

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**СПЕЦИФІКА ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ У ДИСТАНТНИХ СІМ'ЯХ**

Кваліфікаційна робота (проект)

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: студентка 231 групи  
Спеціальності 051. Психологія  
Освітньо-професійної (наукової)  
програми «Психологія»  
Левковська Вікторія Валеріївна

Керівник: канд. психол. наук, доц.  
кафедри загальної та  
соціальної психології  
Бабатіна Світлана Іванівна

Рецензент: канд. психол. наук, доц.  
кафедри практичної  
психології  
Казібекова Вікторія  
Федорівна

## ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СУТНОСТІ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ	
1.1. Визначення поняття сімейного конфлікту	7
1.2. Специфіка дистантних родин.	13
1.3. Психотерапевтичні та консультативні напрями роботи з сімейними конфліктами.	17
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ	
2.1. Опис методів дослідження та вибірки	24
2.2. Емпіричне дослідження конфліктної поведінки у подружжі	29
2.3. Психологічні особливості конфліктної ситуації у традиційних та дистантних сім'ях	36
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА, СПРЯМОВАНА НА ВИРІШЕННЯ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ	
3.1. Опис вибірки досліджуваних, які взяли участь у формульовальному експерименті	40
3.2. Структура й опис формульовального експерименту	42
3.3. Ефективні способи психологічної допомоги дистантним сім'ям	48
ВИСНОВКИ	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	55

## ВСТУП

**Актуальність обраної теми.** Конфлікти є неминучою частиною сімейного життя людини. Переконання, що є родини які не конфліктують, не сваряться та завжди мають спільні погляди на різноманітні речі, недостовірне. Адже сімейні конфлікти на тлі протиріч можливі та цілком нормальні для щасливих та гармонійних стосунків. Бо якість цих стосунків визначається на основі можливості ефективного вирішення цих протиріч та конфліктів.

Для успішного подолання конфліктної ситуації необхідною умовою є спілкування, вислуховування один одного та бажання зрозуміти точку зору партнера. Нажаль, дистантні родини частіше за всіх не мають такої можливості. Такі родини, як і всі можуть стикатися з проблемами в комунікації, які можна віднести до внутрішньо-особистісних проблем: якості особистості (агресивність, тривожність, сором'язливість, невпевненість, тривожність і т.п.), захисні механізми, ранні дезадаптивні схеми, які проявляються під час спілкування. Та попри ці проблеми, для дистантних родин, існують ще технічні проблеми зв'язку: часта відсутність одного з партнерів, відсутність інтернет-зв'язку, особливості розмови через технічні засоби (відсутність тілесного контакту, можливість побачити партнера і т.п.).

У дистантних родин накопичується більше протиріч, ніж у інших родин, при цьому вирішення їх ускладнене. Враховуючи усе вище зазначене, обрана нами тема набуває особливої актуальності, адже дистантні сім'ї мають свою специфіку у перебігу та вирішенні сімейних конфліктів.

Проблема подружніх конфліктів у сім'ї досліджувалася такими вченими як М. Алексєєва, Т. Алексєєнко, В. Бондаровська, О. Бондарчук, О. Василенко, Г. Варіна, І. Ващенко, Т. Говорун, С. Дворняк,

А. Дмитренко, В. Заслуженюк, В. Зацепін, Т. Кириленко, С. Ковальов, Л. Кондрацька, Л. Котлова, О. Кочарян, Г. Ложкін, М. Обозов, Н. Пов'якель, Г. Райко, В. Семиченко.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.**

Робота написана в межах наукової теми кафедри загальної та соціальної психології Херсонського державного університету «Соціально-психологічні технології розвитку особистості» (Державний реєстраційний номер 0115U001718).

**Мета дослідження** – визначити особливості конфліктної взаємодії та специфіку вирішення сімейних конфліктів у дистантних родинах.

Відповідно до мети були сформовані наступні **завдання**:

1. Проаналізувати наукову літературу з проблеми дослідження, охарактеризувати поняття «конфлікт» та «дистантна родина».
2. Дослідити причини сімейних конфліктів.
3. Визначити особливості конфліктної взаємодії у дистантних родинах.
4. Емпірично дослідити та визначити ефективні способи психологічного впливу та допомоги дистантним родинам під час конфліктів.

**Об'єкт дослідження** – сімейні конфлікти в дистантних родинах.

**Предмет дослідження** – способи психологічного впливу та допомоги дистантним родинам під час конфліктів.

**Методи дослідження:**

– *теоретичні*: теоретико-критичний аналіз літератури з теми дослідження; зіставлення, узагальнення і синтезування здобутої інформації тощо.

– *емпіричні*: методика К. Томаса, в адаптації Н. Гришиної «Стиль конфліктної поведінки» (для виявлення типових форм поведінки в конфліктній ситуації); тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом» В. Століна, Т. Романової, Г. Бутенка (для оцінки задоволеності

шлюбом); опитувальник Гекса (з метою вивчення характерологічних особливостей особистості); тест «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях» (для оцінки активності поведінки в конфлікті); опитувальника цінностей Шварца (з метою аналізу цінностей особистості); методика «Діагностика особистісних і групових базових потреб» В. Скворцова (для виявлення базових потреб особистості).

– *математико-статистичної обробки емпіричних даних*: описова статистика (для визначення середньогрупових, мінімальних, максимальних показників у групі, показників стандартного відхилення); ранговий коефіцієнт кореляції Спірмена для визначення наявності зв'язку і підтвердження його статистичної значимості між показниками; Т-критерій Вілкоксона для перевірки різниці зсуву даних.

**Наукове значення** дипломної роботи полягає в уточненні специфіки перебігу сімейних конфліктів у дистантних родинах. Визначено основні причини початку протиріч між подружжям та особливості вибору стратегій конфліктної взаємодії у дистантних родинах.

Новизна наукової роботи полягає у дослідженні різних видів психологічної допомоги дистантним родинам: парне сімейне консультування очно та онлайн, індивідуальне консультування з паралельним зв'язком із партнером, самодопомога у вигляді читання психологічної науково-практичної літератури.

Практичне значення одержаних результатів полягає у визначенні ефективних способів психологічної допомоги дистантним родинам, які потребують цієї допомоги найбільше, проте, мають найменшу кількість можливостей у її отриманні. Отримані результати, дають змогу прогнозувати нові дослідження й нові способи психологічної підтримки родин під час конфліктів та криз.

**Апробація результатів.** Результати дослідження обговорювалися на засіданні кафедри загальної та соціальної психології від 2 листопада

2020 року (протокол № 4), представлені у статтях «Причини виникнення сімейних конфліктів» (Інсайт: психологічні виміри суспільства: науковий журнал / ред. кол. І.С. Попович, С.І. Бабатіна, І.Р. Крупник та ін. Херсон : ВД «Гельветика», 2019. Вип. 1(16). С. 166-167), «Протокол сімейної консультації у дистантних родинях» (Соціально-психологічні технології розвитку особистості: зб. матеріалів V Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів / А. М. Яцюк, Н. О. Олейник, В. В. Мойсієнко та ін. – Херсон : ПП Вишемирській В. С., 2020. С. 425-427).

Структура роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, обсяг роботи 54 сторінки, використано 61 наукове джерело.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СУТНОСТІ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ

### 1.1. Визначення поняття сімейного конфлікту.

Людина істота соціальна і для гармонійного щасливого життя потребує близького кола спілкування. Ми народжуємось у родині, створюємо свої і довгий час, найбільшим щастям було – це померти в родинному колі. Родина це підтримка та захист. Проте у кожній взаємодії людей зустрічаються непорозуміння, різні погляди та, як наслідок, конфлікти. Проте специфіка саме сімейного конфлікту полягає у тому, що його неможливо полишити без вирішення, від нього не можна піти, лише обмеживши спілкування. Сімейні конфлікти більш травматичні, як для безпосередніх учасників, так і для інших членів родини, наприклад, дітей. Саме тому, проблемі дослідження сімейних конфліктів приділялась та досі приділяється значна увага.

Загальним для усіх типів конфлікту є те, що конфлікт розглядається «як ситуація в якій на людину діють (впливають, керують нею) протилежно спрямовані одночасно діючі сили приблизно рівної величини (значущості)» (Одінцова А.М.) [36, с. 132].

«Конфлікт – це таке відношення між суб'єктами соціальної взаємодії, що характеризується їх протиставленням на основі протилежно спрямованих мотивів (потреб, інтересів, цілей, ідеалів, переконань) або суджень (думок, поглядів, оцінок і т.п.)» (Грішина Н.В.) [13, с. 136].

Сімейно-побутовий конфлікт – це один з видів конфліктів, який виокремлюється за сферою прояву, а саме – родинне коло.

Сімейний конфлікт – це поняття, що означає розбіжності між членами родини, які виникають на основі протилежних мотивів і цілей, не сумісних в конкретній ситуації.

«Сімейний конфлікт – це протиборство між членами сім'ї на основі зіткнення протилежно направлених мотивів і поглядів (Пірен М.І.)» [38, с. 45].

Специфіка сімейних конфліктів полягає у особливому предметі конфлікту, який визначається сімейними відносинами. Сімейні відносини з одного боку ґрунтуються на любові, підтримці та повазі, з іншого боку на економічно-правових відносинах, які чітко закріплені за родиною і допомагають у вирішенні специфічних соціальних функцій родини: репродуктивної, виховної, господарсько-економічної, організації дозвілля і відпочинку), комунікативної і регулятивної.

Існує значний перелік причин виникнення конфліктів у родині. Ми звернемось до деяких класифікацій. Серед факторів, які призводять до сімейних конфліктів. Ващенко І. та Кондрацька Л. виокремлюють:

- важкі фінансові та побутові умови (погіршення матеріального стану родини; складнощі з працевлаштуванням; тривала відсутність житла; відсутність можливості влаштувати дитину до дитячого садка чи загальноосвітнього закладу);
- незадоволення потреби в позитивних емоціях (відсутність поваги, ласки, турботи, розуміння);
- неадекватні рольові очікування;
- несумісність характерів, конфліктність, грубість, агресивність;
- відмінність поглядів на сумісне подружнє життя, виховання дітей, ставлення до батьків або родичів;
- обмеження свободи, активності дій, самовиразу членів сім'ї, сімейний контроль;
- девіантна або делінквентна поведінка одного із членів сім'ї (алкоголізм, наркоманія, позбавлення волі);
- фобія втрати дитини батьками;
- авторитарне втручання родичів в подружні стосунки;



- сексуальна дисгармонія партнерів по шлюбу (Ващенко І.В.) [10].

Пірен М. виокремлює також наступні чинники виникнення сімейних конфліктів:

- нереалістичні, завеликі очікування від партнера, покладання відповідальності за власне щастя;
- критичне ставлення до сексуальних потреб партнера;
- заздрість успіхам партнера;
- несерйозне ставлення до його/її проблем та турбот;
- зневажливість (Пірен М.І.) [38].

Загальну типологію сімейних конфліктів було розроблено Анцуповим А. та Шипіловим А. (Анцупов А.Я.) [5]. Сімейні конфлікти розрізняють за субjekтами, джерелом конфлікту та поведінкою конфліктуючих сторін. Субjekтами сімейного конфлікту можуть бути: подружжя; бійки і діти; родичі. Відповідно до цих типів, розділяють причини конфліктів. Для подружжя – це увесь можливий спектр причин із перерахованих вище; конфлікти між батьками і дітьми виникають на тлі проблем пов'язаних з вихованням, ригідністю сімейних відносин, вікових дитячих криз, особистісних чинників; авторитетне втручання родичів.

За джерелом конфлікту, сімейні конфлікти поділяють:

- ціннісні конфлікти (наявність протилежних інтересів, цінностей);
- позиційні конфлікти (боротьба за лідерство в сім'ї, незадоволенні потреби у визнанні значущості "Я" одного з членів сім'ї);
- сексуальні конфлікти (психосексуальна несумісність подружжя);

- емоційні конфлікти (незадоволення потреби в позитивних емоціях (відсутність ласки, турботи, уваги і розуміння з боку одного з членів сім'ї);
- господарсько-економічні конфлікти (протилежність поглядів подружжя на ведення домашнього господарства і участь у цьому процесі кожного з них, а також інших членів сім'ї. важке матеріальне положення сім'ї) (Анцупов А.Я.) [5].

