

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ЮРИДИЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

Кафедра психології та  
соціальної роботи

КУРСОВА РОБОТА

на тему:

«Особливості конфліктів молодого подружжя у сімейних  
взаєминах»

Виконала:

студентка групи ПС-21

Пацула Анастасія Андріївна

Перевірив:

к.психол.н., доцент

Гірняк А.Н

Тернопіль – 2017

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП .....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОНФЛІКТІВ У ПОДРУЖНІХ ВЗАЄМИНАХ.....</b>	<b>5</b>
1.1. Типи подружніх взаємин .....	5
1.3. Проблема конфліктів у психології сімейних відносин: види, наслідки .....	10
Висновки до розділу 1 .....	13
<b>РОЗДІЛ 2. МІЖСОБИСТІСНА ВЗАЄМОДІЯ ПОДРУЖЖЯ В КОНФЛІКТНІЙ СИТУАЦІЇ .....</b>	<b>14</b>
2.1. Стадії перебігу конфліктів.....	14
2.2 Основні періоди виникнення конфліктів .....	18
Висновки до розділу 2 .....	22
<b>РОЗДІЛ 3. ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ ПОДОЛАННЯ ПОДРУЖНІХ КОНФЛІКТІВ .....</b>	<b>23</b>
3.1. Умови стабільності подружніх відносин.....	23
3.2. Психотерапевтичні методи подолання подружніх конфліктів .....	28
Висновки до розділу 3 .....	34
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>35</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>37</b>

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Коли жінка та чоловік одружуються і стоять перед групою свідків, вони обіцяють "любов, вірність і те, що я не залишу тебе до смерті" - щасливий день, один з найщасливіших у житті. Проте, коли закінчується медовий місяць, багато пар починають усвідомлювати, що закоханість і створення успішного шлюбу - це дві різні речі. Вірність присязі стає набагато складніше, ніж вони думали. Подружжя стикаються з першими труднощами, і розбіжність думок між ними призводить до протистояння реальності з уявними очікуваннями. Конфлікти у шлюбі неминучі, але приємно, що позитивний досвід кризи не тільки не руйнує подружню систему, а й може призвести до його зростання. Зрілий підхід до проблемної ситуації та відважний обличчям до того, що подружжя починають функціонувати на більш високому рівні.

Проблеми молоді сім'ї : теоретичні та емпіричні аспекти - представляє інтерес для дослідження, тому що сім'я - одна з фундаментальних установ суспільства. Сім'я також служить купкою - більше згуртованим і стійким фундаментальним осередком суспільства. Сім'я потрібна, щоб укомплектуватися для виживання і продовження роду, збереження і передачі культурно-історичного досвіду. Зараз найвищий відсоток розлучень припадає на сім'ї, які прожили щонайменше 3-5 років, тобто, на молоді сім'ї. Молода сім'я - одна з найуразливіших груп населення в суспільстві.

Сімейні конфлікти стали широко поширеним явищем, що свідчить про дисгармонії в сімейних відносинах. Проблема виявлення сутності, причин, форм прояву конфліктів є на сьогодні особливо актуальною для науки, так як в період трансформації суспільства зріс показник розлучуваності, особливо серед молодих сімей.

**Об'єкт дослідження** - молоді сім'ї.

**Предмет дослідження** - особливості сімейних конфліктів і шляхи їх попередження та вирішення в умовах сучасного суспільства.

**Мета дослідження** - виявлення змісту сімейних конфліктів, причин і умов їх виникнення та способів вирішення.

**Завдання дослідження:**

1. Визначення поняття «сімейний конфлікт»;
2. Виявлення основних причин конфліктів і аналіз їх впливу на конфліктність в сім'ї;
3. Розкриття форм конфліктів у різних ситуаціях сімейного життя;
4. Аналіз основних причин і особливостей конфліктів у молодих сім'ях

**Методи дослідження.** Вирішення поставлених завдань здійснювалося шляхом використання комплексу загальнонаукових методів і методів психолого-педагогічного дослідження: теоретичних: аналіз наукової літератури, порівняння різних підходів і концепцій, теоретичний синтез, класифікація, методологічне узагальнення тощо.

**Теоретичне значення дослідження** полягає в уточненні категорійно-понятійного апарату з проблематики дослідження та систематизації основних психологічних факторів, що впливають на взаєностосунки подружжя.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОНФЛІКТІВ У ПОДРУЖНІХ ВЗАЄМИНАХ

#### 1.1. Типи подружніх взаємин

Шлюб- це складне соціальне утворення. Він є первинною малою соціальною групою, найважливіша форма організації особистого побуту, джерело якої в подружніх взаєминах і родинних зв'язках, тобто відносинах між чоловіком і дружиною. Сім'я впливає на потреби, соціальну активність та психологічний стан людини.

Можна розрізнати різні види шлюбів на основі різних класифікацій. Основа однієї з них - це спосіб спілкування у шлюбі. З метою синтетичного підходу до розглянутих питань, модельний підхід міжособистісного спілкування повинен бути певним чином врахований. Відмітним у цьому відношенні є різниця між моделлю гарного спілкування та моделлю ефективного управління спілкуванням. За пропозицією Дж. Готмана, можна виділити три типи шлюбів, які можуть сформувати стабільні та відносно щасливі стосунки:

##### 1. Шлюб гарного спілкування.

Перший тип - це шлюби гарного спілкування (тобто, що віддає перевагу моделі доброго спілкування). Вони характеризуються відкритим та чесним підходом до конфлікту та обговорення нових проблем, часто говорять про їхні стосунки, тобто про те, на чому він спрямований і чи забезпечує він своїх партнерів у їхньому подальшому розвитку. Партнери, які створюють такі відносини, мають досить ліберальні погляди та добре освічені. Часто вони часто замислюються про свої відносини, усвідомлено і цілеспрямовано піклуються про його розвиток, і розмови про це є джерелом радості для них. Вони проявляють любов і захоплення, прихильність і вдячність один одному, зберігаючи їх індивідуальність і свободу.

2. Управлінські шлюби. Другий тип - це шлюби, які віддають перевагу моделі ефективного управління. Партнери уникають конфліктів і рідко говорять про їхні відносини і те, на чому вона прагне. Вони також не говорять про те, яку жертву вони працюють для нього. Вони відкрито сприймають свою близькість і взаємозалежність, не нав'язливо ставляться до неї як до певного обмеження своєї індивідуальності для союзу. Вони намагаються бути лагідними та теплими один до одного, але з досить жорсткою і традиційною структурою відносин. Вони щасливі, подружжя мають досить передбачувані, стереотипні способи взаємодії.

3. Нестійкі шлюби. У свою чергу, третій тип створюється шлюбами, які віддають перевагу змінній моделі спілкування. Вони не демонструють бажання включати або модель доброго спілкування, або модель ефективного управління. Вони часто сперечаються і сваряться з будь-якої причини. Вони вперті і напористі. Вони кажуть, що думають. У їхньому випадку фізичне насильство може бути більш вірогідним, ніж у двох попередніх типах. Тим не менш, вони насолоджуються пристрасним сексом та можливістю вираження своєї любові та почуттів нестримно. Їх стосунки не нудні - повні як неприємних, так і приємних сюрпризів [2].

Як виявляється, в пошуках успішного та щасливого шлюбу в певній мірі є ризикованим переконтролювати негативні вирази або думки та придушувати їх, як виявляти їх із помірною емоційною участю та у правильній формі. Результати дослідження свідчать про те, що щасливі подружжя можуть виявити свої негативні думки та почуття, однак, беручи до уваги контекст і причини їх появи, а також їх зміст та очікувані наслідки.

Жоден шлюб абсолютно не схожий на всі інші шлюби. Це факт. Коли двоє людей з різним походженням, думками та почуттями збираються разом, щоб створити сім'ю, результат ніколи не буде таким самим. Це свого роду краса шлюбу, чи не так? Можливість зробити щось нове та унікальне з вибраним вами чоловіком або жінкою?

Кожна сім'я – це маленький унікальний світ з його законами, його правилами співіснування, з його традиціями і стосунками. І види стосунків в різних сім'ях, теж різноманітні вже нікого не дивує. За перші два роки життя разом відбувається утворення стилю пари. Подружній стиль - шлях організації життя пари, оскільки це розподілення ролей та обов'язків. Головне завдання пари в цьому періоді - встановити прийнятним для обох стиль загального життя, а також добитися одного рівня затишку.

Як вважають психологи, що види сімейних взаємин можуть бути розподілені на декілька головних груп: "мати - син", "батько - дочка", "рівноправні партнери", "домінуючий партнер". Ні в назвах, ні в такій класифікації, немає нічого кривдного чи «ненормального». Наприклад, взаємини сімейного типу "мати - син" - нормальні і гармонійні сімейні взаємини, які ґрунтуються на готовності і здатності жінки взяти опіку над її партнером і бажанні чоловіка, знаходитися під опікою, чути постійну турботу дружини. В цьому випадку, для всіх інших і для себе, голова сім'ї - чоловік. Дружина має мудрість, щоб узяти турботу і запропонувати непомітно рішення, яке укріплює в її половинці впевненість, і бажання піклуватися про його сім'ю.

