

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЛІНГВІСТИЧНИЙ**  
**УНІВЕРСИТЕТ**

Кафедра психології і туризму

**Кваліфікаційна робота магістра**

**на тему: «Психологічна допомога особам, що постраждали у  
міжстатевих стосунках»**

*Допущено до захисту*  
*« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ року*

студентки групи МПс 01-20  
факультету туризму, бізнесу і психології  
освітньої програми Психологічні  
дослідження і консультування  
за спеціальністю 053 Психологія

Нікіфорової Юлії Олегівни

*Завідувач кафедри*

\_\_\_\_\_

*(підпис) (ПІБ)*

Науковий керівник:  
д.психол.н., проф. Бондаренко О.Ф.

*(науковий ступінь, вчене звання, ПІБ)*

Національна шкала \_\_\_\_\_

Кількість балів \_\_\_\_\_

Оцінка ЄКТС \_\_\_\_\_

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ОСОБАМ, ЩО ПОСТРАЖДАЛИ У МІЖСТАТЕВИХ СТОСУНКАХ .....	7
1.1. Проблематика міжстатевих стосунків у класичних психологічних концепціях.....	7
1.2. Проблема конфлікту у міжстатевих стосунках.....	14
1.3. Традиційні підходи до психологічної допомоги особам, що постраждали у міжстатевих стосунках .....	18
Висновки до розділу 1 .....	29
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ .....	31
2.1. Методологічні основи дослідження.....	31
2.2. Організація емпіричного дослідження, методи, процедури та вибірка	35
2.3. Експериментальна модель психологічної допомоги особам, які постраждали у міжстатевих стосунках .....	40
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ РОЗРОБЛЕНОЇ МОДЕЛІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ОСОБАМ, ЩО ПОСТРАЖДАЛИ У МІЖСТАТЕВИХ СТОСУНКАХ .....	45
3.1. Аналіз ефективності впровадженої моделі психологічної допомоги особам, що постраждали у міжстатевих стосунках.....	45
3.2. Рекомендації щодо психологічного супроводу осіб, що постраждали у міжстатевих стосунках .....	61
Висновки до третього розділу.....	68
ВИСНОВКИ.....	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	74
ДОДАТКИ.....	82

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Міжстатеві конфлікти та їх наслідки – явище досить поширене в світі, в тому числі і в Україні. Міжстатеві конфлікти мають чіткі обриси гендерної проблеми. Як відзначають дослідники, 95% жертв між статевих стосунків – жінки, тому виникає необхідність розгляду гендерного аспекту даної проблеми. Попри всю різноманітність видів насильства у міжстатевих стосунках – фізичного, сексуального, психологічного, економічного – саме міжстатеві конфлікти у сім'ї характеризуються тим, що набувають генералізованого характеру, коли факти жорстокого поводження є регулярними, систематичними, охоплюють різноманітні сфери взаємовідносин агресора і жертви, характеризуються циклічністю процесу. У зв'язку з чим сучасні дослідники говорять про те, що пережите насильство у між статевих стосунках може розглядатися як травматична криза, наслідки якої зачіпають світовідчуття постраждалих осіб, їх мотиваційну, емоційну, когнітивну сферу і поведінку.

Міжстатеві конфлікти, особливо у сімейній сфері, можна порівняти з епідемією. Особливу небезпеку вони набувають в зв'язку з тим, що навіть якщо насильницькі дії спрямовані тільки на одного члена родини, всі інші члени сім'ї також відчують страждання, виявляються схильними до «вторинної віктимізації», яка передбачає переживання свідками таких конфліктів тих же самих психологічних наслідків, яких зазнає жертва. Особливо важкі переживання випадають на долю дітей, що спостерігають за ситуаціями домашнього насильства. Ставши свідком міжстатевих конфліктів, які закінчуються насиллям, дитина потрапляє в групу ризику щодо таких емоційних і поведінкових проблем, як тривожність, депресія, погана успішність у школі, низька самооцінка, нічні кошмари, фізичне нездужання. Формується схильність до агресивної поведінки в дитинстві і підлітковому віці, а в дорослому віці підвищується ризик відтворення моделі сім'ї, заснованої на домашньому насильстві.

Таким чином, проблема виникнення і динаміки специфічних психологічних реакцій на міжстатеві конфлікти, особливо які закінчуються насильством є актуальною і привертає увагу фахівців в зв'язку з необхідністю розробки методологічного підходу до проблеми надання психологічної допомоги постраждалим особам, превентивних заходів щодо інших членів їх сімей. Питання, які хвилювали і продовжують хвилювати фахівців в різних країнах світу: які особливості виникнення і розвитку психологічної реакції на фізичну чи психічну травму, чи можна передбачити її динаміку, які індивідуальні відмінності цієї реакції на одну і ту ж травмуючу подію і від чого ці відмінності залежать. Відповіді на ці питання, в кінцевому рахунку, послужать кращому розумінню того, що відбувається з особами, що постраждали у міжстатевих стосунках, як може проводитися психологічна допомога для них та соціальна реадaptaція.

Сьогодні багато дослідників зацікавлені у вивченні особливостей психологічної допомоги для осіб, які постраждали від конфліктних взаємодій у міжстатевих відносинах. Наприклад, О. І. Бондарчук вказує, що конфліктні або напружені ситуації спілкування, викликані недовірою, незгодою, проявляються в різних формах відмови від подальшої взаємодії [2].

Окремі питання конфліктів у міжстатевих стосунках, зокрема причини конфліктів, форм конфліктної взаємодії, психологічної допомоги та профілактики конфліктних взаємодій знайшли відображення в роботах О. І. Бондарчука, Г. С. Венгера, Т. О. Гісем, Н. Давидюк, В. О. Джелалі, З. Г. Кісарчук, В. П. Кравець, М. П. Лукашевич, М. І. Пірен, Д. В. Штриголь та ін. [4; 7; 9; 11; 13; 16; 28; 38; 40; 52; 76]. Так, М. І. Пірен вивчає різні аспекти конфліктології шляхом складання наочних схем і таблиць; В. О. Джелалі викладає загальну теорію конфліктології, а також призводить найбільш популярні методики соціально-психологічної діагностики; Е. А. Донченко розробила курс лекцій, що розкриває методологію і методику аналізу міжособистісних стосунків; З. Г. Кісарчук, О. І. Єрмусевич розглядають проблеми генезису, розвитку і функціонування сім'ї як цілісної системи в

єдності її структурно-функціональних компонентів. В цілому відзначимо, що, незважаючи на велику кількість робіт, присвячених вивченню окремих аспектів проблеми конфліктної взаємодії у міжстатевих стосунках, до сих пір залишаються недослідженими питання психологічної допомоги особам, які постраждали в міжстатевих стосунках. Це свідчить, з одного боку, про актуальність проблеми, а з іншого – про її складність і комплексний характер.

Вищевикладене зумовило вибір теми дослідження та її актуальність. Адже безумовно дослідження особливостей психологічної допомоги особам, які постраждали у міжстатевих стосунках дозволить вирішити проблему конфліктної взаємодії у сфері міжстатевих взаємодій.

**Об'єкт дослідження** – міжстатеві стосунки.

**Предмет дослідження** – психологічна допомога особам, які постраждали у міжстатевих стосунках.

**Мета дослідження** полягає у визначенні особливостей психологічної допомоги особам, які постраждали у міжстатевих стосунках.

Згідно з метою були поставлені наступні **завдання**:

1) Розглянути проблематику міжстатевих стосунків у класичних психологічних концепціях;

2) Вивчити особливості конфлікту у міжстатевих стосунках та традиційні підходи до психологічної допомоги особам, які постраждали у міжстатевих стосунках;

3) Розробити модель психологічної допомоги особам, які постраждали у міжстатевих стосунках;

4) Емпірично перевірити ефективність впровадженої моделі психологічної допомоги особам, що постраждали у міжстатевих стосунках;

5) Надати рекомендації щодо психологічного супроводу осіб, що постраждали у міжстатевих стосунках.

**Методи дослідження**:

– загальнонаукові, а саме аналіз, синтез, класифікація, порівняння;

– емпіричні, а саме відібрані та проведені психодіагностичні методики для оцінки і прогнозування психологічного розвитку ситуацій міжособистісної взаємодії, діагностики особистісних якостей, стилів реагування в конфліктній ситуації та психологічного благополуччя;

– статистичні, а саме застосовані методи математичної статистики: критерій Колмогорова-Смірнова, критерій Стьюдента для парних вибірок, критерій Вілкоксона.

#### **Методики дослідження:**

1. Методика оцінки і прогнозування психологічного розвитку ситуацій міжособистісної взаємодії (О.Бондаренко);

2. Особистісний опитувальний (Г. Айзенк);

3. Методика діагностики реагування в конфліктній ситуації К. Томаса;

4. «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф».

**Експериментальна база дослідження.** Дослідницька діяльність здійснювалася на базі клубу за Здоровий Спосіб Життя м.Херсона. Вибірку склали 30 жінок у віці 25-35 років, які постраждали від насилля у міжстатевих стосунках. У всіх жінок приблизно однакове соціальним становищем (знаходяться в шлюбі не менше 3 років, наявність однієї-двох дітей, стабільна робота в одного або обох з подружжя).

**Теоретичне значення дослідження** полягає в науковій розробці актуальної проблеми психології, розширенні теоретичних основ психологічної допомоги особам, які постраждали у міжстатевих стосунках та психологічної роботи із подружжям щодо вирішення сімейних конфліктів.

**Практичне значення роботи** визначається тим, що отримані результати можуть бути використані для вивчення та надання психологічної допомоги особам, які постраждали у між статевих стосунках.

**Структура та обсяг роботи** зумовлені логікою дипломного дослідження. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (84 джерела) та (-) додатків. Загальний обсяг роботи становить (-) сторінок.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ОСОБАМ, ЩО ПОСТРАЖДАЛИ У МІЖСТАТЕВИХ СТОСУНКАХ**

### **1.1. Проблематика міжстатевих стосунків у класичних психологічних концепціях**

Вивчення та представлення класичних психологічних концепцій щодо проблематики міжстатевих стосунків ми почнемо з історичного розвитку проблематики міжстатевих стосунків.

До початку 1990-х років проблематика міжстатевих стосунків майже не розвивалася, а робіт, на які могли б спиратися дослідники гендерних проблем в психології, було опубліковано вкрай мало.

Розвиток досліджень міжстатевих стосунків проходило в три основних етапи.

Перший етап: дискусії про психологічні проблеми міжстатевих стосунків в першій половині ХХ століття. На початку ХХ століття проблеми психології статі і міжстатевих стосунків в Україні та пострадянських країнах не досліджувалися, оскільки психологічна наука проходила етап інституціоналізації, який супроводжувався науковими та організаційними перетвореннями. Наукові перетворення полягали у визначенні завдань і предмета дослідження, виділення напрямків розвитку, обґрунтуванні адекватних методичних прийомів і принципів дослідження психічної реальності, а організаційні були спрямовані на створення спеціальних психологічних центрів і психологічних наукових видань, формування кадрів вчених-психологів тощо[50].

Природно, що в цей період вітчизняних публікацій з психології статі не було, а увагу вчених привертала роботи зарубіжних дослідників З. Фрейда, К. Юнга, О. Вейнингера. Гострі дискусії викликала перекладена на початку століття книга австрійського вченого О. Вейнингера «Стать і характер».

Велику увагу в цій роботі було приділено опису специфічних психологічних характеристик жінок, які полярно протиставляються характеристикам чоловіків.

Про статус і ролі жінки в суспільстві, про її психологічні характеристики в порівнянні з характеристиками чоловіків в цей час міркували в основному не психологи, а громадські діячі, філософи, представники природничо-наукових дисциплін. Проблеми обговорювалися в роботах таких філософів, як В. Соловйов, С. Булгаков, М. Бердяєв, В. Розанов. Загальним для всіх робіт було протиставлення психологічних якостей чоловіків і жінок. Так, наприклад, на думку С. Н. Булгакова, в психологічному плані чоловіки і жінки істотно розрізняються: чоловік – діяльний, логічний, сповнений ініціативи; жінка – інстинктивна, схильна до самовіддачі [50, с. 56].

У 20-ті роки на хвилі дискусій про виховання людини «нового типу», яка реалізує нові моделі поведінки взагалі і міжстатевої поведінки зокрема, спроби вирішення «жіночого» і «статевого» питання не привели до бажаного результату. У наступні роки характерною була інша політика – політика встановлення тотального контролю над особистістю, її деіндивідуалізація, заперечення і придушення сексуальності. В таких умовах, звичайно, не могла розвиватися не тільки психологія статі, але і інші психологічні та непсихологічні особистісно орієнтовані наукові галузі знання [37, с. 34].

Другий етап: розвиток психології статі в другій половині ХХ століття (60-80-ті роки). Як зауважив І. С. Кон, зазначений час в психологічній науці можна визначити, як період «безстатевого сексизму». Обґрунтовуючи дане твердження, І.С. Кон наводить дані про відсутність в основних словниках і довідниках наукових статей, які розкривають ключові поняття психології статі. У навчальній і науковій психологічній літературі тих років також практично не використовувалися поняття «стать», «статеві відмінності», «маскулінність – фемінність». Незважаючи на ретельне уникнення вивчення вченими-психологами проблем статі і міжстатевих стосунків, все ж в кінці 60-



х і в 70-ті роки почали з'являтися поодинокі публікації, присвячені даній проблематиці [50, с. 56].

Перш за все, це роботи відомих радянських вчених І. С. Кона і Б. Г. Ананьєва. У навчальному посібнику І. С. Кона «Психологія юнацького віку» (1979) цілий розділ присвячений взаємовідносинам юнаків і дівчат та їх психосексуальному розвитку. У 1981 році в журналі «Питання психології» була опублікована стаття І. С. Кона «Психологія статевих відмінностей», де був представлений огляд і аналіз зарубіжної літератури з даної проблеми. Також науковець досліджував проблему поляризації соціальних ролей чоловіків і жінок. І розглядав її в двох аспектах: диференційовано-психологічному і соціально-нормативному; де детально обговорював підтримував і спростовував аргументацію ідей поділу чоловічих і жіночих ролей в сім'ї та суспільно-продуктивній сфері на основі принципу взаємодоповнення.

Б. Г. Ананьєв в своєму теоретико-експериментальному психологічному вченні про людину обґрунтував необхідність вивчення статевих характеристик як первинних (індивідуальний) властивостей людини. У книзі Б. Г. Ананьєва «Людина як предмет пізнання» (1969) є глава «Статевий диморфізм і психофізіологічна еволюція людини», але, в основному, мова тут йде не стільки про психологічні характеристики людини, скільки про її психофізіологію. У роботах учнів Б. Г. Ананьєва – Н. А. Розі, Є. І. Степанової – також частіше розглядалися статеві відмінності в психофізіологічній сфері. Найбільш цінними для розвитку гендерної проблематики в психології є переконливі наукові результати про зв'язок індивідуальних характеристик людини як представника певної статі з особливостями її соціальної поведінки [18].

Завдяки основним і узагальнюючим робітам Б. Г. Ананьєва та І. С. Кона були визначені пріоритетні напрямки досліджень в області психології статі. Це систематичні і комплексні дослідження статевих відмінностей і статевих ролей, які включають вивчення:

- 1) диференційно-психологічних характеристик між представниками статі у віковій динаміці;
- 2) функціональних закономірностей диференціації статевих ролей в окремо взятій сфері діяльності на соціальному, міжособистісному і інтеріндивідуальному рівнях;
- 3) статеворольових стереотипів в історичній перспективі і у зв'язку зі змінами форм соціалізації;
- 4) взаємозалежності інтерналізованих статевих ролей і відповідної поведінки особистості і її диференційованих характеристик [18].

У 80-ті роки кількість робіт, присвячених питанням психології статі, стало збільшуватися. Дані роботи можна розділити на дві групи. До першої групи (дослідження В. С. Агєєва, Т. А. Рєпіної, Н. Я. Привалової, В. В. Абраменкової) можна віднести дослідження, де результати про відмінності в поведінці і психологічних характеристиках між людьми різної статі не були головною метою досліджень і були отримані як додаткові факти в контексті вирішення інших наукових проблем (неспеціалізовані дослідження). Друга група досліджень (В. Є. Кагана, Я. Л. Коломинського, М. Х. Мелтсас, І. І. Луніна) пов'язана із міжстатевими взаємодіями – це роботи, які спочатку були орієнтовані на рішення будь-яких проблем психології статі (спеціалізовані роботи): вивчення статевої диференціації в міжособистісних стосунках в групах дітей, статеворольових установок і стереотипів мужності-жіночності у підлітків і ін. В зазначених роботах були отримані результати, які свідчать про відмінності в психологічних характеристиках та особливостях поведінки дітей і підлітків різної статі; інтерпретуючи отримані дані, автори, як правило, не використовують категоричних оціночних суджень з приводу виявлених психологічних характеристик, притаманних представникам чоловічої або жіночої статі. Одні автори причини статевих відмінностей пояснювали стереотипами маскулітності-фемінітності, домінуючими в суспільній свідомості, а також історично сформованими формами взаємодії чоловіків і жінок, інші

підкреслювали біологічне походження психологічних відмінностей між людьми різної статі [50, с. 58-59].

Широке поширення в науковому середовищі мала біологічна теорія статевого диморфізму В. А. Геодакяна, яка психологами трактувалася спрощено, як доказ вродженості і непереборності всіх статевих відмінностей, які можна спостерігати. Суть зазначеної концепції в загальних рисах зводиться до того, що процес відтворення будь-якої біологічної системи включає в себе дві протилежні тенденції: спадковість (консервативний фактор, який прагне зберегти незмінними у потомства все батьківські ознаки) і мінливість (завдяки якій виникають нові ознаки). Жіноче начало забезпечує відтворення потомства, передачу характеристик і властивостей від покоління до покоління, а чоловіча стать, як передовий загін популяції, бере на себе функцію зіткнення з новими умовами існування. Тому чоловіча стать більш вразлива, а жіноча володіє більшою стійкістю і життестійкістю до небажаних впливів середовища. Концепція В. А. Геодакяна описує дихотомію чоловічого і жіночого, що спирається на «інтереси» популяції. Як вважає автор, його концепція в комплексному вивченні людини може зіграти інтегруючу роль. Суть теорії, на його думку, полягає не в протиставленні чоловічого і жіночого як «кращого» і «гіршого», а в їх стосунках і взаємодоповненні, що дозволяє наблизитися до розуміння статевих відмінностей. Дана концепція без психологічної інтерпретації не може бути застосована до аналізу розвитку і функціонування людини. Адже переносити еволюційно-генетичні закономірності статевого диморфізму на людську психологію і поведінку неправомірно. Психіка людини не розвивається за законами біологічної еволюції, людина, по суті, сама створює собі середовище розвитку. У цій концепції в загальному вигляді відтворюється функціональний статево-рольовий підхід до трактування соціальних ролей жінок і чоловіків у суспільстві [18, с. 122].

Особливу групу складають наукові роботи, присвячені вивченню проблем чоловіків і жінок в сімейному житті. Так, М. Ю. Арутюнян вивчала

стосунки між подружжям в залежності від характеру розподілу ролей в сім'ї; Ю. Є. Альошина і Є. В. Лекторська провели дослідження, спрямоване на виявлення закономірностей виникнення і протікання рольового конфлікту у працюючих жінок; Ю. Є. Альошина і А. С. Волович вивчали вплив моделей поведінки батьків на формування статевоспецифічної поведінки дітей [50].

В цілому, можна відзначити, що в аналізований період дослідження проблем міжстатевих стосунків та психології статі стали проводитися частіше, ніж в попередні десятиліття; вченими було накопичено певний фактичний матеріал (переважно з психології статевих відмінностей), на який в подальшому фахівці могли опиратися у вирішенні нових завдань.

Можна відзначити, що психологічні роботи, виконані в рамках напряму «психології статі» до 90-х років, в основному були спрямовані на пошук відмінностей в психологічних характеристиках та особливостях поведінки людей різної статі в різні вікові періоди [11, с. 104].

