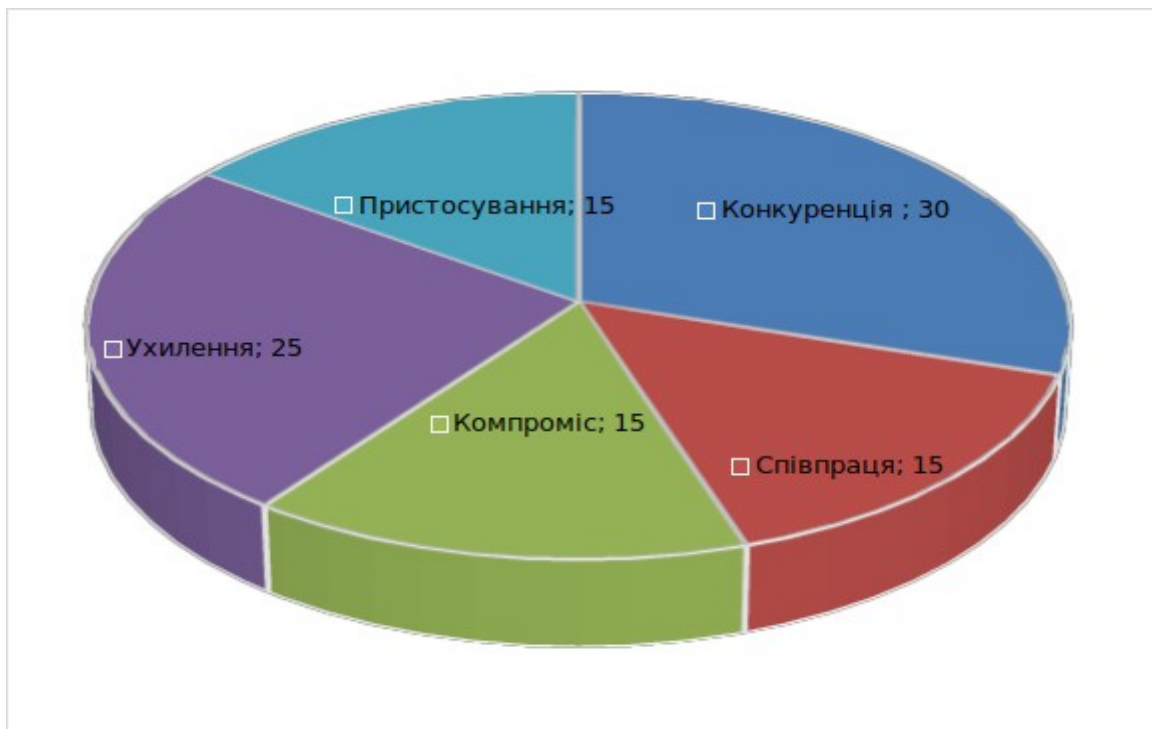


Рис. 2.1 Результати методики Томаса-Кілмана на виявлення провідної стратегії поведінки в конфліктній ситуації (%)

Як виявилось, найбільш розповсюдженими є стратегії конкуренції, якої дотримуються 30% респондентів та ухилення – 25%. Всі інші представлені однаковими показниками. Зауважимо, що при аналізі отриманих даних було помічено, що вибір таких стратегій поведінки як «пристосування» та «ухилення» характерний для респондентів, які при відповіді на запитання

попередньої анкети про переважаючий тип поведінки, яку вони обирають при конфлікті обирали варіант «мовчання». Щодо «конкуренція» то вона більш характерна для учасників, які схильні до агресивного відстоювання своєї позиції та які не готові прислухатися до думки партнера.

Результати, отримані за методикою «Самооцінка конструктивної взаємодії у подружніх відносинах» засвідчили, що більше половини опитаних пар не відчують готовності до пошуку конструктивних форм взаємодії (30% демонструють низький та 30% - середній рівень готовності). Ще 25% готові до активних пошуків досягнення згоди і лише 15% - постійно її демонструють (Рис. 2.2)

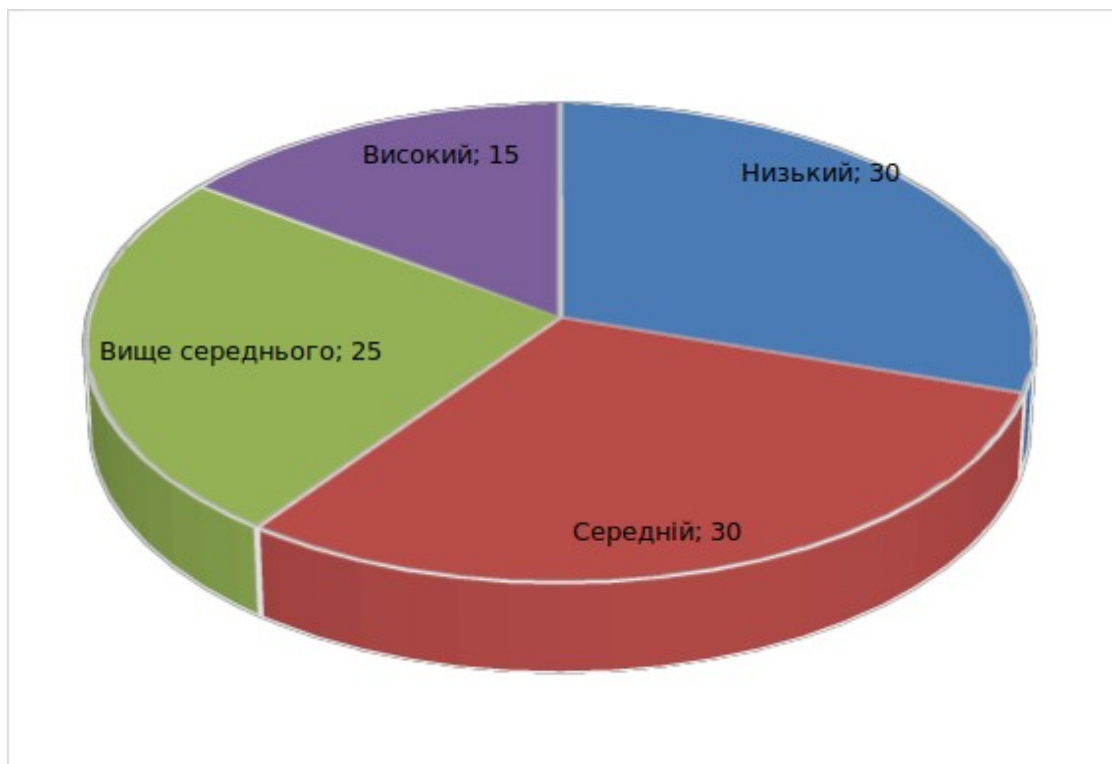


Рис. 2.2. Рівень готовності подружніх пар до конструктивної взаємодії, (%)

Відтак, можна констатувати той факт, що більшості подружніх пар спостерігається висока ймовірність виникнення та розвитку сімейних конфліктів та низька готовність до врегулювання їх конструктивним шляхом.

Заключним етапом емпіричного дослідження стало з'ясування рівня комунікативної компетентності учасників. Як показало теоретичне вивчення

проблематики дипломного дослідження, саме знання та навички пристосування до партнера в комунікації та до контексту ситуації [35] значною мірою визначає готовність до конструктивного врегулювання конфліктних ситуацій.

Отримані дані вказують на те, що половина (50%) опитаних партнерів демонструє некомпетентні типи комунікації, а саме залежні і агресивні (рис. 2.3)

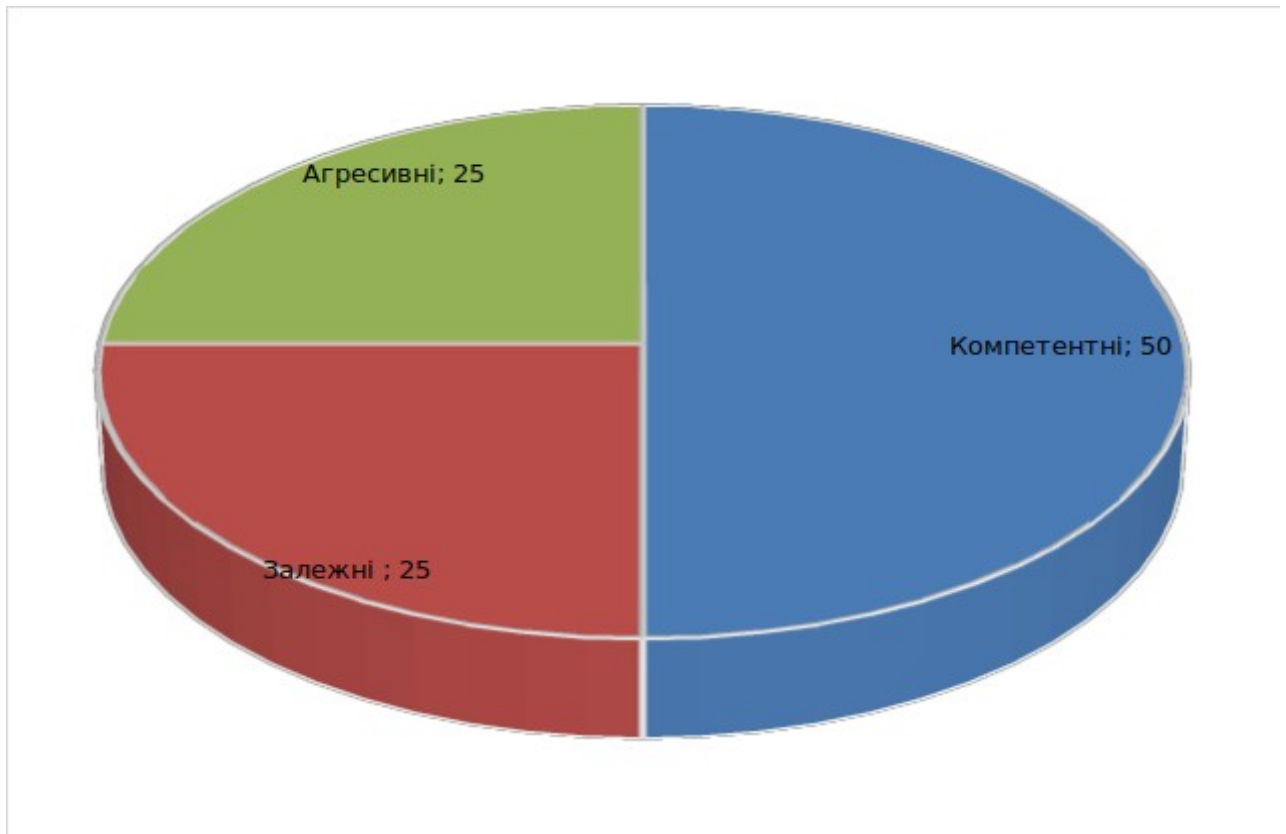


Рис. 2.3. Рівень комунікативної компетентності, (%)

Як результат, більшість з них обирають деструктивні шляхи вирішення конфліктних ситуацій та частіше обирають такі форми їх перебігу як сварка та скандал та схильні до затяжних конфліктів.

Отож, як вдалося з'ясувати під час дослідження, серед учасників виявилася значна частина тих, хто не вміє або не готовий вирішувати конфлікти конструктивно. Для цього їм бракує або інформації, або досвіду. При цьому більшість з них погодилися з тим, що для комфортного сімейного життя необхідно навчитися більш ефективно взаємодіяти та вирішувати суперечності більш конструктивно.

Висновки до розділу 2

Вивчення умов та чинників, які впливають на вибір конструктивних чи деструктивних стратегій поведінки у вирішенні сімейних конфліктів змусило нас звернутися до цілої низки методик, які б максимально повно відображали зміст досліджуваного явища. Зокрема підтверджували основну гіпотезу дослідження про те, що рівень комунікативної компетентності подружжя та розвиток їх вмінь і навичок щодо врегулювання конфліктних ситуацій значно мірою визначає конструктивність їх взаємодії.

