

Міністерство освіти і науки України
Бердянський державний педагогічний університет
Кафедра психології

Допущено до захисту
Завідувачка кафедрою



«18» листопада 2025 р.

**ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ЖІНОК В УМОВАХ
ПОДРУЖНЬОГО КОНФЛІКТУ**

Кваліфікаційна робота магістра

Виконавець: здобувачка другого
(магістерського) рівня вищої освіти, групи
м207П-з

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові
науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма: Психологія
тренінгової роботи

Кальченко Ірина Григорівна

Керівник: старша викладачка

Федорик Вікторія Володимирівна

Рецензент: к. пед. н., доцент

Кочерга Євгенія Володимирівна

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ЖІНОК В УМОВАХ ПОДРУЖНЬОГО КОНФЛІКТУ.....	6
1.1. Визначення поняття конфлікту, сім'ї, подружжя і подружнього конфлікту.....	6
1.2. Проблематика подружніх конфліктів: типи, причини, наслідки.....	12
1.3. Особливості емоцій та емоційних станів жінок в умовах подружнього конфлікту.....	24
Висновки до першого розділу.....	31
РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ЖІНОК В УМОВАХ ПОДРУЖНЬОГО КОНФЛІКТУ	33
2.1. Організація та методи дослідження	33
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження особливостей емоційних станів жінок в умовах подружнього конфлікту	37
Висновки до другого розділу.....	48
РОЗДІЛ ІІІ. РОЗВИТОК НАВИЧОК ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА КОНСТРУКТИВНОГО ВИРІШЕННЯ ПОДРУЖНІХ КОНФЛІКТІ.....	50
3.1. Обґрунтування необхідності і доцільності використання тренінгу з розвитку навичок емоційної саморегуляції та конструктивного вирішення подружніх конфліктів.....	50
3.2. Аналіз ефективності впровадження тренінгу.....	53
3.3. Рекомендації щодо зниження емоційних переживань жінок під час подружніх конфліктів.....	68
Висновки до третього розділу	78
ВИСНОВКИ.....	80
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	83
ДОДАТКИ.....	89

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. В нинішньому швидкозмінному світі, в якому темп життя постійно зростає, а соціальні та економічні виклики стають все більш складнішими, то відповідні вміння підтримувати стан гармонії у сімейних відносинах набувають особливої актуальності та значущості.

Власне, конфлікти у сім'ях являються невід'ємною складовою частиною міжособистісних взаємодій, однак способи їх вирішення та пов'язані із ними різні емоційні переживання можуть значною мірою впливати на психологічне благополуччя, стабільність, а також якість та подружніх стосунків.

Відповідно до офіційних даних Міністерства юстиції України, у 2022 році було зафіксовано – 17893 розлучень, у 2023 році – 10139 розірваних шлюбів, а у 2024 році – 14180 розлучень.

Необхідно також зауважити, що значна частина пар не розлучається, однак живе у нескінчених конфліктах, які спричиняють виникнення значної напруженості у відносинах, хронічний стрес, емоційне вигорання, а також різні розлади психологічного та соматичного спрямування. Це особливо шкодить неповнолітнім дітям, що зростають та формують власну особистість у подібних, досить несприятливих обставинах.

Досить великої актуальності ця тема набула в розпал війни, коли кожен громадянин України зіштовхнувся із новими, раніше не відомими переживаннями. В державі тисячі українських сімей були вимушені тимчасово розлучитись через мобілізацію чоловіків, окупацію домівок, виїзд жінок із дітьми у безпечні місця за кордон. А ті, хто залишився поруч, зіткнулися із своїми внутрішніми викликами та психологічними проблемами, які значною мірою вплинули, в цілому, на якість їх відносин. Ще одним досить суттєвим випробуванням для чоловіків та жінок, після возз'єднання сімей через тривалу перерву, стане побудова їх стосунків майже із самого нуля.

Активні дослідження сімейно-шлюбних відносин проводили такі науковці, як Г. Навайтіс, Г. Кочарян, О. Кочарян, Р. Річардсон, О. Маховіков,

С. Ковальов та багато інші. Значної уваги беззаперечно також заслуговують праці таких науковців, як Т. Мішина, Н. Малярова, В. Сисенко, І. Ващенко, В. Столін, Л. Кондрацька, котрі здійснили дослідження головних причин виникнення конфлікту, а також розвиток конфліктних стосунків.

Проблемним питанням дослідження емоцій, а також емоційних станів присвятили свої праці багато науковців-психологів. Так, для прикладу, вченою А. Ференець було здійснено аналіз психологічний динаміки та розвитку емоційних станів жінок у ситуаціях, які пов'язані із станом стресу [41]; К. Гавриловською та І. Роїк було здійснено порівняльний аналіз станів емоцій молодих матерів, які мали різний соціальний статус [13]; вченим Ю. Александровим було здійснено дослідження теоретичних аспектів особливостей станів емоцій молодих жінок юнацького віку [1]; О. Літвіною було проведено емпіричне вивчення особливостей загального емоційного стану жінок, які перебувають в стані вагітності [28]; С. Белякова та І. Злотнікова здійснили дослідження особливостей переживань емоційних жінок дорослого середнього віку [8].

Таким чином, чималу кількість різних досліджень було присвячено сімейним конфліктам, емоційним станам, проте певні аспекти, зокрема особливості поведінкового реагування та емоційних переживань жінки в умовах подружніх конфліктів, залишаються не у повній мірі актуалізованими. Тому, це в свою чергу, спонукає зосередити науковий погляд саме на даній проблемі.

Об'єкт дослідження: подружні конфлікти.

Предмет дослідження: особливості емоційних станів жінок в умовах подружнього конфлікту.

Мета дослідження: теоретично вивчити та емпірично дослідити особливості емоційних станів жінок в умовах подружнього конфлікту, розробити та апробувати тренінгову програму із зниження емоційних переживань під час сімейних конфліктів.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз проблематики подружніх конфліктів.
2. Емпірично дослідити емоційні стани жінок та стратегії їхньої поведінки в умовах подружнього конфлікту.
3. Розробити тренінг щодо зниження емоційних переживань жінок під час сімейних конфліктів, їхньої профілактики та ефективного вирішення.
4. Сформулювати рекомендації для зниження емоційних переживань жінок під час сімейних конфліктів.

Методи дослідження: у роботі використано методи теоретичного аналізу (узагальнення та систематизація теоретичних джерел), емпіричні методи «Шкала диференціальних емоцій» (К. Ізард), «Самооцінка емоційних станів» (А. Уессман, Д. Рікс), «Діагностика стратегій розв'язання конфліктних ситуацій» (Д. Джонсон і Ф. Джонсон).

Емпірична база дослідження. Дослідження проводилося на базі ГО «Кризова психологічна допомога в м. Дніпро та області». У дослідженні взяло участь 50 жінок зі стажем подружніх стосунків до 10 років і більше.

Теоретичне значення роботи полягає у поглибленні змісту поняття подружній конфлікт та визначенні особливостей емоцій та емоційних станів жінок в умовах подружнього конфлікту.

Практичне значення роботи визначається розробкою тренінгової програми та надання практичних рекомендацій з метою зниження емоційних переживань жінок під час сімейних конфліктів.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів з висновками до них, загальних висновків, списку використаних джерел (51 найменування, з них 7 іноземною мовою) і 9 додатків (на 33 сторінках). Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 122 сторінки, з них основного тексту – 79 сторінок. Робота містить 4 таблиці і 14 рисунків.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ЖІНОК В УМОВАХ ПОДРУЖНЬОГО КОНФЛІКТУ

1.1. Визначення поняття конфлікту, сім'ї, подружжя і подружнього конфлікту

З метою детального дослідження проблематики подружніх конфліктів необхідно, насамперед, визначити сутність таких основних понять дослідження, як «конфлікт», «сім'я», «подружжя» та «подружній конфлікт».

У наукових джерелах існують різні підходи науковців відносно визначення дефініції «конфлікт». Розглянемо визначення аналізованого поняття в довідковій літературі.

Так, у словнику «Психологія особистості» поняття «конфлікт» трактується, як певне зіткнення на соціально-психологічному чи індивідуально-психологічному рівнях конкуруючих, несумісних або значущих потреб, інтересів, цілей, мотивів, вчинків, а також дій [16, с. 101].

У APA Dictionary of Psychology зазначається, що конфлікт – це деяке зіткнення протилежних або взаємно антагоністичних сил, враховуючи поведінку, події, бажання, емоції та ставлення.

У відносинах міжособистісних конфлікт означає розбіжності, незгоду та напругу, що з'являються саме в той час, коли переконання чи дії однієї або кількох осіб являються неприйнятними для других та викликають значний опір [45].

У енциклопедичному виданні «Britannica» зазначено, що «конфлікт» – це сильна незгода між певними людьми або групами людей, що досить часто спричиняє до виникнення різних емоційних суперечок [21].

Далі розглянемо погляд науковців на визначення поняття «конфлікт».

Н. Шеленковою та А. С. Андросовою, було надано такі два основні визначення дефініції «конфлікт»:

– це певне зіткнення протилежних чи несумісних дій, цілей, інтересів, а також поглядів окремих людей, соціальних груп або спільнот, політичних партій, організацій, держав, різних соціальних (політичних, економічних) систем (соціополітичний підхід);

– це один, із найбільшою мірою, гострих способів вирішення суперечностей, які виникають в процесі соціальної взаємодії, який полягає у протидії між відповідним суб'єктами того чи іншого конфлікту та доволі часто супроводжується різними емоціями, що являються доволі негативними (соціопсихологічний підхід) [2, с. 19].

Л. Матохнюк та А. Горденкова, здійснивши якісний аналіз психолого-педагогічних джерел, дійшли висновку, що під терміном «конфлікт» слід розуміти деякий прояв неузгодженості відповідних інтересів між двома або більшою кількістю різних сторін, кожна із котрих намагається досягти того, щоб саме їх позиція була прийнята.

Також, на переконання дослідників, конфлікт з'являється саме в той момент, коли певні індивіди під час розмови розпочинають досить активно протидіяти одне одному [16, с. 15].

Т. Духно, під поняттям конфлікт розуміє найбільш давнішу форму комунікації між індивідами, що не тільки слугує засобом супроводу розвитку культури людини, а й доволі часто являється головною рушійною силою різних процесів перетворення в суспільстві [19, с. 78].

Отже, проводячи узагальнення різних підходів вчених-психологів під поняттям «конфлікт» варто розуміти деяку форму взаємодії неузгодженої між двома або декількома сторонами, кожна із котрих намагається довести правильність тільки своєї думки.

У переважній більшості різних наукових розвідок такі терміни, як «сім'я» та «подружжя» застосовуються як взаємозамінні, однак це не зовсім правильне твердження, тому необхідним є їх розмежування. Це потрібно для точності проведення наукового аналізу, а також більш глибокого розуміння взаємодій саме у сімейному аспекті.

На переконання Л. Котлової, сім'я – це певне, засноване на спорідненості по крові або шлюбі, поєднання людей, що між собою пов'язані взаємною відповідальністю моральною, спільністю побуту та надання взаємодопомоги [25, с.155].

О. Асєєва, здійснивши науковий аналіз, з'ясувала, що сім'я – це є достатньо важко організована структура із своїми взаємовідносинами, які можуть бути різноплановими. Для прикладу, відносини між дітьми та батьками, між батьками подружжя, між подружжям, а також, між старшим та молодшим поколінням [4, с. 501].

Р. Федоренко під дефініцією «сім'я» розуміє доволі складну систему взаємних відносин, що в себе включає не тільки чоловіка та дружину, а й їхніх дітей та усіх родичів. Сім'я являється найбільш важливою формою організації власного життя людей, вид спільності соціальної, мала група, засновані на зв'язках родинних, подружньому союзи, іншими словами на взаєминах багатогранних між чоловіком та дружиною, дітьми та батьками, сестрами, братами, іншими родичами, що живуть разом, а також ведуть спільне господарство [40, с. 27].

Узагальнюючи різні наукові підходи, сім'ю можна визначити як упорядковану соціальну систему, члени якої поєднані шлюбними чи родинними зв'язками, спільним побутом, взаємною моральною відповідальністю та виконують важливу суспільну функцію — забезпечення фізичного й духовного відтворення населення.

На переконання О. Байєр, сучасна сім'я – це доволі складний об'єкт для аналізу, однак із погляду психологічного більш коректніше необхідно сказати, що вона є доволі складний процесом. За твердженням вченої, сім'я як деякий процес являється полідетермінованою та нелінійною, а також має значну кількість різних форм та завдань, що відтворюють зовсім по-новому потреби людей у відносинах об'єктних [5, с. 3].

Н. Берегова, висловлює позицію, що під поняттям «сім'я» варто розуміти деякий своєрідний колектив, учасники котрого мають різні професії, вік,

пов'язані узами сімейними, ведуть спільно господарство, в якому беруть безпосередню участь також і їхні діти. У всіх членів сім'ї взаємини побудовані на любові один до одного, а також на повазі, розумінні та прийнятті, підтримці і наданні взаємодопомоги [7, с. 11].

Доволі вдалим є підхід О. Вишневської, яка вважає, що саме сім'я являється системою багатогранною, досить успішне функціонування якої на пряму залежить від низки чинників. На переконання дослідниці, сім'я являється одним цілісним та складним організмом, що може утворюватися із окремо взятих членів. Головним поняттями О. Вишневська визначила підсистему сім'ї, структуру сім'ї та її межі. До структури сім'ї вона відносить правила, що визначають відповідну взаємодію. Уразі, коли прийняті правила починають працювати, то відповідна поведінка усіх членів деякої сім'ї є досить передбачуваною, а наявна система такою, що ефективно функціонує.

На переконання вченої, головною функцією сім'ї являється задоволення наявних у подружжя потреб без збитків для атмосфери емоційної, необхідної для зростання та розвитку двох людей, які перебувають у шлюбі [11, с. 1038 – 1039].

О. Вишневська відзначає, що у військовий час, правила, що працювали раніше у соціумі та сім'ї, як його деякій частині, змінилися. Такий стан речей вчена тісно пов'язує із досить швидкою та вимушеною переоцінкою сімейних цінностей кожної окремо взятого індивіда. В українському аспекті слово «сім'я», як ніколи відіграє найбільш значущу роль у житті кожного громадянина, тому що саме сім'я являється будинком, захистом, а також змістом життя людини [11, с. 1043].

Отже, проводячи узагальнення визначень, під дефініцією сім'я необхідно розуміти структуровану та організовану систему, члени якої є тісно пов'язані один із одним шлюбними або родинними стосунками, спільністю свого побуту, а також взаємною моральною відповідальністю, необхідність соціальна котрої обумовлена потребою соціуму у фізичному та духовному відтворенні населення. Саме сім'ю утворюють ті індивіди, які проживають разом,

пов'язанні між собою спільним побутом, а також мають взаємні права та обов'язки.

В свою чергу, подружжя – це дружина та чоловік; пара, яка перебуває в шлюбі. Подружжя є основною складовою сім'ї, а також її головним ядром.

На думку Л. Помиткіної, подружжя слід розглядати як особистісну взаємодію між чоловіком і жінкою, що ґрунтується на моральних нормах і спільній системі цінностей, передбачаючи рівність, взаємну відповідальність і збалансованість прав та обов'язків обох партнерів [35, с. 28].

Варто відмітити, що подружні відносини знаходяться у процесі розвитку постійного, що може супроводжуватися відповідним змінами у очікуваннях, потребах, ролях кожного партнера, обставинами, які є непередбаченими. Це, власною чергу, може породжувати певні зіткнення інтересів, взаємні непорозуміння, провокуючи появу різних подружніх конфліктів.

На переконання Л. Котлової, конфлікт сімейний являється конфліктом, що виникає між членами однієї сім'ї, як стосовно питань життєдіяльності подружжя, так і стосовно задоволення різноманітних потреб її членів, відповідності поведінки рольової очікуванням.

Протиріччя, що з'являються у сім'ї, на переконання вченої, у переважній мірі вирішуються та регулюються самим подружжям без будь яких конфліктів. Особливості конфліктів у сім'ях виражаються, у тому, що стан психіки подружжя може перейти також у стресовий, що на пряму спотворює психіку людини. Виникають негативні переживання в духовному світі людини, а також може настати деякий стан навіть спустошеності, при котрому все видається досить байдужим [25, с. 155 – 156].

Із цього визначення можна зробити висновок, що сімейний конфлікт може проходити між всіма без виключення членами сім'ї. Значно вужчим являється поняття «конфлікту подружжя», що виникає лише між дружиною та чоловіком.

На переконання, М. Павлюк та Н. Архипенко, ситуацію конфліктів подружніх варто розглядати як обмежений просторовими, тимчасовими,

інформаційними межами фрагмент життєвого процесу, що являє собою множину достатньо суперечливих умов та обставин, що безпосередньо пов'язані із важливими подіями сім'ї, несумісними особистісними характеристиками осіб, а також достатньо напруженими міжособистісними відносинами [34].

На переконання дослідників, ситуація наявного конфлікту між подружжям, іншими словами між чоловіком та жінкою, характеризується формою, динамікою, особливим змістом та структурою. Відносно змісту, то в цьому аспекті, його безпосередньо представлено деякою несумісністю намірів, цінностей та цілей подружжя; ворожими почуттями; нерозумінням та напругою.

В свою чергу, форма виражена відкритим або навпаки, прихованим проявом почуттів ворожих відносно один до одного, намаганням придушити суперника, просто вигнати його або й зовсім піти самому. Також, структура є представленою відповідним учасниками конфлікту; деякими умовами, тобто ситуацією, а також взаємодією конфліктною як основним способом вирішення ситуації конфлікту. Головну динаміку існуючої ситуації подружнього конфлікту необхідно представити як певне чергування деяких етапів розгортання об'єктивної ситуації [34].

На думку В. Бондаровської, саме конфлікт подружній собою являє аспект змістовний відносин подружжя, в котрому основну увагу зосереджено саме на відповідній незадоволеності шлюбом. Власне, він може мати власний прояв у вигляді неузгодженості поглядів, потреб, вчинків, а також мотивів шлюбних партнерів [9, с. 12].

Отже, подружній конфлікт – це певне протиріччя між подружжям, яке на пряму пов'язане із прагненням задовольнити наявні потреби чи створити хороші умови для задоволення цих потреб, досить часто без урахування інтересів свого партнера, що може супроводжуватися виникненням напруженості у відносинах та негативними емоціями.

1.2. Проблематика подружніх конфліктів: типи, причини, наслідки

У психологічній науці, в наш час, представлено багато різноманітних підходів саме до класифікації та типологізації подружніх конфліктів. Проведемо розгляд деяких із них. Досить часто, у якості головних складових конфлікту виділяють конфліктну об'єктивну ситуацію, а також уявлення про неї кожної із сторін, які перебувають у конфлікті. У відповідності до цього, М. Дойч розробив власну типологію конфліктів у подружньому житті (рис. 1.1) [10, с. 30].

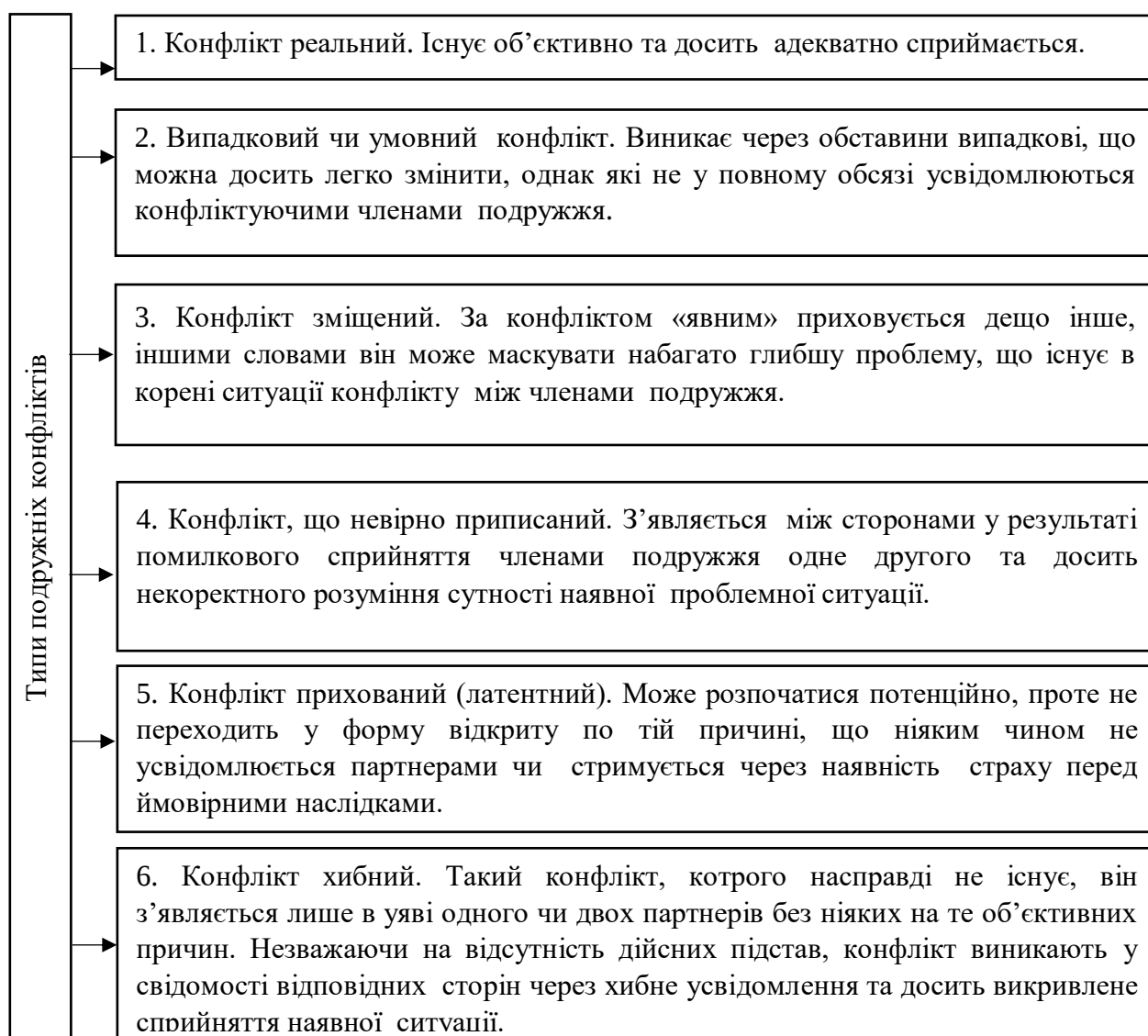


Рис. 1.1. Типологія подружніх конфліктів (за М. Дойчем)

I. Матійків запропонувала класифікувати конфлікти у відповідності до поведінки конфліктуючих сторін [30, с. 158]:

– відкриті конфлікти – можуть мати власний прояв через досить відкриту розмову, яка проходить у формі тактовній (суперечка, дискусія) чи словесній образі, діях демонстративних, таких для прикладу, як ляскіт дверима, биття посуду, грюкотіння по столі кулаком (скандал, сварка), а також у погрозах фізичного характеру (скандал із використанням елементів насильства);

– приховані конфлікти – полягають у мовчанні демонстративному, різкому погляді або жесті, проголошенні певного бойкоту, холодності у відносинах тощо.

А.С. Андросова, здійснивши узагальнення робіт С. Ємельянова, надала класифікацію конфліктів сімейних пар відповідно до основних джерел їх появи (рис. 1.2) [2].

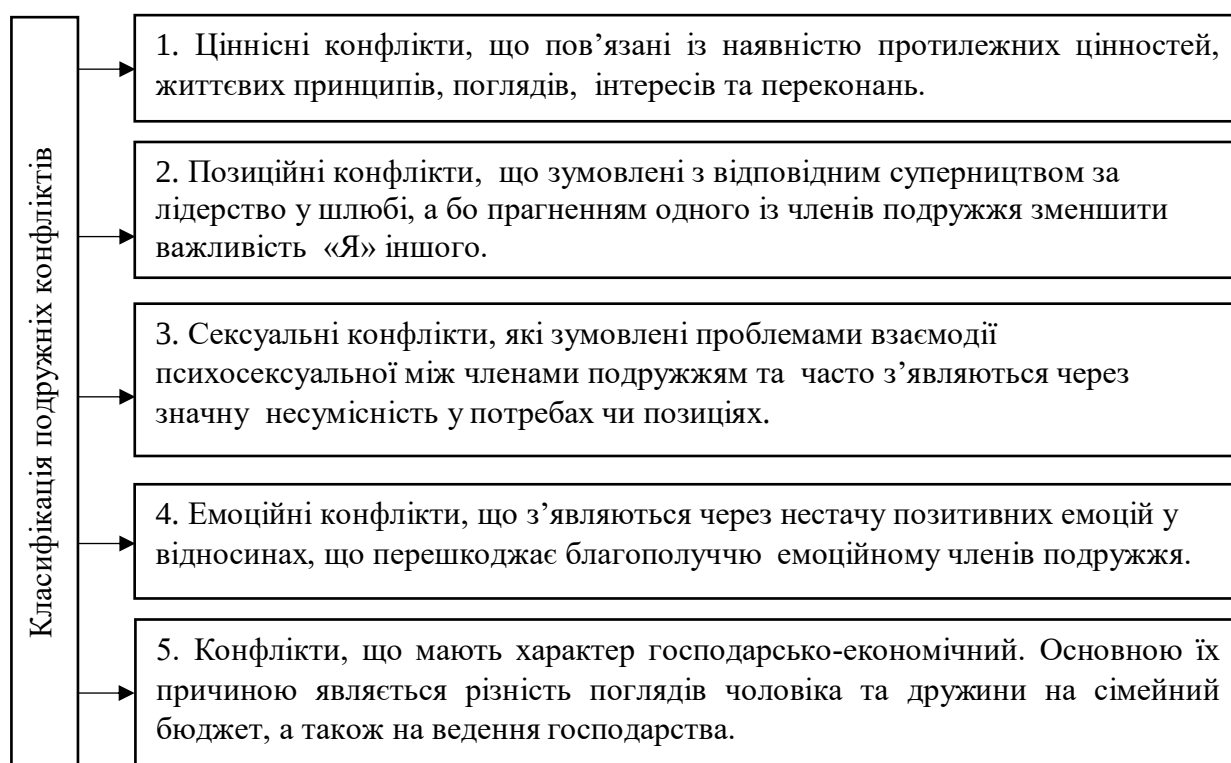


Рис. 1.2. Класифікація загальноприйнята конфліктів подружжя відповідно до безпосереднього джерела їх появи

А. Боровко, опираючись на роботи В. Сисенка, виділила класифікацію конфліктів подружніх пар на основі потреб незадоволених дружини та чоловіка [10, с. 31]:

- конфлікти, які безпосередньо обумовлені фрустрацією наявних потреб у визнанні власної цінності, важливості «Я» зі сторони партнера;

- конфлікти, які на пряму пов'язані із незадоволеністю психосексуальних потреб партнерів;

- конфлікти, які обумовлені потребами незадоволеними у позитивних емоційних переживаннях, а саме потребою у ніжності, турботі, увазі, а також взаєморозумінні.

- конфлікти, які безпосередньо пов'язані зі зловживанням азартними іграми, алкоголем, а також певними іншими потребами гіпертрофованими, які мають негативний вплив в цілому на фінансову стабільність всієї родини;

- конфлікти, які спричиненні фінансовими розбіжностями, що з'являються на тлі досить завищених потреб одного із партнерів подружжя відносно розподілу спільного бюджету та внеску кожного із партнерів у матеріальне забезпечення родини;

- конфлікти, які з'являються як результат незадоволення основних побутових потреб (у їжі, одязі, комфортному проживанні тощо);

- конфлікти, які з'являються через незадоволення потреби у взаємодопомозі, розподілі сімейних обов'язків та підтримці, враховуючи ведення домашнього господарства та виховання неповнолітніх дітей;

- конфлікти, які є наслідком розбіжностей інтересів та у потреб подружжя відносно способів проведення відпочинку, дозвілля та хобі.