Для обґрунтування отриманих даних про статеві відмінності найчастіше використовувалися ідеї, що розвиваються в концепціях двох вчених: В. А. Геодакяна (психологічні відмінності між статями біологічно обумовлені) і К. Юнга (архетипи визначають відмінності в психіці чоловіків і жінок).

Слабкий і однобічний розвиток проблематики міжстатевих стосунків в даний період був пов'язаний з відсутністю адекватних концепцій для аналізу проблем статевої диференціації, недоліком зарубіжної психологічної літератури, вираженим ідеологічним протистоянням двох систем (соціалістичної і капіталістичної), ускладненням проникнення в пострадянські країни ідей і теорій фемінізму як теоретичних підстав для гендерних досліджень [9; 18; 50].

Третій етап: психологія статі в 90-і роки ХХ століття. У попередні десятиліття психологія міжстатевих стосунків слабо розвивалася, можливо, ще й тому, що довгі роки в суспільстві домінуючими були установки на однаковість, уніфікацію особистості в різних її проявах, в тому числі і психологічних, а вивчення і акцентування тих чи інших психологічних

відмінностей чоловіків і жінок, як представників двох соціальних груп радянських людей, розглядалося як відступ від магістральних наукових напрямків, заданих партійним керівництвом. Наукові теми, пов'язані зі статтю і сексом, були негласно заборонені, і займатися цими питаннями в той час було небезпечно для професійної кар'єри [50, с. 61].

Починаючи з 90-х років ситуація в суспільстві змінилася. Виявилось, що проблеми міжстатевих стосунків хвилюють багатьох, і люди готові купувати і читати популярну і наукову літературу, присвячену цим питанням. Ослаблення цензурних заборон і ідеологічного контролю стимулювало значну кількість публікацій, присвячених різним аспектам міжстатевих стосунків. Сплеск недостатньо професійної літератури про психологічні проблеми міжстатевих стосунків показав гостру необхідність наукової розробки проблем, вельми значущих для різних груп населення.

До кінця століття збільшилася і кількість наукових робіт, в яких представлені результати емпіричного вивчення психологічних відмінностей між людьми різної статі.

Цінним у цих роботах є вивчення таких аспектів психології статі, які раніше не вивчалися. Так, якщо раніше статеві відмінності переважно аналізувалися в сфері уявлень про маскуліність і фемінність, а також в статеворольових установках, то більшість останніх робіт присвячено вивченню статевих відмінностей в більш глибоких і складних психологічних структурах, таких як Я-концепція, морально-етичні установки, статева ідентичність (наприклад, роботи С. І. Кудінова, В. В. Романова, Б. І. Хасана). Більшість психологів, які опублікували дослідження з проблем міжстатевих відмінностей в цей період, виходили з положення, що анатомо-фізіологічні відмінності між людьми різної статі закономірно будуть визначати і відмінності в їх психологічній сфері. Так, С. І. Кудінов стверджує, що «...стать, як найважливіший анатомо-фізіологічний фактор, безумовно, позначається на прояві особистісних особливостей людини» [18, с. 156].

Ми досить детально зупинилися на аналізі основних течій вивчення міжстатевих стосунків та психології статі, однак не можна обійти увагою роль ідеологічних передумов, які не менше, ніж наукові, важливі для гендерної проблематики у всіх областях знань. Йдеться про феміністську теорію. Розвитку гендерних досліджень у всіх областях наукового знання (в тому числі і в психології) сприяв феміністський рух, в рамках якого згадані дослідження стали розвиватися. Інституціоналізація гендерних досліджень в західних суспільствах починає здійснюватися приблизно з 1970-х, а в пострадянських – з початку 90-х років. Серед основних концепцій можна виокремити біологічну, фізіологічну, концепію архетипів в психіці, статево-рольова та взаємодоповнююча.

## **1.2. Проблема конфлікту у міжстатевих стосунках**

На рівні міжособистісних стосунків гендерні конфлікти найбільш поширені в сімейній і професійній сферах. В нашій роботі, ми зупинимося на аналізі гендерних конфліктів у сфері сімейних стосунків. Дослідники, які займаються вивченням сімейних стосунків, як правило, звертають свою увагу на такий значущий показник сімейного життя, як характер розподілу ролей в сім'ї між чоловіком і дружиною. Так, Ю. Є. Альшиною і І. Ю. Борисовим (1989) статево-рольова диференціація розглядається як комплексний показник, який враховує не тільки реальний розподіл ролей у сім'ї, а й ставлення до нього подружжя [1, с. 81]. В. О. Васютинський підкреслює, що потреба подружжя у виконанні певних ролей в сім'ї виступає як одна з базових потреб спільного подружнього життя. В основі сімейних конфліктів лежать невиправдані очікування, пов'язані з рольовою поведінкою подружжя [9, с. 7].

Гендерні конфлікти в основному викликані потребою в перерозподілі традиційних жіночих і чоловічих ролей. Як правило, чоловіки мають установки на традиційний тип сімейних відносин в побуті (дружина виконує більший обсяг домашніх робіт, а якщо чоловік їй і допомагає, то тільки

виконанням традиційних видів «чоловічої роботи»). Жінки частіше схиляються до егалітарного типу розподілу ролей в сім'ї, при якому сімейні обов'язки діляться порівну між чоловіком і дружиною або розподіляються в залежності від ситуації, що склалася: основну частину домашніх справ бере на себе той член сім'ї, у кого більше вільного часу [11, с. 104].

При вивченні міжстатевих конфліктів не менш важливим, ніж аналіз його причин, є визначення поведінкових стратегій, які сприяють конструктивному вирішенню виниклих протиріч. Відомі три основні стратегії поведінки в ситуації міжособистісного конфлікту. Перша стратегія відноситься до силових стратегій поведінки, вона спрямована на досягнення власних інтересів без урахування інтересів партнера. Вона описується в термінах домінування, конкуренції, суперництва. Поведінка характеризується напористістю, використанням жорстких аргументів, виставленням ультимативних вимог, емоційним тиском на партнера. Іншу стратегію взаємодії в конфлікті утворюють такі форми поведінки, які мають у своїй основі прагнення до втечі від конфлікту. Вони можуть мати характер ігнорування проблеми, невизнання існування конфлікту, небажання вирішувати наявну проблему. Інша форма втечі від конфлікту – це поступливість, готовність знехтувати, поступитися своїми інтересами і цілями. У тих випадках, коли поступливість нічим не виправдана, вона розцінюється як нездатність відстоювати свої інтереси, як неконструктивний підхід до вирішення конфлікту. Третя стратегія – переговорна – розцінюється як найбільш ефективний шлях до вирішення міжособистісних конфліктів. Суть переговорів полягає у виробленні рішень, які в більшій чи меншій мірі задовольняють інтересам обох сторін [13, с. 27].

Поведінка в рамках традиційної чоловічої ролі характеризується напористістю, домінантністю, орієнтацією на контроль і успіх. Вважається, що поведінка чоловіків в порівнянні з поведінкою жінок характеризується більшою раціональністю та виваженістю рішень. жіноча традиційна рольова поведінка, навпаки, повинно відрізнятися поступливістю, прийняттям іншого

і проявом співчуття до його проблем. Якщо зіставити змістовні характеристики поведінки в рамках гендерних ролей зі стратегіями поведінки в міжособистісних конфліктах, наведеними вище, то легко помітити, що гендерні стереотипи традиційної рольової поведінки виявляються деструктивними в ситуації конфліктної взаємодії. Для чоловічої поведінки, що реалізує традиційну гендерну роль, в більшій мірі характерна перша стратегія, а для жіночої – друга, в той час як продуктивною є переговорна стратегія.

Гендерний підхід як теоретичний напрям в психології виник як опозиція традиційним дослідженням міжстатевих стосунків, що базується на ідеї доцільності диференціації ролей, статусів і позицій чоловіків і жінок в публічній і приватній сферах життєдіяльності. Гендерний підхід орієнтує людей незалежно від статі на партнерську модель відносин. Відмінні риси такої моделі відносин полягають в наступному: це відносини двох рівноправних суб'єктів, кожен з яких має власну цінність, готових до взаємних поступок; спілкування будується на рівних, партнера вислуховують не перериваючи, не оцінюють передчасно і поспішно його судження і вчинки, не нав'язують порад. У ситуації розбіжностей і конфліктів партнерська модель відносин припускає переговорну стратегію поведінки [29, с. 189]. Багато психологів [11; 28; 76] пов'язують майбутнє людини з партнерським стилем стосунків і взаємодії.

Гендерний стереотип закріплення соціальних ролей за певною статтю впливає на виникнення гендерних конфліктів і на інтраіндивідуальному рівні. Ці рольові конфлікти називаються внутрішньоособистісними і являють собою внутрішній стан людини, викликаний її суперечливими уявленнями, мотивами, моделями поведінки. Розглянемо типи гендерних внутрішньоособистісних конфліктів.

Найбільш яскравим проявом зіткнення традиційних нормативних вимог до рольової поведінки жінок і реальної ситуації їх життєдіяльності служить феномен, який в соціально-психологічній літературі описаний як «рольовий конфлікт працюючої жінки». Цей внутрішньоособистісний конфлікт виникає



внаслідок великої кількості соціальних ролей, які виконує жінка, і брак фізичних ресурсів для повноцінного виконання цих ролей. Конфлікт між ролями частіше виникає, якщо жінка в рівній мірі орієнтована і на професійне зростання, і на свою сім'ю. В цьому випадку приписи різних соціальних ролей, виконуваних особою, перешкоджають їх успішній реалізації. Рольовий конфлікт працюючої жінки розглядається як комплекс суб'єктивних негативних переживань, які виникають у жінки при негативній оцінці нею того, як вона справляється з суміщенням ролей в професійній та сімейній сферах [29, с. 193].

Найбільш виражений деструктивний показник рольового конфлікту – це почуття провини, яке народжується з моделі сприйняття жінкою своїх ролей. Часто це пов'язано з синдромом «супержінки»: мати в житті все (заміжжя, діти, кар'єра) і чудово виконувати свої обов'язки [36, с. 136]. Почуття провини характеризується високою стійкістю і безліччю сфер прояву – це ставлення жінки до дітей, чоловіка, роботи, самої себе. Поведінка, викликана почуттям провини, є компенсаторною, вона збуджується глибокою потребою виправдання, що зроблено щось неправильно і це необхідно виправити. Почуття провини збуджується несвідомими мотивами і тому не піддається самокорекції. Імовірність внутрішньоособистісних гендерних конфліктів зростає, якщо людина, всупереч своїм бажанням і потребам, слідує соціокультурним приписам (наприклад, «Чоловіки так себе не ведуть»; «Жінки так не поступають») і підпорядковує свої індивідуальні поведінкові прояви традиційним нормативним моделям чоловічої та жіночої ролі.

Ще одним прикладом внутрішньоособистісних конфліктів, породжених гендерним стереотипом закріплення соціальних ролей за певною статтю, є екзистенціальна кризова ситуація. Це ситуація, яка зачіпає основи існування людини і звертає її до проблеми своїх відносин зі світом, пошуку і набуття сенсу свого буття. Екзистенціальний конфлікт може бути ініційований подіями або зовнішніми обставинами, які несподівано ставлять людину обличчям до обличчя з фундаментальними питаннями його життя, наприклад

прийняття важливих необоротних рішень, руйнування деяких фундаментальних змістотворних моделей поведінки або способів взаємодії з іншими. Він зачіпає найбільш важливі, життєво значущі цінності і потреби людини, стає домінантою внутрішнього життя і супроводжується сильними емоційними переживаннями. Так, чоловіки, які сприймають професійну діяльність і кар'єру як єдине і саме головне призначення свого життя, виявляються в ситуації екзистенціального конфлікту в разі втрати роботи або виходу на пенсію. «Шок звільнення», пов'язаний з втратою значимого місця в суспільстві, розривом зв'язків з референтною групою, втратою значної соціальної ролі, в свідомості таких чоловіків відображений як «втрата головного сенсу життя», а на емоційному рівні відзначений всіма ознаками гострого стресового розладу. Жінки, реалізуючи «істинно жіноче призначення бути матір'ю і берегинею домашнього вогнища», часто переживають екзистенційну кризу в період психологічного відділення вже дорослих дітей від сім'ї. Якщо раніше все життя жінки було насичене емоційною і побутовою турботою про дітей, то тепер, коли такий звичний плин життя порушується, виникає відчуття порожнечі, непотрібності, безглуздості життя. Живучи життям дітей, багато жінки зовсім забувають про своє власне життя [1; 2; 9; 32; 36; 39].

Отже, конфлікт у міжстатевих стосунках зазвичай пов'язаний із рольовими очікуваннями чи стереотипами. Будь-який конфлікт порушує звичний хід життя, дезорганізує або навіть робить неможливою звичайну життєдіяльність, вимагає від людини переосмислення свого життя і її найбільш істотних складових, своїх життєвих цілей, стосунків з оточуючими, способу життя і ін. Успішне подолання конфлікту є життєво важливим завданням для людини, а результатом його вирішення часто стає поява якихось нових якостей і умов життя.

**1.3. Традиційні підходи до психологічної допомоги особам, що постраждали у міжстатевих стосунках**

Як стає зрозуміло з попереднього підрозділу роботи найбільшими сферами життя в яких виникають міжстатеві конфлікти це сімейні та професійні сфери життя. В нашому дослідження ми розглянемо традиційні підходи до психологічної допомоги особам, що постраждали у міжстатевих стосунках в сімейній сфері, адже формат роботи не дозволяє розглянути всі аспекти психологічної допомоги, які, наприклад, в професійній сфері можуть мати дещо інше підґрунтя.

У літературі частіше можна зустріти досить добре описані теоретичні підходи і практичні методи надання допомоги дітям, які пережили жорстоке поводження в сім'ї [24, с. 18]. Однак серйозного опрацювання та систематизації, на наш погляд, потребують методи психологічної допомоги жінкам, постраждалим у міжстатевих стосунках у власній родині. В даний час вони описані практично тільки у виданнях, присвячених роботі кризових центрів, і містять рекомендації з первинного консультування і організації груп підтримки [23, с. 77]. Психотерапевтична допомога даній категорії клієнтів практично не розглядається, хоча найчастіше саме вона може бути необхідною.

Існують певні особливості психологічної роботи з особами, постраждалими у міжстатевих стосунках, зокрема, від домашнього насильства.

Перш за все психологам, які мають намір працювати з даною категорією клієнтів, дуже важливо усвідомлювати свої уявлення і переконання, що стосуються розуміння причин міжстатевих конфліктів і пов'язаних з ними проблем. Психолог зобов'язаний виявити власне ставлення до проблеми.

Іншою важливою темою для перевірки особистих поглядів психолога є вирішення питання про відповідальність за насильство. У сучасному суспільстві широко поширені погляди про те, що жертви в якійсь мірі самі винні в скоєнні над ними насильства. Часто громадськість розглядає міжстатеві конфлікти в сім'ї як суто приватну або сімейну справу, тяжкість подібних правопорушень занижують. При цьому нерідко і родичі, і влада

звинувачує жінку в тому, що вона сама спровокувала конфлікт, у всіх формах його прояву. У багатьох дослідженнях висновки про потерпілих носять характер обвинувачення [40].

Переконання психолога, які стосуються конфліктів, насильства, його природи і причин, мають вирішальний вплив на проведення психологічної допомоги жертвам насильства. Психологу необхідно бути вільним від міфів і упереджень, існуючих в суспільстві, і надавати не тільки емпатичну, а й моральну підтримку своїм клієнтам.

Зазначене вище свідчить про необхідність спеціальної підготовки як волонтерів, які працюють на гарячих лініях телефону довіри, так і професійних психологів з проблеми міжстатевого насилля.

Надання психологічної допомоги особам постраждалим у міжстатевих стосунках виходить з характеру психогенного впливу несприятливих факторів зовнішнього середовища на механізми психологічного реагування, які є значущими у формуванні як поведінкових стереотипів, так і різного виду психологічних порушень і психосоматичних розладів, які можуть бути кваліфіковані в психологічних медичних термінах [41, с. 108].

Для ефективного надання психологічної допомоги жінкам, постраждалим в міжстатевих стосунках, психолог повинен добре розуміти соціально-психологічні, особистісні і поведінкові особливості таких клієнтів.

Особи, які постраждали у міжстатевих стосунках в сім'ї, можуть бути розділені на дві категорії [45, с. 162]:

- перша група – зіткнулися з цим явищем у власній родині і не знали його в сім'ї батьків;
- друга група – вирости в сім'ях, де мало місце насильство батьків по відношенню один до одного або до дітей.

Особи, в більшості жінки, будь-якої групи можуть або піти від кривдника після одного або декількох актів насильства, або намагатися відновити, підтримувати сімейні стосунки. З достатньою часткою ймовірності можна припустити, що шлях відходу від насильства швидше виберуть жінки

першої групи. Однак тут багато є перешкоджаючих обставин, серед яких можна виділити кілька найважливіших.

Перший фактор – соціальний. Він визначає статево-рольову поведінку і установки людини. Саме суспільство може нав'язувати збереження статусу «заміжня жінка», оскільки престиж заміжньої жінки вище, ніж жінки, яка розлучена. У зв'язку з даними стандартами жінка змушена частіше «не бути, а здаватися» [23, с. 82].

О. Зубрицька [23] виділяє кілька установок, які утримують жінок в ситуації домашнього насильства:

- думка про те, що розлучення – це ознака поразки;
- переконання в необхідності збереження сім'ї «заради дітей»;
- віра в можливість зміни ситуації в сім'ї «на краще»;
- жалість до кривдника, віра в те, що без неї він «зовсім пропаде».

Другий фактор – економічний. Він обмежує незалежність одного з членів сім'ї. В силу гендерної дискримінації на ринку праці зарплата жінки, як правило, нижча від зарплати чоловіків, число робочих місць для неї обмежено або повністю, або частково, а наявність дітей посилює проблеми працевлаштування та роботи.

Третій фактор – житловий. У ситуаціях міжстатевих конфліктів та випадків насилля виникають юридичні труднощі з виселенням кривдника з квартири, а придбання нової квартири людям, які страждають від домашнього насильства, практично неможливо через дуже високу вартість житла.

Четвертий фактор – психологічний. Особи, які довгий час знаходяться в ситуації домашнього насильства (особливо, якщо вони зазнавали насильства над собою ще і в батьківській родині, будучи дітьми, коли насильство виступало одним з факторів формування особистості), набувають специфічних рис характеру і особистісних особливостей, які роблять їх емоційно залежними від кривдників [23, с. 84]. Вони частіше залучаються до стереотипної «гри» з самим агресором, в основі якої лежить так званий драматичний трикутник Стефана Карпмана, або «Трикутник влади».

Розвиваючи ідеї Еріка Берна, С. Карпман в 1968 р. показав, що все різноманіття ролей, що лежить в основі «ігор, в які грають люди», може бути зведене до трьох основних – Рятівника, Переслідувача і Жертви. Трикутник, в який об'єднуються ці ролі, символізує їх зв'язок, постійну зміну [5, с. 99]. Для жінки характерна ідентифікація себе з позицією жертви, бо в даній ролі легше не брати на себе відповідальність за свої вчинки і рішення. Переслідувач вважає, що в усьому винна Жертва, про що він і повідомляє їй, або Рятівнику. Жертва відчуває страх бути покинутою, страх, що трапиться найгірше, тощо. У своїх проблемах вона звинувачує Переслідувача, який «змушує» її страждати і шукати Рятівника. Якщо вдається знайти такого, як показує Карпман, то Жертва сама перетворюється в Переслідувача свого мучителя.

Наявність Рятівника у вигляді співчуваючих осіб або яких-небудь інститутів і організацій, здатних вислухати і підтримати Жертву, підтверджує її особливу цінність і правоту у власних очах. Переслідувач ж, як зазначає С. Карпман, отримує задоволення від усвідомлення вини оточуючих і своєї правоти, а також своєї могутності і переваги при здійсненні контролю над жертвою. Він задовольняється владою над людьми (людиною). Рятівник же отримує задоволення від того, що підноситься над Жертвою, допомагаючи їй змінити її актуальний стан. Вирішити проблему можна, розірвавши такі стосунки, вийшовши за межі трикутника.