Як загальне правило, сімейні стосунки, "батько - дочка" утворюються в сім'ях, де істотно помітна різниця у віці між чоловіком і дружиною, причому зазвичай чоловік старший. Тут чоловік переймає на себе роль опікуна і наставника.

Рідко, але все таки є стосунки, в яких партнери повністю рівні, так і однаково піклуються один про одного, і вирішують проблеми, які накопили разом. Ці взаємини прийнятні для сильних особистостей, які поважають якість партнера і не хочуть, щоб присікти, щоб домінувати в сім'ї.

Проте, є деякі сім'ї, де чітко видно лідерство одного з подружжя, а другий нібито грає другорядну роль. Якщо в подружжі занадто повновладна жінка, то її партнером може бути тільки нерішучий чоловік, який боїться відповідальності за сімейні проблеми. Чи, навпаки, якщо в подружжі владний

чоловік, який звик домінувати і приймати рішення самотійно, в цьому випадку жінці доводиться коритися з його керівним становищем в сім'ї.

Існує 4 потенційно можливих подружніх стилів:

1. Найкращі друзі;
2. Ухилення від конфлікту
3. Взаємодовершення
4. Емоційно експресивні пари.

Слід відразу обмовитися, що абсолютно чисті стилі зустрічаються досить рідко і, як правило, має місце їх деяке сполучення

Досить часто при сімейних дисгаміях контактування подружжя змінюються у відвертому обміні думками, взаємних звинуваченнях, пошуку винного. Зміна партнерів призводить до появи різних психологічних перепон. Взагалі, в усьому дисгармонійному подружньому житті виражається непродуктивна взаємодія або її поєднання.

"Конкуренція". Воно переважає впродовж перших 6-ти років подружнього життя, виявляється в частих сварках, з'ясуванні стосунки. Конфлікти зазвичай зв'язуються з проблемою взаємопорозуміння, розділом відповідальності. Викликати кризові моменти можуть вагітність, народження дитини, хвороба батьків і дітей. Коли ми говоримо про проблеми, які відбуваються, діалог досягти таких ознак: неконструктивні дебати; наполегливість кожного на своєму і нехотіння розуміти іншого; вплив агресивно-захисних відповідей; спроба підкорити партнера своїй волі.

"Псевдоспівробітництво". Він характеризує зовнішню згоду, хронічну відсутність конфлікту і має підвищену турботу. Іноді є спалахи гніву до одного з партнерів, але вони зникають завдяки поведінці іншого. Причини утворення цього виду сімейних взаємин - відмови і труднощі на роботі, появи нового захоплення, зрада, алкоголізм. Конфлікт в сім'ї, зазвичай, мають природу:



1. Старання одного партнера підтримувати свою позицію лідерства, на якому ґрунтується неприйняття прагнення іншого партнера до власного професійного, соціального, інтелектуального зростання;

2. Зіткнення прагнення одного з партнерів до підтримання власного ідеалізованого образу із прагненням до лідерства іншого, який в той же час потребує опіки;

За іншою класифікацією (теорією балансу), усі типи взаємодії членів подружжя поділяють на п'ять груп, перші три з яких є стабільними, наступні дві - нестабільними. Теорію балансу обґрунтував Дж. Готтман шляхом лонгітюдного дослідження взаємодії подружніх пар. Згідно з нею, стабільність взаємин або їх розірвання можна передбачити на основі домінування позитивних (інтерес до партнера, увага тощо) або негативних (критика, знецінювання партнера та ія.) реакцій, які виявляють партнери при розмові. Взаємини партнерів мають сприятливий прогноз, якщо співвідношення позитивних і негативних реакцій дорівнює 5:1, для нестабільного шлюбу характерне співвідношення 1:1. Отже, залежно від поведінки членів подружжя під час розмови (як вони розмовляють і слухають), можна виокремити такі групи пар:

- імпульсивні. Для них характерна емоційна експресивність (негативна і позитивна). Суперечки, жваві бесіди у цих стосунках відбуваються часто, але завжди супроводжуються гумором, інтересом і симпатією;

- пари, що самоутверджуються. Вони переборюють свої конфлікти в дискусіях, під час яких підтримують одне одного, висловлюють взаємну повагу і намагаються разом розв'язати проблему. Емоції при цьому виражаються помірно;

- пари, які уникають конфліктів. Вони акцентують на тому, що їх більше об'єднує, ніж роз'єднує, відсутності розбіжностей між ними. Теми, які можуть спричинити конфлікт, намагаються ігнорувати або обговорювати лаконічно, щоб швидше повернутися до гармонійного стану;

- вороже налаштовані. Будучи активними у конфліктних ситуаціях, демонструють захисну поведінку і виступають з позиції обвинувачення. Типовим для них є узагальнювальне звинувачення, приписування одне одному неіснуючих намірів, вчинків.

- вороже відсторонені. Члени подружжя спілкуються емоційно нейтрально, але можуть вступати у жорсткі суперечки щодо найпростіших тем, за яких один партнер атакує, інший захищається та замикається в собі.

Перша і третя групи не відповідають гіпотезі дисфункціонального шлюбу, за якою бурхливе вираження емоцій та уникання конфліктів погіршує взаємини, оскільки в таких парах партнери позитивно оцінюють один одного, свої стосунки, що збалансовує конструктивні та деструктивні реакції [14].

## **1.2. Проблема конфліктів у психології сімейних відносин: види, наслідки**

Кризи сімейного життя - це закономірні етапи розвитку будь-якої сім'ї. Рано чи пізно в більшій або в меншій мірі кожна сім'я проходить через кризу сімейних відносин.

Подібно будь-якій живій істоті сім'я також проходить через стадії народження, дитинства, дорослішання, розквіту, старіння та згасання. І нерідко, переходячи від однієї стадії до іншої, у відносинах подружжя починають виникати суперечності. Так і зароджуються в сімейному житті кризи, які в кінцевому підсумку можуть призвести навіть до розпаду союзу. Побудувати ідеальні відносини, а тим більше їх зберегти дуже складно

Шлюбна криза - це ситуація у формальних відносинах, в яких очікування щодо відносин не виконуються. Це може стосуватися очікувань однієї людини або обох. В умовах кризи зв'язок ускладнюється, що часто неможливо через рівень емоцій або розпушування зв'язків між партнерами. Криза від психологічного розуміння є ідеальною можливістю для зміни і, як наслідок, для розвитку. На жаль, більшість людей думає, що якщо певні відносини постраждали від кризи, єдиним правильним рішенням є розірвання

відносин і розставання. Причини криз шлюбу багато в чому обумовлені відсутністю знань:

- про те, що відбувається на стадії відносин,
- на емоції, сприйняття проблеми з боку партнера;
- як конструктивно вийти зі складної ситуації,
- як справлятися зі своїми емоціями .

Зазвичай шлюб побудований з розрахунком, що він триватиме довго, і це означає, що дві людини будуть в цей час на різних етапах психічного життя - як окремо, так як люди, а також разом як пара. Якщо пара не має такого розуміння, то вони повинні зважати на те, що будь-яка, навіть найменша різниця думок може привести до різких конфліктів і криз, викликаних нападом на суб'єктивне почуття власної гідності і незалежності партнерів [11].

Симптоми криз шлюбу:

- ослаблення емоційних зв'язків;
- дискусія про формальні, організаційні питання;
- більш рідкісне проведення часу разом;
- уникання присутності тільки партнера;
- уникнення близькості;
- взаємне роздратування,;
- схильності звинувачувати партнера;
- контакт з партнером через третю особу (як правило, діти);
- прийняти рішення для себе, без урахування потреб і очікувань подружжя;
- уникнення обговорення важливих питань, життєвих планів.

Загалом конфлікти ще можна розділити на: короткострокові та довгострокові. Говорячи про конфлікти в сім'ї, можна стверджувати, що в кожній людській системі відносин існують періоди, в яких у однієї людини є проблема - тобто його потреба не влаштовує, або він не здатний сам себе вести. У певний момент він може зіткнутися з перешкодами в його оточенні,

бути розчарованим, відштовхнутим чи потребуєчим. Тоді з'ясовується, що у людини є проблема.

Гармонія сім'ї забезпечує відчуття приналежності та відчуття безпеки на відміну від багатьох інших типів стосунків. Коли виникає конфлікт, це загрожує цій безпеці. Чи дисгармонія ініціюється зсередини сімейного підрозділу або з боку зовнішніх джерел, окремі члени сім'ї та сім'я в цілому можуть зазнати ряд негативних емоцій та наслідків. Невирішеність конфлікту може завдати непоправної шкоди шлюбу та всій родині, якщо члени сім'ї не звертаються за допомогою [10].

Завдяки всій роботі та жертві, яку вимагає шлюб, певні розбіжності обов'язково виникають зараз і потім.

