

Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний економічний університет
Соціально гуманітарний факультет
Кафедра психології та соціальної роботи

Собків Аліна Ігорівна

**Психологічні особливості профілактики та способи вирішення конфліктів
в молодих подружніх парах**

Спеціальність 053 «Психологія»
Освітньо-професійна (наукова) програма
Випускна кваліфікаційна робота за освітнім ступенем «Бакалавр»

Виконала студентка
групи ПСз-41
Собків Аліна Ігорівна

Науковий керівник :
к.ю.н., доцент
Яремко Оксана Михайлівна

Випускну кваліфікаційну роботу

Допущено до захисту

«__» _____ 20__ р.

Завідувач кафедри

Тернопіль, 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЯ КОНФЛІКТІВ У МОЛОДИХ ПОДРУЖНІХ ПАРАХ ТА ЇХ ПРОФІЛАКТИКА.....	7
1.1. Конфлікти у молодих подружніх парах: психологічні особливості, детермінанти, причини та види.....	7
1.2. Методи профілактики конфліктів у молодих подружніх парах.....	15
Висновки до першого розділу.....	20
РОЗДІЛ 2. ПОПЕРЕДЖЕННЯ І ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ МОЛОДИХ ПОДРУЖНІХ ПАР ЗА УЧАСТЮ ТРЕТІХ СТОРІН	24
2.1. Посередництво психолога у попередженні і вирішенні конфліктів молодих подружніх пар	24
2.2. Попередження і вирішення конфліктів молодіжних пар за участю медіатора.....	34
Висновки до другого розділу.....	42
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТА АПРОБАЦІЯ ПРОГРАМИ ТРЕНІНГУ, СПРЯМОВАНОГО НА ПРОФІЛАКТИКУ ТА УСУНЕННЯ КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЙ, ЩО ВИНΙΚАЮТЬ В МІЖОСОБИСТІСНІЙ ВЗАЄМОДІЇ МОЛОДОГО ПОДРУЖЖЯ.....	45
Висновки до третього розділу.....	50
ВИСНОВКИ.....	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	57

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасне суспільство визнає важливу роль шлюбно-сімейних відносин як для окремих осіб, такі держав в цілому. Про що свідчать, визнані на рівні світових і регіональних співтовариств, різного роду міжнародно-правові стандарти, що стосуються інституту молодої сім'ї. Їх значна частина уже імplementована в українське законодавство та віднайшла реалізацію у діяльності багатьох державних і громадських інституцій. Проте в Україні на сьогодні спостерігаємо різні аспекти проблеми конфліктності у молодих подружніх парах, які можуть призводити до деструктивних чи конструктивних наслідків.

Існує чимало причин та психологічних особливостей конфліктності молодих подружніх пар. Їх коло розширилось з появою пандемії COVID-19 та у зв'язку із повномасштабним вторгненням в Україну військ російської федерації. Що ще більше актуалізувало в українському суспільстві різного роду досліджень з конфліктів в молодих подружніх парах.

Дослідники усвідомлюють важливість початкового етапу сімейного життя молодого подружжя, коли відбувається процес переходу від формального шлюбу до справжньої сімейної одиниці, що у свою чергу може потребувати від «новоспеченої сім'ї» вирішення досить складних питань, пов'язаних зі спільними потребами та інтересами. Як і розуміють зміни, яких може зазнати молода сім'я (як особливо вразлива група) під впливом соціальних процесів, які відбуваються на сьогодні в українському суспільстві.

Проблематика інституційних змін в Україні та в інституті молодої сім'ї зокрема розкривається різнобічно, проте, психологічні процеси, що протікають у молодої сім'ї, фактично майже не аналізуються наукою. Виникає необхідність і в ґрунтовних дослідженнях питань профілактики конфліктів у молодій сім'ї та її способів здійснення.

Певні аспекти проблеми кваліфікаційного дослідження знаходимо у працях таких науковців, як Г. Бевз, Т. Буленко, М. Бригадир, І. Ващенко,

Т. Говорун, А. Гірняк, Г. Гірняк, С. Дворяк, Е. Ейдемільер, З. Кісарчук, Г. Кочарян, О. Кочарян, Т. Надвинична, Б. Херсонський, В. Юстицькіс, А. Фурман, О. Фурман, О. Яремко та інших.

Мета дослідження – вивчити психологічні особливості профілактики та способи вирішення конфліктів в молодих подружніх парах.

Досягненню мети сприяло вирішення наступних *завдань*:

1) вивчення психологічних особливостей, детермінантів, причин і видів конфліктів у молодих подружніх парах;

2) здійснення аналізу методів профілактики конфліктів у молодих подружніх парах;

3) вивчення особливостей попередження та вирішення конфліктів у молодих подружніх парах за допомогою психологічного посередництва;

4) дослідження особливостей попередження і вирішення конфліктів у молодих подружніх парах за участю медіатора;

5) розроблення і адаптація програми тренінгу, спрямованого на профілактику та усунення конфліктних ситуацій, що виникають в міжособистісній взаємодії молодого подружжя.

Об'єктом дослідження є конфлікти у молодих подружніх парах.

Предметом дослідження є психологічні особливості профілактики і способи вирішення конфліктів в молодих подружніх парах.

Методи дослідження. Дослідження проводилося за допомогою теоретичних (аналізу, синтезу, систематизації, класифікації, порівняння, індукції, дедукції, узагальнення та ін., які допомогли дослідити різні психологічні аспекти заявленої проблематики) та емпіричних (проективної методики Дембо-Рубінштейн для проведення самооцінки молодіжних подружніх пар; методики Райдаса (інша назва – тест «Впевненість у собі»), для визначення ступеня впевненості молодого подружжя у собі; методу Томаса Кілменна (п'ять основних форм вирішення конфліктів) для розкриття форм поведінки молодого подружжя у конфліктах; методу тренінгу для проведення молодим подружнім парам тренінгу, спрямованого на профілактику та усунення

конфліктних ситуацій, що виникають в міжособистісній взаємодії молодого подружжя) методів наукового пізнання.

Наукова новизна бакалаврської роботи полягає у тому, що:

вперше:

- зроблено спробу комплексного дослідження психологічних особливостей профілактики і способів вирішення конфліктів в молодих подружніх парах;

- запропоновано авторську програму тренінгу, спрямованого на профілактику та усунення конфліктних ситуацій, що виникають в міжособистісній взаємодії молодого подружжя.

розвинено:

- положення про психологічні особливості профілактики конфліктів в молодих подружніх парах;

- положення про медіацію та психологічне посередництво як способи попередження і вирішення конфліктів в молодих подружніх парах;

- положення про характерні психологічні особливості молодої сім'ї;

вдосконалено:

- систему підстав класифікації причин конфліктів у молодих подружніх парах;

- дефініцію поняття «конфлікти у молодих подружніх парах» і поняття «психологічне посередництво у конфліктах молодих подружніх пар».

Практичне значення одержаних результатів. Сформульовані положення і висновки бакалаврського дослідження можуть бути застосовані: у навчальному процесі (викладанні навчальних курсів, таких як «Психологія конфліктів та медіація», «Правове регулювання перемовин та медіації» та ін.); у науковій діяльності (здійсненні нових наукових досліджень); у просвітницькій діяльності (популяризації сімейної медіації, психологічного посередництва, методів профілактики конфліктів у молодих сім'ях); у практичній діяльності (проведенні сімейної медіації, психологічного посередництва, тренінгів із профілактики сімейних конфліктів).

Апробація результатів наукового дослідження.

Окремі положення і висновки бакалаврського дослідження було озвучено на міжнародній-науковій конференції:

II Міжнародна науково-практична конференція: «Особистість і суспільство: психосоціальні виміри ковітальної взаємодії» (м. Тернопіль, Західноукраїнський національний університет, 30 квітня 2024 р.).

Структура бакалаврської роботи. Бакалаврська робота складається зі вступу, трьох розділів (містять чотири підрозділи), висновків, списку використаних джерел (47 найменувань). Загальний обсяг магістерської роботи становить 60 сторінок, із них основний текст – 56 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ПСИХОЛОГІЯ КОНФЛІКТІВ У МОЛОДИХ ПОДРУЖНІХ ПАРАХ ТА ЇХ ПРОФІЛАКТИКА

1.1. Конфлікти у молодих подружніх парах: психологічні особливості, детермінанти, причини та види

Сімейне життя має велике значення для людини. Від того, як воно буде формуватися, яку роль у ньому виконуватимуть конфлікти, як кожен з подружжя ставитиметься до них, до способів їх вирішення чи запобігання, від уміння кожного з подружжя керувати собою тощо, буде залежати добробут подружнього життя. Вважаємо, що на початку сімейного життя для молодого подружжя архіважливо звертати увагу на дані аспекти сімейних відносин.

Загально відомо, що конфлікт – це різке поглиблення протиріч (суперечностей) між двома чи більше особами під час вирішення певної проблеми, яка, як правило, має важливе значення для сторін, чи то у сфері бізнесу, чи в особистих відносинах [42 , с. 123].

Конфлікти у сімейному житті молодого подружжя є його необхідним елементом, який виникає внаслідок природних взаємодій між собою членів сім'ї. І не потрібно їх боятися, адже не завжди можуть призводити до руйнування сімейних відносин, а, часом, навпаки, сприяють їх розвитку і покращенню. І це залежить від уміння кожного з подружжя «діагностувати» власні відносини, розуміння особливостей свого характеру і передбачуваності власної поведінки, від уміння керувати своїми діями, а також уміння та готовності йти на компроміс, на поступки. І переважно ці навички не є вродженими, а у значній мірі формуються у результаті виховання і наполегливої праці кожного подружжя над собою, над подружніми відносинами [7, с. 85] .

Переконані, що не знайдемо у світі сім'ї, яка б жодного разу не відчувала на собі конфлікту, і особливо, якщо це стосується молодих подружніх пар. Більше того, кожна молода сім'я по-різному ставиться до сімейних конфліктів,

до специфіки їх розвитку, необхідності запобігання чи вирішення. Тоді як вважаємо, що розуміння цих питань є важливим, адже молодіжні пари, маючи хоча б загальні знання у цій сфері, можуть безпосередньо впливати на динаміку власних конфліктів, на доцільність звернення по допомогу необхідних фахівців (медіаторів, психологів, соціальних педагогів, соціальних працівників, адвокатів та ін.).

Насамперед, розуміння молодими подружніми парами сутності та особливостей конфліктів, які виникають у сім'ї, сприятиме усвідомленому відмежуванню сімейних конфліктів від подібних явищ, «керуванню» ними, використанню ефективних шляхів вирішення, що будуть дієвими саме для тієї чи іншої молодої сімейної пари (адже надасть можливість врахувати його особливості, суб'єктний склад, місце його появи, протікання, тощо).

Зрозуміло, що формування уявлень подружжя про сім'ю, шлюб відбувається у процесі шлюбної адаптації. Власне через певні відмінні уявлення молодого подружжя про сімейне життя виникають у молодої сім'ї конфлікти.

Неодмінними елементами сімейного конфлікту є:

- конфліктна ситуація (суб'єкти можливого конфлікту, об'єкт можливого конфлікту: наприклад, нестійка сфера емоційної взаємодії у сім'ї);
- «образи» учасників конфлікту.

Сімейний конфлікт - це складне явище, що поширюється на різні рівні взаємодії. Зародження і перебіг сімейного конфлікту є можливим лише на рівні взаємовідносин подружжя, без реалізації у їхній поведінці певного часу – стадія прихованого конфлікту [40 , с . 56].

Загострення взаємовідносин партнерів сприяє тому, що конфлікт поширюється і на сферу їх спілкування, виявляється у різних формах конфліктної невербальної і вербальної поведінки. Перехід конфлікту на поведінковий рівень засвідчує про його загострення та переростання з прихованої стадії у відкриту. Існують певні сигнали чи ознаки конфліктів у ній (у відкритій стадії конфлікту):

- кризові ситуації (стани),

- напруги,
- непорозуміння,
- інциденти,
- дискомфорт.

Сімейні відносини характеризуються не лише специфікою виникнення чи динамікою конфліктів у середині сім'ї, але й особливостями його впливу соціальне і психічне здоров'я кожного члену сім'ї.

Переважно суть сімейних конфліктів полягає у конфронтації, яка виникає між членами сім'ї, ґрунтованій на протистоянні їх поглядів і мотивів. Так, сімейні конфлікти як ситуації описує В. В. Турбан, вказуючи, що вони (ситуації) виникають за несумісності (або сприйняття їх такими) взаємовідносин між членами сім'ї. Варто усвідомити, що дані розбіжності можуть характеризуватися суб'єктивністю, тобто не зосереджувати увагу на несумісність об'єктивну. Через що конфлікт у сім'ї можна вирішувати шляхом відновлення сімейного балансу на різних її етапах [21 , с . 80] .

Досить слушною вважаємо думку В. В. Турбан, що для молоді сім'ї особливо важливим є конфліктний етап, на якому відбувається адаптація подружжя одне до одного. Згідні, що на даному етапі вирішування сімейних конфліктів є архіважливим, адже на ньому проходить формування сімейної мікрокультури, навички проведення спільного дозвілля (часто подружжя та інші члени сім'ї не «вміють» бути разом). Нові виклики для сім'ї вносить і народження дітей. Особливо конфліктними є питання, пов'язані з їх утриманням, вихованням і подальшим наданням освіти. А на етапі зростання дітей суперечності між батьками, а також між батьками і дітьми, значно зростають, як і з'являються їх різні причини.