Для уточнення деяких позицій, які не входили у перелік питань аналізованих методик, нами була розроблена авторська анкета, яка була спрямована на те, щоб дослідити які форми сімейних конфліктів переважають в родинях, які взяли участь у дослідженні, а також як довго вони можуть тривати та які умови та обставини впливають на це. Відповіді на запитання не лише дали значний практичний матеріал і дали змогу зробити більш ґрунтовні висновки щодо того, яку корекційну роботу потрібно провести аби учасники навчилися в подальшому обирати більш конструктивні форми врегулювання сімейних конфліктів.

Результати проведеного емпіричного дослідження уможливили наступні висновки:

- 1) дані, отримані під час аналізу відповідей на анкетні питання засвідчили, що найбільш поширеною формою прояву конфлікту у сім'ях, які взяли участь в опитуванні є сварка та скандал, які мають більш виражений деструктивний характер та передбачають встановлення напруженого емоційного фону між членами сім'ї. Рідше зустрічаються різні форми як т. з. «м'яких» форм конфліктної взаємодії, до яких належить суперечка і дискусія. Майже неприйнятними для опитуваних сімей вважається скандал із застосуванням різних форм насильства. Пріоритетність таких варіантів перебігу конфліктної взаємодії впливає і на періодичність виникнення конфліктів. Так, у більшості частини опитаних сімей – 60 % конфлікти виникають декілька разів на місяць та мають бурхливий характер протікання (протікають не більш години – 50%, цілий день –

- 25%). Відповідно у 40% опитаних напруження у стосунках виникає рідко, але зате воно має уповільнений, хронічний характер, який негативно впливає на загальний емоційний фон у сім'ї (тривають кілька днів – 15%, тиждень – 5%, більше тижня – 5%).
- 2) при цьому найбільш популярним способом дій у конфліктній ситуації виявилось мовчання, яке є своєрідним способом уникнення та свідчить про небажання працювати над пошуком конструктивних способів її вирішення. Менш розповсюдженими виявилися доволі агресивні форми конфліктної взаємодії, для яких характерним є відкрите відстоювання своєї думки, шляхом використання різкого заперечення, тактики «затикання» рота опонентів, підтасування фактів на свою користь. На нашу думку, це пов'язано, з одного боку, з традиціями нашого суспільства, у якому прийнято застосовувати доволі «м'які» способи врегулювання конфліктних ситуацій, з іншого – більшість партнерів вважають неприйнятним вдаватися до жорстких форм в силу того, що бояться загального осуду. Це підтверджується даними, які вказують на те, що для більшості сімей важлива думка оточуючих щодо їх внутрішньосімейних проблем, а відтак присутність сторонніх доволі сильно стримує їх поведінку у конфлікті (80 % опитаних ствердно відповіли на це запитання, 15 % - інколи і лише 5% - ні).
- 3) найбільш розповсюдженими стратегіями, які учасники обирають при вирішенні сімейних конфліктів, виявилися конкуренція, якої дотримуються 30% респондентів та ухилення – 25%. Всі інші представлені однаковими показниками.
- 4) результати, отримані за методикою «Самооцінка конструктивної взаємодії у подружніх відносинах» засвідчили, що більше половини опитаних пар не відчувають готовності до пошуку конструктивних форм взаємодії (30% демонструють низький та 30% - середній рівень готовності). Ще 25% готові до активних пошуків досягнення згоди і лише 15% - постійно її демонструють.

- 5) «Тест комунікативних вмінь» дав змогу виявити, що половина (50%) опитаних партнерів демонструє некомпетентні типи комунікації, а саме залежні і агресивні.

РОЗДІЛ 3. ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА З ВИРІШЕННЯ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ

3. 1. Реалізація тренінгової програми для сімейних пар: «Конструктивне вирішення конфліктів у сімейних взаємостосунках».

Аналіз значної кількості теоретичних джерел із зазначеної проблематики засвідчив, що найбільш прийнятними та ефективними у контексті формування вміння конструктивно вирішувати подружні конфлікти є використання *активних методів навчання*, зокрема тренінгу [34; 42]. Проходження усієї процедури тренінгових занять дає можливість учасникам засвоїти систему знань про сімейне життя, усвідомити свою відповідальність за нього, розвинути звички повноцінного міжстатевого спілкування, навчитися адекватним способам взаємодії у поводженні з протилежною статтю, допомогти розкрити свій внутрішній потенціал у вираженні почуттів та емоцій. Відомо, що тренінгова робота має низку наступних переваг:

- а) груповий досвід допомагає вирішенню міжособистісних проблем;
- б) група є суспільством в мініатюрі, у ній моделюється система взаємовідносин, що є у реальному житті учасників;
- в) можливість отримання зворотного зв'язку та підтримки від людей із подібними проблемами;
- г) можливість здобути нові вміння, експериментувати з різними стилями взаємин між рівними партнерами;
- г) учасники можуть ідентифікувати себе з іншими;
- е) група полегшує процеси саморозкриття, самодослідження та самопізнання [38].

Головна мета обраної нами тренінгової програми для сімейних пар «Конструктивне вирішення конфліктів у сімейних взаємостосунках» полягає у формуванні в учасників навичок конструктивного вирішення міжособистісних конфліктів у сімейних взаєминах. Досягнення мети тренінгу передбачає вирішення наступних завдань:

а) обґрунтувати важливість конструктивного вирішення міжособистісних конфліктів;

б) розкрити суть прояву психічних властивостей особистості під час вирішення конфліктів;

в) поінформувати про специфіку чоловічого та жіночого сприйняття явища конфлікту та відповідну поведінку у ньому;

г) проаналізувати конструктивні прийоми, форми, моделі спілкування у конфлікті;

д) дати рекомендації подружній парі щодо поведінки у конфлікті;

е) допомогти учасникам обмінятися досвідом та знаннями з вирішення конфліктних ситуацій.

Зауважимо, що з правилами тренінгової роботи кожне заняття складалося з кількох обов'язкових частин: вітання, опитування самопочуття, пропозиція провідної теми, групова дискусія, вправи-розминки, практичні вправи та їх обговорення, підбиття підсумків учасниками, резюмування ведучого, прощання. Така уніфікована етапність розгортання теми сприяє оптимальній організації роботи людей, підвищенню їх активності, готовності приймати і виконувати запропоновані завдання.

Невід'ємною частиною роботи стало також дотримання основних принципів взаємодії у групі:

1. Конфіденційності

1. Взаємної поваги.

2. Терпимості.

3. Дотримання часових обмежень та інструкцій модератора.

Так як наше дослідження передбачало активну психологічну інтервенцію подружніх стосунків перед нами постало питання підбору ефективних психотехнік, що дозволяють перетворювати відносини, побудовані в умовах деструктивного конфлікту і вивести їх на конструктивний рівень.

Запропонований нами тренінг перебуває поза рамок якогось одного теоретичного конструкту. Навпаки, було розглянуто доцільність поєднання як

мінімуму трьох психотерапевтичних прийомів, притаманних тому чи іншому напрямку та які були спрямовані на дослідження трьох основних векторів розвитку сімейних відносин минулого, теперішнього та майбутнього.

До першої групи прийомів ввійшли техніки аналітичного характеру. Вони були звернені у минуле сім'ї, переносили клієнтів у період до сімейних стосунків, реконструювали досвід стосунків у батьківській родині та передбачали опрацювання досвіду, який був отриманий у ній та міг деструктивним чином відобразитися на актуальних подружніх відносинах.

Друга група прийомів розроблялася в рамках гештальттерапевтичного підходу, тобто експресії актуального справжнього «тут і тепер» та миттєвого переживання ймовірної дезадаптивності сімейного життя. Різновидом прийомів, що дозволили працювати з актуальним сьогоденням, були елементи психодрами з реконструкцією всієї складної динаміки подружніх відносин, переживань та пристосувально-захисних реакцій. Простішим, але не менш ефективним прийомом, що розкриває «нашу сім'ю сьогодні і зараз» були завдання, на кшталт незакінчених речень. Дані завдання дозволили поєднати в сьогоденні як елементи минулого, так і спрямовувалися в майбутнє, проектуючи нові типи взаємин.

Завдання третьої групи були спрямовані у майбутнє і мали проектний характер, тобто були типовими для психологічного опрацювання «бажаного майбутнього». Проектні завдання полягали в тому, що подружжя, за підтримки психолога, розробляло прийнятні шляхи виходу з конфлікту, при цьому заохочувалося мовленнєву поведінку в режимі «брейнстормінгу», тобто вільне самовираження поза критикою та заборонами, що передбачають будь-які, нехай найнеймовірніші, пропозиції від обох із подружжя. Головним було те, що подружжя вступали у конструктивний діалог.

Розглянемо прийоми першої групи.

У практиці роботи одним із перших завдань була вправа під назвою «Наш сімейний альбом». Учасникам пропонувалося подумки уявити фотоальбом їх сімейного життя, умовно поділений на «кращі сторінки» та «найгірші

сторінки». Пропонувалося описати будь-яку фотографію, починаючи з будь-якої частини альбому на вибір учасників. Наприклад, під час одного із занять подружня пара порадившись вирішила почати з гіршої сторінки. На думці було зображено миловидну жінку, готову до виходу на урочистий вечір. Поруч із нею було зображено її чоловік теж ошатно одягнений.

На перший погляд на фотографії зображено щасливу подружню пару. Разом з тим, це один з епізодів, які започаткували затяжний конфлікт і сімейну дезадаптивність. Щоб розкрити сутність конфлікту учасникам пропонувалося розіграти уявний діалог. Кожен писав, як він уявляє собі репліки свої та партнера. З'ясувалося, що при зовнішньому благополуччі на фотографії зображено пару, яка відчуває роздратованість, ворожість один до одного. Дружина була ображена тим, що чоловік, як завжди, не помітив її нової прикраси, а вона не сказала йому про нову покупку, побоюючись питання про витрати. Чоловік був роздратований тим, що дружина занадто багато часу витратила на підготовку до вечора і, як наслідок, вони приїдуть останніми.

Це дозволило зробити важливий висновок: для психологічних консультацій та занять будь-яка безліч конфліктних ситуацій подружжя завжди може бути зведено до одного загального факту сімейної дезадаптивності, типовому за своїми формами та унікальну за індивідуальним переживанням. Тому основним завданням даної вправи було не обмежуватися інтерпретацією конкретної ситуації та не показувати конфліктну сутність конкретної проблеми, а виводити клієнтів на узагальнене усвідомлення загального типу деструктивності (відсутність взаєморозуміння, наявність завищених очікувань від шлюбу, розбіжність батьківських субкультур, придушення особистості одного з подружжя, агресивне самоствердження, боротьба за лідерство, «жертвна поведінка») і, одночасно, аналізувати унікальність переживань, персоніфікуючи, таким чином, загальну проблему.

До першої групи прийомів належали також завдання аналітичного характеру типу: «жахливий сон», «щасливе пробудження», «улюблена іграшка». Дані завдання дозволяють психологічно реконструювати досвід

сімейно-шлюбних стосунків у батьківському будинку. У завданні типу «кошмарний сон» учасники згадували такий епізод дитинства, який через різні причини приніс найтяжчі переживання. Наприклад, сварка між батьками, можливі сцени насильства, принизливі покарання тощо.

У ряді випадків виявилось, що учасники не могли пригадати травмуючий епізод дитинства. У цьому разі їм пропонувалося згадати випадки з розповідей друзів чи знайомих. Практично у всіх випадках виявлялося, що не менш важкі дитячі переживання були характерні для наших клієнтів, проте, багато хто з них воліли підтримувати у своїй свідомості ідеальну картину власного щасливого дитинства, безтурботного існування під опікою батьків, почуття привілейованості та обраності.