Наприклад, деякі загальні джерела розбіжностей між подружжям, які, як правило, породжують проблеми у шлюбі, включають в себе:

- різні культурні переконання або виховання;
- розбіжності у тому, як мати та виховувати дітей;
- позашлюбні відносини;
- розбіжності в управлінні грошима;
- різні стилі спілкування;

всі ці проблеми можуть викликати конфлікти у шлюбі. Коли цей конфлікт не буде вирішено, може виникнути обурення. На жаль, багато пар виявляють образи свого чоловіка / дружини, коли поради могли допомогти їм працювати через свої проблеми.

Сімейні конфлікти можуть проявлятися у різних видах:

- 1) актуальний конфлікт, який виражається в яскравих емоційних сплесках, викликаних якою-небудь одномоментною причиною;
- 2) прогресуючий конфлікт, що виникає тоді, коли подружжя довго не можуть один до одного пристосуватися, внаслідок чого росте напруга;
- 3) звичний конфлікт обумовлений стереотипами поведінки, що склалися в сім'ї і заважають знищити протиріччя між подружжям;

4) прихований конфлікт, який зароджується та протікає на рівні взаємовідносин між подружжям, але ними може не усвідомлюватись і якийсь час не реалізуватися у поведінці подружжя. Він не має яскравого зовнішнього прояву, може виражатися в демонстративному мовчанні, різких жестах, поглядах, бойкоті в якійсь сфері сімейного життя, підкресленій холодності у стосунках;

5) відкритий конфлікт характеризується недовірою, незадоволеністю собою і партнером, поганим настроєм. Виявляється, звичайно, через відверту розмову в підкреслено некоректній формі, взаємні словесні образи, демонстративні дії (грюкання дверима, биття посуду, псування речей тощо), образу фізичними діями тощо[12].

### **Висновки до першого розділу**

Інтимно-статева адаптація вимагає від подружжя досягнення морально-психологічного і фізіологічного задоволення один одним. Якщо один із членів сім'ї отримує незадоволення від інтимної близькості, незадоволеність від її результатів, проблему не треба залишати, щоб вона вирішилася сама по собі. На негативні результати інтимної близькості можуть впливати безпідставні страхи за свою статеву слабкість, незадоволеність. Гармонія статевого життя подружжя служить терапевтичним засобом для виходу із різних психологічних стресів.

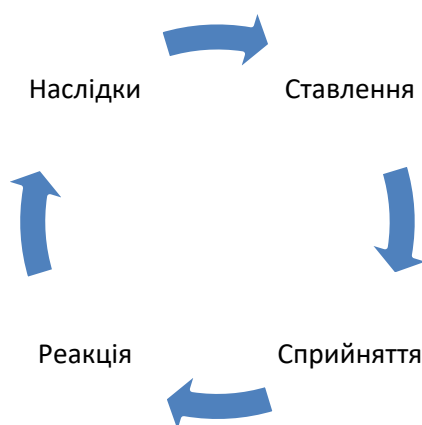
Незважаючи на те, що вони є спільними у шлюбі, деякі види є руйнівними і можуть сприяти розпаду відносин. Форми конфлікту від незначних, розв'язуваних завдань до проблем, які є абсолютно розбіжностями, і ніколи, здається, повністю не зникають. У крайній формі конфлікт може навіть призвести до насильства.

## РОЗДІЛ 2. МІЖОСОБИСТІСНА ВЗАЄМОДІЯ ПОДРУЖЖЯ В КОНФЛІКТНІЙ СИТУАЦІЇ

### 2.1. Стадії перебігу конфліктів

Люди відрізняються своїм підходом до конфліктних ситуацій. З одними ти легше працюєш, з іншими надзвичайно складно. Для деяких будь-яка полеміка негайно викликає правопорушення і відмовляється від подальшої співпраці, агресії та протидії ворогам. Інші знімають і погоджуються на все, або стверджують, що у них немає справи. Для деяких, така сама ситуація трактується як проблема, яку потрібно вирішити під час обговорення та не сприймається як особиста атака [18; 33].

Причини, чому люди сприймають та реагують на конфліктні ситуації різними шляхами, можна знайти у відмінностях їхніх поглядів, переконань, цінностей та досвіду. Саме вони змушують людей сприймати однакові ситуації по-різному і реагують по-різному. Їх поведінка викликає прямі наслідки в навколишньому середовищі (наприклад, реакції інших людей), що призводить до зміни або посилення їхнього ставлення. Графічно ці залежності можна представити як так звані конфліктний цикл.



**Рис. 2.1. Цикл конфлікту**

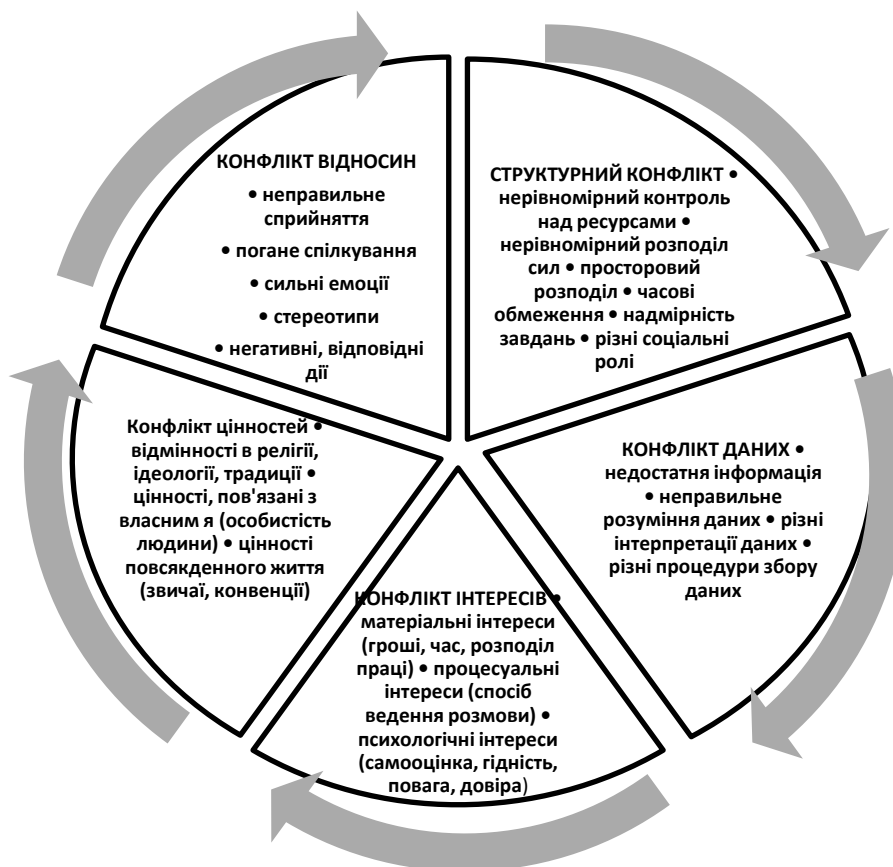
Протягом усього життя людина формує відмову до світу, самого себе та інших людей. Ці відносини допомагають реагувати на навколишню дійсність. Формальне ставлення важко змінити. Відкриття соціальних ситуацій - також конфліктних ситуацій - залежить від них. Як сприймається

конфлікт (важливий - невідповідний, вирішується - нерозв'язний, викликаний структурою ситуації або іншими людьми) впливає на вжиті заходи. Реакція однієї зі сторін конфлікту впливає на поведінку іншої сторони. Отже, залежно від типу дії, конфліктна ситуація може мати різні наслідки.

Ці наслідки складають новий досвід, який може вплинути на ставлення людини. Таким чином, ставлення до конфлікту може бути закріплене або частково модифіковане. Ці відносини будуть об'єднані, коли наслідки конфлікту будуть відповідати очікуванням. Наприклад, якщо хтось переконаний, що "життя - це боротьба" і фактично провокує інших, це зазвичай йде на бій і ... таким чином, стає ще одним підтвердженням правильності його ставлення. Аналогічним чином, якщо хтось боїться конфлікту і завжди відмовляється, неможливо перевірити, чи конфлікт може бути вирішено або виграний. В обох випадках він не набуває досвіду, який могло б змінити його погляди. Позиції, сприйняття конфлікту, вжиті дії та наслідки ситуації створюють "самореалізаційне пророцтво".

Структура конфлікту - Муромське Колесо. Конфлікт був створений американським посередником Крістофером Муром. Він виділив п'ять потенційних джерел конфліктів і, таким чином, п'ять видів конфліктів: конфлікт відносин, конфлікт даних, конфлікт інтересів, структурні конфлікти та конфлікти цінностей. Можливо кілька причин для однієї конфліктної ситуації. Часто, коли конфлікт стає дедалі гіршим виникають нові проблеми - первісна причина.

Конфлікт даних - з'являється, коли конфлікуючі сторони не мають необхідних даних, мають іншу інформацію або інтерпретують її по-різному. Це може призвести до загострення конфлікту, коли сторони звинувачують себе у приховуванні даних, маніпуляції інформацією, навмисне введення в оману. Конфлікт відносин - пов'язаний з сильними, складними емоціями, що відчуються стосовно даної людини. Це може з'явитися навіть тоді, коли немає об'єктивних причин для конфлікту. Причиною можуть бути стереотипи або погані комунікації.



