

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ПРИВАТНА УСТАНОВА  
ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ  
МІЖНАРОДНИЙ ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ІНСТИТУТ  
«БЕЙТ-ХАНА»

**ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**  
**БАКАЛАВРА**

на тему: Мультикритеріальний аналіз конфліктних ситуацій в єврейській родині

Спеціальність 053 Психологія

Бакалаврська робота допущена до захисту  
рішенням засідання кафедри педагогіки та  
психології

Протокол № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_ 2021 р.

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_ д. псих. н. Самойлов О. Є.

Виконавець:

студентка групи ЗПП-17-4

Кисла Т. Г.

Науковий керівник: професор,

доктор мед. наук Первий В.С.

Оцінка за результатами захисту

---

ДНІПРО-2021

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. АНАЛІЗ ТЕОРЕТИЧНИХ ТА ПРАКТИЧНИХ ПІДХОДІВ ДО ПРОБЛЕМИ ВИНИКНЕННЯ І ВИРІШЕННЯ ПОДРУЖНІХ КОНФЛІКТІВ.....</b>	<b>6</b>
1.1 Поняття конфлікт, типи конфліктів.....	6
1.2 Причини конфліктів у сім'ях.....	14
1.3 Методи усунення подружніх конфліктів.....	23
Висновки до першого розділу.....	27
<b>РОЗДІЛ 2. АНАЛІЗ КОНФЛІКТІВ В ЄВРЕЙСЬКІЙ РОДИНІ НА ПРИКЛАДІ ІСТОРІЙ З ТОРИ.....</b>	<b>29</b>
2.1 Поняття родини з точки зору іудаїзму.....	29
2.2 Конфлікт сестер Леї та Рахелі.....	32
Висновки до другого розділу.....	36
<b>РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ДІАГНОСТИКА ТА АНАЛІЗ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА АГРЕСИВНОСТІ В ЄВРЕЙСЬКИХ СІМ'ЯХ.....</b>	<b>39</b>
3.1 Діагностика та аналіз рівня тривожності за допомогою методики Ч. Д. Спілбергера, Ю. Л. Ханіна.....	39
3.2 Діагностика та аналіз рівня агресії за методикою «Басса-Дарки».....	43
Висновки до третього розділу.....	49
<b>ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....</b>	<b>51</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>56</b>
<b>ДОДАТКИ</b>	

## ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Зміна інститутів громадянського права і процесуальних норм, яка активно відбувається на даний час, може підтвердити початок другого етапу вдосконалення вітчизняної правової системи. Здається, що друга хвиля зміни законодавства вказана установками глобалізації, приєднання України в загальноєвропейську сім'ю права з невід'ємними правовими стандартами захисту прав людини і моральність економічного обороту.

Гармонія родини – це фундамент соціальної незмінності. Якщо в родині дуже часто трапляються конфлікти на різних підґрунтях, але не розробляються будь-які шляхи вирішення, то тоді шкода наноситься не тільки сім'ї, але і всьому суспільству в цілому.

Найчастіше сімейні конфлікти відбуваються на тлі побуту, багато з яких накопичувалися досить тривалий час, що викликає ускладнення в їх вирішенні. У таких випадках сторонам конфлікту, законодавство не може забезпечувати ефективну допомогу. Коли в конфліктах є морально-етичні фактори, найкращим способом є втручання «Третьої сторони».

Законодавство не зовсім гнучке для врегулювання конфліктів в сім'ї, і у великій кількості випадків, варіант вирішення не задовольняє потреби кожної з сторін. Конфлікти, які стосуються сімейно-шлюбних відносин, і не суперечать законам, можуть бути вирішені справедливо і розумно.

В даний час часто зустрічається вирішення конфліктів через суд, і тому сімейні конфлікти набувають юридичну силу. Внаслідок цього, відносини і зв'язок конфліктуючих сторін рідко коли відновлюються. Зберігаючи максимально відносини і поважаючи гідність кожної з сторін, примирення допоможе сприятливо вирішити конфлікти. Приблизно 65-67% пар від всіх наречених розпадаються. Саме це змушує дослідників приділяти особливу увагу молодим сім'ям. Проблема конфліктності дуже актуальна як звичайній, так і єврейській сім'ї. Дана проблематика носить не тільки міжособистісний характер, а й соціальний. Тому дослідження в цій області представляють великий практичний інтерес.