Характер отриманого матеріалу дозволяє стверджувати, що ця позиція є способом психологічного захисту, «засобом» витіснення неприємних переживань, хоча саме епізоди «кошмарного сну» в дитинстві є головним фактором протестної реакції у дорослому сімейному житті та джерелом «живлення» сімейної деструктивності.

Завдання типу «Щастя пробудження» дозволили збалансувати негативну картинку своїх дитячих переживань у клієнтів. До щасливого пробудження відносили епізоди, коли дитина у тяжких їй ситуаціях, що породжують сльози, песимізм і драму, несподівано отримувала інше бачення обставин сімейного життя. Причинами такої трансформації могли бути нехай рідкісні, але такі дорогі для дитини подарунки батьків, хвилини одкровення з матір'ю, можливість спільної діяльності з батьком, коли сімейне життя набувало для дитини несподіваного щасливого забарвлення. Цінність подібних завдань підвищувалася у зв'язку з тим, що вони дозволяли перекинути «місток» з минулого в сьогодення та зрозуміти нерозривний зв'язок часів «вічних сімейних проблем» та простоту можливих рішень у разі виникнення сімейних конфліктів.

Отож, завдання другої групи були спрямовані на те, щоби сформувати раціональний образ актуального сьогодення. Проблема полягала в тому, щоб,

долаючи опір учасників тренінгу, допомогти їм вільно висловити свої думки, одночасно направляючи діалог у конструктивне русло через переконливу інтерпретацію матеріалу, що отримується.

Одне із завдань умовно називалося «Маски геть». Воно полягало в тому, щоб в умовах довірчої обстановки стимулювати спілкування між подружжям, вільні від стримуючих факторів соціально схвалюваної поведінки. Заохочувалося будь-яке вираження негативних емоцій, включаючи окремі епізоди вербальної агресії. Після цього пропонувалося завдання «Секретна кімната». Учасникам тренінгу пропонувалося уявити, що під час їхнього конфліктного спілкування хтось із них одночасно перебував у «секретній кімнаті» і був свідком сімейного конфлікту. Цьому свідку пропонувалося прокоментувати побачене.

Завданням протилежного характеру, спрямованого формування позитивного образу «сьогодні» було «Най...більш...». При виконанні даного завдання подружжю пропонувалося наділити один одного контрастними якостями типу: найкрасивіший - найпотворніший, цікаво, що навіть в умовах тривалого конфлікту подружжя воліло шукати один одного позитивні якості. Це, ймовірно, свідчило про те, що в кожній дезадаптивній сім'ї подружжя страждає від неможливості та нездатності реалізувати свої щирі наміри бути щасливими разом.

Завдання третьої групи були проектного характеру та дозволяли моделювати прийнятне майбутнє. Одним із популярних завдань, що викликали явний емоційний відгук, було «Машина часу». Учасникам пропонувалося побачити себе і свого чоловіка в глибокій старості і спробувати, наскільки можна, намалювати епізод сімейного життя, коли практично весь життєвий шлях вже залишився позаду. Переосмислення цінностей спільного існування, що спостерігалися, в глибокій старості дозволяло подружжю якісно по-новому побачити свій сьогоднішній день.

Інше завдання називалося «Квіти життя». Батькам пропонувалося перетворитися на ролі своїх дітей та їх подружжя, відтворюючи під маскою

дітей невдачі власного сімейного життя. Дане завдання нерідко зустрічало відмову, оскільки робило відчуття власної сімейної неспроможності особливо гострою.

Ще одним завданням цього етапу була «Підзорна труба». Учасникам пропонувалося, дивлячись у «підзорну трубу», побачити та описати щасливе сімейне життя на далекому острові та назву острова «Взаємне щастя». Ця вправа часто виявляло безпорадність подружжя у створенні образу сімейного щастя. В учасників викликав сміх фраза типу: "Він завжди приходить додому вчасно", "Він приходить додому з букетом", "Вона ніколи не говорить з подругою більше 10 хвилин по телефону" тощо.

Одним із завдань, на які було спрямована увага цього блоку вправ, було те, щоб організувати таку форму взаємодії, за якої подружжя вступало в конструктивний діалог і пропонувало шляхи виходу з конфліктних відносин, що тривали. Це не лише давало змогу проаналізувати причини та перешкоди на шляху налагодження конструктивної взаємодії між партнерами, а й озброїло їх конкретними навичками її досягнення.

Так, одним із типових завдань цього блоку є вправа типу «Конструктивна сварка», метою якої є формування у подружжя навичок конструктивної поведінки у конфліктній ситуації.

Сутність завдання полягає в тому, що подружжю пропонують розіграти реальну або гіпотетичну (згідно з запропонованим психологом вихідним сценарієм) конфліктну ситуацію, а потім за допомогою спеціального опитувального листа (оцінного формуляра) оцінити ефективність своєї поведінки в щойно розіграній конфліктній ситуації.

Метою вправи «Подружня конференція» було вміння слухати одне одного та звертати увагу на позитивні аспекти чужого повідомлення.

Подружжя зустрічається в обумовлений час в обумовленому місці у період між візитами до психолога. Необхідно проводити як мінімум одну подібну зустріч на тиждень, яка має відбуватися за умов, коли немає жодних впливів ззовні.

Один партнер говорить протягом якогось фіксованого часу (зазвичай півгодини) або (на власний розсуд) мовчить. Можна розповідати про що завгодно – про сни, плани, хвороби, бажання, потреби. Інший партнер повинен дуже уважно слухати і, в жодному разі, не перебивати, не курити, не ходити туди-сюди по кімнаті і не робити нічого такого, що могло б порушити процес спілкування. Точно у певний час перший партнер зупиняється.

Другий партнер коротко (протягом 3 хв) розповідає про те, що він почув у монологі першого, і що, як він вважає, перший мав на увазі. Позиція того, хто говорив, визнається такою, що має право на існування, і на даному етапі зустрічі ніяк не атакується і не критикується.

Після цього другий партнер говорить протягом належної йому півгодини, а перший його уважно слухає. І все повторюється спочатку.

Обговорення слід закінчити в певний час.

Питання, що обговорюються на конференції, не повинні порушуватися аж до наступної зустрічі. Коли подружжя приходить до психолога, останній може модифікувати правила проведення конференцій з метою формування у подружжя навичок конструктивної поведінки;

Різновидом аналогічного типу вправ є «Сімейна рада». Метою є формування вміння конструктивно вирішувати конфліктні ситуації, що назрівають.

Методика проведення: місце та час для поради вибирається таке, щоб ніщо не могло їй завадити.

Рада формально включає всіх членів сім'ї, проте нікого не можна змушувати бути присутнім на ній насильно. Разом з тим, всі ті, хто беруть участь у «Сімейній раді», повинні погодитися наслідувати ті рішення, які будуть на ній прийняті. Необхідно прагнути до того, щоб усі члени сім'ї були присутні на раді.

Рішення, прийняті на раді, не можуть бути в односторонньому порядку порушені або проігноровані. Якщо такий інцидент відбувається, він повинен обговорюватися на наступній зустрічі.

Кожен може запропонувати питання для обговорення. Листок паперу зі списком питань, що вимагають загального обговорення, поміщається у зручне для перегляду всіх членів сім'ї місце, наприклад, прикріплюється до холодильника магнітною кнопкою. Інші члени сім'ї знайомляться із запропонованим списком, фіксують свої думки, коментарі тощо. Так реально рада починається ще до його офіційного початку.

Список питань може містити все, що пов'язане з благополуччям дітей, сімейними прогулянками, що стосується сім'ї як цілого. Батьки обговорюють з дітьми такі питання як прибирання квартири, час повернення додому, візити друзів. Діти можуть включати до списку такі питання, як можливість усамітнення, надання їм більшої незалежності, час перегляду телевізійних передач, а також просити допомоги у вирішенні різноманітних конфліктів один з одним. Можна просто ділитися своїми думками, почуттями, надіями, здобутками, досвідом вирішення проблем.

Місце голови ради переходить від одного члена сім'ї до іншого з тих, хто ці обов'язки може виконувати. Член сім'ї, який виконує обов'язки голови, повинен робити все можливе для того, щоб відповідати ролі демократичного лідера сімейної групи. При цьому батьки не мають права посідати позицію Верховної влади. Сімейна рада здійснюється на основі загальновідомих правил проведення будь-яких демократичних зборів. Однак потрібно мати на увазі, що досягнення одностайності є більш прийнятним, ніж рішення на основі більшості голосів.

Як батьки, так і діти повинні бути впевнені, що в сім'ї є право голосу, що сказане ними буде почуте, прийнято і з усією серйозністю розглянуто.

Сімейна рада проводиться для того, щоб вирішувати проблеми, а не для того, щоб нападати на конкретних людей.

В основі проведення вправи «Напад та захист» лежить наступна мета: формування навичок реагування у ситуації нападу та відреагування негативних емоцій.

В грі 2 гравці, у кожного своя; роль. Один - нападник, інший захищається. Спочатку нападник критикує, звинувачує з позиції явної переваги, впевненості у собі. Той, хто захищається - обороняється, вибачається, намагається догодити і виконати всі вимоги. Кожен твердо стоїть у виконанні своєї ролі. Потім гравці змінюються ролями і намагаються повністю випробувати владу, авторитет нападника, його активність, впевненість, непохитність. Учасники порівнюють зіграні ролі зі своїм способом діяти у реальному житті. Ведучий запитує: «Які почуття ви відчували у різних ролях? Який досвід ви здобули, виконуючи ці ролі? Яким чином вплине новий досвід на вашу поведінку?»

У «Подружньому договорі» («Техніка списку») ставиться за мету відпрацювання подружжям навичок вирішення сімейних проблем.

Сутність її полягає в тому, що подружжю пропонується на аркушах паперу викласти свої вимоги один до одного. Далі, психолог-консультант допомагає подружжю зробити їх вимоги, один до одного, максимально конкретними. Після цього за пунктами вимог між подружжям укладається договір: кожен намагатиметься робити те, що потрібно іншому, у відповідь на подібну його зустрічну активність.

Пункти розбіжностей

Зобов'язання чоловік – Зобов'язання дружини

Розподіл сімейного бюджету

Проведення спільного дозвілля

Потреба у турботі та повазі в сім'ї

Інше

Через тиждень подружжя знову зустрічається з психологом і обговорює, що необхідно змінити в договорі, чим його треба доповнити. Обговорюються причини незапланованих порушень, як їх уникнути у майбутньому.

Потім будуються графіки освоєння навичок: клієнти отримують формуляри, у яких відзначають частоту бажаної (або небажаної) поведінки в окремі дні. На основі цих формулярів потім будується графік освоєння навичок вирішення проблем.

Замість графіків можна використовувати щоденникові форми записів - щоденні позначки прагнення партнера досягти позитивних змін поведінки.

У вправі «Сімейна проблема», де метою є закріплення нових методів спілкування у ній, акцент робиться на виробленні інших комунікативних методів.

Методика проведення: учасники групи об'єднуються у пари. Кожен із партнерів по черзі розповідає про якусь свою сімейну проблему. Завдання іншого - зрозуміти суть проблеми, розібратися у ній, використовуючи певні прийоми спілкування: безмовне слухання, уточнення, переказ, подальший розвиток думок співрозмовника.

Дані вправи носять еkleктичний характер і спрямовані на корекцію сімейних відносин в цілому, фокусують увагу на комунікативному процесі в сім'ї.

Таким чином, тренінг, спрямований на психологічну корекцію деструктивної поведінки подружжя складався з трьох етапів аналітичного, експресивного та проектного характеру, черговість виконання яких дозволила досягти ефективних результатів.