У психології визначають різні причини конфліктів молодих пар, включаючи ті, які виникають і розвиваються через невміння або невиконання подружжям своїх рольових функцій. Кожен із них має розуміти, що для щасливого життя потрібно бути готовим віддавати час, необхідний сімейному вогнищу, та іноді жертвувати іноді власними благами [22 , с . 30] .

Зазвичай початковий етап сімейного шляху характеризується періодом формування спільних інтересів, потреб, смаків, звичок, поглядів тощо. Не кожна молода пара може витримати разом випробування, які виникають у їхньому повсякденному житті.

Конфлікти часто виникають через нездатність або небажання адаптуватися до мінливих умов життя, або через відсутність об'єктивних можливостей для такої адаптації.

На конфлікти у молодій сім'ї часто впливає соціальне оточення. Сучасні молоді сім'ї стикаються з конфліктами, пов'язаними з невизначеністю соціальних ролей, розподілом обов'язків тощо.

Традиційна патріархальна модель сім'ї, яка ґрунтується на розподілі обов'язків між чоловіком та жінкою, не завжди відповідає сучасним реаліям, де усі члени родини можуть брати участь у різних сферах життя.

Сучасні молоді сім'ї в основному віддають перевагу рівноправ'ю в партнерських відносинах, де дружина активно сприяє сімейному бюджету. Це зазвичай призводить до потреби розподілу обов'язків у господарстві та вихованні дітей. Хоча таке рішення може супроводжуватися конфліктами через відсутність чітких норм [12 , с . 248].

Проблема виникає і коли кожне із подружжя приходять у сім'ю з різними уявленнями про сімейні відносини. Також залишає свій вплив і традиційна ідея про чоловікове верховенство, яка, на жаль, популярною є досі в українському суспільстві, в українських сім'ях. Такі погляди чоловіка можуть спричинити конфлікти, особливо, коли він очікує визнання свого домінування від активно працюючої дружини.

За дослідженнями В. В. Тихомирової, молодь висловлює підтримку егалітарній сімейній моделі. Хоча на практиці багато молодих людей схвально ставляться до патріархальної сім'ї. Наприклад, серед патріархальних моделей виділяють сім'ї підприємців, студентів і безробітних, тоді як матріархальний тип сім'ї обрали лише 12,3% респондентів, і 74% молодих пар віддали перевагу егалітарній моделі сім'ї.

Важливо зауважити, що егалітарний тип сімейних відносин є складним у суспільстві, де авторитаризм - основний. Тут відсутня культура егалітарних відносин, що спричиняє конфлікти в сім'ї, оскільки відсутні стійкі моделі для реалізації даних відносин [18 , с . 123].

Сімейні конфлікти ґрунтуються на незрілому сприйнятті взаємозалежності. Подружжя використовує відносини для задоволення потреб у домінуванні, захисті та суперництві.

Інтегральною причиною конфліктів у молодих та інших сім'ях може виступати неузгодженість уявлень подружжя стосовно реалізації власних потреб, потреб іншого подружжя та очікувань по відношенню до іншого партнера.

До основних причин сімейних конфліктів у молодих сім'ях доцільно віднести:

- егоїстичність подружжя, одного або двох (егоїстичне подружжя перш за все думає про власні потреби, дбає про себе, не рахуючись з потребами та інтересами близьких людей);
- несумісні потреби та інтереси, існування особистісних недоліків та/чи негативних якостей в одного, а іноді, і у двох подружжя;
- невірні взаємовідносини подружжя (одного із них) з оточуючими (колегами, родичами, знайомими та ін.);
- біологічна несумісність (незадоволеність сексуальними потребами одного із подружжя);
- порушення етики подружніх відносин (зрада, ревність);
- незадоволеність потреби в цінності та значимості свого «Я» (порушення почуття власної гідності з боку другого партнера, його зневажливе, неповажливе ставлення, образи, постійна критика);
- незадоволеність потреби одного та/або двох подружжя у позитивних емоціях (недостатність ласки, ніжності, піклування, поваги, уваги та розуміння, психологічне відчуження подружжя одне від одного, емоційна холодність);

- потяг одного із подружжя до алкогольних напоїв, азартних ігор тощо, що призводять до значних витрат фінансових засобів;
- фінансові непорозуміння подружжя (питання спільного бюджету, утримання сім'ї, внесок кожного із подружжя у матеріальне забезпечення сім'ї);
- нереалізація потреби у взаємній підтримці, взаємодопомозі, потребі в об'єднанні й співпраці, незадоволення веденням домашнього господарства.

Умовно вище наведені причини сімейних конфліктів у молодих парах можна звести у різні групи, зокрема:

- група індивідуально-психологічних причин (здоров'я, сексуальні та психологічні розлади);
- група соціально-психологічних причин (міжрелігійні конфлікти, регулювання бюджету),
- група фонових причин (соціально-політичні та економічні впливи на цінності подружжя);
- група морально-психологічних причин (випадки зради, брехні, подвійних стандартів).

У сім'ї молодих подружніх пар можуть виникати різні за змістом конфлікти, що стосуються як основних сторін життєдіяльності сім'ї, так і досить широкого кола проблем, які вирішує подружжя у період сімейної адаптації. Це говорить про активність адапційних процесів. І якщо у зрілій сім'ї сфера конфліктів - обмежена, а причини сварок – надто одноманітні, то у молодій сім'ї приводом для протиріч можуть бути будь-що [23 , с . 50].

У зв'язку з чим доцільно зупинитися на можливих підставах класифікації конфліктів в молодих подружніх парах.

За роллю, виконувану у молодих сім'ях:

- сімейно-родинні;
- родинно-батьківські;
- подружні.

За ступенем вирішування:

- ті, що важко вирішуються;

- ті, що легко вирішуються.

За елементним складом конфлікту:

- справжній конфлікт – той, що існує об'єктивно та сприймається адекватно;
- умовний (випадковий) конфлікт – той, який легко можна буде вирішити, хоча це подружжям і не усвідомлюється;
- зміщений конфлікт – той, у якому за очевидними і явними розбіжностями ховаються інші, справжні причини і мотиви;
- неправильно приписаний конфлікт – той, у якому існують сварки через те, що саме подружжя приписує іншому подружжю (наприклад, чоловік сварить дружину за те, що вона виконала його розпорядження, про яке він встиг забути);
- відкритий конфлікт - явні дії, що набувають форми скандалу, бійки, сварки та ін.;
- прихований (латентний) конфлікт – з тих чи інших причин несвідоме протиріччя, яке виникло між подружжям, існує об'єктивно, не має яскравого зовнішнього прояву. В більшій мірі полягає у внутрішньому невдоволенні, проте його вплив на відносини молодого подружжя є не менш відчутним, а ніж вплив відкритого конфлікту;
- хибний конфлікт – той, що виникає без об'єктивних причин, лише у зв'язку із помилкою сприйняття подружжя.

За силою, глибиною, часом існування:

- затяжні (тривалі) та короткотривалі (швидкоплинні);
- незначні (слабкі) та сильні;
- поверхневі та глибинні.

За ціннісними орієнтаціями:

- конфлікт термінальних цінностей і орієнтацій (полягає перш за все у вигляді незгоди з таких проблем як: престижне і непрестижне, важливе та другорядне у житті, добре та погане). Розбіжності часто виникають із незначних приводів - різне ставлення до книги, товариша, книги, проведення дозвілля, відпустки тощо;

○ конфлікт інструментальних цінностей (полягає у відмінностях поглядів на способи і засоби досягнення життєвих цілей (чесні і нечесні, гідні та негідні, порядні та непорядні тощо). Схвалюючи прагнення партнера до досягнення високого рівня життя, соціального статусу у професійній кар'єрі, подружжя, наприклад, не підтримує способи чи засоби, які при цьому застосовуються (збагачення за рахунок інших, інтриги з товаришами по службі, помилковий кар'єризм тощо).

Залежно від функціонування і вирішення:

- деструктивні та конструктивні;
- негативні та позитивні.

Конфлікти у «зрілих» сім'ях, реалізуючи конструктивну функцію, виявляють претензії подружжя (та інших членів сім'ї), які вони висувають одне до одного, відмінності намірів та установках, потреб, допомагають сформулювати єдині позиції, успішні адаптації реалізації різних ролей. Ці конфлікти відбуваються на загальному фоні позитивних відносин у сім'ї, взаємного вдоволення її представників, а також емоційної прихильності.

Деструктивні конфлікти перешкоджають напрацювати молодому подружжю, їх членам сім'ї спільну думку, сприяють дезорганізації спілкування і співробітництва, а також дезадаптації. Схожі конфлікти відбуваються на фоні невдалих відносин у сім'ї, спільної незадоволеності учасників цих відносин, втрати та/або послаблення емоційної привабливості молодого подружжя. Переважно деструктивні конфлікти властиві проблемним сім'ям. Збереження впродовж значного часу напруженості між подружжям після сварки – це один із наслідків деструктивного конфлікту. Кожен із подружжя у молодих сім'ях з переважанням у них деструктивних конфліктів вважають розлучення реальною загрозою [10 , с. 260].

Відповідно до таких параметрів як частота, глибина та інтенсивність конфліктів у сім'ї, сім'ї молодих пар можна класифікувати як:

- *Кризові* (характеризуються гострими конфліктами, непримиреними позиціями подружжя, що впливають на різні аспекти їхнього життя; наслідками можуть бути розпад сім'ї або значне ускладнення відносин).
- *Конфліктні* (інтереси подружжя часто сходяться, наявність сильних і тривалих негативних емоцій; проте присутність інших позитивних факторів може впливати на стійкість шлюбу (готовність подружжя до компромісів чи поступлень у вирішенні конфліктів).
- *Проблемні* (наявні тривалі проблеми (такі як невирішені житлові або фінансові питання, хронічні хвороби членів сім'ї та ін.), які можуть призвести до напруження взаємин, сприяти появі психічних розладів у членів сім'ї).
- *Невротичні* (наявність спадкових порушень у психіці подружжя, значна кількість психологічних труднощів, з якими подружжя зіштовхується на своєму сімейному шляху і які безумовно впливають на них; наявність таких деструктивних динамік як порушення сну, підвищена тривожність, зростання агресивності тощо).

1.2. Методи профілактики конфліктів у молодих подружніх парах

Демографічна криза в українському суспільстві, падінням народжуваності, зростання кількості розлучень і співжиття так званим «громадянським шлюбом» тощо зумовлюють підвищення психологічної напруги в молодих сім'ях і, як наслідок, частіше почали у них виникати конфлікти. Усе це свідчить про актуальність проблеми профілактики конфліктів у молодій сім'ї [14 , с . 275].

До організації профілактики, тобто попередження конфліктів у молодих сім'ях, потрібно докладати значно менше зусиль і ресурсів, ніж до вирішення конфліктних ситуацій з ліквідацією наслідків конфлікту, про які згадували у попередньому підрозділі нашої кваліфікаційної роботи.

Профілактика - це в перш за все, сукупність заходів, що запобігають будь-чому. Профілактика конфліктів знаходить свій вияв у такій зорганізованості

життєдіяльності суб'єктів соціальної взаємодії, яка виключає та/чи мінімізує ймовірність виникнення конфліктів між ними.

На сьогодні багато молодих сімей визнає потребу у наданні їм допомоги кваліфікованими фахівцями з вирішення сімейних конфліктів. Адже загальновідомо, що чим швидше виявлено проблемну ситуацію, тим значно менше потрібно буде докласти зусиль із її конструктивного вирішення.

У попередньому підрозділі нашого дослідження виокремили і проаналізували психологічні причини подружніх конфліктів у молодій сім'ї, які, на нашу думку, доцільно вчасно «профілакувати» [17 , с . 83].

По-перше, це причини, що криються в особливостях відносин між молодим подружжям: довіра, взаєморозуміння, легкість у спілкуванні, подібність у поглядах, психотерапевтичність спілкування.

Друга група причин, що базується на ступені задоволеності у шлюбі, до неї входять: сприйняття себе та чоловіка, сімейні настанови, задоволеність потреб у шлюбі.

І третя група стосується рольових очікувань та домагань у шлюбі.

Дані причини можуть породжувати конфлікт, а при невдалому їх вирішенні можуть посилюватися і породжувати більш деструктивні конфлікти.

У молодих сім'ях профілактика конфліктів відбувається завдяки соціально-психологічним зусиллям, і має пріоритетним напрямком розробку і здійснення методів, що допомагають зробити молоду сім'ю (як репродуктивну соціальну одиницю) міцнішою, підтримати молоде подружжя у період спільної адаптації [23 , с . 33].

Методи профілактики конфліктів у молодій сім'ї пов'язані із загальнотеоретичними соціально-психологічними методами протидії конфліктам (оскільки впливають із них), серед яких:

Метод згоди полягає у залученні осіб як потенційних конфліктуючих «опонентів», у спільну справу, де у процесі її виконання у них з'явиться спільне коло інтересів як стимул для пізнання одне одного. Відповідно такі особи в подальшому набувають досвід у співпраці, практику вирішення проблем разом.