Т. Кругла, вивчаючи досвід А. Кочетова, виокремила сім головних причин виникнення подружніх конфліктів:

1. Порушення існуючої етики взаємовідносин (ревності та зрада). Зрада сприймається як певне знецінення відносин та викликає досить

глибоку психологічну травму, а ревності, особливо безпідставні – як вияв недовіри.

2. Несумісність біологічна. В себе включає значні розбіжності у сфері сексуальній чи біологічних ритмах (для прикладу , «жайворонок» та «сова»).

3. Непорозуміння із родичами чи досить близьким оточенням. Надзвичайно конфліктогенним являється втручання батьків у справи молодії сім'ї.

4. Повна несумісність інтересів та потреб. Різниця у головних цінностях чи зміна інтересів із плином часом може створювати значну напругу у відносинах та провокувати виникнення конфліктів.

5. Розбіжності в основних підходах до виховання спільних дітей. Відмінності щодо уявлень про ролі батьків, стиль та вимоги виховання можуть стати основним джерелом виникнення активних суперечок між подружжям, при цьому послаблюючи емоційну близькість та партнерську єдність в парі.

6. Досить негативні риси характеру одного або обох членів подружжя.

Індивідуальні особливості особистості, а саме дратівливість, запальність, емоційна холодність, схильність до критики, неохайність, грубість тощо, можуть значною мірою ускладнювати щоденну взаємодію у парі та ставати головним джерелом розвитку постійних конфліктів.

7. Відсутність взаємного розуміння між дітьми та батьками. Виснаження емоційне через значні труднощі у комунікації із власними дітьми може знижувати рівень толерантності партнерів один до одного та спричиняти значного напруження у шлюбно-сімейних відносинах [26, с. 72].

А. Трофименко, на основі проведеного детального теоретичного аналізу, було виокремлено головні фактори, що сприяють появі конфліктів у подружніх відносинах (рис. 1.3) [39].



Рис. 1.3. Головні фактори, що сприяють появі подружніх конфліктів (А. Трофименко)

Із здійсненого аналізу наукових праць можна зробити висновок, що конфлікти у подружніх відносинах найбільш часто з'являються із типових причин, котрі можна умовно поділити на соціальні та психологічні. Головними психологічними причинами виникнення конфліктів є незадоволення потреб в емоціях позитивних, значна втома, неготовність психологічна до шлюбу, зовсім різні погляди на спільне життя, значні суперечності в моральних принципах та ціннісних орієнтирах, відсутність довіри, що в подальшому спричиняє до виникнення ревностей, різниця у темпераментах, суперництво за те, щоб бути лідером в сім'ї, несумісність психосексуальна подружжя тощо.

До головних соціальних причин виникнення конфліктів між дружиною та чоловіком слід віднести такі: складнощі з фінансами; відсутність власного житла; неспроможність задовольнити наявні потреби, а також бажання; зовсім різні погляди відносно виховання дітей; делінквентна або девіантна поведінка дружини або чоловіка.

Безпосередньо в самій динаміці загального розвитку шлюбних відносин існують певні періоди спаду, під час котрих подружжя є особливо схильним до виникнення конфліктів та невдоволення одне одним. У ці періоди особливо активно можуть мати власний прояв розбіжності у поглядах, частішають докори, сварки, проявляється значне розчарування. Дані етапи науковці ще називають періодами кризовими у шлюбі. В їх основі знаходяться закономірні процеси еволюції відносин сімейних (кризи нормативні) чи поява цілої низки обставин несприятливих, таких як насильство, тяжка хвороба, війна, дитяча вагітність тощо (кризи ненормативні).

Надаючи характеристику нормативним кризам, через котрі, на противагу від ненормативних, у тій або іншій мірі проходять усі без виключення подружжя, Р. Рапопорт вбачала в них так звані «точки незворотності», які являють собою кордони між періодами циклу життя та мають значення критичне, в цілому, для розвитку всієї сім'ї. Вони спричиняють або до подолання кризи та розвитку родини в подальшому, або до значного погіршення ситуації, сімейної дезорганізації та у підсумку до розпаду сім'ї [40, с. 186].

Існують різноманітні класифікації нормативних криз подружжя в залежності від загального стажу шлюбних відносин.

А. Шулдик, виокремив такі закономірні кризи загального розвитку сімейних відносин [44]:

1. Криза 1 року подружжя у шлюбі. Психологами було виявлено наступну закономірність: як пара тільки реєструє власний шлюб, обидва партнери досить часто роблять спроби організувати власне сімейне життя, орієнтуючись лише на модель батьківських родин. Процес взаємних поступок та адаптації може бути досить болісним як для однієї, так і для іншої сторони, однак він є потрібним. Основне, що необхідно врахувати під час проходження даної кризи – прямуючи на поступки, важливим є залишатися вірними самим собі.

2. Криза 3-4 років шлюбу. Досить часто, на даному етапі в подружжя народжується дитина і криза з'являється у результаті втоми батьків, а також по причині того, що їм досить важко адаптуватися до нової соціальної ролі. Також,

на четвертий рік життя в парі відбувається наступне перетворення любові, коли закоханість пристрасна переходить у прихильність, а також ніжність.

3. Криза 7 років шлюбних відносин. У даний період в подружжя вже все налагоджено: відносини, комунікація, побут та робота. Як засвідчує статистика, саме на даному етапі життя подружжя – розлучення найбільш часто ініціюють саме жінки. Недоотримуючи від власного чоловіка ніжності, уваги, дружина може завести відносини із іншим.

4. Криза 14 років шлюбних стосунків. На противагу попередній кризі, під час цього періоду досить часто шукати «кохання на стороні» розпочинають саме чоловіки. Досить часто вони навіть залишають сім'ю. Жінки в цей період, навпаки, розпочинають більше цінувати вогнище родини.

5. Криза 25 років шлюбних відносин. Досить боляче її переживають саме ті пари, що бачили сутність спільного життя тільки у вихованні спільних дітей. Діти в цей період вже подорослішали, кар'єра добігає до кінця. У цей час пара може втратити відчуття сенсу власного в житті. Це може не завжди сприяти до формального розірвання шлюбу, проте може спричинити його практичний розпад.

Досить цікавими являються дослідження С. Кратохвіла, котрий у розвитку стосунків подружжя виокремив дві головні нормативних кризи:

1. Період перший : між 3 та 7 роками спільного життя подружжя. Головні причини появи: згасання романтичних відносин, контраст у поведінці партнера у щоденному житті у порівнянні із періодом закоханості; зростання розбіжностей у поглядах та неможливість здійснити пошук компромісних рішень, значне зростання напруженості у відносинах.

1. Період другий: між 13 – 23 роками спільного життя подружжя. Головні причини появи: «криза середини життя» у партнерів, виникнення почуття самотності, значне переживання відносно старіння, страхи, соматичні проблеми, можливе бажання партнера завести сексуальні відносини із іншою жінкою [46].

Відповідно до класифікації О. Ткач, цикл життя подружжя можна умовно поділити на наступні основні стадії [38]:

- шлюби, які ще зовсім молоді (до 4 років);
- шлюби молоді (від 5 до 9 років);
- шлюби середні (від 10 до 19 років);
- шлюби літні (більше 20 років).

Враховуючи це, шлюби молоді (до 10 років подружнього життя) являються найбільшою мірою вразливими до виникнення конфліктів, тому що саме на даний період припадає сама найбільша загальна кількість всіх нормативних криз, протягом котрих подружжя проходить адаптацію, утворює власні сімейні ролі, узгоджує очікування та стикається із викликами пов'язаними із виховання та народження дітей, розподілу відповідальності і побудови побуту[12, с. 123].

Подібні сімейні випробування являються досить потужним фактором виникнення емоційного напруження, що значно може ускладнювати комунікацію між чоловіком та дружиною та перешкоджати більш конструктивному розв'язанню різних конфліктних ситуацій.

Шлюби середні та літні (більше 10 років шлюбного стажу) досить часто характеризуються деякою стабільністю, тому що подружжя вже пройшло основні етапи пристосування одне до другого та виробило достатньо усталені моделі для здійснення взаємодії. Проте при несприятливому розвитку відносин у даний період можуть з'являтися такі досить негативні явища як накопичена втома один від другого, емоційне дистанціювання, зміна сімейних пріоритетів, згасання романтики.

Отже, сімейні пари мають власну динаміку, зазнають змін залежності від їх стажу життя в шлюбі. Кожні декілька років має місце нова і нова фаза, що наповнена своїм власним проблемним змістом, що може в подальшому провокувати появу конфліктів.

На переконання вчених, ситуація конфлікту між подружжям характеризується формою, змістом, динамікою, а також структурою. Сам зміст представлено деякою несумісністю намірів, цінностей та цілей подружжя; значним рівнем напруги, почуттями, що є ворожими; нерозумінням. В свою чергу, форма може бути вираженою прихованим чи відкритим проявом ворожих

почуттів стосовно один до одного, прагненням придушити свого опонента, вигнати або самому піти. Щодо структури, то вона представлена відповідними учасниками ситуації конфлікту; деякими умовами, другими словами, ситуацією та конфліктною взаємодією як основним способом розв'язання конфлікту подружжя. Головна динаміка – це певне чергування відповідних етапів розвитку певної об'єктивної ситуації [34].

В динаміці розвитку конфліктів виділяють такі основні етапи: виникнення об'єктивної передконфліктної ситуації; розуміння даної ситуації як такої, що є конфліктною; інцидент; розв'язання (завершальна стадія конфлікту); постконфліктна ситуація [27, с. 45].

Варто відмітити, що за традицією саме подружній конфлікт сприймався як процес суто негативний, що сприяє дестабілізації стосунків між чоловіком та жінкою. Проте, підхід сучасний передбачає, що саме конфлікт слід розглядати не тільки як явище деструктивне, оскільки він може виконувати також і функцію конструктивну, слугувати певним поштовхом для активного розвитку партнерів, а також подружніх відносин в цілому.

На думку Т. Круглої, функція конструктивна конфлікту полягає у визначенні основного джерела виникаючих розбіжностей і протиріч та створенні відповідних умов для усунення головних причин конфлікту, у профілактиці стагнації відносин, стимулюванні їх розвитку [27, с. 45].

У той самий час, функція деструктивна конфлікту визначається саме тим, що зростаюче відчуття нездатності його вирішити спричиняє до зростання дискомфорту психологічного. Отже, відбувається певний зсув мотиву безпосередньо на ціль: відповідні сторони конфлікту просто забувають про те, що їх ціллю та завданнями є конструктивне вирішення ситуації, яка спричинила проблему [27, с. 45].

Конфлікти деструктивні, що мають негативний вплив на вироблення спільних поглядів чоловіка та дружини, спричиняють не тільки до дезорганізації спілкування та взаємодії, а й до розлучення. Також вони можуть мати зовсім різні фізичні та психологічні наслідки. Так, відповідно до досліджень, конфлікти

навіть можуть слугувати першопричиною виникнення депресії, розладів харчової поведінки та тривоги [47].

Виникаючі стреси, які безпосередньо пов'язані із конфліктами сімейними можуть провокувати значні головні болі, проблеми із травленням, порушення сну і навіть досить серйозні захворювання, такі як серцеві захворювання та гіпертонія. Реакція організму на стрес значною мірою послаблює імунну систему, роблячи людей значно сприйнятливішими до багатьох захворювань [51].

У нинішньому швидкозмінному світі велика кількість сімейних пар стикаються із різними конфліктами, котрі досить часто залишають одного чи навіть обох партнерів «емоційно пораненими». Навіть більше того, конфлікти в сім'ях, а також з ними пов'язані проблеми викликають значне занепокоєння, тому що велика кількість шлюбів завершується розлученнями, де найбільше страждають діти, які можуть залишатися без належного піклування та виховання. Невирішені суперечки та постійна напруженість створюють саме середовище, в котрому партнери себе почувають на межі, емоційно пригніченими та виснаженими. Це напруження не тільки має значний вплив на особисте благополуччя, а й може безпосередньо знижувати здатність індивіда ефективно працювати у соціумі [51].

Г. Прете відмічає, що час від часу сперечатися – це важлива частина життя подружжя, проте постійний конфлікт може тільки зашкодити відносинам. Уміння йти на компроміс, слухати та звертатися за дійсно професійною порадою, коли це потрібно, може допомогти сім'ям розв'язати існуючі в них проблеми [50].

До головних психологічних першопричин появи конфліктів подружжя, насамперед, слід віднести:

- емоційні причини (у випадку незадоволення наявної потреби у переживаннях позитивного змісту);
- неготовність психологічна до укладання шлюбу;
- зовсім різні власні погляди на життя в парі;

- зовсім різні ціннісні та духовно-моральні орієнтири;
- протилежні особливості у темпераменті;
- повна відсутність довіри і, як результат – ревності;
- боротьба за деяке лідерство у сім'ї; психосексуальна несумісність подружжя тощо.

Необхідно відмітити, що саме стиль відповідної поведінки у конфліктній ситуації має головне значення для майбутнього розвитку та закінчення конфлікту. Так, зокрема, К. Томас надав такі основні умови для продуктивного завершення конфліктів [49, с. 44]:

- адекватна оцінка міри, з використанням котрої людина робить спроби задовольнити свої інтереси, а також інтереси другої сторони;
- усвідомлення всієї доцільності обраної поведінки у відповідності до конкретно визначеної ситуації;
- врахування влади, якою володіє опонент та його сили;
- більш правильніше встановлення основного джерела конфлікту;
- встановлення об'єктивного характеру відносин із стороною іншою;
- врахування характеристик опонента та власних особистісних характеристик.

Варто зауважити, що саме конфлікт являється основним засобом пожвавлення соціального життя сім'ї. Він підтримує активність соціальну, дозволяє запобігти застою, а також є основним джерелом для розвитку та інновацій. У сім'ях функціональних конфлікти можуть проявлятися, вирішуватися та розвиватися лише в позитивних відносинах. Конфлікти деструктивні, що мають негативний вплив впливають на вироблення спільних поглядів чоловіка та дружини, спричиняють до дезорганізації спілкування та взаємодії [49, с. 45].

К. Томасом було виокремлено п'ять головних стилів поведінки під час конфліктів (рис. 1.4).

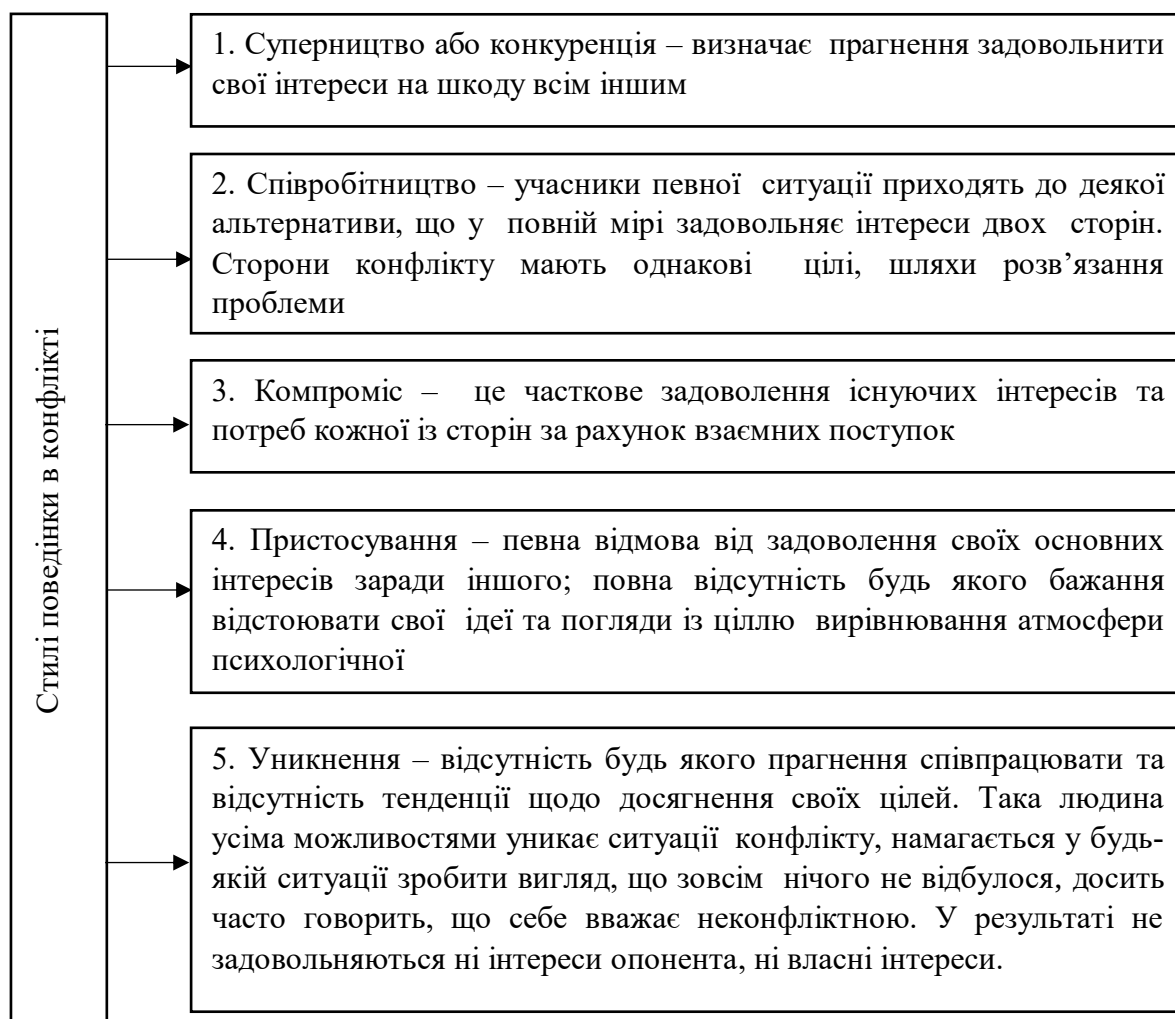


Рис. 1.4. Стилі поведінки у конфлікті та їх опис (за К. Томасом)

Підводячи підсумки, можна зробити висновок, що існують різноманітні типології подружніх конфліктів. Вони можуть бути прихованими чи відкритими, а також відрізнятися за власною глибиною, а також рівнем усвідомлення їх причин. Подружні конфлікти можуть виникати з багатьох причин. Вони мають соціальні та психологічні складові. Протягом розвитку шлюбних відносин існують саме такі періоди, коли чоловік та дружина стають вразливими особливо до конфліктів. Подібні фази ще називають кризовими: саме в дані моменти загострюються наявні розбіжності між партнерами, збільшується рівень емоційної напруги та підвищується, в цілому, ризик появи непорозумінь. Зважаючи на це, стаж подружніх відносин є важливим аспектом, який необхідно враховувати під час дослідження проблематики подружніх конфліктів. Традиційно в сім'ях конфлікти розглядалися як явище негативне, яке виконувало тільки

дестабілізує функцію. Однак, конфлікт може відігравати і роль позитивну як засіб для зняття загострених суперечностей під час діалогічного спілкування членів подружжя. Отже, конфлікт несе конструктивну функцію у тому разі, коли члени подружжя прагнуть усвідомити існуючі розбіжності, а також віднайти єдність у поглядах та позиціях.

1.3. Особливості емоцій та емоційних станів жінок в умовах подружнього конфлікту

В контексті дослідження емоційних переживань в умовах конфлікту подружнього, необхідно надати визначення та розглянути дефініції «емоції» та «емоційні стани».

В різні часи емоції досліджувалися представники значної кількості галузей знань, таких як психологія та педагогіка (А. Маслоу, В. Вундт, Д. Майерс, Дж. Келлі, К. Ізард, Л. Божович, П. Екман, Р. Плутчик), філософія (Демокріт, Аристотель, Р. Валетт, І. Кант) тощо.

На переконання А. Міхової, «емоції – це деяка реакція психіки людини, переживання неї у даний час власного відношення до будь-якої ситуації, до других людей, до себе самої» [32].

Подібної позиції також дотримується Г. Бенькевич, котрий вважає, що емоції являються реакцією оціночною людини на деяку ситуацію. Вони підтримують функції життєві людини, які пов'язані із відповідними потребами, а також їх задоволенням або, навпаки, певним незадоволенням [6, с. 8].

На думку В. Шевчук, емоції – це певні стани, що можуть виражатися у формі певних переживань задоволення або навпаки, не задоволення наявних актуальних потреб [43, с. 139].

У більш широкому сенсі, дефініцію «емоція» варто розглядати як «реакцію комплексну особистості, що в себе включає не тільки психічну складову, а й специфічні фізіологічні зміни в організмі людини, що супроводжують певне переживання» [32].

Основні складові емоцій та їх характеристики представимо на рисунку 1.5.



Рис. 1.5. Характеристика основних компонентів емоцій

Психологічний та фізіологічний компоненти емоцій відтворюються у реакціях внутрішніх, що залишаються всередині тіла. В той час, коли емоційна енергія сягає досить високого рівня, вона знаходить вихід через третій – компонент поведінковий, що дозволяє їй безпосередньо виплеснутися назовні [20].

Провівши узагальнення різноманітних підходів науковців, для нашого подальшого дослідження, термін «емоції» можна визначити як деяку реакцію психіки, переживання різної тривалості та інтенсивності людиною власного ставлення до будь-якої ситуації, самої себе, інших людей, що супроводжуються нервово-м'язовими, серцево-судинними, респіраторними, гормональними, а також іншими змінами тіла та спрямованістю до деяких дій.

Враховуючи саме те, що емоції мають різноманітні форми власного прояву та інтенсивності, однієї єдиної їх класифікації у наукових джерелах не має.

Б. Онісковець в залежності від модальності переживання емоції поділив їх на наступні види [33]:

– емоції позитивні – такі емоції, що пов’язані напряду із задоволенням наявних потреб і виникають через оцінку позитивну об’єкта чи явища. Ці емоції мають досить гарний емоційний фон, можуть переживатися як задоволення, являються підкріпленням позитивним для людей;

– емоції негативні – емоції, які викликають почуття певного незадоволення та вимагають зміни ситуації, а також можуть бути викликані впливом негативним на людину чи подію, з’являються, як наслідок нестачі інформації та невдачі людини. Даний вид емоцій сприяє значній активності людини, направляючи її на безпосереднє подолання існуючих перешкод. Дані емоції сприяють погіршенню настрою та емоційного стану;

– емоції нейтральні – емоції, в котрих немає прямого зв’язку між ступенем задоволення існуючої потреби та реакцією психіки;

– емоції амбівалентні – емоції, при котрих разом переживаються, як емоції протилежні, які на пряму пов’язані із двояким ставленням до чогось чи будь-кого (одночасне прийняття та відкидання).

А. Гімадієв у відповідності до часу дії емоції поділяє їх на [15]:

– емоції короткочасні – такі емоції, що діють швидкоплинно (для прикладу, гнів);

– емоції довготривалі – емоції, які мають достатньо довгу тривалість (для прикладу, емоція горя).

Відповідності до інтенсивності вчені виділяють такі основні види емоцій:

– емоції глибокі – емоції, що мають великий вплив на людську психіку;

– емоції поверхневі – емоції, які зовсім не несуть ніякого істотного смислового навантаження та значного впливу на людську психіку.

У зарубіжній психології батьком теорії емоцій по праву вважається К. Ізард. Вченому належить теорія диференційованості емоцій [48].

В контексті нашого дослідження, теорія К. Ізарда дає змогу визначити емоційні переживання в умовах подружнього конфлікту, а також надати їм пояснення.

К. Ізард виокремлював 10 основних емоцій, а саме: інтерес, радість, подив, сум (горе), гнів, відраза, презирство, страх, сором, провина. Всі другі емоції являються похідними від базових, іншими словами можуть утворюються із їхніх комбінацій [48].

Відповідно до праць К. Ізарда до емоцій негативних під час подружнього конфлікту можна віднести [48]:

- сум (горе) – переживання певної втрати (постійної чи тимчасової, уявної чи реальної, психологічної чи фізичної) об'єкта задоволення потреби, що викликає безпосередньо уповільнення розумової та фізичної активності, загального темпу людського життя;

- гнів – емоція, що може бути безпосередньо викликана станом фрустрації, дискомфорту або обмеження, що характеризується мобілізацією енергії, доволі високим загальним рівнем м'язової напруги, самовпевненістю та породжує деяку готовність до нападу або інших активних форм.

- відразу – реакція емоційна заперечення, усунення від досить неприємних об'єктів під час їх безпосереднього сприйняття;

- презирство – емоція, що виникає у результаті почуття значущості, переваги та цінності своєї особистості у порівнянні із особистістю другої людини (знецінювання та деперсоналізація об'єкта зневаги), що значною мірою збільшує можливість вчинення так званої «холоднокровної» агресії;

- страх – емоція, для якої характерним є почуттям непевненості у своїй безпеці, незахищеності у наявній ситуації загрози фізичному чи психічному «Я» із тенденцією вираженою до втечі;

- сором – емоція, що виявляється у переживанні людиною власної недостатньої компетентності та непевненості під час соціальної взаємодії, відчутті невідповідності вимогам ситуації чи очікуванням інших, може

одночасно сприяти дотриманню групових норм і водночас, негативно впливати на комунікацію, викликаючи відчуження та бажання усамітнитися;

– провину – емоція, яка проявляється у внутрішньому переживанні, що виникає під час усвідомлення порушення морально-етичних норм поведінки та супроводжується почуттям провини, самозасудженням і розкаянням.

О. Олійник стверджує, що під час розгортання подружніх конфліктів існує місце не тільки негативним емоціям, а й нейтральним та позитивним, таким як [49]:

– інтерес – емоція, що сприяє розвитку навичок та умінь, набуттю нових знань, викликає значну цікавість, а також бажання розібратись у наявній ситуації, знайти основні способи її розв’язання;

– радість – емоція, що пов’язана із відповідною можливістю доволі повно задовольнити наявну потребу;

– подив – емоція, що виникає у випадку появи досить несподіваної ситуації та не має ніякого чітко вираженого негативного чи позитивного окрасу.

Тим не менш, переважна більшість науковців зосереджуються на аналізі саме негативних емоцій в умовах подружніх конфліктів, тому що саме вони, досить часто, виявляються значно інтенсивнішими та очевидними під час наступних ситуацій:

1. Переживання суму одним із членів подружжя: у засмученої через конфлікт в сім’ї людини присутнє відчуття спустошеності, тяжкості, самотності.

2. Переживання гніву одним із членів подружжя: головне вираження гнів знаходить у появі необхідності виплеснути власну негативну енергію на свого партнера, високій потребі фізичної дії.

3. Переживання значної відрази членом подружжя: бажання позбавитись від присутності партнера чи від ситуації, яка виникла, неприязнь.

4. Переживання презирства одним із членів подружжя: виявляється у почутті власної переваги над своїм партнером.

5. Переживання страху одним із членів подружжя: супроводжується почуттям незахищеності, невпевненості, неможливості контролювати наявну ситуацію.

6. Переживання сорому невпевненості одним із членів подружжя: людина, соромлячись відчуває підвищення самосвідомості, самоконтролю та самоусвідомлення. Разом із тим вона також відчуває власну загальну неспроможність та некомпетентність.

7. Переживання провини одним із членів подружжя: відчуття своєї неправоти відносно партнера [31].

Також емоційні переживання особистістю подружніх конфліктів, а також їх наслідків, значною мірою залежать від стану емоційного людини та її вміння достатньо швидко відновлювати ресурси емоційні.

Дефініція «емоційний стан особистості» означає цілий комплекс емоційних проявів, що являються стабільними та не зазнають значних змін під час спостереження за ними. Власне, саме на дану сутність психічних станів вказує в своїх дослідженнях С. Максименко. Під емоційним станом він розуміє деяку характеристику внутрішню психіки індивіда, яка являє собою відносно незмінну у часових межах складову відповідного психічного процесу [29, с. 43]

Усі емоційні стани досить нерозривно є пов'язаним із основними потребами індивіда. Чим більш значущою та актуальною є певна потреба для людини, тим інтенсивніше проявляється її емоційний стан. Коли потреба задовольняється або зростає ймовірність її реалізації, у людини виникають позитивні емоційні стани — такі як спокій, піднесення, енергійність чи впевненість. Натомість зниження можливості задоволення потреби спричиняє появу негативних переживань — тривоги, пригніченості, втоми чи відчуття безпорадності [14, с. 46].