Завданнями першої групи відпрацьовувалися вправи, звернені у минуле сім'ї, у передшлюбний період, батьківську сім'ю, що дозволило простежити витоки дезадаптивності подружжя, тривалість їх напружених конфліктних відносин, найскладніші періоди їх спільного життя тощо.

Завдання другої групи виявляли особливості та види захисно-притосувальних реакцій, тривалість їх існування, а також зміну характеру та стилю взаємовідносин між подружжям через дію даних адаптивних реакцій.

Проектний характер завдань третьої групи полягав у тому, що подружжя за підтримки психолога розробляли прийнятні шляхи виходу з конфлікту. При цьому заохочувалася мовленнєва поведінка в режимі «брейнстормінгу», тобто вільне самовираження поза критикою та заборонами, пропонувалися будь-які нехай найнеймовірніші пропозиції від обох подружжя.

Цей тренінг тривав три місяці, дві зустрічі на тиждень, по півтори години кожна, у тренінгу брали участь група з 10 сімейних пар (20) осіб. Отримані результати дозволили зробити висновок щодо його ефективності.

3.2. Ефективність зміни поведінки учасників після проходження тренінгової програми.

Програма корекції способів вирішення міжособистісних конфліктів у сімейних взаєминах відбувалася після проведення констатуючого етапу емпіричного дослідження, що дало змогу відібрати подружні пари, які найбільше потребували знань та навичок конструктивного вирішення конфліктних ситуацій та сформувати з них експериментальну групу, які стали безпосередніми учасниками тренінгу. Відповідно контрольну групу утворили ті пари, що від початку демонстрували достатньо низький рівень конфліктності та частіше всього вміли знаходити конструктивні шляхи врегулювання суперечностей. З ними було проведено лише декілька зустрічей, які мали інформаційно-просвітницький характер та стосувалися ознайомлення із низкою теоретичних аспектів конструктивних способів врегулювання сімейних конфліктів. Крім того, вони отримали завдання щоразу при виникненні потенційної загрози конфліктної взаємодії записувати претензії один до одного та обговорювати їх не допускаючи ескалації стосунків.

Після завершення тренінгової програми та освітніх занять учасникам і контрольної групи було запропоновано повторно пройти всі три тести – методику Томаса-Кілмана, для визначення провідних стратегій поведінки у конфлікті, «Самооцінки конструктивної взаємодії у подружніх відносинах» та «Тест комунікативних вмінь» для з'ясування ефективності пройденої ними тренінгової програми для сімейних пар «Конструктивне вирішення конфліктів у сімейних взаємостосунках».

В результаті були отримані наступні дані (рис 3. 1, 3. 2 та рис 3.3.)

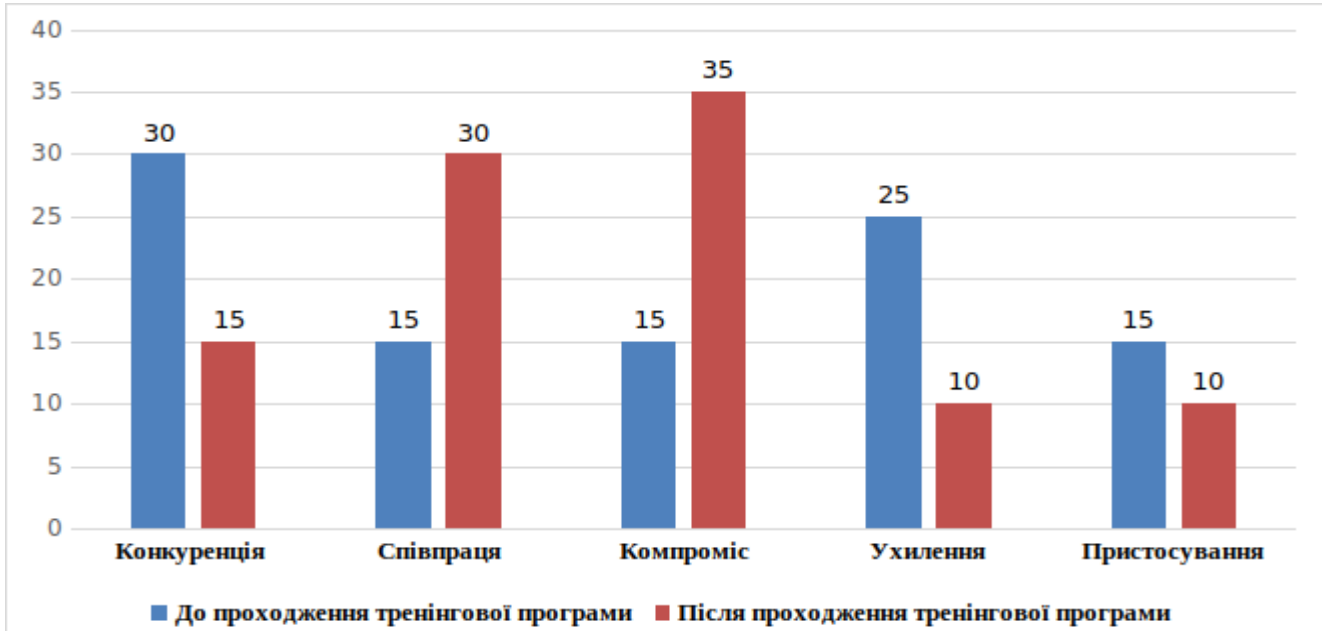


Рис. 3.1 Результати методики Томаса-Кілмана на виявлення провідної стратегії поведінки в конфліктній ситуації, (%)

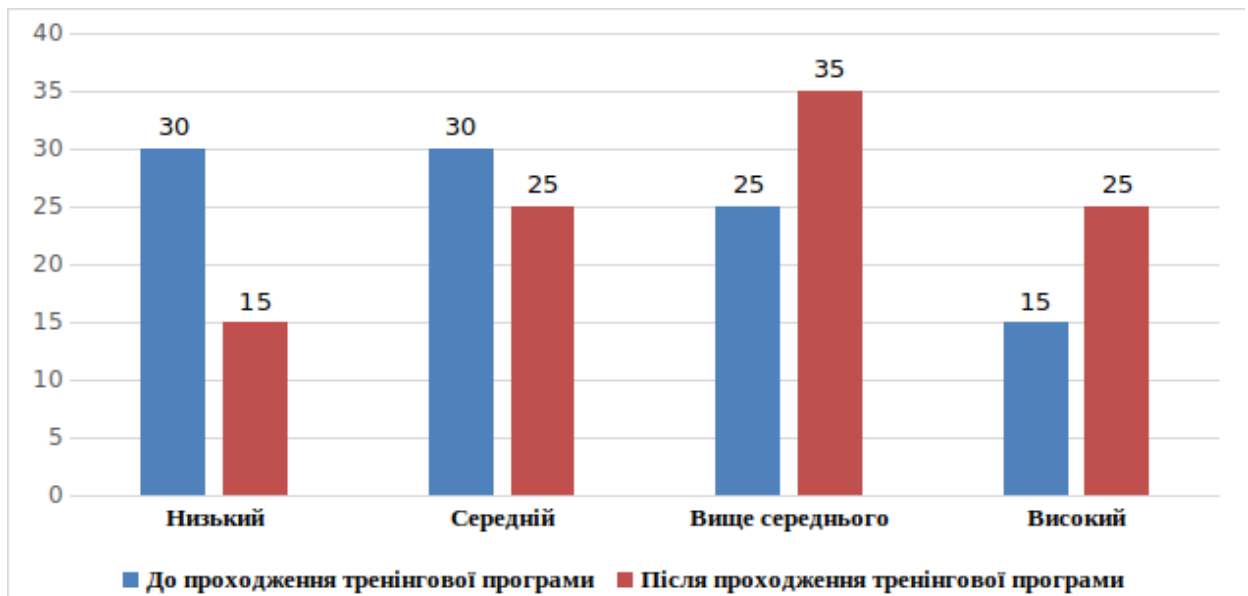


Рис. 3.2. Рівень готовності подружніх пар до конструктивної взаємодії, (%)

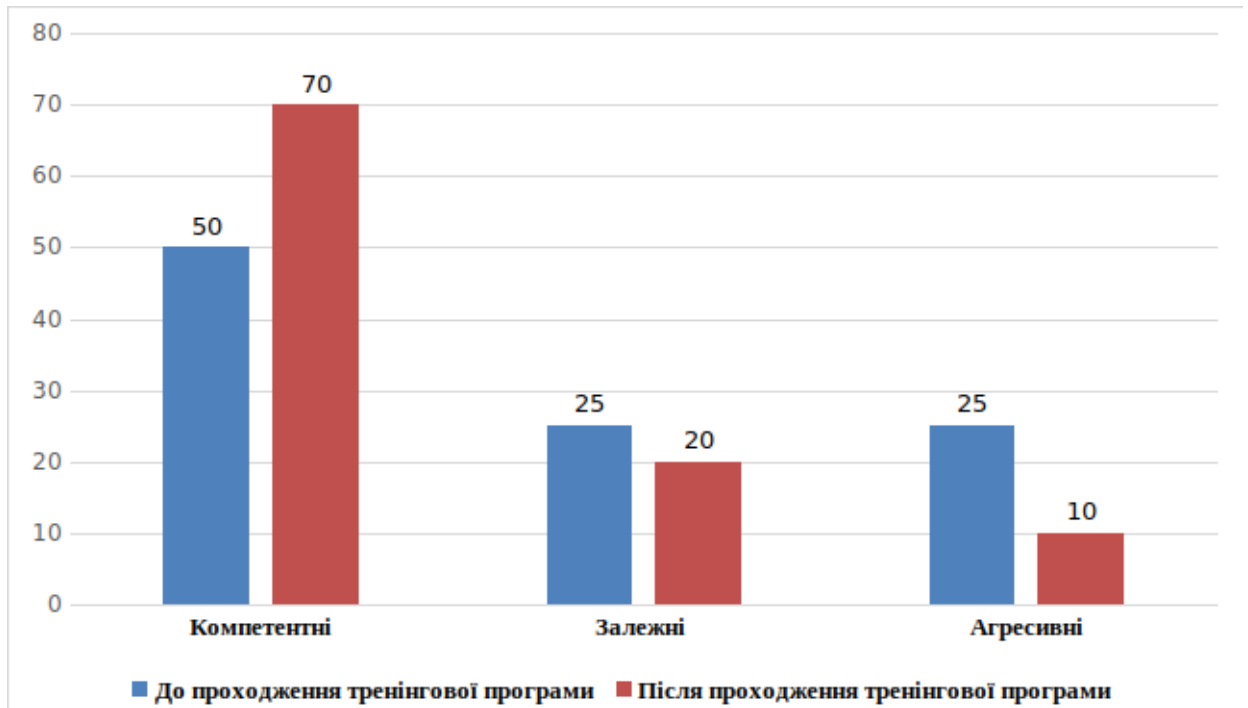


Рис. 3.3. Рівень комунікативної компетентності

Як бачимо, внаслідок застосування психотехнік, які були покладені в основу запропонованого нами тренінгу в учасників контрольної групи відбулися суттєві динамічні зміни внутрішньосімейних відносин. Так, наприклад, у більшості сімейних пар значно підвищився рівень готовності до конструктивної взаємодії під час конфлікту і як наслідок – зниження ймовірності виникнення важких та затяжних його форм. Більшість опитаних респондентів при повторному зрізі продемонстрували схильність до вибору більш конструктивних стратегій поведінки при вирішенні суперечностей. Зокрема заслуговує на увагу той факт, що учасники стали рідше уникати незручних для них ситуацій, або ж пристосовуватися до них, не виявляючи при цьому належної активності. Отож, ще одним позитивним результатом проходження тренінгу стало підвищення загального рівня комунікативних вмінь, який на нашу думку, не лише розширив сферу знань учасників про те, як потрібно діяти у конфліктних ситуаціях, а й суттєвим чином вплинув на вибір ними більш рішучих та продуктивних форм поведінки.