Метод доброзичливості полягає у тому, що молоде подружжя демонструє співчуття, співпереживання, готовність надати іншому з подружжя реальну підтримку, що особливо дуже важливо у випадку їх потрапляння у кризову ситуацію.

Метод збереження репутації партнера полягає у тому, одне із подружжя молодій сім'ї демонструє дійсну повагу іншому з подружжя, визнає його авторитет, гідність, навіть тоді, коли у їхній сім'ї протікають негативні події.

Метод взаємного доповнення полягає у направленні, сприянні, підтриманні здібностей одного з подружжя, тоді як вони відсутні у іншого.

Метод недопущення дискримінації людей полягає в уникненні акцентування на перевагах одного подружжя над іншим, як і на будь-яких відмінностях, які можуть призвести до почуттів образи в іншого з подружжя.

Метод психологічного підйому полягає у просуванні ідеї, що всі почуття, настрої можна піддати регулюванню і, що вони вимагають «підживлення», підтримки.

Більш розгорнуто соціально-психологічну підтримку молодій сім'ї допомагають продемонструвати конкретизовані методи. Для прикладу наведемо і проаналізуємо *метод соціальної діагностики*, що вбачає підтримку молодій сім'ї у ранньому виявленні шляхом дошлюбного консультування, діагностики проблем молодих сімей України, розроблення моніторингів, масштабне інформування про можливі труднощі в процесі становлення молодій сім'ї. Своєчасне застосування цього методу дозволить профілактикувати виникнення та загострення небажаного розвитку подій [40 , с . 98] .

Іншим конкретизованим методом є *метод конфліктологічного консультування*, який полягає у цілеспрямованій співбесіді з клієнтом для допомоги у дослідженні проблем та рішень у конфліктній ситуації, що виникла в молодій сім'ї.

Виокремлюють і *метод психологічного консультування*, що полягає у організації корекції дисгармонії сімейних відносин, у покращенні взаємин сім'ї

психологічними засобами. Психологічне консультування складається з наступних етапів:

1. Бесіда - довірливі відносини, які встановлені між подружжям молодій сім'ї та психологом, зниження у подружжя тривожності.

2. Діагностика – застосування діагностичних методик задля з'ясування потреби молодій сім'ї у психологічному консультуванні та/чи прогнозуванні.

3. Тренінг - безпосереднє відтворення актуальних для молодій сім'ї конфліктних ситуацій, відшукування рішень, які раціонально усунуть протиріччя.

4. Індивідуальна робота – опрацювання відповідно до методик, які індивідуально підібрані, «невиграшних» на попередніх етапах рішень.

Здійснення реалізації методів, як профілактики конфліктів у молодій сім'ї, практично має переплітатися із конкретною формою роботи, яку психолог може автономно обирати, виходячи при цьому зі специфіки молодій сім'ї. Для досягнення комплексного ефекту він може також комбінувати їх. Багатоваріативною формою, яка сприяє безпосередньо використовувати багато різних технологій, теоретичних знань на практиці, а також проявляти молодим подружжям ініціативу, справжню зацікавленість у розвитку відносин між подружжям, є тренінг. Саме під час тренінгу можна створити ситуацію з дотриманням усіх правил, що пропонуються, а також медіювати спілкування між подружжям, що проходить за участі психолога [26 , с . 192].

На сьогодні існує не досить великий перелік програм, які розроблені з задля профілактики конфліктів у молодих сім'ях. Хоча наявні чималі теоретичні обґрунтування багатьох аспектів проблеми профілактики конфліктів у молодій сім'ї. Чого не можна стверджувати про прикладні програми. У зв'язку з чим у третьому розділі здійснено опис процесу розроблення і апробування програми тренінгу із профілактики, усунення конфліктних ситуацій, що виникають міжособистісних відносинах молодого подружжя [36 , с . 163].

Вважаємо, що саме тренінг як форма профілактики сімейних конфліктів, що можуть виникати у молодому подружжі, є досить ефективним. Адже робота

у тренінгу передбачає практичну спрямованість, що дозволяє занурити молоде подружжя у проблему профілактики конфліктів у молодій сім'ї та сформувати навички поведінки, які перешкоджатимуть виникненню конфлікту.

Групова робота - це друга перевага в організації роботи у формі тренінгу. Групова робота, на разі, дозволяє наочно проілюструвати молодому подружжю, що ці проблеми властиві як їм, так і багатьом іншим молодим сім'ям. Це дозволить сформувати ставлення до періоду молодого подружжя як до закономірного кризового періоду, якому властиво логічне завершення, що також знизить тривожність молодого подружжя і сприятиме у профілактиці конфліктів у молодій сім'ї [39 , с . 67].

Третя перевага – це безпосередня та цілеспрямована робота педагога-психолога з молодою сім'єю, що дозволяє зосередити зусилля на формуванні у молодого подружжя навичок ефективних взаємин, які в майбутньому стануть підґрунтям для запобігання конфліктам у молодій сім'ї.

Таким чином, соціально-психологічний тренінг дозволяє комплексно охопити та вирішити завдання профілактики конфліктів у молодій сім'ї.

Ресурсна виснаженість практики профілактики конфліктів у молодих сімей зумовили діагностичне дослідження та складання програми тренінгу профілактики та усунення конфліктів у молодій сім'ї.

Вивчивши авторські програми і загальні рекомендації дослідників до підходу профілактики конфліктів у молодій сім'ї можна сказати, що саме за допомогою тренінгу можна ефективно підійти до питання роботи з детермінантами конфлікту в молодій сім'ї. Переконані, що великій ефективності сприятиме комбінація тренінгу та психологічної освіти як необхідного компонента формування психологічного знання у молодого подружжя у питанні профілактики конфліктів у молодій сім'ї. Ця стратегія передбачає велику трудомісткість, тому доцільно говорити про два компоненти: психологічне просвітництво - формування уявлень про профілактику конфліктів у молодій сім'ї, а також практичне орієнтування, що передбачає безпосередній тренінг [28 , с . 123].

Програма тренінгу має також враховувати принципи подолання конфліктної поведінки, які орієнтуватимуть учасників у необхідній корекції думок, почуттів, настрою:

- метод згоди,
- метод відсутності дискримінації людей,
- метод доброзичливості,
- метод взаємного доповнення,
- метод збереження репутації партнера,
- метод психологічного піднесення.

У програмі тренінгу також потрібно врахувати вікові особливості молодого подружжя, їх сферу потреб та інтересів для створення внутрішньої зацікавленості в діяльності.

Програма профілактики конфліктів у молодій сім'ї буде визнана ефективною, якщо у ній врахована специфіка усіх способів профілактики конфліктів у молодій сім'ї, що сприятиме комплексному характеру не лише організації роботи з профілактики щодо конфліктності у молодих сім'ях, але й можливості формування у подружжя вмінь і навичок з контролю своєї поведінки, емоційного стану в умовах конфлікту, а відповідно тим самим запобігти потенційні конфліктні ситуації.

Висновок до першого розділу

1. Аналіз джерел з психології, педагогіки, соціальної роботи, юриспруденції дає підстави твердити про неоднозначне становище феномену молодій сім'ї та ознак, що його розкриває. У даному дослідженні визначили, що молода сім'я – це сім'я, що знаходиться у перше зареєстрованому шлюбі, де вік подружжя (двох та/або одного), чи у неповній сім'ї, не перевищує 30 років.

Характерними особливостями молодій сім'ї є: 1) поширення різних варіативних форм шлюбу; 2) тенденція зниження народжуваності та свідома

бездітність; 3) Рання нуклеаризація молодії сім'ї, 4) «відкритий шлюб», як заміна розлучення; 5) високий ризик виникнення конфліктів у молодій сім'ї.

2. Конфлікти у молодих подружніх парах – це зіткнення, які виникають між молодим подружжям у зв'язку із суперечливими цілями, установками, поглядами, ідеалами, уявленнями тощо стосовно конкретної ситуації або предмету.

Характерна риса такого шлюбу - різноманітний зміст конфліктів, пов'язаний як з основними сторонами життєдіяльності сім'ї, так і з широкою сферою проблем, які подружжя намагаються вирішувати, проходячи спільну адаптацію. Якщо зріла сім'я має обмежену сферу конфліктів,одноманітні причини для сварок, то молода сім'я знайде безліч приводів для конфліктів.

3. Зміст конфліктів у молодих подружніх пар включають міжособистісні відносини, правові та моральні обов'язки, пов'язані із виконанням сімейних функцій. Причини цих конфліктів впливають на мікро- і макросередовище. До мікросередовища належать погіршення матеріального становища, надмірна зайнятість членів сім'ї, проблеми працевлаштування та житла, а також відсутність можливості влаштування дітей. Для них властиві висока емоційність і швидкість протікання етапів, таких як: виникнення конфлікту, протистояння, ескалація, кульмінація, завершення, постконфліктна ситуація. Протистояння у цих конфліктах включає докори, звинувачення, сварки і порушення спілкування. Різноманітні способи вирішення конфліктів молодих сімейних пар включають примирення, досягнення згоди, притирання відносин на основі взаємних поступок та розлучення [6 , с . 278].

4. Інтегральною причиною конфліктів у молодих та інших сім'ях може виступати неузгодженість уявлень подружжя стосовно реалізації власних інтересів і потреб, потреб іншого подружжя та очікувань по відношенню до іншого партнера.

Проте на динаміку конфліктів у молодих подружніх парах можуть вливати безліч різноманітних причин, які можна звести у наступні групи:

1) індивідуально-психологічних причин (здоров'я, сексуальні та психологічні розлади);

2) соціально-психологічних причин (міжрелігійні конфлікти, регулювання бюджету);

3) фонових причин (соціально-політичні та економічні впливи на цінності подружжя);

4) морально-психологічних причин (випадки зради, брехні, подвійних стандартів).

Якщо безпосередньо говорити лише про психологічні причини, що впливають на конфлікти у молодих подружніх парах, то це причини, які пов'язані з особливостями спілкування між подружжям, задоволеністю шлюбом, рольовими очікуваннями та домаганнями у шлюбі.

5. Профілактика конфліктів у молодій сім'ї полягає в усуненні причин, у тому числі психологічних, появи конфліктів у молодій сім'ї. Що зумовлює необхідність емпіричного дослідження та складання різних програм із профілактики конфліктів молодих сімей, що скеровані на розвиток у молодого подружжя навичок якісної міжособистісної взаємодії молодого подружжя, саморегуляції поведінки, побудови емоційно комфортного клімату в сім'ї, медіації рольових домагань та очікувань у шлюбі.

Для практичної значущості розроблені профілактичні програми мають підтверджувати свою ефективність, насамперед, сприяти сформованості у подружжя умінь контролювати власну поведінку та емоційний стан в умовах конфлікту, тим самим запобігати можливим конфліктним ситуаціям у майбутньому [43 , с . 156].

На сьогодні методи, які використовують задля профілактики конфліктів у молодій сім'ї, переважно впливають із загальнотеоретичних соціально-психологічних методів подолання конфліктного протистояння, серед яких: метод збереження репутації партнера; метод згоди; метод доброзичливості; метод взаємного доповнення; метод психологічного підйому; метод соціальної

діагностики; метод недопущення дискримінації людей; метод психологічного консультування; метод конфліктологічного консультування.

РОЗДІЛ 2

ПОПЕРЕДЖЕННЯ І ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ МОЛОДИХ ПОДРУЖНІХ ПАР ЗА УЧАСТЮ ТРЕТІХ СТОРІН

2.1. Посередництво психолога у попередженні і вирішенні конфліктів молодих подружніх пар

У конфліктних ситуаціях виникають емоційні переживання, такі як тривога і страх, що стимулюють активність для подолання дискомфорту. Діалог, спрямований на вирішення суперечностей і неузгодженостей, є конструктивним методом сприяння щодо відновлення гармонії як у самій особистості, такі у взаєминах з оточуючими людьми.

Якщо молоде подружжя (двоє або один з них) не спроможний самостійно віднайти оптимальне вирішення сімейних проблем, то у цьому їм можуть допомогти психологи. Адже в основному люди звертаються до психологів за допомогою у вирішенні їхніх проблем, за покращенням взаємин з людьми, які їх оточують. Одне з основних завдань психологів і полягає в усвідомленні сутності проблеми та організації діалогу з різних аспектів особистості, у тому числі й тих, що стосуються її сімейного життя [31 , с . 169].

Допомога психолога у вирішенні сімейних конфліктів може набувати трьох основних форм:

- 1) психотерапевтична робота (сприяння у встановленні конструктивного внутрішнього діалогу);
- 2) психологічне консультування (допомога особі у встановленні позитивного взаємодіалогу з іншими людьми);
- 3) психологічне посередництво (створення сприятливого середовища для взаємодії та спілкування між людьми).

У психологічній практиці часто зустрічаються конфліктні ситуації, які можна вирішувати двома основними способами: по-перше, психолог може працювати індивідуально з клієнтом або в груповому тренінгу, щоб розвивати

навички управління конфліктами (це сприяє особистісному зростанню та конструктивному вирішенню конфліктів); по-друге, психолог може взяти участь у прямому контакті з усіма учасниками конфлікту, застосовуючи психологічне посередництво для досягнення мирного врегулювання, існуючого конфлікту.