Враховуючи комплекс проаналізованих емоцій, у членів подружжя можуть утворюватися такі емоційні негативні стани, як ригідність, депресія та тривожність.

Депресія безпосередньо передбачає досить складну комбінацію різних уявлень, емоцій, думок та спогадів. У теорії емоцій диференціальних депресію визначають як досить складний патерн основних емоцій, що собою охоплює передусім емоцію смутку та різноманітні комбінації відрази, гніву та презирства (почуття ворожі відносно самого себе, а також інших людей), емоції провини, страху та збентеження. Також, враховується й роль других афективних чинників, для прикладу таких як підвищена стомлюваність, зниження сексуального інтересу та погіршення самопочуття фізичного [23, с. 8-9].

Ригідні (наполегливо-стенічні) особистості являють собою досить складний варіант для подружньої гармонії. Риси ригідності базуються на мало рухливому типі ВНД. З одного боку, в людях такого типу приваблює їхня «позитивність»: принциповість, акуратність, організованість; з іншого боку, під час тісної взаємодії з ними можуть виникнути великі проблеми у зв'язку з тим, що для них характерна виражена упертість, упевненість у своїй правоті, схильність до легкозаймистої агресивності, що легко спалахує і має то явний, то потаємний характер, а часто й підвищені ревності.

Необов'язково, всі ригідні особистості ревниві, але зате вони часто вирізняються вираженими рисами домінантності, деспотичної владності. Вони схильні виявляти надзвичайну завзятість і наполегливість у досягненні мети, а якщо не зустрічають відповідної поступливості, то вибухають реакціями обурення, що можуть сягати надзвичайного напруження і супроводжуватися ворожими висловлюваннями та агресивними діями. Особливо жорстокого і непримиренного характеру набувають такого роду конфлікти, коли обидві половини шлюбного альянсу мають риси ригідності [23, с. 108].

На противагу ригідним, особистості з підвищеною тривожністю в близьких стосунках легше за інших беруть на озброєння ті правила гри, які їм нав'язує інша сторона. Поступливість і схильність до самопожертви, мазохістичні риси нерідко викликають у шлюбного партнера невдячне прагнення зловживати цими якостями, а занижена самооцінка та

висловлюваний страх втратити прив'язаність не сприяють шанобливому до них ставленню і збереженню почуття любові [23, с. 108].

Отже, були розглянуті такі можливі емоційні переживання в умовах подружнього конфлікту, як сум (горе), гнів, відраза, презирство, страх, сором, провина. Також, було виокремлено поняття емоційних станів, які безпосередньо впливають на емоційні переживання особистості під час конфліктів у шлюбі.

Висновки до першого розділу

1. Встановлено, що поняття конфлікту, сім'ї, подружжя та подружнього конфлікту є взаємопов'язаними й відображають різні аспекти міжособистісної взаємодії, яка може мати як конструктивний, так і деструктивний характер. Узагальнення наукових підходів дозволяє визначити подружній конфлікт як форму суперечності між партнерами, що виникає в межах сімейних відносин через несумісність цінностей, потреб чи очікувань і вимагає ефективних психологічних механізмів розв'язання.

2. Визначено, що подружні конфлікти є складним багатовимірним явищем, яке має як соціальні, так і психологічні причини, пов'язані з незадоволеністю потреб, розбіжностями у цінностях, стилях спілкування та життєвих пріоритетах подружжя. Водночас, конфлікт може виступати не лише деструктивним чинником, а й конструктивним механізмом розвитку сімейних відносин, за умови готовності партнерів до діалогу, компромісу та взаєморозуміння.

3. З'ясовано, що емоційна сфера жінок у подружніх конфліктах характеризується значною напруженістю та варіативністю переживань, що охоплюють як негативні (сум, гнів, страх, провину, сором), так і позитивні емоції, пов'язані з надією на порозуміння. Такі емоційні стани, зокрема як депресія, тривожність і ригідність, значною мірою визначають характер поведінкових реакцій жінки, рівень її стресостійкості та здатність до

конструктивного вирішення конфліктів. Емоції та емоційні стани у подружніх взаєминах виступають ключовими чинниками, що впливають на динаміку конфлікту, його інтенсивність і можливість подальшого емоційного відновлення партнерів.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ЖІНОК В УМОВАХ ПОДРУЖНЬОГО КОНФЛІКТУ

2.1. Організація та методи дослідження

Дослідження особливостей емоційного переживання жінок в умовах подружнього конфлікту здійснювалося в період з березня по квітень 2025 року. Вибірка досліджуваних склала 50 жінок, які перебувають в подружньому конфлікті. Вік респондентів варіювався від 18 до 45 років.

Всі досліджувані мали офіційно зареєстрований шлюб та проживали в Україні.

У контексті дослідження психологічних особливостей конфліктної взаємодії жінок у подружніх стосунках особливу увагу приділено вивченню емоцій та емоційних станів, а також стратегій поведінки. Емоції є ключовим компонентом міжособистісної взаємодії, оскільки визначають характер і інтенсивність переживань, що супроводжують конфліктні ситуації. Стратегії поведінки, у свою чергу, впливають на динаміку розвитку конфлікту та визначають, чи буде він вирішений конструктивно, або призведе до подальшого загострення відносин.

Методика проведення емпіричного дослідження передбачала реалізацію наступних основних етапів:

1. Аналіз та підбір джерел літератури. У даному випадку, було проведено аналіз, підбір та структурування теоретичного матеріалу відносно проблематики дослідження, а саме, були розглянуті та проаналізовані наукові праці, які стосуються психологічних особливостей (емоційних переживань і стратегій поведінки) конфліктної взаємодії жінок у подружніх стосунках.

2. Побудова дослідницької моделі. На даному етапі було проведено підбір психодіагностичних методик та методів. Були використані: теоретичні – методи аналізу та синтезу, узагальнення та інтерпретації; емпіричні – методи

анкетування та методики тестування. До основного методичного інструментарію, що було використано в дослідженні, увійшли наступні методики: «Шкала диференціальних емоцій» (К. Ізард); «Самооцінка емоційних станів» (А. Уессман, Д. Рікс); «Діагностика стратегій розв'язання конфліктних ситуацій» (Д. Джонсон, Ф. Джонсон).

3. Організація та проведення дослідження. У даному контексті було проведено практичну частину дослідження, в котрій було детально розплановано та організовано майбутнє дослідження. Для швидкого отримання та опрацювання результатів було розроблено спеціальну Google-форму, яка містила 3 блоки питань відповідно до методик, що використовувались. Кожен блок мав коротку інструкцію із поясненням.

4. Обробка результатів проведеного дослідження. На цьому етапі було проведено первинну обробку отриманих даних за результатами анкетування та кожною із визначених психодіагностичних методик. Отримані результати були систематизовані, узагальнені та внесені до спеціально розроблених таблиць. Для підвищення наочності дані були візуалізовані у вигляді графіків і діаграм.

1. Інтерпретація отриманих результатів та їх оформлення. На даному етапі були проінтерпретовані отримані дані за кожною з обраних методик. Особлива увага приділялася значущим результатам, які розглядалися з урахуванням інтерпретаційних шкал.

Таким чином, окреслені етапи сприяли проведенню якісного та кількісного дослідження психологічних особливостей конфліктної взаємодії жінок у подружніх стосунках.

Далі детальніше розглянемо методичний інструментарій дослідження. До психодіагностичного комплексу увійшли такі методики:

1. **Методика «Шкала диференціальних емоцій» (Differential Emotions Scale – DES, К. Ізард) (Додаток А) [23].**

Ця методика ґрунтується на моделі емоцій К. Ізарда, яка виокремлює десять базових емоцій, що складають основу різноманітних емоційних реакцій людини. Серед цих емоцій – інтерес, радість, здивування, сум (горе), гнів,

відраза, презирство, страх, сором, провина. Всі інші емоції, на думку Ізарда, є складними, тобто формуються з комбінацій базових.

Для оцінки кожної з 10 базових емоцій, які є основними компонентами даної методики, використовуються три окремі шкали. Загальний показник по кожній емоції визначається сумою балів по трьом відповідним монополярним шкалам, що відображають рівень прояву певної емоції. Це дає можливість виявити домінуючі емоції, які дозволяють якісно описати самопочуття досліджуваних.

Ефективним інструментом для детального аналізу результатів є створення «профілю емоцій» на основі десяти базових показників, де пікові точки вказують на найінтенсивніші афективні реакції. Для опису переважаючих емоційних переживань у певній ситуації, підраховуються 3 узагальнені показники за групами емоцій:

Індекс позитивних емоцій (ПЕМ): відображає рівень позитивного емоційного ставлення особи до наявних обставин.

$$ПЕМ = \sum (Інтерес + Радість + Здивування) \quad (2.1)$$

Індекс гострих негативних емоцій (НЕМ): характеризується ступенем негативного емоційного ставлення особи до наявної ситуації.

$$НЕМ = \sum (Сум(Горе) + Гнів + Відраза + Презирство) \quad (2.2)$$

Індекс тривожно-депресивних емоцій (ТДЕМ): відображає ступінь сталих особистісних переживань тривожно-депресивного напрямку, які впливають на суб'єктивне сприйняття людиною наявної ситуації [23].

$$ТДЕМ = \sum (Страх + Сором + Провина) \quad (2.3)$$

2. Методика «Самооцінка емоційних станів» (А. Уессман, Д. Рікс)
(Додаток Б) [37].

Задля виявлення самопочуття та емоційного стану досліджуваних в умовах подружніх конфліктів, було застосовано методику «Самооцінка емоційних станів», розроблену американськими психологами А. Уессманом і Д. Ріксом.

Вимірюються такі основні показники:

I1 – «Спокій – тривога».

I2 – «Енергійність – утомленість».

I3 – «Піднесеність – пригніченість».

I4 – «Упевненість у собі – безпорадність» [37, с .21].

3. Методика «Діагностика стратегій розв’язання конфліктних ситуацій» (Д. Джонсон і Ф. Джонсон) (Додаток В) [17].

Дана методика спрямована на визначення ключових стратегій розв’язання конфліктів відповідно до індивідуальних дій особистості під час конфліктних ситуацій.

Згідно методики існують 5 основних стратегій, які застосовують люди під час конфлікту: втеча (черепаха), примус (акула), згладжування (плюшевий ведмедик), компроміс (лисиця) і конфронтація (сова).

Кількість балів, що набрана респонденткою по кожній стратегії, дає розуміння того, наскільки вираженою є у неї та або інша форма поведінки у конфлікті. Чим більше загальна сума балів за конкретною стратегією розв’язання конфліктів, тим частіше людина схильна використовувати її в умовах конфліктної ситуації. Чим менше загальна сума, тим рідше особа користується цією стратегією.

Методика дає можливість проаналізувати індивідуальні дії та стратегію поведінки особистості в умовах конфліктної ситуації, враховуючи дві умови: важливість досягнення мети та підтримання хороших стосунків з опонентом. Важливість досягнення мети може бути дуже значущою або зовсім не мати значення для кожної зі сторін конфлікту. Тому розв’язання конфлікту частково зумовлене наполегливістю сторін у прагненні задовольнити власні потреби.

Підтримання хороших стосунків на поточний момент і в майбутньому може так само бути дуже значущим або зовсім не мати значення для кожної зі сторін конфлікту. Важливість гарних стосунків з опонентом, готовність врахувати його інтереси також мають вплив на поведінку в конфлікті.

Таким чином, розглянутий методичний інструментарій дозволяє комплексно дослідити психологічні особливості конфліктної взаємодії жінок у подружніх стосунках, зокрема їхні емоційні переживання та обрані стратегії подолання конфліктів.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження особливостей емоційних станів жінок в умовах подружнього конфлікту

Отримані результати за Шкалою диференціальні емоції (Differential Emotions Scale –DES, К.Ізард, 1972) для жінок, які перебувають у подружньому конфлікті представимо в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Результати за Шкалою диференціальні емоції (Differential Emotions Scale –DES, К.Ізард, 1972) для групи жінок (n = 50)

Емоції	Рівні вираженості					
	Низький		Середній		Високий	
	Осіб	%	Осіб	%	Осіб	%
Інтерес	29	58,0%	16	32,0%	5	10,0%
Радість	27	54,0%	20	40,0%	3	6,0%
Здивування	12	24,0%	28	56,0%	10	20,0%
Горе	8	16,0%	20	40,0%	22	44,0%
Гнів	6	12,0%	18	36,0%	26	52,0%
Сором	7	14,0%	19	38,0%	24	48,0%
Провина	6	12,0%	21	42,0%	23	46,0%
Відраза	8	16,0%	15	30,0%	27	54,0%
Страх	5	10,0%	12	24,0%	33	66,0%
Презирство	10	20,0%	14	28,0%	26	52,0%

Таким чином, отримані результати вказують, що за шкалою «інтерес» у 29 (58,0%) жінок які перебувають у подружньому конфлікті переважає низький рівень, у 16 (32,0%) опитаних – середній рівень і у 5 (10%) учасниць – високий рівень. Таким чином, переважна більшість опитаних жінок, які перебувають у подружньому конфлікті, показують зниження власного інтересу до партнера та спільного з ним життя. Це може свідчити про емоційне віддалення, зниження мотивації до підтримання відносин та загальне охолодження зв'язку емоційного

в подружжі. Разом із наявністю середнього та високого рівнів інтересу у частини опитаних вказує про потенціал для можливого відновлення емоційної близькості при умові ведення конструктивної роботи над взаєминами.

У 27 (54,0%) жінок які перебувають у подружньому конфлікті було діагностовано низький рівень емоції радості, у 28 (56,0%) учасниць – середній рівень і у 10 (20,0%) опитаних – високий рівень. Отримані результати, вказують на те, що у переважної більшості опитаних жінок, що перебувають у подружньому конфлікті, простежується знижений рівень емоції радості. Це вказує на їх емоційне виснаження, зниження спроможності відчувати позитивні емоції, а також на загальне погіршення емоційного стану, як наслідку досить тривалого напруження у відносинах. Наявність жінок із середнім рівнем радості свідчить про збереження в них деяких ресурсів емоційної стабільності, в той час, як присутність високого рівня радості у невеликої частини опитаних може свідчити на їх здатність ефективно знаходити відповідні джерела переживань позитивних навіть у сімейних складних обставинах.

Емоцію здивування на низькому рівні було діагностовано у 12 (24,0%) жінок які перебувають у подружньому конфлікті, на середньому – у 28 (56,0%) опитаних і на високому у 10 (20,0%) учасниць. Таким чином, результати дослідження вказують, що емоція здивування у переважної більшості учасниць проявляється на середньому рівні, що свідчить на помірну здатність реагувати на певні несподівані події у сімейних відносинах. Низький рівень емоції здивування у частини респонденток може вказувати про їхню емоційну звиклість чи вироблену стійкість до нових ситуацій. Високий рівень у невеликої частини осіб свідчить про їх здатність переживати сильні емоційні реакції, як відповідь на несподівані події. В цілому, отримані результати відтворюють індивідуальні особливості емоційної чутливості під час перебігу подружнього конфлікту.

Емоція горя на низькому рівні була зафіксована у 8 (16,0%) жінок які перебувають у подружньому конфлікті, на середньому – у 20 (40%) опитаних і на високому – у 22 (44%) учасниць. З психологічної точки зору, це вказує на

те, що переважна більшість учасниць конфліктних подружніх відносин переживають значну внутрішню втрату, що може бути безпосередньо пов'язана із невиконаними очікуваннями, розчаруванням у власному партнерові чи втратою стабільності у відносинах. Високий рівень горя у переважної більшості жінок відображає їх сильну емоційну напругу, а також глибокий вплив подружнього конфлікту на їх психоемоційний стан, що може проявлятися у зниженій активності, пригніченості, сумнівах відносно власної компетентності у розв'язанні сімейних проблем, а також підвищеній чутливості до подальших конфліктних ситуацій. Низький рівень горя у частини жінок може свідчити про емоційну стійкість, адаптивні механізми психологічного захисту або тимчасове відчуження від переживань як спосіб зменшити стрес у кризовій ситуації.

Результати дослідження емоції гніву з поміж жінок, що перебувають у подружньому конфлікті, вказують на те, що 26 (52 %) опитаних відчувають високий рівень даної емоції, в той самий час, як середній рівень зафіксований у 18 (36 %) опитаних, а низький рівень – тільки у 6 (12 %) жінок. Це може вказувати на те, що конфлікт у подружніх відносинах більшості жінок є потужним тригером для появи досить інтенсивних емоційних реакцій, що можуть мати власний прояв у вигляді підвищеної збудливості, значних агресивних імпульсів, потреби активно реагувати на негативні події та внутрішнього напруження. Високий рівень гніву в опитаних був безпосередньо пов'язаний із відповідним почуттям фрустрації, невдоволенням невиконаними очікуваннями чи певними відчуттям несправедливості у взаєминах із партнером, що, власною чергою, збільшує ризики виникнення емоційно небезпечних ситуацій, погіршення спілкування та виникнення емоційного дистанціювання. Наявність у жінок середнього та низького рівня гніву свідчить про вміння та навички використання ними ефективних стратегій самоконтролю, емоційного регулювання та психологічного захисту, що дають можливість зменшити рівень прояв агресивних реакцій та зберігати деяку стабільність у відносинах, навіть під час конфлікту.

Результати дослідження щодо емоції сорому з поміж жінок, що перебувають у подружньому конфлікті, вказують, що у переважної частини, а саме у 24 (48 %) учасниць рівень даної емоції є високим, у 19 (38 %) опитаних – середнім, а низький рівень зафіксований тільки у 7 (14 %) учасниць. Отримані результати свідчать, що конфлікти у шлюбних відносинах значною мірою активують у жінок почуття самокритичності та особистої невпевненості, що може мати прояв у переживанні власної некомпетентності чи невідповідності очікуванням свого партнера чи нормам суспільства. Наявність у переважної більшості високого рівня сорому може спричиняти до ізоляції внутрішньої, уникнення комунікації відкритої та накопичення лише негативних емоцій, що збільшує ризик конфліктогенності та психологічного дискомфорту у відносинах. Наявність жінок із середнім та низьким рівнем сорому вказує про їх здатність контролювати власні емоційні реакції, що дозволяє їм зменшити негативний вплив подружнього конфлікту на власний емоційний стан та підтримувати тимчасову стабільність у взаємодії із власним чоловіком.

Результати дослідження емоції провини з поміж жінок, які перебувають у подружньому конфлікті, вказують на те, що у 23 (46 %) учасниць рівень цієї емоції є високим, а у 21 (42 %) опитаної – середній, а низький рівень провини спостерігається тільки у 6 (12 %) респондентів. Конфліктні ситуації, які мають місце у шлюбно-сімейних стосунках досить часто провокують переживання власної відповідальності за проблеми у відносинах, а також самокритику та самоосуд. Високий рівень провини в опитаних може спричиняти до виникнення значного емоційного напруження, зниження самооцінки та внутрішньої тривожності, що ускладнює забезпечення ефективної комунікації із власним партнером та може сприяти загостренню чи підтриманню динаміки конфлікту. Середній рівень провини у великої кількості жінок може свідчити про наявність в них здатності усвідомлювати свою власну відповідальність без емоційного сильного перевантаження, а низький рівень є свідченням більш стійкої емоційної позиції та здатності захищати власні кордони у складних життєвих обставинах.

Емоція відрази на низькому рівні була зафіксована у 8 (16,0%) жінок які перебувають у подружньому конфлікті, на середньому – у 15 (30%) опитаних і на високому – у 27 (54%) учасниць. З точки зору психологічної, високий рівень відрази у більшості опитаних може вказувати на досить сильне негативне емоційне реагування на дії чи поведінку партнера, що доволі часто супроводжується прагненням дистанціюватися від нього чи уникати конфліктної ситуації. Дане емоційне переживання може значною мірою посилювати напруженість у відносинах, знижувати ефективність комунікації, а також створювати бар'єри для конструктивного розв'язання подружнього конфлікту. Середній рівень відрази вказує про наявність конфліктного емоційного реагування, проте, водночас, можливість контролювати власні реакції, а також взаємодіяти із партнером без сильного емоційного перевантаження. Низький рівень відрази вказує на емоційну стійкість та здатність зберігати відповідний спокій навіть у складних ситуаціях подружнього конфлікту.

Емоція страху на низькому рівні була зафіксована у 5 (10,0%) жінок які перебувають у подружньому конфлікті, на середньому – у 12 (24%) опитаних і на високому – у 33 (66 %) учасниць. Переважання у більшості жінок високого рівня страху свідчить про сильне відчуття ними небезпеки, загрози власній безпеці та невпевненості в стабільності відносин з партнером. Даний емоційний стан може спричиняти до виникнення підвищеного рівня тривожності, пасивності у розв'язанні конфлікту та значних труднощів у прийнятті відповідних рішень, а також формувати захисні механізми, такі як уникання партнера чи занадто надмірна поступливість. Середній рівень страху в опитаних вказує на їх помірне занепокоєння та часткову спроможність здійснювати контроль за своїми емоційними реакціями, в той час, низький рівень страху в учасниць вказує на їх відносну емоційну стійкість, а також здатність ефективно протистояти конфліктним та стресовим ситуаціям у подружніх взаємовідносинах.

Емоцію презирства у на низькому рівні було діагностовано у 10 (20,0%) жінок які перебувають у подружньому конфлікті, на середньому – у 14 (28,0%) опитаних і на високому – у 26 (52,0 %) учасниць. Зафіксований високий рівень презирства у переважної більшості жінок свідчить про сильне відчуття переваги власної особистості над партнером, що може супроводжуватися критичним ставленням та формуванням дистанції у взаєминах. Такі емоційні прояви можуть підсилювати напруженість конфліктну, сприяти холоднокривним та агресивним формам поведінки, а також зменшувати ймовірність вирішення конфлікту конструктивним шляхом. Середній рівень презирства в частини опитаних відтворює часткову напруженість у відносинах та певну тенденцію до оцінювання партнера, в той час як низький рівень презирства вказує про більшу здатність жінок до емпатії, терпимості, а також збереження емоційної близькості з партнером.

Отримані результати свідчать, що більшість жінок у подружньому конфлікті характеризується зниженням позитивних емоцій (інтересу, радості) та високим рівнем негативних переживань (горя, гніву, сорому, провини, страху, відрази, презирства), що вказує на значну емоційну напруженість і виснаження ресурсів психоемоційної стабільності. Водночас, наявність середніх і високих рівнів позитивних емоцій у частини учасниць свідчить про збережений потенціал для самоконтролю, емоційного регулювання та конструктивного реагування на конфлікт. Це дозволяє припустити, що за умов психологічної підтримки та ефективної комунікації можливе відновлення емоційної близькості і покращення взаємин у подружжі.

Для кращої наочності отримані результати рівнів емоцій жінок, які перебувають у подружньому конфлікті представимо на рисунку 2.1.

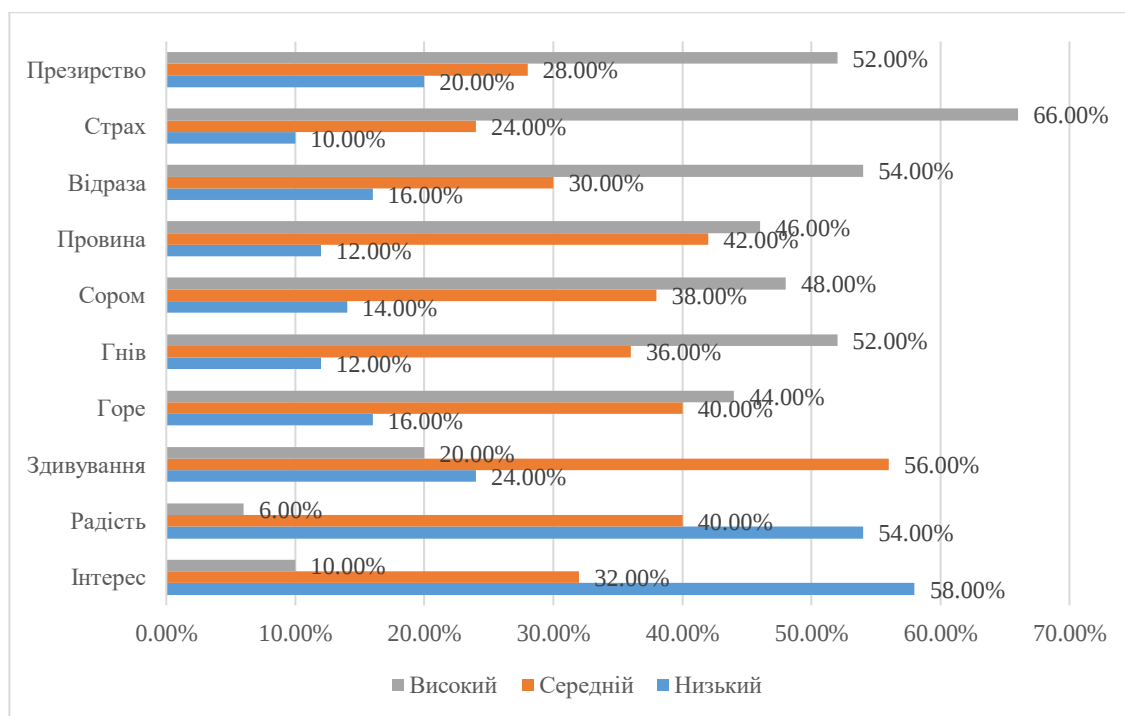


Рис. 2.1. Результати діагностики рівня емоцій в середовищі жінок, які перебувають в умовах подружнього конфлікту (n=50)

Отримані узагальнені результати за методикою самооцінки емоційних станів (автори А. Уессман, Д. Рікс) представимо в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Результати діагностики емоційного стану жінок, які перебувають в умовах подружнього конфлікту (n=50)

Назва шкали	Особливості стану							
	Поганий		Погіршений		Добрий		Дуже добрий	
	Осіб	%	Осіб	%	Осіб	%	Осіб	%
Емоційний стан	25	50%	15	30%	8	14%	2	4%

Таким чином, отримані результати вказують, що у 25 (50%) жінок, які перебувають в умовах подружнього конфлікту емоційний стан є поганим, а у 15 (30%) опитаних – погіршений. Такі результати свідчать про значне психоемоційне навантаження, а також досить високий рівень внутрішнього дискомфорту в опитаних. Поганий та погіршений емоційні стани можуть проявлятися у вигляді пригніченості, тривожності, зниженні мотивації до

взаємодії із своїм партнером, а також в зменшенні здатності адекватно регулювати власні емоції у ситуаціях подружнього конфлікту. В цієї групи опитаних може утворюватися емоційне дистанціювання із партнером, а також посилюється внутрішня напруга та зростає ризик розвитку хронічного стану стресу, що має негативний вплив у цілому на якість сімейних взаємовідносин та загальне психологічне здоров'я цих жінок.

У 15 (30%) опитаних було діагностовано добрий емоційний стан, а у 2 (4%) учасниць – дуже добрий. Для цієї групи жінок характерною є наявність відповідних ресурсів емоційної стійкості, а також здатності підтримувати позитивне відношення до власного життя навіть у досить складних сімейних обставинах. Присутність цих емоційних станів може сприяти більш ефективному вирішенню подружніх конфліктів, збереженню взаєморозуміння із власним партнером та підтриманню психологічного внутрішнього комфорту, що підвищує шанси на ефективне та швидке вирішення проблем подружжя.

Для кращої наочності отримані результати рівнів емоцій жінок, які перебувають у подружньому конфлікті представимо на рисунку 2.2.