**Рис.2.1. Структура конфлікту - Муромське Колесо**

Конфлікт цінностей - результат різних систем цінностей, різних світоглядів, а також від різниці принципів і цінностей стосовно повсякденних дій, таких як ставлення до роботи та етика професії.

Структурний конфлікт - виникає з структури ситуації - обмежені ресурси (в залежності від контексту. Наприклад, нечітко визначені повноваження по відношенню до особистості), виконували ролі, тимчасові обмеження. Цей тип фактично не залежить від людей.

Конфлікт інтересів - пов'язаний з неможливістю задовольняти потреби та досягнення цілей.

Вони діляться на три типи: 1) матеріальні інтереси: гроші, час, або поділ праці; 2) процесуальні інтереси; 3) психологічні інтереси (почуття безпеки, гідності, поваги).

Зверніть увагу, що кожна зі сторін може зосередитися на іншій площині конфлікту. У такому конфлікті не може бути вирішене



конструктивно. Крім того, перші три типи можуть бути хронологічною послідовністю конфліктної ситуації: незрозумілий конфлікт даних переростає у відносини конфлікту між сторонами, що триває відсутність рішення та викликає накопичення-призводить до конфлікту, більш серйозніших конфліктних цінностей.

Недостатня взаєморозуміння між членами сім'ї може бути виражена таким чином:

- нездатність одного або обох в подружжі розуміти один одного, визнати точку зору іншої;
- в ситуації, коли одна або обидва члена сім'ї не доводять один одному їх правильність у будь-якому важливому питанні сімейного життя;
- труднощі з отриманням згоди подружжя на будь-яке питання сімейного життя;

Можливими причинами недостатнього взаєморозуміння можуть бути:

- надмірна різниця у рівні освіти, інтелектуального розвитку, життєвого досвіду;
- не володіння одного або обох подружжя логікою доведення своєї правоти, нездатність одного з подружжя переконати іншого;
- неможливість подружжя уважно слухати і розуміти один одного; неможливість звернути увагу, коли говорять про свої думки про те, що говорить ваш партнер;
- виняткове прагнення одного з подружжя у що б то не стало довести свою правоту іншому і взяти гору над ним;
- надмірна довіра одного чи обох подружжя безумовної правильності, непогрішності своєї власної точки зору;
- нездатність одного або обох подружжя компромісувати, гнучко, в залежності від ситуації, змінити стратегію та тактику спілкування один з одним з урахуванням поточних умов;
- упереджене ставлення одного з подружжя до іншого.

## 2.2 Основні періоди виникнення конфліктів

Психологи підкреслюють, що двоє людей не можуть постійно домовлятися один з одним у кожній ситуації. У кожному шлюбі іноді буває конфлікт. У той момент, коли передбачається, що конфлікт є природною і важливою частиною сімейного життя, його легше підготуватися до таких ситуацій. Мова - це засіб, за допомогою якого ми передаємо інформацію, думки та бажання. В епоху останніх десятиліть, вона стає засобом, що наукове співтовариство уважно стежить, зокрема, в контексті чоловік-жінка. Базові знання мови і міжособистісного спілкування сприяє розвитку або розірвання шлюбу. Будь-який збій в цій області є джерелом конфліктів, особливо в областях чіпляється, пов'язаних з повсякденним функціонуванням шлюбу, фінансові справи сім'ї, поділяючи обов'язки, виховання дітей, дозвілля, відпочинок, робота, соціально-політичної, своєї сім'ї походження, родичів, компульсивний поведінка, друзі і знайомі плани характеру і перспективного партнера на майбутнє. Ці питання особливо чутливі, які потребують особливої уваги з мови, яким людина ставиться до чоловіка. У житті подружжя існує кілька періодів, коли вони особливо піддаються конфліктам. Роберт Штернберг, американський психолог, виділяє 7 етапів любові. Кожен етап має свої конфліктні моменти [20].

Першим з них є стадія закоханості – тут починають розвиватися три складники любові: відданість, пристрасть, інтимність (найсильніший, пристрасть). З'являються симптоми, характерні для стану закоханості, до яких належать так звані "метелики в животі", небажання прийому їжі, стан психічної відсутності, відсутність логічного мислення, підвищена частота сновидінь пов'язана з об'єктом закоханості, труднощі зосередитися, передчуття контакту з боку іншої людини. Конфлікт у цій фазі застосовується на взаємності почуттів, тому що не завжди відбувається так, що людина, якою ти зацікавився, відповідає таким же чином. Наступним етапом є етап так званих "романтичних витоків". У цей момент відбувається природне зростання інтимності. Цей етап звичайно триває не дуже довго. В той час

саме тому пристрасно закохані починають частіше з ним зустрічатися і розмовляти, що веде до кращого пізнання себе і більшої близькості партнерів, результатом чого є збільшення інтимності. На цьому етапі з'являється заздрість, а в крайніх випадках власництво. З'являється також рішення про те, чи зберегти стосунки чи ні. Якщо рішення позитивне, то зв'язок переходить у третю фазу, так званого "повного", в якому є всі три складові любові, тобто: пристрасність, інтимність і відданість, що, як правило, призводить прийняттям рішення про укладення шлюбу або жити разом, а, отже, рішення для подальшої дії союзу з перспективою спільного майбутнього. Це фаза, в якій найбільш помітним є задоволеність партнерів і насиченість емоціями, що на практиці означає сварки і непорозуміння.. На цьому етапі буде досягнутий найвищий ріст інтимності. Завершення цієї фази означає, ослабленням пристрасностей.

Швидке зниження пристрасності означає входження в четверту фазу, що називається "дружні відносини". Цей крок є вільним компонентом пристрасності для деяких людей моменту «вигорання» . Однак для багатьох пар, що вступають у цю фазу відносин, означає найбільш задовільний етап їх взаємозв'язку. З огляду на той факт, що в цій фазі домінує висока швидкість взаємодії, яка залежить від нашої волі і інтимності, що тільки частина цього теж залежить, ми можемо зробити висновок про те, що розширення цієї фази залежить від волі обох партнерів. Це залучення більш глибокого роду. Проблема може бути для них, щоб підтримувати високий рівень близькості, і, отже, взаємна довіра, симпатія є бажання допомогти і отримати допомогу. Там можуть бути розчарування, фрустрації, які є результатом недооцінки один одного. Якщо неможливо підтримувати близькість і взаєморозуміння, відносини стають порожніми. Єдиним компонентом, що підтримує відносини на цьому етапі, є зобов'язання, тому слід враховувати можливість того, що один із партнерів хоче змінитись, і відмовиться від продовження існування таких відносин. Це етап, який не повинен з'являтися в стосунках, якщо партнерам не вдається зберегти інтимність. Проте, час падіння

близькості, участь може також підтримувати відносини з однаково хорошими результатами. На цьому етапі конфлікти стають невід'ємною частиною повсякденного життя подружжя [30].

Якщо відбувається цей етап, сполука найчастіше переходить до шостої фази, тобто розпаду відносин. У моменти, коли це трапляється, є багато негативних почуттів, які можуть загостритись через надмірне або недостатнє вираження мови. Приклади негативних почуттів: жаль, гнів, дуже часто гнів на дитину. Жінка має справлятися з хвилиною стресових ситуацій, таких як: нові фінансові проблеми, самотність зосередження на дитині, примушення до догляду за дитиною, надмірне строгості у вихованні (бажання замінити батька). Людина також стикається з різними труднощами, такими як втрата контактів з дітьми, високий ризик спрощення ролі батька як того, хто платить матеріальну допомогу, необхідність організувати новий будинок та змінити соціальний статус. Всі ці чинники викликають напруженість, у свою чергу, вони призводять до конфліктів, які можуть бути посилені або мінімізовані поведінкою на рівні мовлення.

Протягом багатьох років під час шлюбу подружжя може виникнути шість криз, кожна з яких має специфічні умови і може викликати різні реакції подружжя.

Перша криза може з'явитися незабаром після одруження; пов'язана з тим, що партнери все-таки зосереджені на задоволенні власних потреб; криза не повинна статися, навіть якщо один з подружжя відчуває менше задоволення, ніж інший, або обидва не відчувають повного задоволення.

Друга криза відбувається в момент народження першої дитини; причина можливих конфліктів між подружжям є ситуацією, в якій один з подружжя займається з дитиною нехтуючи і не звертаючи уваги на потребу партнера.

Третя криза відбувається найчастіше, коли подружжя між 30 і 35 роками; це пов'язано з розчаруванням партнерів щодо форми спільного життя, яке не відповідає їхнім попереднім очікуванням; Безпосередня причина конфлікту стає критика та звинувачення партнера .

Четверта криза - відбувається в шлюбах з досить довгим досвідом, коли чоловікові і жінці близько 40 років. Це стосується емоційних змін, пов'язаних зі дозріванням між партнерами і спотворюючи його або професійними проблемами зі здоров'ям одного або обох партнерів.

П'ята криза з'являється, коли чоловік і жінка у віці 45-50 років. Це пов'язано з відходом з дому дітей, які стають незалежними, що викликає у подружжя почуття порожнечі ("синдром порожнього гнізда").