Дослідження дозволило скласти психологічний портрет жінок, які постраждали в міжстатевих стосунках, і виявити ряд найважливіших якостей, які впливають на підтримання ситуації насильства:

1. Занижена самооцінка, недооцінка своїх можливостей. Агресор вселяє і підтримує переконання в некомпетентності та відповідальності за скоєне насильство.

2. Залежність. Постраждала особа не має бажання піти від агресора і навіть іноді, на наш погляд, виявляє в цьому сенсі мазохістські тенденції. Часто визначає свою особистість через стосунки з іншими – головним чином

через стосунки зі своїм партнером. В залежності може бути і економічна грань, що психолог не повинен випускати з виду.

3. Дефіцит комунікативних навичок. Особи, постраждалі у міжстатевих стосунках, не володіють навичками продуктивних взаємовідносин. Звідси невміння управляти своїм гнівом, нерозуміння своїх потреб і способів їх задоволення, незнання, як вирішувати конфлікти. Вони позбавлені чіткого відчуття своїх психологічних, фізичних кордонів. А також, занадто швидко починають довіряти людям, або не довіряють зовсім.

4. Ізоляція. Постраждалі дуже часто знаходяться в ізоляції внаслідок того, що партнер здійснює контроль над соціальними контактами. Перебуваючи в ізоляції від суспільства і не маючи ніякої нової інформації про навколишній світ, особа стає залежною. Після приниження, побиття вона продовжує ізолювати себе емоційно і (або) фізично, відчуває сором і страх.

5. Безпорадність. До цього можуть призвести владність агресора, його активний контроль і бажання управляти жертвою, ізоляція від навколишнього світу. Почуття безпорадності виявляється найчастіше настільки сильним, що постраждала особа нездатна приймати рішення, доглядати за собою і будувати свої плани на майбутнє. Все це, як правило, призводить до депресії і суїцидальної настрою. Жертва не сподівається допомогти собі, зате зберігає надію на те, що зміниться партнер.

6. Активне використання психологічних захисних механізмів (таких, як раціоналізація і заперечення). Жінці, яка перенесла домашнє насильство навіть в минулому, психологічно важко, соромно визнати правду. У деяких ситуаціях механізм психологічного захисту допомагає жертві допомогти пережити насильство. Однак згодом виникає бажання применшувати чи заперечувати факти застосування насильства. Факт відторгнення насильства відбувається несвідомо, але при цьому сам процес відторгнення супроводжується руйнуванням психічного і фізичного здоров'я, а також слабкою диференціацією своїх почуттів і часто повною відсутністю раціональної рефлексії [11, с. 105].

Але треба зазначити, що пережиті жертвою почуття образи, приниження і страху в ситуації насильства, яке постійно повторюється ми вважаємо компенсаторним механізмом самовиправдання, який дозволяє жертві не брати на себе відповідальність за власні вчинки і перекладати вирішення проблем насильства на її агресора.

7. Підвищена тривожність, яка спостерігається у багатьох жертв жорстокого поводження в сім'ї. Згідно J. Briere, тривожність у жертв жорстокого поводження проявляється наступним чином:

- гіперреактивність по відношенню передбачуваної небезпеки;
- підвищена потреба в контролі;
- невірна інтерпретація об'єктивно нейтральних або позитивних міжособистісних стимулів як загрозованих або небезпечних;
- соматична симптоматика [28, с. 66].

Насильство – явище, що лякає за своєю природою, і тому не дивно, що постраждалі схильні відчувати почуття тривоги і страх навіть після тривалого часу після його припинення. Насильство як дія являє реальну фізичну загрозу, викликає природний страх за своє життя [23, с. 85].

В практичній роботі традиційні підходи рекомендують три шляхи надання психологічної допомоги особам, постраждалим від у міжстатевих стосунках [55]:

- «гарячі лінії» – екстрена психологічна допомога, «телефон довіри»;
- очні консультації з психологом;
- групова робота з психологом в групах підтримки.

Досвід психологічної допомоги показує, що майже 80% жінок, яким надали психологічну допомогу в ситуації домашнього насильства, вважають за краще отримувати її по телефону довіри. У зв'язку з цим слід дотримуватися правил такої роботи. З одного боку, дотримання правил значно полегшує роботу консультанта, з іншого – дозволяє досягти головного – встановити двосторонній зв'язок і довіру, створити комфортну для абонента обстановку



конфіденційності і спокою. Для клієнта надзвичайно важливо усвідомлювати власну безпеку і відсутність агресора. Це допомагає постраждалій особі зібратися з думками і зосередитися на своєму актуальному стані [61; 64; 74].

Завдання консультанта – зосередивши увагу на зверненні, встановити факти без будь-якої інтерпретації. Основний прийом в консультуванні – слухання, а зворотний зв'язок може бути виражений технікою «мінімального заохочення». Велике значення мають паузи, які сприяють інтенсивному розумовому процесу клієнтки. Ряд психологів рекомендують включати в ході консультування рефлексію [3, 14], прислухатися до свого внутрішнього стану, відстежувати свої почуття і думки, навчитися їх приймати і керувати ними. Уміння стримувати власні емоції і почуття дозволяє консультанту спокійно і виважено оцінити ситуацію, в якій опинилася жертва насильства, запропонувати їй інформаційну допомогу і допомогти прийняти рішення самій, тим самим здобути впевненість і силу. Ці консультаційні прийоми отримали назву «кризової інтервенції» [57, с. 16].

Головна мета кризової інтервенції – допомогти жінці ефективно впоратися з травмою. Для цього в процесі консультування ставляться три завдання, які вирішуються за допомогою психотерапевта:

- 1) адекватне і чітке уявлення про те, що сталося;
- 2) управління своїми почуттями і реакціями, подолання афекту;
- 3) формування поведінкових моделей, які дозволяють впоратися з наслідками травми.

В. М. Брикса відзначає запропоновану американським психологом Гейл Абарбанель наступну схему кризової інтервенції [5, с. 102]:

- увійдіть в контакт і поясніть, як ви пов'язані з кризовою службою для жінок;
- роз'ясніть свою роль і завдання. Розкажіть про ту допомогу, яку ви можете надати постраждалій особі;
- визнайте тяжкість того, що сталося;

- спонукаєте постраждалу особу говорити з вами про те, що трапилося. Будьте терплячі, дайте їй час для відповіді на ваші питання;
- допоможіть постраждалій висловити почуття, що виникли в зв'язку з насильством;
- поясніть, що багато жертв насильства відчують подібні почуття і схильні до подібних реакцій;
- з'ясуйте уявлення особи про травматичний вплив насильства. Дізнайтеся, що вона думає про свої дії перед і під час насильства. Поясніть, що багато жертв мають невірні уявлення про міру своєї відповідальності за те, що трапилося: насправді постраждала не може бути винна в тому, що вона виявилася жертвою;
- резюмуюте висловлене і переходьте до фази вирішення проблем;
- допоможіть постраждалій визначити окремі переживання і встановити пріоритети, відзначити те, що її найбільше турбує і чим потрібно зайнятися в першу чергу;
- разом складіть план дій по вирішенню найважливіших проблем, викликаних насильством. Для кожної з тем обговорення запропонуйте альтернативні рішення. Зміцніть появу відчуття контролю ситуації і свого життя, підкреслюючи, що це вона приймає рішення і буде їх реалізувати так, як вважає за потрібне;
- оцініть здатність впоратися з наслідками насильства. Дізнайтеся, хто з близьких або друзів може надати підтримку;
- підготуйте жертву насильства до можливих реакцій на травму.

Описану схему можна використовувати і як вступну фазу для короткострокової психотерапії.

Але в загальному відзначимо, що всі форми і методи фахівця будуються так, щоб дати жінці можливість зрозуміти, що ніхто не намагається применшити значення її труднощів і проблем, але саме їй необхідно знаходити ресурси для поліпшення свого становища.

Реабілітаційна робота з особами, які постраждали у міжстатевих стосунках в сім'ї, також має певні правила і напрямки, але всі вони націлені на подолання тих психологічних змін, які відбуваються під впливом тривалого стресу, а також у зв'язку з найважчим і небезпечним руйнуванням, яка заподіюється насильством [15, с. 31-32]:

- зміна Я-концепції жертви;
- руйнування системи життєвих цінностей;
- порушення функціонування мотиваційної сфери (усвідомлення потреб, формування активної позиції в прийнятті рішень і досягнення обраних цілей), і в кінцевому підсумку відмова від відповідальності за своє життя.

Дослідження [22; 23; 28] показали, що найбільш ефективними є дві стратегії виходу з кризової ситуації і подолання посттравматичного стресу:

- цілеспрямоване повернення до спогадів про травмуючу подію з метою її аналізу та повного усвідомлення всіх обставин травми;
- усвідомлення значення травматичної події для життя, стилю поведінки, рішень, прийнятих людиною, і одержаної в результаті якості життя.

Загальна тривалість реабілітаційного процесу для кожної особи, яка постраждала абсолютно індивідуальна. Але в тих випадках, коли вони проходять реабілітацію в державних установах, доводиться чітко вказувати певні терміни (а головне – потім їх і дотримуватися).

Мінімальна кількість сесій, необхідних для реабілітації, можна визначити виходячи з простого перерахунку тем, які необхідно порушити під час роботи, плюс перша зустріч і діагностика. Виходить 14 сесій, за умови, що бесіди з психологом відбуваються 2 рази на тиждень. Але зазвичай для повноцінної реабілітаційної роботи потрібно не менше 20-25 сесій. При цьому краще, якщо індивідуальна робота з психологом поєднується з груповими заняттями, однак зібрати постраждалих в одну стабільно працюючу групу буває досить складно. Швидше це можливо в умовах їх проживання в соціальному готелі (притулку) або в стаціонарному кризовому центрі [41, с. 108].

Отже, психологічна допомога особам, що постраждали у міжстатевих стосунках варіюється від виду травми, важкості, наслідків для життя. Але, безумовно, необхідне чітке дотримання правил, що з одного боку полегшує роботу спеціалісту, а за іншого сприяє встановленню контакту з постраждалими і відчутті ними себе в безпеці. Традиційно науковці виділяють три найголовніші форми роботи: телефон довіру, гарячу лінію, психотерапевтичну роботу та групову роботу в групах підтримки.

## Висновки до розділу 1

Підсумовуючи викладене у першому розділі роботи можна констатувати, що проблематика міжстатевих стосунків розвивалася у декілька етапів. До 1990-х рр. робіт стосовно означеної проблематики, на які могли б спиратися науковці, було опубліковано вкрай мало. Першим етапом є перша половина ХХ ст. і в даному періоді увагу вітчизняних вчених в більшості привертала робота зарубіжних дослідників З. Фрейда, К. Юнга, О. Вейнингера. Міжстатеві стосунки оцінювалися з позиції статусу та ролі жінки в суспільстві, з позиції порівняння психологічних характеристик жінок та чоловіків. Другий етап займає другу половину ХХ століття (60-80-ті роки). Як зауважив І. С. Кон, зазначений час в психологічній науці можна визначити, як період «безстатевого сексизму». В даному етапі здебільшого розвивалися дві концепції: психосексуального розвитку та статевих відмінностей (І. С. Кон) та психофізіологічних відмінностей (Б. Г. Ананьєв). Означені напрями вивчення дали поштовх подальшим науковим дослідженням міжстатевих взаємодій, впливу маскулинності-фемінності на поведінку, виникненню біологічної теорії статевого диморфізму тощо (В. О. Геодакян), дослідженням проблем сімейного життя. Третій етап: психологія статі в 90-і роки ХХ століття. В даному періоді значно збільшилася і кількість наукових робіт, в яких представлені результати емпіричного вивчення психологічних відмінностей між людьми різної статі. Цінним у цих роботах є вивчення таких аспектів психології статі, які раніше не вивчалися. Так, якщо раніше статеві відмінності переважно аналізувалися в сфері уявлень про маскулінність і фемінність, а також в статоворольових установах, то більшість останніх робіт присвячено вивченню статевих відмінностей в більш глибоких і складних психологічних структурах, таких як Я-концепція, морально-етичні установки, статева ідентичність (наприклад, роботи С. І. Кудінова, В. В. Романова, Б. І. Хасана).

Важливим кроком стало вивчення конфліктів у міжстатевих стосунках. На рівні міжособистісних стосунків гендерні конфлікти найбільш поширені в сімейній і професійній сферах. Гендерні конфлікти в основному викликані потребою в перерозподілі традиційних жіночих і чоловічих ролей. Як правило, чоловіки мають установки на традиційний тип сімейних відносин в побуті (дружина виконує більший обсяг домашніх робіт, а якщо чоловік їй і допомагає, то тільки виконанням традиційних видів «чоловічої роботи»). Жінки частіше схильються до егалітарного типу розподілу ролей в сім'ї, при якому сімейні обов'язки діляться порівну між чоловіком і дружиною або розподіляються в залежності від ситуації, що склалася: основну частину домашніх справ бере на себе той член сім'ї, у кого більше вільного часу.

Серед традиційних підходів допомоги особам постраждалим у міжстатевих стосунках ми виокремили: «гарячі лінії» – екстрена психологічна допомога, «телефон довіри»; очні консультації з психологом; групова робота з психологом в групах підтримки.

Існують певні особливості психологічної роботи з особами, постраждалими у міжстатевих стосунках, зокрема, від домашнього насильства. Перш за все психологам, які мають намір працювати з даною категорією клієнтів необхідно пройти спеціальну підготовку з проблем міжстатевого насилля. Адже, надання психологічної допомоги особам постраждалим у міжстатевих стосунках виходить з характеру психогенного впливу несприятливих факторів зовнішнього середовища на механізми психологічного реагування, які є значущими у формуванні як поведінкових стереотипів, так і різного виду психологічних порушень і психосоматичних розладів.

## РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

### 2.1. Методологічні основи дослідження

Проведений аналіз наукової літератури з проблематики міжстатевих конфліктів дозволив виокремити дослідження, в яких автори з різним ступенем повноти описують причини міжстатевих конфліктів; їх класифікації; моделі розвитку, або способи вирішення; позитивні і негативні наслідки конфліктів; способи їх діагностики, корекції і профілактики (Л. Ковальова, В.П. Кравець, В.П. Левкович, О.Є. Зуськова) [32; 38; 39].

Психологічні дослідження психологічної допомоги у міжстатевих конфліктах виокремлюють в якості об'єктів вивчення самотніх осіб, майбутнього подружжя, молодят, подружжя «проблемних» сімей (конфліктні, агресивні, асоціальні подружжя), подружжя які розлучаються, подружжя з прикордонними станами, соматичні хворі з конфліктних сімей, а також членів сімей з девіантною поведінкою.

Як предмет дослідження зазвичай виступають особливості особистості конфлікуючих, характер їх взаємовідносин і взаємодій. У ряді робіт можна виявити порівняльний аналіз зазначених предметів дослідження в сім'ях здорових подружжя і подружжя невротиків, в так званих щасливих сім'ях і сім'ях які розлучаються. Є дослідження, проведені на майбутніх молодятах, благополучних і сім'ях, що розлучаються (Н. Давидюк, Л.В. Максименко, О.В. Міллер) [15; 41; 45].

Теоретичний аналіз наукових джерел дозволив визначити суперечність в основі конфліктної ситуації. Як вважає О. В. Міллер [45], саме рівень і глибина такої суперечності дозволяють визначити ступінь або ступінь розвитку конфлікту, виявити коло проблем, які служать джерелом виникнення міжстатевих конфліктів. Сім'я проходить в своєму розвитку ряд етапів, отже, можна припускати, що перехід з одного рівня розвитку на інший

супроводжується появою критичних точок. Протиріччя, які виникають в ці моменти в родині, визначають зміст конфліктів в даний період і відносяться до групи протиріч розвитку.

У той же час, таке протиріччя визначає лише загальний напрямок змісту сімейного конфлікту. М. І. Мушкевич зазначає, що конкретне його наповнення обумовлено характеристиками суб'єктів, своєрідністю процесу конфліктної взаємодії і конкретними умовами протікання. Тоді як зміст конфлікту детерміновано не одним, а всіма його структурними елементами [46, с. 6].

Важливою є також залежність форми конфлікту від особливостей особистості. Суб'єктів конфлікту можна розглядати або як дві сторони однієї цілісної системи, або як незалежні і самостійні системи. В рамках першого підходу виділяються внутрішньоособистісні і міжстатеві конфлікти (в тому числі і сімейні). Другий підхід дозволяє досліджувати групу міжособистісних, міжстатевих і міжгрупових конфліктів, конфлікти між окремою особистістю і групою, соціальним інститутом і суспільством в цілому. Міжстатевий конфлікт належить до другої категорії і є, перш за все, міжособистісним. Ступінь його відкритості і прояву визначається актуальністю існуючого протиріччя в парі [46, с. 7].

Подолання міжстатевих труднощів відіграє значну роль в житті пари. Від того, яку стратегію подолання конфлікту оберуть партнери і наскільки ефективною вона виявиться, залежить подальше існування існування.

При подоланні труднощів в міжстатевих стосунках величезну роль грає загальний рівень психологічного благополуччя та задоволеності життям, оскільки він безпосередньо пов'язаний з базовими людськими цінностями, щасливим життям. Психологічним благополуччям вважається суб'єктивне сприйняття людиною крізь призму соціокультурних норм ефективності функціонування себе та своїх стосунків в плані задоволення їх індивідуальних потреб [36, с. 137].



Міжстатевим конфліктом, як правило, вважають різке загострення суперечностей двох членів сім'ї, зокрема, подружжя, відстоювання ними своєї думки у процесі розв'язування певної проблеми, яка є особистісно значимою для кожного учасника конфлікту. Сімейні (подружні) конфлікти є одним із конкретних випадків конфлікту між чоловіком і жінкою, тобто гендерного конфлікту [66, с. 13].

Н. Є. Хлопоніна вважає, що гендерні конфлікти, в більшості, викликані потребою у перерозподілі традиційних жіночих та чоловічих ролей [69]. Розуміння шлюбу чоловіком та жінкою, як відомо, дуже відрізняється. Гендерні особливості сприйняття шлюбу й, відповідно, сімейних ролей та очікувань у ньому, на думку І. С. Кона, напряму пов'язані з чоловічим та жіночим Я-образом, Я-концепцією. Вчений стверджував, що чоловічий Я-образ складається здебільшого з інформації про значення Я у трудових, ділових, професійних, спортивних та інтимних сферах. Молоді чоловіки здатні переоцінювати свої здібності, чи то на рахунок положення у групі, чи особистих здібностей. Завищена самооцінка допомагає чоловікам відповідати стереотипу маскулінності. А молоді жінки у Я-образі відображають здебільшого те, наскільки вони привабливі. Жіноча самооцінка здебільшого є досить скромною та реалістичною [33].

У. Харлі виділяє кілька основних очікувань у відносинах до партнера. У чоловіків це – статеве задоволення, супутниця для відпочинку, приваблива дружина, ведення домашнього побуту або моральна підтримка. А у жінок це – ніжність або атмосфера романтизму, піклування, можливість поговорити, чесність та відкритість, фінансова підтримка, відданість чоловіка сім'ї або виконання ним батьківських обов'язків. На думку дослідника, часто невдачі молодих чоловіків та жінок у побудові сім'ї обумовлені просто незнанням потреб іншого. Оскільки потреби чоловіка та дружини так відрізняються, то не дивно, що молодим людям важко пристосуватися до подружнього життя, особливо якщо їх Я-образи ригідні [67, с. 173].