Третя класифікація сімейних конфліктів виокремлена на основі різниці в поведінці конфлікуючих сторін, яка базується на індивідуально-психологічних особливостях членів родини, на рівні виховання, а також, на змісті причини конфлікту. В цьому випадку говорять про відкриті та закриті конфлікти. Відкриті конфлікти можуть бути як у формі відкритої розмови в підкреслено коректній формі, так і у формі взаємних словесних образ, демонстративного биття посуду і т. п.). Приховані конфлікти проявляються через демонстративне мовчання, різкі жести і погляди особи, які свідчать про її незгоду.

Нерідко сімейні конфлікти є наслідком напружених стосунків в родині на тлі сімейних криз. Сімейні кризи можуть бути закономірними (типовими, виявляються з більшою чи меншою гостротою у всіх сім'ях) та необов'язкові, які мають індивідуальний характер, не піддаються попередженню.

Зупинимось детальніше на періодизації сімейних криз.

*Перший кризовий період* спостерігається на першому році подружнього життя. Це період адаптації подружжя один до одного. Вірогідність розлучень у цей період складає до 30% від загальної кількості шлюбів.

*Другий кризовий період* пов'язаний з появою дитини. У цей період, подружжя набуває нових обов'язків пов'язаних з доглядом за дитиною, її вихованням. У зв'язку з цим у чоловіка та жінки істотно обмежуються можливості для професійного зростання, для реалізації своїх інтересів.

Можливі зіткнення поглядів подружжя і їх батьків з питань виховання дитини. У цей період втома дружини, пов'язана з доглядом за дитиною, може привести до тимчасової дисгармонії сексуальних відносин.

*Третій період кризи сім'ї* збігається з середнім подружнім віком (10 – 15 років спільного життя), який характеризується насиченістю один одним, появою дефіциту почуттів.

*Четвертий період кризи сім'ї* настає після 18 – 24 років подружнього життя. Основна причина сімейної кризи в цей період пов'язана з дорослішанням дітей і зміною, у зв'язку з цим, основної функції сім'ї (Федоренко Р.П.) [52].

Конфлікти в родині мають найбільші негативні наслідки. Оскільки, на думку Павлюк М. та Архипенко Н., сімейний, подружній конфлікт - це форма вираження дезадаптивної поведінки подружжя, в основі якого лежать різні типи реакцій. Автори виокремлюють наступні типи дезадаптивних реакцій (Павлюк М.М., Архипенко Н.М.) [37]:

- «грюкнути дверима» - цей тип реакції є дезадаптивним оскільки спрямований на припинення відносин, супроводжується демонстративною поведінкою, підвищенням голосу, звинуваченнями та критикою; така форма поведінки викликана непереносимістю хворобливих переживань, і тому, після зменшення інтенсивності емоцій, стосунки продовжуються (Ложкін Г.В., Пов'якель Н.І.) [31];

- «розлучимося друзями» - спостерігається холодність, стриманість, контрольованість відносин, що свідчить, про відсутність емоційної залежності один від одного і про початкову слабкість виниклих відносин, в основі яких може лежати діловий інтерес;

- «відплатити по заслугах» - у цьому виді відносин характерна не тільки особиста злопам'ятність одного з подружжя, а і ймовірна тривалість періоду травмуючих стосунків, в ході яких утворився потужний заряд зовнішньо обвинувальних емоцій; дана реакція свідчить

про не випадковість розриву і про конфлікт, що давно набирає силу (Кравченко А.В.) [26];

- «покарати гривнею» - рішучість дій пояснюється тим, що, ймовірно, матеріальна мотивація значно домінувала в подружніх стосунках і вийшла як найбільш природна форма захисної реакції сторони чоловіка / дружини;

- «приниження заради болю» - спроба фактично позбавити іншу сторону батьківських прав. Психологічним підґрунтям подібної розв'язки, можливо, є спрямованість одного з подружжя на дитину, а іншим відносинам в сім'ї відводилося другорядне місце. Додатковим поясненням може бути впевненість в батьківських почуттях іншої сторони конфлікту і використання дитини як «живого знаряддя» подружньої помсти. Крім цього присвоювання права на дитину може бути формою інтуїтивного бажання повернути чоловіка / дружини, оскільки дитина символізує щасливий подружній союз (Франчук Ю.В.) [53].

Звичайно, що дезадаптивні реакції на конфлікти призводять до руйнування сім'ї, в той час як адаптивні призводять до конструктивного вирішення конфліктної ситуації. Детальніше про конструктивні заходи спрямовані на вирішення конфлікту, ми зупинимось у пункті 1.3.

Отже, сімейні конфлікти є одними з найрозповсюдженіших соціальних міжособистісних конфліктів. Причинами їх виникнення можуть бути як особистісні, так і міжособистісні. Економічні та побутові чинники. Наслідки сімейних конфліктів можуть бути травмуючими як для подружжя, так і в більшій мірі, для дітей. Результатом деструктивних реакцій на конфліктну ситуацію можуть стати не тільки погіршення сімейних стосунків, але й розрив цих стосунків.

## 1.2 Специфіка дистантних родин.

«Дистантна родина – це один із типів неповної родини, в якій юридично наявні відносини обох батьків, але один із них через різні причини досить тривалий час відсутній і здійснює спілкування на відстані (у листах, по телефону, під час короткочасних зустрічей тощо)» (Раєвська Я.М.) [42, с. 153].

Виклики сучасного світу, відкритість кордонів держав та культур, полікультурність великих міжнародних компаній та корпорацій, тенденція на вузьконаправлених спеціалістів, в недалекому майбутньому призведуть до частих переїздів пов'язаних з роботою і, в результаті, до нормалізації явища дистантних родин. Проте зараз, дистантні родини це скоріше вимушене явище, продиктоване економічними вимогами. Про дистантні родини говорять в негативному забарвленні, відносячи їх до неблагополучних родин. Так, до прикладу, вважає сучасна українська дослідниця І.Трубавіна, визначаючи дистантну родину, як ту, «члени якої перебувають із різних причин на відстані один від одного – професія, ув'язнення, лікування, неспроможність утримувати сім'ю і передача дітей тимчасово в інтернат» (Левченко К.Б., Трубавіна І.М., Цушко І.І.) [49, с. 34].

Сучасні дослідники виділяють такі види дистантних сімей:

1. За проживанням (спільним, роздільним):
  - сім'ї, у яких один із батьків перебуває на заробітках за межами України протягом тривалого часу (більше 1-3 років);
  - сім'ї, у яких батьки (обидва) перебувають на заробітках за межами України протягом тривалого часу (більше 1-3 років);
  - сім'ї, де батьки працюють за вахтовим методом (нафтовики, газовики та ін.);
  - сім'ї, у яких батьки періодично певний час відсутні (військові, моряки, артисти, спортсмени та ін.);

- сім'ї, у яких діти народжені поза шлюбом та батьки ніколи разом не проживали;
- сім'ї з громадян різних держав, у якій дитина проживає періодично з одним із батьків;
- розлучені сім'ї, у яких дитина постійно проживає з одним із батьків.

## 2. За якістю сімейних стосунків:

- благополучні та неблагополучні;
- конфліктна, безконфліктна;

## 3. За проживанням у ступені родинності:

- сім'ї, у яких дитина проживає з одним із батьків;
- сім'ї, у яких дитина проживає з родичами;
- прийомна сім'я;
- опікунська сім'я [36].

Сучасна українська дослідниця Л. Боярин, приділяє увагу дослідженню причин виникнення такого явища як дистантна родина. Психологиня розглядає усю «палітру стосунків людини з зовнішнім середовищем» і виокремлює наступні причини виникнення дистантних родин (Боярин Л.В.) [7]:

- соціально-економічна причина, яка полягає у необхідності досягнення матеріального благополуччя та фінансового забезпечення функціонування родини у всіх її сферах;
- соціально-психологічна причина, детермінована міжособистісними стосунками в родині, конфліктами в середині родини, між родичами та знайомими.

Характерними особливостями дистантної родини є:

- роздільне проживання членів родини (один, або обидва члени подружжя проживають тривалий час закордоном);
- відокремлення місця праці від домівки і чергування між ними;
- зміна ціннісних орієнтацій, порушення сімейної рівноваги;

- розпад сімейних зв'язків;
- надання переваги економічній функції родини, на противагу іншим функціям.

Говорячи про ознаки та функції родини, буде доцільним зупинитись на основних функціях, які виконує сучасна родина та тих особливостях, які вимушені переживати члени дистантних сімей.

1. Народження і виховання дітей (проте саме ця функція найбільше «страждає» у дистантних родинах, адже функція виховання дитини покладається або на одного члена подружжя, який залишається вдома, або, у випадку відїзду обох батьків, на найближчих родичів або державні установи).

2. Збереження, розвиток, передача наступним поколінням цінностей і традицій суспільства, акумулювання і реалізація соціально-виховного потенціалу (оскільки дистантні родини не є традиційними, то ця функція також не виконується на 100 % відсотків).

3. Задоволення потреб людей у психологічному комфорті та почутті цінності та значущості свого «Я», емоційній підтримці, почутті безпеки, емоційному теплі і любові (завдяки розвитку технологій, ця функція може виконуватись і у дистантних родинах).

4. Створення умов для розвитку особистості всіх членів родини (може виконуватись без перешкод і у дистантних родинах).

5. Задоволення сексуально-еротичних потреб (у дистантних родинах порушена).

6. Задоволення потреб у спільному проведенні дозвілля (на час відїзду одного з членів подружжя, ця функція не виконується).

7. Організація спільного ведення домашнього господарства, розподіл праці у сім'ї, взаємодопомога (у дистантних родинах ця функція розподіляється нерівномірно).

8. Задоволення потреб людини у спілкуванні з близькими людьми, у встановленні надійних комунікативних зв'язків з ними.

9. Задоволення індивідуальної потреби у батьківстві або материнстві, контактах з дітьми, їх вихованні, самореалізації в дітях.

10. Соціальний контроль за поведінкою окремих членів сім'ї (у дистантних родинах ускладнений для того члена сім'ї, що перебуває за межами родини).

11. Організація діяльності з фінансового забезпечення сім'ї.

12. Рекреативна функція – охорона здоров'я членів сім'ї, організація їх відпочинку, зняття з людей стресових станів і т. ін. (Раєвська Я.М.) [42].

Будь яка родина задля гармонійного та ефективного функціонування виконує певний перелік ролей та функцій. Більш повний перелік ролей в родині знаходимо у класифікації С. Ковальова: роль відповідального за матеріальне забезпечення сім'ї; господаря – господині; відповідального за доглядом за немовлям; вихователя; сексуального партнера; організатора розваг; сімейної субкультури; відповідального за підтримку родинних зв'язків; психотерапевта (Ковальов С.В.) [21].

Для соціально-психологічного аналізу розподілу ролей у сучасних родинах першочергове значення має невизначеність норм, що регулюють розподіл ролей. До факторів, що впливають на вибір того чи іншого способу рольової взаємодії, відносяться соціально-демографічні фактори, стадія сімейного циклу, приналежність до соціального класу, факт роботи дружини (Шнейдер Л.Б.) [57].

Проте, особливість дистантних родин полягає у тому, що активне виконання усіх ролей, на період відсутності партнера, виконує той член подружжя, який залишився вдома. Ця ситуація збільшує напругу між подружжям, що підкріплюється відсутністю постійного психологічного та фізичного контакту. Такі функції родини як забезпечення прийняття, піклування один про одного, сексуального задоволення взагалі не виконуються.



Отже, дистантна родина – це феномен сучасного суспільства, викликаний різноманітними чинниками, від економічних до соціальних. Маючи ознаки, функції, ролі та загальні причини конфліктів як і в традиційній родині, дистантна сім'я має власні особливості та свою специфіку.

### **1.3. Психотерапевтичні та консультативні напрями роботи з сімейними конфліктами.**

Сімейне психологічне консультування бере свій початок у 50-тих роках минулого сторіччя і пов'язане з американськими психологічними школами. У вітчизняній психологічній практиці. Сімейне консультування з'явилося трохи згодом, у 80-ті роки. З набуттям державної незалежності продовжуються розвиток цього напрямку терапії та консультування. Серед сучасних дослідників можемо зазначити Альошину Ю., Бондаренко О., Варгу А., Васьківську С., Горностая П., Кісарчук З., Копйова А., Лисюк Л., Онищенко Г. та ін.