Мета дослідження - аналіз конфліктних ситуацій в єврейській родині та розробка практичних рекомендації для подружжя, спрямованих на запобігання конфліктів і ефективну поведінку в конфліктних ситуаціях.

Завдання:

1. Аналіз теоретичних та практичних підходів до проблеми виникнення і вирішення подружніх конфліктів.
2. Аналіз конфліктів в єврейській родині на прикладі історій з Тори.
3. Дослідно-експериментальна діагностика та аналіз рівня тривожності й агресивності в єврейських сім'ях.
4. Розробка практичних рекомендації для подружжя, спрямованих на запобігання конфліктів і ефективну поведінку в конфліктних ситуаціях.

Об'єкт дослідження – крос-детерміновані сімейні конфлікти в єврейській родині.

Предмет дослідження - індивідуально-психологічні та соціально-психологічні предиктори конфліктів в єврейській родині, психодіагностичні стратегії і методи вирішення конфліктних ситуацій.

Гіпотеза дослідження: важливими причинами конфліктів в сім'ях можуть служити прояви дисгармонії міжособистісних відносин: напруженість, відчуженість, тривожність, агресивність і конфліктність між подружжям.

З питань сімейних конфліктів займалися такі вчені як, В. А. Сисенко, І. С. Голода, Н. Г. Юркевича, Н. В. Гришина, А. Г. Шмельов, А. Я. Анцупов, А. І. Шипілов. В роботах цих авторів знайшли відображення особливі питання конфліктів у сім'ї, зокрема, розлучення, причини конфліктів. Питання конфліктних ситуацій з єврейської точки зору описані у Торі, Мішні, а також в працях А. Штейнзальца і М. М. Шнеєрсона.

Методи дослідження. Основний підхід - системний. В основі даного методологічного підходу лежить розгляд об'єкта, як цілісної системи взаємопов'язаних елементів і сутність відносин. Емпіричні методи дослідження.

Метод анкетування, що передбачає жорстко фіксований порядок, зміст і форму запитань, ясну вказівку способів відповіді, причому вони реєструються опитуваним або наодинці з самим собою (заочний опитування), або в присутності анкетера (пряме опитування).

Метод аналізу документів - метод збору даних в ході проведення досліджень систем управління, заснований на застосуванні інформації, зафіксованої в письмовій чи друкованій формі, в електронному вигляді.

Наукова новизна полягає в тому, що у перше розглядається генезис конфліктних ситуацій в єврейській родині з позиції співвідношення психодинамічних аспектів агресії і тривоги.

Теоретична значущість нашої дослідницької роботи полягає в тому, що на підставі вивчення теми конфліктів ми виявили як співвідношення психодинамічних аспектів агресії і тривоги впливають на рівень конфліктності у родині.

Практична цінність роботи полягає в тому, що на основі аналізу теоретичної та практичної бази конфліктних ситуацій мною були розроблені практичні рекомендації для подружжя, спрямовані на запобігання конфліктів і ефективну поведінку в конфліктних ситуаціях.

Структура бакалаврської роботи зумовлена логікою дослідження і складається із вступу, трьох розділів, семи підрозділів, висновків та рекомендацій, списку використаних джерел та додатків.

Загальний обсяг роботи – 63 сторінок, з них – основного тексту – 52 сторінки.

Список використаних джерел містить 52 найменування.

# РОЗДІЛ 1. АНАЛІЗ ТЕОРЕТИЧНИХ ТА ПРАКТИЧНИХ ПІДХОДІВ ДО ПРОБЛЕМИ ВИНИКНЕННЯ І ВИРІШЕННЯ ПОДРУЖНИХ КОНФЛІКТІВ

## 1.1 Поняття конфлікт, типи конфліктів

Конфлікт - це протистояння (зіткнення) індексного протилежних:

- цілей;
- мотивів;
- інтересів;
- позицій;
- ідей;
- думок та ін.

Також концепцій суб'єктів-суперників в ході спілкування (комунікації), взаємне негативне психологічне становище 2 або більше людей, яким характерні:

- ворожість (емоційно-особистісне негативне ставлення суб'єкта до інших суб'єктів або об'єктів);
- відчуженість (припинення близькості, близьких відносин з ким-небудь);
- негативізм у відносинах (специфічну поведінку, коли людина висловлюється або поводить демонстративно протилежно очікуваному);

Конфлікт - це різке загострення протиріч (зіткнень) 2-х і більше людей в ході рішення певної проблеми, яка володіє діловою або ж особистою значимістю для всіх сторін конфлікту [1; с 15].