Психологічне посередництво – це форма втручання психолога у вирішення конфліктних ситуацій, спрямована на відновлення стосунків та їхнє покращення за новою, конструктивною основою. Його мета – вирішення конкретного конфлікту, а результат - загальне покращення взаємин клієнта з оточуючими.

Психологічне посередництво об'єднує різні підходи до роботи із сімейними конфліктами, використовуючи досвід психологів і конфліктологів. Також включає застосування ідей медіаторства для організації переговорів між сторонами сімейного конфлікту з метою досягнення взаємовигідного для учасників конфлікту рішення. Не зважаючи на те, що психологічне посередництво дуже пов'язане з медіаторством, важливо усвідомлювати, що вони – неідентичні процеси [33 , с . 245].

Психологічне посередництво у міжособистісних конфліктах по суті у частю в процесі комунікації психолога, що передбачає створення сприятливої ситуації для пом'якшення подружніх протистоянь, появи конфліктуючого подружжя порозуміння з наявного конфлікту. Проте відмінність, насамперед, полягає у тому, що психолог має роботу з людьми, що перебувають у тривалих стосунках, тому він не лише сприяє пошуку рішення, але й працює на відновлення і збереження їхніх взаємин.

Робота психолога-посередника полягає у сприянні взаємодії учасників сімейного конфлікту, в допомозі автономно змінити ними власне рішення, яке було прийняте ними ж за складних для них обставин. Стосовно проблеми нейтральності психолога у психологічному посередництві існують дві різні точки зору:

- перша - психолог повинен залишатися нейтральним,
- друга – психолог має право на висловлювання власної позиції.

Вважаємо, що психологу важливо мати чітку ціннісну позицію, яку він може висловити. Він також повинен вірити у можливість вирішення проблем через спілкування.

Сім'я, як важлива цінність, стикається з різними проблемами на кожному етапі свого розвитку. В умовах сучасного життя, з переходом до ринкових відносин, виникають труднощі, які впливають на психологічний клімат всередині сім'ї, її стабільність тощо. У той же час зміна у сучасному суспільстві «традиційних установок» на шлюб і батьківство поглиблює кризу сімейних цінностей [42 , с . 87].

Вважаємо, що психологу-посереднику слід пам'ятати, насамперед, про наступні характеристики сімейного конфлікту у молодих подружніх пар.

Так, зміст сімейного конфлікту у молодіжних парах можуть включати міжособистісні відносини, правові та моральні обов'язки, що пов'язані з виконанням сімейних функцій. На їх причини суттєво впливають мікро- і макросередовище. До мікросередовища, наприклад, відносяться: надмірна зайнятість членів сім'ї, погіршення матеріального становища, проблеми працевлаштування, проблеми зі житлом та ін.

Дані конфлікти різняться особливою емоційністю та швидкістю протікання етапів, таких як: виникнення конфлікту, протистояння, ескалація, кульмінація, завершення, постконфліктна ситуація. Протиборство включає докори, звинувачення, сварки, порушення спілкування та ін. Їм також властиві різні способи вирішення: примирення, досягнення згоди, притирання відносин на основі взаємних поступок і розлучення (як крайній спосіб).

Конфлікт у сім'ї молодіжних пар може мати різні відтінки, від позитивного до негативного, залежно від того, як він вирішується у переговорному процесі.

Фахівці виділяють різні напрямки психологічного посередництва у сімейних конфліктах молодих подружніх пар, такі як:

- ✓ роз'єднувальний,
- ✓ об'єднувальний,
- ✓ змішаний.

Застосування психологічного посередництва до проблеми вирішення сімейних конфліктів у молодих подружніх парах означає, що окрім традиційної психологічної роботи з учасниками сімейного конфлікту існує можливий шлях створення нової ситуації їхньої взаємодії, яка може послужити основою вирішення їхнього сімейного конфлікту. Не означає, що ситуаційний підхід є «зовнішній», чи «поверхневий» шлях вирішення проблем взаємодії. Він ґрунтується на уявленні, що «модифікація контексту викликає зміну внутрішнього світу».

Отже, сутність психологічного посередництва у конфліктах молодих сімейних пар полягає у залученні психолога до процесу комунікації молодих подружніх пар, що спрямований на формування ситуації взаємодії учасників сімейного конфлікту, яка максимально робитиме м'якшим їхнє протистояння і сприятиме появі згоди між ними [35 , с . 60].

Психологічне посередництво у конфлікті молодих сімейних пар – це, насамперед, психологічна допомога подружжю у конфліктних ситуаціях, яка прагне «реанімувати» відносин молодого подружжя, розвивати їх на більш конструктивному підґрунті.

Психологічне посередництво ґрунтується на наступних принципах:

- 1) посередник працює з процесом і не чинить впливу на характер рішень, що прийняті сторонами сімейного конфлікту;
- 2) посередник є нейтральним, не дає своїх оцінок і суджень, не приєднується до жодної зі сторін сімейного конфлікту;
- 3) посередник стимулює перехід учасників обговорення від конфронтації до домовленостей;
- 4) посередник відповідає за процес, але не за характер рішень, що прийняті сторонами сімейного конфлікту;
- 5) посередник забезпечує захищеність учасників переговорів.

У той же час існують бар'єри комунікації у конфліктах молодіжних сімейних пар і в можливості їх взаєморозуміння.

Так найголовніша перешкода до конструктивної роботи з будь-яким конфліктом – це небажання сторін його вирішувати. Якщо вважати, що вирішення сімейного конфлікту молодого подружжя, перш за все, передбачає досягнення подружжям згоди у діалозі, то теоретично воно є можливим завжди, але за винятком тих випадків, коли молоде подружжя цього не бажають. Зазвичай вони не прагнуть до вирішення конфлікту, коли ними (або одним із них) прийнято рішення про розірвання відносин або коли збереження конфліктних сімейних відносин створює якісь переваги для подружжя (або одного із них). Перший випадок відповідає тому, що раніше розглядалося як можливість припинення конфлікту без його вирішення: наприклад, подружжя прийняло рішення про розірвання шлюбу та ін., так і не знайшовши виходу з гострого сімейного конфлікту [15 , с . 159].

Незважаючи на те, що близькі та добрі стосунки зазвичай є соціально і особистісно схвалюваним зразком людської взаємодії, далеко не всі люди прагнуть максимальної близькості навіть за формально близьких відносин.

З інших відчутних перешкод міжособистісної комунікації варто згадати такі, як часте використання «силових» методів та звичка бути суддею. Однією з відмінних рис міжособистісного сімейного конфлікту в порівнянні з іншими проблемами, які переживають подружжя, є оцінювання кожного з подружжя своєї позиції як більш «правильної», обґрунтованої, справедливої.

Таким чином, неефективні стратегії поведінки, які обирають подружжя у конфліктних ситуаціях, стають головною перешкодою для їх вирішення. В їх основі - уявлення про те, що вийти з сімейного конфлікту можна лише «перемігши» свого партнера, підміна пошуку шляхів вирішення боротьбою за власні інтереси, відсутність навичок ефективної комунікації. Саме в комунікативному аспекті сімейного конфлікту, мабуть, найбільш яскраво знаходять свій вияв порушення взаємодії учасників ситуації [24 , с . 245].

У психології конфліктів виокремлюють помилкові уявлення, що стають для сторін конфлікту перешкодою в успішному вирішенні їхніх конфліктів:

- *Ілюзія «Виграш-Програш»*: наші потреби абсолютно несумісні, лише один із нас може отримати перемогу.
- *Ілюзія «Погана людина»*: наш конфлікт - це прямий результат твоєї (іншої сторони конфлікту) некомпетентності, грубості, дурості або інших недоліків; вона може бути вирішена тільки у тому випадку, якщо ти їх визнаєш і виправиш.
- *Ілюзія «Каменю спотикання»*: наші розбіжності є непримиренними, угода є неможливою.

Інтерсуб'єктивне розуміння ґрунтується на двох припущеннях.

Перше - це «взаємність перспективи», яка передбачає, що «для того, щоб розмова між двома людьми мала сенс, то повинна бути можливість обміну перспективами між ними. Вони повинні вміти пристати до думки і позиції іншого співрозмовника і намагатися продовжувати зрозуміти один одного».

Друге - «сміслова конгруентність перспективи» означає, що «обидві сторони в розмові вважають, що вони тлумачать ситуацію схожим чином».

Конфлікт - це комунікативна ситуація, в процесі якої, як і в будь-якій іншій мовній ситуації, сторони прагнуть і зрозуміти, і бути зрозумілими, і впливати один на одного. «В умовах конфлікту тексти, якими обмінюються його учасники, найчастіше більше впливають на формування у них моделей ситуації, ніж на фактичний стан справ».

Процес психологічного посередництва переводить міжособистісний сімейний конфлікт у форму комунікативної ситуації з особливими правилами, взаємодія в якій сприяє врегулюванню сімейного конфлікту [18 , с . 274].

Коротко зупинимось на процесі психологічного посередництва.

Робота психолога із сімейним конфліктом стартує із звернення одного чи обох учасників сімейного конфлікту до психолога. На цій стадії психологу після вислуховування проблеми людини необхідно ухвалити рішення про тип роботи, релевантну даній проблемі.

Підставою до ухвалення рішення на користь того чи іншого виду роботи психолога із сімейним конфліктом є знайомство з клієнтом та його проблемою.

Саме з цього стартує будь-яка психологічна робота з клієнтом, і на цьому етапі психолог може ухвалити рішення про доцільність роботи з цією проблемою не в режимі індивідуальної роботи з клієнтом, але в рамках посередництва.

Спрощуючи ситуацію, можна сказати, що в процесі психологічного посередництва виділяються три стадії:

1. розмова з першою стороною сімейного конфлікту,
2. розмова з другою стороною сімейного конфлікту,
3. спільне обговорення проблеми учасниками сімейного конфлікту та посередником.

Контактування з клієнтом. Робота психолога-посередника у певній мірі базується на окремих принципах медіаторства, а тому має особливості, що властиві формі участі у переговорному процесі третіх осіб.

Насамперед варто відзначити нейтральність як принцип, дотримання якого – це особливо важливо для успішності роботи кожного посередника-професіонала, у тому числі й психолога-посередника. Адже саме його нейтральна позиція (як третьої сторони) закладає фундамент довірливого відношення до нього кожного із подружжя, що є учасниками конфлікту.

Нейтральність - це більше, ніж просто неприйняття чиєїсь сторони у сімейному конфлікті; це усвідомлення того, що причиною групового сімейного конфлікту не може бути одна людина чи подія.

Це може бути приводом для осуду, оскільки жодна особистість не може бути «поганою» без участі всієї системи. Немає деспоту без жертви, немає напруженості без людей, які прагнуть уникнути її.

Здійснення аналізу конфлікту між молодим подружжям. Для конструктивного вирішення конкретного конфлікту (що є предметом розгляду у психологічному посередництві) та попередження інших цей етап психологічного посередництва дуже важливий. Тому на практиці напрацьовано основні принципи-засади, дотримання яких, сприяє успішності аналізу конфлікту у молодих подружніх парах і попередженню появи у них нових:

1. Аналіз сімейного конфлікту має бути спрямований на джерела і типи сімейного конфлікту, особливості взаємодії у них, їх ескалацію тощо.

2. Аналіз сімейного конфлікту має звертати увагу на цінності, потреби, інтереси, позиції молодих сімейних пар як учасників конфлікту.

3. Аналіз сімейного конфлікту має направлятися на когніції, сприйняття, страхи, потреби, цілі кожного із подружжя як сторін конфлікту, а також на уможливлення спільного прояснення ситуації, яка між ними склалася, на їх спільне обмінювання визнаннями, потенційними «бонусами», гарантіями.

4. Аналіз сімейного конфлікту обов'язково передбачає чесну, чітку, нетоксичну, відверту комунікації, де кожна зі сторін відкрита до визнання, не заперечення спільних помилок (що призвели до наявного конфлікту або вчинені у ньому), в також відкрита у сприйнятті та когніціях, розвивають емпатичне розуміння один одного.

5. Аналіз сімейного конфлікту можна легше здійснити, якщо це робить неупереджений і професійний консультант - третя сторона, яка покращує комунікацію, посилює мотивацію, регулює взаємодію, сприяє діагнозу, «додаючи» релевантні концепти соціальної науки.

Зупинимось на окремих аспектах сімейного конфлікту молодих пар.

1. *Учасники сімейного конфлікту.* У психологічному конфлікті його можуть у повному обсязі активно взаємодіяти. Учасником сімейного конфлікту теоретично може бути будь-хто, чий інтересів стосується конфлікт і від чієї позиції буде залежати результат конфлікту (насамперед, молоде подружжя, їх діти, батьки та ін.).

2. *Проблемне поле сімейного конфлікту.* За конкретними проблемами, які є причинами розбіжностей учасників сімейного конфлікту, може стояти якесь основне, чи базисне протиріччя, яке є домінантним стосовно даного конфлікту.