Проте досі залишається суперечливе питання щодо співвідношення терапії та консультування. Це питання є досі актуальним не тільки для сімейної, але й і для індивідуальної психологічної допомоги в Україні. Оскільки відповідь на це питання не є завданням нашого дипломного дослідження, ми зупинимось на визначенні цих двох форм у сучасній психологічній науці.

«Сімейне консультування – короткотривалий процес, спрямований на допомогу і підтримку сім'ї у розв'язанні актуальних, ясно усвідомлюваних проблем, які нещодавно проявились» (Пов'якель Н.І.) [39, с. 99].

«Сімейна психотерапія – довготривалий процес, більш глибокий, у якому, крім розгляду актуальної сімейної ситуації, як правило, має місце

аналіз минулого сім'ї та сімейна реконструкція» (Пов'якель Н.І.) [39, с. 99].

Отже, наразі різниця між сімейною психотерапією і консультуванням полягає у тривалості та глибині психологічного впливу здійснюваного спеціалістом-практиком. Надалі психолог обирає методи якої психотерапевтичної школи, будуть використані в роботі з парою.

«На сьогодні існує ряд психотерапевтичних напрямів у роботі з родиною:

- Структурна сімейна терапія. Цей вид терапії ґрунтується на ідеї, відповідно до якої проблематична сімейна організаційна структура не дає змоги родині долати стреси як у своїх межах, так і поза ними, а також адаптуватися до змін. Її представники зосереджують свої зусилля на реструктуризації сім'ї, етапами якої є: приєднання; планування; здійснення зміни через виклик, кинутий симптому, структурі сім'ї, світосприйняттю і сімейній реальності; перевизначення ситуації; зміна меж; порушення рівноваги. Після цього сім'я починає використовувати приховані ресурси і модифікує свою структуру. Найчастіше застосовують такий підхід у роботі з сім'ями, які одночасно переживають багато труднощів, у яких ростуть підлітки-правопорушники, а також із сім'ями, чії діти скаржаться на психосоматичні проблеми.

- Стратегічний напрям у сімейній терапії. Психологи та психотерапевти. Які працюють в даному напрямку, головним завданням вважають зміну ролі батьків у патологічних трикутниках (батько – мати – дитина), здійснюють імпаурмент (наснаження) батьків у проблемних ситуаціях (наприклад, залишення дому дітьми старшого підліткового віку), допомагають сім'ям у виробленні протидії жорстокості і насильству, використовують у певних ситуаціях парадоксальні інтервенції (втручання, що кидає виклик стереотипній взаємодії членів сім'ї), відповідно до проблематичних симптомів витлумачують ситуації.

Особливо ефективний він у роботі з дитячими поведінковими проблемами, проблемами підлітків, які втікають з дому, у протидії сексуальному насильству, подоланні подружніх проблем.

- Когнітивно-біхевіористський напрям сімейної терапії. Цей напрям терапії передбачає використання системи винагород для підтримання схвальних вчинків, а також сприяння батькам в опануванні ефективних методів цілеспрямованого, адекватного меті впливу на своїх дітей. У спрямованій на зміну поведінки терапевтичній роботі з підлітками і подружніми парами довели свою продуктивність умовні угоди, які передбачають певні дії за відповідну поведінку. Для розвитку комунікативних навичок підлітків і дорослих, їх умінь долати проблеми використовують спеціальні тренінги. Поглибленню інтегрованості подружніх пар сприяють терапевтичні втручання з метою формування у клієнтів спокійного ставлення до розбіжностей, адаптації до незмінних аспектів у стосунках, толерантного сприйняття чужих вчинків, вияву своїх емоцій і дій.

- Екзистенційний напрям сімейної терапії. Для психологів, які поділяють цю теорію, сім'я є системою, в якій усі компоненти (індивіди) мають однакове значення. Тому, щоб змінити ціле, необхідно змінити всі його компоненти. У зв'язку з цим слід переконати кожного індивіда у неправомірності певного способу функціонування сім'ї. Консультанти та психотерапевти, які використовують цей підхід, за допомогою діалогу, намагаються зламати устої сім'ї. Почувши фразу від одного члена сім'ї, консультант ставить питання іншому члену сім'ї на іншу тему, маючи на меті переключення уваги. Такі проблеми, як убивство, страхи, спокуса, кровозмішання, вони обговорюють упереміш із банальними фразами, розповідями про випадки із життя інших людей, жартами, натяками, вмовляннями, обуреннями, намагаючись порушити старі зв'язки у системі та об'єднати членів родини на новій основі. Згідно з екзистенційною формулою консультант не повинен керувати

створенням нових структур і не відповідає за те, що вони не створюються» (Яцюк А.М., Левковська В.В.) [61, с. 426-427].

Незважаючи на різноманіття психотерапевтичних шкіл, існують деякі загальні теоретичні положення:

1. Терапевт або консультант спрямовує свій психологічний вплив на зміну стабільного дисфункційного стану сім'ї.

2. Більше уваги приділяється стереотипним формам поведінки та переконанням членів родини, ніж їх негативним емоціям. Емоції виступають як напрями для звернення уваги терапевта та клієнтів, змінні піддаються саме поведінка та переконання, які призводять до цих негативних емоцій.

3. Консультант або терапевт на час консультації стає ніби ще одним членом родини, для того щоб побачити ситуацію зсередини.

Розглянемо детальніше хід сімейної консультації. За основу протоколу сімейної консультації ми взяли етапи схема-терапії подружніх пар. Схема-терапія – це модель довготривалої терапії сфокусованої на модифікацію особистісних схем у контексті терапевтичного стосунку, когнітивної, поведінкової та експерієнтальної терапевтичної праці (Сімеоне-ДіФранческо К., Редігер Е., Стівенс Б.А.) [46]. До основних елементів відносяться:

1. Емпатичне приєднання. Цей елемент є необхідною запорукою психологічного консультування. Завдання першої сесії – дозволити парі продемонструвати дисфункційні патерни поведінки.

2. Встановлення терапевтичного альянсу та заключення контракту на психологічну консультацію. В контракті обов'язково повинні бути вказані дві вимоги – підтримувати роботу над стосунками і не вчиняти свідомої психологічної і фізичної шкоди один одному.

3. Оцінка стосунків за допомогою різноманітних опитувальників та методик. Схема-терапевти використовують генограму, опитувальник

Дж. Янга, концептуалізацію випадку, складання «карти режимів» обох партнерів.

4. Формулювання випадку та розробка плану терапії.

5. Терапевтичні інтервенції. У схема-терапії це орієнтація на найбільш виражені схеми та проблеми, деескалація конфлікту, використання інтервенцій схема-терапії через роботу в уяві, обмежене батьківство, діалоги на стільцях, стратегії посилення режиму «здорового дорослого» та зміна поведінкових патернів, навчання сімейної пари розпізнавати момент активації схем один одного та проводити деескалацію зіткнення режимів.

6. Зміцнення дружніх зв'язків – вправи на зближення, допомога парі у взятті на себе відповідальності за власні стосунки, закріплення режимів «здорового дорослого» та «щасливої дитини», використання нових конфліктів в подружжі з метою закріплення навичок отриманих під час сімейного консультування.

7. Завершення консультування та профілактика рецидивів.

На нашу думку цей перелік послідовних кроків є універсальним для сімейної консультації, незважаючи на напрямок роботи спеціаліста, та може бути використаний для сімейного консультування дистантних родин (Яцюк А.М., Левковська В.В.) [60].

Слаєва Е. Г. Стверджує, про можливість варіювання різноманітних форм психологічної допомоги на різних етапах психологічного консультування. До цих способів вона відносить й спілкування з усією сім'єю, й індивідуальне консультування одного з її членів, і роботу з подружжям, роботу з нуклеарною сім'єю, тобто з сім'єю в вузькому розумінні цього слова (батько-мати-діти), і роботу з розширеною сім'єю (включаючи тих членів родини, які справляють вплив на сімейні стосунки: дідусі, бабусі, тітки, дядьки і ін.); робота з екосистемою чи соціальною мережею родини (Силаєва Е.Г.) [40].

Говорячи саме про дистатні родини, слід зазначити про ще одну їх специфіку – це ускладнена, а в деяких випадках, взагалі відсутня можливість звернутись за психологічною підтримкою та допомогою до спеціаліста на парну (сімейну) консультацію. В таких випадках психологічне консультування здійснюється з одним із членів подружжя, що на нашу думку, є недостатнім і, в деяких випадках, може порушити цілісність сімейної системи. Дистантна родина, в наслідок тривалої відсутності одного з членів подружжя, має порушення в системі розподілу ролей та обов'язків, тому в разі звернення одного з членів подружжя по психологічну допомогу для вирішення сімейних конфліктів – це буде ще одна роль яку візьме на себе ця людина, а саме роль психотерапевта у родині. Тому психологічне консультування може здійснюватись лише як підтримка клієнта під час сімейних конфліктів та/або терапія його особистісних проблем, в той час як сімейне консультування потребує контакту психолога з обома членами родини.

Саме тому, ми бачимо три можливих варіанта здійснення психологічного консультування дистантних родин:

– Консультування одного члена подружжя і періодичне контактування з іншим, через мережу інтернет. «Контактування» може носити не постійний, а періодичний характер, наприклад один раз на два чи три тижні, через можливі інтернет мережі – skype, messenger, viber. Основною метою консультування через мережу інтернет буде підтримка психологічного стану людини, яка знаходиться в незвичному, замкненому чи ворожому просторі; надання та обговорення рекомендацій та домашніх завдань; обговорення тих змін, які відбуваються в подружжі. Ця форма консультування підійде парам, в яких лише один з подружжя відчуває необхідність звернення до спеціаліста, та парам де є складнощі у комунікації в наслідок відсутності постійного телефонного та інтернет зв'язку.

– Онлайн-консультування сім'ї. Все більшого розповсюдження набуває консультування через мережу інтернет, така форма має свої позитивні сторони: можливість звернутись до спеціаліста з іншого міста чи країни, відсутність необхідності виходити з дому що підвищує відчуття комфорту, зменшує витрати часу на дорогу, дає можливість залишитись вдома і доглядати за немовлям. Для дистантних родин, які не мають проблем з інтернет зв'язком це оптимальний варіант для отримання психологічної консультації.

– Психопрофілактична література. В нашій країні звернення до сімейного психолога ще не набуло системного характеру, люди радше погодяться на особисту консультацію чи на консультацію дитячого психолога, ніж звернуться до першопричин погіршеного самопочуття, яке в більшості випадків криється як раз у подружніх конфліктах чи відсутності підтримки та незадоволення потреби в позитивних емоціях. В цих випадках, подружжя може почати робити кроки на зустріч під впливом психопрофілактичної літератури.

Отже, сімейне консультування та сімейна психотерапія – це психологічний вплив спеціаліста на родину (на стереотипні, деструктивні форми поведінки та переконання) за допомогою різноманітних психологічних інтервенцій.

## РОЗДІЛ 2.

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ

#### 2.1. Опис методів дослідження та вибірки.

Задля досягнення мети дослідження, а саме визначення особливостей конфліктної взаємодії та специфіки вирішення сімейних конфліктів у дистантних родинах, нами було обрано пакет методик, які ми запропонували досліджуваних під час опитання.

Отже, це такі стандартизовані методики, як:

- методика К. Томаса, в адаптації Н. Гришиної «Стиль конфліктної поведінки» (для виявлення типових форм поведінки в конфліктній ситуації);
- тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом» В. Століна, Т. Романової, Г. Бутенка (для оцінки задоволеності шлюбом);
- опитувальник Гекса (з метою вивчення характерологічних особливостей особистості);
- тест «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях» (для оцінки активності поведінки в конфлікті);
- опитувальника цінностей Шварца (з метою аналізу цінностей особистості);
- методика «Діагностика особистісних і групових базових потреб» В. Скворцова (для виявлення базових потреб особистості).

Перейдемо до більш детального розгляду діагностичного інструментарію.

*«Стиль конфліктної поведінки» К. Томаса* в адаптації Н. Гришиної. Мета: визначення переважаючого способу поведінки людини в конфліктних ситуаціях (Канатаєв Ю.А.) [18].