Конфлікт є соціальним явищем, яке закладено природою суспільного життя. Учасники конфлікту - це певні суб'єкти, які залучені в усі стадії конфлікту, непримиренно оцінюють сутність і протікання одних і тих же подій, пов'язаних з діяльністю іншого боку. Найчастіше сімейні конфлікти відбуваються на тлі побуту, багато з яких накопичувалися досить тривалий час, що викликає ускладнення в їх вирішенні.

Приклади учасників конфлікту:

- особистості (в міжособистісному конфлікті можуть брати участь 2 особи і більше);
- групи людей за певною ознакою (стать, вік, професія, релігія, творчість);
- організації (працівники, роботодавці);
- держави (на рівні економіки, політики, культури і військовий конфлікт).

Джерела конфлікту - це загострені протиріччя між учасниками конфлікту, тобто розбіжність: точок зору, цілей, підходів і способів вирішення проблеми тощо[2; с 50].

Розбіжності можуть бути наступних видів:

- Цілі, інтереси, позиції (суб'єктивні мотиви учасників, обумовлені їх поглядами і переконаннями, матеріальними і духовними інтересами);
- Думки, погляди, переконання (розбіжність бажань і можливостей людини);
- Особистісні якості (між викладачем і студентською групою, між керівником і підлеглими);
- Міжособистісні відносини (між матір'ю і дитиною, між друзями, групами);
- Знання, вміння, здібності (компетентність учасників конфлікту);
- Функції управління (між авторитарним стилем управління керівника і прагненням деяких підлеглих до ініціативи і творчості);
- Засоби, методи діяльності (неправильний розподіл повноважень, організації праці, прийнятої системи стимулювання і т.д.);
- Мотиви, потреби (між змагаються співробітниками або між керівниками підрозділів);
- Розуміння: інтерпретація інформації (оцінювання можливостей конфлікту, супротивника, вирішення йти на конфлікт);
- Оцінка і самооцінка (необґрунтована критика, принциповість, прямолінійність і т.п.).

Риси характеру, особливості поведінки людини, що сприяють виникненню конфлікту:

- Прагнення до домінування, бажання стати першим;
- Бути надто принциповим;
- Бути надто прямолінійним в своїх висловлюваннях, судженнях;
- Необґрунтована критика;
- Поганий настрій (регулярне);
- Консервативність мислення, поглядів, переконань;
- Бажання сказати правду в очі;
- Бажання бути незалежним;
- Зайва наполегливість (нав'язливість);
- Несправедлива оцінка;
- Неадекватна оцінка своїх можливостей ініціативи, особливо творча особистість;

У літературі виділяються кілька типів конфліктів:

1. За проблемно-діяльнісною ознакою:

- управлінські конфлікти,
- педагогічні конфлікти,
- економічні конфлікти,
- політичні конфлікти,
- творчі конфлікти,
- подружні конфлікти [3; с.40].

2. Залежно від ступеня залученості людей у конфлікт:

- внутрішньоособистісні конфлікти,
- міжособистісні конфлікти,
- міжгрупові конфлікти,
- конфлікти у колективі,
- міжпартійні конфлікти,
- міждержавні конфлікти [4; с.120].

Міжособистісний конфлікт є найпоширенішим типом конфлікту. Він виникає між різними особистостями. Подружні конфлікти відносяться до міжособистісних.



4. Також конфлікти бувають:

- відриті,
- приховані [5; с.10].

Відкриті конфлікти: - відкрита розмова в коректній формі; взаємні словесні образи; демонстративні дії (гримання дверима, биття посуду, грюкання кулаком по столу), образа фізичними діями та ін.

Приховані конфлікти - демонстративне мовчання: різкий жест чи погляд, що говорить про незгоду: бойкот взаємодії в якійсь сфері сімейного життя; підкреслена холодність у відносинах.

5. Залежно від складності вирішення конфлікти бувають:

- легкі (конфлікт, для якого швидко знайдено компромісне для сторін рішення),
- складні (конфлікт для якого не знайдено компромісне для сторін рішення, як правило, розгорається за боротьбу за задоволення основних потреб) [6; с.7].