3. *Позиції та інтереси.* Необхідно розрізняти позиції та інтереси учасників сімейного конфлікту. При цьому позиція учасника сімейного конфлікту - це його точка зору на порушену сімейним конфліктом проблему, на негоду, яку він висловлює, претензії, незадоволеність тощо. Позиція може не відображати

інтереси учасника сімейного конфлікту, які й повинні бути підґрунтям пошуку угоди між сторонами [7 , с . 178].

4. *Відносини учасників сімейного конфлікту.* Оскільки психолог має справу із ситуаціями довгострокових сімейних відносин людей, то він має брати до уваги прийнятий досвід стосунків між сторонами сімейного конфлікту.

Одна з найважливіших цілей процесу психологічного врегулювання полягає у «перевизначенні» ситуації, щоб це нове визначення відкривало можливість для альтернативних дій у взаємодії учасників сімейного конфлікту.

Фактично найважливіша зміна, яка потрібна для успішної роботи з сімейним конфліктом, - це зміна позиції людини з погляду прийняття на себе відповідальності за те, що відбувається з нею.

Мета перевизначення – змінити сприйняття сім'єю проблеми. Перевизначений симптом перестає бути чужим елементом, що лежить поза системою, і стає суттєвою її частиною. Поведінка, що підтримує симптом, визначається як мотивована благим прагненням зберегти стабільність сім'ї. Крім того, одним із завдань окремої (роздільної) роботи психолога-посередника з учасниками конфліктної ситуації може бути уточнення проблем, які підлягають подальшому обговоренню. Після роботи з першим учасником посередник починає з того, що повідомляє другому учаснику про цю зустріч.

У розмові з другою стороною сімейного конфлікту психологу-посереднику часто доводиться виявляти більшу активність, ніж у діалозі з тим, хто до нього звернувся. Перший учасник сімейного конфлікту, так чи інакше, готується до зустрічі з посередником і налаштовується на розмову з ним, тоді як другий учасник може бути зовсім не «відкритий» цьому контакту. Тому психолог часто змушений задавати більше питань, ніж під час розмови з першим учасником сімейного конфлікту [9 , с . 180].

Поведінка посередника у ситуаціях розмов із учасниками сімейної конфліктної ситуації відповідає звичайним вимогам і рекомендаціям до поведінки психолога у діалозі з клієнтом, які описані вже у багатьох роботах та у вітчизняній літературі. Особливо, на основі свого досвіду, ми вважаємо за

потрібне підкреслити, що психолог не повинен зловживати своїми питаннями, бо, як зазначають психотерапевти, активність психолога часто призводить до переходу клієнта на більш пасивну позицію [16 , с . 92].

Таким чином, зустрічаючись з кожним з учасників сімейного конфлікту, психолог, окрім вирішення аналітичних завдань, пов'язаних з аналізом самої конфліктної ситуації та уявлень її учасників, спрямовує свої зусилля на конструктивне «перевизначення ситуації». Звичайно, це не означає, що після діалогу із психологом людина перестає дивитися на свою ситуацію як на конфлікт. Йдеться про зміну тих позицій, які стоять на заваді конструктивному врегулюванню сімейного конфлікту. Найважливішим із них є прийняття на себе відповідальності, що означає зміну обвинувальної позиції стосовно партнера, трансформацію вимог до нього (зокрема про зміну його поведінки) у готовність зміни власної позиції, перехід до сприйняття проблем сімейного конфлікту як спільних для її учасників та ін.

У сімейному конфлікті психологом-посередником в основному вирішуються наступні питання:

1) ухвалення рішення щодо перспектив можливого обговорення разом сімейного конфлікту (взявши до уваги уже здійснений аналіз результатів окремих зустрічей з кожним подружжям);

2) визначення кола можливих учасників переговорів, пов'язаних із конфліктом у молодого подружжя;

3) робота з проблемними сторонами конфлікту; з'ясування проблемних для обох сторін конфлікту питань (визнаних ними як предмет розбіжностей), побудова «зразкового плану» порядку обговорення цих проблемних питань (при цьому потрібно звертати увагу на важливість проблем, ймовірність досягнення по ним згоди), «розчленування» на підпроблеми загальних проблем;

4) аналіз у подружньому конфліктів інтересів і позицій його учасників;

5) готування до першої переговорної стадії – роз'яснення психологом-посередником суті процедури, правил;

б) розв'язання питань організаційних (наприклад, щодо часу, місця переговорів).

Відповідно до змістовного плану дії психолога-посередника можуть бути віднесені до наступних категорій:

- локалізація обговорюваних проблем;
- забезпечення послідовності обговорення;
- структурування переговорного процесу;
- конкретизація обговорюваних проблем;
- об'єднання окремих та приватних угод у більш загальні;
- перехід від однієї обговорюваної проблеми до іншої;
- підтримка позитивних процесів.

Особливо важливими є загальне обговорення і зустрічі психолога-посередника із молодим подружжям разом. Адже саме це є кульмінація у діяльності психолога-посередника, на якій можливий «прорив» від взаємної дратівливості сторін, нерозуміння, відчуття безвихідності у ситуації, яка між ними склалася, до моментального відчуття у них спільності (того, що їх поєднало загальне хвилювання за спільну проблему). Власне на це й спрямована основна діяльність психолога-посередника [13 , с . 181].

2.2. Попередження і вирішення конфліктів молодіжних пар за участю медіатора

Для українського суспільства архіважливо дбати про зміцнення молоді сім'ї. І це безумовно має проявлятися у державно-правовій політиці, яку веде Україна, у створенні умов для ефективного вирішення шлюбно-сімейних конфліктів, а також у реалізації внутрішньодержавного механізму захисту сімейних прав та інтересів.

Медіація (від лат. *mediare* – «посередництво») – це спосіб врегулювання конфліктів за сприяння медіатора, що здійснюється на основі добровільної згоди сторін з метою досягнення ними взаємоприйняттого рішення.

Конфлікти молодих сімейних пар – це завжди емоційні конфлікти, які вимагають врахування й цього фактору. Тоді як формалізована процедура судового розгляду, строки проведення судових процесів не дозволяють враховувати інтереси і потреби усіх осіб сімейного конфлікту [25 , с . 99].

До інших переваг сімейної медіації слід віднести швидкий характер її процедури, а також те, що сторонам не потрібно сплачувати державний збір, нести інші судові витрати. Саме тому у конфліктах, які виникають у молодій сім'ї, перевагу доцільно віддавати медіації. У медіаційному процесі сторони самостійно визначають умови вирішення конфлікту, контролюють безпосередньо сам процес.

Загальновідомо, що одним з основних принципів медіації є співпраця сторін конфлікту, а не їхня змагальність (як це відбувається в суді). Медіатор, на відміну від судді, не приймає за сторін медіації рішення, а лише допомагає їм дійти згоди, оцінивши всю конфлікту ситуацію. Відповідно збільшується ступінь виконуваності досягнутої між подружжям молододі сім'ї згоди.

Хоча слід зауважити, що сімейна медіація не може застосовуватися абсолютно до всіх сімейних конфліктів. Так, медіаційна процедура не завжди доцільна при виявленні випадків фізичного насильства, психічного розладу учасників конфлікту, зловживання ними спиртними напоями, наркотичними засобами. Наявні випадки передбачають залучення державних органів.

Дійсно на сьогодні досить дискусійним в Україні серед медіаторів, психологів, соціальних працівників, правників є питання щодо можливого проведення сімейної медіації, коли буде з'ясовано, що одна із сторін медіації є жертвою насильства у сім'ї. «Чи таку участь сторони у медіації можна вважати добровільною?» - акцентує увагу на даній проблемі Яремко О. М. [44, с. 163].

Адже як у ході індивідуальної попередньої бесіди із стороною конфлікту, чи у продовж самої медіації може бути з'ясовано, що сторона сімейного

конфліктує жертвою домашнього насильства. І тут ми поділяємо думку Яремко О. М., що не завжди медіатор має «відмовляти» у медіації. Адже жертв домашнього насильства іноді звертаються до медіатора, щоб той допоміг у «конструктивній» розмові щодо вирішення сімейного конфлікту зі своїм подружжям. І дуже важливо медіатору усвідомити зміст і справжню мету цієї розмови, щоб ця розмова не перетворилася на психотерапевтичну консультацію [44, с. 163].

Зрозуміло, що без рівноправного переговорного процесу не є реальним досягнення власних інтересів і віднаходження рішення, яке буде компромісним для усіх сторін конфлікту. Як і зрозуміло, що за наявного «дисбалансу влади», який може бути між сторонами конфлікту, медіація не досягне своїх цілей. У той же час переконані, що, коли сторона сімейного конфлікту (яка, як виявилось, була і жертвою домашнього насильства) наполягає на медіації, а також, коли медіатор відчуває, що вона має реальні наміри стосовно медіації, і, що вона психологічно готова до спілкування з другим із подружжя, то відповідно наявні усі підстави для можливого проведення сімейної медіації [44, с. 164].

Серед фахівців зустрічаємо хибну думку, що ч. 1 ст. 48 Конвенції Ради Європи про запобігання насильству стосовно жінок і домашньому насильству та боротьбу з цими явищами від 11.05.2011 передбачає несумісність у справах про домашнє насильство застосовувати медіацію у справах щодо домашнього насильства [1]. Хоча у дійсності у ч. 1 ст. 48 даної Конвенції від держав зовсім не вимагається абсолютної заборони у справах про домашнє насильство застосовувати медіацію. Вона просто містить застереження, що не належать справи про домашнє насильство до справ, які передбачають обов'язкове застосування медіації [1].

У той же час не варто зовсім відмежовувати судовий розгляд від процедури медіації у вирішенні конфліктів між молодим подружжям. За чинним законодавством України процедура медіації може бути застосована при виникненні спору як до звернення до суду, так і після початку судового розгляду, у тому числі на пропозицію судді [4].

Правова природа сімейного законодавства зумовлює необхідність удосконалення правових механізмів, які дозволять попередити розпад сім'ї та виникнення сімейно-правових конфліктів. На жаль, як показує практика, закріплений законодавцем чинний механізм посередництва не враховує особливості сімейно-правових конфліктів, зокрема, нездатність подружжя або батьків обрати посередника (медіатора) для вирішення їх конфлікту [5]. Це є нагальною проблемою, яка потребує якнайшвидшого вирішення.

На сьогодні в Україні непоодинокі думки про те, що у разі виникнення сімейних спорів, які потребують належного врегулювання, необхідно запровадити обов'язкову досудову процедуру медіації у сімейних справах. Існує позиція, що медіація, яка відбувається за спільного волевиявлення її сторін на засадах конфіденційності, добровільності, співпраці, рівноправності сторін, незалежності й неупередженості медіатора, є необхідною при вирішенні сімейно-правових конфліктів. Вважають, що сторонам доцільно вживати усіх заходів для врегулювання конфлікту в рамках досудового розгляду, у тому числі шляхом звернення до професійного медіатора. Оскільки у багатьох випадках при винесенні судом сімейного рішення складається ситуація, за якої одна зі сторін є такою, що «виграла», а друга, відповідно, «програла». Такий поділ є умовним, але, по суті, робить акцент на існуванні між сторонами сімейного конфлікту суперництва, найчастіше і ворожості, що існує у зв'язку з невирішеним конфліктом щодо порядку спілкування, виховання та проживання дітей або іншої сімейної ситуації. Батьки повинні максимально намагатися досягти згоди при вирішенні спорів щодо виховання дітей, і це, безсумнівно, має призвести до врегулювання існуючих конфліктів між ними. У зв'язку з чим, на наш погляд, сьогодні назріла потреба у внесенні змін до чинного Сімейного кодексу України, шляхом доповнення положеннями із запровадження медіаційних процедур для вирішення сімейно-правових конфліктів [5].

Ключова мета інституту медіації у сімейних відносинах – це застосувати максимально зручного і швидкого способу врегулювання конфліктів, який має виділятися гнучкістю і гарантувати виконання рішень, що будуть прийняті під

час процедури медіації, а також заощадити судові витрати. Зазначена процедура базується на взаємному компромісі сторін, що конфліктують, якого вони повинні досягти за допомогою безпосередньої практичної діяльності медіатора, бажано оформивши результати досягнутих домовленостей у письмовому вигляді (як правило прописати письмово взаємовигідну компромісну угоду, що включатиме відомості про сторін (учасників) конфлікту, предмет конфлікту, медіатора – посередника, взаємні зобов'язання сторін конфлікту, умови і строки виконання домовленостей між ними).

Медіація за своєю правовою природою є процедурою, а не правовідносинами. Це процедура, яка вчиняється сторонами сімейного конфлікту із залученням незалежної особи (медіатора). Важливо, що процедура медіації здійснюється на підставі договору, укладеного між медіатором і сторонами конфлікту про надання послуги медіації. Медіація у вирішенні сімейного конфлікту може реалізовуватися як на платній, так і на безоплатній основі. Процедура медіації у конфлікті, що виник у молодій сім'ї, може завершитися угодою про результати медіації [27 , с . 60].