З метою опису типів поведінки людей в конфліктних ситуаціях, автор запропонував двовимірну модель залагодження конфліктів,



основними вимірами в якій є кооперація (пов'язана з увагою людини до інтересів інших людей, залучених до конфлікту) і напористість (для якої характерний акцент на захисті власних інтересів). Відповідно цим двом вимірам, автор виокремлює наступні способи регулювання конфліктів:

- суперництво (конкуренція) як прагнення досягти своїх інтересів на шкоду іншому;
- пристосування – на противагу суперництву, принесення в жертву власних інтересів заради іншого;
- компроміс;
- уникнення – відсутність як прагнення до кооперації, так і тенденції до досягнення власних цілей;
- співпраця, коли учасники ситуації приходять до альтернативи, що повністю задовольняє інтереси обох сторін.

В опитувальнику представлені кожні з п'яти наведених можливих варіантів, 12 судженнями про поведінку індивіда в конфліктній ситуації. У різних поєднаннях вони згруповані в 30 пар.

Досліджуючи рівень задоволеності шлюбом подружжя з різним терміном дошлюбних відносин ми використали тест-опитувальник «Задоволеності шлюбом» (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко), який використовується для діагностики задоволеності шлюбом, а також при цьому визначається узгодженість задоволеності шлюбом конкретної пари. Опитувальник має одновимірну шкалу, яка складається з 24 тверджень, які характеризують різні сфери: сприйняття себе і партнера, думки, оцінки, установки тощо. Кожному твердженню відповідають три варіанти відповіді. Зміст тверджень зводиться до шести типів сімейного змісту:

- 1) порівняння подружжя з іншими подружжями;
- 2) припущення про оцінку власного сторонніми особами;
- 3) вираження тих або інших почуттів до свого партнера у минулому чи сьогодні;

- 4) власна оцінка партнера по ряду параметрів;
- 5) установка на зміну характеру партнера;
- 6) позитивні та негативні думки щодо шлюбу взагалі.

Отримані результати дають можливість говорити про загальний рівень задоволеності подружжям в парі. Подружжя вважається задоволеним шлюбом якщо чоловік та дружина знаходяться в категорії благополучні або абсолютно благополучні. Також подружжя вважається не задоволеними шлюбом якщо чоловік та дружина знаходяться в категорії неблагополучні або абсолютно неблагополучні.

*Опитувальник Гекса* для визначення характерологічних особливостей (сигнальний опитувальник). Дана методика спрямована на вивчення характерологічних особливостей особистості: пристрасно-емоційний, щедро-холеричний, сентиментально-чуттєвий, нервовий, флегматичний, сангвінічний / реалістичний, апатичний / гальмівний, аморфний. Опитувальник містить 38 тверджень.

Опитувальник *«Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях»* Ю. Альшиної та Л. Гозмана спрямований на визначення конфліктогенної сфери в подружніх стосунках, ступінь згоди чи незгоди в конфліктних ситуаціях, рівень конфліктності в парі.

Методика являє собою бланковий тест-опитувальник який містить 32 ситуації подружньої взаємодії, які мають конфліктний характер. В якості відповіді опитуваним пропонується шкала можливих реакцій на певну ситуацію, в яку закладені дві ознаки: активність чи пасивність реакції та згода чи незгода з партнером (стороною в конфлікті). Шкала має наступний вигляд: категорично не погоджуюсь з тим, що партнер робить і говорить в цій ситуації, активно виражаю незгоду і наполягаю на своєму (-2); не погоджуюсь з тим, що партнер робить і говорить в цій ситуації, демонструю свою незгоду, проте уникаю відкритого обговорення (-1); нічого не роблю і не висловлюю свого відношення, чекаю розвитку подій (0); в цілому погоджуюсь з тим, що партнер

робить і говорить, проте не вважаю за необхідне відкрито висловлювати своє ставлення (1); повністю погоджуюсь з тим, що партнер робить і говорить в цій ситуації, активно підтримую і схвалюю (2).

Дослідження конфліктів в подружніх парах дало можливість Ю. Альошиній та Л. Гозману виокремити 8 сфер, в яких частіше виникають конфлікти:

- проблеми відношень з родичами і друзями;
- питання, пов'язані з вихованням дітей;
- прояв прагнення до автономії;
- порушення рольових очікувань;
- неузгодженість норм поведінки;
- прояв домінування;
- прояв ревнощів;
- неузгодженість у відношенні до грошей.

Результати опитування дають змогу визначити ступінь конфліктності в подружжі. Якщо переважає кількість відповідей з негативним індексом (-2), можна констатувати конфліктний характер взаємодії подружжя. Також, додаткову інформацію дають наступні показники:

- у випадку переважання відповідей, що містять негативний індекс, говорять про негативні реакції респондентів в конфліктних ситуаціях, і навпаки, якщо переважають відповіді з позитивним індексом;
- переважання відповідей близьких до 1 чи до -1 свідчать про пасивний характер поведінки в сімейних суперечках; переважання відповідей близьких до 2 чи до -2 – про активну позицію в подібних ситуаціях.

*Тест цінностей Шварца* для аналізу динаміки зміни цінностей у осіб у зв'язку з їх життєвими обставинами.

Під цінностями Шалом Шварц мав на увазі ««пізнані» потреби, безпосередньо залежні від культури, середовища, менталітету конкретного суспільства (коло цінностей Шварца)» (Сисенко В.А.) [50, с. 84].

Опитувальник Шварца складається з двох частин, представлених шкалою для вимірювання 10 типів цінностей особистості на рівні переконань.

Перша частина опитувальника призначена для вивчення цінностей, ідеалів і переконань, що впливають на особистість. Список цінностей складається з двох частин: іменників і прикметників, що включають 57 цінностей. Випробуваний оцінює кожну з запропонованих цінностей за шкалою від 7 до -1 балів.

Друга частина опитувальника Шварца являє собою профіль особистості. Складається з 40 описів людини, що характеризують 10 типів цінностей. Для оцінки описів використовується шкала від 4 до -1 балів (Сисенко В.А.) [50].

*Методика діагностики ступеня задоволеності основних потреб* (за А. Маслоу). Методологічною базою дослідження є концепція ієрархії потреб А. Маслоу та структурний підхід до вивчення мотивації соціальної активності молоді О. Соколової.

«Методика складається з 15 тверджень, які необхідно оцінити, попарно порівнюючи їх між собою. Після підрахунку частоти виборів по кожній з позицій, визначається ступінь задоволеності п'яти головних потреб: матеріальні потреби; потреби в безпеці; соціальні (міжособистісні) потреби; потреби у визнанні; потреби в самовираженні. За аналізом отриманих даних можна визначити потреби, які мають 3 ступені вираження (за числовим показником): задоволення, часткового незадоволення та повного незадоволення» (Калмикова Е.С.) [19, с. 166].

Також були використані такі *методи статистичної обробки даних*: ранговий коефіцієнт кореляції Спірмена для визначення

наявності зв'язку і підтвердження його статистичної значимості між показниками.

Дослідження проводилось анонімно та на добровільній основі в очній та онлайн формі. Вибірку нашого дослідження склали 30 подружніх пар віком від 25 до 46 років (середній вік респондентів = 31,8). Половина досліджуваних – 15 подружніх пар – дистантні родини. До вибірки дистантних родин увійшли пари в яких саме чоловік має роботу на відстані (моряки, заробітчани, воєнні). Наявність дітей та термін перебування у шлюбі не входили до кола наших дослідницьких інтересів.

## **2.2. Емпіричне дослідження конфліктної поведінки у подружжі.**

В результаті проведеного емпіричного дослідження нами було виявлено статистично значимий взаємозв'язок між показниками тесту Томаса та характером взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях. Результати за обома методиками представлені у таблиці 2.1.

За характером поведінки в сімейних конфліктах, «активні» жінки (56 % опитаних) обирають суперництво та компроміс як основну форму поведінки в конфліктній ситуації. Можна побачити значущість таких особистісних цінностей як стимуляція і досягнення. З підвищенням активності послаблюється потреба в безпеці, росте значимість таких особистісних цінностей, як стимуляція, досягнення, і знижується значимість конформності. Жінки, які частіше обирають суперництво, є менш задоволені шлюбом. Щодо жінок, які за характером поведінки у конфлікті є «пасивними» (44 %), демонструють наступні форми поведінки у конфлікті: уникнення та пристосування. Для них є значимою така цінність як доброта. У жінок, в яких показники активності зростають, простежується значимість такої цінності як

самостійність і посилюється суперництво як типова форма поведінки в конфлікті. Пасивність в поведінці при сімейних негараздах супроводжується частішим використанням стратегії уникнення і пристосування.

Таблиця 2.1.

**Результати кореляційного аналізу між стратегіями поведінки в конфлікті та характером поведінки у конфліктній ситуації**

	Характер поведінки в сімейних конфліктах	Вибір стратегії поведінки в сімейних конфліктах	Ранговий коефіцієнт кореляції Спірмена
Чоловіки	Активна позиція	Компроміс	$r = 0,41, p \leq 0,05$
	Пасивна позиція	Уникнення	$r = 0,39, p \leq 0,05$
		Суперництво	$r = 0,30, p \leq 0,05$
Жінки	Активна позиція	Суперництво	$r = 0,42, p \leq 0,05$
		Компроміс	$r = 0,28, p \leq 0,05$
	Пасивна позиція	Уникнення	$r = 0,33, p \leq 0,05$

Чоловіки, які характеризуються активним відношенням до конфлікту (54 % опитаних), обирають співробітництво як основну форму вирішення конфлікту. Щодо чоловіків, які за характером поведінки у конфлікті є «пасивними» (46 %), то вони найчастіше обирають стратегію уникнення.

Отже, чоловіки, «активні» в розв'язанні сімейних конфліктів, обирають співробітництво та компроміс. Чоловіки, які обирають співробітництво є більш задоволеними у шлюбі, ніж ті, які обирають компроміс. Зниження активності поведінки в сімейному конфлікті супроводжується суперництвом, та наростанням цінності «досягнення». Підвищується здатність до пристосування як основної форми поведінки в конфлікті. Стає значимою така цінність як «конформність».

Чоловіки, «пасивні» у вирішенні сімейних конфліктів є більш незадоволені матеріальними потребами. Зі зростанням активності

поведінки в конфлікті підвищується здатність до співробітництва, значимість цінностей безпечність та конформність.

Аналіз кореляційних зв'язків між показниками тесту Томаса та опитувальником Гекса, дозволив зробити наступні висновки щодо характерологічних особливостей особистості, і певних спільних тенденції між чоловіками і жінками. Результати за обома методиками представлені у таблиці 2.2.

*Таблиця 2.2.*

**Результати кореляційного аналізу між стратегіями поведінки в конфлікті та характерологічними особливостями**

	Характерологічні особливості	Вибір стратегії поведінки у конфлікті	Ранговий коефіцієнт кореляції Спірмена
Чоловіки	Пристрасно-емоційний тип	Суперництво	$r = 0,35, p \leq 0,05$
		Пристосування	$r = 0,36, p \leq 0,05$
	Холеричний тип	Суперництво	$r = 0,42, p \leq 0,05$
	Сентиментально-чуттєвий тип	Пристосування	$r = 0,51, p \leq 0,05$
		Компроміс	$r = 0,29, p \leq 0,05$
Апатичний тип	Пристосування	$r = 0,42, p \leq 0,05$	
Жінки	Пристрасно-емоційний тип	Співпраця	$r = 0,48, p \leq 0,05$
		Суперництво	$r = 0,50, p \leq 0,05$
	Холеричний тип	Суперництво	$r = 0,39, p \leq 0,05$
		Компроміс	$r = 0,27, p \leq 0,05$
	Сентиментально-чуттєвий тип	Компроміс	$r = 0,44, p \leq 0,05$
		Уникнення	$r = 0,36, p \leq 0,05$
	Флегматичний тип	Уникнення	$r = 0,42, p \leq 0,05$
Нервовий тип	Уникнення	$r = 0,35, p \leq 0,05$	

Наприклад, частка жінок та чоловіків пристрасно-емоційного типу, обирають суперництво. Деякі жінки, та деякі чоловіки сентиментально-чуттєвого типу обирають компроміс. Чоловіки та частка жінок холеричного типу надають перевагу суперництву. Тут ми можемо зробити припущення про те, що за наявності відношення до певного типу, який містить в собі властиві йому характерологічні особливості, респондент може вибрати ту, а не іншу стратегію поведінки в конфлікті.