6. За основою конфлікти розглядаються як:

- конструктивний (позитивно впливає на структуру, динаміку і результативність соціально-психологічного процесу і є джерелом самовдосконалення особистості),
- деструктивний (конфлікт, негативні наслідки якого після завершення боротьби сторін у цілому помітно перевершують його позитивні результати).

Ми можемо зробити висновок, що конфлікт являє собою негативний психічний стан 2-х і більше учасників.

Характеристика конфлікту:

- ворожість,
- відчуженість,
- негативізм у відносинах.

Причини несумісності учасників конфлікту:

- поглядів,
- інтересів,

– потреб.

Конфлікти діляться по:

- ступеню гостроти протиріч,
- проблемно-діяльнісною ознакою,
- ступеня залученості людей у конфлікт та ін.

Найчастіше у подружніх стосунках конфлікти на початковому етапі є деструктивними. Тому мета дій учасників такого конфлікту - зміна його характеру: з деструктивного на конструктивний [33; с.15].

Конфлікти природні у всіх сферах повсякденного життя - на роботі і вдома.

Таким чином, конфлікт завжди наявний і є значущою складовою нашого життя. Джерел конфліктів досить багато. Конфлікт виникає в тих випадках, коли окремі особи або групи не отримують того, що їм потрібно або чого вони хочуть, і шукають свої власні інтереси. Конфлікт це зіткнення протилежно спрямованих дій учасників конфлікту, викликане розбіжністю інтересів, норм поведінки і ціннісних орієнтацій. Краще було б виявити конфлікт на ранній стадії і прийти до взаєморозуміння.

Концепція конфлікту є суперечливою. Психологи і соціологи дають різні значення. Конфлікт можна виразити як процес, коли сприйняття (реальне або інше) призводить до порушення бажаного стану гармонії і стабільності у взаємозалежному світі. Зазначимо основні характеристики конфлікту :

1. Конфлікт-це процес. Конфлікт відбувається поетапно.

Перший етап це завжди нерозуміння. Інші етапи це відмінності цінностей, відмінність точок зору, відмінності інтересів і міжособистісні особливості. Це також називається процесом, оскільки він починається з того, що одна сторона сприймає іншу як протилежну або негативно впливає на її інтереси.

2. Конфлікт неминучий. Конфлікт існує практично скрізь. Немає двох однакових осіб. Отже, вони можуть мати індивідуальні відмінності. А відмінності можуть бути через цінності або щось інше, а отже призвести до конфлікту. Незважаючи на неминучість, конфлікт може бути зведений до мінімуму, переадресовано і / або вирішено.

3. Конфлікт-це нормальна частина життя. Окремі особи, групи і організації мають необмежені потреби і різні цінності, але обмежені ресурси.

Таким чином, така несумісність неминуче призведе до конфліктів. Конфлікт не є проблемою, але якщо він вирішується деструктивно, то він стає проблемою.

4. Сприйняття. Ситуація повинна сприйматися ставленням конфліктуючих сторін до неї, інакше він не існує. У міжособистісному взаємодії сприйняття важливіше реальності. Те, що ми сприймаємо і думаємо, впливає на нашу поведінку, ставлення і спілкування.

5. Опозиція. Одна сторона в конфлікті повинна сприймати або робити те, що інша сторона не любить або не хоче.

6. Взаємозалежність і взаємодія. Без взаємозалежності не може бути ніякого взаємодії. Конфлікт виникає тільки тоді, коли відбувається якась взаємодія.

7. Сторони конфлікту. Конфлікт може виникати всередині людини, між двома або більше особами, групами або між організаціями.

8. Конфлікт не є однаковим. Він постає в різних варіантах відповідно до ступеня серйозності і потенціалу конфліктуючих сторін. [34; с.55].

Конфлікти можуть бути різних типів. Перерахуємо різні підстави для класифікації конфліктів і їх типологію. На основі участі конфлікти можуть бути внутрішньоособистісними (конфлікт з собою), міжособистісними (між двома особами) і організаційними. Організаційний конфлікт, будь то реальний чи сприймається, має два типи: внутрішньоорганізаційний і міжорганізаційний. Міжорганізаційний конфлікт виникає між двома або більше організаціями. Різні підприємства, що конкурують одна з одною, є хорошим прикладом міжорганізаційного конфлікту.

Внутрішньоорганізаційний конфлікт є конфлікт в організації, і може бути досліджена на основі рівня (наприклад, відділу, робочої групи, індивіда), і можуть бути класифіковані як міжособистісні, внутрішньогрупові та міжгрупові.