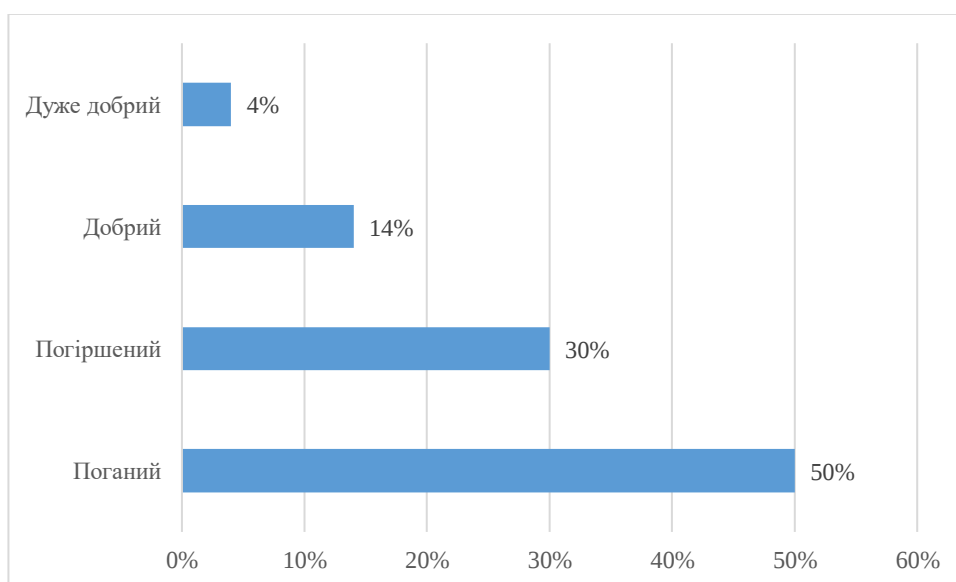


Рис. 2.2. Результати самооцінки емоційних жінок, які перебувають в умовах подружнього конфлікту (n=50)

Отримані результати свідчать про те, що більшість жінок, які перебувають у подружньому конфлікті, характеризуються низьким або

погіршеним емоційним станом, що вказує на високий рівень психоемоційного навантаження, внутрішньої напруги та ризик хронічного стресу, що негативно впливає на сімейні взаємини та психологічне здоров'я. Водночас, у частини опитаних спостерігається добрий або дуже добрий емоційний стан, що свідчить про наявність емоційних ресурсів та здатність підтримувати позитивне ставлення до життя, навіть у складних сімейних обставинах. Така емоційна стійкість у цій групі жінок сприяє більш ефективному регулюванню конфліктів, збереженню взаєморозуміння з партнером та підтриманню внутрішнього психологічного комфорту.

Отримані результати за методикою «Діагностика стратегій розв'язання конфліктних ситуацій Д. Джонсона і Ф. Джонсона» (адаптований варіант Т.Д.Кушнірук) представимо в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Результати діагностики стратегій розв'язання конфліктних ситуацій (n=50)

Стратегії розв'язання конфліктів	Осіб	%
Черепаша (втеча)	20	40,0%
Акула (примус)	16	32,0%
Плюшевий ведмедик (згладжування)	5	10,0%
Лисиця (компроміс)	5	10,0%
Сова (конфронтація)	4	8,0%

Стратегію розв'язання конфліктних ситуацій «черепаша (втеча)» обрало 20 (40 %) жінок. Такі особи, ніби втікають та ховаються у власний панцир, щоб обминути ситуації подружніх конфліктів. Вони відмовляються від своїх стосунків та цілей, а також, тримаються як можна далі від виникаючих спірних питань, через які з'являється конфлікт, так і від людей, до яких він причетний. Жінки, які обрали дану стратегію, почувають себе досить безпомічними, вважають, що намагатися розв'язати конфлікт – справа є повністю безнадійна. Дані опитані є переконаними, що набагато легше просто втекти (психологічно та фізично) від ситуації конфлікту, ніж зіткнутися з нею.

Таку стратегію розв'язання конфліктів, як «акула (примус)» обрало 16 (32%) жінок, які перебувають в умовах подружнього конфлікту. «Акули»

роблять спроби перемагати власних опонентів тим, що силоміць примушують їх приймати потрібне їм рішення конфлікту. Найважливішими для жінок, які обрали дану стратегію розв'язання конфліктів є їх власні цілі, а відносини із людиною мають досить невелике значення. Дані опитані за будь-яку ціну готові добиватися власних цілей. Їх не турбують потреби інших людей. Їх не хвилює те, чи вони подобаються комусь, чи виявляє хоч хтось до них свою прихильність. Вони переважно переконані у тому, що конфлікти можуть вирішитися саме тоді, коли один перемагає другого. Для даних жінок характерним є прагнення бути переможцями. Поразка викликає в них деяке почуття неадекватності, безсилля та невдачі. Вони роблять спроби одержати перемогу, приголомшуючи своїх суперників, раптово нападаючи, а також, залякуючи чи з позиції сили загрожуючи їм.

Стратегію розв'язання конфліктних ситуацій плюшевий ведмедик (згладжування) обрало 5 (10 %) жінок, які перебувають в умовах подружнього конфлікту. Для даних опитаних – відносини із іншими людьми, для прикладу із власним чоловіком, найважливіші, а власні цілі, навпаки, не мають великого значення. «Ведмедики» прагнуть подобатися, хочуть, щоб у стосунках їх цінували та любили. На думку цих жінок, краще уникнути конфліктних ситуацій заради сімейної гармонії. Вони упевнені, що конфлікти не можливо обговорювати не зашкоджуючи стосункам. Особи, які обрали дану стратегію розв'язання конфліктних ситуацій бояться образити, завдати болю, зіпсувати відносини під час конфлікту. З метою збереження стосунків, такі жінки здатні пожертвувати власними особистими цілями. Плюшеві ведмедики за будь яку ціну намагаються залагодити подружній конфлікт, однак, при цьому бояться зіпсувати відносини з партнером.

Стратегію розв'язання конфліктних ситуацій «лисиця (компроміс)» обрало 5 (10%) жінок, які перебувають в умовах подружнього конфлікту. Жінки, які обрали дану стратегію розв'язання конфліктних ситуацій є досить невибагливими як у власних цілях, так само і у відносинах із своїм партнером. Жінки-лисиці прагнуть віднайти компроміс та здатні навіть пожертвувати

певною частиною власних домагань під час конфлікту та переконуватимуть свого чоловіка поступитися теж певною часткою власних цілей. Дані особи шукають саме такого вирішення конфлікту, при якому дві сторони мали б певну вигоду, тобто «золоту середину», між обома крайніми позиціями. З метою досягти згоди, жінки, які обрали дану стратегію розв'язання конфліктних ситуацій, готові пожертвувати для спільного добра як частиною стосунків, так і частиною домагань.

Таку стратегію розв'язання конфліктів, як «сова (конфронтація)» обрало 4 (8%) жінок, які перебувають в умовах подружнього конфлікту. Для опитаних, які обрали дану стратегію розв'язання конфліктів характерним є те, що вони високо цінують свої цілі та відносини із партнером. Дані жінки розглядають подружні конфлікти як проблему, котру необхідно вирішувати, і здійснюють пошук саме такого рішення, що б задовольнило як їх власні цілі, так і цілі партнера в конфлікті. Сиви сприймають конфлікт як засіб покращення стосунків шляхом послаблення напруження між обома людьми. Вони роблять спроби розпочати дискусію, яка розцінила б конфлікт як деяку проблему. Роблячи спроби знайти рішення, що задовольнили б як їх самих, так і партнера, сиви підтримують стосунки. Дані жінки не заспокоюються доти, доки не буде знайдено правильне рішення, що задовольнятиме, як їх власні, так і цілі партнерів. Також, вони не заспокоюються до тієї пори, доки напруга повністю не спаде, а емоції негативні не будуть у повній мірі зняті.

Для кращої наочності отримані результати вибору стратегій розв'язання конфліктних ситуацій жінками, які перебувають у подружньому конфлікті представимо на рисунку 2.3.

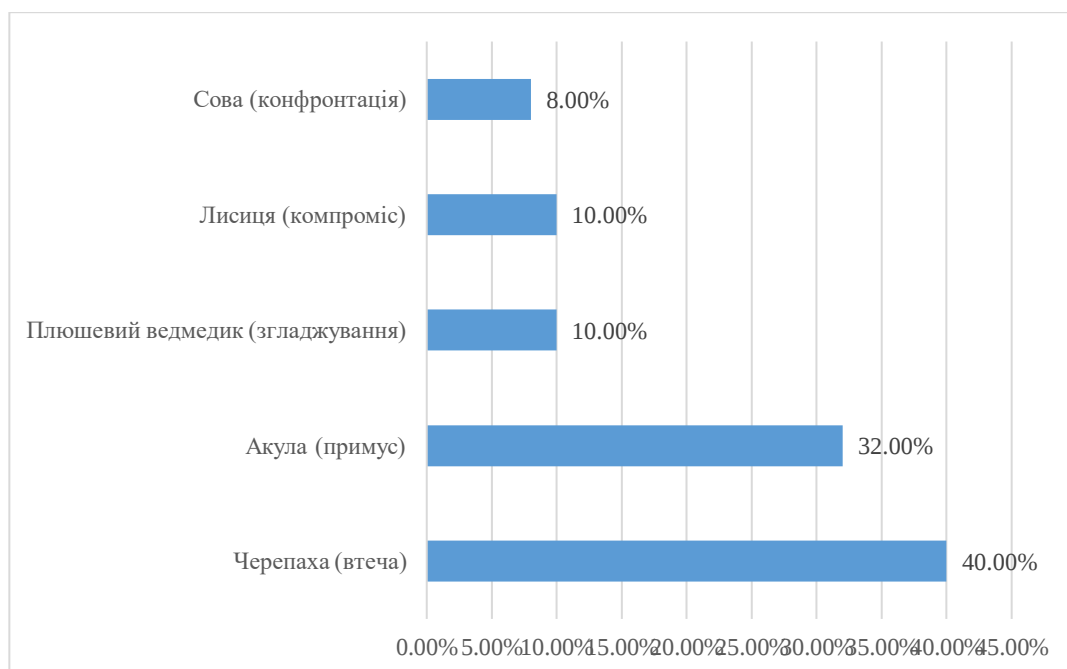


Рис. 2.3. Результати вибору стратегій розв'язання конфліктних ситуацій жінками, які перебувають у подружньому конфлікті (n=50)

Результати дослідження свідчать про різноманіття стратегій розв'язання конфліктів у жінок, які перебувають у подружньому конфлікті, що відображає індивідуальні психологічні особливості та стиль реагування на напружені ситуації. Переважна частина опитаних обирає захисні та стратегії уникання («черепаха» та «акула»), що вказує на високий рівень емоційного навантаження, стресу та складності у відкритому вирішенні конфліктів. Менша частина жінок застосовує конструктивні стратегії («лисиця», «сова», «плюшевий ведмедик»), що свідчить про здатність підтримувати відносини, шукати компроміс та регулювати емоції для збереження психологічного комфорту та стабільності сімейних взаємин.

Висновки до другого розділу

З метою дослідження особливостей емоційного переживання жінок в умовах подружнього конфлікту було проведено емпіричне дослідження. Вибірка досліджуваних склала 50 жінок, які перебувають в подружньому

конфлікті. Вік респондентів варіювався від 18 до 45 років. До основного методичного інструментарію, що було використано в дослідженні, увійшли наступні методики: «Шкала диференціальних емоцій» (К. Ізард); «Самооцінка емоційних станів» (А. Уессман, Д. Рікс); «Діагностика стратегій розв'язання конфліктних ситуацій» (Д. Джонсон, Ф. Джонсон).

Отримані дані свідчать, що більшість жінок, які перебувають у подружньому конфлікті, характеризуються зниженим рівнем позитивних емоцій (інтерес, радість) та високим рівнем негативних переживань (гнів, горе, сором, провина, страх, відраза, презирство), що відображає значну емоційну напруженість, психоемоційне виснаження та ризик хронічного стресу. Більшість учасниць демонструє поганий або погіршений емоційний стан, що ускладнює ефективну комунікацію, саморегуляцію та підтримку близьких стосунків. Водночас, частина жінок зберігає емоційні ресурси та здатність до самоконтролю, що проявляється у виборі конструктивних стратегій розв'язання конфліктів і потенційно дозволяє відновлювати емоційну близькість і покращувати взаємини за умови психологічної підтримки та ефективної комунікації.

РОЗДІЛ III. РОЗВИТОК НАВИЧОК ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА КОНСТРУКТИВНОГО ВИРІШЕННЯ ПОДРУЖНІХ КОНФЛІКТІ

3.1. Обґрунтування необхідності і доцільності використання тренінгу з розвитку навичок емоційної саморегуляції та конструктивного вирішення подружніх конфліктів

Актуальність тренінгу. Сучасна сім'я досить часто зіштовхується із досить підвищеним загальним рівнем психологічного напруження, що безпосередньо зумовлено значними економічними труднощами, війною в державі, зміною соціальних ролей, нестачею підтримки, а також завищеними очікуваннями від стосунків. Для жінок, що перебувають у подружньому конфлікті, означенні фактори досить часто поєднуються із значним емоційним виснаженням, тривожністю, почуттям безпорадності та провини. Дані емоційні переживання знижують їх здатність до взаємодії конструктивної із своїм партнером, погіршують стан психологічний і можуть призводити до ескалації конфлікту в майбутньому.

Тренінг спрямований на розвиток навичок емоційної саморегуляції та конструктивного вирішення подружніх конфліктів являється особливо актуальним для досліджуваної категорії жінок, тому що він спрямований на відновлення їхньої емоційної рівноваги, розуміння власних потреб та почуттів, формування здатності контролювати власні імпульсивні реакції, а також реагувати на ситуації конфліктів раціонально та конструктивно. Учасниці тренінгу зможуть опанувати ефективними способами управління власними емоціями, розвинути емпатію та налагодити ненасильницькі зв'язки із партнером.

Таким чином, проведення подібного тренінгу має важливе значення практичне, оскільки сприятиме зростанню стійкості психологічної жінок, зниженню рівня емоційного напруження, формуванню навичок конструктивного спілкування та підтриманню гармонійних подружніх взаємин навіть у складних життєвих обставинах.

Метою тренінгу є розвиток навичок емоційної саморегуляції та конструктивного вирішення конфліктів.

У відповідності до мети та результатів емпіричного дослідження були визначені наступні основні **завдання тренінгу**:

- сприяти розвитку таких емоцій, як інтерес та радість у жінок які перебувають в подружньому конфлікті;
- знизити рівень емоцій горя, гніву, сорому, провини, страху, відрази, презирства у жінок які перебувають в подружньому конфлікті;
- покращити в цілому емоційний стан у жінок які перебувають в подружньому конфлікті;
- навчити жінок використовувати ефективні стратегії конструктивного вирішення подружніх конфліктів.

Під час розробки тренінгу планувалося, що загальна його тривалість становитиме 6 годин 20 хвилин. Приблизний план тренінгового заняття виглядає наступним чином: вступ: привітання – 5 хвилин, основні організаційні питання – 5 хвилини, вправи вступної частини – 70 хвилин; основна частина: вправи, враховуючи час на проведення пояснення відповідних техніки виконання, а також проведення обговорення по завершенню – 255 хвилин; завершальна частина: виконання вправ, узагальнення результатів – 40 хвилин.

Сам тренінг передбачає проведення роботи із групою жінок 20 осіб. Це ті особи, які виявили бажання та потребують найбільшої допомоги в налагодженні гармонійних відносин із своїми партнерами. Проте, в перспективі потрібно, щоб усі учасниці, що брали участь в емпіричному дослідженні пройшли цей тренінг.

В основний зміст тренінгу увійшли різні вправи, рольові ігри, міні-лекції та техніки спрямовані на розвиток навичок емоційної саморегуляції та конструктивного вирішення конфліктів.

Для реалізації тренінгу було розроблено план для його виконання, що представлений в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

**План тренінгу із розвитку навичок емоційної саморегуляції та
конструктивного вирішення конфліктів жінками**

Назви частин тренінгу	Основна ціль	Основний зміст	Час на проведення (хв.)
Вступ	Актуалізувати тему тренінгу, створити підґрунтя для занурення в тему подружніх конфліктів; створити безпечне, доброзичливе середовище для знайомства учасниць	Притча «Близько, але не разом». Вправи «Криголам», «Обговорення умов ефективної роботи на тренінгу», «Мої очікування, «Зернятко і квітка». Мозковий штурм «Конфлікт - це...».	80 хв
Основна частина	Реалізація мети та поставлених завдань тренінгу	Вправи: «Малюнок подружнього конфлікту», «Колесо інтересів», «Пауза + Дихання у момент емоції», «Лист до себе з підтримкою», «Переключення на ресурс: антивідраза / антипрезирство», «Сонце і вітер», мозковий штурм «Критика у подружніх стосунках», «Я-повідомлення. Ти-повідомлення», «Метод ненасильницької комунікації». Рольові ігри «Погляд з різних боків», «Стратегії поведінки в конфлікті». Міні-лекції: «Конфлікт у подружніх стосунках», «Стратегії поведінки в конфлікті»	255 хв
Фінальна частина	Підведення підсумків		40 хв

Більш деталізований зміст розробленого тренінгу представлений в Додатку Г. Отже, можна припустити, що запровадження запропонованого

тренінгу допоможе його учасницям ефективно вирішувати подружні конфлікти.

2.2. Аналіз ефективності впровадження тренінгу

Перед проведенням розробленого тренінгу, спеціально було здійснено опитування з поміж жінок, що взяли участь, з ціллю визначення їх основних очікувань. Для цього спеціально було розроблено анкету, зміст якої представлено в Додатку Д.

Здійснимо аналіз одержаних відповідей учасників тренінгу. Так на запитання анкети «Що ви найбільше очікуєте отримати від участі у тренінгу?» 10 (50%) учасниць відповіли, що хотіли б навчитися краще розуміти та контролювати власні емоції, 14 (70%) опитаних – прагнуть зменшити напруження та стрес, пов'язані із подружнім конфліктом, 15 (75%) жінок – очікують отримати нові знання про те, як можна конструктивно вирішувати подружні конфлікти, 13 (65%) респонденток – очікують відчувати підтримку, прийняття та розуміння з боку інших жінок. Для кращої наочності відповіді учасниць на дане запитання графічно відобразимо на рисунку 3.1.



Рис. 3.1. Результати відповідей жінок на запитання анкети «Що ви найбільше очікуєте отримати від участі у тренінгу?» (n=20)

На запитання анкети «Які зміни у власному емоційному стані ви хотіли б досягти після тренінгу?» 12 (60%) жінок відповіли, що хотіли б відчувати більше радості та внутрішнього спокою, 15 (75%) респондентів – хотіли б знизити рівень гніву, страху або провини, 14 (70%) учасниць – прагнуть навчитися швидше відновлювати емоційну рівновагу після сварок, 16 (80%) опитаних – позбутися відчуття безнадії та внутрішньої напруги. Для кращої наочності відповіді учасниць на дане запитання графічно відобразимо на рисунку 3.2.

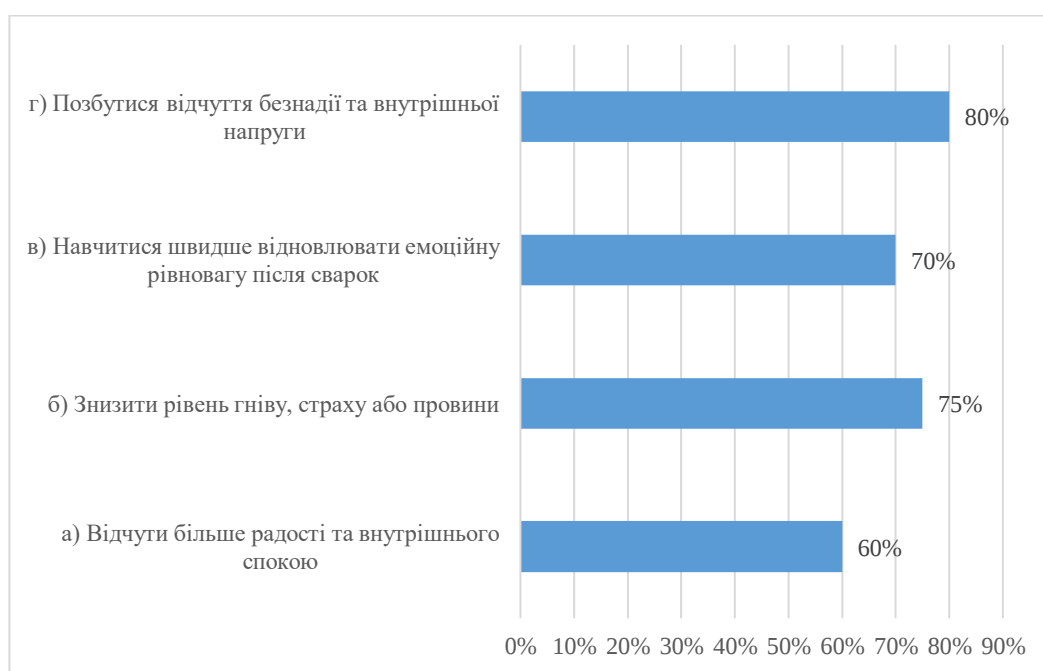


Рис. 3.2. Результати відповідей жінок на запитання анкети «Які зміни у власному емоційному стані ви хотіли б досягти після тренінгу?» (n=20)

На запитання анкети «Яких навичок ви хотіли б набути під час тренінгу?» 16 (80%) жінок відповіли, що хотіли б навчитися контролювати власні емоції у конфліктних ситуаціях, 15 (75%) учасниць – конструктивно спілкуватися із партнером без звинувачень, 10 (50%) опитаних – самопідтримки та підвищення самооцінки, 14 (70%) респондентів – відновлювати позитивні емоції у відносинах.

Для кращої наочності відповіді учасниць на дане запитання графічно відобразимо на рисунку 3.3.

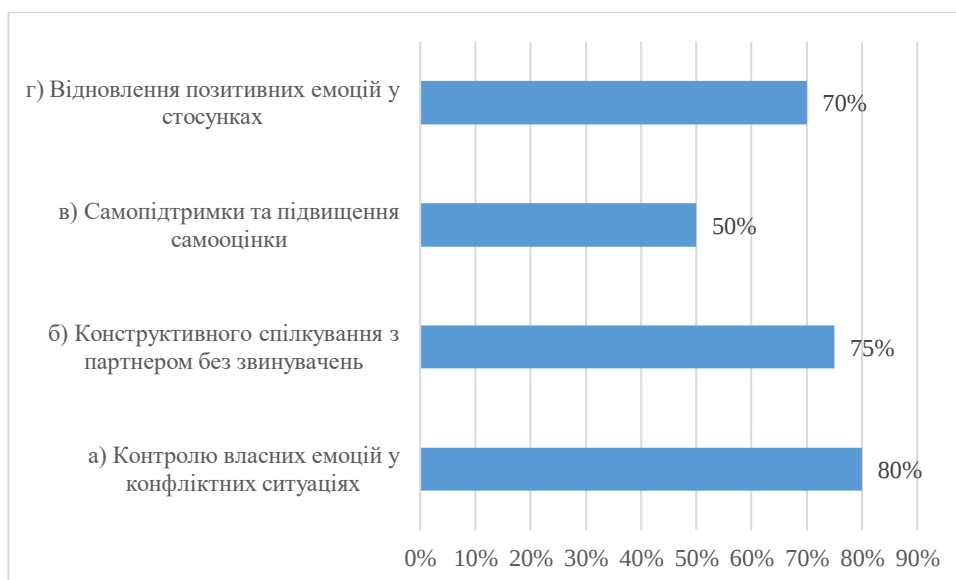


Рис. 3.3. Результати відповідей жінок на запитання анкети «Яких навичок ви хотіли б набути під час тренінгу?» (n=20)

На запитання анкети «Яких емоцій вам хотілося б відчувати більше у подружніх стосунках?» 10 (50%) жінок відповіли що радості та інтересу, 12 (60%) учасниць – спокою та впевненості, 14 (70%) особам – прийняття та взаєморозуміння і 16 (80%) респондентів – любові та близькості. Для кращої наочності відповіді учасниць на дане запитання графічно відобразимо на рисунку 3.4.

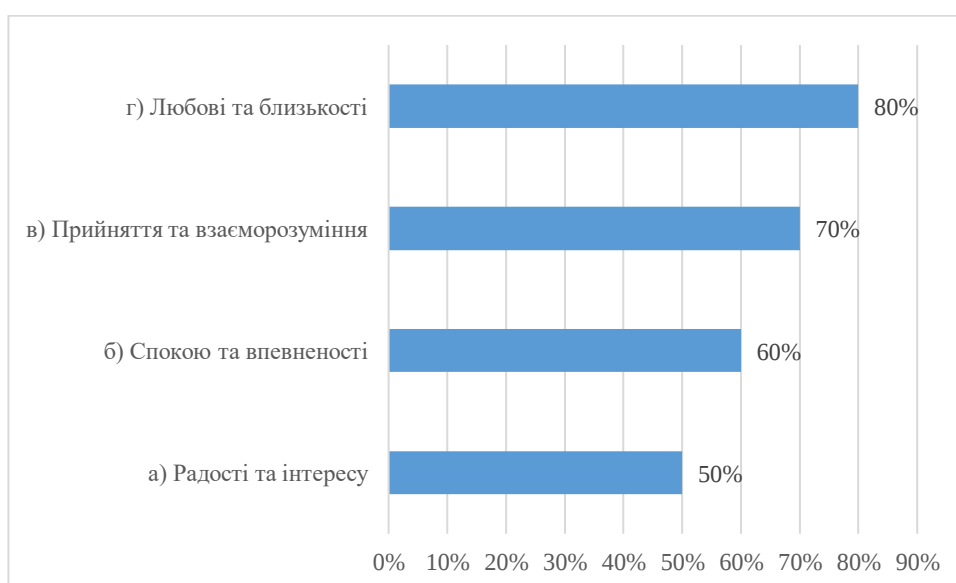


Рис. 3.4. Результати відповідей жінок на запитання анкети «Яких емоцій вам хотілося б відчувати більше у подружніх стосунках?» (n=20)

На запитання анкети «Які труднощі у стосунках ви хотіли б навчитися долати завдяки тренінгу?» 4 (20%) жінок хотіли б навчитися долати невміння спокійно висловлювати свої почуття, 6 (30%) опитаних – часті конфлікти через дрібниці, 5 (25%) учасниць – відчуття провини, сорому або відрази до партнера та 5 (25%) респондентів – відсутність довіри та емоційної близькості. Для кращої наочності відповіді учасниць на дане запитання графічно відобразимо на рисунку 3.5.

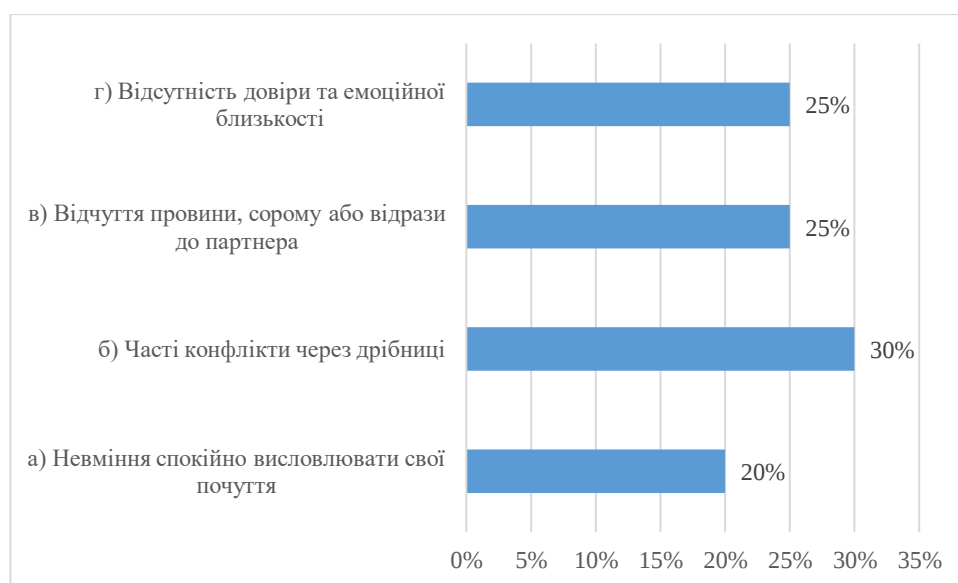


Рис. 3.5. Результати відповідей жінок на запитання анкети «Які труднощі у стосунках ви хотіли б навчитися долати завдяки тренінгу?» (n=20)

На запитання анкети «Якого результату ви очікуєте від участі у тренінгу в цілому?» 14 (70%) жінок відповіли, що очікують поліпшити свій емоційний стан та внутрішній комфорт, 16 (80%) опитаних – зменшити рівень негативних емоцій (гніву, страху, провини), 15 (75%) учасниць – покращити взаєморозуміння з партнером, 14 (70%) респондентів – підвищити впевненість у власних силах та емоційній стійкості.