Висновки до розділу 3.

Емпірична частина нашого дослідження стосувалася аналізу тих форм і способів взаємодії, які визначають загальний вектор вибору варіантів вирішення сімейних конфліктів та мають потенційно конструктивний чи деструктивний характер. Глибоке вивчення причин, які впливають на цей процес (наявна система знань подружжя про різноманітні соціально-психологічні аспекти сімейного життя, усвідомлення своєї відповідальності за нього, рівень розвитку комунікативних вмінь у процесі налагодження конструктивних взаємостосунків та особистісна готовність до їх свідомого пошуку) дало нам змогу не лише виявити психологічну сутність деструктивності, чинники, що впливають на її розвиток, і навіть розробити з урахуванням отриманих даних психотехніки корекції подружнього конфлікту.

Тренінг включав у собі три групи прийомів.

До першої групи прийомів належали техніки аналітичного характеру. Вони були звернені до минулого сім'ї, переносили клієнтів у період до сімейних відносин.

Друга група прийомів розроблялася у межах гештальттерапевтичного підходу, а діалогічний характер дезадаптивності препарувався засобами транзактного аналізу.

Завдання третьої групи були спрямовані у майбутнє та мали проектний характер.

У ході психологічного тренінгу ми здійснили моніторинг змін внутрішньосімейних відносин. Аналіз результатів довів, що така робота, спрямована на формування навичок конструктивного виходу із конфліктних ситуацій, виявилася ефективною.

У програмі корекції взяли участь 10 подружніх пар, тобто 20 учасників, які склали експериментальну групу, оскільки її представники мали високий рівень внутрішньосімейної конфліктності, частіше обирали деструктивні шляхи її врегулювання та демонстрували низький рівень теоретичної підготованості та практичних вмінь ефективної взаємодії у конфлікті. Їм була запропонована

участь у тренінгу «Конструктивне вирішення конфліктів у сімейних взаємостосунках»; 2) інша частина учасників (ще 10 пар) увійшла до контрольної групи, оскільки її учасники були доволі компетентними в комунікації, а стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях були більш конструктивними. Вони були лише частково залучені до просвітницьких бесід, які стосувалися ознайомлення із низкою теоретичних аспектів конструктивних способів врегулювання сімейних конфліктів.

Ефективність тренінгової програми підтверджена не лише даними повторного зрізу даних за трьома основними методиками, а й відгуками учасників. Насамкінець, встановлено, що набуття навичок, які запропоновані у корекційній програмі, не лише гармонізують подружні стосунки, а можуть бути рекомендованими для застосування тоді, коли відбувається взаємодія людей у будь-яких сферах життєдіяльності.

ВИСНОВКИ

У нашому науковому дослідженні представлено теоретичний аналіз та емпіричне підтвердження впливу комунікативних стратегій на вибір подружжям способів поведінки у вирішенні сімейних конфліктів. Мета роботи досягнута, поставлені завдання повною мірою виконані. Як наслідок, нами сформульовані наступні теоретико-практичні висновки:

1. Шляхом детального аналізу цілої низки актуальних теоретичних джерел вітчизняних та зарубіжних авторів встановлено, що сімейний конфлікт – різновид соціального конфлікту, особливий вид соціальної взаємодії між членами сім'ї, при якому дії одного з партнерів зіштовхуються з протидіями іншого у певних сферах життєдіяльності та проявляється у вигляді неузгодженості поглядів, потреб, мотивів та вчинків шлюбних партнерів. Незважаючи на те, що він має свою специфіку, причини виникнення і особливості врегулювання, цей вид конфліктної взаємодії в цілому вкладається в рамки класифікації, прийнятої для всіх соціальних конфліктів, а також проходить цілу низку відповідних етапів. Вирішення конфлікту – завершальна його стадія. Результат конфлікту може бути конструктивним і деструктивним. Деструктивний – може проявлятися в порушенні обміну інформацією, системи взаємозв'язків, послаблювати єдність сім'ї, знижувати її згуртованість, здатність протистояти труднощам. Конструктивна функція конфлікту допомагає згуртувати сім'ю, адаптує її до нових умов, дозволяє розкрити нові можливості членів сім'ї і багато іншого.

2. Результати проведеного емпіричного дослідження показали, що найбільш розповсюдженими стратегіями поведінки у сімейному конфлікті серед учасників експерименту виявилися конкуренція та ухилення. При цьому вдалося встановити і наявність певного зв'язку між способами поведінки подружжя і тими стратегіями, які є для них пріоритетними. Так наприклад, «приспосовання» та «ухилення» є характерними для респондентів, які звикли мовчати у конфлікті, а «конкуренцію» обрали ті, які наважуються агресивно відстоювати свою позицію, навіть якщо не праві.

3. Під час роботи над тематикою дослідження було з'ясовано, що основними внутрішніми чинниками, які впливають на вибір конструктивних чи

деструктивних стратегій поведінки у вирішенні сімейних конфліктів є рівень комунікативної компетентності подружжя: наявна система знань про різноманітні соціально-психологічні аспекти сімейного життя, усвідомлення своєї відповідальності за нього, рівень розвитку комунікативних вмінь у процесі налагодження конструктивних взаємостосунків та особистісна готовність до їх свідомого пошуку та розвиток їх вмінь і навичок щодо врегулювання конфліктних ситуацій. При цьому на гостроту та тривалість конфліктної взаємодії впливає і низка зовнішніх умов, а саме традиції вирішення конфліктів у певному суспільстві і як наслідок – страх осуду з боку інших у випадку її порушення та бажання приховати (змовчати) справжнє ставлення до позицій та дій шлюбного партнера заради уникнення зайвої ескалації.

4. З метою підвищення рівня комунікативної компетентності та розвитку вмінь і навичок конструктивного врегулювання сімейних конфліктів нами була розроблена та апробована тренінгова програма «Конструктивне вирішення конфліктів у сімейних взаємостосунках». Внаслідок застосування психотехнік, які були покладені в основу запропонованого нами тренінгу в його учасників відбулися позитивні динамічні зміни внутрішньосімейних відносин: підвищився рівень готовності до конструктивної взаємодії під час конфлікту та з'явилася схильність до вибору більш конструктивних стратегій поведінки при вирішенні суперечностей.

Емпіричне дослідження має перспективу поглиблення за рахунок числа респондентів, дослідження додаткових чинників, що мають вплив на вибір стратегій поведінки у сімейних конфліктах, розподілу респондентів на категорії за віком та тривалістю перебування у стосунках, розвиток стосунків в умовах кризових та екстремальних ситуацій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. М.: Класс. 2000. - 208 с.
2. Андреева Т.В. Психология современной семьи. СПб.: Речь, 2005. - 224 с.
3. Артамонова Е.И., Психология семейных отношений с основами семейного консультирования. Гриф УМО ВУЗов России. М., 2008. - 327 с.
4. Браун Дж., Кристенсен Д. Теория и практика семейной психотерапии. СПб.: Питер, 2001. - 352 с.
5. Бэро Р. Социальная психология группы: процессы, решения, действия. Р. Бэрон, Н. Керр, Н. Миллер. СПб.: Питер, 2003.- 272 с.
6. Бондаровська В. Стадії розвитку сім'ї. Види сімейних конфліктів. *Психологічна допомога сім'ї*. К: П86 Вид. дім «Шкіл. світ»: Вид. Л. Галіцина, 2015. С. 12 – 15.
7. Буленко Т. В. Соціально-психологічні основи функціонування сучасної сім'ї. Київ, 2005. С.52 – 53.
8. Вагра А.Я. Системная семейная психотерапия. Курс лекций. СПб.: Речь, 2001. - 144 с.
9. Варга А. Я. Семейные мифы в практике системной семейной психотерапии. *Журн. практ. психолога*. 2011. №2. С. 65 – 76.
10. Гірник А. М. Основи конфліктології К.: Києво-Могилянська академія, 2010. - 222 с.
11. Конфлікти: структура, ескалація, залагодження: навч. посіб. / за заг. ред. за заг. ред. А. М. Гірник, А. Ю. Бобро. Київ: Вид-во: «Основи», 2004. - 175 с.
12. Дойч М. Конструктивное разрешение конфликтов: принципы, обучение и исследование. СПб.: Питер, 2011. С. 173–198.
13. Дуткевич Т. В. Конфліктологія з основами психології управління: навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2005. С. 105 – 113.

14. Ємельяненко Л. М., Петюх В. М., Торгова Л. В., Гриненко А. М. Конфліктологія: Навч. посіб. К.: КНЕУ, 2003. - 315 с.
15. Емельянов С. М. Практикум по конфликтологии. 2-е изд., доп. и перераб. СПб.: Питер, 2004. - 400 с.
16. Карабанова О. А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования. М., 2007. - 423 с.
17. Козер Л. Функции социального конфликта М.: Идея пресс, 2000. - 205 с.
18. Коментар президента Національної асоціації медіаторів України. Діана Проценко. 2016 <https://zn.ua/family/mediaciya-nakanune-vsipleska-sprosana-primirenie-256875.html>
19. Котлова Л. О. Проблема конфліктності в молодій сім'ї в період первинної адаптації. Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія : Педагогіка і психологія. - 2014. Вип. 41. С. 391 – 396.
20. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. М., 2000. - 240 с.
21. Крайг Г. Психология развития. Седьмое международное издание. СПб.: Питер, 2002. 940 с.
22. Кравченко А. В. Виникнення і попередження конфліктів у молодого подружжя. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України*. Серія: Педагогіка, психологія, філософія. 2015. Вип. 220. С. 251 – 258.
23. Кратохвил С. Психотерапия супружеских отношений. М., 2008. - 325 с.
24. Ложкін Г. В. Психологія конфлікту : теорія і сучасна практика : Навчальний посібник. К. : ВД «Професіонал», 2016. С. 206 – 212.
25. Мягер В. К. Сімейна психотерапія: керівництво з психотерапії. Л. : Медицина, 2000. - 156 с.
26. Пірен М. І. Конфліктологія: підручник. К.: МАУП, 2007. - 236 с.

27. Психологія сім'ї: Курс лекцій. К.: НАУМ, 2001. - 208 с.
28. Психологія: Підручник. Ю. Л. Трофімов, В. В. Рибалка, П. А. Гончарук та ін.; за ред. Ю. Л. Трофімова. 3 - те вид., стереотип. К.: Либідь, 2001. - 560 с.
29. Райгородский Д. Учебное пособие по психологии семейных отношений. Для факультетов: психолог, мед. и соц. работы. М., 2004. - 752 с.
30. Ревасевич І. Кроскультурні дослідження гендерної проблематики. Соціально-психологічні та правові засади гендерної політики. Психологія і суспільство: Спецвипуск. 2005. С. 16 –18.
31. Роджерс К. Психология супружеских отношений. Возможные альтернативы: Пер. с англ. Москва.: Прогресс, Универс, 2012. - 480 с.
32. Сатир В. Вы и ваша семья; М., 2000. - 320 с.
33. Сатир В. Психотерапии семьи. СПб.: Речь, 2000. - 320 с.
34. Социально-психологическая и консультативная работа с семьей. Хрестоматия. Часть 1., М., 2004. - 523 с.
35. Черезова І. О. Комунікативна компетентність як інтегральна якість особистості // Науковий вісник Херсонського державного університету, 2014. Випуск 1. Том 1. С. 103 – 107.
36. Юрчук В.В. Современный словарь по психологи. Минск.: Элайда, 2000. - 704 с.
37. Федоренко Р. П. Психологія молоді сім'ї і сімейна криза: Моногр. Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2007. - 168 с.
38. Франчук Ю. В. Особливості психопрофілактичної роботи з молодими сім'ями офіцерів прикордонників під час соціально-психологічної адаптації. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Педагогічні та психологічні науки. 2014. № 2. С. 364 – 370.
39. Франчук Ю. В. Особливості соціально-психологічної адаптації молодих сімей офіцерів-прикордонників: дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.09. Хмельницький, 2012. - 203 с.