Шоста криза впливає на подружжя старше 60 років. Це пов'язано з відсутністю почуття необхідності та важливості, що змушує людей похилого віку прагнути до відмови.

Відомо, що одна любов не буде тривати вічно, якщо вона не піклується про це. Вона повільно сповільниться, охолоне і позбудеться цього. Коли фаза "впасти в кохання" стирається, то з'являється нудьга, рутинна, вигорання та бажання пережити життя з кимось іншим.

**Криза першого року.** Як стверджують психологи, перша криза спіймана парою після року або двох років життя разом. Винен фенілетиламін - гормон, який має психоактивний, стимулюючий та емпатогенний ефект. У падінні любові рівень цього гормону в організмі дуже високий. Це як після їжі шоколаду - ми відчуваємо радість, енергію, готовність діяти. Ми любимо емпатично інтенсивно. Після одного року життя разом рівень цього гормону падає (шоколад переїдає, не подобається, як це було на початку). Потім виникає таке явище, яке зазвичай називають "розгромлення". Партнери перестають піклуватися про себе, їм не вистачає романтизму та винахідливості в організації спільного часу, вони не контролюють те, що вони роблять і що вони говорять.

**Криза трьох років.** Трирічна криза є найчастішою кризою, яку кожна друга пара в світі переживає. Партнери більше не сповідують себе, інтерес до сексу зменшується, бракує захоплення, активності та прихильності, що запам'ятовується з попередніх років. Рутинна "нормальність" і повсякденне життя збільшують бажання "спробувати щось інше, з чужою людиною", так

що, якщо є можливість, вона часто приходиться до зради, що, безумовно, припиняє відносини. Через три роки сварки також набагато частіші, а незначні непорозуміння стають серйозними проблемами. Партнери сперечаються інтенсивно, голосно і болісно, торкаючись табу.

**Криза семи років.** Часто подружжя не долає кризу першого і третього року, а пережити кризу сьомого року стає надзвичайно важко. Це часто пов'язано з "кризою після пологів". Партнерам не вистачає часу для себе - так багато займаються домашніми справами, сім'єю і роботою, що для себе не мають достатньо енергії. Вони починають жити поруч один з одним, а не разом. Криза семи років також пов'язано зі зміною характеру і пріоритетів в житті. У віці 23 років ми думаємо і відчуваємо себе по-іншому, ніж через сім років. У віці 30 років людина стає думати по-іншому, також змінюються цінності, змінюються наші плани на майбутнє, а також ми загострили певні риси особистості (як позитивні, так і негативні). Ми бачимо, що це перешкоджає нам з'єднувати що-небудь (крім спогадів та життя в минулому)

### **Висновки до другого розділу**

Зв'язки з партнерами є важливим чинником інтеграції подружжя, процесу створення співпраці, побудови іміджу себе та дружини, змінення норм статевих актів, очікувань та обрядів. Специфіка сімейного спілкування пов'язана з тим, що вона характеризується зосередженням на іншій людині, прагнення бути разом один з одним, сильна емоційна насиченість, чесність бесіди, а також мета спілкування. Проблеми, обговорювані в шлюбі, можуть спричинити непорозуміння та конфлікти. Відсутність певного обговорення може означати як відсутність інтересу, так і уникнення чутливих або конфліктогенних тем. Поява конфліктної напруги не є ні прямою загрозою для подружніх відносин, ні катастрофою. Це те, що знаходиться перед сімейною парою в конфліктній ситуації, це в першу чергу сприйняття конфлікту і прийняття його, щоб її вирішити таким чином, щоб не поставити під загрозу шлюб і подружню любов. Тому важливо зрозуміти суть кризи, загальну здатність аналізувати ситуацію і вирішувати конфлікти

## РОЗДІЛ 3

### ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ ПОДОЛАННЯ ПОДРУЖНІХ КОНФЛІКТІВ

#### 3.1. Умови стабільності подружніх відносин

Частота сімейного конфлікту є важливим індикатором для стабільності шлюбу. У нестійких шлюбних стосунках проявляються систематичні конфлікти і емоційна напруга - явища, які лежать в основі нещасливого прогнозу для і розвитку сім'ї. Важливо зрозуміти питання умов стабільності шлюбних стосунків, забезпечення, яке дозволяє в той же час повідомляти про сімейні конфлікти.

Умови стійкості шлюбних взаємин:

- Взаєморозуміння. Навичок взаєморозуміння створюються, наприклад, за допомогою ігрових методів активної комунікації для молодят.
- Сумісність різних рівнів – фізіологічна; (гармонія); психоемоційна (інтерес один одним, співчуття); ціннісно-орієнтаційна;
- Зацікавленість один одним;
- Привабливість (симпатія), впливає на сприйняття партнера у напрямі перебільшеної оцінки позитиву і недооцінюють негативних рис [4; 11а].

Свобода - відповідальність з увагою щодо сім'ї як чинника у відвертанні конфлікту, але свобода має бути обізнана, якщо індивід вибирає для себе сім'ю.

Будинок має бути особистою свободою, яка може і має бути застосованою до кожного члена сім'ї :

1. Кожний член сім'ї повинен мати свій власний життєвий простір;
2. Кожний член сім'ї зобов'язаний пам'ятати про необхідність поважати інших;
3. Кожний член сім'ї впливає на інших і те ж знаходиться під їх впливом;

4. Кожний член сім'ї не має лякатися сімейного впливу ,а навчитися управляти цим;

5. Кожний член сім'ї зобов'язаний грати соціальну роль в сім'ї, інакше- сім'я розпадеться.

Характеристики партнерів в шлюбі залежить від його успіху. У щасливих шлюбах сформовані риси партнерів, як наприклад емоційна стабільність, договір з іншим (низький конфлікт), соціальне життя, упевненість , щирість, вільне вираження почуттів.

У нещасних сім'ях подружжя утворюється емоційна нестійкість, надмірні проблеми для іншого, пошук лідерства, відчуження, підозра, недовіра, жадність у вираженні почуттів, думок.

Моделі шлюбних і сімейних стосунків дозволяють нам передбачати перспективу їх розвитку. Позитивні прогнози для перспективи шлюбних взаємин мають місце в схожості таких якостей в характері обох партнерів, як комунікабельність, довірливість, незалежність. Негативні прогнози диктуються в схожості таких якостей в характері обох партнерів, як домінуюча, емоційна жадність, критика, нестійкість.

Е. Богару пов'язав благополуччя сім'ї з трьома типами її функціональної структури.

*Таблиця 1.3*

### **Типи сім'ї та її функціональні структури**

Тип функціональної структури сім'ї	Кількість обстежених сімей у%	Кількість сімей, що визнають шлюб щасливим у%
Влада належить чоловікові	35%	61%
Влада належить жінці	28%	47%
Рівномірний розподіл	37%	87%

Поява дитини впливає на взаємини жінки і чоловіка і перетворює їх у батьків, міняється спосіб життя, ціннісні орієнтації, погляди на життя. Усі дискусії,



суперечки, конфлікти в сім'ї утруднюють виховання дитини. Батьки мають особливо готуватися до народження дитини. Шлюбне задоволення найвище в сім'ях з 1 - 3 дітьми, найнижче - у бездітних. Відповідальність і автономія дитини краще розвивається, якщо головну роль має партнер статі аналогічної статі дитини.

Кризи виступають об'єктивними причинами розвитку сім'ї. Покажіть кризу, складаючись з працівників від тривалості існування сім'ї, які знаходяться з більшою або меншою різкістю в усіх сім'ях. Інший вид кризи сім'ї необов'язковий і залежить від індивідуальної історії сім'ї. причини цієї кризи : світські характеристики партнера, раптових змін в обставинах життя, потрясінь, руху, хвороби, зниження бюджету, смерті, народження дитини).

Розвивається багато з рекомендацій нормалізації стосунків, запобігаючи ескалації суперечок в конфліктах.

Об'єктивними причинами подружньої дисгармонії виступають кризи розвитку сім'ї. Вирізняють кризи закономірні – залежні від тривалості існування сім'ї, які виявляються з більшою чи меншою гостротою у всіх сім'ях. Інший різновид сімейних криз має необов'язковий характер і залежить від індивідуальної історії існування сім'ї. причини таких криз: вікові особливості партнерів, різкі зміни обставин життя, потрясіння (переїзд, хвороба, зменшення бюджету, смерть, народження дитини).

У конфліктній ситуації в принципі існує п'ять стилів дій:

1. Уникнення - ігнорування конфлікту та мовчання, відкладання рішень на "пізніше". Фізичний вихід з місця, де відбувається конфлікт, переконуючи себе та інших, що нічого не сталося (перевизначення ситуації). Цей стиль реакції часто поєднується з переконанням, що конфлікт є зло в собі, крім того це непотрібне і принизливе. Це стиль, характерний для людей, чиє емоційне напруження, викликане конфліктом, настільки сильне, що вони воліють вийти з конфлікту, а не вирішувати це. Уникнення - це розумна стратегія в ситуаціях, коли предметом конфлікту є щось невідповідне і коли є мало шансів вирішити це питання.