Для кращої наочності відповіді учасниць на дане запитання графічно відобразимо на рисунку 3.6.

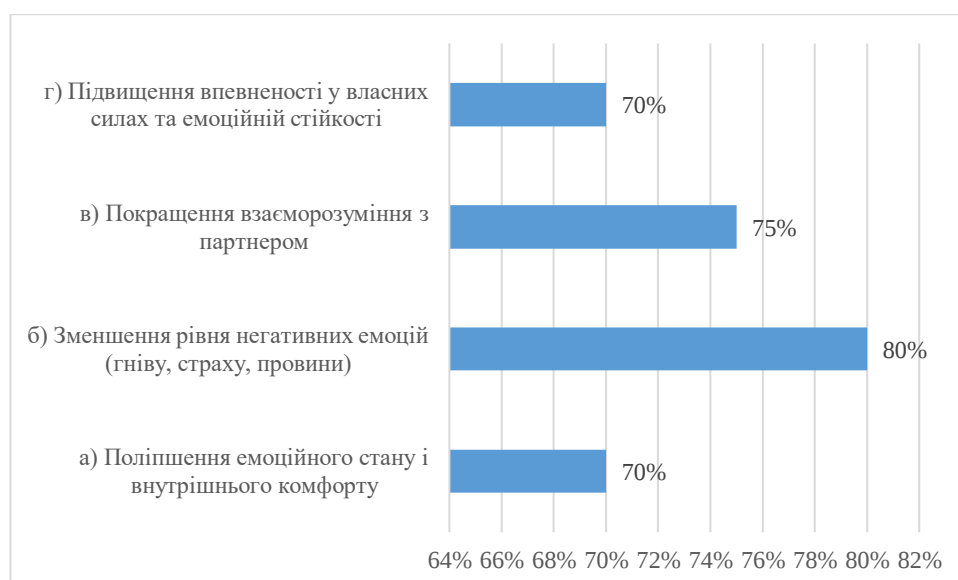


Рис. 3.6. Результати відповідей жінок на запитання анкети «Якого результату ви очікуєте від участі у тренінгу в цілому?» (n=20)

Одержані результати анкетування засвідчили високу зацікавленість жінок, які перебувають у подружньому конфлікті, у розвитку навичок емоційної саморегуляції, зниженні рівня негативних переживань і вдосконаленні міжособистісного спілкування. Це свідчить про актуальність і практичну значущість розробленого тренінгу, спрямованого на покращення емоційного стану та формування конструктивних способів вирішення конфліктів у подружніх стосунках.

Далі проведемо аналіз деяких проведених із жінками вправ тренінгу.

Проведемо аналіз вправи «Криголам», яка у тренінгу виконує досить важливу функцію створення психологічного безпечного простору, що являється передумовою для ефективної роботи під час проведення тренінгу.

В ході проведення тренер запрошує учасниць сісти колом та каже наступне: «Пропоную коротко представитися. Кожна з вас скаже своє ім'я і завершить фразу:

– «Багато хто знає, що я...».

– «Але мало хто знає, що я...».

Розглянемо приклади відповідей учасниць.

Одна із учасниць Дарина продовжила фразу наступним чином: «Багато хто знає, що я є стриманою, проте мало хто знає, що всередині я дуже чутлива та емоційна».

Інша учасниця Світлана надала таку відповідь: «Якби ви знали мене більш ближче, ви б здивувалися, що я боюся конфліктів та часто уникаю відвертих розмов».

Під час проведення рефлексії учасниці досить часто зазначали, що говорити про «мало відоме» спочатку їм було досить складно, проте це дозволило їм відчувати себе більш зрозумілими та відкритими для інших учасників. Отже, дана вправа сприяє формуванню атмосфери підтримки, довіри та контакту емоційного між учасницями, що є важливою складовою успіху під час проведення тренінгу.

Далі проведемо аналіз вправи мозковий штурм «Конфлікт – це...» метою котрої було актуалізувати відповідні уявлення учасниць відносно сутності конфлікту, допомогти зрозуміти емоційне відношення до нього, розглянути як деструктивні, так і конструктивні сторони подружнього конфлікту, створити основу для ефективної роботи.

В ході проведення вправи тренер пропонує учасницям швидко називати слова чи образи, які виникають у них при слові «конфлікт».

Спостереження показали, що учасниці переважно називали та записували такі негативні асоціації, як «крик», «образа», «сльози», «байдужість», «злість», «зрада», «сварка», «страх», «стрес», «нерозуміння».

Також в учасників виникали й позитивні асоціації, а саме «відвертість», «зміни», «рішення», «чесність», «зростання», «діалог», «новий початок», «компроміс», «розвиток відносин».

Під час рефлексії група учасниць ділилися враженнями, що згадуючи конфлікт вони відчували тривогу, бо досить часто конфлікти в їх сім'ях закінчувалися образами. Інша група учасниць відчувала певне полегшення, бо часом саме після конфлікту вони із своїми чоловіками починали вести справжній щирий та відвертий діалог.

Спостереження показало, що дана вправа дозволила сформувати в учасниць усвідомлене ставлення до емоцій, які виникають у конфлікті. Було побудоване підґрунтя для проведення наступних вправ, направлених на регуляцію емоцій та вибір конструктивних стратегій поведінки. Рівень тривоги перед обговоренням теми конфліктів дещо знизився, тому що учасниці побачили, що конфлікт – природна частина відносин, яку можна навчитися проживати зовсім по-іншому ніж вони це робили раніше.

Далі проведемо аналіз вправи тренінгу «Малюнок подружнього конфлікту» метою якої було сприяти усвідомленню індивідуального сприйняття конфлікту, розвитку творчого самовираження та емоційної чутливості.

В ході проведення тренер пропонує учасницям пригадайте певну ситуацію конфлікту у стосунках із партнером – реальну чи уявну та зобразіть її у вигляді малюнка побудованого на символах. Це можуть бути кольори, метафора, форми, лінії – не обов'язково потрібно малювати людей.

Спостереження показало, що в процесі малювання учасниці працювали 5–7 хвилин у повній тиші. Тренер, в даний час, доволі уважно спостерігав за потреби підтримував тих жінок, які вагалися або відчували значну емоційну напругу.

Проаналізуймо приклади малюнків та короткі пояснень учасниць.

Спостереження показало, що одна із учасниць зобразила червоне коло, що поділене, наче розірване на дві частини, а між ними намальована смуга чорного кольору. Жінка пояснила, що це вони з партнером – ніби знаходяться разом, проте між ними темрява. Учасниця відчуває віддаленість від чоловіка та втому. З психологічної точки зору на малюнку учасниці були зображенні символи емоційного віддалення, накопиченої образи, а також відчуття розриву зв'язку.

Інша учасниця зобразила на малюнку два дерева, коріння котрих переплітається, а крони розвернуті у різні боки. Жінка пояснила, що вони з партнером пов'язані спільним життям, проте наразі кожен перебуває у власних думках. З психологічної точки зору на малюнку учасниці були зображенні символи усвідомлення взаємозв'язку незважаючи на конфлікт; готовність до відновлення взаємного розуміння.

Спостереження показало, що в ході проведення даної вправи певна група учасниць усвідомили свої емоційні реакції у конфліктних ситуаціях, що є одним із перших кроком до емоційної саморегуляції. В іншій групі жінок відбулося зниження емоційної напруги через творче вираження власних переживань.

Учасниці переосмислили сутність подружнього конфлікту не як прямої загрози, а як певного процесу, у котрому можливим є відновлення та покращення стосунків.

Далі проведемо аналіз вправи тренінгу Вправа «Пауза + Дихання у момент емоції» метою якої було навчити учасниць розуміти момент появи сильних емоцій (гніву, страху, відрази), а також знижувати їх інтенсивність через техніки дихання та коротку зупинку реакції.

Спостереження за проведенням вправи показало, що ця техніка являється досить дієвим засобом розвитку навичок емоційної саморегуляції та конструктивного реагування у стресових і конфліктних ситуаціях. Учасниці активно достатньо активно включилися у процес виконання поставлених завдань, демонструючи значну зацікавленість у пошуку відповідних способів контролю своїх власних емоційних реакцій.

На етапі початковому, коли тренер запропонував згадати жінкам ситуацію, у котрій кожна відчувала досить сильну емоцію (гнів, страх, образу), переважна більшість учасниць описувала значне напруження в тілі: важкість у плечах, стискання в грудях, поверхнєве дихання, прискорене серцебиття. Це вказує на те, що жінки добре розуміють фізіологічні прояви емоцій, проте досить рідко надають їм особливого значення у житті.

Спостереження показало, що під час виконання основної частини вправи – серії із п'яти глибоких вдихів та досить повільних видихів – було помітним поступове зниження загального рівня напруження в учасниць. Їх вираз обличчя змінювався: м'язи ставали більш розслабленими дихання стабілізувалося, деякі жінки усміхалися чи відкривали очі із виразом полегшення на обличчі. Таким чином дихальні техніки дозволили активізувати парасимпатичну нервову систему

учасниць, що, власною чергою, забезпечує зменшення інтенсивності емоційного збудження та фізіологічне розслаблення.

Порівняння емоційного стану до та після завершення вправи показало значне зменшення емоційної напруги, тілесного дискомфорту та внутрішнього роздратування в учасниць.

Особливо вагомим аспектом цієї вправи стала рефлексія відносно практичного застосування вправи. Переважна більшість жінок вказали, що хотіли б використовувати дану техніку в конфліктах сімейних. Це вказує про усвідомлення учасницями можливості перенесення одержаних навичок у реальне життя, тобто це вказує на загальний розвиток стратегій адаптивних емоційного реагування

Отже, вправа показала досить високу власну ефективність відносно формуванні основних навичок емоційної саморегуляції, що являється досить важливою умовою конструктивного розв'язання подружніх конфліктів.

Далі проведемо аналіз вправи «Лист до себе з підтримкою» метою якої було зменшити рівень емоцій провини, горя, сорому та презирства за рахунок розвитку навички самоспівчуття та прийняття власних почуттів.

Спостереження за виконанням вправи показало, що вона допомогла учасницям переосмислити власний внутрішній діалог, замінюючи почуття провини та осуд на м'якість, прийняття себе та розуміння.

На початку проведення вправи тренер пояснив, що значна кількість жінок у ситуаціях подружніх конфліктів на несвідомому рівні беруть на себе занадто велику відповідальність, відчуваючи сором чи провину навіть в тому випадку, коли ситуація від них не залежить ніяким чином. Саме тому важливо навчитися відноситися до себе із підтримкою, як до людини близької, що потребує розуміння. Після пояснення тренера учасниці одержали аркуші паперу та почали писати листи, звертаючись до себе у досить доброзичливій та теплій формі.

Спостереження показало, що переважна більшість жінок відреагували на це завдання достатньо емоційно. Деякі учасниці писали повільно та досить зосереджено, в той час, як інші витирали сльози чи зупинялися, розмірковуючи над своїми слова. Це вказує на досить глибоке внутрішнє залучення у актуалізацію

пригнічених емоцій – суму, провини, самозвинувачення. Разом із тим у процесі написання простежувалося поступове пом'якшення реакцій емоційних: дихання ставало спокійнішим, напруга у тілі зменшувалася, а міміка виражала значне полегшення.

Під час проведення етапу перечитування листів, жінки починали помічати зміни у власному відношенні до себе самих. У їхніх висловлюваннях звучали такі фрази: «Розумію, що не потрібно постійно вимагати від себе ідеальності», «Мені стало легше, наче я обійняла себе», «Відчула, що я теж заслуговую на співчуття і підтримку». Подібні реакції вказують на внутрішню трансформацію від самокритики до самоприйняття.

Під час проведення рефлексії переважна більшість жінок відзначили, що вправа допомогла їм побачити свій власний біль без будь якого осуду, визнати власні емоції як людські та нормальні. Частина учасниць зазначала, що вони вперше звернулися до самих себе із подібними теплими словами. Це свідчить на важливість розвитку ресурсу внутрішньої емоційної підтримки, особливо для жінок, які є схильних до самозвинувачення, а також емоційного вигорання.

Далі проведемо аналіз рольової гри «Стратегії поведінки в конфлікті», метою якої було закріпити знання щодо стратегії поведінки у ситуаціях конфліктних; дослідити, як різні стратегії безпосередньо впливають на розвиток конфлікту у подружніх відносинах.

Спостереження за проведенням цієї рольової гри показало, що вона стала доволі дієвим інструментом для розуміння жінками своїх моделей реагування у конфліктних ситуаціях, а також розуміння всіх наслідків вибору стратегій відповідного реагування. Учасниці під час гри досить активно включалися у процес та із значною цікавістю обговорювали сценарії конфліктів, із ентузіазмом розігрували ролі, що вказує на досить високий рівень залученості до процесу.

Спостереження показало, що під час виконання вправи всі учасниці були поділені на пари. Під час проведення вправи кожна із пар одержувала картку із ситуацією подружнього конфлікту. Для прикладу одна із пар отримала таку ситуацію: «Чоловік забув про річницю весілля» чи «Партнер прагне змінити місце

проживання, а дружина – не хоче цього». Дві інші надані жінкам картки визначали їхні ролі – іншими словами поведінкові стратегії, котрих вони повинні дотримуватися під час гри.

Під час спостереження було видно що у результаті розігрування ситуацій учасниці доволі точно відтворювали характерні моделі поведінки. Для прикладу, у парі, де дружина виконувала роль «акули», а інша учасниця (чоловік) – «черепаха», поведінка мала досить яскраво виражений характер односторонній: дружина підвищувала свій голос, наполягала на своєму, а її партнер демонстрував значне уникнення – мовчав, опускав очі, погоджувався з метою припинення конфлікту. Таке поєднання стратегій спричиняло до відчуження, а також до неможливості вирішити проблеми, що аналізувалося у подальшому обговоренні.

В другій парі, де учасниці грали ролі «лисиці» (компроміс) та «сови» (співпраця), взаємодія була побудованою більш спокійніше та продуктивніше. Під час діалозі були такі фрази: «Я розумію, чому ти так відчуваєшся, давай подумаємо, як це вирішити, щоб обом було добре». Було відчутним зниження напруги, виникнення взаємного слухання, а також та спільного пошуку рішень. Під час групового обговорення учасниці зробили висновок, що така стратегія дозволяє зблизити партнерів та підтримує довіру у відносинах .

Особливо досить показовими були сцени, в котрих партнери демонстрували однакові стратегії, для прикладу, «черепаха + черепаха» (взаємне уникнення) чи «акула + акула» (двостороння атака). Ці люди досить швидко заходили у глухий кут – учасниці починали підвищувати голос, разом говорили, не слухали одна другу чи, навпаки, замовкали, створюючи досить напружену тишу. Це дало змогу всім жінкам побачити, що відсутність відповідного балансу між позиціями партнерів призводить до значної ескалації подружнього конфлікту чи емоційного уникнення.

Під час проведення групового обговорення учасниці тренінгу показали досить високий загальний рівень рефлексії. Вони доволі чітко визначали, які саме стратегії спостерігали та аналізували їх наслідки. У висловлюваннях з типових звучало: «Якщо постійно поступатися, то накопичується образа», «Коли обидва нападають, ніхто не чує», «Співпраця потребує часу, але результат найкращий».

Певні учасниці зізнавалися, що у ситуаціях конфлікту впізнали власні поведінкові моделі в родині, що викликало емоційний відгук та прагнення змін у реальному житті.

Таким чином, в результаті виконання рольової гри значною мірою покращилася атмосфера емоційна групи: з'явилася, емпатія, гумор та підтримка між учасницями. Це вказує про розвиток навичок комунікації, здатності до розуміння різних точок зору та співпереживання.

Далі проведемо аналіз вправи «Коло вдячності і компромісу». Спостереження за проведенням цієї вправи показало, що вона являється дієвим завершальним етапом проведеного тренінгу та сприяє формуванню досить позитивного емоційного стану, покращенню відчуття групової підтримки, а також закріпленню навичок вдячності та готовності до конструктивного компромісу у подружніх відносинах.

Спостереження показало, що на початковому етапі проведення вправи тренер пояснив учасникам послідовність виконання вправи, а також символіку дій, які включають в себе висловлення вдячності, а також та передачу відповідного наміру жестом чи символом іншій учасниці. В ході виконання вправи учасниці досить активно включилися у сам процес. Так вони досить уважно слухали один одного не перебиваючи, реагували на всі слова підтримки сигналами емоційними (кивком, усмішкою, контактом очей), що вказує на досить високий рівень емоційного залучення, а також відкритості до групової взаємодії.

Під час безпосереднього висловлення вдячності жінки акцентували значну увагу на досягненнях особистих, підтримці зі сторони групи, власних ресурсах та зусиллях. Висловлення учасницями готовності йти компроміс також вказує на активне розуміння жінками своєї поведінки у відносинах та прагнення до конструктивної взаємодії: «Я обираю у відносинах із чоловіком бути слухаючою та уважною », «У спілкуванні з дітьми я буду відкритою».

Спостереження також показало, що учасниці достатньо добре усвідомлювали різницю між реальними діями та наміром, а символічне передавання жесту створювало певне відчуття завершеності, а також інтеграції наміру у відповідну

дію. Після закінчення кола простежувалося загальне зростання емоційного позитивного стану: учасниці демонстрували усмішки, розслаблення, спокійне дихання.

Можна зробити висновок, що колова форма співпраці сприяла загальному розвитку навичок емпатії, спільної підтримки та взаємоповаги. Важливою складовою виявився символічний жест передачі певного наміру, що посилював відповідне відчуття зв'язку між учасницями, а також мотивацію до практичного використання здобутих навичок.

Узагальнюючи отримані результати, можна зробити висновок, що дана вправа сприяла збільшенню загального рівня позитивних емоцій, посиленню відчуття групової підтримки, а також взаємозв'язку між учасницями, усвідомленню своїх ресурсів і готовності до конструктивного вирішення конфліктів у відносинах та формуванню мотивації для застосування практичного отриманого досвіду.

Таким чином, вправа є ефективним завершальним інструментом тренінгу, що інтегрує емоційні та психологічні результати, підвищує групову згуртованість та сприяє закріпленню практичних навичок вдячності та конструктивного компромісу.

Після завершення тренінгу для з'ясування його ефективності було проведене анкетування з поміж учасниць з використання спеціально розробленої для цього анкети (Додаток Е).

Розглянемо надані учасницями відповіді. Так на запитання анкети «Наскільки корисним для вас був цей тренінг?» 17 (85%) учасниць надали відповідь, що тренінг був дуже корисний для них, а 3 (15%) жінок – скоріше корисний. Варіанти відповідей «Важко сказати» та «Скоріше не корисний» не обрала жодна учасниця.

На запитання анкети «Чи відчуваєте ви покращення свого емоційного стану після тренінгу?» 16 (80%) опитаних відповіли, що їх стан значно покращився, у 3 (15%) – трохи покращився і лише у 1 (5%) опитаної – емоційний стан після тренінгу не зазнав змін.

На запитання анкети «Чи допоміг тренінг вам краще контролювати власні емоції у конфліктних ситуаціях?» 18 (80%) учасниць відповіли, що тренінг допоміг їм значно краще навчитися контролювати власні емоції у конфліктних ситуація, а 2 (20%) жінкам – лише трохи.

На запитання анкети «Чи стали для вас зрозумілішими ефективні стратегії конструктивного вирішення подружніх конфліктів?» 19 (95%) учасниць надали відповідь що ефективні стратегії конструктивного вирішення подружніх конфліктів стали для них дуже зрозумілими і лише для 1 (5%) жінки – частково зрозумілі.

На запитання анкети «Які техніки тренінгу вам найбільше сподобалися? (Виберіть усі, що підходять)» 14 (70%) учасниць надали відповідь, що їм найбільше сподобалися дихальні практики для зниження емоційної напруги, 16 (80%) жінкам – рольові ігри для відпрацювання стратегій конфліктів, 10 (50%) опитаним – вправи на самоспівчуття та підтримку себе та 17 (85%) респондента – коло вдячності і компромісу.

На запитання анкети «Що можна покращити у майбутніх тренінгах?» 7 (35%) учасниць надали відповідь, що можна додати більше практичних вправ і рольових ігор, 2 (10%) жінок вважають, що необхідно більше теоретичних пояснень та обговорень, 5 (25%) опитаних додали б більше обміну досвідом між учасницям, а 6 (30%) респондентів – порадили зробити заняття більш інтерактивним.

Роботу тренера оцінкою «12» оцінили 6 (30%) учасниць, оцінкою «11» – 10 (50%) жінок і оцінкою «10» – 4 (20%) опитаних.

Отримані результати анкетування, свідчать, що проведений тренінг досяг поставленої мети та завдань, оскільки більшість учасниць відчули покращення емоційного стану, засвоїли навички контролю власних емоцій у конфліктних ситуаціях та опанували ефективні стратегії конструктивного вирішення конфліктів. Водночас, отримані побажання вказують на можливості подальшого удосконалення програми тренінгу.

Також для визначення ефективності проведеного тренінгу було проведено опитування психолога-тренера, який його проводив за допомогою спеціально розробленої анкети. Розглянемо надані тренером відповіді.

Ступінь виконання тренінгу психолог оцінив у 90 %. Включеність та активність всіх учасниць в процес тренінгу він оцінив оцінкою 11.

На його думку, переважна більшість учасниць після проведеного тренінгу стала більш спокійними, зменшилася інтенсивність їх гніву, а також страху, радість і інтерес до взаємодії. На запитання «Які навички емоційної саморегуляції у учасниць проявилися найяскравіше під час виконання вправ тренінгу?» психолог відповів, що найбільше проявилися вміння робити паузу у момент емоції, користуватися дихальними техніками, усвідомлено контролювати реакції на конфліктні ситуації. Також, психолог розповів, що переважна більшість учасниць досить активно використовували стратегії співпраці та компромісу, адекватно реагували на емоції партнера, хоча деякі із ще використовували стратегію уникнення.

На думку психолога рольові ігри та коло вдячності і компромісу проявилися як найрезультативніші вправи, а дихальні практики добре допомагали зменшити емоційне напруження. На його думку, в наступних тренінгах варто додати більше рольових ігор та практичних вправ, збільшити час на обговорення особистого досвіду, інтегрувати короткі групові вправи на релаксацію між блоками.

Таким чином, можна зробити висновок, що в цілому, вдалося ефективно реалізувати тренінг із розвитку навичок емоційної саморегуляції та конструктивного вирішення конфліктів жінками.

3.3 Рекомендації щодо зниження емоційних переживань жінок під час подружніх конфліктів

На основі дослідження, проведеного в даній роботі, можемо запропонувати такі практичні рекомендації для жінок, спрямовані на

управління власним емоційним станом і зниження емоційних переживань під час подружніх конфліктів:

1. Вчіться ідентифікувати власні емоції. Процес ідентифікації складається з двох етапів. Перший – це вміння зафіксувати власне переживання, тобто сконцентруватись на тілесному відчутті. Другий – це навчитись розпізнавати емоції, тобто зіставляти відчуття з емоційним словником – словами, які необхідні для їх визначення. У цьому допоможе інструмент «Колесо емоцій» професора психології Р. Плутчика (Додаток Ж). На ньому базові емоції знаходяться у другому колі, у центрі – емоції у фазі афекту, ближче до краю – емоції у заспокійливій фазі. Модель лаконічно відображає діапазон людських емоцій, а також звертає увагу на те, що поєднання двох простих емоцій формує складні: наприклад, злість + очікування = агресія.

2. Практикуйте емоційний самоаналіз. Рефлексія власних емоційних переживань полягає у здатності ідентифікувати власні емоції і почуття, а також усвідомлювати, які саме події їх спровокували. Зрозуміло, що неможливо керувати емоціями, якщо їх не визнавати та ігнорувати. Зафіксувати емоцію (сконцентруватись на тілесному переживанні), розпізнати її та адекватно виразити – означає керувати нею. Одним з найкращих інструментів для емоційного самоаналізу є ведення «Щоденнику емоцій» (Додаток З). Він дозволяє:

- відстежувати власні емоції та почуття, які виникають протягом дня та аналізувати, які з них з'являються частіше та домінують над іншими;
- помітити, що саме спричиняє появу тих чи інших емоцій та почуттів;
- зрозуміти власні потреби, які стоять за виникненням тих чи інших емоцій та почуттів;
- побачити власну поведінку зі сторони, зрозуміти мотиви своїх реакцій та їхні наслідки;
- навчитись брати під контроль емоції та почуття через усвідомлене керування ними;

– навчитись обирати найбільш екологічну та відповідну ситуації поведінку, виходячи зі своїх потреб і бажаного результату.

Тільки коли людина усвідомлює власні емоції, вона здатна навчитись розпізнавати емоції інших, а також розуміти причини, що їх викликали [3].

Ще одним дієвим інструментом, який в тому числі можна використовувати безпосередньо в момент конфлікту, є техніка емоційного самоаналізу Д. Рейнуотера. Вона допомагає визначити власні емоції перш ніж їх проявити, використовуючи наступні питання: «Що зі мною відбувається в даний момент?» (Що я роблю? Що відчуваю? Як я дихаю? Про що я думаю?) і «Чого б мені хотілося в наступний момент?» (Я буду робити, відчувати, дихати і думати так надалі? Або я хочу щось змінити?). Ці питання дозволяють ідентифікувати власні емоції перед їх вираженням, що сприяє контролю над імпульсами і адекватному висловленню бажань відповідно до обставин [31].

Ця техніка допомагає знизити градус негативних емоцій, виявити проблематичні зони та визначити напрямки для подальшої конструктивної взаємодії.

Регулярний самоаналіз власних емоційних реакцій і того, як вони впливають на інших, сприяє розвитку і підтримці ефективних подружніх стосунків.

Таким чином, ефективно керувати емоціями – не значить їх пригнічувати або тримати під контролем. Це означає:

– ідентифікувати емоцію (назвати її про себе). Важливо усвідомити, що ви відчуваєте – злість, агресію, страх, стурбованість, розчарування, сум, ненависть;

– взяти відповідальність за власну емоційну реакцію. Ми не здатні контролювати реакції оточуючих, але наші реакції – це наш вибір;

– виявити причини, які викликали емоцію. Емоційний самоаналіз та розуміння проблеми знижують інтенсивність емоції – це психологічна закономірність;

- обрати адекватну емоційну реакцію відповідно до обставин (здатність гнучко реагувати під час спілкування);
- і тільки за необхідності – стримати емоційний вихор, погасити агресію [31].

Отже, управління емоціями – це вміння вибрати серед широкого спектру можливих у конкретний момент емоційних реакцій таку, яка допоможе ефективно і конструктивно взаємодіяти з партнером.

3. Розвивайте навички саморегуляції. Під саморегуляцією розуміють здатність управляти власними емоціями і стримувати імпульсивну поведінку. Вона досягається через глибоке усвідомлення власних емоцій і проявляється в спробах заспокоїтись, подолати відчуття тривоги, печалі, роздратування і стримати руйнівні емоції. Це робиться за допомогою слів, уявлення образів, а також управління диханням і тонусом м'язів. Техніки саморегуляції допомагають відновити сили, нормалізувати емоційний фон і мобілізувати ресурси.