На підставі обсягу конфлікти можуть бути суттєвими (істотними) і афективними.

Істотний конфлікт пов'язаний з роботою, а не з особистостями, в той час як афективний конфлікт черпається з емоцій. Істотні конфлікти можуть бути пов'язані з фактами ситуації, методом або засобами досягнення вирішення проблеми, цілями або цілями і цінностями. Таким чином, він включає в себе конфлікт завдань і конфлікт процесів в своїй сфері.

З іншого боку, афективний конфлікт (викликаний ставленням або протилежністю сприятливому конфлікту) стосується міжособистісних відносин або несумісності, а також зосереджує увагу на емоціях і розчарування між сторонами. Конфлікт відносин входить в сферу афективних конфліктів.

Афективний конфлікт майже завжди перешкоджає прийняттю спільних рішень. На підставі результатів конфлікт може бути конструктивним або руйнівним, творчим або обмежувальним, а також позитивним або негативним. Руйнівні конфлікти також відомі як дисфункціональні конфлікти, оскільки такі конфлікти не дозволяють групі досягти своїх цілей.

Конфлікт руйнівний, коли він відволікає увагу від інших важливих видів діяльності, підриває моральний дух або самопідкорення. З іншого боку, конструктивні конфлікти також відомі як функціональні конфлікти, оскільки вони підтримують групові цілі і допомагають поліпшити продуктивність.

Конфлікт є конструктивним, якщо процес розв'язання важливих проблем і питань, залучає людей у вирішення питань важливих для них, і це призводить до реального спілкування, допомагає звільнити емоції, неспокій, і стрес, зміцнює співпрацю між людьми [35; с.32].

На основі спільного використання груп конфлікти можуть бути розподільними і інтегративними. Розподільний конфлікт розглядається як розподіл фіксованої кількості позитивних результатів або ресурсів, де одна сторона в кінцевому підсумку виграє, а інша програє. А інтегративні групи, що використовують інтегративну модель, розглядають конфлікт як можливість інтегрувати потреби і проблеми обох груп і домогтися найкращих результатів.

Врегулювання конфліктів є принципом, згідно з яким всі конфлікти не можуть бути обов'язково дозволені, але навчання управлінню конфліктами може

знизити шанси непродуктивної ескалації. Управління конфліктами включає придбання навичок, пов'язаних з врегулюванням конфліктів, самосвідомість про режими конфліктів, навички спілкування в конфліктах і створення структури для управління конфліктами в певному середовищі. Всі члени кожної організації повинні мати можливість звести конфлікт до мінімуму - і вирішувати проблеми, викликані конфліктом, перш ніж конфлікт стане серйозною перешкодою для спільної роботи [38; с.55].

## 1.2 Причини конфліктів в подружніх сім'ях

Перше, що необхідно відзначити в рамках даної частини нашого дослідження - це те, що безконфліктних сімей не буває. Абсолютно всі подружні пари проходять стадію розбіжностей.

Молоді подружжя, як правило, драматизують спірні ситуації і думають, що вирішити такі проблеми може тільки розлучення.

Конфліктний шлюб - це такий подружній союз, в якому між подружжям спостерігаються регулярні сварки, їх інтереси, потреби, цілі не збігаються. І, як наслідок, постійні конфлікти породжують тривалі і досить сильні емоційні стани.

У 80-85% сімей спостерігаються конфлікти. Залежно від таких критеріїв, як частота, глибина і гострота конфлікту в родині, сім'ї діляться на:

- кризові,
- конфліктні,
- проблемні,
- невротичні.

За типами сім'ї поділяються на такі групи:

- Кризова сім'я;

Характеризується гострим характером протистояння інтересів і потреб подружжя, до того ж захоплює важливі галузі життєдіяльності сім'ї. Позиції подружжя по відношенню один до одного: непримиренні, ворожі позиції. Вони не йдуть на жодні компроміси. Кризові сім'ї це все ті, що розлучаються або ж живуть на межі розпаду.

- Конфліктна сім'я;

Чоловік та дружина мають постійні питання, де їх інтереси та інше стикаються. Наслідки зіткнень: тривалі і сильні негативні емоційні стани. Але при цьому шлюб може зберігатися за допомогою інших чинників. Такі подружжя можуть поступатися і йти на компроміси в рішенні конфліктів.