Проаналізувавши результати опитаних за методикою В. Скворцова «Діагностика особистісних і групових базових потреб» нами були зроблені наступні висновки. Найбільш актуальною для жінок є потреба в безпеці. Ця потреба несе в собі наступний зміст: захищеність сім'ї; почуття, що інші піклуються про мене; наявність підтримки від близьких. Для чоловіків найбільш актуальною є потреба у визнанні, що супроводжується бажанням самоствердитись. Результати представлені у таблиці 2.3.

*Таблиця 2.3.*

**Результати загальної вибірки за методикою В. Скворцова  
«Діагностика особистісних і групових базових потреб»**

	Матеріальні потреби	Потреби в безпеці	Міжособистісні потреби	Потреби у визнанні	Потреби у самовираженні
Чоловіки	13	9	8	15	14
Жінки	11	14	12	9	9

Далі ми здійснили кореляційний аналіз показників тесту Томаса та методики В. Скворцова для того, щоб побачити чи є зв'язок між стратегіями поведінки в конфлікті та базовими потребами респондентів. Для цього ми використали коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Результати представлені у таблиці 2.4.

З отриманих результатів ми бачимо, що потреба в безпеці і в чоловіків, і в жінок корелює зі стратегіями поведінки в конфлікті. Це означає, що вона є важливою при виборі стратегії у конфлікті. Тобто незадоволена потреба у безпеці може стати, як причиною конфліктів, так і причиною вибору тієї, чи іншої стратегії.

*Таблиця 2.4.*



## Результати кореляційного аналізу між стратегіями поведінки в конфлікті та базовими потребами

	Базові потреби	Вибір стратегії поведінки у конфлікті	Ранговий коефіцієнт кореляції Спірмена
Чоловіки	Потреба в безпеці	Пристосування	$r = 0,55, p \leq 0,05$
		Компроміс	$r = 0,35, p \leq 0,05$
	Потреба у визнанні	Уникнення	$r = 0,40, p \leq 0,05$
		Суперництво	$r = 0,32, p \leq 0,05$
Жінки	Потреба в безпеці	Суперництво	$r = 0,48, p \leq 0,05$
		Уникнення	$r = 0,36, p \leq 0,05$
	Матеріальні потреби	Компроміс	$r = 0,40, p \leq 0,05$
		Пристосування	$r = 0,33, p \leq 0,05$

Наступним нашим кроком було прослідкувати наявність зв'язку між цінностями та стратегіями поведінки у конфлікті. Перш за все ми дослідили цінності за опитувальником Шварца.

Таблиця 2.5.

### Середні показники результатів за опитувальником цінностей Шварца.

Провідні цінності опитаних	Чоловіча вибірка	Жіноча вибірка
Насолода	5,6	5,5
Досягнення	5,4	5,8
Соціальна влада	4,7	5,2
Самовизначення	5,5	5,7
Стимуляція	5,3	5,8
Конформізм	5	5,7
Соціальність	4,9	5,8
Безпечність	5,9	6,2
Зрілість	5,4	5,7
Підтримка традицій	5,4	5,9
Соціальна культура	4,5	5,2
Духовність	4,8	5,4

Як бачимо з даного графіка, на першому місці знаходиться така цінність як «безпечність», на останньому – «соціальна культура». За методикою Шварца безпечність означає наступне:

- захищеність сім'ї;
- почуття, що інші піклуються про мене;

- наявність підтримки від близьких.

Соціальна культура несе такий зміст:

- уникнення заборгованостей;
- єднання з природою;
- байдужість до мирських турбот;
- збереження навколишнього середовища.

Далі ми провели кореляційний аналіз між показниками тесту Томаса та Шварца, з метою визначення взаємозв'язку між цінностями та стратегіями поведінки в конфлікті. У показниках жінок ми виявили кореляційні зв'язки таких цінностей як: безпечність, зрілість та соціальність з стратегіями вирішення конфлікту. У показниках чоловіків ми виявили, що такі цінності як: соціальна влада та зрілість, які корелюють зі стратегіями вирішення конфлікту. Результати представлені в таблиці 2.6.

*Таблиця 2.6.*

**Результати кореляційного аналізу між стратегіями поведінки в конфлікті та базовими цінностями**

	Базові цінності	Вибір стратегії поведінки у конфлікті	Ранговий коефіцієнт кореляції Спірмена
Чоловіки	Соціальна влада	Суперництво	$r = 0,47, p \leq 0,05$
		Уникнення	$r = 0,38, p \leq 0,05$
	Зрілість	Компромiс	$r = 0,58, p \leq 0,05$
		Пристосування	$r = 0,40, p \leq 0,05$
Жінки	Безпечність	Уникнення	$r = 0,54, p \leq 0,05$
		Співпраця	$r = 0,39, p \leq 0,05$
	Зрілість	Компромiс	$r = 0,41, p \leq 0,05$
		Пристосування	$r = 0,38, p \leq 0,05$
Соціальність	Пристосування	$r = 0,38, p \leq 0,05$	
	Співпраця	$r = 0,39, p \leq 0,05$	

Дослідивши цінності, було помічено, що і в чоловіків, і в жінок така цінність як зрілість корелює зі стратегіями поведінки в конфлікті. Можна зробити висновок про те, що саме ця цінність, яка несе в собі такий зміст як: зріле розуміння життя; глибокий емоційний та духовний

зв'язок; почуття власної гідності; розуміння свого призначення в житті, має важливе значення при виборі стратегій поведінки в конфлікті. Вона є однаково важливою, як для чоловіків, так і для жінок. Тож, якщо дану цінність буде пригнічувати подружній партнер, то це може стати як причиною конфлікту, так і причиною вибору певної стратегії для його вирішення.

Найчастіше досліджуванні у конфлікті користуються стилями поведінки компроміс та уникнення. Соціальна культура як колективна цінність є найменш значимою для вивченої вибірки. Ця цінність має такий зміст: уникнення заборгованостей; єднання з природою; байдужість до мирських турбот; збереження навколишнього середовища.

Отримані результати вказують на статеві відмінності у характері поведінки подружжя в сімейному конфлікті і їх відношенні до нього: у жінок поведінка в сімейному конфлікті ініціюється важливістю особистісних цінностей і втіленням в життя особистісних інтересів, чоловіки прагнуть уникнути активної поведінки в конфлікті. Тож, для чоловіків сімейний конфлікт є стресовою подією, для жінок – ареною для самоактуалізації.

Отже, проаналізувавши основні фактори та передумови виникнення сімейних конфліктів, ми визначили та обґрунтували такі особистісні особливості подружжя як: потреби, цінності, характерологічні особливості. Ми довели емпірично, що ці особистісні особливості в певній мірі є передумовою виникнення та характеру перебігу сімейних конфліктів.

### **2.3. Психологічні особливості конфліктної ситуації у традиційних та дистантних сім'ях.**

Як вже було зазначено у підрозділі 2.1., у нашому дослідженні взяли участь 30 подружніх пар: 15 – традиційні пари, де обидва члени подружжя проживають в одній будівлі на постійній основі не розлучаючись на довго; 15 пар – дистантні родини, в яких чоловік за професійною вимогою з певною періодичністю проживає з дружиною окремо. Дистантні родини, в яких саме дружина за професійною вимогою періодично відсутня, не були представлені у досліджуваній вибірці. У дослідженні не брали участь пари які тимчасово, внаслідок конфлікту проживають окремо та пари, в яких один або обидва члени подружжя відбувають покарання у місцях утримання. У дослідженні не враховувався сімейний стаж, наявність та кількість дітей, сумісне проживання інших родичів пари, таких як батьки, брати, сестри і інші родичі. Усі ці змінні можуть бути врахованими у подальших науково-практичних розвідках.

В попередньому підрозділі ми описали виокремлені нами фактори та передумови виникнення сімейних конфліктів загальні для традиційних та дистантних родин. Зараз, ми зупинимо увагу на основних відмінностях.

Ми порівняли обидві вибірки за результатами опитувальника «Стиль конфліктної поведінки» К. Томаса в адаптації Н. Гришиної, де звернули увагу на домінуючу стратегію вирішення конфліктів (графічно результати представлені на рисунку 2.1). Так, чоловіки із традиційних родин мають за домінуючу стратегію компроміс – 60 % опитаних та суперництво – 40 %. Чоловіки з дистантних родин мають за домінуючу стратегію компроміс – 80 % та уникнення – 20 %.

Отже, припускаємо, що загалом для чоловіків є більш прийнятною стратегія компромісу, що підтверджують результати зображені у підрозділі 2.2. Проте вагома частина чоловіків що залишаються вдома також обирають суперництво, а чоловіки, що надовго полишають

домівку, також схильні обирати уникнення конфліктів, як домінуючі стратегії.

Що стосується жіночої вибірки, тут ми також бачимо підтвердження попереднім результатам і, також, відмінностями між обома вибірками. Так, жінки з традиційних родин мають за домінуючу стратегію суперництво (100 %), а жінки з дистантних родин – компроміс (80 %) та уникнення (20 %). Отже, можемо припустити, що загалом для дистантних родин стратегії компромісу та уникнення в конфлікті є характерними та типовими.

Звичайно, в повсякденному житті особа рідко використовує лише одну стратегію, тому ми розглянули ті варіації, які зустрічаються найчастіше – дві-три близькі за значенням стратегії.

Для чоловіків в традиційних родинах характерні такі варіації:

- компроміс, суперництво;
- компроміс, суперництво, пристосування;
- суперництво, компроміс, уникнення.

Для чоловіків в дистантних родинах характерні такі варіації:

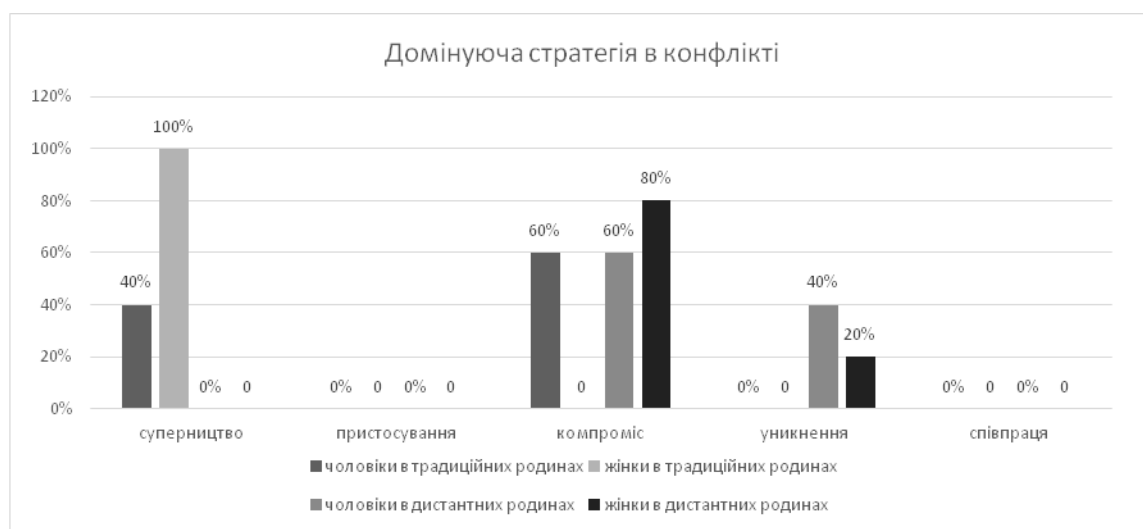
- уникнення, суперництво;
- уникнення, суперництво, пристосування;
- компроміс, пристосування, уникнення, співпраця.

Для жінок в традиційних родинах характерні такі варіації:

- суперництво, компроміс;
- суперництво, компроміс, уникнення.