Слід зазначити, що рольові конфлікти мають місце у всіх сферах життєдіяльності. Очікування кожної людини стосовно ролей супутників та власних ролей часто стають причинами виникнення все нових і нових конфліктів. Все це стає ще більш актуальним у наш швидкоплинний, нестабільний час, коли традиційні ролі трансформуються у нові, часто зовсім неочікувані, нетрадиційні для нашого суспільства. Серед них, наприклад, чоловік, що виконує сімейну роль домогосподарки; жінка, яка виконує соціальну роль політика чи підприємця; чоловік та дружина в сім'ї, що живе виключно нетривалими зустрічами на кшталт „гостьового шлюбу”. Сьогодні спрочинює безліч конфліктів, що пов'язані з новими статевими та соціальними ролями жінок. Тут має місце істотна розбіжність у співвідношенні соціальних очікувань від жінки, її внутрішньосімейними ролями та традиційними гендерними стереотипами [67, с. 174].

Ці сімейно-рольові конфлікти чинять вагомий вплив на зміцнення негативної тенденції до зростання проценту розлучень, яка є типовою для України.

У сімейно-рольових конфліктах проявляється протиріччя трьох чинників (організаційні, міжособистісні, особистісні), які більш детально розглянуті у першому розділі нашої роботи. Часто в таких випадках індивідуальні особливості людини нівелюються на загальному фоні приналежності до певної статі та відповідності певній соціальній ролі. Процес розподілу сімейних ролей та обов'язків є дуже болючим і конфліктним. Зазвичай, молоді чоловіки, вступаючи у шлюб, вже мають стабільне уявлення про сімейну роль своєї дружини як господині, годувальниці, прибиральниці, няньки для дітей, постійної коханки, а ще й до цього – соціально активної працівниці. Щодо жінок, то у більшості випадків вони є прихильницями егалітарного типу розподілу ролей у сім'ї, при якому ці самі сімейні ролі діляться між чоловіком та дружиною порівну, чи за складністю, або за можливістю виконання [64].

Жінки прагнуть егалітарності у сімейних відносинах, оскільки саме вони часто відчують внутрішньоособистісні конфлікти, що виникають через невміння чи неможливість поєднувати соціальні ролі матері, жінки, робітниці тощо. Велика кількість соціальних ролей, котрі виконує сучасна жінка, веде до виникнення рольового конфлікту, який ще більше роздмухується у тому випадку, коли для жінки робота є пріоритетнішою, ніж сім'я [61, с. 138].

Отже, можна сказати саме вплив гендерних стереотипів, закріплення соціальних ролей за певною статтю веде до виникнення рольових конфліктів, як внутрішньоособистісних, так і на міжособистісному рівні.

## **2.2. Організація емпіричного дослідження, методи, процедури та вибірка**

Зважаючи на вищевикладене організація дослідження проводилася у наступні чотири етапи:

1) Перший етап був присвячений аналізу теоретичних джерел з проблеми стану розробленості проблеми міжстатевих конфліктів та особливостей психологічної допомоги особам, що постраждали у міжстатевих стосунках.

2) Другий етап полягав у підборі психодіагностичних методик, відповідної вибірки та проведенні опитування.

3) Третій етап включав в себе розробку програми психологічної допомоги особам, що постраждали у міжстатевих стосунках. В нашому дослідженні це подружні пари, в яких були випадки деструктивного завершення конфліктної взаємодії.

4) Четвертий етап включив у себе кількісну і якісну обробку та інтерпретацію отриманих результатів на основі проведених методик до та після участі в програмі психологічної допомоги, за допомогою методів математичної статистики (програми SPSS): критерій розподілу даних

Колмогорова – Смірнова, критерію Стьюдента для парних вибірок, критерію Шапіро-Вілкоксона.

5) П'ятий етап полягав у розробці рекомендацій щодо психологічного супроводу осіб, що постраждали у міжстатевих стосунках з урахуванням результатів, отриманих емпірично.

В результаті проведення даного емпіричного дослідження з використанням чотирьох методик, направлених на оцінку і прогнозування психологічного розвитку ситуацій міжособистісної взаємодії, діагностику особистісних характеристик, типів реагування в конфліктній ситуації та виявлення рівня суб'єктивного благополуччя було отримано дані по 20 шкалам (Додатки В, Г, Д, Е).

У даній дипломній роботі були використані такі методики дослідження:

1. Методика оцінки і прогнозування психологічного розвитку ситуацій міжособистісної взаємодії (О.Бондаренко) ;
2. Тест-опитувальник Г. Айзенка – ЕРІ, в адаптації А.Г. Шмельова [58];
3. Методика діагностики реагування в конфліктній ситуації К. Томаса [44];
4. «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф» [75; 82].

Для даного дослідження були застосовані саме ці психодіагностичні методики, тому що вони є надійними, валідними і рекомендовані багатьма авторами.

Розглянемо детальніше використані методики.

**Методика оцінки і прогнозування психологічного розвитку ситуацій міжособистісної взаємодії О.Бондаренко** дозволяє визначити особливості взаємодії міжстатевих стосунків за різними сторонами сумісної взаємодії, а саме: психо-соціальними цінностями, матеріальним вкладом, смисловими утвореннями, відчуттями, що переживаються, виявити схильних до внутрішньоособистісного конфлікту (екзистенційні жертви).

Своєрідність Методики оцінки і прогнозування психологічного розвитку ситуацій міжособистісного взаємодії полягає в тому, що вона може

застосовуватися як обома партнерами, якщо вони обидва прийшли на консультацію, так і в роботі з одним з членів діади.

Наступним був застосований **«Особистісний опитувальник» Айзенка ЕРІ.**

«Особистісний опитувальник» Айзенка ЕРІ містить 57 питань, 24 з яких направлено на виявлення екстраверсії – інтроверсії, 24 інших – на оцінку емоційної стабільності – нестабільності (нейротизму), а 9 питань складають контрольну групу питань, призначену для оцінки щирості досліджуваного, його ставлення до обстеження та достовірності результатів. Г. Айзенк розробив два варіанти даної методики (А і В), які відрізняються тільки текстом опитувальника.

При аналізі результатів експерименту слід дотримуватися орієнтирів, зазначених нижче.

Екстраверсія – інтроверсія: 12 – середнє значення, 15 (більше або дорівнює) – екстраверт, 19 (більше або дорівнює) – яскравий екстраверт, 9 (менше або дорівнює) – інтроверт, 5 (менше або дорівнює) – глибокий інтроверт.

Нейротизм: 9-13 – середнє значення нейротизму, 14 (більше або дорівнює) – високий рівень нейротизму, 19 (більше або дорівнює) – дуже високий рівень нейротизму, 7 (менше або дорівнює) – низький рівень нейротизму.

Шкала брехні: 3 (менше або дорівнює) – норма, 4 – нещирість у відповідях, що свідчить також про деяку демонстративність поведінки і орієнтацію досліджуваного на соціальне схвалення.

З метою визначення переважного способу поведінки в конфліктних ситуаціях була застосована **методика діагностики схильності до конфліктної поведінки К.Томаса, адаптація Н.В. Гришиної.** Для опису типів поведінки людей в конфліктних ситуаціях, К.Томас запропонував двовимірну модель регулювання конфліктів, основними вимірами в якій є кооперація (пов'язана з увагою людини до інтересів інших людей, залучених

до конфлікту) і напористість (для якої характерний акцент на захисті власних інтересів). Відповідно цим двом вимірам, автор виділяє наступні способи регулювання конфліктів [44]:

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

У опитувальнику кожен з п'яти наведених варіантів поведінки описується 12 судженнями про поведінку індивіда в конфліктній ситуації. У різних поєднаннях вони згруповані в 30 парах тверджень. Тест можна використати в груповому варіанті, як в поєднанні з іншими тестами, так і окремо [35].

**Методика «Шкала психологічного благополуччя» К.Ріфф** є адаптованим російською мовою варіантом англomовної методики The scales of psychological well-being, розроблений К. Ріфф. Методика була кілька разів валідизована в різних варіантах. Найбільш поширеним є варіант з 84 пунктів, що послужив основою для двох російськомовних версій: у 2005 році опитувальник був адаптований і валідизований Т.Д. Шевеленковою і Т.П. Фесенко, в 2007 році – М.М. Лепешинським.

Під «психологічним благополуччям» в даній методиці мається на увазі суб'єктивне самовідчуття цілісності і осмисленості індивідом свого буття.

Дана методика складається з 84 питань, обробка яких дозволяє отримати показники за 6 шкалами: позитивні відносини, автономія, управління середовищем, особистісне зростання, цілі в житті, самоприйняття, а також інтегральний показник психологічного благополуччя [75].

Для того, щоб отримати якомога точніші дані було обрано і використано такі **методи математичної статистики** [17]:

- метод Колмогорова – Смірнова;
- критерій Ст'юдента для парних вибірок;
- критерій Вілкоксона.

Для того, щоб дізнатися якими саме критеріями необхідно користуватися, спочатку визначаємо розподіл ознаки. Розподілом ознаки називається закономірність зустрічаємості різних його значень.

Визначення розподілу потрібно для того, щоб на наступному етапі дослідження можливо було обрати необхідні критерії математичної обробки, оскільки від розподілу норми ознаки залежить, яким критерієм необхідно користуватись. В залежності від типу розподілу, обираються параметричні, або непараметричні критерії:

- при нормальному розподілі даних використовується критерій Пірсона, критерій Ст'юдента;
- при відхиленні від нормального розподілу – критерій Спірмена, критерій Вілкоксона [17, с. 69].

На нашу думку, використання саме цих методів математичної обробки дозволить швидко, зручно та ефективно провести аналіз отриманих даних.

Вибірку склали 30 жінок у віці 25-35 років, які постраждали від насилля у міжстатевих стосунках. У всіх жінок приблизно однакове соціальне становище (знаходяться в шлюбі не менше 3 років, наявність однієї-двох дітей, стабільна робота в одного або обох з подружжя).

Дослідницька діяльність здійснювалася на базі клубу за Здоровий Спосіб Життя м.Херсона (далі – Клуб). Всі жінки є учасницями Клубу, тож з метою мінімізації сторонніх впливів на жінок та за допомогою співробітників Клубу, яких жінки вже знали і довіряли для діагностичного дослідження та впровадження психологічної допомоги було обрано саме приміщення Клубу.

Дані стосовно досліджуваних жінок представлені у додатку А.

### **2.3. Експериментальна модель психологічної допомоги особам, які постраждали у міжстатевих стосунках**

Відомо, що ситуації, пов'язані з переживаннями затяжного конфлікту, насиллям у міжособистісних стосунках, особливо, якщо вони становлять загрозу для життя, призводять до пролонгованої реакції – посттравматичного стресового розладу. З огляду на це, на підставі теоретичного аналізу, зробленого у першому розділі нашої роботи та емпіричного дослідження, представленого у другому розділі роботи було розроблено спеціальну модель психологічної допомоги особам, які постраждали у міжстатевих стосунках.

Модель психологічної допомоги особам, які постраждали у міжстатевих стосунках була впроваджена на базі клубу за Здоровий Спосіб Життя за участі провідних фахівців центру, зокрема з психологічною освітою та родом діяльності.

Вибірку складала група з 30 жінок, які постраждали у міжстатевих стосунках. У всіх жінок приблизно однакове соціальне становище (знаходяться в шлюбі не менше 3 років, наявність одного-двох дітей, стабільна робота в одного або обох з подружжя) та вік (25-35 років).

Впровадження моделі психологічної допомоги особам, що постраждали у міжстатевих стосунках передбачало поетапну організацію робіт:

1-й етап – діагностика психічного стану та психологічних особливостей жінок;

2-й етап – підбір необхідних заходів психологічної допомоги;

3-й етап – групові заходи психологічної допомоги;

4-й етап – індивідуальні реадaptaційні заходи та психологічна допомога;

5-й етап – контроль психічного стану жінок, які постраждали у міжстатевих стосунках.

Звісно до зазначених етапів психологічної допомоги доцільною є робота направлена на профілактику агресії та насилля, підвищення обізнаності стосовно юридичної сторони тощо [23].



Перейдемо безпосередньо до моделі психологічної допомоги особам, що постраждали у міжстатевих стосунках.

### **Модель психологічної допомоги особам, що постраждали у міжстатевих стосунках**

Модель складається з наступних етапів:

1) На першому етапі необхідно провести діагностику психічного стану осіб, що постраждали у міжстатевих стосунках. Оцінка стану проводилася методами психодіагностики, спостереження і співбесіди з жінками, а також на основі доповідей соціальних працівників, які вже були знайомі з жінками та їх партнерами.

Зазвичай дезадаптована поведінка, ситуативні реакції у постраждалих спостерігаються після подій, пов'язаних з найбільш драматичними ситуаціями, пов'язаних із загрозою життя. У таких випадках, на нашу думку, доречно пропонувати постраждалим місце де вони будуть почувати себе комфортно.

2) Підбір необхідних засодів психологічної допомоги. З досвіду практичної роботи та проведених досліджень відомо, що особи, які постраждали від насилля потребують деякого періоду, протягом якого прояв деяких психологічних (спогади про події насилля, підвищена тривожність, готовність до негайних дій, гостра реакція на особистісно значиму інформацію, підвищений контроль тощо) і фізіологічних станів (безсоння, напружений стан або виражене гальмування і ін.) є природним для організму, і що цей період становить приблизно місяць [32, с. 144]. Виходячи з природного бажання жінок бути у комфортно, було прийнятне рішення про проведення подальшої роботи на базі Клубу.

3) Групова психологічна робота [47]. Досліджувані жінки, які постраждали у міжстатевих стосунках від насилля (фізичного, сексуального) проходили спеціально передбачений цикл заходів «спорт – психологічна допомога - аутотренінг», який проводився через 2 дня, в кількості не менше 5 процедур. Заняття аутотренінгом проводилися на базі клубу за Здоровий Спосіб Життя (далі – КЗЗСЖ). Склад груп – до 20 осіб. Під час аутотренінгу

використовувалися елементи медитації. В цілому за 40 днів проведено 18 групових сеансів. На першому занятті по аутотренінгу проводилось обстеження психоемоційного стану жінок.

За результатами обстеження і особистим бажанням подальша робота з жінками проводилася в індивідуальному порядку.

4) Індивідуальні заходи психологічної допомоги проводилися з особами, яким була потрібна додаткова допомога [47]. Як правило, це були постраждалі від фізичного та сексуального насилля, у яких спостерігалися симптоми посттравматичного стресового розладу. Робота будувалася на основі поєднання індивідуального консультування з елементами раціональної психотерапії, дебрифінгу і методик аутотренінгу в поєднанні з медитаційною технікою (до 10 сеансів). Паралельно з цим до частини постраждалих осіб проводилася реабілітаційна робота з використанням психологічних заходів і комплексу фізичних вправ (зокрема це були тренінги, просвітницькі лекції, заняття з йоги). Основними завданнями реабілітаційної роботи були: відновлення емоційно-психічного стану, підвищення стійкості до стресу, профілактика депресії (легкий та середній рівні), стимуляція біологічних механізмів відновлення органів і систем, оптимізація рухового режиму, поліпшення функціонування зв'язкового апарату та м'язової системи.

*Всього під час впровадження моделі психологічної допомоги співробітниками клубу за Здоровий Спосіб Життя проведено 68 індивідуальних консультацій. У тому числі надано допомогу 6 постраждалим від фізичного та сексуального насилля.*

Особливу увагу звертали на емоційний стан жінок та навчання їх психорегулюючим засобам – аутотренуванню, м'язовій релаксації, спеціально підібраним психотехнікам. Адже супутником стресових станів є м'язовий затиск. М'язовий затиск – залишкове явище напруги, що з'явилося через негативні емоції та відчуття, нереалізовані бажання.

«М'язовий панцир» утворюється у людей, які знаходяться тривалий час у небезпечних умовах, або не вміють відпочивати та знімати стрес [23].

5) Контроль психічного стану жінок, які постраждали у міжстатевих стосунках. Після впровадження моделі психологічної допомоги осіб, що постраждали від насилля повторно було проведено психодіагностичне дослідження психічних станів та психологічних особливостей респондентів-жінок, які взяли участь у дослідженні.

Проведені і передбачені заходи звісно не вирішують проблему повної реабілітації та психологічної допомоги. Але отримані результати (див. підрозділ 3.1.) дозволяють говорити про зняття гострої симптоматики та забезпечення основи для подальшої психологічної допомоги особам, що постраждали у міжстатевих стосунках від насилля.

### **Висновки до другого розділу**

Підсумовуючи вищевикладене, можна констатувати, що дослідження у сфері психологічної допомоги у міжстатевих стосунках зазвичай в якості об'єктів вивчення виокремлюють самотніх осіб, майбутнього подружжя, молодят, подружжя «проблемних» сімей (конфліктні, агресивні, асоціальні подружжя), подружжя які розлучаються, подружжя з прикордонними станами, соматичні хворі з конфліктних сімей, а також членів сімей з девіантною поведінкою. А як предмет дослідження зазвичай виступають особливості особистості конфліктуючих, характер їх взаємовідносин і взаємодій.

Більшість дослідників (М. І. Мушкевич, О. В. Міллер) вважають, що зміст конфлікту у міжстатевих стосунках залежить від характеристик суб'єктів, процесу конфліктної взаємодії і конкретними умовами його протікання. А подолання міжстатевих труднощів відіграє значну роль в житті пари. Від того, яку стратегію подолання конфлікту оберуть партнери і наскільки ефективною вона виявиться, залежить подальше існування існування.

Враховуючи теоретичну основу дослідження міжстатевих відносин, ми організували дослідження наступним чином: 1) перший етап був присвячений

теоретичному аналізу джерел за проблематикою дослідження; 2) на другому були підібрані психодіагностичні методики та проведено опитування; 3) третій етап був спрямований на розробку та впровадження моделі психологічної допомоги особам, що постраждали у міжстатевих стосунках; 4) четвертий етап включив у себе кількісну та якісну обробку та інтерпретацію отриманих результатів з метою визначення ефективності моделі психологічної допомоги; 5) п'ятий етап полягав у розробці рекомендацій із врахуванням результатів дослідження.

Відібрано такі методики: методика оцінки і прогнозування психологічного розвитку ситуацій міжособистісної взаємодії (О.Бондаренко); тест-опитувальник Г. Айзенка – ЕРІ, в адаптації А.Г. Шмельова; методика діагностики реагування в конфліктній ситуації К. Томаса; «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф» (адаптація Н.Н. Лепешінського).

Вибірку склали 30 жінок у віці 25-35 років, які постраждали від насилля у міжстатевих стосунках. У всіх жінок приблизно однакове соціальне становище (знаходяться в шлюбі не менше 3 років, наявність однієї-двох дітей, стабільна робота в одного або обох з подружжя).

Модель психологічної допомоги особам, які постраждали у міжстатевих стосунках була впроваджена на базі клубу за Здоровий Спосіб Життя за участі провідних фахівців клубу, зокрема з психологічною освітою та родом діяльності. Та включила в себе: діагностику психічних станів та психологічних особливостей жінок, підбір необхідних заходів психологічної допомоги, групові та індивідуальні заходи психологічної допомоги.

### РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ РОЗРОБЛЕНОЇ МОДЕЛІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ОСОБАМ, ЩО ПОСТРАЖДАЛИ У МІЖСТАТЕВИХ СТОСУНКАХ

#### 3.1. Аналіз ефективності впровадженої моделі психологічної допомоги особам, що постраждали у міжстатевих стосунках

Розглянемо результати психодіагностичного дослідження, отримані до отримання психологічної допомоги особам, що постраждали у міжстатевих стосунках.

З метою оцінки та прогнозування психологічного розвитку ситуацій міжособистісної взаємодії було проведено тестування серед досліджуваних жінок до та після впровадження моделі психологічної допомоги особам, які постраждали у міжстатевих стосунках. Групові результати стосовно досліджуваних подружніх пар представлені у табл. 3.1.1 та на рис. 3.1.1, індивідуальні у додатку В.