Застосування медіації у сімейних конфліктах має безперечну особливість, яка впливає з відмінностей сімейних правовідносин від відносин цивільно-правового характеру. Як уже зауважували, застосування медіації виправдано у різних категоріях сімейних конфліктів, у тому числі, пов'язаних із: розірванням шлюбу; вирішенням питання щодо місця проживання дитини при роздільному (тимчасово або постійно) проживанні її батьків; розглядом позовів про порядок спілкування з дитиною одного з подружжя (батька дитини), що окремо проживає; розділенням спільно нажитого майна подружжя; аліментними зобов'язаннями тощо. Переконані, що ефективне використання інституту сімейної медіації може допомогти не лише збереженню, але й можливному зміцненню шлюбу та ін.

Як зауважує, Яремко О. М. репутація, професійність медіатора не лише відіграють важливу роль у встановлення довіри сторін до нього, але й сприяють результативності та екологічності медіації як процедури. Він сприяє сторонам

розуміти суть наявної проблеми та самостійному її вирішенню. Проте, маючи справу з людьми, з їх стосунками, медіатор неодмінно має приділяти значну увагу емоційним аспектам конфлікту. У медіації медіатор допомагає її сторонам подивитися зі сторони на ситуацію, здійснити аналіз її складових, оцінити раціонально важливі обставини, здійснити розумні дії, врахувавши свої дійсні інтереси. Професійний медіатор не нав'язує своїх рішень, не радить, а лише сприяє сторонам конфлікту у «скануванні» його різнобічно. Адже тільки сторони медіації можуть спільно напрацювати свій шлях розв'язання наявного конфлікту. Головне, що медіатор створює для цього можливість почути і зрозуміти кожним подружжям одне одного, висловлювати власні інтереси й потреби, відновити і скріплювати зв'язок між ними [44, с. 159].

Дуже важливо, щоб у медіації сімейного конфлікту, що виникає у молодому подружжі, медіатор зумів у процесі медіації забезпечити необхідний безпечний простір. Адже завдяки цьому подружжя зможе довіряти одне одному, спільно напрацьовувати варіанти вирішення їхніх проблем, безболісної надалі спілкуватися. І, якщо суд тільки досліджує предмет конфлікту (при цьому не враховуючи емоційну його складову), а психотерапія, навпаки, зосереджується в основному на емоційному аспекті, то медіація приділяє увагу у значній мірі двом цим аспектам конфлікту (предметному і емоційному) [44, с. 160].

У сімейній медіації молоде подружжя може проявляти власні емоції. Адже за допомогою «виходу» відповідної кількості накопичених образ чи претензій їм значно легше відшукати прийнятні для них двох шляхи вирішення проблеми. Вияв емоцій – це дуже важливо у сімейній медіації, адже часто крім особистих інтересів сторін, мають місце відносини у родині. У той же час медіатор має слідкувати, щоб емоції сторін не переважали. Він зобов'язаний водночас здійснювати свою роботу таким чином, щоб конфліктна ситуація вирішилася, і кожен із молодого подружжя отримав задоволення від медіаційного процесу. Бо інакше сторона, яка не зможе відчутти «комфорт» у медіації, достроково вийде з неї. Що ж стосується розгляду позовної заяви, пов'язаної із сімейним конфліктом, то її розгляд у рамках судового процесу не можна назвати таким, що

відбувся за «добровільної» участі двох із подружжя, а відповідно, комфортним для кожного [44, с. 160].

Дії кожної сторони сімейної медіації мають ґрунтуватися не лише на добрій волі, але і на «дійсному бажанні» конфлікт вирішити. У той же час і медіатор може реалізувати право, що визначене у п. 5 ч. 1 ст. 11 Закону України «Про медіацію» [4], тобто від участі у медіаційному процесі відмовитися, якщо він відчує, що сторона процесу у дійсності не прагне попередити виникнення чи вирішення конфлікту» [4].

Якщо сімейну медіацію було проведено на, дійсно, професійному рівні, то «взаємні поступки», які роблять сторони медіації, сприймаються ними більше як прояв «взаємної довіри» і «доброї волі», а не як наслідок жорсткого між ними торгування. Наприклад, медіатор зобов'язаний сприяти молодому подружжю зосередитись на дійсних інтересах і потребах дитини, зважати не лише власні інтереси та потреби, але й на дитячі бажання, потреби, почуття. Благополуччя дітей – це найголовніше. І на це мають обов'язково зважати батьки. Відповідно повинні максимально позитивно сприймати прагнення медіатора ставити у центрі сімейної медіації питання, які стосуються інтересів та потреб дітей [44, с. 161].

Коли ж сімейний конфлікт стосується інтересів дітей, то важливо медіатору подумати над доцільністю залучення у медіацію дітей. У вирішенні цього питання медіатор має виходити з наступних факторів: бажання/небажання дитини бути залученим у медіацію, вік дитини, бажання/небажання кожного з подружжя на участь дитини у медіацію, «гострота» сімейного конфлікту, можливість спокійного обговорення батьками розбіжностей, які між ними існують, наявність додаткових компетентностей у медіатора щодо роботи з дітьми тощо. І це може передбачати доцільність укладання додаткової угоди щодо залучення у сімейну медіацію дитини, де слід врахувати усі ці фактори.

Вважаємо, що у сімейній медіації за участі дитини варто використовувати формат індивідуальної розмови дитини з медіатором (а іноді й спеціалістом-психологом). Повинна бути чітка впевненість дітей у тому, що вони можуть

вільно і безпечно говорити про важливі для них речі, і, що вони при цьому не потраплять у неприємну для них ситуацію або, що вони жодним чином не можуть своїми розмовами зашкодити своїм батькам.

Подружжя має ставитись до сімейної медіації за участю дитини як на форму надання їй (дитині)допомоги, можливості вільно, комфортно і безпечно виявляти дитячі думку. Проте, якщо до дитини буде запрошено спеціаліста-психолога, то він безперечно має усвідомлювати, що у медіації за цих обставин до кола його повноважень не входить здійснення психологічної експертизи. Він зобов'язаний лише батькам дитини донести її бажання, уявлення на як мав би вирішитися конфлікт у їхній сім'ї. При цьому від дитини заборонено вимагати жодне рішення або висловлювання, здійснене на користь її батьків чи одного із них. Адже дитина у конфлікті між дорослими - не суддя [44, с. 162].

Переконані, що залучення у сімейну медіацію дитини, безумовно може відповідати найкращим її інтересам. Але слід пам'ятати, що для медіатора не достатньо мати лише дитячу згоду на участь у медіації. Адже для цього потрібна згода обох батьків, яка має бути добровільною. А добровільною буде вважатися згода і обох батьків, і дитини, за умови, якщо надана ними (кожним із них) усвідомлено [44, с. 163].

Інститут медіації та інститут молодого сім'ї в сучасному світі стикаються з низкою складнощів у своєму розвитку. Багато молодих пар мають нереалістичні уявлення про подружнє життя та завищені очікування. Зіткнувшись з невизначеністю соціальних ролей, норм і цінностей, різними моделями сімейних відносин у молодого подружжя, проблемами розподілу обов'язків та ієрархії відносин, матеріальними та житловими питаннями, освоєнням загальної сімейної культури, молоді люди часто не справляються і бачать єдиним виходом із конфліктної ситуації розлучення. Зростання кількості розлучень і прагнення так званого «громадянського шлюбу» говорять про кризовий характер розвитку інституту молодого сім'ї в сучасному українському суспільстві.

При цьому до медіативних практик під час вирішення сімейних конфліктів молоді сім'ї звертаються дуже рідко у своїй більшості. Основними причинами

ситуації, що склалася, можна назвати низьку юридичну грамотність населення, труднощі з вибором медіатора, низьку поінформованість населення про цей альтернативні способи врегулювання конфліктів, відсутність довіри та впевненості в ефективності медіації в учасників конфліктних ситуацій, брак професійних та кваліфікованих фахівців.

Однак медіативна практика вирішення сімейних конфліктів, яка реалізується в Україні, підтверджує ефективність і актуальність застосування процедури медіації при вирішенні сімейних спорів.

Висновок до другого розділу

1. У попередженні та вирішенні конфліктів молодих подружніх пар важливу роль відіграють такі треті особи як психолог та медіатор.

Допомога психолога у вирішенні конфліктів у молодих подружніх пар може набувати трьох основних форм: 1) психотерапевтична робота (сприяння у встановленні конструктивного внутрішнього діалогу); 2) психологічне консультування (допомога особі у встановленні позитивного взаємодіалогу з іншими людьми); 3) психологічне посередництво (створення сприятливого середовища для взаємодії та спілкування між людьми).

2. Сутність психологічного посередництва у конфліктах молодих сімейних пар полягає у залученні психолога до процесу комунікації молодих подружніх пар, що спрямований на формування ситуації взаємодії учасників сімейного конфлікту, яка максимально робитиме м'якшим їхнє протистояння і сприятиме появі згоди між ними.

Психологічне посередництво у конфлікті молодих сімейних пар – це, насамперед, психологічна допомога подружжю у конфліктних ситуаціях, яка прагне «реанімувати» відносин молодого подружжя, розвивати їх на більш конструктивному підґрунті.

3. У той же час існують бар'єри комунікації у конфліктах молодіжних сімейних пар і в можливості їх взаєморозуміння: небажання сторін вирішувати конфлікт (зазвичай, коли прийнято рішення про розірвання відносин або коли збереження конфліктних сімейних відносин створює певні переваги для подружжя (або одного із них)); небажання максимальної психологічної близькості із своїм партнером; часте використання подружжям «силових» методів та звичка «бути суддею»; оцінювання іншого з подружжя зі своєї позиції як більш «правильної», обґрунтованої, справедливої; та ін.

4. Ефективна впровадження сімейної медіації для попередження або вирішення уже наявних конфліктів, у тому числі в молодих подружніх пар, - це одне з першочергових завдань як для державних органів України, так і для інститутів громадського суспільства.

Відсутність у молодого подружжя необхідних знань про сутність процедури медіації, розуміння, що за її допомогою може відбутися не лише вирішення конфліктів, але й попередження, низька юридична грамотність, страх опинитися наодинці зі своїми проблемами, бажання перекласти їх на судові органи, труднощі з вибором медіатора, відсутність довіри та впевненості у ефективності медіації в учасників конфліктних ситуацій, недостатність професійних і кваліфікованих фахівців – це основні причини непопулярності в українському суспільстві сімейної медіації. Дану ситуацію можна змінити за умови активної просвітницької роботи, розширення кількості законодавчих положень із регламентації зазначених питань, підготовки спеціалізованих медіаторів тощо.

5. Допущення у медіацію з вирішення питань, які виникають у конфліктах молодих подружніх пар, сторони-жертви домашнього насильства – це не завжди свідчення про порушення рівноправності сторін медіації, про «недобровільну» участь такої сторони у медіаційній процедурі. На практиці такі жертви свідомо мають потребу у зверненні до медіаторів, адже мають потребу у переговорах у присутності незалежної третьої сторони. переконані, якщо сторона, що зазнала домашнього насильства, наполягає на проведенні медіації, а медіатор паралельно

переконався в дійсних її намірах щодо медіації, у психологічній готовності комунікувати з другим із подружжям (її кривдником у минулому), то у цьому бажанні не повинно зі сторони медіатора бути жодних перешкод.

РОЗДІЛ 3

РОЗРОБКА ТА АПРОБАЦІЯ ПРОГРАМИ ТРЕНІНГУ, СПРЯМОВАНОГО НА ПРОФІЛАКТИКУ ТА УСУНЕННЯ КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЙ, ЩО ВИНИКАЮТЬ В МІЖСОБИСТІСНІЙ ВЗАЄМОДІЇ МОЛОДОГО ПОДРУЖЖЯ

Теоретичний аналіз проблеми профілактики сімейних конфліктів у молодих парах, здійснений у кваліфікаційній роботі, ліг в основу організації та проведення емпіричного дослідження. Його мета - розроблення та апробування програми тренінгу із профілактики та усунення конфліктів у молодій сім'ї, а завдання:

1. Розробити і апробувати програму тренінгу профілактики та усунення конфліктів у молодих сім'ях.

2. Продемонструвати результати апробування програми тренінгу профілактики конфліктів у молодих сім'ях.

При розробленні програми тренінгу із профілактики та усунення конфліктних ситуацій, що виникають у міжособистісній взаємодії молодого подружжя, виходили також із положень системи, так званого методу Томаса Кілменна (п'ять основних форм вирішення конфлікту). Дана система дозволяє створити для кожної людини власний стиль вирішення конфлікту. Основні стилі поведінки у конфліктній ситуації залежать від загального джерела будь-якого конфлікту: неспівпадання інтересів двох або більше сторін конфлікту. Стиль поведінки у конкретному конфлікті залежать від засобів, якими людина хоче задовільнити як власні інтереси, так і інтереси другої сторони.

Досить цікавим є пошук засобів із попередження та усунення конфліктних ситуацій, які виникають в міжособистісній взаємодії молодого подружжя. Тому вважали за доцільне провести корекційні заняття, спрямовані на профілактику та усунення конфліктних ситуацій, що виникають у міжособистісній взаємодії молодого подружжя, які надають учасникам необхідну теоретичне і практичне підґрунтя стосовно конфліктів.

Даний тренінг спрямований на нівелювання причин конфліктів у молодих сім'ях, а саме:

- низького рівня розвитку навички міжособистісного спілкування молодого подружжя;
- низького рівня розвитку навички сприйняття один одного молодим подружжям;
- усунення розбіжностей рольових очікувань і домагань молодого подружжя.