Для жінок в дистантних родинах характерні такі варіації:

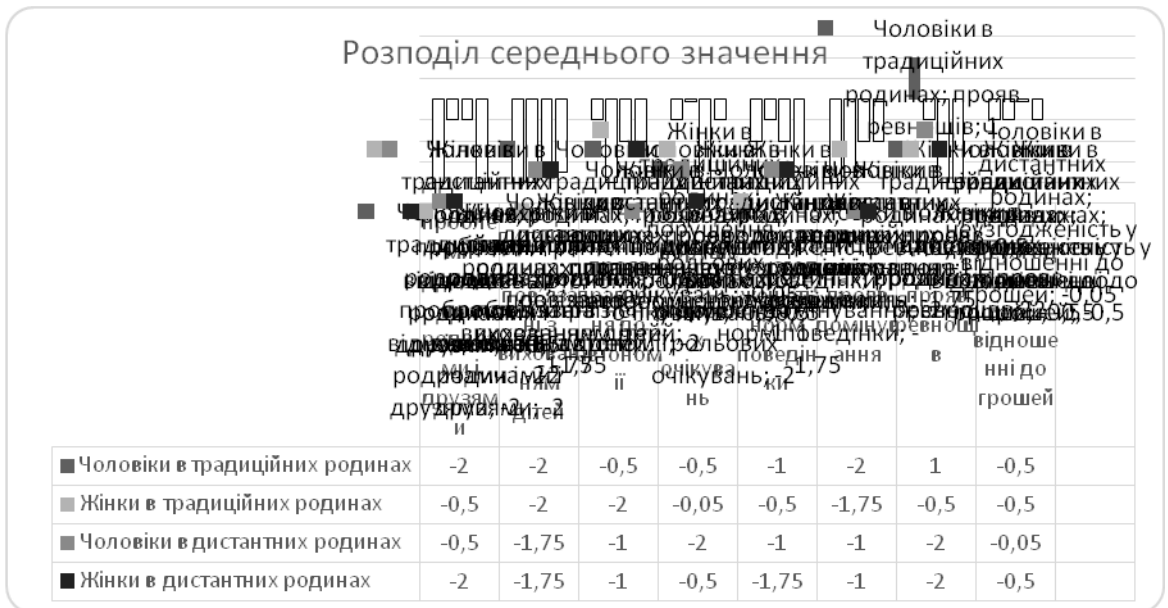
- уникнення, пристосування;
- уникнення, співпраця, суперництво;
- компроміс, пристосування, співпраця.



**Рис. 2.1. Графічне зображення розподілу даних за опитувальником «Стиль конфліктної поведінки» К. Томаса в адаптації Н. Гришиної**

Цікавими на нашу думку є дані, щодо потягу до співпраці саме в дистантних родинях, можливо це результат взаємозамінності у виконанні сімейних функцій та ролей, більшій пластичності жінок у цьому виді шлюбу, на відмінну від традиційних родин зі сталими розподіленими сімейними ролями.

Також, відмінності у розподілі даних присутні за опитувальником «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях» Ю. Альошиної та Л. Гозмана, що свідчить про різні причини, які зумовлюють напругу у подружжі. Так основними причинами до активного прояву незгоди (-2 бали) з партнером у традиційних родинях є проблеми відношень з родичами і друзями, питання, пов'язані з вихованням дітей, прояв одного з партнерів прагнення до автономії та домінування. Причини конфліктів у дистантних родинях - проблеми відношень з родичами і друзями, питання, пов'язані з вихованням дітей, порушення рольових очікувань, неузгодженість норм поведінки, прояв ревнощів. Графічно усереднені результати зображені на рисунку 2.2.



**Рис. 2.2. Графічне зображення розподілу даних за опитувальником «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях» Ю. Альшиної та Л. Гозмана**

Таким чином, нами встановлено, що загальними причинами для прояву активної незгоди з партнером є стосунки з родичами (зміна планів подружжя у зв'язку з приїздом родичів партнера) та питання, щодо виховання дітей (неузгодженість єдиної педагогічної стратегії). Специфічними виступають прояв домінування або бажання автономії у традиційних родинах і неузгодженість ролей та норм поведінки у дистантних. Також. Саме дистантні родини частіше стикаються з ревнощами.

Отже, нами були встановлені відмінності у причинах та стратегіях поведінки під час конфлікту між традиційними та дистантними родинами. Традиційні пари частіше звертаються до конкуренції чи компромісу, дистантні – до компромісу чи ухилення. Традиційні родини частіше конфліктують через побутові причини, в той час як дистантні через неузгодженість поведінки.

### РОЗДІЛ 3.

## ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА, СПРЯМОВАНА НА ВИРІШЕННЯ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ

### 3.1. Опис вибірки досліджуваних, які взяли участь у формульовальному експерименті.

Соціальну взаємодію людини важко уявити без невдач, протиріч, перешкод та конфліктів, поруч із задоволенням від спілкування, підтримкою та реалізацією. Подружнє життя не є виключенням. Конфлікти неминучі. Конструктивні конфлікти дозволяють краще пізнати один одного, вибудувати правила поведінки, продемонструвати власні емоційні кордони. Криза може стати запорукою розвитку. Вирішити та подолати кризу у стосунках можна завдяки конфліктній взаємодії.

Отже, кожна сім'я в певний момент стикається з непорозумінням чи зіткненням інтересів. Якщо не вдається вирішити цю конфліктну ситуацію самостійно, пари вдаються до допомоги спеціаліста-психолога. Проте існують дистантні родини, члени якої перебувають у недоступності для сімейного консультування, і навіть при бажанні чи гострій необхідності, їм це буде зробити важко з технічного боку.

Дистантні сім'ї мають свою специфіку та особливості. Ці пари більшість часу знаходяться на відстані один від одного. І хоча способи інтернет зв'язку з кожним роком розвиваються і стають доступнішими у різних куточках світу, проте такий вид спілкування не може замінити реальної близькості. Такі пари пропускають важливі спільні моменти, мають обмежений перелік сімейних ритуалів, почасти не мають відчуття стабільності і постійності. Будучи на відстані один від одного довгий час, забуваючи як це виконувати побутові сімейні ролі або делегувати виконання цієї ролі, ці пари вкрай потребують включення сторонньої



людини – спеціаліста, який допоможе побачити картину загалом і виправити «зламани моменти». Проте зробити це – звернутись до психолога – буває просто не можливо, і пари відкладають звернення до моменту повернення партнера, що тільки затягує вирішення конфлікту і погіршує ситуацію.

Саме тому, у своїй статті «Протокол сімейної консультації у дистантних родинах» (Яцюк А.М., Левковська В.В.) [61] ми запропонували три можливих варіанти консультування дистантних родин:

- консультування одного члена подружжя і періодичне контактування з іншим, через мережу інтернет;
- онлайн-консультування сім'ї;
- читання психопрофілактичної літератури.

Кожна з цих форм психологічної допомоги родині має свої сильні та слабкі сторони, переваги та обмеження. Кожна з них, на нашу думку, буде менш результативною ніж очні зустрічі, проте за відсутності такої можливості, кожна з цих форм взаємодії буде ефективнішою ніж уникнення розв'язання конфліктної ситуації, чекання приїзду і відкладання проблеми у «дальний кут». З метою перевірки даної гіпотези, нами був проведений констатуючо-формульальний експеримент.

В експерименті добровільно взяли участь 15 дистантних родин з попередньої вибірки. За результатами діагностики всі пари, що беруть участь у цьому дослідженні, мають латентні тривалі конфлікти. Зважаючи на побутову ситуацію, можливості та вмотивованість досліджуваних, ми розподілили їх на 5 груп.

- перша експериментальна група – 3 пари, які отримають 5 очних консультацій у психолога;
- друга експериментальна група – 3 пари, які отримають 5 онлайн консультацій у психолога;

- третя експериментальна група – 3 пари, в яких дружина отримає 3 очних консультацій і 2 консультації парні через мережу інтернет;
- четверта експериментальна група – 3 пари отримали електронний примірник книги Гері Чепмена «П'ять мов кохання» (Чепмен Г.) [56];
- п'ята контрольна група – 3 пари які візьмуть участь лише у діагностичному замірі.

Наша робоча гіпотеза полягає в ідеї, що після індивідуальних зустрічей з обома партнерами, більша вірогідність зменшення невирішених конфліктів та підвищаться рівень задоволеності стосунками.

З метою визначення зміни у стосунках протягом часу необхідного для експерименту, нами був застосований тест-опитувальник «Задоволеності шлюбом» (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко). Серед досліджуваних пар не має тих, хто оцінює власні стосунки як благополучні. Результати попереднього дослідження узяті нами для порівняння. Після експерименту, ми знову опитаємо досліджуваних за допомогою цього опитувальника. Наявність суттєвих різниць в показниках до та після надасть нам можливість говорити про суттєвий зсув у стосунках.

### **3.2. Структура й опис формувального експерименту.**

У цьому підрозділі ми опишемо основні вектори роботи з експериментальними групами. Також звернемо увагу на реакції досліджуваних, щодо методів консультування та отриманих ними інсайтів під час нашої взаємодії.

#### *1. Сімейне консультування.*

В цьому підрозділі ми опишемо структуру консультування та техніки, які ми використовували під час зустрічей з першою та другою експериментальною групою. Для чистоти експерименту, ми підбрали ті техніки, які можливі для застосування як при очному так і при онлайн консультуванні.

Перша зустріч була присвячена налагодженню терапевтичного контакту та визначенню конфліктної сфери сімейного життя. Основний вектор зустрічі – це бажані зміни. І чоловік і дружина написали та озвучили ті зміни, які необхідні їм для щасливого сімейного життя. З допомогою психолога, кожен член подружжя почув один одного і або погодився рухатись у цьому напрямку, або запропонував компромісний варіант.

В якості домашнього завдання, кожен учасник повинен був визначити свої ранні дезадаптивні схеми за допомогою схемного опитувальника Янга (YSQ S3R).

Дж. Янг описав 18 схем, які засвоюються в дитинстві і потім впливають на сприйняття дійсності особистістю:

- покинутість / нестабільність;
- недовіра / насилля;
- емоційна депривація;
- дефективність / сором;
- соціальна ізоляція / відчуження;
- залежність / некомпетентність;
- схильність до фізичної шкоди чи хвороби;
- злиття з іншими / нерозвинене Я;
- приреченість на невдачу;
- володіння особливими правами / грандіозність;
- недостатньо самоконтролю / самодисципліни;
- підпорядкування;
- жертвовність;

- пошук схвалення;
- негативність / песимізм;
- придушення емоцій;
- завищені вимоги до себе / зверхня критичність;
- карательність (Сімеоне-ДіФранческо К., Редігер Е., Стівенс Б.А.) [46].

Друга та третя зустріч були присвячені обговоренню отриманих результатів за тестом Янга. Подружжя згадували історії сімейного життя в яких проявлялись домінуючі схеми, аналізуючи що саме запускає ці схеми, пояснюючи партнерові, що ці реакції відбуваються неконтрольовано. Основне завдання психолога – зробити зі схем партнерів загального ворога проти якого подружжя може об'єднатись. До технік схема-терапії, якими ми користувались в міру власних знань і можливостей, відносяться: діалог та опитання; побудова генограми; вияв схем. Наша робота була спрямована не на зміну цих схем (бо це область терапії), а на їх усвідомлення і можливість контролю.

Метою четвертої зустрічі була побудова нових сімейних правил, які включали б ефективний розподіл сімейних ролей та функцій. Важливою особливістю дистантних родин, яку слід враховувати на етапі вибудовування сімейних правил – це період присутності та відсутності одного члена подружжя. Цю «сезонність» та змінність було також враховано. Психолог ознайомив пари з ідеєю Г. Чепмена, про різні «мови кохання». Разом було знайдено «мову» кожного з партнерів і ці дії були також прописані у правила родини, у вигляді ритуалів або розподілу обов'язків. Поєднання методів схема-терапії та ідеї Г. Чепмена є унікальним, ми пішли на цей крок з метою наближення експериментальних вибірок до схожих умов. Проте, таке поєднання стало цілком гармонічним та взаємодоповнюючим в тих умовах психологічного консультування, в яких ми опинились.

П'ята зустріч була присвячена підбиттю підсумків. Разом з парами ми обговорювали моменти позитивних зрушень, перспективи та вектори самостійної роботи пари. На завершення пари отримали домашнє завдання у якості повторного заповнення опитувальника В. Століна «Задоволеності шлюбом».

Підсумовуючи результати проведеної роботи, можемо стверджувати про те, що:

– Різниця очного та онлайн консультування, за умов гарного інтернет зв'язку, стає менш суттєвою вже на третій зустрічі. Звичайно, під час очного консультування ми отримуємо додаткову інформацію завдяки спостереженню за подружжям яке знаходиться в одній кімнаті, сидить поруч один з одним, проте гарна камера та зв'язок здатні передати зміни в міміці та інтонації і присутність на одному екрані, також дасть психологу побачити зміну реакцій подружжя.

– Кожна сімейна пара має свою динаміку, що прослідковується незалежно від форми консультування (очно чи онлайн). І в першій, і в другій експериментальній групі знайшлись пари, з якими ми не встигли розібрати всі випадки запуску схем.