Серед природніх способів регуляції організму: тривалий сон, здорове харчування, прогулянки на свіжому повітрі, контакт із природою або тваринами, музика, танці, йога, медитації. Окрім природніх, існують інші способи саморегуляції. Розглянемо деякі з найбільш розповсюджених:

– Дихальні вправи. Віднайти внутрішній спокій допоможе правильне дихання. Якщо ви відчуваєте, як гнів чи лють закипають у душі, необхідно зробити глибокий вдих, затримати його, потім видихнути і знову затримати дихання. Можна використовувати техніку «Дихання по квадрату». На рахунок 1-2-3-4 зробити повільний глибокий вдих. Далі на наступні чотири рахунки затримати дихання. Потім на рахунок 1-2-3-4 зробити плавний видих. І знову затримати дихання на чотири рахунки перед вдихом. Повторювати такі вправи необхідно декілька разів, поки не настануть відчуття, що емоції стали більш приглушеними. Це дасть змогу заспокоїтись, зробити певні висновки і приймати рішення під впливом розуму, а не під впливом почуттів.

– Техніки заземлення. Вони допомагають знизити тривогу і неприємні інтенсивні емоції, «заземлити» у стан «тут і зараз», повернути відчуття опори на себе.

Однією з найпростіших технік є вправа «5-4-3-2-1». Необхідно назвати 5 речей, які ви бачите навколо себе («зелене яблуко», «біла чашка»); далі потрібно назвати 4 речі, які ви може фізично відчутти («мої долоні на столі», «мої ноги на підлозі»); 3 речі, які ви чуєте («гул автівок на вулиці», «сміх дітей у кімнаті»); 2 речі, які ви відчуваєте на запах («аромат нового парфюму», «запашний хліб з пекарні»); 1 річ, яку ви може скуштувати («чорний шоколад»).

Ще однією швидкою для виконання вправою є «Абетка». Необхідно вибрати категорію (наприклад, «їжа») і придумати слова на кожную літеру в алфавіті (наприклад, «апельсин», «батон», «варення» та ін.).

– Техніки керування тонусом м'язів.

Під час емоційних навантажень з'являються м'язові затиски і напруженість. Здатність їх розслабляти допомагає зняти нервово-емоційну напругу і нормалізувати психічний стан. Одна з елементарних технік «Напружити-відпустити». Необхідно спочатку стиснути, а потім плавно розжати кулаки (зробити кілька повторень). Також можна напружити все тіло і повільно відпускати його, від чола, щелепи, плечей до кінчиків пальців ніг.

– Техніки візуалізації (образні).

Вони допомагають позбутися неприємних почуттів, знизити градус емоційних переживань. В процесі виконання техніки «Місце сили» вам необхідно уявити місце (реальне або уявне), де можна розслабитися, відчувати себе щасливою і в безпеці. Створюючи в своїй уяві приємну картину, візуалізуючи найдрібніші деталі (предмети, кольори, звуки, запахи), ви зможете заспокоїтись, наповнитись ресурсом і відновити свій емоційний стан. Також техніки візуалізації можна використовувати безпосередньо під час конфліктної ситуації.

Таким чином, навички саморегуляції є вкрай необхідними для підтримки стабільності емоційного стану і вміння ним управляти. Жінка, яка здатна керувати власним станом у стресових ситуаціях, відзначається тактовністю, оптимізмом, вміє визнавати свої помилки, долати труднощі та усвідомлює власну відповідальність за досягнення результату.

4. Розвивайте емпатію (від грец. *patho* – співпереживання). Емпатія – це здатність розпізнавати, відчувати і розуміти емоції та почуття інших людей, враховувати їх при прийнятті рішень і скеровувати власну поведінку відповідно до цього.

Емпатія є дуже важливою у подружніх стосунках. Наукові дослідження підтверджують, що ті партнери, які краще співпереживають, мають гармонічніші подружні стосунки. Щоб розвинути емпатію можна використовувати наступні рекомендації:

- Практикуйте активне слухання. Воно передбачає повну увагу до співрозмовника, не перебиваючи та не намагаючись формулювати відповіді в голові, поки інша людина говорить. Уточнюйте, прояснюйте, це дасть змогу краще зрозуміти партнера, його точку зору і продемонструвати повагу до його потреб і почуттів.

- Спостерігайте за невербальною комунікацією (мімікою, жестами, тоном голосу). Ці сигнали допомагають глибше зрозуміти емоції і почуття співрозмовника.

- Намагайтесь дивитись на ситуацію з позиції іншої людини. Спробуйте відчувати, як би ви почували себе у подібних обставинах. Так ви зможете розширити власну картину сприйняття і подивитись на ситуацію під іншим кутом.

- Спостерігайте за іншими людьми, придивляйтесь до деталей, які допоможуть вам краще усвідомити, що відчувають інші. З часом ви звикнете звертати увагу до таких сигналів і зможете глибше співпереживати і розуміти інших.

– Вивчайте і розвивайте емоційний інтелект. Читання книг і відвідування тренінгів з розвитку емоційного інтелекту дає змогу краще розуміти емоції та реакції оточуючих і легше знаходити з ними спільну мову. Згідно наукових досліджень, у подружжя з високим рівнем емоційного інтелекту конфлікти, якщо з'являються, то вирішуються швидко і без протистояння, що позитивно впливає емоційне благополуччя в шлюбі [24].

5. Вчиться конструктивному вираженню власних емоцій і бажань.

– Використовуйте «Я – повідомлення». Для прикладу, замість того щоб сказати: «Ти мене не слухаєш», можна сказати: «Мені здається, що моя думка не почута». Використання «Я – повідомлень» допомагає висловити свої почуття, не звинувачуючи партнера, збільшує шанси бути почутою і конструктивно вирішити конфлікт.

– Застосовуйте метод ненасильницької комунікації, розроблений американським психологом М. Розенбергом, в основі якого лежить емпатія. Він запропонував алгоритм, який допомагає висловлювати свої думки таким чином, щоб вас не просто слухали, але й чули, при цьому, щоб інтереси обох сторін були задоволені [36].

Ненасильницьке спілкування ґрунтується на 4 кроках.

– Крок 1. Озвучте спостереження (факт без оцінки). Розрізняти об'єктивні факти та особисті судження (оціночні інтерпретації) є ключовим. Поєднання цих двох аспектів можуть сприйматися як критика і викликати захисну реакцію. Наприклад, розглянемо ситуацію, коли дружина говорить чоловікові, який затримався на роботі: «Міг би попередити, що спізнився, тобі як завжди до мене не має діла». Такий підхід несе в собі критику і образу. Втім, дружина може висловитись інакше: «Ти сказав, що попередиш, якщо затримаєшся на роботі, але не подзвонив». Це лише констатація факту. Тобто ідея полягає у тому, щоб описати те, що могла б зафіксувати камера: реальні події без додаткових оцінок.

– Крок 2. Висловіть свої почуття. Потрібно озвучити, що ви відчуваєте стосовно вашого спостереження. Наприклад: «Я засмучена».

– Крок 3. Прив'яжіть почуття до потреб. На цьому кроці необхідно пояснити, чому у вас виникли ті чи інші емоції. Наприклад: «Я хочу бути почутою. Коли ти не виконуєш обіцянки, я відчуваюся неважливою».

– Крок 4. Висловіть прохання. Це має бути не абстрактна, а конкретна поведінка або дія. Наприклад: «Не дратуй мене» – це не прохання. Правильний варіант може бути таким: «Я хотіла б, щоб наступного разу, коли у тебе змінюються плани, ти попереджав мене заздалегідь, як ми домовлялися».

Варто пам'ятати, що кожна людина унікальна, тому кожній жінці може знадобитися час і практика, щоб знайти свої власні способи управління емоціями в конфліктних ситуаціях.

Також жінкам під час подружніх конфліктів можна запропонувати декілька стратегій, які допоможуть керувати своїми емоціями та знаходити конструктивні рішення:

1. Визнайте та прийміть свої емоції. Першим кроком до управління своїми емоціями в конфліктних ситуаціях є їх визнання і прийняття. Дуже важливо визнати, що ви відчуваєте певні почуття, чи то гнів, чи то розчарування, чи то смуток, чи то розчарування. Щойно будуть прийняті власні емоції, можна працювати над тим, щоб ефективно ними керувати.

2. Зробіть крок назад. У конфліктних ситуаціях дуже важливо зробити крок назад і заспокоїтися, перш ніж реагувати. Емоції можуть затуманити судження і змусити вас сказати або зробити те, про що ви потім можете пошкодувати. Кілька глибоких вдихів, лічба до десяти або відхід від ситуації на кілька хвилин допоможуть знайти перспективу й уникнути імпульсивних дій.

3. Визначте першопричину конфлікту. Щоб знайти конструктивне вирішення конфлікту, важливо визначити першопричину проблеми. Часто конфлікти виникають через непорозуміння чи відмінності в поглядах. Також буває, що накопичена образа поєднується з претензіями, які ховають істинну суть конфлікту. Виявивши основну причину конфлікту, далі ви зможете працювати над її ефективним усуненням.

4. Використовуйте активне слухання. Як вже зазначалось раніше, це одна з найважливіших навичок для розвитку емпатії, а також вирішення конфліктів. Активне слухання передбачає повну увагу до співрозмовника, розуміння його точки зору і визнання його почуттів. Практикуючи активне слухання, ви можете створити безпечне і сприятливе середовище для відкритого спілкування, заснованого на взаємоповазі і співпраці.

5. Використовуйте «Я – повідомлення». Цей прийом допомагає пом'якшити або попередити розгортання конфлікту на відміну від «Ти – повідомлень», коли ви посилаєтесь на вчинки і поведінку партнера, його помилки, висловлюючи думки через звинувачення, а не через емоції, викликані ситуацією.

6. Обговорюйте вчинки партнера, а не його самого. Замість фрази «Ти тупий» доречнішим буде сказати: «Ти вчинив по тупому».

7. Мозковий штурм рішень. Після того, як була визначена основна причина конфлікту і висловленні свої почуття та побоювання, можна попрацювати над пошуком конструктивних рішень. Дивіться на конфліктну ситуацію з обох боків. На основі ваших думок і думок вашого чоловіка, можна знайти компромісне вирішення ситуації, в якій обидві сторони почуватимуться почутими й оціненими.

8. Оцініть та оберіть найкраще рішення. Після генерування кількох рішень необхідно оцінити їх з точки зору доцільності, ефективності та справедливості. Оцінивши варіанти, можна обрати найкраще рішення, яке усуне першопричину конфлікту та задовольнить потреби й інтереси обох партнерів.

9. Дотримуйтесь правила, що передбачає взаємне вибачення. Не замовчуйте, адже саме на цьому ґрунтується взаємоповага один до одного [42].

Підсумовуючи, зазначимо, що управління емоціями в конфліктних ситуаціях і пошук конструктивних рішень вимагають самоаналізу, емпатії та ефективного спілкування. Визнаючи та приймаючи свої емоції, роблячи крок назад, визначаючи першопричину конфлікту, практикуючи активне слухання, використовуючи «Я – повідомлення», проводячи мозковий штурм рішень,

оцінюючи та обираючи краще рішення, можна ефективно розв'язувати подружні конфлікти та будувати міцніші стосунки.

Також важливим в аспекті нашого дослідження є визначення особливостей профілактики подружніх конфліктів. Можна запропонувати наступні практичні рекомендації спрямовані на профілактику конфліктів між чоловіком та дружиною:

1. Вчіться спілкуватися один з одним. Обговорюйте не лише події дня, а й свої емоції та почуття з того чи іншого приводу.

2. Приділяйте один одному значно більше уваги та часу. Хтось із подружжя може витрачати гроші на проведення часу із друзями, проте при цьому шкодує витрачати гроші на безпосереднє проведення часу з власним партнером. В результаті цього це спричиняє до появи нудьги у сімейних стосунках, незадоволення, а трохи згодом може призвести до напруженості у стосунках.

3. Варто детально вивчати власного партнера. Наскільки добре ви знаєте його мову кохання, темперамент, що може його порадувати, а що навпаки засмутити? Як з ним можна домовитись та скільки саме часу йому необхідно на обмірковування?

4. Робіть спроби задовольняти потреби власного партнера. Якщо у сім'ї є певне невдоволення, то будь-яка найменша дрібниця може призвести до виникнення конфліктів. Варто прагнути до розуміння одне одного, шукати те, що є важливим для кожного, тоді члени подружжя цінуватимуть одне другого та піклуватимуться один про другого.

5. Необхідно усвідомити гострі критичні точки у сім'ї. Це саме те, через що постійно виникають та розвиваються конфлікти.

6. Важливо не забувати виявляти любов до власного партнера. Людина, котра відчуває, що її люблять, не так болісно сприймає критику на власну адресу та готова йти на значні поступки коханій людині.

У контексті засобів професійної психологічної підтримки для полегшення емоційних переживань жінок та вирішення подружніх конфліктів, сучасна

психологія виділяє кілька основних підходів до надання такої допомоги. Серед них найбільш поширеними є консультування, особиста психотерапія, соціально-психологічні тренінги, а також групи підтримки та використання технології медіації.

Психологічне консультування застосовується, коли потрібно надати інформацію та допомогти розібратися в специфічних життєвих викликах, емоційних переживаннях, з якими зіштовхується клієнтка. Індивідуальна психотерапія представляє собою складний і часто довготривалий процес, метою якого є пропрацювання глибоких особистісних проблем і психоемоційних травмуючих подій. Соціально-психологічний тренінг застосовують для вдосконалення поведінкових навичок, розвитку емоційного інтелекту без глибокої роботи з життєвим досвідом жінок.

Група підтримки є проміжним видом роботи, який дає можливість опрацювати особистий досвід клієнтки за допомогою психотерапевтичних технік і переваг групової взаємодії. Такі групи підтримки є малими терапевтичними групами, де учасники об'єднані схожістю проблем і викликів та прагненням їх вирішити [18].

Терапія засобами медіації передбачає участь третьої нейтральної сторони – медіатора, який сприяє вирішенню конфлікту, допомагаючи чоловіку і дружині дійти згоди. Медіатор виступає як посередник у діалозі, він полегшує процес комунікації, дає можливість сторонам глибше усвідомити свої позиції, потреби та інтереси, шукає оптимальні рішення для розв'язання конфлікту, що дозволяє конфліктуючим сторонам досягти власної взаємної угоди [27].

Необхідно відмітити, що в нашій державі медіація досить активно почала розвиватися із початку 2000 років, а нового поштовху одержала із 2009 року при підтримці та участі Міжнародної Фінансової організації (IFC).

На сьогоднішній день існує кілька центрів освітньої та просвітницької роботи, найактивніші з поміж них – Український центр медіації при Києво-Могилянській Бізнес школі, громадська організація «Інститут миру та порозуміння» (колишній Український Центр миру та порозуміння), Школа

медіації при Інституті підвищення кваліфікації Академії адвокатури України, Одеська обласна група медіації тощо.

Висновки до третього розділу

З метою розвитку навичок емоційної саморегуляції та конструктивного вирішення конфліктів було розроблено та проведено тренінг. Він передбачав проведення роботи із групою 20 жінок. Це ті особи, які виявили бажання та потребують найбільшої допомоги в налагодженні гармонійних відносин із своїми партнерами. Проте, в перспективі потрібно, щоб усі учасниці, що брали участь в емпіричному дослідженні пройшли цей тренінг. В основний зміст тренінгу увійшли різні вправи, рольові ігри, міні-лекції та техніки спрямовані на розвиток навичок емоційної саморегуляції та конструктивного вирішення конфліктів.

Отримані результати анкетування, свідчать, що проведений тренінг досяг поставленої мети та завдань, оскільки більшість учасниць відчували покращення емоційного стану, засвоїли навички контролю власних емоцій у конфліктних ситуаціях та опанували ефективні стратегії конструктивного вирішення конфліктів. Водночас, отримані побажання вказують на можливості подальшого удосконалення програми тренінгу.

Аналіз відповідей психолога-тренера підтвердив високу ефективність проведеного тренінгу: ступінь його виконання оцінено у 90%, а активність учасниць – на 11 балів. На думку психолога, після тренінгу учасниці стали більш спокійними, знизилася інтенсивність гніву та страху, в них підвищився рівень позитивних емоцій та інтерес до взаємодії. Найяскравіше проявилися навички емоційної саморегуляції, застосування стратегій співпраці та компромісу, а рольові ігри і коло вдячності виявилися найбільш результативними. Для підвищення ефективності тренінгу психолог рекомендує додати більше практичних вправ і рольових ігор, збільшити час на обговорення особистого досвіду та інтегрувати короткі релаксаційні вправи між блоками.

ВИСНОВКИ

В результаті проведеного дослідження були встановлені наступні важливі висновки:

1. Проведено теоретичний аналіз проблематики подружніх конфліктів. Узагальнення наукових підходів дозволило визначити, що подружній конфлікт це форма суперечності між партнерами, що виникає в межах сімейних відносин через несумісність цінностей, потреб чи очікувань і вимагає ефективних психологічних механізмів розв'язання. Подружні конфлікти є складним багатовимірним явищем, яке має як соціальні, так і психологічні причини, пов'язані з незадоволеністю потреб, розбіжностями у цінностях, стилях спілкування та життєвих пріоритетах подружжя. Водночас, конфлікт може виступати не лише деструктивним чинником, а й конструктивним механізмом розвитку сімейних відносин, за умови готовності партнерів до діалогу, компромісу та взаєморозуміння.

2. Емпірично досліджено особливості емоційних станів жінок та стратегії їхньої поведінки в умовах подружнього конфлікту. Вибірка досліджуваних складала 50 жінок, які перебувають в подружньому конфлікті. Вік респондентів варіювався від 18 до 45 років. До основного методичного інструментарію, що було використано в дослідженні, увійшли наступні методики: «Шкала диференціальних емоцій» (К. Ізард); «Самооцінка емоційних станів» (А. Уессман, Д. Рікс); «Діагностика стратегій розв'язання конфліктних ситуацій» (Д. Джонсон, Ф. Джонсон). Отримані дані свідчать, що більшість жінок, які перебувають у подружньому конфлікті, характеризуються зниженим рівнем позитивних емоцій (інтерес, радість) та високим рівнем негативних переживань (гнів, горе, сором, провина, страх, відраза, презирство), що відображає значну емоційну напруженість, психоемоційне виснаження та ризик хронічного стресу. Більшість учасниць демонструє поганий або погіршений емоційний стан, що ускладнює ефективну комунікацію, саморегуляцію та підтримку близьких стосунків. Водночас, частина жінок зберігає емоційні

ресурси та здатність до самоконтролю, що проявляється у виборі конструктивних стратегій розв'язання конфліктів і потенційно дозволяє відновлювати емоційну близькість і покращувати взаємини за умови психологічної підтримки та ефективної комунікації.

3. З метою формування навичок емоційної саморегуляції та конструктивного розв'язання конфліктів було розроблено й реалізовано спеціальний тренінг, спрямований на роботу з групою із 20 жінок. Учасницями стали ті, хто висловив зацікавленість і потребу в покращенні взаємин із партнерами. У перспективі передбачається залучення до тренінгу всіх жінок, які брали участь в емпіричному дослідженні. Програма тренінгу включала комплекс вправ, рольових ігор, міні-лекцій і практичних технік, орієнтованих на розвиток умінь емоційної саморегуляції та конструктивного вирішення конфліктів.

Результати анкетування свідчать, що тренінг досяг своєї мети: більшість учасниць відзначили покращення емоційного стану, підвищення здатності контролювати власні емоції в конфліктних ситуаціях і засвоєння ефективних стратегій взаємодії. Водночас побажання учасниць вказують на шляхи подальшого вдосконалення програми.

Психолог-тренер оцінив ефективність заходу високо: рівень виконання – 90%, а активність групи – 11 балів. За його спостереженнями, після тренінгу жінки стали спокійнішими, менш тривожними, у них зріс рівень позитивних емоцій і зацікавленість у взаємодії. Найбільш результативними виявилися рольові ігри та коло вдячності, які сприяли розвитку стратегій співпраці й компромісу. Для подальшого підвищення ефективності тренер рекомендує збільшити кількість практичних вправ, час для обговорення особистого досвіду та доповнити програму короткими релаксаційними паузами.

4. Проведене дослідження було критично проаналізовано та на основі нього були надані рекомендації щодо зниження емоційних переживань жінок під час подружніх конфліктів, їхньої профілактики та ефективного вирішення. Ці поради можуть бути застосовані як в рамках самостійної роботи, так і під час

професійної психологічної підтримки через консультування, психотерапію, тренінги та медіацію.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров Ю.В. Теоретичні аспекти дослідження гендерних особливостей емоційних станів в юнацькому віці. *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки фахівців в умовах сучасного освітнього простору: матер. V наук.-практ. інтернет-конф. (Харків, 26 квіт. 2019)*. Харків: ХДАФК, 2019. С. 5–9.
2. Андросова А.С., Шеленкова Н.Л. Специфіка подружніх конфліктів. *Психологічний журнал*. № 3. 2019. С. 17–22.
3. Андрущенко Т.К. Нетворкінг «розвиток емоційного інтелекту педагогів» у контексті компенсаторної освіти. Методичні аспекти компенсаторної освіти педагогів. URL: https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiHl4DxlaaFAxVEIhAIHQbWBKkQFnoECBAQAQ&url=https%3A%2F%2Fznayshov.com%2FFR%2F20620%2Fpv_2_2023-41-44.pdf&usg=AOvVaw173jboIx3MaBtNOTK5YHyA&opi=89978449 (дата звернення: 25.09.2025).
4. Асєєва Ю.О. Трансформація інституту сім'ї в сучасних умовах. *The III International Scientific and Practical Conference «Modern challenges to science and practice»*, January 24–26, Varna, Bulgaria. 2022. С. 499–502.
5. Байер О.О. Актуальні питання психології сім'ї. Дніпро: РВВ ДНУ. 2020. 44 с.
6. Бенькевич Г.А. Витоки емоцій (екскурс в античність): соціокомунікаційний аспект. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Соціальні комунікації»*. Вип. 13. 2018. С. 4–9.
7. Берегова Н., Федорчук П. Вплив сімейного виховання на формування особистості дитини. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. Вип. 6. С. 10–15.
8. Белякова С.М., Злотнікова І.Г. Особливості емоційних переживань жінок середнього дорослого віку. *Перспективи та інновації науки. (Серія*

«Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»). 2022. № 9(14). С. 504–516.

9. Бондаровська В. Стадії розвитку сім'ї. Види сімейних конфліктів. Психологічна допомога сім'ї. Київ: Вид. дім «Шкіл. світ»: Вид. Л. Галіцина, 2015. 89 с.

10. Боровко А.А. Причини виникнення подружніх конфліктів. *Сучасні досягнення науки та техніки, XXX Міжнародна науковопрактична інтернет-конференція*. Вінниця, 13 травня 2019 року. Ч. 5. С. 30–33.

11. Вишневська О.П. Психологічний вплив війни в Україні на внутрішньо сімейні стосунки. *The 9th International scientific and practical conference «Modern research in world science» (November 28-30, 2022) SPC «Sci-conf.com.ua», Lviv, Ukraine. 2022. С. 1038–1043.*

12. Волошок О.В. Соціально-психологічні чинники задоволеності шлюбом осіб періоду ранньої дорослості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. Вип. 3. 2019. С. 122–128.

13. Гавриловська К., Роїк І. Порівняльний аналіз емоційних станів молодих матерів із різним соціальним статусом. *Прикладні аспекти психології особистісного зростання*. 2015. Вип. 1. С. 83–86.

14. Гаврилькевич В. Емоційні стани особистості: теоретичне дослідження проблеми. *Науковий журнал «Психологічні травелоги»*, 2023, № 2. С. 41–50.

15. Гімадієв А. Загальна характеристика емоційних процесів особистості, їх форм та призначення, керування ними URL: <https://drukarnia.com.ua/articles/zagalna-kharakteristika-emociinikh-procesiv-osobistosti-yikh-form-ta-priznachennya-keruvannya-nimi-EiyH3>

16. Горностай П.П. Психологія особистості: Словник. Київ: Рута. 2001. 320 с.

17. Дзюба Т.М. Комплекс методик для діагностики психологічної готовності керівника школи до взаємодії в умовах конфлікту / За наук. ред. Л.М. Карамушки. Полтава: ПОППО. 2005. 64 с.

18. Донець О.І. Особливості самосприйняття та самореалізації жінок після розлучення. Дис. канд. психол. наук: 19.00.05, Східноукр. нац. ун-т ім. Володимира Даля. Луганськ, 2014. 200 с.

19. Духно Т.П., Кресан О.Д. Психологічні особливості сімейних конфліктів у дорослому віці. *Психологічні проблеми особистості на сучасному етапі розвитку суспільства. Збірник матеріалів XI Міжнародної науково-практичної конференції*. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2021. С. 78–79.

20. Емоції та почуття: Лекція. Одеський державний університет внутрішніх справ. URL: <https://oduvs.edu.ua/wp-content/uploads/2016/09/lek-4.2018-jur-psyhologija.pdf> (дата звернення: 20.03.2024).

21. Енциклопедія «Britannica». URL: https://www.britannica.com/science/conflict-psychology?utm_source=chatgpt.com (дата звернення: 22.09. 2025).

22. Єфімов Г.М. Моделювання та розпізнавання мімічних проявів емоцій на обличчі людини. Штучний інтелект. 2009. № 3. С. 145–149.

23. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

24. Кобільнік С. В. Роль емоційного інтелекту у вирішенні сімейних конфліктів. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. Вип. 5. 2022. С. 53–57.

25. Котлова Л.О. Теоретичні засади проблеми сімейних конфліктів як фактору емоційного вигорання жінки. Серія психологічні науки. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Вип. 2. Т. 3. 2017. С. 154–158.

26. Кругла Т.О. Сімейний конфлікт: причини виникнення, попередження, врегулювання. *Медсестринство*. № 4, 2021. С. 71–74.

27. Кругла Т.О. Психологічний портрет сімейного конфлікту. *Медсестринство*. 2017. № 3. С. 44–47.

28. Літвінова О.В. Емпіричні показники особливостей емоційного стану жінки під час вагітності. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2018. № 3(2). С. 67–75.

29. Максименко С.Д. Загальна психологія: навчальний посібник. Київ: МАУП. 2000. 256 с.

30. Матійків І. Управління емоціями у конфлікті: структура та результати апробації тренінгу. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. Львів, 2013. № 1. С. 157–168.

31. Матійків І.М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник. Київ: Педагогічна думка, 2012. 112 с.

32. Міхова А.Г. Емоції і прояви емоцій: історичний експурс (стресові та стресоподібні стани). URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2010/3_2010/23.pdf (дата звернення: 20.10.2025).

33. Онісковець Б.І. Психологічні особливості емоційних станів жінок літнього віку, хворих на ішемічну хворобу серця: дис. ... докт. філос.: 053 Психологія. Київ, 2021. 280 с.

34. Павлюк М.М., Архипенко Н.М. Особливості подружніх конфліктів та їх наслідки. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/715423/1/Павлюк2-конвертирован.pdf> (дата звернення: 12.03.2024).

35. Помиткіна Л.В., Злагодух В.В. Психологія сім'ї. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. 270 с.

36. Розенберг М. Ненасильницьке спілкування: мова життя. Rapok Publishing House Ltd, 2022. 256 с.

37. Титаренко Т. М. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій. Київ: Міленіум, 2009. 120 с.

38. Ткач О. Життєвий цикл сім'ї. URL: <https://olga-tkach.pro/zhittevij-czikl-simi> (дата звернення: 02.10.2025).

39. Трофименко А.В., Константинова Ю.В. Конфліктологія та теорія переговорів: навчальний посібник. Маріуполь: МДУ, 2020. 375 с.
40. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї: навчальний посібник. Луць: Вежа – Друк, 2015. 364 с.
41. Ференець А.В. Психологічний аналіз динаміки емоційних станів жінок в стресових ситуаціях: курсова робота / наук. керівник З.П. Косарева; Житомирський держ. ун-т ім.Івана Франка. Житомир, 2009. 121 с.
42. Хомовиченко О.В. Психологічні особливості поведінки в сімейному конфлікті подружжя середнього віку. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. 2019. № 31. С. 59–65.
43. Шевчук В.В., Власова О.І. Категорія «емоційного переживання» у психологічній науці. *Перспективи та інновації науки*. 2021. № 3(3). С. 291–303
44. Шулдик А. В. Психологічні особливості фаз та криз розвитку сім'ї. URL: <https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/9847/1/Turkm.pdf> (дата звернення: 04.10.2025).
45. APA Dictionary of Psychology. URL: <https://dictionary.apa.org/conflict> (дата звернення: 25.09.2025).
46. Edinyang S.D. Conflict Management in family. *Research on humanities and Social Science*. Vol. 2(8). 2012. P. 40–52.
47. Fincham F., Beach S. Marriage in the New Millennium: A Decade in Review. *jomf*. 2010; Vol. 72(3). P. 630–649.
48. Izard C.E The Psychology of Emotions (Emotions, Personality, and Psychotherapy). Publisher : Springer; 1991st edition (October 31, 1991). 472 p.
49. Olinyk O.O. Choice of behavior strategies for spouses in resolving family conflicts. *Psychology*. T. 12. № 3. 2021. С. 43–48.
50. Prete G. Departmen Marital conflict among couples: The case of Durbete town, Amhara Region, Ethiopia. *Cogent Psychology*. Vol. 8. 2021. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/epdf/10.1080/23311908.2021.1903127?needAccess=true> (дата звернення: 20.01.2025).