Мета тренінгу – сприяти розвитку нових способів поведінки у конфліктних ситуаціях, усвідомити власну роль у комунікативному процесі, що негативно сформувався, підвищення компетентності у вирішенні проблем між особового характеру.

Контингент учасників: 10-16 осіб (бажано сімейні молоді пари), що перебувають у шлюбі, і, які є мотивованими.

Форма проведення занять: ритуал привітання, вправи для емоційного «розігріву» учасників, основний зміст (інформаційна і теоретична частини, практичні завдання), рефлексія.

Періодичність зустрічей: зустрічі із подружніми парами була запланована один раз на тиждень, тривалістю 4 години.

Сім'я – це основна форма життєдіяльності населення у багатьох системах світу. Відповідно ми, як дослідники, маємо запропонувати систему соціально-психологічних заходів із запобігання зростання конфліктів у молодих сім'ях, настання їх руйнівних наслідків.

Відповідно дослідження полягає у складанні програми тренінгу із профілактики та усунення конфліктів у молодій сім'ї. У програмі тренінгу, переслідуюмо, перш за все мету із запобігання причин конфліктів між молодим подружжям, а також сформувати у них навички, знання про особливості цих конфліктів.

Програму тренінгу становлять сім занять, перші два з яких є вступними і «орієнтовними», а решту – носять розвиваючий та одночасно закріплюючий

характер. Коротко про зміст і мету кожного заняття, що входять до програми тренінгу, тобто про «*програму тренінгу*».

Заняття 1: Ознайомлення учасників один з одним та з групою загалом; ознайомлення із груповою формою роботи тренінгу; з'ясування від учасників тренінгу того чого вони очікують від нього і чого побоюються.

Заняття 2: Надання учасникам тренінгу необхідної теоретичної інформації про конфлікти (об'єкт, суб'єкт, учасники, причини, види) та особливості сімейних конфліктів.

Заняття 3: Усвідомлення учасниками тренінгу відмінності між образом «ворог» і реальною людиною (опонентом).

Заняття 4: Усвідомлення учасниками тренінгу, що взаєморозуміння – це попередження конфліктних ситуацій; подання схеми процесу досягнення взаєморозуміння, напрацювання навичок розуміння одне одного.

Заняття 5: Визначення способів вирішення, урегулювання конфліктних ситуацій, їх відпрацювання на емоційному рівні, через невербальні засоби спілкування.

Заняття 6: Знайомство зі стилями поведінки у конфліктах, відпрацювання даних навичок вправами, методами діагностики (самооцінка).

Заняття 7: Підвищення в учасників тренінгу компетентностей із вирішення конфліктних ситуацій; зрозуміння особистісних проблем, що стають на заваді усвідомленої «екологічної» взаємодії з оточуючими (у сімейних конфліктах, насамперед із іншим подружжям).

В емпіричному дослідженні взяло участь 14 осіб, що є молодими сімейним парами, віком подружжя до 25 років. Про даний тренінг вони дізналися від членів ГО «Візія майбутнього», оскільки, неодноразово були учасниками різних заходів організованих даною ГО. Заняття тренінгу проходили у приміщенні ГО «Візія майбутнього» і за підтримки їх засновників Яремко Оксани і Мельник-Фаріон Антоніни.

Учасників тренінгу зацікавили питання організації успішних міжособистісних відносин із подружжям, а тому вони виявили зацікавленість

взяти участь в апробації програми тренінгу, спрямованого на профілактику та усунення конфліктів у молодих сім'ях.

Переконані, що власне за допомогою вдало поєднаного теоретико-наукового обґрунтування і прикладної спрямованості тренінгової програми, що апробовувалася, вдалося досягнути її ефективності щодо профілактики, усунення конфліктних ситуацій у міжособистісному спілкуванні молодих пар, які брали участь в експерименті.

За допомогою психологічного консультування, як складової нашого експериментального дослідження, реалізували просвітницьку функції молодого подружжя на предмет зародження конфліктів у молодій сім'ї, їх специфіки протікання, криз адаптації їх учасників, особливостей технік впливу на конфлікт й на міжособистісну взаємодію.

Наступний компонент експерименту - практико-орієнтований – сприяв прикладному використанню молодими парами як уже існуючих, так і набутих під час проходження тренінгової програми знань. Адже будь-який тренінг, як форма організації, характеризується своєю груповою і прикладною перевагами. За допомогою прикладної спрямованості соціально-психологічний тренінг дає можливість молодому подружжю сформувати навички якісної міжособистісної взаємодії, взаємного сприйняття, взаємних домагань, стабілізації рольових очікувань, що сприяють формуванню у відносинах нетоксичного спілкування.

Апробація запропонованої програми тренінгу показала можливість досягнення заявленої її мети, а саме: сприяти розвитку нових способів поведінки у конфліктних ситуаціях, усвідомити власну роль у комунікативному процесі, що негативно сформувався, підвищення компетентності у вирішенні проблем між особового характеру.

Також було досягнуто запланованих результатів програми тренінгу, а саме його учасники навчилися:

✓ з цінністю відноситися до себе і до свого подружжя як особистостей, із щирістю цікавитись процесом якісної міжособистісної комунікації у їхніх сімейних відносинах, визнавати, цінувати право подружжя на його емоції;

- ✓ формувати якісну міжособистісну комунікацію у сім'ї, застосовувати методи якісного запобігання і усунення конфліктних ситуацій;
- ✓ впливати на емоційний стан, поведінку, застосовувати методи конструктивного проявлення власних негативних емоцій, автономно планувати дії у випадку потрапляння у конфліктні ситуації;
- ✓ розуміти причини конфліктів молоді сім'ї, їх психологічні особливості, способи розв'язання.
- ✓ проводити аналіз власного емоційного стану, поведінки у сімейному конфлікті.

Початок апробації тренінгової програми, спрямованої на запобігання й усунення конфліктних ситуацій у молодій сім'ї характеризувався наявністю жодних проблеми. Навпаки, у ході реалізації її консультативного блоку учасники експерименту успішно комунікували, познайомившись одне з одним, безконфліктно встановили між собою контакт. За допомогою поступовості введення у тренінгові програму зуміли нівелювати окремі психологічні напруги її учасників, і це дало можливість у подальшому значно активізувати форми їх роботи.

Проте зіштовхнулися з певною психоемоційною напругою, коли реалізовували практичний блок тренінгової програми. Що безумовно пов'язуємо зі зміною виду діяльності її учасників. У короткий час нам вдалося усунути її (дану напругу), детально роз'яснивши учасникам правила взаємодії у тренінговій групі. Психоемоційна напруга була знята й за допомогою кількох проведених вправ з молодими сімейними парами.

Основна складність, що періодично виникала у ході пробної реалізації програми тренінгу, - це здійснення концентрації уваги молодих пар на асертивні технології комунікування, що мало на меті їх (молодих пар) відмову від звичного для них спілкування - деструктивного. Проте і цю непросту «проблему» вдалося вирішити. Надавши їм у даній техніці більшого досвіду комунікування.

Слід відзначити, що у ході апробації програми запропонованого нами тренінгу спостерігали у всіх її учасників стабільний психоемоційний фон

позитивного характеру. Найбільш успішно, на нашу думку, пройшли вправи «Пограємо в психолога» та «Управління конфліктом». Дані вправи викликали великий інтерес в учасників. «Граючи» у психологів, учасники з подивом для себе протлумачили особливості особистості автора малюнка з іншої сторони, з позиції оцінки приписування негативних характеристик характеру автора. Їм вдалося переступити прийняття особливостей особистості, як право відрізнятись від очікувань нашого суспільства та закономірного прийняття особливостей. У театралізації особливо вдалося іронізувати нав'язані установки сімейної поведінки. Всі учасники були в позитивному настрої, що дозволило надійно закріпити результат вправи.

Таким чином, завершення реалізованої програми тренінгу, спрямованої на профілактику та усунення конфліктів у молодій сім'ї, сприяло отриманню емпірично обґрунтованого висновку: молоді подружжя із навичкою якісної міжособистісної комунікації спроможні зменшити тенденцію появи сімейних конфліктів, настання у вже наявних конфліктах руйнівних наслідків; у таких молодих сім'ях з'являється високий рівень навички саморегуляції поведінки, і, як наслідок, вміння здійснювати як профілактику конфлікту, такі усунення конфліктних ситуацій.

За результатами організації позитивного психологічного впливу, який вдалося досягнути завдяки реалізованій програмі тренінгу із профілактики та усунення конфліктних ситуацій у молодій сім'ї, сформувалася тенденція покращення соціально-психологічної атмосфери в молодій сім'ї.

Висновки до третього розділу

1. Під час реалізації дослідно-експериментальної роботи, що полягала у розробці й апробації тренінгової програми, спрямованої на профілактику й усунення конфліктних ситуацій у молодій сім'ї, було визначено три її етапи: 1) констатуючий, 2) формуючий, 3) контрольний експеримент. Успіх роботи

залежав від вдало визначених методів діагностики. Особливу увагу було приділено формуванню легкості і довірливості у спілкування учасників експерименту, а також підвищенню психотерапевтичного значення, їх загальної задоволеності сімейними відносинами.

2. Під час апробації програми тренінгу, спрямованого на профілактику та усунення конфліктних ситуацій у молодій сім'ї, зіштовхнулися з певними складнощами, які в подальшому ж, усунуто було. Складові структури програми тренінгу, що спрямований на профілактику й усунення конфліктних ситуацій у молодій сім'ї, передбачали плавну активізацію діяльності її учасників, що безумовно якісно сприяло досягненню мети, завдань тощо, які були визначені на початку. Отримані результати дозволили стверджувати про тенденцію покращення навичок міжособистісної взаємодії молодого подружжя і про підвищення загальної задоволеності ними власним шлюбом. Усе це підтверджує ефективність розробленої і апробовано тренінгової програми.

ВИСНОВКИ

Дослідження психологічних особливостей профілактики та способів вирішення конфліктів у молодих подружніх парах сприяло формуванню наступних висновків:

1. Аналіз джерел з психології, педагогіки, соціальної роботи, юриспруденції дає підстави твердити про неоднозначне становище феномену молодій сім'ї та ознак, що його розкриває. У даному дослідженні визначили, що молода сім'я – це сім'я, що знаходиться у перше зареєстрованому шлюбі, де вік подружжя (двох та/або одного), чи у неповній сім'ї, не перевищує 30 років.

Характерними особливостями молодій сім'ї є: 1) поширення різних варіативних форм шлюбу; 2) тенденція зниження народжуваності та свідомо бездітність; 3) Рання нуклеаризація молодій сім'ї, 4) «відкритий шлюб», як заміна розлучення; 5) високий ризик виникнення конфліктів у молодій сім'ї.

2. Конфлікти у молодих подружніх парах – це зіткнення, які виникають між молодим подружжям у зв'язку із суперечливими цілями, установками, поглядами, ідеалами, уявленнями тощо стосовно конкретної ситуації або предмету.

Характерною рисою такого шлюбу є різноманітний зміст конфліктів, пов'язані як з основними сторонами життєдіяльності сім'ї, так і з досить широким спектром проблем, які подружжя вирішують під час адаптації у сім'ї. Якщо зріла сім'ї характеризується незначною чисельністю причин і сфер конфліктів, то приводом для протистояння у молодій сім'ї може бути будь-що.

3. Зміст конфліктів у молодих подружніх пар включають міжособистісні відносини, правові та моральні обов'язки, пов'язані із виконанням сімейних функцій. Причини цих конфліктів впливають на мікро- і макросередовище. До мікросередовища належать погіршення матеріального становища, надмірна зайнятість членів сім'ї, проблеми працевлаштування та житла, а також відсутність можливості влаштування дітей. Для них властиві висока емоційність і швидкість протікання етапів, таких як: виникнення конфлікту, протистояння,

ескалація, кульмінація, завершення, постконфліктна ситуація. Протистояння у цих конфліктах включає докори, звинувачення, сварки і порушення спілкування. Різноманітні способи вирішення конфліктів молодих сімейних пар включають притирання (на ґрунті взаємної поступливості), відносин, розлучення, примирення, досягнення згоди.

4. Інтегральною причиною конфліктів у молодих та інших сім'ях може виступати неузгодженість уявлень подружжя стосовно реалізації власних інтересів і потреб, потреб іншого подружжя та очікувань по відношенню до іншого партнера.

Проте на динаміку конфліктів у молодих подружніх парах можуть вливати безліч різноманітних причин, які можна звести у наступні групи:

1) індивідуально-психологічних причин (здоров'я, сексуальні та психологічні розлади);

2) соціально-психологічних причин (міжрелігійні конфлікти, регулювання бюджету);

3) фонових причин (соціально-політичні та економічні впливи на цінності подружжя);

4) морально-психологічних причин (випадки зради, брехні, подвійних стандартів).

Якщо безпосередньо говорити лише про психологічні причини, що впливають на конфлікти у молодих подружніх парах, то це причини, які пов'язані з особливостями спілкування між подружжям, задоволеністю шлюбом, рольовими очікуваннями та домаганнями у шлюбі.