Зворотній зв'язок був змішаного характеру – були як позитивні відгуки, так і негативні. Щодо позитивних, пари вперше за довгий час почули один одного, зрозуміли «корінь» реакцій на певні ситуації з минулого їх сім'ї, що затягувало вирішення конфлікту. Щодо негативних відгуків, основна спрямованість їх була на незрозумілість схем і того, що з ними далі робити. На нашу думку за цими реакціями криється бажання отримати швидкі відповіді без докладання зусиль. Цікаво, що бажання змінити, відкинути схему було спрямоване як на власні схеми, так і на схеми партнера.

## *2. Індивідуальне консультування.*

Цей підрозділ присвячено висвітленню етапів проходження консультативного процесу у третій експериментальній виборці. У цих

трьох парах чоловіки на момент участі в експерименті знаходились у відрядженні, тому парна консультація відбувалась онлайн, а очна тільки з дружиною. Таким чином, ми відтворили підтримуючий вид консультування. Для того, щоб наблизити усі експериментальні групи до загального показника, ми намагались використовувати під час консультування тіж техніки що і у першій та другій контрольній групі.

Отже, зупинимось детальніше на структурі кожної зустрічі. На першій зустрічі були присутні і чоловік і дружина, консультування відбувалось на платформі viber та messenger. Як і в попередніх вибірках, перша зустріч була присвячена налагодженню терапевтичного контакту між психологом та родиною, проясненню причин неблагополуччя, конфліктних ситуацій між партнерами. Були визначені вектори розвитку стосунків, які б влаштовували обох партнерів. В якості домашнього завдання пара отримала для ознайомлення електронну версію книги «П'ять мов кохання»(Чепмен Г.) [56]. Додаткове завдання для дружини – пройти електронну версію теста Янга.

Друга, третя та четверта зустрічі відбувались окремо з дружиною в офлайн режимі. Звичайно, що такий формат сімейного консультування підтримують не усі терапевтичні школи, а тільки схема-терапія (Сімеоне-ДіФранческо К., Редігер Е., Стівенс Б.А.) [46], а також, це нерівномірний розподіл відповідальності за зміну стосунків. Проте, відповідно до нашої робочої гіпотези, такий формат консультування все ж таки більш ефективний, ніж його відсутність. В подальших дослідженнях, можливе порівняння ефективності індивідуального консультування з дружиною, та того формату який спробували впровадити ми – підтримуюче сімейне консультування, в якому до індивідуального консультування з дружиною додаються періодичні зустрічі з її партнером. Ще одна різниця між індивідуальним та підтримуючим консультуванням – спрямованість саме на сімейні проблеми.

На другій зустрічі ми обговорили з учасницями результати опитувальника Янга, спробували знайти типові схеми, випадки які їх запускають у стосунках. Третя та четверта зустрічі були присвячені пошуку причин цих реакцій та спробі знайти заміщуючий досвід – інші форми для реагування.

П'ята зустріч, знову була у мережі інтернет з обома партнерами. Психолог звертався до чоловіків, чи помітили вони позитивні зсуви у стосунках, які інсайти вони отримали за час від минулої зустрічі. Як пара взаємодіє зараз. Далі обговорювалась прочитана книга, разом з психологом визначалась «мова кохання» кожного партнера. В якості рекомендацій було запропоновано звертатись до цих способів виразити почуття. Для цього кожен партнер має написати 10 прийнятних для нього способів вираження кохання і обмінятись цими списками. До прикладу це можуть бути слова підтримки, компліменти, поцілунки, обійми, подарунки, допомога у господарстві, якісний час разом.

Як і в попередніх групах, зворотній зв'язок був різним. Проте це стосувалось виключно чоловіків. Ми гадаємо, що така форма сімейного консультування зменшує мотивацію того партнера, який не включений у взаємодію на сто відсотків. На останній зустрічі ми почули від пар про позитивні зрушення у стосунках, проте під час попередніх зустрічей динаміка була нижчою, ніж в першій та другій експериментальній групі.

### *3. Читання психологічної літератури.*

Три пари, які увійшли до цієї групи отримали завдання прочитати за відведений проміжок часу, книгу Гері Чемпена (Чепмен Г.) [56] та самостійно визначити свої «мови кохання» та обговорити один з одним способи виразу свого почуття. Ці пари не визначали свої дезадаптивні схеми та не обговорювали з психологом можливі причини сімейних конфліктів.

Ми намагались відтворити ситуацію в якій пара намагається покращити стосунки за допомогою психологічної літератури написаної

не для професіоналів і є доступною широкому колу осіб, без звернення до спеціаліста. В таких парах обов'язково хтось більш вмотивований до впровадження змін, проте даний аспект не був врахований у нашому дослідженні.

### **3.3. Ефективні способи психологічної допомоги дистантним сім'ям.**

Для того, щоб дослідити ефективність психологічної підтримки парам під час психологічних проблем у шлюбі, які виражаються у конфліктах і відсутності порозуміння, ми запропонували учасникам пройти опитання за опитувальником В. Століна, Т. Романова, Г. Бутенко «Задоволеності шлюбом» до та після експерименту. Опитувальник демонструє ступінь самооцінювання власного шлюбу за шкалою від абсолютно неблагополучної до абсолютно благополучної родини. Під благополуччям, автори розуміють, суб'єктивне емоційне відчуття, неподільне переживання, яке базується на відчутті любові та емоційної прив'язаності (Вишняков А.І., Непрокіна А.В.) [11].

Детальніше результати, за опитувальником, можна побачити у таблиці 3.1. З метою захисту персональних даних учасників експерименту, в таблиці їх результати зашифровані порядковим номером 1, 2 чи 3. Номер парі надавався випадково.

*Таблиця 3.1.*

#### **Розподіл даних за опитувальником «Задоволеності шлюбом»**

Номер експериментальної (ЕГ) чи контрольної (КГ) групи	Учасник	Кількісні показники до експерименту	Якісні показники до експерименту	Кількісні показники після експерименту	Якісні показники після експерименту
ЕГ 1	Чоловік №1	15	абсолютно неблагополучна	24	скоріш неблагополучна



## Продовження таблиці 3.1.

	Дружина №1	24	скоріш неблагополучна	28	перехідна до благополучної
	Чоловік №2	12	абсолютно неблагополучна	27	перехідна до благополучної
	Дружина №2	19	неблагополучна	29	скоріш благополучна
	Чоловік №3	22	неблагополучна	27	перехідна до благополучної
	Дружина №3	13	абсолютно неблагополучна	22	неблагополучна
ЕГ 2	Чоловік №1	19	неблагополучна	26	скоріш неблагополучна
	Дружина №1	19	неблагополучна	21	неблагополучна
	Чоловік №2	26	скоріш неблагополучна	24	скоріш неблагополучна
	Дружина №2	17	неблагополучна	29	скоріш благополучна
	Чоловік №3	17	неблагополучна	31	скоріш благополучна
	Дружина №3	24	скоріш неблагополучна	29	скоріш благополучна
ЕГ 3	Чоловік №1	16	абсолютно неблагополучна	21	неблагополучна
	Дружина №1	16	абсолютно неблагополучна	30	скоріш благополучна
	Чоловік №2	19	неблагополучна	22	неблагополучна
	Дружина №2	23	скоріш неблагополучна	23	скоріш неблагополучна
	Чоловік №3	18	неблагополучна	20	неблагополучна
	Дружина №3	21	неблагополучна	20	неблагополучна
ЕГ 4	Чоловік №1	14	абсолютно неблагополучна	24	скоріш неблагополучна
	Дружина №1	22	неблагополучна	19	неблагополучна
	Чоловік №2	20	неблагополучна	20	неблагополучна
	Дружина №2	15	абсолютно неблагополучна	18	неблагополучна
	Чоловік №3	22	неблагополучна	19	неблагополучна
	Дружина №3	10	абсолютно неблагополучна	22	неблагополучна
КГ	Чоловік №1	17	неблагополучна	16	абсолютно неблагополучна

## Продовження таблиці 3.1.

	Дружина №1	26	скоріш неблагополучна	20	неблагополучна
	Чоловік №2	19	неблагополучна	20	неблагополучна
	Дружина №2	21	неблагополучна	21	неблагополучна
	Чоловік №3	24	скоріш неблагополучна	15	абсолютно неблагополучна
	Дружина №3	13	абсолютно неблагополучна	22	неблагополучна

Отже, представлені результати дають змогу зробити декілька висновків:

– по-перше, суб'єктивне оцінювання власного емоційного ставлення до стосунків у шлюбі – не є об'єктивним методом, що підтверджують дані контрольної групи (є зміна як кількісного так і якісного показника);

– по-друге, суб'єктивне переживання якраз і є основою гарного самопочуття у стосунках й, інколи, причиною початку конфліктної взаємодії;

– по-третє, перехід до відчуття стосунків як благополучних помічаємо у першій та другій експериментальних групах.

Наступним етапом нашого дослідження, було визначити статистично значимі зсуви результатів до та після експерименту. Нас цікавили зміни на покращення, тобто збільшення кількісного показника. З цією метою був використаний T - критерій Вілкоксона. Проте нам довелось прийняти певні особливості, а саме обмеження критерію відповідно до кількості учасників. Так як кожна наша група була малочисельною, ми увійшли з крайнім низьким значенням n, а саме 6. При n=6 можна врахувати достовірність лише на рівні  $p \leq 0,05$ . Проте навіть з такими обмеженнями, ми отримали статистично значимі зсуви у відповідях у експериментальній групі 1 ( $T=0$ ,  $p \leq 0,05$ ),

експериментальній групі 2 ( $T=0,5$ ,  $p \leq 0,05$ ) та експериментальній групі 3 ( $T=2$ ,  $p \leq 0,05$ ).

Таким чином, за допомогою  $T$  - критерію Вілкоксона, ми можемо стверджувати:

- звернення до психолога сприяє зміні емоційного відчуття і відношення до стосунків у шлюбі, на противагу відкладанню та відкиданню кваліфікаційної допомоги спеціаліста ( $T=12$ ) та навіть самостійної спроби розібратись у сімейних проблемах ( $T=6$ );

- п'яти консультацій замало, щоб змінити стосунки, або почати оцінювати ці стосунки як благополучні, проте навіть п'ять зустрічей з психологом призводять до змін на краще;

- відповідно до результатів, все ж таки бачимо що очні сімейні зустрічі з психологом ( $T=0$ ) є більш ефективними, ніж зустрічі онлайн ( $T=0,5$ ). І разом з тим, онлайн сімейні зустрічі ( $T=0,5$ ) ефективніші за очні індивідуальні ( $T=2$ ).

Отже, наша гіпотеза щодо ефективності вирішення сімейних непорозумінь разом з психологом підтвердилась. Перспективу подальших досліджень бачимо у збільшенні вибірки і повторному дослідженні, та у збільшенні консультативних зустрічей для порівняння цього фактору всередині першої, другої та третьої експериментальної групи.

## ВИСНОВКИ

1. Конфлікт – це таке відношення між суб'єктами соціальної взаємодії, яке характеризується їх протиборством на основі протилежно спрямованих мотивів (потреб, інтересів, цілей, ідеалів, переконань) або суджень (думок, поглядів, оцінок і т.п.). Сімейно-побутовий конфлікт – це один з видів конфліктів, який виокремлюється за сферою прояву, а саме – родинне коло. Сімейний конфлікт – це протиборство між членами сім'ї на основі зіткнення протилежно направлених мотивів і поглядів.

Дистантна родина – це один із типів неповної родини, в якій юридично наявні відносини обох батьків, але один із них через різні причини досить тривалий час відсутній і здійснює спілкування на відстані (у листах, по телефону, під час короткочасних зустрічей тощо). Характерними особливостями дистантної родини є: роздільне проживання членів родини (один, або обидва члени подружжя проживають тривалий час закордоном); відокремлення місця праці від домівки і чергування між ними; зміна ціннісних орієнтацій, порушення сімейної рівноваги; розпад сімейних зв'язків; надання переваги економічній функції родини, на противагу іншим функціям.