2. Пом'якшення – протікає відповідно до інтересів протилежної сторони і відставок своїх цілей через страх втратити добрі стосунки з іншими людьми або страхом самотності. Пом'якшення є хорошим способом впоратися, коли ми прийшли до висновку, що ми помилилися, і ми хочемо виправити свою позицію по відношенню до інших, і коли предмет має відношення до протилежної сторони. Це також виправдано раціонально, коли партнер має певну перевагу над нами нами.

3. Конкуренція - підхід до конфлікту як до "гри для перемоги", де перемога є успіхом. Часто цей підхід супроводжується очікуванням перемоги, отже, для досягнення цієї мети людина використовує багато заходів, які не обов'язково чесні. Вибір цього стилю пов'язаний із захистом самооцінки.

4. Компроміс - шукати можливі рішення з супроводом переконання, що люди повинні бути готові відмовитися від власних цілей та продемонструвати більше розуміння інтересів партнера. Відповідно до цього стилю реакції на конфлікт, кожне подружжя може щось здобути і втратити щось. Цей спосіб реакції досить ефективний, коли обидві сторони мають однакову силу; компроміс корисний в ситуаціях, коли немає часу, і підтримка поточного стану дозволяє більш всебічний аналіз проблеми;

5. Співпраця - це реакція, яка пов'язує прийняти волю цілей інших сторін конфлікту без шкоди для своїх власних цілей, вона виникає з припущенням, що ви завжди можете знайти рішення, яке задовольнить обох партнерів; навіть якщо рішення, що задовольняє подружжя конфлікту, неможливе, партнери вважають, що таке рішення має бути вирішено. Це ефективний стиль реагування на конфлікти та корисний, серед іншого, коли подружжя має різні цілі, тому що це призводить до виявлення причин спору, які найчастіше є неправильним спілкуванням або відсутністю спілкування.

Аналіз власного стилю боротьби з конфліктом дуже важливий, особливо на початку вирішення конфлікту - він повинен почати процес вирішення всіх конфліктів.

Взаємодія з конфліктом означає не лише пошук конкретних способів дій (застосовується до ситуацій, що виникають), а й здатність співпрацювати з партнером, щоб знайти взаємне задоволення. Угода вимагає спільних заходів стосовно всіх конфліктних проблем, погоджуючи певний договір між сторонами та його реалізацію.

8 порад про те, як подолати кризу у відносинах Розрив відносин завжди болючий для партнерів. І часто вам дуже важко допомогти собі. Подивіться, як подолати кризу у відносинах. У більшості відносин багато чого може бути зроблено для посилення ослабленого зв'язку та запобігання взаємній ворожнечі та поділу. Найголовніше - визнати перешкоди якомога раніше і виправити помилки. Знайдіть 8 простих порад, які допоможуть вам виправити кризу у відносинах:

1. Як подолати кризу у відносинах? Надайте собі більше свободи. Подружжя часто думає, що вони повинні витратити весь свій вільний час один на одного. І любов страждає. Витрачайте багато часу разом і культивуйте спільні пристрасті, але також визнайте право на моменти самотності, власні вподобання, інтереси, звички.

2. Не створюйте тихих днів. Не уникайте чутливих тем, але стежте за тим, що ви говорите в гніві. Ніколи не засинайте в сварці. Постарайтеся помиритися з вечора, щоб почати новий день у злагоді.

3. Бороться з нудьгою в спальні. Не вірте, що в зрілих стосунках у спальні нічого цікавого вас не чекає. Думайте часто про секс (бажання народжується в мозку). Дивіться разом гарячі фільми, диверсифікуйте свою еротичну гру. Ця сфера життя має бути важливою для вас!

4. Не дозволяйте своїм батькам бути на передньому плані. Пам'ятайте, що ви дорослі. Батькам не потрібно знати все про вас, і вам не потрібно постійно підкорятися їм. Захистіть вашу конфіденційність. Визначте, наприклад, обсяг питань, які залишаться вашими секретами.

5. Пам'ятайте про ніжність. Подружжя з досвідом помилково думає, що з тих пір, як вони почали бути разом протягом такого довгого часу, їм не

потрібно говорити компліменти, робити приємні сюрпризи, тримати одне одного за руки. Це велика помилка, тому що саме так будується близькість! Тому показуй свої почуття якомога частіше!

6. Постарайтеся облаштувати життя без рутини. Коли кожен день виглядає так само і в житті пари немає місця для спільної розваги, спільного задоволення або мало часу проводять разом- любов може легко погаснути. Тому постарайтеся завжди здивувати себе чимось приємним. Пам'ятайте, що рутинна - це ваш ворог, тому боріться з ним щодня!

7. Як подолати кризу у відносинах? Знайдіть час для спілкування. Було доведено, що найбільш успішними відносинами є ті, в яких партнери багато говорять. Хоча це непросто, спробуйте переконатися, що ваші розмови не звикають лише до сухих команд ("купи хліб", "викинь сміття"). Поділіться своїми ідеями та мріями з вашими партнерами, розповідайте за вечерею, як ви провели день. Це дає вам почуття співтовариства!

8. Деякий розсуд не помішає. Партнери часто відчують, що в шлюбі немає місця для секрету. Однак правда іноді настільки жорстока, що вона, як болісний удар тривалий час залишається в серці. Тому стежте за словами, які вас не відокремлять. Кожен може мати свої маленькі секрети.

### **3.2. Психотерапевтичні методи подолання подружніх конфліктів**

У сімейній терапії рекомендується як найефективніша комбінація різних прийомів та способів роботи. Залежно від глибини подружнього кризи та способу розуміння кризи, терапевт повинен вміло підібрати методи та методи терапевтичної роботи, щоб допомогти подружжю знайти вихід з пастки, в якій вони обидва опинилися.

Під час поведінкової терапії з подальшим акцентом на поведінку - намагається визначити таку поведінку, що може призвести до кризи і зосередити увагу на симптоми або проблеми, видалення або модифікації

терапевтичної мішені. Терапевту слід використовувати найпростіші терміни і використовувати метод «Позитивного контролю».

У поведінковій терапії шлюбів використовуються дві групи методів:

1. Зв'язок навчання або методи, спрямовані на вдосконалення комунікаційного процесу. Головна мета тренінгу - навчити партнерів чіткому і зрозумілому способу спілкування. Подружжя повинне навчитися висловлювати свої сподівання, наміри та почуття до свого партнер, свої погляди та ставлення, щоб не звинуватити або звинувачувати партнера. Інша мета - навчити подружжя читати послання партнера відповідно до його наміру та посилити через позитивні реакції кожний прояв відкритого та прямого спілкування. Іншою метою комунікаційного навчання є навчання мета-комунікаційних партнерів або можливість уточнення нечітких та неоднозначних повідомлень. Під час навчання в спілкуванні, що зазвичай триває близько 8 сесій, спілкування також практикується невербальним способом; виражаючи позитивні та негативні почуття до партнера в безпечному та нешкідливому відношенні; віддзеркалення спілкування партнера, іншими словами, повторення слова партнера в "власних словах"; що стосується негативних почуттів партнера та їхнього власного (ворожість, гнів тощо). Найбільш поширені методи, використовувані лікарями є моделювання (терапевт є зразком спілкування).

2. Методи, спрямовані на укладення контракту, тобто взаємний обмін позитивною поведінкою (так звана контрактна терапія, інструментальна міжособистісна терапія або взаємообмінне навчання). Цей метод розроблений на основі теорії соціального обміну Тіботом і Келлі, згідно з якою існує така регулярність, присутня у всіх людей і в якій учасники взаємодії завжди прагнуть отримати максимальну "винагороду" або вигоди при мінімальних витратах.

Виявлено 9 методів консультування пари, які, як доведено, працюють. Конфлікти не завжди можна уникнути у відносинах, оскільки жоден із людей не є абсолютно однаковими, тому навчання конфіденційності забезпечує

успішний та здоровий союз. Зв'язки виникають різними шляхами, а вміння спілкуватися з вашим партнером є невід'ємною частиною здорових відносин. Функціональне спілкування веде до кращого взаєморозуміння між вами та вашим партнером, а розуміння є ключем до успішного спілкування. Вступ до різних форм терапії допоможе визначити, який тип порад щодо шлюбу найкраще відповідає вашим потребам [22].

#### 1) Метод Готмана

Метод Готмана використовує методи консультування пар, щоб збільшити прихильність, близькість та повагу. Ці методики допомагають вирішувати конфлікти, коли ви відчуваєте, що ви знаходитесь в глухому куті. Ви і ваш партнер навчаються розуміти один одного і спокійно обговорювати проблеми. Метод Готмана показує, як створити любовні карти, які допоможуть дізнатись про психологічний світ вашого партнера, відобразивши турботи, стреси, радощі, надії та історію вашого партнера. Закріплення та захоплення посилюються, виражаючи повагу та вдячність один одному. Це метод терапії парами, який дозволяє визначати ваші потреби, і підкреслює управління конфліктом, а не вирішення конфліктів. Ви та ваш партнер навчаються чесно говорити про свої прагнення та переконання. Довіра та прихильність протягом життя посилюються.