5. Профілактика конфліктів у молодій сім'ї полягає в усуненні причин, у тому числі психологічних, появи конфліктів у молодій сім'ї. Що зумовлює необхідність емпіричного дослідження та складання різних програм профілактики подружніх конфліктів у молодих сім'ях, спрямованих на розвиток у молодого подружжя навичок саморегуляції поведінки, ефективної міжособистісної взаємодії молодого подружжя, створення емоційно комфортного клімату в сім'ї, медіації рольових очікувань та домагань у шлюбі.

Для практичної значущості розроблені профілактичні програми мають підтверджувати свою ефективність, насамперед, сприяти сформованості у подружжя умінь контролювати власну поведінку та емоційний стан в умовах конфлікту, тим самим запобігати можливим конфліктним ситуаціям у майбутньому.

На сьогодні методи, які використовують задля профілактики конфліктів у молодій сім'ї, переважно впливають із загальнотеоретичних соціально-психологічних методів подолання конфліктного протистояння, серед яких: метод недопущення дискримінації людей (метод толерантності); метод згоди; метод збереження репутації партнера; метод доброзичливості; метод взаємного доповнення; метод соціальної діагностики; метод психологічного підйому; метод психологічного консультування; метод конфліктологічного консультування.

6. У попередженні та вирішенні конфліктів молодих подружніх пар важливу роль відіграють такі треті особи як психолог та медіатор.

Допомога психолога у вирішенні конфліктів у молодих подружніх пар може набувати трьох основних форм: 1) психотерапевтична робота (сприяння у встановленні конструктивного внутрішнього діалогу); 2) психологічне консультування (допомога особі у встановленні позитивного взаємодіалогу з іншими людьми); 3) психологічне посередництво (створення сприятливого середовища для взаємодії та спілкування між людьми).

7. Сутність психологічного посередництва у конфліктах молодих сімейних пар полягає у залученні психолога до процесу комунікації молодих подружніх пар, що спрямований на формування ситуації взаємодії учасників сімейного конфлікту, яка максимально робитиме м'якшим їхнє протистояння і сприятиме появі згоди між ними.

Психологічне посередництво у конфлікті молодих сімейних пар – це, насамперед, психологічна допомога подружжю у конфліктних ситуаціях, яка прагне «реанімувати» відносин молодого подружжя, розвивати їх на більш конструктивному підґрунті.

8. У той же час існують бар'єри комунікації у конфліктах молодіжних сімейних пар і в можливості їх взаєморозуміння: небажання сторін вирішувати конфлікт (зазвичай, коли прийнято рішення про розірвання відносин або коли збереження конфліктних сімейних відносин створює певні переваги для подружжя (або одного із них)); небажання максимальної психологічної близькості із своїм партнером; часте використання подружжям «силових» методів та звичка «бути суддею»; оцінювання іншого з подружжя зі своєї позиції як більш «правильної», обґрунтованої, справедливої; та ін.

9. Ефективна впровадження сімейної медіації для попередження або вирішення уже наявних конфліктів, у тому числі в молодих подружніх пар, - це одне з першочергових завдань як для державних органів України, так і для інститутів громадського суспільства.

Відсутність у молодого подружжя необхідних знань про сутність процедури медіації, розуміння, що за її допомогою може відбутися не лише вирішення конфліктів, але й попередження, низька юридична грамотність, страх опинитися наодинці зі своїми проблемами, бажання перекласти їх на судові органи, труднощі з вибором медіатора, відсутність довіри та впевненості у ефективності медіації в учасників конфліктних ситуацій, недостатність професійних і кваліфікованих фахівців – це основні причини непопулярності в українському суспільстві сімейної медіації. Дану ситуацію можна змінити за умови активної просвітницької роботи, розширення кількості законодавчих положень із регламентації зазначених питань, підготовки спеціалізованих медіаторів тощо.

10. Допущення у медіацію з вирішення питань, які виникають у конфліктах молодих подружніх пар, сторони-жертви домашнього насильства – це не завжди свідчення про порушення рівноправності сторін медіації, про «недобровільну» участь такої сторони у медіаційній процедурі. На практиці такі жертви свідомо мають потребу у зверненні до медіаторів, адже мають потребу у переговорах у присутності незалежної третьої сторони. переконані, якщо сторона, що зазнала домашнього насильства, наполягає на проведенні медіації, а медіатор паралельно

переконався в дійсних її намірах щодо медіації, у психологічній готовності комунікувати з другим із подружжям (її кривдником у минулому), то у цьому бажанні не повинно зі сторони медіатора бути жодних перешкод.

11. Під час реалізації дослідно-експериментальної роботи, що полягала у розробці й апробації тренінгової програми, спрямованої на профілактику й усунення конфліктних ситуацій у молодій сім'ї, було визначено три її етапи: 1) констатуючий, 2) формуючий, 3) контрольний експеримент. Успіх роботи залежав від вдало визначених методів діагностики. Особливу увагу було приділено формуванню легкості і довірливості у спілкування учасників експерименту, а також підвищенню психотерапевтичного значення, їх загальної задоволеності сімейними відносинами.

Під час апробації програми тренінгу, спрямованого на профілактику та усунення конфліктних ситуацій у молодій сім'ї, зіштовхнулися з певними складнощами, які в подальшому ж, усунуто було. Складові структури програми тренінгу, що спрямований на профілактику й усунення конфліктних ситуацій у молодій сім'ї, передбачали плавну активізацію діяльності її учасників, що безумовно якісно сприяло досягненню мети, завдань тощо, які були визначенні на початку. Отримані результати дозволили стверджувати про тенденцію покращення навичок міжособистісної взаємодії молодого подружжя і про підвищення загальної задоволеності ними власним шлюбом. Усе це підтверджує ефективність розробленої і апробованої тренінгової програми.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Конвенція Ради Європи про запобігання насильству стосовно жінок і домашньому насильству та боротьбу із цими явищами від 11.05.2011 (ратифікація від 20.06.2022); URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/994_001-11#Text (дата звернення: 23.03.2024).
2. Рекомендація № R (98) 1 Комітету Міністрів Ради Європи державам-членам щодо медіації в сімейних справах: Ухвалено Комітетом Міністрів Ради Європи на 616 засіданні заступників міністрів від 21.01.1998; URL: file:///C:/Users/user/Downloads/Rec_2001_9_2001_09_05.pdf (дата звернення: 23.03.2024).
3. Конституція України від 28.06.1996; URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80#Text> (дата звернення: 23.03.2024).
4. Закон України «Про медіацію» від 16.11.2021 № 1875-IX; URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1875-20#Text> (дата звернення: 23.03.2024).
5. Сімейний кодекс України від 10.01.2002 № 2947-III; URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2947-14/card2#Card> (дата звернення: 23.03.2024).
6. БорґДжеймс. Мистецтво говорити. Таємниці ефективного спілкування. Видавництво: Фабула, 2019. 304 с.
7. Вілкін Джен. За Божим образом. 10 способів, якими Бог закликає нас відображати Його характер. 2023. 216 с.
8. Вокер Нікі. Чому виникають конфлікти? Видавництво: Vivat. 2020. 79 с.
9. Дідковська Л, Дідковський А. Психологія потенційного емігранта. Видавництво: Свічадо, 2023. 250 с .
10. Долинська Л. В. Психологія конфлікту. Видавництво: Каравелов, 2023. 304 с.
11. Енгел Беверлі. Звільнись від емоційного насилля. Як розірвати замкнене коло приниження і сорому в стосунках. 2022. 336 с .

12. Зарицька В. В. Психологія конфлікту. Видавництво Гельветика. 2019. 380 с.
13. Захарчин Г. М., Винничук Р. О. Управління конфліктами. Видавництво, Львівська політехніка, 2019. 220 с.
14. Кейн Сьюзен. Сила інтровертів. Тихі люди у світі, що не може мовчати. Видавництво, Наш Формат, 2023. 368 с.
15. Кендрік Стівен і Алес. 40 кроків для зміцнення подружжя і почуттів. Видавництво, Свічадо. 2020. 296 с.
16. Кехейн Адам. Взаємодія з ворогом. Як працювати з людьми, які не викликають ні довіри, ні симпатії. Видавництво Лабораторія, 2021. 160 с.
17. Кові Стівен Р. Сім звичок високоефективного шлюбу. Видавництво Старого Лева. 2022. 160 с.
18. Коструба Н. Психологія медіарелігійного особистості. Видавництво Свічадо, 2022. 306 с.
19. Ліллей Рой. Як взаємодіяти з проблемними людьми. Швидкі та ефективні поради для вашої поведінки. Видавництво: Фабула. 2020. 160 с.
20. Лісова Ірина, Сливинський Остап. Про що він мовчить. Видавництво, Creative Women Publishing. 2022. 248 с.
21. Партико Н. В. Психологія конфліктів. Видавництво, Львівська політехніка. 2019. 130 с.
22. Партико Н. В. Як зустріти друга душі. Шість кроків до щастя та гармонійних стосунків. Видавництво, Самміт-Книга. 2023. 152 с.
23. Перрі Чезаре. Два серця в одному домі. Шлюб ; проект на все життя. Видавництво Свічадо, 2020. 96 с.
24. Поліщук В. М. Психологія сім'ї. Видавництво: Університетська книга. 2023. 281 с.
25. Рахліс В., Павленко О. Переговори і медіація. Підручник для підготовки професійного переговорника. Видавництво: Гельветика, 2021. 344 с.

26. Роменський Максим. Конфлікти з дельфінами. Визначення. Аналіз. Утрочання. Як вирішувати суперечки в IT і в житті. Видавництво: Vivat. 2023. 224 с.
27. Роудз Марк. Як розмовляти з ким завгодно. Впевнене спілкування в будь-якій ситуації. Видавництво: Центр учбової літератури, 2021. 160 с.
28. Сінсеро Джен. Не мона. Відмовся від поганих звичок, віднайди силу духу і стань господарем свого життя. Видавництво: Book Chef, 2021. 256 с.
29. Смолі Гері. Пізнай свою дружину. Видавництво: Свічадо. 2019. 185 с .
30. Смолі Гері. Пізнай свого чоловіка. Видавництво: Свічадо. 2019. 192 с .
31. Станчишин В. Для стосунків потрібні двоє. Видавництво: Віхола, 2023. 280 с.
32. Стотхарт Кетрін. Як знайти спільну мову. Впевненість і харизма при спілкуванні з особистостями різного типу. Видавництво: КМ – БУКС, 2021. 304 с .
33. Тавваб Недра Гловер. Особисті кордони. Керівництво зі спокійного життя без травм і комплексів. Видавництво: КДС, 2022. 304 с.
34. Тімоті Келлер. Невідомий шлюб. Як Божа мудрість допомагає досягнути сенс подружнього життя. Тімоті Келлер. Тернопіль: Християнське видавництво Кана, 2023. 280 с.
35. Томас Гері. Священний шлюб. А що, як Бог задумав подружжя не лише, щоб стали щасливими, а й святим? Видавництво: Свічадо, 2023. 344 с.
36. Топіліна Анна. Люби без ілюзій. Як звільнитися від токсичних стереотипів і побудувати здорові стосунки. Видавництво: Yakaboo Publishing, 2021. 328 с.
37. Флемінг Керол. Говорити легко та невимушено. Як стати приємним співрозмовником. Видавництво: КСД, 2023. 240 с.
38. Цільмак О. М., Лефтеров В. О. Психологія сім'ї і шлюбу. Видавництво: Ліра – К, 2020. 266 с.
39. Чепмен Гері Томас Дженіфер. П'ять мов вибачень. Видавництво: Свічадо, 2023 . 172 с.

40. Чепмен Гері. П'ять мов любові у подружжі. Видавництво: Свічадо, 2020. 176 с.
41. Чепмен Гері. Шлюб вашої мрії. Видавництво: Свічадо, 2020. 120 с.
42. Чепмен Гері., Ворен Шеннон. Збудуй міцну сім'ю. Видавництво: BookChef, 2022. 256 с.
43. Чепмен Гері. Якби ж ми це знали до одруження. Видавництво: Свічадо, Львів, 2022. 128 с.
44. Яремко О. М. Принцип добровільності сімейної медіації при вирішенні питання про розірвання шлюбу. *Медіація. UA: нові підходи та інструменти менеджменту конфліктів у сучасних умовах*. Колективна монографія партнерів проєкту Erasmus+ Медіація: Навчання та трансформація суспільства / MEDIATS 599010-EPP-1-2018-1-NL-EPPKA2-SVHE-JP/ за ред. О. А. Сєдашової, О. М. Карпової. Київ: Університет економіки та права «КРОК», 2022. С. 154-167.
45. Яремко О. М. Транскордонна сімейна медіація: досвід іноземних держав і України URL: <file:///C:/Users/notebook/Downloads/%D0%9C%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%96%D0%B0%D0%BB%D0%B8-138-140.pdf> (дата звернення: 23.03.2024)
46. Ясная А. Психогенетика. Для всієї сім'ї і на всі випадки життя. Видавництво: Лотос, 2021. 224 с.
47. Яхно Т. П., Куревіна І. О. Конфліктологія та теорія переговорів. Видавництво: Центр навчальної літератури, 2019. 168 с.