2. До основних причин сімейних конфліктів відносять: важкі фінансові та побутові умови, незадоволення потреби в позитивних емоціях, неадекватні рольові очікування, несумісність характерів, конфліктність, грубість, агресивність, відмінність поглядів на сумісне подружнє життя, виховання дітей, ставлення до батьків або родичів, обмеження свободи, активності дій, самовиразу членів сім'ї, сімейний контроль, девіантна або делінквентна поведінка одного із членів сім'ї, фобія втрати дитини батьками, авторитарне втручання родичів в подружні стосунки, сексуальна дисгармонія партнерів по шлюбу. За джерелом конфлікту, сімейні конфлікти поділяють на: ціннісні, позиційні, сексуальні, емоційні, господарсько-економічні конфлікти.

Проаналізувавши основні фактори та передумови виникнення сімейних конфліктів, ми визначили та обґрунтували такі особистісні особливості подружжя як: потреби, цінності, характерологічні особливості та їх взаємозв'язок із стилями конфліктної поведінки. Отримані результати вказують на статеві відмінності у характері поведінки подружжя в сімейному конфлікті і їх відношенні до нього: у жінок поведінка в сімейному конфлікті ініціюється важливістю особистісних цінностей і втіленням в життя особистісних інтересів, чоловіки прагнуть уникнути активної поведінки в конфлікті. Тож, для чоловіків сімейний конфлікт є стресовою подією, для жінок – ареною для самоактуалізації.

3. Нами були встановлені відмінності у причинах та стратегіях поведінки під час конфлікту між традиційними та дистантними родинами. Традиційні пари частіше звертаються до конкуренції чи компромісу, дистантні – до компромісу чи ухилення. Традиційні родини частіше конфліктують через побутові причини, в той час як дистантні через неузгодженість поведінки.

4. В результаті формуючого експерименту, нами було доведено, що звернення подружньої пари до психолога, під час конфлікту чи кризи на тлі тривалих протиріч, сприяє зміні емоційного відчуття і відношення до стосунків у шлюбі, на противагу відкладанню та відкиданню кваліфікаційної допомоги спеціаліста та навіть самостійній спробі розібратись у сімейних проблемах, читаючи психологічну літературу, переглядаючи відео-уроки та інтерв'ю. Зрозуміло, що п'яти консультацій замало, щоб змінити стосунки, або почати оцінювати ці стосунки як благополучні, проте навіть п'ять зустрічей з психологом призводять до змін на краще. Відповідно до результатів, все ж таки бачимо що очні сімейні зустрічі з психологом є більш ефективними, ніж зустрічі онлайн. І разом з тим, онлайн сімейні зустрічі ефективніші за очні індивідуальні.

Перспективу подальших досліджень, ми бачимо у підтвердженні отриманих результатів зі збільшенням кількості досліджуваних. У нашому формувальному експерименті не були враховані такі змінні як сімейний стаж, вік досліджуваних, явність чи відсутність дітей, власного помешкання, вищої освіти, професійної реалізованості дружини. Врахування цих змінних у наступних дослідженнях, розширить уявлення науковців та практикуючих психологів, щодо проблеми сімейних конфліктів. Наразі, отримані нами результати можуть стати основою для вибору ефективного способу психологічного впливу, допомоги та підтримки дистантним родинам, які перебувають у конфлікті.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеевко Т. Ф. Тенденції розвитку і класифікація батьківсько-дитячих стосунків в умовах сучасної сім'ї. *Збірник наукових праць Української Академії державного Управління при Президентові України* / за заг. ред. В. М. Князева, М. І. Пірен. Київ, 2001. 192 с.
2. Алешина Ю. Е. Индивидуальное и семейное консультирование. Москва : Класс, 2004. 208 с.
3. Антоняк Н. Зовнішня трудова міграція батьків як причина соціального сирітства дітей. *Соціальна педагогіка: теорія і практика*, 2007. № 2. С. 105-110.
4. Ануфрієва Н. М. Психологія конфлікту : навч. посіб. Київ : Інститут післядипломної освіти КНУ, 2005. 101 с.
5. Анцупов А. Я. Конфликтология : учеб. для вузов. СПб : Питер, 2007. 496 с.
6. Бондаровська В. Стадії розвитку сім'ї. Види сімейних конфліктів. *Психологічна допомога сім'ї* / упоряд. Т. Гончаренко. Київ : Вид. Л. Галіцина, 2005. С. 12-15.
7. Боярин Л. В. Модель життєвого циклу неповної сім'ї. *Теоретичні і прикладні проблеми психології* : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Луганськ : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2014. 2(34). С. 76–82.
8. Буленко Т. В. Соціально- психологічні основи функціонування сучасної сім'ї. Київ, 2005. С. 52-53.
9. Васьківська С. В. Основи психологічного консультування : навч. посіб. Київ : Четверта хвиля, 2004. 256 с.
10. Вашченко І. В. Особливості сімейних взаємин у сучасних подружніх парах. *Наука і освіта*. Одеса, 2005. №3-4. С. 13-17.
11. Вишняков А. И., Непрокина А. В. Психологические особенности удовлетворенности браком преподавателями с различным

- педагогическим стажем. *Современные проблемы науки и образования*. 2015. №1-1.
12. Горностай П. П. Проблемний аналіз в консультаційній практиці. *Практична психологія: теорія, методи, технології : матеріали наук. семінару*. Київ : Ніка Центр, 1997. С. 72–78.
  13. Гришина Н. В. Психология конфликта. 2-е изд. СПб : Питер, 2008. 544 с.
  14. Джелалі В. О. Психологія вирішення конфліктів : навч. посібник для студентів вищих навч. закладів. Київ : Либідь, 2006. 320 с.
  15. Дмитренко А. К. Психологія сімейного виховання. Чернівці : Прут, 2001. 412 с.
  16. Дуткевич Т. В. Конфліктологія з основами психології управління : навч. посіб. Київ : Центр навчальної літератури, 2005. С. 105–113.
  17. Ішмуратов А. Т. Конфлікт і згода. Основи когнітивної теорії конфліктів : навч. посіб. Київ : Либідь, 2005. 464 с.
  18. Канатаев Ю. А. Психологія конфлікту. Москва : ВАХЗ, 1992. – С. 124.
  19. Кравець В. П. Психологія сімейного життя : навч. посіб. Тернопіль, 1995. 696 с.
  20. Калмыкова Е. С. Психологические проблемы первых лет супружеской жизни. *Вопросы психологии*. 1983. №3. 278 с.
  21. Кісарчук З. Г. Особливості сучасної родини та специфіка надання їй психологічної допомоги. *Творча спадщина Г.С. Костюка та сучасна психологія*. До 100-річчя від дня народження академіка Г.С. Костюка. Матеріали III з'їзду Товариства психологів України. Київ, 2000. С. 78–79.
  22. Ковалев С. В. Психология семейных отношений. Москва : Педагогика, 1987. 160 с.
  23. Ковальчук Л. Діти трудових мігрантів. *Соціальний педагог*. 2008. № 3. С. 56-59.



24. Кондрацька Л. В. Вплив сімейних конфліктів на психічне здоров'я дитини. *Наука і освіта*. Науково-практичний журнал Південного наукового Центру АПН України. Одеса, 2006. № 5-6. С. 40-43.
25. 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.
26. Копьев А. Ф. Индивидуальное психологическое консультирование в контексте семейной психотерапии. *Вопросы психологии*. 1986. № 4. С. 121–130.
27. 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. 253-258.
28. Кратохвил С. В. Психотерапия семейно-сексуальных дисгармоний. Москва, 2000. 322 с.
29. Криченко Е. В. Психологические аспекты качества семейно-брачных отношений. *Прикладная психология*. 1999. № 5. С. 63–74.
30. Крупник І. Р. Наявність впливу батьківської депривації в сім'ї трудових мігрантів. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка : Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Київ, 2014. Т. 11. Вип. 11. Ч. 1. С. 450-456.
31. Левченко К. Б. Проблеми дітей трудових мігрантів: аналіз ситуації. Київ, 2006. 63 с.
32. Ложкін Г. В., Пов'якель Н. І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика : навч. посіб. Київ : ВД «Професіонал», 2006. С. 206-212.
33. Лысюк Л. Г. Методологические основания деятельности семейного психолога-консультанта. *Семейная психология и семейная терапия*. 2004. № 4. С. 85-95.

34. Матяш-Заяц Л. П. Конфліктна компетентність як умова успішного попередження та розв'язання конфліктів у ранньому юнацькому віці. *Психологія* : зб. наук. пр. НПУ імені М. П. Драгоманова. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2004. Вип. 24. С. 161–165.
35. Навайтис Г. Семья в психологической консультации. Воронеж : НПО «МОДЭК», 1999. С. 3–14.
36. Науково-практичний семінар *Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми трудових мігрантів* : веб-сайт. URL: <http://www.gazetareporter.if.ua> (дата звернення 06.10.2020).
37. Одінцова А. М. Психологічні особливості конфліктної особистості. *Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості* : колективна монографія. Херсон : Вид-во ФОП Вишемирський В. С., 2018. 428 с.
38. Павлюк М. М., Архипенко Н. М. Особливості подружніх конфліктів та їх наслідки. : веб-сайт. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/715423/1> (дата звернення 06.06.2020).
39. Пірен М. І. Конфліктологія : підручник. Київ : МАУП, 2007. С. 99–100.
40. Пов'якель Н. І. Сімейне психоконсультування в становленні партнерської інтенції як рефлексивного механізму саморегуляції у профілактиці й подоланні конфліктів. *Актуальні проблеми психології. Том 3: Консультативна психологія і психотерапія* : зб. наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ : Міленіум, 2005. Вип.3. 244 с.
41. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования : учеб. пособие для студентов ВУЗов. Москва : Издательский центр «Академия», 2002. 192 с.
42. Райгородский Д. Я. Практическая диагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. Самара : Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2002. 366 с.

43. Раєвська Я. М. Вплив дистантної сім'ї на емоційну сферу підлітків. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*. Сер. 12. Київ, 2010. № 30. С. 152–158.
44. Сатир В. Психотерапія сім'ї. М. : Речь, 2000. 284 с. (ISBN 5-9268-0004-8).
45. Семиченко В. А., Заслуженюк В. С. Мистецтво взаєморозуміння: Психологія та педагогіка сімейного спілкування : навч. посібник. К. : Веселка, 1998. 214 с.
46. Семья в психологической консультации: Опыт и проблемы психологического консультирования. / А. А. Бодалева, В. В. Столина. М. : Педагогика, 1989. – 208 с.
47. Симеоне-ДиФранческо К., Редигер Э., Стивенс Б.А. Схема-терапия супружеских пар. Практическое руководство по исцелению отношений. М. : Научный мир, 2017. 400 с.
48. Скотт Дж. Г. Конфликты: пути их преодоления. К. : Внешторгиздат, 1991. – 191 с.
49. Смит И. Современные системы психологии. СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. – 384 с.
50. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми трудових мігрантів : навч.-метод. посібник / К. Б. Левченко, І. М. Трубавіна, І. І. Цушко. К. : ФОП «Купріянова», 2007. URL: <http://dspace.hnpu.edu.ua/bitstream/123456789/2962/1> (дата звернення 05.04.2020).
51. Сысенко В. А. Супружеские конфликты. М. : Мысль, 1989. С. 122.
52. Федоренко Р. П. Психологія молоді сім'ї і сімейна криза : монографія. – Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2007. 168 с.
53. Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. И. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М. : Изд-во Института Психотерапии, 2005. 476 с.

54. 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.
55. Цигульська Т. Ф. Загальна та прикладна психологія : навч. посіб. К. : Наукова думка, 2000. 190 с.
56. Цимбалюк І. М. Психологія. К. : ВД Професіонал, 2004. – 304 с.
57. Чепмен Г. Пять языков любви. К. : Брайт Букс, 2016. 200 с.
58. Шнейдер Л. Б. Психология семейных отношений : курс лекций. М. : ЭКСМО – Пресс, 2000. 501 с.
59. Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В. В. Психология и психотерапия семьи. СПб.: Питер, 2000. – 656 с.
60. Яцюк А. М., Левковська В. В. Причини виникнення сімейних конфліктів. *Інсайд: психологічні виміри суспільства: науковий журнал.* Херсон : ВД «Гельветика», 2019. Вип. 1(16). С. 166–167.
61. Яцюк А. М., Левковська В. В. Протокол сімейної консультації у дистантних родинах. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості* : Зб. наук. праць за матеріалами V Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів (м. Херсон, 14 травня 2020 р.). / ред. колегія: А.М. Яцюк, Н.О. Олейник, В.В. Мойсеєнко та ін. Херсон : ФОП Вишемирський В.С., 2020. С. 425–427.