40. Хеллингер Б. Порядки любви. Разрешение системно-семейных конфликтов и противоречий. М.: Институт психотерапии, 2001. - 276 с
41. Целуйко В.М., Психологические проблемы современной семьи. М., 2008. - 643 с.
42. Шнейдер Л.Б. Социально-психологическая и консультативная работа с семьей. М., 2004. - 411 с.
43. Ярослав Л. О. Конфліктологічна компетентність як предмет психологічного дослідження. https://novyn.kpi.ua/2009-1/12_Yaroslav.pdf
44. Baucom, D.H., Shoham. Empirically supported couple and family interventions for marital distress and adult mental health problems. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2008. P. 53-88.
45. Berghofer Ph. Phenomenology and Experimental Psychology: On the Prospects and Limitations of Experimental Research for a Phenomenological Epistemology // *Journal Transcendental Philosophy*, 2019. DOI: 10.1515/jtph-2019-0006.
46. Bradbury, T.N., Rogge, R., & Lawrence, E. Reconsidering the role of conflict in marriage. NJ.: Erlbaum. 2010. P. 44 – 65
47. Dahrendorf R. Moderný socialny konflikt. Esej o politike slobody / R.Dahrendorf. – Bratislava : Archa, 1991. P. 320.
48. Derobertis E. M. Existential-Phenomenological Psychology: A Brief Introduction. CreateSpace Publishing, 2012. P. 135.
49. Dos Reis B. B. Husserl and the Article of Encyclopaedia Britannica (1927): Project of Phenomenological Psychology // *Psicologia em Estudo*, 2016. Volume 21, № 4. P. 629 – 640. DOI: 10.4025/psicoestud.v21i4.33374.
50. Giddens A. *Sociology*. 6th Edition, op., 2009. cit., 87.
51. Fincham, F.D. Attributions and close relationships, *Blackwell handbook of social psychology*. Oxford, 2010. P.54-62.
52. Flanagan T. A., Runde C. E. *Developing Your Conflict Competence: A Hands On Guide for Leaders, Managers, Facilitators, and Teams* / Tim A. Flanagan,

Craig E. Runde // Jossey-Bass, 2010.

<https://learning.oreilly.com/library/view/developing-your-conflict/9780470505465/>

53. Pietkiewicz I. A practical guide to using Interpretative Phenomenological Analysis in qualitative research psychology // Psychological Journal, Volume 20, Issue 1. 2014. P. 7 – 17. DOI: 10.14691/CPJ.20.1.7

54. Runde, C. Building Conflict Competent Teams. 2008. P. 256.

55. Runde, C. Conflict Competence // Conflict Dynamics Profile, 2013. – <https://www.conflictdynamics.org/conflict-competence>

56. Seamon D. The Phenomenological Contribution to Environmental Psychology // Journal of Environmental Psychology (1982), 2. P. 119 – 140.

ДОДАТОК А**АНКЕТА**

Метою нашого опитування є вивчення проблем сім'ї, її труднощів в сучасних умовах.

Будь ласка, уважно прочитайте питання. Виберіть один або кілька варіантів відповіді і обведіть прийнятний для Вас номер відповіді, розташований зліва. У спеціально відведених рядках можете коротко написати свій варіант.

Просимо не пропускати жодного питання.

Опитування проводиться анонімно, прізвище вказувати не обов'язково.

1. В якому віці Ви вступили в перший шлюб:

- 1 -18-20 років
- 2 -21-25 років
- 3 - 26-30 років
- 4 -31-35 років
- 5 - 36-40 років
- 6 - після 41 року

2. Якщо Ви перебуваєте в повторному шлюбі, то який він за рахунком:

- 1 - другий
- 2 - третій
- 3 - четвертий
- 4 - п'ятий і більше

3. Ваш шлюб:

- 1 - зареєстрований
- 2 - не зареєстрований

4. Яка у Вас сім'я:

- 1 - повна без дітей (чоловік і дружина)
- 2 - повна з дітьми
- 3 - неповна з дітьми

4 - живу з сім'єю і батьками

5. Ваш сімейний стаж у шлюбі:

1-менш року

2 -1-3 роки

3 -4-6 років

4 - 7-10 років

5 -11 -15 років

6-понад 15 років

6. Вкажіть, будь ласка, чисельний склад Вашої сім'ї (включаючи Вас):

1 - сім'я з 2 осіб

2 - сім'я з 3 осіб

3 - сім'я з 4 осіб

4 - сім'я з 5 осіб

5 - сім'я з 6 осіб

6 - сім'я з 7 осіб і більше

7. Скільки дітей у Вашій родині:

1 - немає дітей

2 - одна

3 - двоє

4 - троє

5 - четверо

6 - п'ять і більше

8. Різниця у віці між Вами і дружиною (чоловіком) становить:

1 - ми ровесники

2 - менше 1 року

3 - від 2 до 3 років

4 - від 4 до 7 років

5 - від 8 до 10 років

6 - більше 10 років

9. Ваша сім'я:

- 1 - проживає окремо від батьків
- 2 - проживає з батьками одного з подружжя (або з іншими родичами)

10. Чи задоволені Ви життям в Вашій родині:

- 1 - цілком
- 2 - скоріше так, ніж ні
- 3 - скоріше ні, ніж так
- 4 - ні

11. Виберіть найбільш прийнятне для Вас твердження. Сім'я для Вас:

- 1 - втрата особистої свободи і своєї індивідуальності
- 2 - порятунок від самотності
- 3 - діти і їх виховання
- 4 - найбільш вразливе місце в особистій долі людини
- 5 - монотонна, не потрібна і не цікава домашня праця
- 6 - теплота, розуміння, взаємна психологічна підтримка
- 7- місце, де людина може бути справді самою собою
- 8 - гальмо для особистих успіхів людини і її кар'єри

12. Для взаємин в Вашій родині найбільше характерні:

- 1 - взаємопідтримка
- 2 – повага у ставленні до старших, допомога людям похилого віку
- 3 - спільне проведення свят
- 4 - національна терпимість
- 5 - конфесійна терпимість
- 6 - рівність між подружжям
- 7 - інше

13. Які з перерахованих нижче настроїв переважають у Вашій родині?

- 1 - атмосфера в сім'ї в цілому спокійна, благополучна, стабільна, переважають довірливі відносини

2 - бувають розбіжності, конфлікти, недовірливе ставлення один до одного

3 - члени сім'ї відчують зобов'язання один перед одним, часто займають непримиренні позиції, сім'я на межі розпаду

14. Чи часто у Вашій родині виникають конфлікти?

1-кожен день

2 - кілька разів на тиждень

3 - кілька разів на місяць

4 - кілька разів на рік

5 - практично не бувають

15. З ким із членів Вашої родини найчастіше виникають конфлікти

1 – з чоловіком (дружиною)

2 – дітьми

3 - з іншими членами родини

16. У якій формі найчастіше проявляється конфлікт в Вашій родині?

1 - суперечка

2 - дискусія

3 - сварка

4 - скандал

5 - скандал із застосуванням насильства

17. У конфліктній ситуації стримує Вас присутність сторонніх людей: сусідів, друзів, колег тощо:

1 - так

2 - іноді

3 - ні

18. Хто найчастіше сприяє виникненню конфліктів в Вашій родині:

1 – чоловік, дружина

2 - батьки

3 - діти

4 - друзі, знайомі, колеги

6 - родичі

7 - свій варіант (напишіть) _____

19. Вкажіть, будь ласка, основні причини, що лежать в основі Ваших подружніх конфліктів (оберіть не більше п'яти варіантів відповідей):

1 - нестача грошей

2 - житлові проблеми

3 - суперечки з приводу поділу внутрішньосімейних обов'язків, верховенства

4 – суперечки щодо розподілу сімейного бюджету

5 - недостатня участь одного з подружжя в домашній роботі

6 - недостатня участь одного з подружжя в догляді за дитиною та її вихованні

7 – суперечки з приводу методів виховання дітей

8 - порушення подружньої вірності одним з подружжя,

9 - наявність іншої сім'ї

10 - ревності одного з подружжя

11 - відсутність дітей

12 - небажання мати дитину (першу, другу тощо)

13 - наявність дитини-інваліда

14 - відсутність гармонії в інтимних відносинах

15 - відмінності в поглядах на проблему організації дозвілля

16 - різні духовні інтереси і запити

17 - відмінності в рівні освіти, розвитку

18 - проблеми у відносинах з родичами

19 - втручання близьких родичів у справи сім'ї

20 - недоліки в характері одного з подружжя (грубість, неохайність, легковажність тощо)

21 - пияцтво одного з подружжя

22 - довгі розлуки подружжя

23 - надмірна професійна зайнятість

24 - інше

21. Як довго може тривати конфлікт в Вашій родині:

1 - не більше години

2 - цілий день

3 - кілька днів

4 - тиждень

5 - більше тижня

22. Який переважаючий характер Ваших конфліктів:

1 - активний, швидкоплинний

2 - уповільнений, хронічний

23. У якій формі найчастіше протікає конфліктна взаємодія в Вашій сім'ї:

1 - співпраця (діалог)

2 - формальні відносини, натягнутість

3 - мовчання

4 - не сприймаєте чужих аргументів, завзято заперечуєте, вважаючи, що досягнете свого

5 - використовуєте тактику «затикання» рота опоненту

6 – підтасовуєте факти на свою користь

24. Якими методами, найчастіше, Ви вирішуєте конфліктну ситуацію:

1-не помічаєте проблеми

2 - погоджуєтеся з претензіями

3 - виправдовуєтеся

4 - йдете на взаємні поступки (компроміс)

5 - продовжуєте наполягати на своєму

6 - примушуєте силою

24. Чи буває фізичне насильство в Вашій родині:

1 – так

2 - ні

25. Якщо «так», то з чийого боку найчастіше воно проявляється:

- 1 - чоловіка
- 2 - дружини
- 3 - дітей
- 4 - родичів

26. Для вирішення конфлікту чи намагаєтеся Ви поставити себе на місце опонента:

- 1 - так
- 2 - ні
- 3 - важко відповісти

27. Якщо так, то як часто Ви ведете себе таким чином:

- 1 - завжди
- 2 - іноді

28. Хто найчастіше допомагає Вам відновити нормальні відносини:

- 1 - батьки
- 2 - друзі
- 3 - діти
- 4 - сусіди
- 5 - ніхто

29. Якщо Ви вже були в шлюбі, який завершився розлученням, вкажіть, будь ласка, основні причини розлучення у Вашій власній родині:

- 1 - зловживання спиртними напоями, наркоманія
- 2 - подружня невірність
- 3 - несумісність характерів
- 4 - любов до іншої людини
- 5 - наявність іншої сім'ї
- 6 - матеріальне неблагополуччя
- 7 - відсутність спільного житла
- 8 - вимушена розлука
- 9 - відсутність дітей

10 - сексуальна незадоволеність

11 - поганий стан здоров'я

12 - інше

30. Хто, на вашу думку, є головою у Вашій родині:

1 - чоловік

2 - дружина

3 - діти (один з дітей)

4 - батьки подружжя (один з них)

5 - інше (напишіть) .

Повідомте, будь ласка, деякі відомості про себе:

Ваша стать:

1 – чол. 2 – жін..

Вік:

Ваша освіта:

Ваш соціальний статус:

Ваш сімейний статус:

Додаток Б

**Методика Томаса-Кілмана на виявлення провідної поведінки в
конфліктній ситуації**

Методика призначена для вивчення особистісної схильності до конфліктної поведінки, виявлення певних стилів вирішення конфліктної ситуації.