Таблиця 3.1.1

Рівень задоволеності та жертвування в різних сферах міжособистісної  
взаємодії на різних етапах дослідження

Сфери міжособистісних стосунків	Рівень задоволеності та жертвування					
	Високий		Середній		Низький	
	До	Після	До	Після	До	Після
Психосоціальні цінності	3,5	3,5	33,5	30	63	66,5
Матеріальний вклад	33	33	37	40	30	27
Смислові утворення	23,5	20	26,5	26,5	50	53,5
Почуття	26,5	30	3,5	7	70	63
Екзистенційні жертви	33	33	23,5	27	43,5	40

В таблиці 3.1.1 представлені результати саме жінок, які ми виокремили для розуміння ставлення жінок до своїх партнерських відносин. З огляду на представлені результати можна сказати, що:

– за шкалою «психосоціальних цінностей» до та після участі високий рівень задоволеності мали лише 3,5 % жінок (1 респондент), середній рівень до отримання психологічної допомоги виявлено у 33,5 % жінок (10 осіб), а після – у 30 % жінок, низький рівень до отримання психологічної допомоги виявлено у 63 % досліджуваних (19 осіб), а після – у 66,5 % жінок. Можна сказати, що більшість жінок як до, так і після отримання психологічної допомоги не відчують благополуччя у відносинах, дружньої підтримки, відчуття підвищення свого статусу, передчуття нових перспектив та покращення здоров'я;

– за шкалою «матеріального вкладу» до та після участі високий рівень задоволеності мали 33 % жінок (10 респондент), середній рівень до отримання психологічної допомоги виявлено у 37 % жінок (11 осіб), а після – у 40 % жінок, низький рівень до отримання психологічної допомоги виявлено у 50 % досліджуваних (15 осіб), а після – у 53,5 % жінок. Можна сказати, що жінки вважають на двох етапах дослідження свій матеріальний вклад досить значним, так як вони вносять і свої компетенції, матеріальні блага, зв'язки, особистий час, а також свою допомогу та послуги;

– за шкалою «смислових утворень» до отримання психологічної допомоги високий рівень задоволеності мали 23,5 % жінок (7 респондентів), а після – 20 % жінок, середній рівень до та після отримання психологічної допомоги виявлено у 26,5 % жінок (8 осіб), низький рівень до отримання психологічної допомоги виявлено у 50 % досліджуваних (15 осіб), а після – у 53,5 % досліджуваних. Можна сказати, що більшість досліджуваних жінок (50 %) не в достатній мірі отримують перетворення життя, не задоволені спілкуванням, не відчують особистісної значимості та не мають можливості відчутти себе справжньою жінкою, не відчують надійності та безпеки у своєму житті з партнером;

– за шкалою «почуттів» високий рівень задоволеності до отримання психологічної допомоги мали 26,5 % жінок (8 респондентів), а після – 30 % жінок, середній рівень до отримання психологічної допомоги виявлено у лише

у 3,5 % жінок (1 особа), а після – 7 % жінок, низький рівень виявлено у 70 % досліджуваних (21 особа) та 63 % жінок відповідно. Можна сказати, що досліджувані жінки знаходяться в крайніх полюсах переживання почуттів: або високі, або низькі. Але більшість відчуває сум, біль, недовіру, напругу, страх тощо;

– за шкалою «екзистенційної жертви» високий рівень до та після отримання психологічної допомоги мали 33 % жінок (10 респондентів), середній рівень виявлено у 23,5 % жінок (7 осіб) до отримання психологічної допомоги та у 27 % після, низький рівень до отримання психологічної допомоги виявлено у 43,5 % досліджуваних (13 осіб), а після у 40 % осіб. Можна сказати, що жінки здебільшого віддаляються від своєї особистості, відчувають, що жертвування перевищує те, що отримують у даних стосунках з партнером.

Отже, стає зрозуміло, що здебільшого жінки не задоволені тим, що вони отримують та відчувають у своїх стосунках з партнером, не достатньо благополучні, хоча свій вклад у стосунки вони оцінюють досить високо.

Далі розглянемо графічне зображення 3.1.1, на якому ми представили типи сімей з боку класифікації стосунків у крайніх їх проявах. Результати отримані до отримання психологічної допомоги. Під час обробки результатів враховувалися відповіді, як з жіночої, так і чоловічої сторін. Зважаючи на те, що ми працювали лише з постраждалими у міжстатевих стосунках, а не з усією сімейною системою діагностика повторно не проводилася.

### Тип стосунків

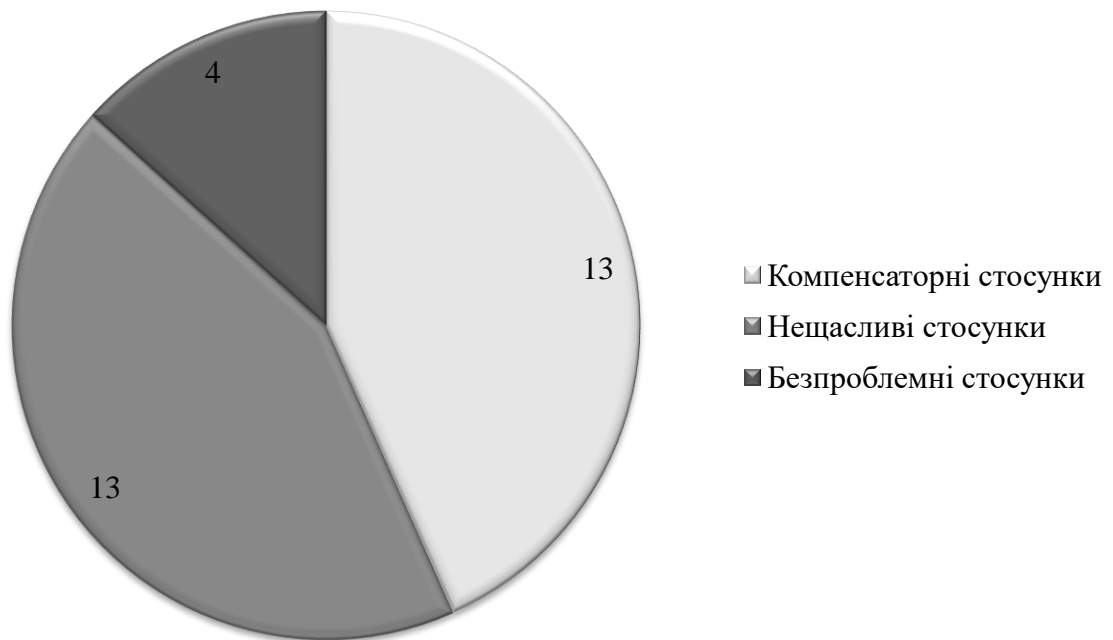


Рис. 3.1.1 Розподіл досліджуваних подружніх пар за типом стосунків у крайнії їх проявах

Процес розвитку міжособистісних стосунків в подружніх парах та усвідомлення партнерства характеру цих відносин не завжди здійснюється одночасно. Як можна побачити з рисунка 3.1.1 серед подружніх пар виявлено:

- 4 сімей з безпроблемними стосунками, що говорить про їх майже однаковий вклад у ці стосунки. Навіть виходячи з позиції, що партнери можуть відчувати не досить позитивні почуття (в нашому дослідженні це саме так ;
- 13 сімей з проблемним типом відносин (нещасливі стосунки), які характеризуються залежністю та паразитарністю у стосунках партнерів, коли одна сторона живе з відчуттям неблагополуччя, у стані високої затратності та низької повноти життя, з розумінням того, що жертви перевищують отримані блага, в той час як друга сторона паразитує (стосунки експлуатації);
- 13 сімей з компенсаторним типом сімейних стосунків, в яких між сторонами відбувається своєрідний обмін вкладами та жертвуваннями по кожному з п'яти параметрів, що дозволяє їм балансувати ціною відмови від одних цінностей заради отримання інших.



Типи відносин характеризують усвідомлений характер взаємовідносин у партнерських стосунках. Ми вважаємо, що в повному обсязі усвідомлення характеру стосунків наявне лише у пар з нещасливими або компенсаторними відносинами. В цих типах сімей жінки цілком адекватно оцінюють свої відносини, але з негативним ставленням до сімейних стосунків.

В нещасливих сім'ях процес формування стосунків випереджає процес їх усвідомлення. Ускладнення в розвитку таких стосунків, викликані нерідко психологічною та моральною незрозумілістю та не завжди адекватно усвідомлюються подружжям.

Отже, в загальному проведене дослідження виявило 13 сімей з нещасливими стосунками, 13 сімей з компенсаторними стосунками та 4 сім'ї безпроблемного типу. Такі отримані результати говорять про те, що 4 сімейні пари відчувають відчуження та відчуття, що отримані блага перевищують жертву. Майже змирилися з можливістю розірвання шлюбу через невирішені проблеми та наявні конфліктогенні зони у невідповідності своїх мотиваційно-потребнісних сфер 13 сімей із нещасливими стосунками. А ще 13 сімей мають компенсаторні стосунки, тож в них партнери обмінюються вкладками та пожертвами, що дозволяє їм балансувати між цінностями.

За для того, щоб виявити найбільш характерну поведінку досліджуваних у конфліктних ситуаціях була проведена методика діагностики способів конфліктної поведінки К. Томаса, адаптація Н. В. Гришиної. Групові результати отримані до та після отримання психологічної допомоги представлені у таблиці 3.1.2, індивідуальні у додатку Г.

Таблиця 3.1.2

Розподіл способів поведінки у конфліктних ситуаціях (за методикою  
К. Томаса)

Способи поведінки	Респонденти			
	До отримання		Після отримання	
	К-сть осіб	К-сть осіб у %	К-сть осіб	К-сть осіб у %
Конкуренція	7	23,5	5	16,5
Пристосування	7	23,5	4	13,5
Компроміс	6	20	7	23,5
Уникнення	6	20	6	20
Співпраця	4	13,5	8	27

Отже, з огляду на дані, представлені в таблиці 3.1.2 можна сказати, що:

- конкурентний спосіб поведінки у конфліктних ситуаціях до отримання психологічної допомоги був характерний для 23,5 % досліджуваних респондентів (7 жінок), а після для 16,5 % досліджуваних (5 жінок), що говорить про деяке зниження застосування даного способу поведінки після отримання психологічної допомоги. Данний спосіб є свідченням схильності до відстоювання своєї правоти даними особами навіть у тих випадках, коли знають, що не праві;
- пристосування у конфлікті до отримання психологічної допомоги був характерний для 23,5 % досліджуваних респондентів (7 жінок), а після для 13,5 % досліджуваних (4 жінки), що говорить про деяке зниження застосування даного способу поведінки після отримання психологічної допомоги. В групових конфліктних ситуаціях дані жінки майже завжди приймають сторону лідера (сильнішої сторони), навіть якщо це суперечить їх внутрішнім рішенням;
- до компромісу у конфліктних ситуаціях до отримання психологічної допомоги були схильні 20 % досліджуваних (6 жінок), а після –

23,5 % досліджуваних. Дані респонденти схильні враховувати інтереси партнера у конфліктних ситуаціях, але і не забувають про свою зацікавленість у спірному питанні, що дозволяє вирішити конфлікт і задовольнити, хоч і частково інтереси всіх сторін конфлікту;

– спосіб поведінки «уникнення» до та після отримання психологічної допомоги був характерним для 20 % досліджуваних (6 жінок). Дані жінки схильні приносити в жертву власні інтереси заради інших та уникати будь-яких конфліктних ситуацій;

– до співпраці у конфліктній ситуації до отримання психологічної допомоги були схильні 13 % досліджуваних (4 жінки), а після – 27 % досліджуваних (8 осіб). Отже, у жінок в деякій мірі підвищилася здатність чути та поважати думку партнера у досить напружених ситуаціях.

З метою діагностики відчуття благополуччя ми провели дослід за допомогою методики «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф, яка дозволяє визначити суб'єктивну та об'єктивну сторони психологічного благополуччя особистості. Отримані результати див. у таблиці 3.1.3 та у додатку Д.

Показник результату може знаходитися в діапазоні від 1 до 10 стенів (сирі бали перекладаються в стени при інтерпретації). Оцінка рівнів благополуччя за результатами показників здійснюється в таких межах: 1-3 стени – низький рівень, 4-7 стени – середній рівень, 8-10 стени – високий рівень.

Таблиця 3.1.3

Рівні розвитку показників психологічного благополуччя (методика К.Ріфф),

у %

Шкали	Рівні розвитку, г 50 / %					
	Високі		Середні		Низькі	
	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%
Позитивні відносини	20	20	47	50	33	30
Автономія	16,5	23,5	43,5	50	40	26,5

Управління середовищем	20	23,5	47	53	33	23,5
Особистісне зростання	14	20	40	50	47	30
Цілі в житті	20	27	53,5	56,5	26,5	16,5
Самоприйняття	20	23,5	50	56,5	30	20
Психологічне благополуччя	16,5	20	43,5	50	40	30

Представлені результати (див. табл. 3.1.3) показали, що:

– за шкалою «позитивних відносин» до та після отримання психологічної допомоги високий рівень показників виявлено у 20 % жінок (6 осіб), середні показники виявлено до отримання психологічної допомоги у 47 % жінок (14 жінок), а після – у 50 % жінок (15 осіб), низькі показники за шкалою до отримання психологічної допомоги виявлено у 33 % респондентів (10 осіб), а після – у 33 % респондентів (11 жінок). Жінок з низькими результатами можна охарактеризувати, як особистостей що мають малу кількість довірчих відносин з оточуючими, їм складно бути відкритими та турбуватися про інших, вони ізольовані та фрустровані. Жінки з середніми результатами вміють налагоджувати та підтримувати стосунки з оточуючими, вони вміють йти на компроміси для підтримування важливих для них зв'язків. Жінок з високими результатами можна охарактеризувати як маючих довірчі стосунки з оточуючими, які турбуються про благополуччя інших, здатні співпереживати та здатні підтримувати близькі стосунки. Вони розуміють, що людські відносини будуються на взаємних поступках;

– за шкалою «автономії» високий рівень показників до отримання психологічної допомоги виявлено у 16,5 % респондентів (5 осіб), а після – у 23,5 % осіб (7 жінок), середні показники до отримання психологічної допомоги мали 43,5 % досліджуваних (13 осіб), а після – 50 % респондентів (15 жінок), низькі показники за шкалою до отримання психологічної допомоги виявлено у 40 % респондентів (12 жінок), а після – у 26,5 % досліджуваних (8 жінок). Жінки з низькими показниками залежать від оцінки оточуючих, в прийнятті важливих рішень опираються на думку інших. Жінки з середніми

показниками не залежать від думок оточуючих, але все ж для них велике значення мають суспільні норми. Жінок з високими результатами можна охарактеризувати, як самостійних та незалежних, вони здатні протистояти спробам суспільства заставити думати та діяти їх деяким чином, вони самостійно регулюють свою поведінку та оцінюють себе у відповідності з особистісними критеріями;

– за шкалою «управління середовищем» високий рівень показників до отримання психологічної допомоги виявлено у 20% жінок (6 осіб), а після – у 23,5 % досліджуваних (7 осіб), середні показники до отримання психологічної допомоги мали 47 % респондентів (14 осіб), а після отримання – 53,5 % досліджуваних (16 жінок), низькі показники за шкалою до отримання психологічної допомоги виявлено у 33 % респондентів (10 осіб), а після – у 23,5 % досліджуваних (7 осіб). Жінок з низькими результатами можна охарактеризувати як людей, які мають складнощі в організації повсякденної діяльності та відчують себе нездатними щось змінити або покращити обставини, бездумно ставляться до життєвих можливостей. Жінки з середніми показниками в більшості контролюють все що відбувається навкруги, але також відчують сумніви деякі сумніви у своїх можливостях. Жінки з високими показниками відчують в собі достатньо влади та компетенції, щоб керувати оточенням, вони контролюють всю зовнішню діяльність, ефективно використовують можливості, вміють створювати умови, які підходять для задоволення особистісних потреб;

– за шкалою «особистісного зростання» високий рівень показників виявлено у 14 % респондентів (4 осіб) виявлено, а після – у 20 % жінок, середні показники до отримання психологічної допомоги виявлено у 40 % досліджуваних (12 осіб), а після – у 50 % жінок, низькі показники за шкалою до отримання психологічної допомоги мали 47 % респондентів (14 осіб), а після – 30 % осіб (9 жінок). Жінки з низькими показниками відчують відсутність свого розвитку, не відчують відчуття покращення аюо самореалізації. Жінки з середніми показниками відчують інтерес до життя,

здатність встановлювати нові відносини та змінювати свою поведінку на власний розсуд. Жінки з високими показниками відчують постійний розвиток, сприймають себе зростаючою та самореалізованою особистістю, відкриті новому досвіду, а також змінюються у відповідності зі своїми знаннями та досягненнями;

– за шкалою «цілі в житті» високий рівень показників до отримання психологічної допомоги виявлено у 20 % досліджуваних (6 осіб), а після – у 27 % респондентів (8 осіб), середні показники до отримання психологічної допомоги отримання психологічної допомоги мали 53,5 % досліджуваних (16 осіб), а після – 56,5 % осіб, низькі показники за шкалою до отримання психологічної допомоги отримання психологічної допомоги мали 26,5 % респондентів (8 осіб), а після – 16,5 % досліджуваних (5 жінок). Жінки з низькими показниками відчують беззмістовність життя, вони мають мало цілей та намірів. Жінки з середніми показниками вміють знаходити цілі в своєму минулому житті, а також мають перспективи та впевненість, які зумовлюють смисл життя. Жінки з високими результатами мають цілі в житті та відчують її направленість, дотримуються тверджень, які являються джерелами цілей у житті, мають наміри і цілі на все своє життя;

– за шкалою «самоприйняття» високий рівень показників до отримання психологічної допомоги виявлено у 20 % досліджуваних (6 осіб), а після – у 23,5 % досліджуваних (7 жінок), середні показники до отримання психологічної допомоги мали 50 % досліджуваних (15 осіб), а після – 56,5 % досліджуваних (17 жінок), низькі показники за шкалою до отримання психологічної допомоги мали 30 % досліджуваних (9 осіб), а після – 20 % досліджуваних (6 осіб). Жінки з низькими показниками невдоволені собою та розчаровані подіями і досягненнями свого минулого, бажають бути не тими ким є. Жінок з середніми та високими показниками можна охарактеризувати, як людей котрі здебільшого позитивно відносяться до себе, знають та приймають різні свої сторони, включаючи і хороші і погані якості, позитивно оцінюють своє минуле;

– за шкалою «психологічного благополуччя» високий рівень показників до отримання психологічної допомоги виявлено у 16,5 % респондентів (5 осіб), а після – у 20 % досліджуваних (6 жінок), середні показники до отримання психологічної допомоги мали 43,5 % досліджуваних (13 осіб), а після – 50 % досліджуваних (15 жінок), низькі показники за шкалою виявлено у 40 % досліджуваних (12 осіб), а після – у 30 % досліджуваних (9 осіб). Жінок з низькими результатами можна охарактеризувати як особистостей, у яких відсутні видимі життєві перспективи, які мали б достатньо привабливості. Жінок з середніми та високими результатами в цілому можна охарактеризувати, як особистостей з життям, наповненим цілями, прагненнями та осмисленістю.

Отже, отримані показники дозволили зробити висновок про те, що в цілому на попередньому етапі діагностики досліджувана група жінок мала тенденцію до незадоволення своїм життям, вони недостатньо позитивно сприймали себе та оточуючих, вони вміли ставити цілі та не завжди робили щось для їх досягнення. Після отримання психологічної допомоги низькі показники зменшилися на 3-17 %, що говорить про збільшення показників психологічного благополуччя. Жінки стали більш спрямовані на позитивні міжособистісні стосунки з оточуючими та з самими собою, вони вміють співпереживати, але не завжди враховують зміну обставин.

Наступним проведене дослідження аспектів темпераменту до та після отримання психологічної допомоги досліджуваних жінок за допомогою особистісного опитувальника ЕРІ Г. Айзенка. Загальні результати стосовно жінок представлені у табл. 3.1.4, індивідуальні у додатку Д.