51. Understanding the impact of family conflict. URL: <https://www.counselling-directory.org.uk/articles/understanding-the-impact-of-family-conflict> (дата звернення: 22.10.2025).

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала диференціальних емоцій (Differential Emotions Scale –DES, К.Ізард, 1972)

Інструкція: «Оцініть, будь ласка, за 4-бальною шкалою, якою мірою кожне поняття описує ваше самопочуття на даних момент, поставивши відповідну цифру у правому стовпчику. 1 – зовсім мені не підходить, 2 – мабуть що так, 3 – так, 4 – абсолютно підходить мені».

Бланк відповідей

Шкали емоцій			Сума	Емоція
Уважний	Концентрований	Зібраний		1. Інтерес
Отримує задоволення	Щасливий	Радісний		2. Радість
Здивований	Приголомшений	Вражений		3. Подив
Сумний	Печальний	Зломлений		4. Горе
Роздратований	Гнівний	Безумний		5. Гнів
Відчуває неприязнь	Відчуває гідливість	Відчуває відразу		6. Відраза
Презирливий	Зневажливий	Гордовитий		7. Презирство
Лякаючий	Страшний	Викликає паніку		8. Страх
Сором'язливий	Боязкий	Соромливий		9. Сором
Відчуває жаль	Винуватий	Жалкує за скоєним		10. Провина

Методика самооцінки емоційних станів

(автори А. Уессман, Д. Рікс)

Інструкція до тесту

Оберіть у кожному із запропонованих наборів суджень те, яке найчастіше описує Ваш теперішній стан. Порядковий номер судження, обраного з кожного набору, запишіть у відповідному рядку для відповідей.

Тестовий матеріал

Спокій – тривога

- 10. Абсолютний спокій. Цілком упевнений (-а) в собі.
- 9. Повна холонокровність, на рідкість упевнений (-а) в собі і не хвилююся.
- 8. Відчуття повного благополуччя. Упевнений (-а) в собі і почуваюся невимушено.
- 7. У цілому впевнений (-а) в собі і не відчуваю хвилювання.
- 6. Ніщо особливо не турбує мене. Почуваюся більш-менш невимушено.
- 5. Дещо стурбований (-а), почуваюся скуто, трохи хвилююся.
- 4. Відчуваю деяку стурбованість, страх, хвилювання чи невизначеність.

Нервуюся, переживаю, роздратований (-а).

- 3. Значна невпевненість. Травмований (-а) невизначеністю. Страшно.
- 2. Сильна тривожність, стурбованість. Виснажений (-а) страхом.
- 1. Відчуваю жах. Втратив (-ла) розум. Заляканий (-а) невіршуваністю труднощів.

Енергійність – утомленість.

- 10. Порив, що не знає перепон. Життєва сила б'є через край.
- 9. Життєздатність б'є через край, потужна енергія, сильна спрямованість на діяльність.
- 8. Багато енергії, сильна потреба в дії.
- 7. Почуваюся бадьоро, у запасі чимало енергії.

- 6. Відчуваю себе достатньо бадьорим (бадьорою).
- 5. Злегка втомлений (-а). Енергії не вистачає.
- 4. Доволі втомлений (-а). У запасі не дуже багато енергії.
- 3. Велика втомленість. В'ялість. Бракує енергії.
- 2. Страшна втома. Майже виснажений (-а) і практично нездатний (-а) до дії. Майже не залишилося запасів енергії.
- 1. Абсолютно виснажений (-а). Нездатний (-а) навіть на незначне зусилля.

Піднесеність – пригніченість.

- 10. Сильний сплеск, піднесеність, радість.
- 9. Збуджений (-а), у піднесеному настрої.
- 8. Збуджений (-а), у гарному настрої.
- 7. Почуваюся дуже добре. Життєрадісний (-а).
- 6. Почуваюся доволі добре, «у порядку».
- 5. Почуваюся трохи пригнічено, «так собі».
- 4. Настрій пригнічений і дещо понурий.
- 3. Пригнічений (-а). Настрій понурий.
- 2. Дуже пригнічений (пригнічена). Почуваюся жахливо.
- 1. Страшна депресія і понурість. Пригніченість. Усе чорне і сіре.

Упевненість у собі – безпорадність

- 10. Для мене не існує неможливого. Усе мені під силу.
- 9. Відчуваю велику впевненість у собі.
- 8. Дуже впевнений (-а) у своїх здібностях.
- 7. Відчуваю, що моїх здібностей достатньо і мої перспективи гарні.
- 6. Почуваюся достатньо компетентним.
- 5. Відчуваю, що мої вміння і здібності дещо обмежені.
- 4. Відчуваю, що мені бракує здібностей.
- 3. Пригнічений (-а) своєю слабкістю і недостатніми здібностями.

– 2. Почуваюся жалюгідним (-ою) і нещасним (-ою). Утомився (утомилася) від своєї некомпетентності.

– 1. Відчуваю велику слабкість і марність зусиль. У мене нічого не виходить. Це мене пригнічує.

Додаток В**Методика діагностики стратегій розв'язання конфліктних ситуацій****Д. Джонсона і Ф. Джонсона (адаптований варіант Т.Д. Кушнірук)****Інструкція для учасників дослідження**

У бланку для відповідей згідно запропонованої шкали оцінювання, обведіть, будь ласка, кружечком одну з цифр, аналізуючи наскільки кожен вислів або прислів'я відповідає Вашим діям під час конфліктів: 5 – відповідає в усіх випадках; 4 – відповідає у більшості випадків; 3 – деколи відповідає; 2 – відповідає, але дуже рідко; 1 – ніколи не відповідає.

1. «Від суперечки легше втриматися, аніж потім здихатися її».
2. «Якщо Ви не здатні примусити людину думати так, як Ви робите, то примусьте її робити так, як Ви думаєте».
3. «Теплі слова розтоплюють холодні серця».
4. «Послуга за послугу».
5. «Давай приходь і подумаємо разом».
6. «Під час суперечки заслуговує поваги той, хто перший замовкне».
7. «Чия сила, того й правда».
8. «Солодкі слова роблять солодким рух уперед».
9. «Краще синиця в жмені, ніж журавель у небі».
10. «Істина знаходиться в знаннях».
11. «Той, хто б'ється і тікає, доживає до нової битви».
12. «Той перемагає блискуче, хто примушує ворогів тікати врозтіч».
13. «Убий ворога своєю надмірною добротою».
14. «Чесний обмін думками не стане приводом для суперечки».
15. «Ніхто не може претендувати на істину, але кожен може зробити свій внесок у неї».
16. «Тримайся подалі від тих, хто не згоден з тобою».
17. «Тільки той, хто вірить у перемогу, перемагає на полі битви».
18. «Добре слово мало коштує, та дорого цінується».
19. «Зуб за зуб – це чесна гра».

20. «Тільки той, хто готовий відмовитися від власного права на істину, збагатиться від істин, які знають інші».
21. «Уникайте сварливих людей – вони зроблять ваше життя нещасним».
22. «Людина, яка не втікає сама, змушує втікати інших».
23. «М'які слова забезпечують гармонію».
24. «Хочеш мати хорошого друга – зроби йому щось приємне».
25. «Відкрито говори про свої конфлікти і йди їм назустріч – тільки це приведе їх до найкращого вирішення».
26. «Найкращий спосіб улагодження конфліктів – уникнути їх зовсім».
27. «Займаю тверду, рішучу позицію (на тім стою і не можу інакше)».
28. «Лагідність перемагає гнів».
29. «Краще щось, аніж нічого з того, що ти хочеш».
30. «Щирість, чесність і довіра гори здолають».
31. «Немає нічого важливішого, ніж те, за що тобі треба боротися».
32. «У світі були і будуть переможці й переможені».
33. «Вони до тебе з каменем, а ти до них з прихильністю».
34. «Якщо двоє ідуть на компроміс, то справедливе рішення гарантовано».
35. «Правди можна домогтися воюючи».

Ключ-таблиця для відповідей:

Черпаха (втеча)	Акула (примус)	Плюшевий ведмедик (згладжування)	Лисиця (компроміс)	Сова (конфронтація)
1.	2	3.	4.	5.
6.	7	8.	9.	10.
11.	12	13.	14.	15.
16.	17	18.	19.	20.
21.	22	23.	24.	25.
26.	27	28.	29.	30.
31.	32	33.	34.	35.

Додаток Г

**Тренінг із розвитку навичок емоційної саморегуляції та
конструктивного вирішення конфліктів жінками****Розділ 1****I. Вступна частина (80 хв)**

Мета: розвиток навичок емоційної саморегуляції та конструктивного вирішення конфліктів.

Тренер-психолог вітає учасниць, презентує себе і коротко знайомить з метою, завданнями тренінгу, коментує актуальність тематики тренінгу (10 хв).

1. Притча «Близько, але не разом».

Тривалість: 20 хв.

Мета: актуалізувати тему тренінга, створити підґрунтя для занурення в тему подружніх конфліктів; спонукати учасниць до усвідомлення важливості вміння чути та розуміти одне одного як основи конструктивної взаємодії в конфлікті.

Тривалість: 20 хв.

Хід проведення: тренер розповідає притчу: «Одного разу мудрець запитав своїх учнів: «Скажіть, чому, коли люди сваряться, вони часто кричать? Адже вони поруч, можуть говорити спокійно. Чому ж тоді підвищують голос?»

Учні задумалися. Хтось відповів:

- Бо зляться.
- Бо хочуть, щоб їх почули.
- Бо не чують один одного...

Мудрець усміхнувся і продовжив: «Коли ми сердимось, наші серця віддаляються. Що далі вони стають – то голосніше треба кричати, щоб «достукатись». Ми не просто говоримо – ми намагаємося «перекричати» цю відстань».

Він зробив паузу й додав: «А коли люди кохають одне одного, їхні серця близько. Не треба кричати. Можна говорити тихо. І чим більше довіри та розуміння між ними – тим ближче вони стають. Зрештою, слова вже не

потрібні. Іноді достатньо одного погляду чи дотику, щоб бути почутим».

Запитання для обговорення:

- Як ви пов'язуєте зміст цієї притчі з темою нашого тренінгу?
- Як вам здається, що зазвичай відбувається з «відстанню між серцями» у момент конфлікту – вона зменшується чи навпаки?
- Чи бувають моменти, коли ви прагнете, щоб вас почули, але чим більше говорите – тим менше вас розуміють?
- Що може допомогти «наблизитись» одне до одного в момент емоційного напруження?

2. Вправа «Криголам».

Тривалість: 20 хв.

Мета: створити безпечне, доброзичливе середовище для знайомства учасниць; допомогти розслабитися, зняти напруження та комунікативні бар'єри; сприяти відкритості, емоційній включеності та налаштуванню на подальшу спільну роботу.

Хід проведення: кожна учасниця по черзі представляється і завершує фразу: «Багато хто знає, що я... Але мало хто знає, що я...» (за бажанням можна додати друге коло: «Якщо б ви знали мене ближче, ви б здивувались, що... »)

Запитання для рефлексії: Що було легше: говорити про відоме чи про «мало відоме»? Як ця вправа вплинула на ваше відчуття в групі?

3. Вправа «Обговорення умов ефективної роботи на тренінгу».

Тривалість: 10 хв.

Мета: узгодити з учасницями спільні правила взаємодії в процесі тренінгу, як важливої умови досягнення поставлених цілей і підтримки довірливої та комфортної атмосфери в групі.

Хід проведення: тренер пропонує учасницям сформулювати правила групової роботи на час тренінгу. Пропозиції обговорюються, уточнюються, доповнюються. Тренер фіксує прийняті правила на фліпчарті, і вони залишаються на видимому місці впродовж усього тренінгу.

Можливі варіанти правил:

- Називати учасниць на ім'я;
- Щирість і відвертість (відкрито виражати свої почуття та думки, утримуючись від неправдивих висловлювань);
- Повага до інших, безоцінність (не перебивати, не ображати, не оцінювати інших; не говорити про присутніх у третій особі, а звертатися прямо до них);
- Конфіденційність (не обговорювати те, що відбувалося групі, а також її учасників за межами групи);
- Відповідальність під час обговорення (використовувати «Я-повідомлення», починаючи висловлювання зі слова «Я»; не узагальнювати: «Вважається...», а говорити про себе: «Я вважаю...»);
- Відкритість до різних думок та ідей;
- Активна участь (виражати свою думку, повідомляти про труднощі участі в групі) тощо.

4. Вправа «Мої очікування. Зернятко і квітка».

Тривалість: 10 хв.

Мета: виявити очікування учасниць щодо участі в тренінгу; створити спільне візуальне поле, до якого можна буде повернутись наприкінці тренінгу.

Хід проведення: на фліпчарті тренер малює горщик із землею. Це символ старту, початку змін, «родючого ґрунту» для росту. Учасниці отримують стікери у формі зерняток (або просто овальні, коричневі/бежеві). На них вони пишуть свої відповіді на одне або декілька запитань: Які знання або зміни я хочу виростити?/ Яку навичку я хочу проростити у своїх подружніх стосунках?/ Що сподіваюся отримати від цього тренінгу?

По черзі учасниці зачитують свої очікування та прикріплюють «зернятко» у «горщик». Тренер коментує, підтримує, але не оцінює – все приймається.

Наприкінці тренінгу учасниці записуватимуть свої особисті здобутки на стікерах у формі пелюсток і приклеюватимуть їх до зображення квітки, що проросте з «горщика» очікувань. Таким чином відбудеться символічна

трансформація – посіяні на початку «зерна надій» перетворюються на «розквітлі пелюстки» навичок, усвідомлень і внутрішніх змін.

5. Вправа Мозковий штурм «Конфлікт - це...».

Тривалість: 10 хв.

Мета: актуалізувати уявлення учасниць про конфлікт, допомогти усвідомити емоційне ставлення до нього, побачити як деструктивні, так і конструктивні сторони конфлікту, створити основу для подальшої роботи.

Хід проведення: тренер запитує учасниць: «Які слова, образи чи асоціації виникають у вас, коли ви чуєте слово «конфлікт?» Усі асоціації тренер записує на фліпчарті:

- слова з негативним зарядом (образа, крик, непорозуміння, байдужість, сльози, сварка тощо) – одним кольором, наприклад, червоним;
- слова з позитивним зарядом (діалог, чесність, досвід тощо) – іншим кольором (наприклад, зеленим).

Запитання для рефлексії: Які емоції ви відчували, згадуючи про конфлікт? Яких асоціацій більше – позитивних чи негативних? Чи здивували вас деякі відповіді інших учасниць?

Розділ 2

II. Основна частина(255 хв)

1. Вправа «Малюнок подружнього конфлікту».

Тривалість: 10 хв.

Мета: сприяти усвідомленню індивідуального сприйняття конфлікту, розвитку емоційної чутливості та творчого самовираження.

Хід проведення: тренер пропонує учасницям пригадати будь-яку ситуацію конфлікту у подружніх стосунках або це може бути узагальнений образ чи асоціація. Завдання – зобразити подружній конфлікт у вигляді символічного малюнка.

Запитання для рефлексії: Яким ви бачите конфлікт у своїх стосунках? Які емоції ви переживали під час створення малюнка? Які кольори переважають у вашому малюнку? З чим вони асоціюються? Що спільного або

відмінного ви помітили в малюнках інших учасниць? Чи був якийсь малюнок, який викликав у вас емоційний відгук? Чому саме?

2. Міні-лекція «Конфлікт у подружніх стосунках».

Тривалість: 20 хв.

Мета: актуалізувати уявлення учасниць про природу подружнього конфлікту; переосмислити стереотипне сприйняття конфлікту як виключно негативного явища; пояснити різницю між конструктивною та деструктивною моделями взаємодії у конфлікті; сформувати розуміння конфлікту як можливості для розвитку, діалогу і покращення стосунків.

Хід проведення: тренер звертається до учасниць з інформаційним повідомленням: «Багато хто сприймає конфлікт як щось негативне – сварки, образи, агресію. І це видно з тих асоціацій, які ви щойно проговорювали (можна зачитати 3–5 найяскравіших негативних асоціацій). А як ви думаєте, чому так? Насправді, причина в тому, що більшість з нас бачила конфлікти в оточенні саме в їх деструктивному варіанті: коли кричать, замикаються, ображаються, ігнорують... Але конфлікт – це не обов'язково скандал. Це зіткнення інтересів, поглядів, потреб, коли обидві сторони намагаються досягти бажаного, часто не розуміючи або не враховуючи партнера. Наприклад:

- Чоловік хоче тиші після роботи, а жінка – поговорити про день. Це не «погано» з чийогось боку, просто різні потреби – у відпочинку й у спілкуванні.
- Жінка хоче, щоб чоловік допомагав з дітьми, а він вважає, що достатньо забезпечує родину матеріально. У кожного – своя картина справедливості, і вона щира, але не співпадає.
- Дружина очікує підтримки, а чоловік «виправляє» її ситуацію порадами, і начебто допомагає, але вона почувається ще більш непочутою. Це також конфлікт – не відкритий, але глибинний».

Далі тренер показує 2 картинки:

1) Перша: силуети чоловіка і жінки, між ними напис «Проблема». Уявіть, що це ви і ваш партнер. Що ви бачите? Проблема вас роз'єднує і віддаляє одне від одного. Це ситуація, коли кожен із вас хоче бути правим, бореться за щось

своє і не зважає на почуття і думку партнера.

2) Друга: силуети чоловіка і жінки поруч, а «Проблема» – праворуч від них. А тут ви разом – не один проти одного, а разом проти труднощів. Це про здорову комунікацію і прагнення разом знайти спільне рішення яке влаштує вас обох.

Таким чином, подружній конфлікт – це:

- Показник важливості: якщо щось викликає емоції, значить, це справді важливо.
- Привід для діалогу: щоби зрозуміти, що не працює.
- Точка вибору: як ми будемо з цим поводитися – руйнувати чи будувати стосунки?

І, відповідно, конфлікти бувають *конструктивні* (партнери готові чути одне одного, не звинувачують, шукають спільне рішення) і *деструктивні* (партнери зриваються на емоції, накопичують образи, мовчать або вибухають).

Конфлікт – це точка зустрічі двох реальностей. Він не зникає, якщо його ігнорувати. Але його можна зробити простором для близькості – якщо ми обираємо повагу, емпатію та відкритість. Саме з цього і починається здорове подружнє спілкування, і саме це ми будемо практикувати у наступній вправі.

Орієнтовні питання для обговорення: У якій картинці ви впізнали себе чи свої стосунки? Чи замислювались ви раніше про те, що конфлікт може бути не загрозою, а ресурсом? Як, на вашу думку, можна було б змінити хід конфлікту у першому прикладі (з картинки), щоб перейти до другого варіанта?

3. Вправа. «Колесо інтересів».

Тривалість: 15 хв.

Мета: активізувати інтерес до власного життя та/або спільної діяльності з партнером, допомогти усвідомити джерела інтересу й радості, стимулювати повернення до активностей, які можуть приносити задоволення.

Хід проведення: Накресліть великому листі аркуша коло, поділіть його на 6 – 8 сегментів (як шматочки пирога). У кожний сегмент запишіть одну активність або тему, яка раніше приносила вам інтерес або радість

(наприклад: хобі, прогулянка з природи, спільне приготування вечері, творчість, навчання, зустріч із друзями). Поруч з кожною активністю поставте оцінку від 1 до 5, наскільки часто ви зараз її здійснюєте і наскільки сильно вона приносить вам задоволення. Виберіть 2–3 активності з найбільш високими оцінками або ті, що вам хочеться повернути, й заплануйте конкретно коли і як ви їх реалізуєте протягом наступного тижня. Обговоріть (або занотуйте) з партнером (або самотійно), як саме ці активності можна включити у ваші спільні або окремі моменти, і що для цього потрібно змінити (час, простір, ресурс).

Запитання для рефлексії: Що ви відчували, коли дивилися на своє «колесо інтересів»? Які почуття у вас виникали, коли ви пригадували заняття, які приносили радість раніше? Що ви відчували, коли помічали, що деякі сфери життя зараз «порожні» або забуті?

4. Вправа «Пауза + Дихання у момент емоції».

Тривалість: 10 хв.

Мета: Навчити учасниць усвідомлювати момент виникнення сильних емоцій (гніву, страху, відрази) та знижувати їх інтенсивність через дихальні техніки і коротку зупинку реакції.

Хід проведення: Тренер пояснює, що під час виникнення сильного почуття (гніву, страху, образи) важливо зробити паузу тривалістю 30–60 секунд. Тренер пропонує учасницям зручно сісти, заплющити очі та уявити ситуацію, у якій вони відчували сильну емоцію.

Потім тренер каже:

- «Зверніть увагу на своє тіло: як ви дихаєте, де відчуваєте напругу?»
- «Зробіть п'ять глибоких вдихів і повільних видихів. Уявіть, що з кожним видихом виходить напруга».

Після дихання тренер просить учасниць поміркувати, що вони відчувають тепер, чи змінилася сила емоції. Тренер підкреслює: ця вправа допомагає «взяти паузу» у реальному конфлікті та повернути собі контроль над емоціями.

Запитання для рефлексії: Що ви відчували, коли робили паузу та глибоко дихали? Які зміни помітили у своєму тілі чи думках під час дихання? Як ви почуваетесь зараз у порівнянні з початком вправи? У яких ситуаціях у стосунках ви хотіли б застосовувати цю техніку?

5. Вправа «Лист до себе з підтримкою».

Тривалість: 10 хв.

Мета: Зменшити рівень емоцій провини, сорому, горя та презирства через розвиток навички самоспівчуття і прийняття власних почуттів.

Хід проведення: Тренер пояснює, що часто у конфлікті жінки відчують сильну провину або сором, навіть якщо не вони є причиною проблеми. Ці почуття потребують прийняття, а не осуду. Тренер пропонує кожній учасниці взяти аркуш паперу й написати звернення до себе «Дорога (ім'я)... Я бачу, як важко тобі зараз... Ти маєш право відчувати...». Тренер заохочує писати так, ніби вони підтримують подругу, яка переживає схожу ситуацію. Після написання тренер просить учасниць перечитати свій лист уголос або подумки, звертаючи увагу на відчуття у тілі.

Тренер проводить коротке обговорення: що змінилося після висловлення підтримки самій собі.

Запитання для рефлексії: Що ви відчували, коли писали собі слова підтримки? Чи змінилося ваше ставлення до себе після цієї вправи? Які слова з вашого листа вам хочеться запам'ятати? Як ви можете підтримати себе наступного разу, коли з'явиться почуття провини чи сорому?

6. Вправа «Переключення на ресурс: антивідраза / антипрезирство».

Тривалість: 20 хв.

Мета: Знизити рівень відрази чи презирства до партнера, навчитися бачити ситуацію з іншого боку, розвивати співчуття і розуміння.

Хід проведення: Тренер пояснює, що відраза і презирство часто блокують спілкування у парі та підсилюють конфлікт. Важливо навчитися переключатися на ресурс – цікавість або співчуття. Тренер просить кожну учасницю пригадати ситуацію, коли вона відчула відразу чи презирство до

партнера, і коротко записати, що тоді сталося. Потім тренер пропонує заплющити очі і на хвилину уявити партнера не як "суперника", а як людину, яка теж має свої страхи, біль чи переживання.

Після цього учасниці записують:

- «Якби я могла побачити цю ситуацію інакше, я б сказала собі...»
- «Можливо, він діяв так, бо...».

Тренер допомагає обрати одну маленьку дію (жест, слово чи намір), яка допоможе зменшити дистанцію або напругу між партнерами.

Запитання для рефлексії Що ви відчували, коли намагалися подивитися на партнера очима співчуття? Які думки з'явилися після уявлення альтернативного пояснення його поведінки? Як змінилося ваше ставлення до ситуації? Що ви можете зробити, щоб зберегти це почуття розуміння у майбутньому?

7. Притча «Сонце і вітер».

Тривалість: 10 хв.

Мета: актуалізувати тему конфліктної взаємодії у подружніх стосунках; допомогти учасникам усвідомити різні стратегії поведінки; сформувати розуміння, що саме гнучкі підходи часто є ефективнішими для досягнення порозуміння та розв'язання конфлікту.

Тривалість: 20 хв.

Хід проведення: тренер розповідає притчу: «Одного разу Сонце і Вітер посперечалися, хто з них сильніший. По степу йшов мандрівник у плащі, і Вітер сказав: «Той із нас сильніший, хто зможе змусити мандрівника зняти плащ». Вітер почав дути з усіх сил, але чим сильніше він дув, тим міцніше мандрівник загортався у свій плащ. Нарешті, виснажений і розчарований, Вітер здався. Тоді Сонце вийшло з-за хмар, зігріло мандрівника своїми променями – і він сам зняв плащ.

Ця притча показує, що сила не завжди ефективна. Часто тепло, гнучкість і доброзичливість здатні досягти більшого, ніж наполегливий тиск».

Запитання для рефлексії: Чи впізнаєте ви себе у ролі Сонця чи Вітру у конфліктних ситуаціях з партнером? Як у вашій парі зазвичай реагують на «вітер» – тиск, критику? Як ви вважаєте, що таке «сонячна» стратегія у подружньому конфлікті? Чи був у вас досвід, коли м'який підхід давав кращі результати, ніж тиск?

8. Міні-лекція «Стратегії поведінки в конфлікті».

Тривалість: 10 хв.

Мета: познайомити учасниць з основними стратегіями поведінки у конфліктних ситуаціях, розвинути усвідомлення власних шаблонів реагування та розширити спектр поведінкових реакцій, які сприяють збереженню контакту і конструктивному вирішенню конфліктів.

Хід проведення: тренер розповідає про п'ять базових стратегій поведінки у конфлікті, використовуючи метафори тварин (відповідно до методики «Діагностика стратегій розв'язання конфліктних ситуацій» Д. Джонсона, Ф. Джонсона).

Стратегії поведінки в конфлікті залежать від двох основних чинників:

- Наскільки для мене важливо досягти своєї мети (висока/середня/низька важливість).
- Наскільки для мене важливо зберегти хороші стосунки з партнером (висока/середня/низька цінність стосунків у конкретній ситуації).

1. **Акула** (конкуренція, напад) – максимальна орієнтація на власні інтереси. У стосунках часто проявляється через тиск, боротьбу за «перемогу», ігнорування думки партнера. Висока важливість мети, низька — стосунків.

2. **Черепашка** (уникнення) – втеча від конфлікту. Характеризується уникненням розмов, замовчуванням і небажанням зіштовхуватись з емоційним напруженням. Коли ні мета, ні стосунки не важливі.

3. **Плюшевий ведмедик** (згладжування, пристосування) – бажання зберегти стосунки будь-якою ціною, навіть через поступки собі. Низька важливість мети, висока — стосунків.

4. Лисиця (компроміс) – прагнення домовитися, але шляхом взаємних поступок. Обидві сторони залишаються частково незадоволеними. Помірна важливість і мети, і стосунків.

5. Сова (співпраця) – орієнтація на відкритий діалог, глибоке розуміння потреб і пошук рішень, що задовольняють обох. Висока важливість і мети, і стосунків.