Інструкція. У кожному питанні оберіть той варіант, який краще описує Вашу типову поведінку в конфліктній ситуації. У деяких випадках обидва із запропонованих варіантів поведінки можуть виявитися для Вас нетиповими. У такому разі оберіть один з них, яким би Ви скористалися з більшою вірогідністю.

Текст опитувальника

1. А. Иногда я предоставляю право решать проблему другим.

В. Я стараюсь подчеркнуть общее в наших позициях, а не обсуждать спорные моменты.

2. А. Я пытаюсь найти компромиссное решение.

В. Я пытаюсь учесть все интересы: свои и оппонента.

3. А. Обычно я твердо стою на своем.

В. Иногда я могу утешать других и пытаюсь сохранить с ними отношения.

4. А. Я пытаюсь найти компромиссное решение.

В. Иногда я жертвую собственными интересами ради интересов противоположной стороны.

5. А. При выработке решения ищу помощи со стороны других.

В. Я пытаюсь сделать все возможное, чтобы избежать ненужного обострения в отношениях.

6. А. Я пытаюсь не создавать себе репутацию неприятного человека.

В. Я пытаюсь навязать другим свою позицию.

7. А. Я пытаюсь отложить решение вопроса, чтобы иметь время тщательно его обдумать.

В. Я жертвую одними выгодами, чтобы получить взамен другие.

8. А. Обычно я твердо настаиваю на своем.

В. Я пытаюсь сразу же открыто обсудить все интересы и спорные вопросы.

9. А. Я чувствую, что различия в позициях не всегда стоят того, чтобы о них беспокоиться.

В. Я прилагаю некоторые усилия, чтобы повернуть дело на свой лад.

10. А. Я твердо настаиваю на своем.

В. Я пытаюсь найти компромиссное решение.

11. А. Я пытаюсь сразу же открыто обсудить все интересы и спорные вопросы.

В. Иногда я могу утешать других и пытаюсь сохранить с ними отношения.

12. А. Иногда я избегаю занимать позицию, ведущую к конфронтации.

В. Я готов кое в чем уступить оппоненту, если он тоже мне уступит.

13. А. Я предлагаю вариант «ни вам, ни нам».

В. Я настаиваю на принятии моих условий.

14. А. Я излагаю оппоненту мои соображения и интересуюсь его идеями.

В. Я пытаюсь продемонстрировать оппоненту логичность и выгоду принятия моих условий.

15. А. Иногда я могу утешать других и пытаться сохранить с ними отношения.

В. Я пытаюсь сделать все возможное, чтобы избежать ненужного обострения в отношениях.

16. А. Я стараюсь щадить чувства других.

В. Я пытаюсь убедить оппонента в выгодности принятия моих условий.

17. А. Обычно я твердо настаиваю на своем.

В. Я пытаюсь сделать все возможное, чтобы избежать ненужного обострения в отношениях.

18. А. Я позволяю оппоненту придерживаться своего мнения, если ему от этого лучше.

В. Я согласен кое в чем уступить оппоненту, если он тоже кое в чем мне уступит.

19. А. Я пытаюсь сразу же, открыто, обсудить все интересы и спорные вопросы.

В. Я пытаюсь отложить принятие решения, чтобы иметь время тщательно его обдумать.

20. А. Я пытаюсь сразу же обсудить противоречия.

В. Я пытаюсь найти справедливое сочетание из выгод и уступок для каждого из нас.

21. А. При подготовке к переговорам я стараюсь учитывать интересы оппонента.

В. Я больше склонен к непосредственному и открытому обсуждению

проблемы.

22. А. Я стараюсь найти позицию, находящуюся между позицией оппонента и моей.

В. Я настаиваю на своих интересах.

23. А. Очень часто я стараюсь удовлетворить все интересы, свои и оппонента.

В. Иногда я предоставляю право решать проблему другим.

24. А. Я стараюсь пойти навстречу оппоненту, если его условия слишком для него много значат.

В. Я пытаюсь склонить оппонента к компромиссу.

25. А. Я пытаюсь продемонстрировать оппоненту логичность и выгоду принятия моих условий.

В. При подготовке к переговорам я пытаюсь учитывать интересы оппонента.

26. А. Я предлагаю вариант «ни вам, ни нам».

В. Я почти всегда пытаюсь удовлетворить все пожелания, как свои, так и оппонента.

27. А. Иногда я избегаю занимать позицию, ведущую к конфронтации.

В. Я позволяю оппоненту придерживаться своего мнения, если ему от этого лучше.

28. А. Обычно я твердо стою на своем.

В. При выработке решения я постоянно ищу помощи со стороны других.

29. А. Я предлагаю вариант «ни вам, ни нам».

В. Я чувствую, что различия в позициях не всегда стоят того, чтобы о них беспокоиться.

30. А. Я стараюсь щадить чувства других.

В. Я всегда стараюсь найти решение проблемы совместно с оппонентом.

**Тест 13.2. Самооцінка конструктивної взаємодії в подружніх
стосунках**

Проаналізуйте та оцініть за п'ятибальною шкалою свою поведінку у взаємодії з чоловіком (дружиною) по 15 позиціями, представленими в наступній матриці 5 4 3 2 1

Я поважаю себе і тим більше чоловіка (дружину) 5 4 3 2 1

Я завжди пам'ятаю, що він (вона) найближча для мене людина, батько (мати) моїх дітей 5 4 3 2 1

Я намагаюся не накопичувати помилки і образи, а відразу реаую на них 5 4 3 2 1

Я ніколи не роблю сексуальних претензій 5 4 3 2 1

Я ніколи не роблю зауваження чоловіку (дружині) у присутності інших людей, в тому числі в присутності дітей 5 4 3 2 1

Я ніколи не перебільшую власні здібності 5 4 3 2 1

Я не вважаю себе завжди і у всьому правим 5 4 3 2 1

Я ніколи не ревную і завжди довіряю партнеру 5 4 3 2 1

Я завжди уважний, вмю слухати і чути чоловіка (дружину) 5 4 3 2 1

Я постійно працюю над своїми недоліками, дбаю про свою фізичну привабливість 5 4 3 2 1

Я ніколи не кажу про недоліки чоловіка (дружини), а веду мову тільки про конкретну поведінку в конкретній ситуації 5 4 3 2 1

Я завжди ставлюся до захоплень чоловіка (дружини) з інтересом та повагою 5 4 3 2 1

Я не намагаюся за будь-яку ціну встановити істину в сімейних відносинах 5 4 3 2 1

Я намагаюся знаходити час для тою, щоб іноді відпочити один від одного, і надаю таку можливість чоловіку (дружині) 5 4 3 2 1

У конфлікті я ніколи не роблю ставку на перемогу і завжди намагаюся поступитися 5 4 3 2 1

Оцінка результатів 1.

Підсумуйте отримані бали за всіма 15 позиціями і знайдіть середнє арифметичне від цієї суми. 2.

Якщо отриманий результат становить від 4,5 до 5 балів, то ваша готовність до конструктивної взаємодії в подружніх стосунках висока і виключає конфлікт.

Якщо отриманий результат становить від 4 до 4,5 балів, то рівень вашої готовності до конструктивної взаємодії вище середнього. Щоб виключити конфліктність у відносинах з чоловіком (дружиною), вам необхідно переглянути окремі позиції вашої поведінки.

Якщо отриманий результат становить від 3 до 4 балів, то рівень вашої готовності до конструктивної взаємодії середній і, отже, ймовірність конфліктів з чоловіком (дружиною) досить висока. Вам необхідно серйозно переглянути деякі позиції вашої поведінки.

Якщо результат менше 3 балів, то рівень вашої готовності до конструктивної взаємодії низький, а ймовірність конфлікту з чоловіком (дружиною) дуже висока.

Додаток Г

Тест комунікативних умінь міхельсона (адаптація Ю.З. Гільбуха)

Тест Л.Міхельсона (переклад і адаптація Ю. З. Гільбуха) призначений для визначення рівня комунікативної компетентності і якості сформованості основних комунікативних умінь.

Інструкція: Ми просимо Вас уважно прочитати кожен з описаних ситуацій і вибрати один варіант поведінки в ній. Це повинно бути найбільш характерне для Вас поведінку, то, що Ви дійсно робите в таких випадках, а не те, що, по-вашому, слід було б робити.

1. Будь-хто говорить Вам: "Мені здається, що Ви чудова людина". Ви завжди в подібних ситуаціях:

а) Говорите: "Ні, що Ви! Я таким не є".

б) Говорите з посмішкою: "Спасибі, я дійсно людина видатна".

в) Говорите: "Спасибі".

г) Нічого не говорите і при цьому червонієте.

д) Говорите: "Так, я думаю, що відрізняюся від інших і в кращу сторону".

2. Будь-хто здійснює дію або вчинок, які, на Вашу думку, є чудовими.

У таких випадках Ви зазвичай:

а) Поступаєте так, як якщо б ця дія не була настільки чудовим, і при цьому говорите: "Нормально!"

б) Говорите: "Це було чудово, але я бачив результати трохи краще".

в) Нічого не говорите.

г) Говорите: "Я можу зробити набагато краще".

д) Говорите: "Це дійсно чудово!"

3. Ви займаєтеся справою, яке Вам подобається, і думаєте, що воно у Вас виходить дуже добре. Будь-хто говорить: "Мені це не подобається!".

Зазвичай в таких випадках Ви:

а) Говорите: "Ви - бовдур!"

б) Говорите: "Я все ж думаю, що це заслуговує гарної оцінки".

в) Говорите: "Ви маєте рацію", хоча насправді не згодні з цим.

г) Говорите: "Я думаю, що це видатний рівень. Що Ви в цьому розумієте".

д) Чи відчуваєте себе ображеним і нічого не говорите у відповідь.

4. Ви забули взяти з собою якийсь предмет, а думали, що принесли його, і хтось говорить Вам: "Ви такий тюхтій! Ви забули б і свою голову, якби вона не була прикріплена до плечей". Звичайно Ви у відповідь :

а) Говорите: "У всякому разі, я тлумачні Вас. Крім того, що Ви в цьому розумієте!"

б) Говорите: "Так, Ви маєте рацію. Іноді я веду себе як тюхтій".

в) Говорите: "Якщо хто-небудь роззява, то це Ви".

г) Говорите: "У всіх людей є недоліки. Я не заслуговую такої оцінки тільки за те, що забув щось".

д) Нічого не говорите або взагалі ігноруєте цю заяву.

5. Будь-хто, з ким Ви домовилися зустрітися, запізнився на 30 хвилин, і це Вас засмутило, причому людина ця не дає ніяких пояснень своєму запізнення. У відповідь Ви зазвичай:

а) Говорите: "Я засмучений тим, що Ви змусили мене стільки чекати".

б) Говорите: "Я все думав, коли ж Ви прийдете".

в) Говорите: "Це був останній раз, коли я змусив себе чекати Вас".

г) Нічого не говорите цій людині.

д) Говорите: "Ви ж обіцяли! Як Ви сміли так спізнюватися!"

6. Вам потрібно, щоб хто-небудь зробив для Вас одну річ. Зазвичай в таких випадках Ви:

а) Нікого ні про що не просите.

б) Говорите: "Ви повинні зробити це для мене".

в) Говорите: "Не могли б Ви зробити для мене одну річ?", після цього пояснюєте суть справи.

г) Злегка натякаєте, що Вам потрібна послуга цієї людини.

д) Говорите: "Я дуже хочу, щоб Ви зробили це для мене".

7. Ви знаєте, що хтось відчуває себе засмученим. Зазвичай в таких ситуаціях Ви:

а) Говорите: "Ви виглядаєте засмученими. Чи не можу я допомогти?"