Таблиця 3.1.4

Показники особистісної спрямованості жінок до та після отримання психологічної допомоги за тестом Г. Айзенка

Рівень	Шкали							
	Екстраверсія				Нейротизм			
	До		Після		До		Після	
	К-сть	К-сть у %	К-сть	К-сть у %	К-сть	К-сть у %	К-сть	К-сть у %
Дуже високий	1	3,5	1	3,5	4	13,5	2	7
Високий	9	30	8	26,5	10	33,5	9	30
Середній	16	53	17	56,5	15	50	16	53,5
Низький	4	13,5	4	13,5	1	3,5	3	10

З результатів представлених у таблиці 3.1.4 видно, що:

– за шкалою «екстраверсії-інтроверсії» до та після отримання психологічної допомоги дуже високі показники виявлено у 3,5 % жінок (1 особа), високі показники до отримання психологічної допомоги виявлено у 30 % жінок (9 осіб), а після – у 26,5 % жінок (8 осіб), середні показники до отримання психологічної допомоги виявлено у 53 % досліджуваних (16 осіб), а після отримання психологічної допомоги у 56,5 % осіб (17 жінок), низькі показники до та після отримання психологічної допомоги виявлено у 13,5 % досліджуваних (4 особи);

– за шкалою «нейротизму» дуже високі показники до отримання психологічної допомоги виявлено у 13,5 % жінок (4 особи), а після – у 7 % досліджуваних (2 особи), високі показники до отримання психологічної допомоги виявлено у 33,5 % жінок (10 осіб), а після – у 30 % осіб (9 жінок), середні показники до отримання психологічної допомоги виявлено у 50 % досліджуваних (15 осіб), а після- у 53,5 % жінок (16 осіб), низькі показники до отримання психологічної допомоги мали 3,5 % досліджуваних (1 особа), а після – 10 % досліджуваних (3 жінки).



Отже, можна сказати, що серед жінок, як під час первинної діагностики, так і після отримання психологічної допомоги переважало середнє значення по шкалі «екстраверсія-інтроверсія» (53 % досліджуваних), що свідчить про відсутність одного із домінуючих типів.

У жінок з дуже високими та високими показниками за шкалою «екстраверсія-інтроверсія» характеристики екстраверсії яскраво виражені, що проявляється в індивідуально-психологічній направленості даних жінок на зовнішній світ. Для них є характерним товариськість, імпульсивність, гнучкість у спілкуванні, ініціативність, але низька наполегливість, а також висока соціальна адаптованість.

У жінок з низькими показниками за шкалою «екстраверсія-інтроверсія» яскраво виражені характеристики інтроверсії, такі як замкнутість, соціальна пасивність, але у поєднанні з високою наполегливістю, схильністю до самоаналізу та труднощами у соціальній адаптації.

Рівень нейротизму характеризує людину з боку його емоційної стійкості. Жінок з низькими показниками можна охарактеризувати як достатньо емоційно стабільних особистостей. Вони не схильні до надмірної нервозності, стійкі до зовнішніх впливів, викликають довіру, схильні до лідерства.

Для жінок, яким характерні високі показники за шкалою «нейротизму» характерною є емоційна нестабільність (нейротичність) за певних обставин. Дані жінки чутливі, емоційні, тривожні та схильні хворобливо переживати невдачі та засмучуватися через дрібниці.

Відзначимо, що після отримання психологічної допомоги рівень нейротизму дещо зменшився.

Для того, щоб перевірити ефективність розробленої моделі психологічної допомоги особам, які постраждали від насилля нами було застосовано методи математичної статистики, які дозволили встановити відмінності між показниками, отриманими до та після отримання психологічної допомоги. Були застосовані критерії Стьюдента для шкал з

нормальним розподілом та Шапіро-Вілкоксона для шкал з відхиленнями від нормального розподілу (див. додаток Д).

Встановивши тип розподілу даних (Додаток Є) за допомогою непараметричного критерію Колмогорова-Смірнова, в результаті отримали підтвердження того, що розподіл є нормальним для шкал: «конкуренція», «пристосування», «уникнення», «психологічне благополуччя», «нейротизм», «екстраверсія».

Розподіл не є нормальним для шкал: «компроміс», «співпраця».

За допомогою критерію t-Ст'юдента для залежних вибірок можливо оцінити різницю між показниками вибірки респондентів за переважанням у них більш високих або більш низьких рангів або підрахувати коефіцієнт рангової кореляції між сталою та перемінною (до та після тренінгу) [42, с. 232].

W критерій Вілкоксона – це непараметричний аналог парного критерію Ст'юдента (t-критерій для залежних вибірок) для порівняння показників до і після участі в програмі, тренінгу чи лікування. Цей непараметричний критерій заснований на рангах [42, с. 239].

В результаті проведення якісного аналізу порівняння показників психічних та емоційних станів за допомогою критерію t-Ст'юдента (Додаток Ж), ми отримали такі результати:

1. Виявлена розбіжність між середніми показниками способів поведінки у конфлікті, а саме конкурентного та пристосування.

2. Виявлена розбіжність між середніми показниками психологічного благополуччя.

3. Виявлена розбіжність між середніми показниками нейротизму.

Виявлені розбіжності представлені у таблиці 3.1.5.

4. Розбіжностей між показниками уникнення, як способу реагування у конфлікті не виявлено.

5. Розбіжностей між показниками екстраверсії не виявлено.

Таблиця 3.1.5

Показники найбільш виражених відмінностей показників до та після  
впровадження моделі психологічної допомоги

Показники	Значення t-критерію		
	До	Після	Значимість (2-стороння)
Конкуренція	7,4	6,4	,035
Пристосування	7,22	6,12	,031
Психологічне благополуччя	7,41	8,62	,037
Нейротизм	8,80	6,28	,011

З представлених в таблиці 3.1.5 даних видно, що після отримання психологічної допомоги виявлені значимі статистичні розбіжності у рівні вираження таких особистісних особливостей досліджуваних жінок: конкурентний спосіб реагування у конфлікті ( $p \leq 0,035$ ), пристосувальний спосіб реагування у конфлікті ( $p \leq 0,031$ ), переживання психологічного благополуччя ( $p \leq 0,037$ ), нейротизму ( $p \leq 0,011$ ).

Значення t-критерію має негативний показник за шкалою психологічного благополуччя (значення t-критерію = -2,266), тож можна говорити про статистично значиме зростання даного показника після отримання психологічної допомоги за розробленою моделлю психологічної допомоги особам, які постраждали від насилля.

Значення t-критерію має додатне значення за шкалами: конкурентного способу поведінки у конфлікті (значення t-критерію = 1,846), пристосувального способу поведінки у конфлікті (значення t-критерію = 2,118), нейротизму (значення t-критерію = 1,934), що говорить про статистично значиме зменшення даних показників після отримання психологічної допомоги.

В результаті проведення якісного аналізу за показниками проведеного дослідження студентів до і після участі в тренінгу розвитку професійно-важливих якостей за допомогою критерію W-Вілкоксона були виявлені наступні розбіжності (Додаток I):

1. розбіжність між показниками такого способу поведінки у конфлікті як співпраця;

Дані цих показників представлені у табл. 3.1.6.

2. розбіжність між показниками такого способу поведінки у конфлікті, як компроміс не виявлено.

Таблиця 3.1.6

Показники найбільш виражених відмінностей між показниками до та після впровадження моделі психологічної допомоги за W-критерієм

Показники	Значення W –критерію		
	До	Після	Значення $p$
Співпраця	5,12	6,58	,018

З огляду на таблицю 3.1.6 можна зробити висновок, що виявлено значимі статистичні розбіжності між показниками жінок до і впровадження моделі психологічної допомоги, а саме співпраці, як способу поведінки у конфлікті ( $p \leq 0,018$ ).

Визначення напрямлення показало, що рівень співпраці ( $p \leq 0,018$ ) після отримання психологічної допомоги за розробленою моделлю став вищим. Так як  $p$ -рівень W-критерія  $\leq 0,05$  (див. додаток I) можна говорити про статистично значиме збільшення означеного показника після отримання психологічної допомоги за розробленою моделлю.

Підсумовуючи дані порівняння середніх показників результатів дослідження, в нашій роботі це показники психічних, емоційних станів та способів поведінки у конфлікті до і після отримання психологічної допомоги, отримані за допомогою статистичного аналізу даних, а саме критерію Стюдента та критерію Вілкоксона зроблено наступні висновки:

1) після отримання психологічної допомоги статистично зменшилися такі показники як конкурентний та пристосувальний спосіб поведінки у конфлікті та збільшився такий спосіб поведінки як співпраця у жінок, що

свідчить про ефективність розробленої моделі психологічної допомоги особам, що постраждали від насилля у міжстатевих стосунках;

2) після отримання психологічної допомоги статистично збільшився показник рівня психологічного благополуччя у жінок, що свідчить про ефективність розробленої моделі психологічної допомоги особам, що постраждали від насилля у міжстатевих стосунках;

3) після участі в програмі статистично зменшився показник нейротизму у жінок, що свідчить про ефективність розробленої моделі психологічної допомоги особам, що постраждали від насилля у міжстатевих стосунках розробленої моделі психологічної допомоги особам, що постраждали від насилля у міжстатевих стосунках.

### **3.2. Рекомендації щодо психологічного супроводу осіб, що постраждали у міжстатевих стосунках**

Відразу відзначимо, що в даному підрозділі будуть розглянуті особливості роботи з парами, які зазнали руйнівного впливу конфліктних ситуацій та насилля у міжстатевих стосунках та вирішили працювати з психологом та долати труднощі разом.

Глобальна оцінка якості та сенсу життя подружжя, яка відображається в переживаннях задоволеності життям, психологічному задоволенні своїх потреб, вмінні вирішувати конфлікти та зважати на думку іншого є складним та недостатньо вивченим феноменом.

Аналіз досліджень показує, що фактори, які зумовлюють задоволеність життям подружжя пов'язані з оцінкою людьми сенсу свого життя, з наявністю життєвої мети і тимчасової перспективи, що зв'язує їх сьогодні, минуле і майбутнє. До цих факторів відносять великі і малі успіхи в реалізації життєвої мети, систему інтересів і рефлексію значущості свого життя в очах партнера [16; 29, с. 190].

Основною психологічною проблемою подружжя на цьому життєвому етапі є його адаптація до сумісного життя та потреб партнера як основної стадії життя.

На перших етапах психологічного супроводу ставиться задача зацікавити подружжя, викликати у них бажання пізнавати щось нове про себе, про партнера, про інших і про зовнішній світ, проводиться стимуляція уяви, цікавості. Для цього застосовуються психолого-просвітницька робота: показ кінофільмів з подальшим їх обговоренням, лекції-бесіди та ін.

Важливим є застосування використання вправ на розвиток уяви і уваги, ігор (наприклад трансформаційні ігри), які сприяють стимуляції пізнавальних процесів, постановці і вирішенню психологічних проблем.

Надалі робота може поступово ускладнюватися. Основною метою роботи на подальших етапах є формування, розвиток і підтримка в самостійному знаходженні життєвих ресурсів, які можуть бути використані при вирішенні конфліктів у повсякденному житті, побутовій і професійній сферах [28, с. 64].

На заключних етапах психологічного супроводу важливо навчити подружжя самостійно знаходити і відзначати радісні моменти життя, як в минулому, так і в сьогоденні, будувати сумісні плани на майбутнє, підвищувати залученість в життя.

Не слід залишати осторонь можливість розвитку у людини почуття спільності або соціального інтересу. Під час психологічного супроводу можливе використання основних положень теорії індивідуальної психології А. Адлера. Ефективність групових методів, відповідно до його теорії, полягає в розвитку соціального інтересу. «Соціальний інтерес, або суспільне почуття, – це здатність цікавитися іншими людьми і брати участь в допомозі іншим людям, виявляючи свідомий інтерес до їх здоров'я та добробуту» [5, с. 103].

Адлер активно використовував методику «Ранні спогади» як своєрідного індивідуального психологічного портрета, який ніколи не вступає в протиріччя зі стилем життя. Якщо стиль життя змінюється, спогади теж

зміняться: людина буде згадувати інші випадки або по-іншому інтерпретувати ті випадки, які вона пам'ятає.

Методика заснована на твердженні Адлера про те, що випадкових спогадів не буває. «Кожний спогад, яким би тривіальним він не здавався б людині, представляє для неї щось важливе. Він говорить їй: «Ось, чого ти повинен очікувати», або: «Ось, чого ти повинен уникати», або: «Ось, що таке життя» [5, с. 103].

При роботі з парою за цією методикою, подружжю пропонується виконати домашнє завдання: згадати і записати свої ранні сумісні спогади. В процесі занять кожному з подружжя надається можливість прочитати своє враження з подальшим його обговоренням.

Потім задаються основні питання автору: «Як би Ви вчинили зараз в подібній ситуації, і що б змінили у своїй поведінці?». Тим самим, використовується адлерський принцип: «Як це можна зробити по-іншому?».

У роботі з парами, в яких були випадки міжстатевих конфліктів ми вважаємо за доцільне звернення до позитивного психотерапевтичного напрямку, зокрема позитивної психотерапії Н. Пезешкіана. Позитивна психотерапія – це не тільки лікування в ситуації психотерапевт – клієнт, а й профілактика психологічних відхилень: вона пропонує клієнтам техніку самопомоги, допомагає знайти власну стратегію поведінки, поглянути на життєву ситуацію під іншим кутом зору. Н. Пезешкіан використовує в психотерапевтичних цілях притчі та історії, які грають роль «Психологічних помічників». На його думку, життєва мудрість, повчальна і смішна може швидше сприяти прозрінню. На противагу порадам, історії і притчі не накладають на клієнта зобов'язань, а дають можливість по-іншому побачити ситуацію. Автор пропонує техніки, які можуть допомогти знайти клієнтам власну стратегію поведінки. Таким чином, для подружжя такий процес позитивного підходу є спонукальною причиною для переосмислення існуючих конфліктних симптомів і проблем [72, с. 102].

Використання техніки притч та історій дозволяє звернути увагу до глибинного «Я» людини, її важливим сенсоутворювальним принципам; допомогти в більш усвідомленому відношенні до самої себе, світу, іншим людям, а при необхідності – в зміні цього відношення; надати психологічну підтримку і звільнення від переживань, пов'язаних з будь-якою проблемною життєвою ситуацією. Вони володіють великою силою впливу [72, с. 103].

Сенс кожної історії людина сприймає по-своєму, в залежності від свого способу мислення. Коли людина вже досягнула відносний характер окремих норм, тож «зміна позиції» відбувається не за рахунок втрати цінностей, а за рахунок того, що вона починає розуміти, що можуть бути більш бажані цінності.

У роботі з подружжям щодо вирішення конфліктів історії виконують такі функції:

1. Функція моделі. Історії відображають конфліктні ситуації і пропонують можливі способи їх вирішення або вказують на наслідки окремих спроб вирішення конфлікту. Таким чином вони допомагають вчитися за допомогою моделі.

2. Функція зберігання досвіду. Після закінчення психотерапевтичної роботи історія продовжує надавати свою дію на клієнта і робить його більш незалежним від психотерапевта.

3. Історії – носії традицій. Якщо ближче познайомитися з вмістом історій і з закладеними в них принципами, то можливо виявити в них способи поведінки і погляди, які пояснюють власну, вже звичну, невротичну поведінку і схильність до конфліктів.

4. Історії як посередники в міжкультурних відносинах. Будучи носіями традицій, історії відображають в собі різні культури, її поняття і норми поведінки, знайомлять з властивим їй способом вирішення проблем.

5. Історії як альтернативні смисложиттєві концепції. Звернення до притч, історій і казок несе в собі глибокий сенс та дозволяє людині усвідомити можливість того, як стати щасливим.



Також можна визначити декілька універсальних рекомендацій, з якими пари зможуть працювати не лише з допомогою психолога, а й самостійно.

Перший метод – порівнювати себе з тими, у кого немає того, що є у тебе. Ще можна згадувати часи, коли у тебе цього не було. Обидва підходи дають можливість переставити «точку порівняння» так, щоб розглядати досягнуте з менш сприятливої позиції.

Можна вдатися до методів, що базуються на альтернативах вибору, наприклад на можливостях урізноманітнити своє життя.

Можна моделювати час насичення, наприклад намагатися «не їсти відразу весь пиріг», а розтягувати задоволення. Сюди ж відноситься прагнення робити паузу між повторенням приємних моментів.

Ще один метод – контролювати свою реакцію на події і свої емоції. Жахливі страждання, перенесені в концентраційному таборі, дозволили Віктору Франклу сформулювати принцип: «Між подразником і реакцією у людини залишається свобода вибору» [76, с. 38].

Право вибирати, що на неї вплине, було єдиним, що залишилося у людини, у якого на очах убили її близьких, яку катували і принижували. Франкл зрозумів це на порозі смерті і назвав цей принцип «останньою людською свободою». Він не міг уникнути болю, голоду і страху, але зате міг вибирати силу психологічного впливу, з якою на нього тиснули події, що відбуваються.

Важко собі уявити, що у звичайному житті ми можемо ось так просто забути, що не вистачає грошей на їжу, або перестати хвилюватися про хвороби чи складні ситуації. Але, переживаючи неприємності, людина може хоча б трохи «підретушувати» свої негативні емоції, використовуючи принцип Віктора Франкла.

Ще однією практично здійсненою рекомендацією служить порада не згадувати про проблеми, які не відносяться до сьогоднішнього дня. Втім, і про майбутні проблеми краще довго не думати. Викинувши з голови все, що не відноситься до теперешнього моменту, людина налаштовує себе на надмірно

оптимістичний лад. Може бути, в цьому стані людина і буде здаватися собі несерйозною, але зате у неї з'явиться відчуття полегшення і навіть щастя.

На кожному етапі відносин між жінкою та чоловіком є свої проблеми, при цьому вони можуть бути абсолютно різними, тобто подружжя може бути стурбовані незапланованою вагітністю, проблемами на роботі, і навіть кризою середнього віку [12, с. 121].

Зупинімося на ролі психотерапевта у психологічному супроводі та консультуванні молоді сім'ї, яка переживає конфліктні ситуації. Сімейне психологічне консультування, як відомо, є однією з форм подружньої терапії, оскільки йдеться про більш прості, поверхневі та короткі за часом терапевтичні впливи, в основному в конфліктних і кризових ситуаціях. Консультації дають змогу знайти вихід з певних конфліктів. Однак саме короткотривалість процесу розпізнавання проблеми є основною складністю психологічного консультування. Саме брак часу, а через це – неправильна розстановка акцентів у проблемі, часто є вагомою перешкодою у досягненні швидкого результату.

У кожного з членів подружньої пари може бути різний рівень конфліктності. Серед молодих подружніх пар (18-35 рр.) найчастіше зустрічається психологічна несумісність. Тут є ефективною сімейна корекція. Проте є випадки, коли психолог працює з подружжям, яке з часом видозмінюється (члени родини «розвиваються окремо») і тим самим переходить у неминучу фазу розлучення. У таких випадках сімейна корекція є малодієвою.

В роботі з подружньою парою важливо зацікавити чоловіка та дружину у більш глибокому розкритті їх сімейного (а також особистісного) непорозуміння. Паралельне «озвучування», розповідь, нарративізація, спільний аналіз проблеми і порівняння відмінностей в її розумінні учасниками конфлікту допоможе переосмислити його мотиви і причини [28, с. 68].

Проаналізувавши етапи сімейного консультування за Р.Мей [43], та О.Ф. Бондаренко [3], ми виокремили такі з них як найбільш ефективні у роботі із молодою сім'єю.

Початкова діагностична стадія полягає у визначенні необхідності консультування і прогнозу впливу на родину. Дана діагностична стадія може включати описовий, прогностичний, динамічний, генетичний та структурний рівні. Обов'язковим елементом для подальшої психотерапевтичної роботи є встановлення психотерапевтичного контакту, а також представлення внутрішньої картини конфлікту хоча б одного з подружжя, а краще обох.