#### 2) Наративна терапія

Наративна терапія спрямована на те, щоб відокремити проблему від людини шляхом екстраполяції проблемних питань. Терапевт попросить описати свої проблеми в наративній формі, а потім допомогти вам переписати негативні частини історії. Визнаючи проблему, ви отримуєте нову точку зору на ситуацію. Наративна терапія допомагає розглядати вашу проблему з різних сторін: культурно, політично та соціально. Зазначивши негативні проблеми у наративній формі, ви стаєте динамічним у цій історії. Динаміка має можливість змінити історію. Наративна терапія дозволяє досліджувати минуле, щоб виявити негативи, які в іншому випадку залишаються прихованими. Вивчаючи поняття та поведінку, ви дізнаєтеся про факти, які

турбують вас і вашого партнера. Таким чином, ви знайдете нові способи вирішення ваших проблем, ефективно переписуючи розповідь про ваші відносини.

3) Емоційно спрямована терапія. Цей тип консультації з шлюбу було вперше розроблено для подружніх пар, але це виявилось корисним і для сімейного консультування. Метод доктора Джонсона використовується в усьому світі в лікарнях, клініках, приватних закладах та навчальних центрах. Хоча емоційно-цілеспрямована терапія корисна в більшості випадків, особливо слід враховувати, чи депресія є підозрюваним у винуватцях відносин. Як правило, короткостроковий підхід, емоційно спрямована терапія має три основні цілі. Це сприяє розширенню та реорганізації ключових емоційних реакцій. Він прагне забезпечити тісний зв'язок між вами та вашим партнером. Ця терапія переносить позицію кожного партнера під час взаємодії та створює нові, вигідні взаємодії у вашому партнерстві. Емоційно-цілеспрямована терапія переміщує від 70 до 75% відносин від проблемного стану до стану одужання. Значне поліпшення було досягнуто для 90% пари, які використовують цю терапію.

#### 4) Позитивна психологія.

Позитивна психологія підкреслює позитивні емоції, сильні сторони та конструктивні інститути для популяризації ідеї про те, що щастя походить від різних психічних та емоційних факторів. Позитивна психологія допомагає вам визначати щасливі моменти, коли вони трапляються, а не помічати ці моменти в ретроспективі. Завдяки такому типу терапії ви навчитесь зосереджуватися на позитивних емоціях і жити в теперішній момент. Багатьом парам виявляється позитивна психологія, яка звільняє і радіє. Фахівці вважають, що сприйняття диктує щастя від однієї події до іншої. Деякі люди не можуть визначити емоції, коли вони виникають, але можуть бачити їх ясно в зворотному розрізі. Один з методів використовує бейперс або пейджері. Терапевт пише клієнтів, щоб вони нагадали їм про запис досвіду, який клієнти в даний час мають. Клієнти розширюють ці записи в

журнали, що деталізує попередній день. Ця практика дозволяє вам насолоджуватися моментами, коли вони переживають [31].

5) Imago Relationship Therapy. Літературна терапія поєднує в собі духовні та поведінкові методи з західними психологічними методами терапії для виявлення несвідомих компонентів, які допоможуть вам вибрати свого партнера. Таким чином, ви та ваш партнер готові спілкуватися один з одним позитивними та піклувальними шляхами. Терапевт розглядає конфлікт пари як вирішення ситуації, а не проблеми. Вивчення конфлікту є ключем до вирішення дисгармонії. Емоційна незгода у відносинах часто виражається як невдоволення, критика чи гнів. Imago Relationship Therapy досліджує корінь негативних емоцій та поведінки, щоб знайти причину розірваного спілкування між вами та вашим партнером. Підтвердження того, що кожен партнер спілкується по-різному, допомагає вирішити проблеми. Партнери дізнаються, що розбіжності не є ознаками втрати любові, але є нормальними випадками у відносинах, які можна вирішити через спілкування.

6) Аналіз шляхів спілкування. Неможливо спілкуватися здоровими способами є основою більшості проблем у відносинах. Конфлікти обов'язково виникають у партнерстві, але навчившись чітко повідомляти про вашу позицію, ви можете перетворити конфлікт у конструктивну дискусію. Зв'язок - це майстерність, яка потребує усвідомлених зусиль. Те, що може здатися вам зрозумілим, може не завжди бути повністю зрозумілим вашим партнером. Важливо, щоб ви поговорили зі своїм розумом, а не очікували одне одного, щоб вони читали настрій та мову тіла, які відкриті для неправильного тлумачення. Аналіз методів, які ви використовуєте для спілкування з вашим партнером, пропонує розуміння неправильного тлумачення. Терапевт може направити вас до функціональних форм спілкування, які полегшують непорозуміння. Навчання новим способам спілкування може спочатку здаватися неприродним, але допоможе вам і вашому партнерові підтримувати та виховувати один одного.



7) Вивчення несвідомих коренів проблем. Деякі методи консультування приймають психодинамічний підхід до терапії. Мета полягає в тому, щоб привести несвідоме коріння проблеми до поверхні, чи проблема належить одному або обом партнерам. Ця форма консультування пари є найбільш корисною, коли існують ірраціональні моделі взаємодії. Віра психодинамічного радника полягає в тому, що значні життєві події та враження дитинства визначають поведінкові тенденції людей. Такий досвід може створити невиконану потребу або спотворене уявлення про реальність, що призводить до дисфункціональної поведінки. Погляд на ці події служить для зміни сприйняття, і реалізуються функціональні моделі поведінки. Ситуації, такі як зловживання дитинством або невірний батько, можуть призвести до необґрунтованих очікувань у відносинах. Нерозумні очікування іноді викликають нерациональне недовіру або заздрість. Під час консультування з боку пари психотерапевт досліджує великий минулий досвід, щоб змінити спотворене сприйняття та усунути ірраціональні реакції на поточні події.

8) Підвищення інтимності для сприяння близькості Терапія пари корисна незалежно від того, існують проблеми у ваших стосунках. Пари терапія не просто обмежується відхиленням або вирішенням проблем; це також сприяє близькості та інтимності у партнерстві. Радники допомагають парам збагатити свої життя, допомагаючи розвитку дружби та способів показати прихильність. Забезпечуючи вправи для посилення взаємної підтримки, терапевти навчають пари, як подолати існуючі проблеми та як зробити відносини пружною. Навчання, як вирішити проблеми без допомоги терапії, так само важливо, як подолання будь-яких проблем, які ви зараз відчуваєте. Пошук порад, який заохочує інтимність, корисний для подружніх пар. Дотримання такого консультування перед тим, як зробити велике зобов'язання, є корисним для майбутнього ваших стосунків. Деякі пари вважають подібну терапію корисною у існуючих відносинах, позбавлених проблем.

9) Індивідуальне консультування Індивідуальне консультування рекомендується, коли один з партнерів не бажає пройти терапію або як попередник терапії парами. Якщо обидва партнери не можуть звернутися за допомогою до методів спілкування, консультування з пар може бути неефективним. Спільна проблема з індивідуальною терапією виникає з права клієнта на конфіденційність. Деякі терапевти наполягають на тому, що їх клієнти відмовляються від своїх прав на конфіденційність, перш ніж психотерапевт буде працювати з партнерами індивідуально. Найкращий результат може бути очікуваний, коли обидва партнери беруть на себе консультування, навіть якщо вони не є твердо прихильниками відносин. Щоб порадник мав гарне уявлення про те, що викликає конфлікт, кожен партнер повинен відвідувати заняття разом або окремо.

### **Висновки до третього розділу**

Отже, для успішного розв'язання конфлікту, в остаточному підсумку, необхідно, щоб обидві сторони виявили бажання його вирішити. Але якщо таке бажання буде виявлено хоча б однією із сторін, то й це дасть більше можливостей і іншій стороні для зустрічного кроку. Зробити перший крок на шляху до розв'язання конфлікту завжди досить важко: кожен вважає, що поступитися повинен інший. Тому готовність до розв'язання конфлікту, виявлена однією із сторін, може зіграти вирішальну роль у розв'язанні конфлікту в цілому. Основними шляхами попередження конфліктів є побудова сімейних відносин на засадах рівноправності, взаємної відповідальності, довіри і пошани. Більшість криз можна уникнути шляхом чесної бесіди, чітких очікувань та відкритості до потреб та почуттям подружжя. Це складний процес, який вимагає довгого навчання, але можливо досягти завдяки взаємній любові, повазі та прагненню до загального щастя.