- Проблема сім'я;

Для такої сім'ї характерна наявність: тривалих труднощів, які можуть завдати відчутного удару стабільності шлюбного союзу. Наприклад, невирішене житлове питання, тривала хвороба чоловіка, відсутність фінансових коштів і ряд інших проблем. У проблемних родинх ймовірно загострення взаємин, поява психічних розладів в одного чи обох партнерів.

- Невротична сім'я;

Основна роль в такій сім'ї належить не спадковому порушенню в психіці подружжя, а нагромадженню впливу психологічних труднощів, з якими стикається родина на своєму життєвому шляху. У подружжя спостерігається: підвищена тривожність, розлад сну, емоції з будь-якого приводу, підвищена агресивність.

Форми конфліктної поведінки подружжя:

- відкрита (сварка, скандал і т. п.).
- прихована (внутрішнє невдоволення) [10; с 21].

Дослідники стверджують, що є певна залежність між конфліктами і особистостями конфліктуючих. Існують люди, яким подобаються конфлікти, вони відчувають від ворожнечі позитивні емоції. І є, навпаки, люди, які сприймають конфлікти дуже болісно і намагаються їх уникати.

Риси характеру, які можуть загострити конфлікт:

- злість;
- примхливість;
- запальність;
- образливість тощо. [11; с. 44].

Причиною конфлікту, як правило, є певна складна для подружжя проблема.

Найбільш значима роль конфлікту в початковий період існування сім'ї.

На даному етапі вкрай важливо виявити причини конфліктів, а також знайти способи і шляхи їх можливого вирішення.

Основні проблеми сімейних конфліктів:

- різні погляди на життя;
- нереалізовані очікування і незадоволені потреби, пов'язані з сімейним

ЖИТТЯМ;

- пияцтво одного з подружжя;
- подружня невірність;
- грубість, неповажне ставлення один до одного;
- небажання чоловіка допомагати дружині в домашніх справах;
- побутова невлаштованість;
- неповажне ставлення чоловіка до родичів дружини і навпаки;
- відмінності в духовних інтересах та потребах [37; с. 65].

Розглянемо класифікацію причин подружніх конфліктів, які були запропоновані А. І. Кочетковим і В. А. Сисенко.

Однією з найпоширеніших причин подружніх конфліктів є егоїстичність одного або ж обох членів подружжя. Егоїзм - один з найголовніших ворогів щасливого подружнього життя.

Інша проблема - небажання подружжя поступатися один одному, шукати компроміс. Мабуть, це основна перешкода до порозуміння і сімейної гармонії. Слід зазначити, що поступатися повинна кожна половина подружжя, а не один.

Ми звертаємо увагу на те, що основною причиною розпаду шлюбу може бути заздрість до матеріального забезпечення.

Будь-яка конфліктна ситуація супроводжується сварками. Всі сварки накладають на відносини свій відбиток. Сварка роздувається:

- різкими словами,
- докорами,
- звинуваченнями.

За багаторічні дослідження фахівці вивели стратегії ведення сімейної суперечки:

- ведення культурного спору - це рішення проблеми;
- повага чоловіка;
- мирне завершення конфліктної ситуації.

– Дані численних соціологічних опитувань дозволяють зробити висновок про найбільш загальні кризові моменти перших років подружнього життя. Вони,



як з'ясувалося, схожі у більшості молодих сімей.

Сімейна атмосфера складається з таких елементів:

– дух сім'ї (психологічний клімат у сім'ї, джерело радості чи неприємностей),

– характер відносин у сім'ї (демократичний, авторитарний, тоталітарний),

– загальний стиль шлюбу (взаємоповага, підтримка, розуміння),

– тон шлюбу (доброзичливий, дратівливий).

Дослідники стверджують, що атмосферу подружнього конфлікту можна відчувати тільки в тому випадку, якщо ти потрапляєш в цю сім'ю.

Зовнішні ознаки конфліктів в сім'ї:

– скутість,

– незграбність рухів,

– люди починають сутулитися.

– погляд відпущений в підлогу та ін.

Вчені до сьогодні не можуть знайти межу, яка розділяє романтичне кохання від «подружньої війни».

Один із наслідків подружніх конфліктів - розлучення. Розлучення завжди були, є і будуть. Це неминуче. Важко знайти подружню пару, яка хоча б один раз за весь період спільного життя не замислювалася б про розлучення [37;с. 65].