Другим етапом є відновлення подружніх відносин. Тут дуже важливим є зниження психологічної напруги клієнтів. Виникнення цієї напруги може стати результатом песимістичного налаштування членів сім'ї стосовно неминучості конфліктних стосунків та, відповідно, жалість до себе як учасника чогось неприємного (наразі – конфлікту). Тут важливо не спровокувати (чи допустити) виникнення нової хвилі конфліктності сімейної пари в присутності психолога. Це може проявитися у формі звинувачень, скарг, порівнянь, образ, брутальності тощо. Тому практикуючий сімейний психотерапевт має тонко контролювати підтекст своїх висловів, аби не стати на сторону одного з подружжя, не перетворитися на своєрідного «союзника» одного з пари та «противника» для іншого.

Фахівець має з повагою ставитись до повільних кроків на шляху до еволюції та відродження стосунків. Поспіх та кваплення у рішеннях стануть руйнівними у відбудові первинних стосунків, на яких будувалася сім'я.

Важливою є також здатність показати людині «інший бік медалі», інше ставлення її опонента до ситуації, що склалася. На жаль, часто люди навіть і не підозрюють, що особа, яка поруч, може переживати інші почуття та мати інші думки по відношенню до даної критичної ситуації [3, с. 183].

Дуже частою помилкою сімейних психотерапевтів є мимовільне повчання подружньої пари. Однак поради давати не потрібно, навіть якщо про них просять, тому що основна теза виходить з того, що молоді люди самі в

зможі вирішити всі конфлікти, що виникли між ними, і треба дати їм право обрати, як саме вони це зроблять.

Отже, підсумовуючи вищевикладене, слід відзначити, що психологічний супровід, в нашому випадку, сімейних пар в яких сімейний конфлікт є конкретним проявом гендерного конфлікту. Тож потрібно враховувати, що ставлення чоловіків та жінок до сімейних конфліктів досить різняться через розбіжності у когнітивно-емоційних сферах. Під час сімейного конфлікту люди обирають для себе одну з трьох моделей поведінки: 1) приховане переживання, що ховається за сильним бажанням зберегти шлюб, але з повною відсутністю можливості заявити про свої думки та бажання; 2) відстоювання своєї правоти та бажання змінити партнера, його думки та дії, що супроводжується агресією, зневагою та звинуваченнями; 3) банальне уникнення відносин, що ведуть до конфлікту, втеча від «гострих» тем. Враховуючи дані аспекти, психологічний супровід сімей має базуватися на засадах адекватної та швидкої розстановки акцентів у сімейній проблемі, глибокому її розкритті, паралельній розповіді, сімейному аналізу проблеми, використанні сімейної корекції тощо.

### **Висновки до третього розділу**

Аналіз ефективності впровадженої моделі психологічної допомоги особам, що постраждали у міжстатевих стосунках відбувався у декілька етапів.

На першому етапі були отримані дані психодіагностичного дослідження, які дозволили констатувати, що здебільшого жінки не задоволені тим, що вони отримують та відчувають у своїх стосунках з партнером, не достатньо благополучні, хоча свій вклад у стосунки вони оцінюють досить високо. Серед найбільш притаманних жінкам способів поведінки у конфлікті ми виявили такі як конкуренція, уникнення, пристосування. Проведене дослідження виявило 13 сімей з нещасливими стосунками, 13 сімей з

компенсаторними стосунками та 4 сім'ї безпроблемного типу. Такі отримані результати говорять про те, що 4 сімейні пари відчувають відчуження та благополуччя та відчуття, що отримані блага перевищують жертву. Майже змирилися з можливістю розірвання шлюбу через невирішені проблеми та наявні конфліктогенні зони у невідповідності своїх мотиваційно-потребнісних сфер 13 сімей із нещасливими стосунками. А ще 13 сімей мають компенсаторні стосунки, тож в них партнери обмінюються вкладками та жертвами, що дозволяє їм балансувати між цінностями.

На другому етапі була впроваджена модель психологічної допомоги особам, які постраждали у міжстатевих стосунках та проведено повторно психодіагностичне дослідження, яке дозволило виявити деяке збільшення психологічного благополуччя, зменшення нейротизму та збільшення показників таких способів реагування у конфлікті як співпраця і зменшення конкурентного та пристосувального способів реагування у конфлікті.

Результати щодо ефективності впровадженої моделі психологічної допомоги особам, які постраждали у міжстатевих стосунках були підтверджені за допомогою таких методів математичної обробки даних як критерій Стюдента і критерій Вілкоксона.

У роботі практичного психолога психологічне вирішення та профілактика сімейних конфліктів важливо зацікавити чоловіка та дружину у більш глибокому розкритті їх сімейного (а також особистісного) непорозуміння. Паралельне «озвучування», розповідь, наративізація, спільний аналіз проблеми і порівняння відмінностей в її розумінні учасниками конфлікту допоможе переосмислити його мотиви і причини.

Сімейне психологічне консультування, як відомо, є однією з форм подружньої терапії, оскільки йдеться про більш прості, поверхневі та короткі за часом терапевтичні впливи, в основному в конфліктних і кризових ситуаціях. Консультації дають змогу знайти вихід з певних конфліктів. Однак саме короткотривалість процесу розпізнавання проблеми є основною складністю психологічного консультування. Саме брак часу, а через це –

неправильна розстановка акцентів у проблемі, часто є вагомою перешкодою у досягненні швидкого результату.

Так, у кожного з членів подружньої пари може бути різний рівень конфліктності. Серед молодих подружніх пар (18-35 рр.) найчастіше зустрічається психологічна несумісність. Тут є ефективною сімейна корекція. Проте є випадки, коли психолог працює з подружжям, яке з часом видозмінюється (члени родини «розвиваються окремо») і тим самим переходить у неминучу фазу розлучення. У таких випадках сімейна корекція є малодієвою.

Проаналізувавши етапи сімейного консультування, ми виокремили такі з них як найбільш ефективні у роботі із молодією сім'єю: початкова діагностична стадія (визначення визначенні необхідності консультування і прогнозу впливу на родину), стадія відновлення подружніх відносин (зниження психологічної напруги клієнтів, а також еволюція та відродження стосунків.)

## ВИСНОВКИ

1. Розглянувши проблематику міжстатевих стосунків у класичних психологічних концепціях, можна констатувати, що основними є такі, як гендерні відмінності (міжстатеві стосунки оцінюються з позиції статусу та ролі жінки в суспільстві, з позиції порівняння психологічних характеристик жінок та чоловіків) (З. Фрейда, К. Юнга, О. Вейнингер); концепція психосексуального розвитку та статевих відмінностей (І. С. Кон); концепція психофізіологічних відмінностей (Б. Г. Ананьєв); концепція міжстатевої взаємодії, впливу маскулінності-фемінності на поведінку; біологічна теорія статевого диморфізму (В. О. Геодакян); концепції статевих відмінностей в більш глибоких і складних психологічних структурах, таких як Я-концепція, морально-етичні установки, статева ідентичність (наприклад, роботи С. І. Кудінова, В. В. Романова, Б. І. Хасана).

2. Вивчення особливостей конфлікту у міжстатевих стосунках показало, що на рівні міжособистісних стосунків гендерні конфлікти найбільш поширені в сімейній і професійній сферах. Гендерні конфлікти в основному викликані потребою в перерозподілі традиційних жіночих і чоловічих ролей. Як правило, чоловіки мають установки на традиційний тип сімейних відносин в побуті (дружина виконує більший обсяг домашніх робіт, а якщо чоловік їй і допомагає, то тільки виконанням традиційних видів «чоловічої роботи»). Жінки частіше схильються до егалітарного типу розподілу ролей в сім'ї, при якому сімейні обов'язки діляться порівну між чоловіком і дружиною або розподіляються в залежності від ситуації, що склалася: основну частину домашніх справ бере на себе той член сім'ї, у кого більше вільного часу.

На даний момент традиційними підходами до психологічної допомоги особам, які постраждали у міжстатевих стосунках є: «гарячі лінії» – екстрена психологічна допомога, «телефон довіри»; очні консультації з психологом; групова робота з психологом в групах підтримки. Існують певні особливості

психологічної роботи з особами, постраждалими у міжстатевих стосунках, зокрема, від домашнього насильства. Адже, надання психологічної допомоги особам постраждалим у міжстатевих стосунках виходить з характеру психогенного впливу несприятливих факторів зовнішнього середовища на механізми психологічного реагування, які є значущими у формуванні як поведінкових стереотипів, так і різного виду психологічних порушень і психосоматичних розладів.

3. Розроблена модель психологічної допомоги особам, які постраждали у міжстатевих стосунках включила в себе кілька етапів: 1) діагностика психічного стану осіб, що постраждали у міжстатевих стосунках; 2) підбір необхідних заходів психологічної допомоги; 3) групова психологічна робота; 4) індивідуальні заходи психологічної допомоги. Паралельно з цим до частини постраждалих осіб проводилася реабілітаційна робота з використанням психологічних заходів і комплексу фізичних вправ. Основними завданнями реабілітаційної роботи були: відновлення емоційно-психічного стану, підвищення стійкості до стресу, профілактика депресії (легкий та середній рівні), стимуляція біологічних механізмів відновлення органів і систем, оптимізація рухового режиму, поліпшення функціонування зв'язкового апарату та м'язової системи; 5) контрольна діагностика психічних станів жінок.

4. Емпірична перевірка даних порівняння середніх показників результатів дослідження, в нашій роботі це показники психічних, емоційних станів та способів поведінки у конфлікті до і після отримання психологічної допомоги, отримані за допомогою статистичного аналізу даних, а саме критерію Стюдента та критерію Вілкоксона зроблено наступні висновки:

– після отримання психологічної допомоги статистично зменшилися такі показники як конкурентний та пристосувальний спосіб поведінки у конфлікті та збільшився такий спосіб поведінки як співпраця у жінок, що свідчить про ефективність розробленої моделі психологічної допомоги особам, що постраждали від насилля у міжстатевих стосунках;



– після отримання психологічної допомоги статистично збільшився показник рівня психологічного благополуччя у жінок, що свідчить про ефективність розробленої моделі психологічної допомоги особам, що постраждали від насилля у міжстатевих стосунках;

– після участі в програмі статистично зменшився показник нейротизму у жінок, що свідчить про ефективність розробленої моделі психологічної допомоги особам, що постраждали від насилля у міжстатевих стосунках розробленої моделі психологічної допомоги особам, що постраждали від насилля у міжстатевих стосунках.

5. Проведене дослідження та отримані дані дозволили також надати практичні рекомендації щодо психологічного супроводу та роботи з парами, які зазнали руйнівного впливу конфліктних ситуацій та насилля у міжстатевих стосунках та вирішили працювати з психологом та долати труднощі разом. Отже, у роботі практичного психолога з сім'єю з проблеми вирішення та профілактики сімейних конфліктів важливо зацікавити чоловіка та дружину у більш глибокому розкритті їх сімейного (а також особистісного) непорозуміння. Паралельне «озвучування», розповідь, наративізація, спільний аналіз проблеми і порівняння відмінностей в її розумінні учасниками конфлікту допоможе переосмислити його мотиви і причини. Ми виокремили основні етапи роботи з сім'єю: діагностична стадія та стадія відновлення подружніх відносин.

У подальших дослідженнях доцільним буде детальний розгляд і інших причин, через які виникають конфлікти у міжстатевих стосунках, їх психологічний аналіз, пошук шляхів вирішення сімейних конфліктів за допомогою спеціальних прийомів сімейного консультування.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алешина Ю. Е., Лекторская Е. В. Ролевой конфликт работающей женщины // Вопросы психологии. 1989. № 5. С. 80–88.
2. Берн Ш. Гендерная психология. СПб.: ПраймЕВРОЗНАК, 2001. 320 с.
3. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості.: Навч. пос. для студ. ст. курсів психол. факультетів та від. - нь ун - тів. - Харків. : Фоліо, 2006. С. 172 – 189.
4. Бондарчук О.І. Психологія сім'ї: Курс лекцій. – К.: МАУП, 2001. – 96с.
5. Брикса В.М. Сімейні конфлікти: причини та шляхи вирішення // Матеріали ІХ Всеукраїнської студентської науково - технічної конференції "ПРИРОДНИЧІ ТА ГУМАНІТАРНІ НАУКИ. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ". 2015. С. 101 -103.
6. Бэрон Р. Агрессия / Р. Бэрон, Д. Ричардсон. – СПб.: Питер, 1998. С. 98–113.
7. Бужигеева М.Ю. Гендерные особенности детей на начальном этапе обучения // Педагогика. 2002. № 8. С. 29–35.
8. Васюра С. Коммуникативная активность мальчиков и девочек. Как представляют ее родители? // Дошкольное воспитание. 2001. № 1. С.33–36.
9. Васютинський В.О. Владно-підвладні аспекти статево-рольової і гендерної взаємодії // Практична психологія та соціальна робота. – 2006. – №6. – С.6-16.
10. Великдус О.М. Особливості задоволеності шлюбом залежно від гендерно-рольової диференціації у подружжі // Бакалаврська робота за спец. «Практична психологія». Під кер. док.псих., проф. соц. І псих. наук. В.О. Моляко: Житомир, 2009.

11. Венгер Г.С. Психологічні особливості рольових стосунків у дистатних сім'ях // Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології. 2015. Випуск 27. С. 103 -107.
12. Галичанська А. Психологічний клімат молоді сім'ї / Галичанська А. // Соціальна психологія. – 2003. – № 1. – С. 116-123.
13. Гісем Т.О. Психологічний аналіз сімейних конфліктів // Практична психологія та соціальна робота. – 2016. – №8. – С.27-33.
14. Головніва І.В. Зміна традиційних внутрісімейних ролей: нові моделі поведінки та конфлікти // Практична психологія та соціальна робота. – 2006. – №4. – С.12-16.
15. Давидюк Н. Типові причини формування конфліктних взаємин у подружній діаді. // Український соціум. – 2004. – № 2 (4). – С. 29-33.
16. Джелалі В.О. Психологія вирішення конфліктів: Навчальний посібник / В.О. Джелалі. – Харків-Київ : Р. И. Ф., 2006. – 320 с.
17. Євтух, М.Б. Математичне моделювання в психологічних та соціологічних дослідженнях: Підручник / М.Б.Євтух, М.С.Кулік, Е.В.Лузік, Т.В.Ільїна. – К.: ТОВ „Інформаційні системи”, 2012. – 428с. (гриф МОН України)
18. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины / сост. Е.П. Ильин. СПб.: Питер, 2006. 544 с.
19. Дусказієва Ж.Г. Гендерный подход в образовании // Современное образование новому обществу 21-го века: мат. 1-й Всерос. распрод. науч.-практич. конф. с междунар. участием. Красноярск, 4 апреля 2009 г. / Л.М. Туранова (отв. ред.) ред. кол.; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2009. С.15–22.
20. Еремеева В.Д., Хризман Т.П. Девочки и мальчики – два разных мира. М.: Линка-Пресс, 1998. 184 с.

21. Еремеева В.Д. Мальчики и девочки. Учить по-разному, любить по-разному. Нейропедагогика учителям, воспитателям, родителям, школьным психологам. Самара: Учебная литература, 2005. 160 с.
22. Жарков Г.В. Гендерная психология в современной России: западные методологические схемы и отечественная культурно-историческая ситуация // Психологические проблемы современной семьи: мат. 2-й Всерос. науч. конф. в 3 ч. / под ред. В.К. Шабельникова, А.Д. Лидерса: М., 2005. Ч. 2. С. 37–40. 76
23. Зубрицкая А. С. Особенности психологической помощи женщинам, пострадавшим от домашнего насилия. Теория и методология гендерных исследований. Вестник ТГЭУ. - № 3 -2009.. С. 77 – 89.
24. Иванова И.В. Идентичность личности и ее развитие у детей 6–9 лет // Психолог в детском саду. 2006. №2. С. 17–21.
25. Каган В.Е. Когнитивные и эмоциональные аспекты гендерных установок у детей 3–7 лет // Вопросы психологии. 2000. № 2. С. 65–69.
26. Каменская В.Г., Зверева С.В. К школьной жизни готов! Диагностика и критерии готовности дошкольника к школьному обучению. СПб.: Детство-Пресс, 2004. 120с.
27. Келли Г. Основы современной сексологии. СПб.: Питер, 2000. 896 с.
28. Кісарчук З.Г., Єрмусевич О.І. Психологічна допомога сім'ї. Книга 1. Навчальний посібник (у 3 книгах). – К.: Главник, 2006. – 128 с. – (серія «Психол. інструментарій»). С. 54 – 71.
29. Клецина И.С. Самореализация и гендерные стереотипы // Психологические проблемы самореализации личности. СПб.: Изд-во СПбГУ, 1998. Вып. 2. С. 188–202.
30. Клецина И.С. Теоретические проблемы гендерной психологии / И.С. Клецина // Мир психологии. 2001. №4. С.162–178.

31. Коберник Л. О. Роль та місце ціннісних орієнтацій у формуванні особистості // Наука і освіта. Науково-практичний журнал південного наукового центру АПН України. – Одеса. – 2008. – № 4-5. – С. 28-33.
32. Ковальова Л. Психологічні аспекти подружніх конфліктів. Матеріали студентської наукової конференції, присвяченої 170-річчю з дня народження Ю. Федьковича (12-13 травня 2004) / Ковальова Л. – Чернівці, 2004. – С. 143-144.
33. Кон И.С. Плюсы и минусы раздельного и совместного обучения // Педагогика. 2006. № 9. С.16–22.
34. Кон И.С. Ребенок и общество. М.: Академия, 2003. 336 с.
35. Кончаловская М.М. Факторы, влияющие на формирование личностной идентичности у детей 5–7 лет // Психолог в детском саду. 2005. №3. С. 32–44.
36. Корнюх А.О. «Задоволеність подружнім життям» та його сутнісні характеристики // 36. наук. праць. Психологічні науки. Випуск 9. Том 2. 2012. С. 135 – 141.
37. Коростылева Н.Н. Женщина и мужчина: от конфликта к согласию: монография. М.: Библионика, 2005. 240 с.
38. Кравець В.П. Психологія сімейного життя: [навч. посіб.]/ В.П. Кравець. – Тернопіль, 1995. – С. 334 – 352.
39. Левкович В.П., Зуськова О.Э. Социально-психологический подход к изучению супружеских конфликтов // Псих. журн. - 1985. -№3. - С.126-137.
40. Лукашевич, М. П. Стан і тенденції розвитку сучасної сім'ї в Україні / М. П. Лукашевич, М. В. Туленков // Соціологія. Загальний курс : підручник / М. П. Лукашевич, М. В. Туленков. – К., 2004. – С. 220-225.
41. Максименко, Л. В. Современная семья: проблемы диагностики и коррекции взаимоотношений [Текст] / Л. В. Максименко // Наука і освіта. – 2004. – № 3. – С. 106-109.
42. Максимова Н.Ю. Сімейне консультування : навч. посіб. / Н.Ю. Максимова. — К.: ДП «Вид. дім «Персонал», 2011. — 304 с.

43. Мей Р. Искусство психологического консультирования. Как давать и обретать душевное здоровье/Пер.с англ. М.Будыниной, Г. Питочкиной. – М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002.
44. Методика діагностики реагування в конфліктній ситуації К. Томаса // Енциклопедія практичної психології «ПСИХОЛОГІС». URL: [http://psychologis.com.ua/test\\_tomasa\\_-\\_tipu\\_povedeniya\\_v\\_konflikte.htm](http://psychologis.com.ua/test_tomasa_-_tipu_povedeniya_v_konflikte.htm).
45. Миллер О.В. Особенности конфликтов в молодых семьях // Международный научный журнал «Инновационная наука», № 8, 2015. С. 161 – 167. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-konfliktov-v-molodyh-semyah>.
46. Мушкевич М. І. Психологічні особливості впливу батьківської сім'ї на молоде подружжя: Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07 / Мушкевич М. І. / Рівнен. держ. гуманіт. ун-т. – Рівне, 2002. – 20 с.
47. Навайтис Г. А. Опыт психологического консультирования супружеских конфликтов / Навайтис Г. А. // Психологический журнал. – 1983. – Т.4, №3.
48. Обозов Н. Н., Обозова А. Н. Диагностика супружеских затруднений // Психол. журнал. – 1982. – № 3. – С. 147-151.
49. Омельченко Л. М. Подружній конфлікт у молодій сім'ї: Методичний посібник / Омельченко Л. М. – К.: Науковий світ, 2006. – 49 с.
50. Петрова Р.Г. Гендерология и феминология: учебное пособие. 5-е изд., перераб. и доп. М.: Изд.-торг. корп. «Дашков и К», 2009. 272 с.
51. Пиз А., Пиз Б. Язык взаимоотношений: мужчина – женщина. М.: Эксмо-Пресс, 2000. 400 с. 77
52. Пірен М.І. Конфліктологія: Підручник / М.І. Пірен. – Київ: МАУП, 2003. – 360 с.
53. Подлесный М. Н. Ценности личности: современные дискуссии и представления / Подлесный М. Н. // Вісник Дніпропетровського університету. – 2001. – Вип. 8. – С. 69-72.