## Висновки

Конфлікт цілком визначено як незгоду, зіткнення і невідповідність інтересам чи ідеям. В контексті сімейної системи підкреслюється, що це проблема і має інтерактивний характер. Конфлікт неминучий між членами сім'ї, наприклад чоловік-дружина, батьки-діти, через розбіжності особистості, суперечливі ідеї та уявлення. Проте конфлікт може бути вирішено в більшості випадків. Наслідки конфлікту включають: емоційні переживання, ненависть, інертність, страждання, розлучення, порушення в сімейних взаємодіях. Представлено дві стратегії вирішення конфліктів. По-перше, негативні стратегії, наприклад уникнення, звинувачення, маніпулювання, зняття емоцій. Вони не тільки вирішують проблеми, але й призводять до ескалації проблем. Грунтуючись на егоцентричному підході до негативних людей. По-друге, позитивна перевага, наприклад розмежування найважливіших проблем, зосередження уваги на питаннях, висвітлення більш широких областей узгодження, вдячність інших. Вони дозволяють людям змінюватися.

Шлюб відіграє дуже важливу роль у житті людини, надає різні переваги і має еволюційний зміст. Варто рухати цю тему прямо зараз, коли кількість шлюбів падає. Молоде покоління часто відкладає шлюбні рішення, вирішивши жити у вільних відносинах. Таїнство шлюбу перестає сприйматися всерйоз. Рішення розібратися часто буває простіше, ніж залишатися в незадовільних відносинах і намагатися вирішити проблеми. Шлюб є оптимальним навчальним середовищем для дітей, він також задовольняє основні потреби подружжя. Постійність подружніх відносин є ключовим елементом. Партнери у відносинах беруть на себе зобов'язання піклуватися про відносини, зусилля, конструктивне вирішення проблем та конфлікти. Основою є чесність і розмова, а також задоволення взаємних потреб. Емпатія, довіра та взаємоповага також дуже важливі. Це непросто, але подолання труднощів призводить до розвитку двох людей. З кожним

новим досвідом ми стаємо іншими людьми, досвід надає нам можливість придбати життєву мудрість.

Коли ми приймаємо рішення про шлюб, ми аналізуємо характеристики, поведінку і походження партнера. Важливо мати для нас важливі функції. Подібне ставлення, сприйняття дійсності, рівень освіти, безсумнівно, полегшує загальне, повсякденне життя. Ми очікуємо переваги, відчуття щастя, безпеки та стабільності від відносин. Задоволення основних потреб дозволяє людині прагнути до подальшого розвитку. Вибір партнера для подружжя не є легким питанням, це рішення, яке впливає на все наше майбутнє життя.

Кожна пара - це дві людини, але три різні елементи: я, ти, ми; кожен з них надзвичайно важливий, кожен має своє власне життя, кожен дозволяє існувати цим двом. Любов має можливість розвиватися цілком лише в таких відносинах, в яких є достатньо місця для кожного з цих трьох елементів, і жоден з них не домінує над іншими. Любов буде успішною, якщо ми не хочемо контролювати чи обмежувати нашого партнера, але, щоб зрозуміти його відмінні цінності та властивості, його потенціал, компетенції та можливості. Істинна любов живе в почуттях і вчинках, завдяки яким ми навчаємось разом і розвиваємося, в яких для нас важливо, щоб наш партнер був щасливим. Крім того, люблячий партнер підтримує свого партнера у досягненні своїх мрій та життєвих цілей. Вирішальним чинником у відносинах, що базуються на любові, є почуття власної гідності кожного партнера та спосіб, яким виражає кожен партнер. Чим вища наша самооцінка, тим легше нам вводити та підтримувати зміни в тому, як ми поведимося. Чим більше ми цінуємо себе, тим менше ми вимагаємо від інших. Чим менше ми вимагаємо від інших, тим більше ми демонструємо впевненість. І чим більше ми довіряємо один одному і іншим, тим більше ми можемо любити.

## Список використаних джерел

1. Психологія сімейних відносин з основами сімейного консультування / ред. Е. Г. Силяевой. – М.: Видавничий центр «Академія», 2004.
2. Шнейдер Л.Б. Психологія сімейних відносин. Курс лекцій. – М.: Квітень-Пресс, Видавничий ЕКСМО-Пресс, 2000. - 57 с.
3. Карабанова О.А. Психологія сімейних стосунків та основи сімейного консультування. – М.: Гардарики, 2013. – 362 с.
4. Шуман С. Г., Шуман В. П. Конфлікти молодшої сім'ї: причини та шляхи подолання / С.Г.Шуман, В.П.Шуман. – Мн. : Університетське, 1999. – 80 с.
5. Эйдемиллер Э. Г. Психология и психотерапия семьи / Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В. В. – СПб. : Питер, 1999. – 656 с.
6. Дуткевич Т. В. Конфліктологія з основами психології управління: навчальний посібник. – Київ: Центр навчальної літератури, 2005. – С. 105 – 113.
7. Эйдемиллер Э. Г. Семейный диагноз и семейная психотерапия : [учеб. пособие для врачей и психологов] / Эйдемиллер Э. Г., Добряков И. В., Никольская И. М. – СПб. : Речь, 2003. – 336 с.
8. Анцупов А.Я., Шипілов А.И. Конфліктологія: Підручник для вузів. – М.: ЮніТі, 1999. – 84 с.
9. Шнейдер Л. Б. Психология семейных отношений: Курс лекций. – М.: Апрель-Пресс, 2000. – 512 с.
10. Бодальов А. А. Психологія міжособистісних відносин / А. А. Бодальов // Питання психології. – 1993. – № 2. – С. 13–18
11. Войтко В. І. Етика сімейних відносин / В. І. Войтко. – К. : Політвидав України, 2001. – 70 с.
- 11а. Гірняк А. Н. Поняття про норму як про предмет теоретико-методологічного аналізу / А. Гірняк, Ю. Павлишин // Вітакультурний млин. – 2011. – Модуль 14. – С. 67-71.

12. Головаха Е. І. Психологія людського взаєморозуміння / Е. І. Головаха, Н. В. Паніна. – К. : Політвидав України, 2009. – 189 с.
13. Анцупов А. Я., Шипилов А. И. Конфліктологія: підручник для вузів / А.Я.Анцупов, А.И. Шипилов. – М. : ЮНИТИ, 2000. – 551 с.
14. Херсонський Б.Г., Дворяк С.В. Психологія і психопрофілактика сімейних конфліктів / Б.Г.Херсонський, С.В.Дворяк. - Київ, 1991. - 189 с.
15. Гришина Н.В. Психологія конфлікту / Н.В. Гришина. – СПб: Питер, 2012. – 464с.
16. Кочарян Г.С. Психотерапія сексуальних розладів і подружніх конфліктів / Г. С. Кочарян, А. С. Кочарян. – М. : Медицина, 1994. – 224 с.
17. Ковалев, С.В. Психологія сучасної сім'ї / С.В. Ковалев. – М.: Просвещение, 1988.– 208 с.
18. Кочетов А. И. Початок сімейного життя/ А. И. Кочетов, Логинов А. А. Чоловік та жінка: стосунки статей. – Мн. : Польша, 1989. – 447 с.
19. Левкович В.П., Зуськова О.Э. Соціально-психологічний підхід до вивчення подружніх конфліктів // Психологічний журнал. — 1985. Т.6. – №3
20. Головна І. В. Психологія сімейних відносин : [навч. посіб. для студ. ВНЗ] / Ірина Володимирівна Головна. – Харків : Вид-во НУА, 2003. – 76 с.
21. Пезешкіан Н. Позитивна сімейна психотерапія: родина як психотерапевт / Н. Пезешкіан. - М.: Академія, 1993. - 324 с.
22. Психотерапія подружніх відносин / Станіслав Кратохвил; пер. з чеськ. Т. В. Данилової, під ред. Г. С. Васильченко. - Москва: Медицина, 2008. - 327 с.
23. Смехов В.А. Досвід психологічної діагностики і корекції конфліктного спілкування в сім'ї // Питання психології. 2000. - №4. - С.83-92.
24. Сисенко В. А. Подружні конфлікти/ В.А.Сисенко. – М. :Думка, 1989. – 173 с.

25. Обозов М. М. Психология межличностных отношений / М. М. Обозов. – К. : Либідь, 1990. – 192 с.
26. Обозов Н. Н. Психологическая культура отношений : [метод. пособие] / Н. Н. Обозов. – СПб. : МКА, 1993. – 32 с.
27. Собчик Л. Н. Диагностика межличностных отношений : [метод. руководство] / Л. Н. Собчик // Методы психологической диагностики. – М. : МКЦ, 1990. – 48 с.
28. Дмитрієв А., Кудрявцев В., Кудрявцев С. Введення в загальну теорію кон-фліктів. - М., 1993. – 62 с.
29. Кравець В.П. Психологія сімейного життя: Навч. пос. Част. II. - Тернопіль, 1995. - 696 с.
30. Орлянський В.С. Конфліктологія: Підручник - К: Освіта, 1995, 294с.
31. Пірен М.І. Конфліктологія: Підручник. - К: МАУП, 2003 - 350 с.
32. Молода сім'я: проблем та умови її становлення / За ред. проф. А.Й. Капської, - К.: ДЦССМ, 2003. - 184 с.
33. Фурман А. В. Психодидактика проектування навчально-книжкових комплексів для студентів ВНЗ : [монографія] / А. В. Фурман, А. Н. Гірняк, Г. С. Гірняк. – Тернопіль : ВПЦ «Економічна думка ТНЕУ», 2012. – 328 с.