Фактори, що впливають на зростання розлучень:

– Низька здатність до соціальної адаптації і недостатня пристосованість;

– Погане розуміння партнера і нетерпимість по відношенню до його поведінки і потребам;

– Небажання переносити труднощі;

– Надмірна владність одного з партнерів;

– Сексуальна несумісність.

Істотною особливістю сімейних конфліктів є і те, що вони можуть мати важкі соціальні наслідки. Нерідко вони закінчуються трагічно. Дуже часто призводять до різних захворювань членів сім'ї. особливо важкі наслідки сімейні конфлікти мають для дітей.

Різноманіття сімейних конфліктів представлено в таблиці 1.1.

Таблиця №1.1 Різноманіття сімейних конфліктів

з/п	Критерій класифікації	Тип конфлікту	Основна причина
	Суб'єкти конфлікту	Подружні конфлікти	Весь спектр причин сімейних конфліктів
Конфлікти між батьками і дітьми		Проблеми виховання дітей; ригідність сімейних відносин; вікові кризи дітей; особистісні чинники	
Конфлікт родичів		Авторитарне втручання родичів	
	Джерело конфлікту	Ціннісні конфлікти	Наявність протилежних інтересів, цінностей
Позиційні конфлікти		Боротьба за лідерство в сім'ї, незадоволені потреби у визнанні значущості "Я" одного з членів сім'ї	
Сексуальні конфлікти		Психосексуальна несумісність подружжя	
Емоційні конфлікти		Незадоволення потреби в позитивних емоціях.	
Господарсько-економічні конфлікти		Протилежність поглядів подружжя на ведення домашнього господарства, а також інших членів сім'ї.	

	Поведінка конфлікуючих сторін	Відкриті конфлікти (відкрита розмова в підкреслено коректній формі; взаємні словесні образи; биття посуду і т. п.)	Індивідуально-психологічні особливості членів сім'ї; рівень виховання; зміст причини конфлікту
		Приховані конфлікти (демонстративне мовчання; різкі жести і погляди, які свідчать про незгоду, й ін.)	Причини ті ж, що й у попередньому випадку

Частота сімейних конфліктів є важливим показником стабільності шлюбу. У нестабільних подружніх відносинах виявляються систематичні зіткнення, сварки, емоційна напруга – явища, що є основою несприятливого прогнозу перспектив збереження і розвитку сім'ї. Важливим є з'ясування питання про умови стабільності подружніх відносин, забезпечення яких дозволяє водночас попереджувати сімейні конфлікти.

Умови стабільності подружніх відносин:

- взаєморозуміння. Навички взаєморозуміння виробляються, наприклад, за допомогою ігрових методів активного спілкування для молодят. Предметом спілкування може бути питання: "На що і чому ти витратив(ла) таку суму грошей?";

- сумісність різних рівнів – фізіологічна; ділова (спрацьованість); психоемоційна (зацікавленість один одним, співчуття); ціннісно-орієнтаційна; функціонально-рольова;

- зацікавленість один одним;
- привабливість (симпатія), впливає на сприймання партнера у напрямку перебільшеної оцінки позитивних і недооцінки негативних його рис.

Свобода – обов'язок щодо сім'ї як чинник запобігання конфліктам, проте свобода повинна бути усвідомленою необхідністю, якщо особистість обирає для себе сім'ю.

У сім'ї має бути особиста свобода, яка може й повинна поширюватися на кожного члена сім'ї:

- кожен член сім'ї повинен мати свій життєвий простір;
- кожен член сім'ї мусить пам'ятати про необхідність поважати іншого;
- кожен член сім'ї впливає на оточуючих і сам перебуває під їхнім впливом;
- кожен член сім'ї повинен не ухилятися від сімейного впливу, а навчатися керувати ним;
- кожен член сім'ї має виконувати певну роль у сім'ї, інакше – сім'я розпадається.

Характеристики партнерів у шлюбі залежать від його успішності. У щасливих шлюбах формуються такі риси характеру партнерів, як емоційна стабільність, згода з оточуючими (низька конфліктність), комунікабельність, достатня довірливість, щирість, вільність вираження почуттів.

У нещасливих шлюбах у подружжі виникають емоційна неврівноваженість, надмірна критичність до інших, прагнення до лідерства, домінування, відчуженість, підозрлість, недовірливість, скупість у вираженні почуттів, думок, планів [40; с. 66].