54. Полоролевая идентификация ребенка дошкольного, младшего школьного и подросткового возраста и специфика родительского отношения к нему: мат. 11-й регионал. науч.-практич. конф. раб. образ. и здравоохр-я г. Красноярска и Красноярского края. Красноярск, 25–26 февраля 2009 г. / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2009. 260 с.
55. Практикум по гендерной психологии / под ред. И.С. Клециной. СПб.: Питер, 2003. 480 с.
56. Приходько, Ю.О. Психологічний словник-довідник: Навч. посібник / Юлія Олексіївна Приходько, Віктор Іванович Юрченко. – К.: Каравела, 2012. – 328с. (гриф МОН України)
57. Психологічна допомога сім'ї: посіб. / за ред. З. Г. Кісарчук. — К.: Вид-во Ін-ту соціології НАН України, 1998. – С. 15–20.
58. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. БАХРАХ-М 2008 р. 672 ст.
59. Симонов В.П. Учет гендерных различий в образовательном процессе // Педагогика. 2005. №4. С. 40–43.
60. Семиченко В.А., Заслуженюк В.С. Психологія та педагогіка сімейного спілкування: Навч. посібник для студентів вищ. навч. закладів. – К.: Веселка, 1998. – 214 с. – С. 113 – 128.
61. Семчук В. П. Психологічні особливості розвитку та становлення подружніх взаємин у молодій сім'ї / Семчук В. П. // Вісник. Збірник наукових статей Київського міжнародного унів-ту. Серія: Психологічні науки. – Вип. 6. – К.: КиМУ, 2005. – С. 133-141.
62. Створи собі кумира: Психологія сім'ї /Авт.- упоряд. О.В. Тимченко, В.Б. Шапар. - Х., Прапор, 1997. - 604 с
63. Тавит А. Модель идеального супруга // Актуальные проблемы демографии. -Рига. 1983.-С.26-30.
64. Федоренко Р. П. Психологічні особливості перебігу сімейної кризи у молодого подружжя: Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07 / Федоренко Р. П. / Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – К., 1999. – 21 с.

65. Франсиз Б. Гендер – социальный конструкт или биологический императив? доклад на 7-й конф. Австралийского научно-исследовательского института семьи (Сидней, июль 2000 г.) URL: [http:// www.aifs.org.au](http://www.aifs.org.au)
66. Харченко С. В. Особенности общения мужчин и женщин. // Практична психологія та соціальна робота. 2007. - № 4.- С.12-16.
67. Харченко С.В., Доценко В.В. Особливості зміни ролєвих очікувань і домагань у шлюбі жінок за останнє десятиріччя // Право і безпека. 2017. № 2 (65). С. 171 – 174.
68. Хлопоніна Н. Є. Вплив ролєвих очікувань подружжя на характер сімейного спілкування // Актуальні проблеми психології. Том 3: Консультативна психологія і психотерапія: Зб. наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. Максименка С. Д., Кісарчук З. Г. – К.: Міленіум, 2003. – Вип.2. – С. 132-137.
69. Хлопоніна Н. Є. Вплив ролєвих очікувань подружжя на характер сімейного спілкування: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Київ, 2007. 18 с.
70. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности (Основные положения, исследования и применение). – СПб: Изд. «Питер», 1999. – 608 с. – (Серия «Мастера психологии»).
71. Цимбал К. Д. Еволюція поглядів на цінності у західних науках про суспільство / Цимбал К. Д. // Нова парадигма. – 2009. – Випуск 84. – С. 174-185
72. Цимбалюк, І.М. Психологічне консультування та корекція : навчальний посібник / І.М.Цимбалюк. – К: Професіонал, 2009. – 544с. (гриф МОН України)
73. Чубова А.И. Сравнительный анализ представлений молодых людей из неполных и полных семей о супружеской и родительской роли / А.И. Чубова // Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. – Серія «Психологія». –2007. – № 759. – С. 312–315.



74. Шечишена О.В. Вплив соціально-психологічного тренінгу на характер розподілу сімейних ролей у молодій сім'ї // Електронний ресурс: [www.VuzLib.com](http://www.VuzLib.com). URL: <http://vuzlib.com/content/view/590/94/>
75. Шнейдер Л.Б. Личностная, гендерная и профессиональная идентичность: теория и методы диагностики. М.: Московский психолого-социальный институт, 2007. 128 с.
76. Штриголь, Д. В. Шлюбно-рольові настанови у юнацькому віці // *Практ. психологія та соц. робота*. – 2010. – № 5. – С. 35-45.
77. Вет S., The measurement of psychological androgyny // *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1974. Vol. 42. P. 165–172.
78. Jacklin C.N. *The Psychology of Gender*. 4 vols. NY: An Elgar Reference Collection, 1992.
79. Herdt G. ed. *Third Sex, Third Gender: Beyond Sexual Dimorphism in Culture and History*. NY: Zone Books, 1994.
80. Hollist, Cody S.; Miller, Richard; Falceto, Olga G.; and Fernandes, Carmen Luiza C. *Marital Satisfaction and Depression: A Replication of the Marital Discord Model in a Latino Sample* / Faculty Publications, Department of Child, Youth, and Family Studies, 2007. - Paper 48. - Pp. 485-498.
81. Lippa R.A. On deconstructing and reconstructing masculinity-femininity // *Journal of Research in Personality*. 2001. № 35. P. 168–207.
82. Ryff C. The structure of psychological well-being revisited//*J. of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. P. 719-727.
83. Floyd H. H. Values assessment-comparison (VAC): A family therapy Technique / Floyd H. H. // *Family Therapy*. – 1982. – IX (3). – С. 280-288.

## ДОДАТКИ

## Додаток А

Група досліджуваних жінок, які прийняли участь у дослідженні

№ п/п	Респонденти	Стать	Вік	К-сть дітей
1	Респондент 1	жіноча	33	1
2	Респондент 2	жіноча	28	1
3	Респондент 3	жіноча	29	1
4	Респондент 4	жіноча	30	2
5	Респондент 5	жіноча	32	2
6	Респондент 6	жіноча	34	2
7	Респондент 7	жіноча	26	1
8	Респондент 8	жіноча	33	1
9	Респондент 9	жіноча	35	1
10	Респондент 10	жіноча	32	1
11	Респондент 11	жіноча	33	1
12	Респондент 12	жіноча	35	2
13	Респондент 13	жіноча	31	1
14	Респондент 14	жіноча	33	1
15	Респондент 15	жіноча	29	1
16	Респондент 16	жіноча	30	1
17	Респондент 17	жіноча	32	1
18	Респондент 18	жіноча	34	2
19	Респондент 19	жіноча	35	1
20	Респондент 20	жіноча	27	1
21	Респондент 21	жіноча	32	1
22	Респондент 22	жіноча	34	2
23	Респондент 23	жіноча	28	1
24	Респондент 24	жіноча	33	2
25	Респондент 25	жіноча	31	1
26	Респондент 26	жіноча	29	1
27	Респондент 27	жіноча	28	1
28	Респондент 28	жіноча	32	1
29	Респондент 29	жіноча	31	1
30	Респондент 30	жіноча	34	1



## Додаток В

Зведена таблиця індивідуальних результатів за методикою оцінки та прогнозування психологічного розвитку ситуацій міжособистісної взаємодії

№ респондента	Сфери міжособистісних стосунків					Тип стосунків
	Психосоціальні цінності	Матеріальний вклад	Смислові утворення	Почуття	Екзистенціальні жертви	
1 ж	3	3	2	3	3	нещасливі
1 ч	1	3	3	2	1	
2 ж	3	3	3	3	3	нещасливі
2 ч	2	1	2	2	1	
3 ж	3	3	3	3	3	нещасливі
3 ч	2	1	2	2	2	
4 ж	2	2	1	1	1	компенсаторні
4 ч	1	3	2	2	1	
5 ж	3	2	3	3	1	компенсаторні
5 ч	2	3	2	2	3	
6 ж	3	3	3	3	3	нещасливі
6 ч	2	2	1	1	1	
7 ж	3	1	3	3	1	компенсаторні
7 ч	2	3	2	1	2	
8 ж	3	3	3	3	3	нещасливі
8 ч	1	2	1	1	1	
9 ж	3	3	3	3	3	нещасливі
9 ч	2	1	2	2	1	
10 ж	2	2	1	1	1	безпроблемні
10 ч	1	3	2	1	1	
11 ж	1	1	2	1	1	безпроблемні
11 ч	1	3	3	1	1	
12 ж	3	3	3	3	3	нещасливі
12 ч	2	1	1	2	1	
13 ж	3	2	2	3	1	компенсаторні
13 ч	1	3	2	2	2	
14 ж	3	3	3	3	3	нещасливі
14 ч	2	1	1	1	1	
15 ж	2	1	1	1	1	безпроблемні
15 ч	1	2	1	1	1	
16 ж	2	2	2	3	3	компенсаторні
16 ч	1	3	3	2	2	
17 ж	3	3	3	3	3	нещасливі
17 ч	1	2	1	1	1	
18 ж	2	1	1	1	1	безпроблемні
18 ч	2	3	1	1	1	
19 ж	3	3	3	3	3	нещасливі
19 ч	1	1	2	1	2	
20 ж	3	1	3	3	1	компенсаторні

<b>20 ч</b>	1	3	2	3	2	
<b>21 ж</b>	2	1	1	1	2	компенсаторні
<b>21 ч</b>	1	2	3	2	1	
<b>22 ж</b>	3	2	2	2	3	нещасливі
<b>22 ч</b>	1	2	1	2	1	
<b>23 ж</b>	2	1	1	3	1	компенсаторні
<b>23 ч</b>	1	3	2	2	1	
<b>24 ж</b>	3	2	3	3	3	нещасливі
<b>24 ч</b>	2	1	1	2	2	
<b>25 ж</b>	2	1	2	1	2	компенсаторні
<b>25 ч</b>	1	3	1	2	1	
<b>26 ж</b>	2	1	1	1	2	компенсаторні
<b>26 ч</b>	1	3	1	2	1	
<b>27 ж</b>	3	2	3	3	2	компенсаторні
<b>27 ч</b>	2	3	2	2	3	
<b>28 ж</b>	3	2	3	3	2	нещасливі
<b>28 ч</b>	1	2	1	1	1	
<b>29 ж</b>	3	2	2	3	2	компенсаторні
<b>29 ч</b>	1	3	3	2	2	
<b>30 ж</b>	3	2	2	3	2	компенсаторні
<b>30 ч</b>	1	3	2	3	1	

## Додаток Г

Зведена таблиця індивідуальних способів поведінки в конфліктних ситуаціях респондентів за методикою діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки К. Томаса, адаптація Н.В. Гришиної

№ респ.	Шкали				
	Конкуренція	Пристосування	Компроміс	Уникнення	Співпраця
<b>До отримання психологічної допомоги</b>					
1	10	6	6	4	4
2	9	7	4	5	5
3	10	6	5	5	4
4	3	4	9	8	9
5	5	10	6	5	4
6	9	6	5	7	3
7	2	7	6	3	9
8	10	6	3	6	5
9	4	7	7	5	8
10	9	6	5	5	5
11	9	8	4	6	3
12	3	7	6	3	9
13	5	3	6	4	10
14	2	4	7	4	9
15	10	6	7	5	2
16	3	10	7	7	3
17	4	10	5	6	5
18	5	6	8	4	9
19	10	5	7	5	3
20	9	5	7	5	4
21	9	4	6	6	5
22	10	7	5	4	4
23	9	6	6	6	3
24	7	8	9	4	2
25	4	8	9	8	1
26	9	5	7	3	6
27	3	4	8	6	9
28	10	4	6	2	8
29	9	4	5	5	7
30	3	5	10	5	8
<b>Після отримання психологічної допомоги</b>					
1	2	5	9	5	9
2	3	7	4	9	7
3	2	10	5	6	7

<b>4</b>	2	5	7	6	10
<b>5</b>	3	6	7	5	9
<b>6</b>	10	4	7	4	5
<b>7</b>	6	5	9	5	5
<b>8</b>	4	6	5	9	6
<b>9</b>	2	7	8	4	9
<b>10</b>	8	7	6	2	7
<b>11</b>	9	6	6	4	5
<b>12</b>	9	6	5	4	6
<b>13</b>	2	5	7	6	10
<b>14</b>	3	5	7	9	6
<b>15</b>	2	6	7	5	10
<b>16</b>	9	2	5	6	8
<b>17</b>	6	5	9	5	5
<b>18</b>	5	4	9	4	8
<b>19</b>	5	5	9	4	7
<b>20</b>	2	7	7	5	9
<b>21</b>	7	4	5	9	6
<b>22</b>	4	7	5	8	4
<b>23</b>	5	4	4	9	6
<b>24</b>	3	6	8	4	7
<b>25</b>	10	5	7	4	4
<b>26</b>	9	6	5	6	4
<b>27</b>	6	10	4	7	3
<b>28</b>	2	10	8	5	5
<b>29</b>	8	4	6	10	2
<b>30</b>	9	3	6	7	5

## Додаток Д

Узагальнена таблиця індивідуальних показників респондентів, отримані за допомогою методики «Шкала психологічного благополуччя» К.Ріфф

№ респ	Позитивні відносини	Автономія	Управління середовищем	Особистісне зростання	Цілі в житті	Самоприйняття	Псих. благополуччя
<b>До отримання психологічної допомоги</b>							
1	5	8	8	9	9	9	8
2	6	5	6	6	5	6	6
3	8	8	9	8	8	7	8
4	4	3	3	6	5	3	4
5	5	6	6	7	6	6	6
6	6	6	8	8	8	7	8
7	6	9	7	9	9	9	7
8	9	8	9	9	8	9	9
9	9	8	7	8	9	8	8
10	7	6	7	9	8	7	7
11	3	3	3	5	6	3	4
12	6	5	6	7	5	6	6
13	10	8	8	8	8	9	9
14	5	6	3	6	6	5	5
15	6	5	6	6	7	6	6
16	6	8	7	6	9	7	7
17	8	9	7	8	8	7	8
18	7	6	7	7	7	6	7
19	6	7	7	7	6	6	7
20	3	3	3	3	2	3	3
21	5	3	3	5	6	3	3
22	6	7	7	6	7	7	7
23	5	6	6	5	6	6	6
24	9	8	8	8	8	9	8
25	7	9	7	9	9	9	8
26	6	6	7	6	6	7	6
27	6	5	3	3	3	3	4
28	2	3	3	5	6	5	4
29	9	8	9	8	8	8	8
30	5	6	7	7	7	6	6
<b>Після отримання психологічної допомоги</b>							
1	6	7	8	7	7	7	7
2	5	6	6	6	5	6	6
3	4	3	3	2	3	5	4
4	5	7	6	7	7	6	6
5	6	7	7	7	7	6	7
6	9	8	7	8	8	8	8
7	9	8	9	9	8	9	9
8	3	2	3	2	3	3	3
9	7	8	9	7	9	9	7



<b>10</b>	6	9	8	8	8	7	7
<b>11</b>	2	3	3	2	3	3	3
<b>12</b>	5	6	3	6	6	6	5
<b>13</b>	6	5	3	6	6	3	5
<b>14</b>	8	9	9	7	6	7	7
<b>15</b>	6	7	5	6	8	7	6
<b>16</b>	5	6	6	5	7	6	6
<b>17</b>	3	3	3	2	3	3	3
<b>18</b>	6	6	7	7	6	6	6
<b>19</b>	9	8	9	8	7	9	8
<b>20</b>	6	6	7	7	7	7	6
<b>21</b>	6	8	7	6	9	7	7
<b>22</b>	8	9	7	8	8	7	8
<b>23</b>	7	6	7	7	7	6	7
<b>24</b>	6	7	7	7	6	6	7
<b>25</b>	3	3	3	3	2	3	3
<b>26</b>	5	3	3	5	6	3	3
<b>27</b>	6	7	7	6	7	7	7
<b>28</b>	5	6	6	5	6	6	6
<b>29</b>	9	8	8	8	8	9	8
<b>30</b>	7	9	7	9	9	9	8

Узагальнена таблиця отриманих даних за допомогою теста-опитувальника Г.

Айзенка – ЕРІ

№ п/п	Шкала «екстраверсії-інтроверсії»		Шкала «нейротизму»	
	До	Після	До	Після
1	11	11	6	5
2	6	5	7	7
3	13	12	8	7
4	8	9	7	5
5	5	4	9	8
6	9	9	12	8
7	13	13	14	9
8	14	14	5	5
9	17	16	7	4
10	19	18	4	4
11	21	21	15	11
12	16	16	8	7
13	17	17	6	4
14	8	8	11	10
15	11	10	9	7
16	17	17	5	4
17	13	12	15	11
18	5	5	8	7
19	16	16	9	7
20	11	10	13	10
21	6	6	12	8
22	18	17	10	7
23	14	14	9	7
24	10	10	9	8
25	17	16	11	8
26	12	12	15	12
27	5	5	8	7
28	15	13	9	7
29	9	8	13	10
30	13	12	15	13

## Результати Колмагорова-Смірнова для визначення параметрів розподілу

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test									
		Конкуренція	Приспосування	Компроміс	Уникання	Співпраця	Екстраверсія	Псих_благ	Нейротизм
N		170	170	170	170	170	170	170	170
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	7,8000	6,7222	6,0057	5,9278	3,8289	21,0057	22,6378	6,0667
	Std. Deviation	2,92773	2,93747	1,42533	1,37156	1,38746	4,42533	6,37156	3,03400
Most Extreme Differences	Absolute	,143	,132	,109	,084	,112	,109	,084	,080
	Positive	,123	,132	,109	,081	,112	,109	,081	,080
	Negative	-,143	-,099	-,102	-,084	-,088	-,102	-,084	-,067
Kolmogorov-Smirnov Z		,771	,550	,533	,744	,562	,612	,533	,562
Asymp. Sig. (2-tailed)		,001	,003	,789	,000	,846	,001	,002	,001

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Порівняння середніх за допомогою параметричного критерію Т-Ст'юдента

**Критерій залежних вибірок**

		t	ст.св	Значимість (2-стороння)
Псих_благ	Псих_благ_До – Псих_благ_Після	-2,266	29	,037
Нейротизм	Нейротизм_До – Нейротизм_Після	1,934	29	,011
Конкуренція	Конкуренція_До – Конкуренція_Після	1,846	29	,035
Екстраверсія	Екстраверсія_До – Екстраверсія_Після	2,118	29	,413
Пристосування	Пристосування_До – Пристосування_Після	2,118	29	,031
Уникнення	Уникнення_До – Уникнення_Після	2,486	29	,211

## Порівняння середніх за допомогою параметричного критерію Вілкоксона

## Критерій Вілкоксона (Програма.sta)

	Критерії мають значення на рівні $p < ,05000$			
	Кількість спостер.	T	Z	p-рівень
Компроміс_До – Компроміс_Після	2	-19,000	1,524488	,231504
Співпраця_До – Співпраця_Після	2	-14,000	1,287766	,018448