Запитання для рефлексії: Яка стратегія вам найближча у подружніх конфліктах? Які стратегії ви спостерігаєте у свого партнера? Чому, на вашу думку, саме така стратегія «вмикається» у конфлікті? У яких випадках доцільно змінювати свою звичну стратегію? Яка стратегія є найбільш ресурсною для довготривалих стосунків?

9. Рольова гра «Стратегії поведінки в конфлікті».

Тривалість: 30 хв.

Мета: закріпити знання про стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях; дослідити, як різні стратегії впливають на розвиток конфлікту у подружніх стосунках.

Хід проведення: учасниці об'єднуються в пари. Кожна пара тягне 3 картки:

- Перша картка містить ситуацію подружнього конфлікту (наприклад: «Чоловік забув про річницю», «Один з партнерів хоче змінити місце проживання» тощо).

- Друга і третя картки – це тварини, які символізують певні стратегії поведінки в конфлікті (акула – напад, черепаха – уникнення, сова – співпраця, лисиця – компроміс, ведмідь – пристосування).

У парі одна учасниця грає дружину, інша – чоловіка. Їхнє завдання – розіграти ситуацію, поводячись згідно зі стратегіями, які вони витягнули.

Після імпровізації решта групи намагається:

- Вгадати, які стратегії демонстрували учасниці;
- Обговорити, як такі стратегії впливають на стосунки: чи наближають до вирішення конфлікту, чи, навпаки, віддаляють партнерів.

Запитання для рефлексії: За якими ознаками вдалося впізнати стратегії?
Який результат могли би мати такі стратегії у реальних подружніх стосунках?
Які стратегії могли б бути більш ефективними в цій ситуації?

10. Мозковий штурм «Критика у подружніх стосунках».

Тривалість: 60 хв. (30 хв. - вправа; 30 хв. – теоретичний блок)

Мета: допомогти учасникам усвідомити свої автоматичні реакції на критику; навчити конструктивно реагувати як на справедливу, так і на несправедливу критику; розвинути навички безпечного висловлення критики, зберігаючи контакт і повагу до партнера.

Хід проведення: тренер каже вступне слово: «Мало що викликає в нас такий внутрішній спротив, як критика. Особливо від близької людини. Часто вона сприймається як образа, приниження або напад. Але... реакція на критику залежить не лише від того, як її висловлюють, а й від того, як ми її сприймаємо. І зараз я вам пропоную це дослідити».

Тренер ділить учасниць на 3 групи. Кожна група отримує окреме завдання:

Група 1: «Як реагувати на справедливу критику партнера?»

Група 2: «Як реагувати на несправедливу критику в подружжі?»

Група 3: «Як конструктивно висловлювати критику партнеру, щоб зберегти контакт і не зруйнувати стосунки?»

Кожна група записує свої ідеї, формулює короткі поради та готує міні-презентацію. Представники малих груп діляться своїми напрацюваннями з усією групою.

Після обговорення презентацій груп, тренер підсумовує і доповнює:

Ваша реакція на критику – це ваш вибір. Ви можете:

- ображатися і закриватись,
- або ж почути і використати це як ресурс.

Більшість з нас підсвідомо вважає, що критика = помилка або неуспіх. Але це лише обмежуюче переконання, яке можна змінити.

Навіщо нам критика?

1. Це зворотний зв'язок. Вона допомагає побачити те, що ми самі не помічаємо. Це профілактика помилок у майбутньому.

2. Це сигнал про стан стосунків. Критика може бути проявом емоційного напруження. Замість оборони – варто почути, що саме накопичилось у партнера.

3. Це діагностика клімату. Якщо критики забагато – це сигнал про складності у комунікації. Важливо не мовчати, а відкрито обговорювати.

4. Це спосіб вирішити проблему. Коли ми уникаємо критики і не говоримо про проблеми – вони загострюються. Критика може запобігти ескалації.

5. Це стимул до розвитку. У світі професійного розвитку навіть існує жарт: «Купуй критику!» Але лише у того, хто: компетентний у темі, бажає вам добра.

Що робити, коли вас критикують?

1. Скажіть собі: СТОП Критика – це не вирок, не оцінка вашої цінності. Це – інформація.

2. Проявіть інтерес. «Цікаво, як це виглядає з боку?», «Що саме тебе зачепило?»

3. Відокремлюйте факти від емоцій. Це думка чи факт? Чи є приклади, підтвердження?

4. Не ставайте в позицію жертви. Ваша цінність не зменшується від критики.

5. Візьміть із критики те, що може бути корисним. Запишіть, подумайте. Не потрібно погоджуватись – достатньо проаналізувати.

6. Подякуйте. «Я вдячна, що ти сказав це. Це не завжди приємно, але важливо.»

Бути ідеальним – недосяжно. Але стати зрілішим – можливо. Ми не можемо уникнути критики в парі – але можемо зробити її точкою контакту, а не точкою розриву.

Як відрізнити справедливу критику від несправедливої?

- Справедлива критика:

1. Базується на фактах
2. Описує конкретну ситуацію або дію
3. Має на меті покращення стосунків або ситуації
4. Звучить у спокійному тоні
5. Включає «Я-повідомлення» (напр. «Мені складно, коли...»)

Приклад: «Мені було неприємно, коли ти підвищив голос учора. Я б хотіла, щоб ми говорили спокійно.»

- Несправедлива критика:

1. Базується на емоціях, образі, узагальненнях
2. Включає «Ти-повідомлення» з оцінками особистості
3. Звучить агресивно або зневажливо
4. Має на меті покарати, принизити, викликати почуття провини
5. Не дає шансу на виправлення

Приклад: «Ти завжди все псуєш! З тобою нічого не можна вирішити!»

Запитання для самоперевірки: Чи є факти у цій критиці? Це про мою поведінку чи про мою особистість? Звучить це з повагою чи із засудженням? Чи є в цій критиці бажання покращити щось?

11. Вправа «Я-повідомлення. Ти-повідомлення».

Тривалість: 20 хв.

Мета: навчити учасниць висловлювати свої емоції та потреби у подружніх стосунках через «Я-повідомлення»; показати, як така форма комунікації допомагає уникнути ескалації конфлікту, зменшити напругу в спілкуванні та сприяє більш відкритому і доброзичливому діалогу між партнерами.

Хід проведення: тренер робить короткий вступ: «Щойно ми говорили про реакцію на критику. Але критика – це ще й те, *як ми її висловлюємо*. Від того, якими словами і з яким тоном ми говоримо про свої почуття, дуже залежить, чи нас почують – чи конфлікт лише загостриться. Тож зараз ми подивимось на один із найпростіших способів сказати про себе, не атакуючи, не

звинувачуючи, не викликаючи опору, а з повагою до себе і партнера. Почнемо з формулювання «Я-повідомлення».

Тренер коротко пояснює різницю між «Я-повідомленням» і «Ти-повідомленням»:

- «Ти-повідомлення» – це звинувачення, у якому фокус на іншому («Ти знову нічого не зробив»). Воно провокує захист, злість, образу.

- «Я-повідомлення» – це вислів власних почуттів і потреб без обвинувачення іншого («Я засмучена, коли все лежить на мені. Мені важливо відчувати підтримку»).

Важливо: «Я-повідомлення» не означає «м'якість» або «потакаю». Це форма відповідальної комунікації.

Учасниці об'єднуються у пари. Кожна пара витягує картку з ситуацією подружнього конфлікту.

Приклади ситуацій для роботи:

- Чоловік знову забув важливу дату (наприклад, річницю).
- Партнер повернувся додому пізно без попередження.
- Чоловік довго сидить у телефоні та не чує вас.
- Ви розраховували на допомогу по дому, а партнер відпочиває.
- Ви готували вечерю, а чоловік поїв не вдома і нічого не сказав.
- Ви сказали, що вам важко, а чоловік відповів: «Не перебільшуй».

Завдання:

- скласти приклад «Ти-повідомлення» в цій ситуації (як ми зазвичай говоримо);
- переформулювати його в «Я-повідомлення»;
- презентація у загальному колі, обговорення.

Запитання для рефлексії: Як змінилося ваше ставлення до ситуації, коли ви сформулювали «Я-повідомлення»? Яка форма спілкування більше відкриває до діалогу? Що складніше: озвучити злість чи вразливість? Чому? Як, на вашу думку, партнер міг би відповісти на «Я-повідомлення»?

12. Вправа «Метод ненасильницької комунікації».

Тривалість: 20 хв.

Мета: навчити учасниць доносити свої емоції, потреби та прохання до партнера так, щоб це не викликало захисної реакції, не руйнувало контакт, а навпаки – сприяло взаєморозумінню і досягненню цілі. Ознайомити з 4-кроковим алгоритмом ненасильницького спілкування за М. Розенбергом.

Хід проведення: тренер каже вступне слово: «Ми вже потренувались говорити про себе через «Я-повідомлення». А зараз зробимо ще один крок – ускладнимо завдання. Ми розглянемо метод ненасильницької комунікації – підхід, що допомагає бути почутою, мотивує партнера на виправлення ситуації та сприяє взаєморозумінню і зміцненню стосунків. Цей метод базується на емпатії – до себе і до іншого. Його розробив американський психолог Маршал Розенберг».

Алгоритм (фіксується на фліпчарті):

1. Спостереження: що сталося? (Лише факти, без оцінок, критики, звинувачень).

2. “Ти пообіцяв прийти о 18:00, але не прийшов”.

3. Почуття: як я себе почуваю через це? («Я-повідомлення»).

4. “Я засмучена, мені сумно...”

5. Потреба: чого я потребую, що для мене важливо?

6. “Я хочу відчувати, що на тебе можна покластися”.

7. Прохання: що я прошу? (Чітка дія, не вимога).

“Можеш, будь ласка, писати мені, якщо твої плани змінюються?”

Тренер обирає учасницю і просить групу навести приклад звичної подружньої ситуації, яка викликає конфлікт. Разом програють ситуацію з використанням ненасильницької комунікації. Група оцінює:

Чи всі 4 кроки були озвучені?

Чи викликало це опір чи навпаки – емпатію?

Учасниці об’єднуються в пари. Кожна пара витягує картку з побутовою ситуацією і відпрацьовує діалог за алгоритмом ненасильницької комунікації.

Орієнтовні ситуації:

- Чоловік не допомагає з дітьми, хоча обіцяв.
- Партнер забуває важливі дати / домовленості.
- Після сварки він мовчить кілька днів.
- Чоловік критикує, як ти виглядаєш або скільки витрачаєш.
- Ти прибираєш, а він – грає в телефоні.
- Ви домовились про спільний вечір, а він затримався на роботі.

Запитання для рефлексії: Що виявилось найскладнішим? Як змінилось ваше сприйняття ситуації? Як, на вашу думку, такий стиль впливає на вашого партнера? Де в житті ви могли б це застосувати вже зараз?

13. Рольова гра «Погляд з різних боків».

Тривалість: 20 хв.

Мета: навчити учасниць бачити ситуацію конфлікту не лише зі своєї позиції, а й очима партнера; розвинути навички емпатії, активного слухання, аналізу потреб; сформувати здатність дивитися на конфлікт як нейтральний спостерігач; допомогти усвідомити що істина в парі не одна, і вона залежить від сприйняття.

Хід проведення: тренер запрошує одну добровольцю і просить коротко описати побутову або емоційну конфліктну ситуацію з партнером. Учасниця грає себе (дружину), тренер – партнера. Відбувається коротка імпровізована сценка (2–3 хв) без заздалегідь підготовленого сценарію, на основі реального опису. Після діалогу тренер ставить учасниці уточнюючі запитання (перша позиція – позиція себе):

- Що ти відчуваєш у цій ситуації?
- Що тобі хочеться сказати з цього відчуття?
- Що для тебе важливо в цьому моменті? Яка твоя потреба?

Далі тренер пропонує учасниці перейти у другу позицію – позицію чоловіка (стає на місце тренера):

- Уяви, що ти – це він. Що ти відчуваєш?
- Що ти хочеш сказати?
- Що для тебе важливо? Яка твоя потреба?

Потім тренер пропонує учасниці перейти у третю позицію – стороннього спостерігача:

- Подивись на цю ситуацію, ніби ти перехожа, яка бачить все з боку.
- На кого схожі ці двоє людей?
- Що для них важливо? Які їхні потреби? Що б ти їм сказала, якби мала можливість?

Нарешті, учасниця повертається у першу позицію (дружини):

- Чи змінились твої відчуття, коли ти побула в інших ролях?
- Що ти хочеш зараз сказати своєму партнеру після цього досвіду?

Щойно ми з вами побачили, як одна і та ж ситуація в парі може виглядати по-різному, залежно від того, з якого боку на неї подивитися. Це підводить нас до важливої теми – трьох позицій сприйняття.

Кожна людина діє не просто так – за кожною дією лежить певна потреба. Іноді ми кричимо не тому, що хочемо образити, а тому що потребуємо бути почутими. Іноді віддаляємось, бо потребуємо безпеки. Наприклад: «Я злюсь, коли мене не слухають – бо насправді мені важливо відчувати, що мої слова мають значення». Але... ми часто бачимо лише свою сторону. Ми реагуємо не на факти, а на власні інтерпретації. Кожен з нас сприймає реальність крізь призму свого досвіду, переконань, світогляду. Саме тому двоє партнерів, які живуть під одним дахом, можуть мати дві абсолютно різні історії про одну й ту ж ситуацію. Якщо спробувати вийти за межі «своєї правди» – починається розуміння. Цей підхід має назву «три позиції сприйняття».

1. Перша позиція – «Я». Це точка зору, в якій ми перебуваємо за замовчуванням. Ми бачимо ситуацію через себе:

- Що я відчуваю?
- Що мене турбує?
- Чого я хочу?

Це важливо, бо тільки розуміючи себе, ми можемо чесно говорити про свої потреби.

2. Друга позиція – «Ти». Це позиція партнера. Уявіть, що ви – це він. Його погляд, його досвід, його вразливість.

- Що він відчуває в цій ситуації?
- Що його турбує?
- Чого він хоче, що для нього важливо?

Це позиція емпатії, яка допомагає зменшити опір, напругу і побачити щось нове у звичному сценарії.

3. Третя позиція – «Сторонній спостерігач». Уявіть, що ви – глядач у залі. Ви просто бачите сцену: двоє людей, які обидва щось хочуть, але не чують одне одного. Це нейтральна перспектива, без емоційної складової, що допомагає:

- знизити емоційний градус;
- побачити, як поводить себе кожен;
- подумати, що могло б допомогти.

Конфлікт – це простір для вибору: спочатку ми завжди в першій позиції. Але щойно ми переходимо в другу та третю, конфлікт перестає бути боротьбою. Це вже не «я проти тебе», а «я хочу зрозуміти і знайти рішення».

Розділ 3

ІІІ. Завершальна частина (40 хв)

1. Вправа «Мої результати».

Тривалість: 10 хв.

Мета: підвести підсумки участі в тренінгу; допомогти учасникам усвідомити власні досягнення, трансформації та нові навички, яких вони набули; пов'язати ці результати з очікуваннями, висловленими у вигляді «зерняток» у перший день.

Хід проведення: тренер нагадує учасникам про вправу першого дня – «Зернятко і квітка» і пропонує завершити тренінг метафорою розквіту: «На початку кожна з вас посадила своє «зернятко» – очікування, намір, бажання змін. Тепер настав час подивитися, якою квіткою воно проросло».

Учасниці отримують стікери у формі пелюсток. На кожному стікері пишуть: нове усвідомлення, навичку, зміну, яка з ними відбулася за час тренінгу.

По черзі підходять до зображення квітки, що проросла з «горщика» очікувань та приклеюють до неї свої «пелюстки змін». Таким чином відбувається символічна трансформація – посіяні на початку «зерна очікувань» перетворюються на «розквітлі пелюстки» навичок, усвідомлень і внутрішніх змін.

Запитання для рефлексії: Що стало для вас найважливішим відкриттям за ці три дні? Які з ваших «зерняток» вже проросли, а над якими ще будете працювати? Яку навичку ви вже готові застосовувати у своїх стосунках? Що візьмете з собою із тренінгу як ресурс? Чого вам хотілося б побажати собі або одна одній наприкінці цього шляху?

2. Вправа «Колесо результатів і намірів».

Тривалість: 15 хв.

Мета: узагальнити досягнуте за тренінг, усвідомити особисті зміни, сформулювати конкретні наміри для подальшої роботи.

Хід проведення: Тренер пояснює: «Ми зараз за допомогою “колеса” підсумуємо, що ми здобули, і що я хочу нести далі». Учасниці отримують аркуш із намальованим колом, поділеним на сегменти (наприклад: «Емоційна саморегуляція», «Комунікація з партнером», «Стратегія вирішення конфлікту», «Особистий ресурс», «Подальший план»). У кожному сегменті кожна учасниця записує: Що вона дізналася / чого навчилася у цьому напрямку. Одне-два слова-результати («Я стала спокійнішою», «Я краще слухаю»). Внизу кола – три маленькі наміри на майбутнє: «Я буду...». Потім учасниці по черзі діляться одним-двома результатами зі свого кола та коротким наміром. Тренер підбиває підсумок: «Ці наміри – ваші домашні завдання після тренінгу. Вони допоможуть закріпити набуті навички». Запитання для рефлексії: Що я відчувала, коли заповнювала своє коло результатів? Які зміни у собі я помітила

за час тренінгу? Який один намір є найважливішим для мене прямо зараз і чому?

3. Вправа «Коло вдячності і компромісу».

Тривалість: 15 хв.

Мета: завершити тренінг на позитивному емоційному тоні, укріпити відчуття групової підтримки, застосувати навичку вдячності та готовності до компромісу у стосунках.

Хід проведення: Тренер пояснює: «Остання вправа — це круг, у якому ми поділимося вдячністю, а також дамо одному-двом партнерам у житті знак готовності до конструктивного компромісу». Учасниці стають у коло. Першою одна з учасниць каже: «Я дякую тренеру/групі/собі за...». Потім друга: «Я обираю у стосунках з... (ім'я партнера або самого себе) бути відкритою/дружньою/слухаючою...». І так далі, поки всі не висловляться. Потім тренер просить кожен учасницю передати жестом (наприклад: покласти руку на серце або передати невеликий символ) своїй попередниці — символ того, що вдячність і намір переходить до дії. Завершення — коротке спільне дихання, підбиття підсумків тренінгу, і «обіцянка дій»: кожна каже коротко фразу-намір: «Я дію...».

Запитання для рефлексії: Що я відчувала, коли висловлювала вдячність? Як я сприйняла жест від іншої учасниці? Як я відчуваю себе зараз порівняно із початком тренінгу? Який мій перший крок у дії-намірі, який я сьогодні обрала?

**Анкета для з'ясування очікувань жінок які перебувають в подружньому
конфлікті від проведення тренінгу**

Інструкція: уважно прочитайте запитання та оберіть той варіант відповіді, який найбільше відповідає вашим очікуванням від участі у тренінгу.

1. Що ви найбільше очікуєте отримати від участі у тренінгу? (можна обрати кілька варіантів)

- а) Навчитися краще розуміти та контролювати власні емоції
- б) Зменшити напруження та стрес, пов'язані з подружнім конфліктом
- в) Отримати нові знання про те, як конструктивно вирішувати конфлікти
- г) Відчути підтримку, прийняття та розуміння з боку інших жінок

2. Які зміни у власному емоційному стані ви хотіли б досягти після тренінгу? (можна обрати кілька варіантів)

- а) Відчути більше радості та внутрішнього спокою
- б) Знизити рівень гніву, страху або провини
- в) Навчитися швидше відновлювати емоційну рівновагу після сварок
- г) Позбутися відчуття безнадії та внутрішньої напруги

3. Яких навичок ви хотіли б набути під час тренінгу? (можна обрати кілька варіантів)

- а) Контролю власних емоцій у конфліктних ситуаціях
- б) Конструктивного спілкування з партнером без звинувачень
- в) Самопідтримки та підвищення самооцінки
- г) Відновлення позитивних емоцій у стосунках

4. Яких емоцій вам хотілося б відчувати більше у подружніх стосунках? (можна обрати кілька варіантів)

- а) Радості та інтересу
- б) Спокою та впевненості
- в) Прийняття та взаєморозуміння
- г) Любові та близькості

5. Які труднощі у стосунках ви хотіли б навчитися долати завдяки тренінгу?

- а) Невміння спокійно висловлювати свої почуття
- б) Часті конфлікти через дрібниці
- в) Відчуття провини, сорому або відрази до партнера
- г) Відсутність довіри та емоційної близькості

6. Якого результату ви очікуєте від участі у тренінгу в цілому?
(можна обрати кілька варіантів)

- а) Поліпшення емоційного стану і внутрішнього комфорту
- б) Зменшення рівня негативних емоцій (гніву, страху, провини)
- в) Покращення взаєморозуміння з партнером
- г) Підвищення впевненості у власних силах та емоційній стійкості

Дякуємо за ваші відповіді!

Вони допоможуть тренеру врахувати ваші очікування та зробити тренінг максимально корисним.

Додаток Е**Анкета оцінки ефективності тренінгу із розвитку навичок емоційної саморегуляції та конструктивного вирішення конфліктів жінками**

Шановна учаснице! Просимо вас відповісти на запитання цієї анкети. Вона допоможе оцінити ефективність тренінгу та покращити майбутні заняття. Ваші відповіді є конфіденційними.

1. Наскільки корисним для вас був цей тренінг?

- а) Дуже корисний
- б) Скоріше корисний
- в) Важко сказати
- г) Скоріше не корисний

2. Чи відчуваєте ви покращення свого емоційного стану після тренінгу?

- а) Значно покращився
- б) Трохи покращився
- в) Не змінився
- г) Трохи погіршився

3. Чи допоміг тренінг вам краще контролювати власні емоції у конфліктних ситуаціях?

- а) Так, значно
- б) Так, трохи
- в) Без змін
- г) Ні

4. Чи стали для вас зрозумілишими ефективні стратегії конструктивного вирішення подружніх конфліктів?

- а) Так, дуже зрозумілі
- б) Так, частково зрозумілі
- в) Лише трохи зрозумілі

г) Зовсім не зрозумілі

5. Які техніки тренінгу вам найбільше сподобалися? (Виберіть усі, що підходять)

- а) Дихальні практики для зниження емоційної напруги
- б) Рольові ігри для відпрацювання стратегій конфліктів
- в) Вправи на самоспівчуття та підтримку себе
- г) Коло вдячності і компромісу

6. Що можна покращити у майбутніх тренінгах?

- а) Більше практичних вправ і рольових ігор
- б) Більше теоретичних пояснень та обговорень
- в) Більше обміну досвідом між учасницями
- г) Зробити заняття більш інтерактивним

7) Оцініть роботу тренера від 1 до 12.

Дякуємо за надані відповіді!

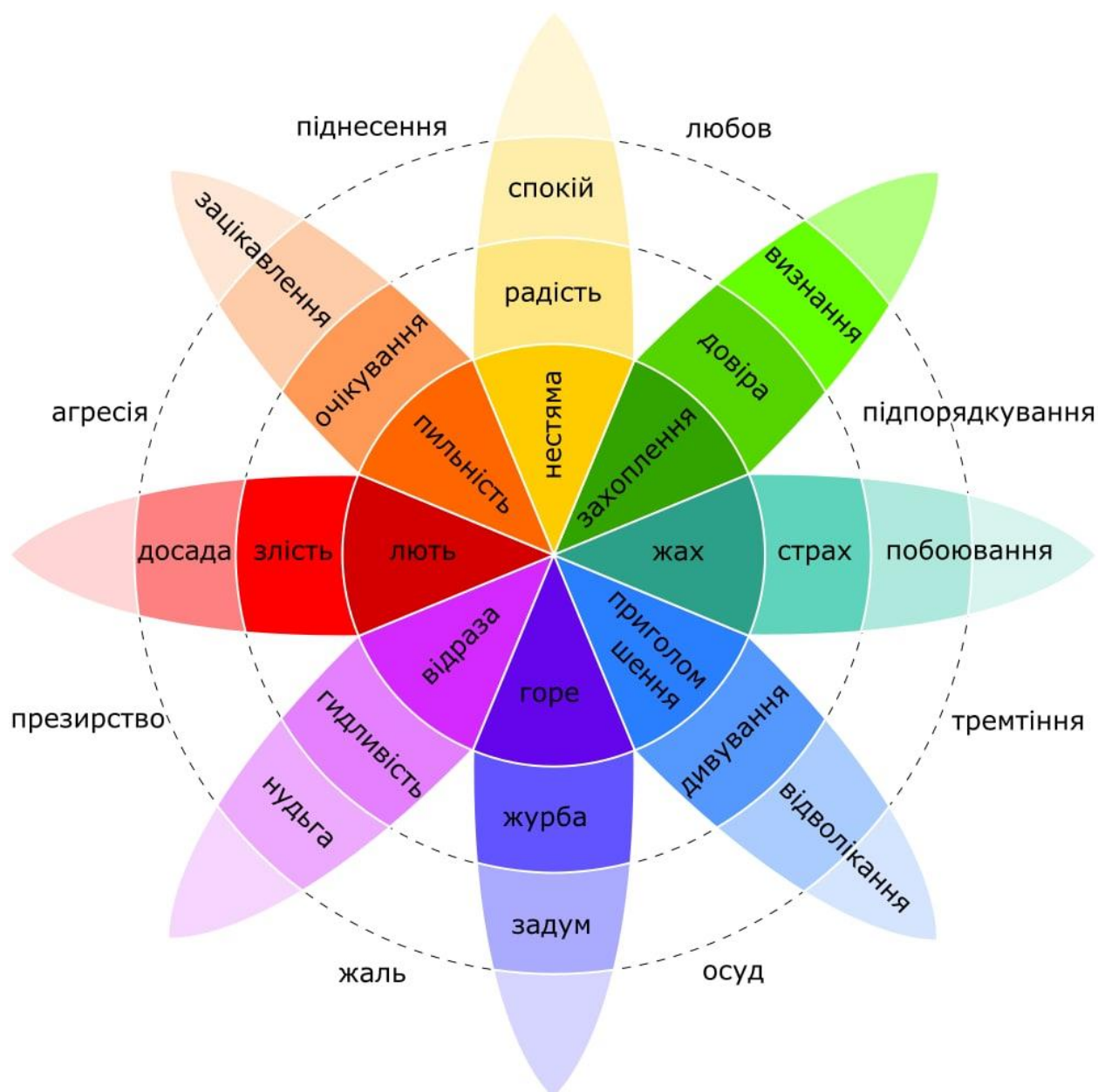
Додаток Є

**Анкета для визначення ефективності тренінгу із розвитку навичок
емоційної саморегуляції та конструктивного вирішення конфліктів
жінками зі сторони психолога-тренера**

1. Оцініть ступінь виконання Вами тренінгу у відсотках?
2. Оцініть від 1 до 12 балів ступінь включеності, активності всіх учасників в процес тренінгу.
3. Як, на вашу думку, тренінг вплинув на емоційний стан учасниць (зменшення негативних емоцій, підвищення позитивних емоцій)?
4. Які навички емоційної саморегуляції у учасниць проявилися найяскравіше під час виконання вправ тренінгу?
5. Наскільки ефективно учасниці застосовували або демонстрували стратегії конструктивного вирішення конфліктів у рольових та практичних завданнях?
6. Які вправи або методи тренінгу, на вашу думку, були найбільш результативними для розвитку емоційної саморегуляції та конструктивного вирішення конфліктів?
7. Які рекомендації ви могли б надати для покращення проведення подібних тренінгів у майбутньому?

Додаток Ж

Колесо емоцій Р. Плутчика



Додаток 3

Щоденник емоцій (скорочений)

Подія	Емоції/Почуття	Думки	Висновки
Яка ситуація викликала у вас емоційний відгук? (коротко опишіть)	Які емоції/почуття ви відчули?	Які з'явилися думки після пережитих емоцій?	Про що мені говорять мої емоції? Чого я хочу в цій ситуації?

Щоденник емоцій (розгорнутий)

Подія	Емоції/Почуття	Думки	Ваша реакція	Реакція опонента	Бажана реакція	Що для цього треба зробити?
			Як ви висловили свої емоції?	Яка була реакція на вашу поведінку?	Якою була би бажана реакція (результат)?	Як можна було б висловити емоції по-іншому?