б) Перебуваючи поруч з цією людиною, не заводьте розмови про його стан.

в) Говорите: "У Вас якась неприємність?"

г) Нічого не говорите і залишаєте цю людину наодинці з собою.

д) Сміючись говорите: "Ви просто як велика дитина!"

8. Ви відчуваєте себе засмученим, а хто-небудь говорить: "Ви виглядаєте засмученими". Звичайно в таких ситуаціях Ви:

а) Негативно качаєте головою або ніяк НЕ реагуєте.

б) Говорите: "Це не Ваша справа!"

в) Говорите: "Так, я трохи засмучений. Ми цінуємо ваші".

г) Говорите: "Дурниці".

д) Говорите: "Я засмучений, залиште мене одного".

9. Будь-хто засуджує Вас за помилку, здійснену іншими. У таких випадках Ви зазвичай:

а) Говорите: "Ви з глузду з`їхали!"

б) Говорите: "Це не моя вина. Цю помилку зробив хтось інший".

в) Говорите: "Я не думаю, що це моя вина".

г) Говорите: "Дайте мені спокій, Ви не знаєте, що Ви говорите".

д) Чи приймаєте свою провину або не кажіть нічого.

10. Будь-хто просить Вас зробити що-небудь, але Ви не знаєте, чому це повинно бути зроблено. Зазвичай в таких випадках Ви:

а) Говорите: "Це не має ніякого сенсу, я не хочу це робити".

б) Чи виконуєте прохання і нічого не говорите.

в) Говорите: "Це дурниця, я не збираюся цього робити".

г) Перш ніж виконати прохання, говорите: "Поясніть, будь ласка, чому це повинно бути зроблено".

д) Говорите: "Якщо Ви цього хочете ...", після чого виконуєте прохання.

11. Хтось каже Вам, що на його думку, те, що Ви зробили, чудово.

12. .В таких випадках Ви зазвичай:

а) Говорите: "Так, я зазвичай це роблю краще, ніж більшість інших людей".

б) Говорите: "Ні, це не було настільки здорово".

в) Говорите: "Правильно, я дійсно це роблю краще за всіх".

г) Говорите: "Спасибі".

д) Ігноруєте почуте і нічого не відповідаєте.

13. Хто-небудь був дуже люб`язний з Вами. Зазвичай в таких випадках Ви:

а) Говорите: "Ви дійсно були дуже люб`язні по відношенню до мене".

б) Дієте так, ніби ця людина не була настільки люб'язний до Вас, і говорите: "Так, спасибі".

в) Говорите: "Ви вели себе по відношенню до мене цілком нормально, але я заслуговую більшого.

г) Ігноруєте цей факт і нічого не говорите.

д) Говорите: "Ви вели себе по відношенню до мене недостатньо добре".

14. Ви розмовляєте з приятелем дуже голосно, і хто-небудь говорить Вам: "Вибачте, але Ви ведете себе занадто шумно". У таких випадках Ви зазвичай:

а) Негайно припиняєте бесіду.

б) Говорите: "Якщо Вам це не подобається, провалюйте звідси".

в) Говорите: "Вибачте, я буду говорити тихіше", після чого ведеться бесіда приглушеним голосом.

г) Говорите: "Вибачте" і припиняєте бесіду.

д) Говорите: "Все в порядку" і продовжуєте голосно розмовляти.

15. Ви стоїте в черзі, і будь-хто стає попереду Вас. Зазвичай в таких випадках Ви:

а) неголосно коментуєте це, ні до кого не звертаючись, наприклад: "Деякі люди поводяться дуже нервово".

б) Говорите: "Ставайте в хвіст черги!"

в) Нічого не говорите цього типу.

г) Говорите голосно: "Вийди з черги, ти, нахаба!"

д) Говорите: "Я зайняв чергу раніше Вас. Будь ласка, станьте в кінець черги".

16. Будь-хто робить що-небудь таке, що Вам не подобається і викликає у Вас сильне роздратування. Зазвичай в таких випадках Ви:

а) вигуквали: "Ви бовдур, я ненавиджу Вас!"

б) Говорите: "Я сердитий на Вас. Мені не подобається те, що Ви робите".

в) Дієте так, щоб пошкодити цій справі, але нічого цього типу не кажіть.

г) Говорите: "Я розсерджений. Ви мені не подобаєтесь".

д) Ігноруєте ця подія і нічого не говорите цього типу.

17. Будь-хто має що-небудь таке, чим Ви хотіли б користуватися.

Зазвичай в таких випадках Ви:

а) Говорите цій людині, щоб він дав Вам цю річ.

б) Утримуєтеся від всяких прохань.

в) відбирають цю річ.

г) Говорите цій людині, що Ви хотіли б користуватися цим предметом, і потім просите його у нього.

д) міркувати про цей предмет, але не просите його для користування.

18. Будь-хто запитує, чи може він отримати у Вас певний предмет для тимчасового користування, але так як це новий предмет, Вам не хочеться його позичати. У таких випадках Ви зазвичай:

а) Говорите: "Ні, я тільки що дістав його і не хочу з ним расставатися- може бути коли-небудь потім".

б) Говорите: "Взагалі-то я не хотів би його давати, але Ви можете покористуватися ним".

в) Говорите: "Ні, придбайте свій!"

г) позичають цей предмет всупереч своєму небажанню.

д) Говорите: "Ви з глузду з`їхали!"

19. Якись люде ведуть бесіду про хобі, яке подобається і Вам, і Ви хотіли би приєднатися до розмови. У таких випадках Ви зазвичай:

а) Не кажіть нічого.

б) Перериваєте бесіду і відразу ж починаєте розповідати про свої успіхи в цьому хобі.

в) Підходьте ближче до групи і при слушній нагоді вступаєте в розмову.

г) Підходьте ближче і очікуєте, коли співрозмовники звернуть на Вас увагу.

д) Перериваєте бесіду і негайно починаєте говорити про те, як сильно Вам подобається це хобі.

20. Ви займаєтеся своїм хобі, а хто-небудь запитує: "Що ви робите?"

Зазвичай Ви:

- а) Говорите: "О, це дрібниця". Або: "Та нічого особливого".
- б) Говорите: "Не заважайте, хіба Ви не бачите, що я зайнятий?"
- в) продовжуєте мовчки працювати.
- г) Говорите: "Це зовсім Вас не стосується".
- д) Припиняєте роботу і пояснюєте, що саме Ви робите.

21. Ви бачите, що спіткнувся і падаючого людини. У таких випадках

Ви:

- а) Розсміявшись, говорите: "Чому Ви не дивіться під ноги?"
- б) Говорите: "У Вас все в порядку? Може бути я щось можу для Вас зробити?"
- в) Питаєте: "Що трапилося?"
- г) Говорите: "Це все вибоїни в тротуарі".
- д) Ніяк не реагуєте на цю подію.

22. Ви стукнулися головою о полку і набили шишку. Будь-хто говорить: "З Вами все гаразд?" Зазвичай Ви:

- а) Говорите: "Я прекрасно себе почуваю. Дайте мені спокій!"
- б) Нічого не говорите, ігноруючи цю людину.
- в) Говорите: "Чому Ви не займаєтеся своєю справою?"
- г) Говорите: "Ні, я забій свою голову, спасибі за увагу до мене".
- д) Говорите: "Дарма, у мене все буде о`кей".

23. Ви допустили помилку, але вина за неї покладено але кого-небудь іншого. Зазвичай в таких випадках Ви:

- а) Не кажіть нічого.
- б) Говорите: "Це їхня помилка!"
- в) Говорите: "Цю помилку допустив Я".
- г) Говорите: "Я не думаю, що це зробила ця людина".
- д) Говорите: "Це їх гірка доля".

24. Ви відчуваєте себе ображеним словами, сказаними ким-небудь на Вашу адресу. У таких випадках Ви зазвичай:

- а) Ідіть геть від цієї людини, не сказавши йому, що він засмутив Вас.
- б) Заявляєте цій людині, щоб він не смів більше цього робити.
- в) Нічого не говорите цій людині, хоча відчуваєте себе ображеним.
- г) У свою чергу ображаєте цю людину, називаючи його по імені.
- д) Заявляєте цій людині, що Вам не подобається те, що він сказав, і що він не повинен цього робити знову.

25. Будь-хто часто перебиває, коли Ви говорите. Зазвичай в таких випадках Ви:

- а) Говорите: "Вибачте, але я хотів би закінчити те, про що розповідав".
- б) Говорите: "Так не роблять. Можу я продовжити свою розповідь?"
- в) Перериваєте цю людину, відновлюючи свою розповідь.
- г) Нічого не говорите, дозволяючи іншій людині продовжувати свою промову.
- д) Говорите: "Замовкніть! Ви мене перебили!"

26. Будь-хто просить Вас зробити що-небудь, що завадило б Вам здійснити свої плани. У цих умовах Ви зазвичай:

- а) Говорите: "Я дійсно мав інші плани, але я зроблю те, що Ви хочете.
- б) Говорите: "Ні в якому разі! Пошукайте кого-небудь ще".
- в) Говорите: "Добре, я зроблю те, що Ви хочете".
- г) Говорите: "Відійдіть, залиште мене в спокої".
- д) Говорите: "Я вже приступив до здійснення інших планів. Може бути, коли-небудь потім".

27. Ви бачите кого-небудь, з ким хотіли б зустрітися і познайомитися. У цій ситуації Ви зазвичай:

- а) Радісно гукає цієї людини і йдете йому назустріч.
- б) Підходите до цієї людини, представляєтеся і починаєте з ним розмову.
- в) Підходите до цієї людини і чекаєте, коли він заговорить з Вами

г) Підходьте до цієї людини і починаєте розповідати про великих справах, скоєних Вами.

д) Нічого не говорите цій людині.

28. Будь-хто, кого Ви раніше не зустрічали, зупиняється і гукає Вас вигуком "Привіт!" У таких випадках Ви зазвичай:

а) Говорите: "Що Вам завгодно?"

б) Не кажіть нічого

в) Говорите: "Дайте мені спокій".

г) Виголошуєте у відповідь "Привіт!", представляєтеся і просите цю людину представитися в свою чергу.

д) киває головою, вимовляєте "Привіт!" і проходите мимо.

Даний тест являє собою різновид тесту досягнень, тобто побудований за типом завдання, у якій є правильна відповідь. У тесті передбачається деякий еталонний варіант поведінки, який відповідає компетентному, впевненому, партнерському стилю. Ступінь наближення до еталону можна визначити за кількістю правильних відповідей. Неправильні відповіді поділяються на неправильні "знизу" (залежні) і неправильні "зверху" (агресивні). Опитувальник містить опис 27 комунікативних ситуацій. До кожної ситуації пропонується 5 можливих варіантів поведінки. Треба вибрати один, який притаманний саме йому спосіб поведінки в даній ситуації. Не можна вибрати два або більше варіантів або приписувати варіант, не зазначений в опитувальнику. Авторами пропонується ключ, за допомогою якого можна визначити, до якого типу реагування відноситься обраний варіант відповіді: впевненому, залежному або агресивному. В результаті пропонується підрахувати число правильних і неправильних відповідей в процентному відношенні до загальної кількості обраних відповідей.

Всі питання розділені авторами на 5 типів комунікативних ситуацій:

- ситуації, в яких потрібно реакція на позитивні висловлювання партнера (питання 1, 2, 11, 12)

- ситуації, в яких партнер повинен реагувати на негативні висловлювання (питання 3, 4, 5, 15, 23, 24)
- ситуації, в яких до партнера звертаються з проханням (питання 6, 10, 14, 16, 17, 25)
- ситуації бесіди (13, 18, 19, 26, 27)
- ситуації, в яких потрібно прояв емпатії (розуміння почуттів і станів іншої людини (питання 7, 8, 9, 20, 21, 22).