Закономірності шлюбно-сімейних відносин дозволяють прогнозувати перспективу їх розвитку. Позитивні прогнози для перспективи шлюбних відносин мають місце при подібності таких якостей у характері обох партнерів, як комунікабельність, довірливість, самостійність. Негативні прогнози висуваються

при подібності таких якостей у характері обох партнерів, як домінантність, емоційна скупість, критичність, замкненість, неврівноваженість.

Е. Богару пов'язав благополуччя сім'ї з трьома типами її функціональної структури, які наведені у таблиці 1.2.

Таблиця 1.2 - Типи функціональної структури сім'ї

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

Поява дитини впливає на відносини чоловіка і жінки, перетворює їх у батька і матір, змінюється режим життя, з'являються нові переживання, перебудовуються ціннісні орієнтації, погляди на життя.

Всі суперечки, сварки, конфлікти в сім'ї ускладнюють виховання. Батьків потрібно спеціально готувати до появи дитини. Задоволеність шлюбом найвища у сім'ях з 1 – 3 дітьми, найнижча – у бездітних. Відповідальність і самостійність у дитини краще формується, якщо в сім'ї домінує партнер тієї ж статі, що і дитина.

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

При аналізі сімейних конфліктів, особливо подружніх, важливо враховувати закономірні кризові періоди в розвитку сім'ї. Періодизація має

наступний вигляд.

Перший кризовий період у розвитку сім'ї спостерігається на першому році подружнього життя. В цей період відбувається адаптація подружжя один до одного. Вірогідність розлучень у цей період складає до 30% від загального числа шлюбів.

Другий кризовий період пов'язаний з появою дитини. Народження дитини для багатьох сімей є серйозним випробовуванням. У подружжя з'являються нові нелегкі обов'язки по догляду дитини, її вихованню. У зв'язку з цим у них істотно обмежуються можливості для професійного зростання, для реалізації своїх інтересів. Можливі зіткнення поглядів подружжя і їх батьків з питань виховання дитини. У цей період втома дружини, пов'язана з доглядом за дитиною, може привести до тимчасової дисгармонії сексуальних відносин.

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

Четвертий період кризи сім'ї настає після 18 – 24 років подружнього життя. Основна причина сімейної кризи в цей період пов'язана з емоційною залежністю дружини, що посилюється переживанням з приводу можливих зрад чоловіка.

Таким чином, можна зробити висновок, що основними причинами конфліктів в молодих сім'ях є порушення етики подружніх відносин (зрада, ревності), біологічна несумісність, неправильні взаємини подружжя (одного з них) з оточуючими людьми, родичами, несумісність інтересів і потреб, наявність особистісних недоліків або негативних якостей у одного або обох подружжя.

### 1.3 Методи усунення подружніх конфліктів

Під вирішенням конфлікту розуміється процес пошуку рішення проблеми, яке б влаштувало всіх учасників конфлікту.

Є два види рішення конфлікту:

- повне вирішення конфлікту;
- неповне вирішення конфлікту.

Повне вирішення конфлікту відбувається в тому випадку, якщо усунені:

- всі причини конфліктної ситуації;
- предмет конфлікту.

У випадку з неповним вирішенням конфлікту - усуваються не всі причини його появи. Неповне вирішення конфлікту - це стадія на шляху до повного вирішення конфліктної ситуації.

Технологія усунення подружніх конфліктів різноманітна. Структура техніки: взаємопов'язані дії, які складають певні стандарти поведінки, які в свою чергу дають можливість уникнути конфліктних ситуацій, а також вирішити їх.

Перша дія, яка створює передумову вирішення конфліктної ситуації - вміння встановити справжні причини конфлікту. Тут необхідно враховувати те, що справжня причина конфлікту часом буває завуальована. Завдання сторін конфлікту - знайти справжню причину. Звичайно, без певного знання психології свого партнера це зробити буде дуже важко [42; с.13].

У тому випадку, якщо причина конфлікту між подружжям виявлено вірно, то стає більш зрозумілою і сама конфліктна ситуація. Це допоможе свою чергу знайти способи вирішення конфлікту [12; с.90].

Аналіз ситуації «назріваючого» конфлікту надає можливість направити сімейний конфлікт в конструктивне русло, а також знайти способи і шляхи його вирішення, а може навіть і зовсім запобігти його виникненню.

Уміння особистості дотримуватися принципів соціальної дистанції - це дуже надійний спосіб запобігання подружніх, та й не тільки, конфліктів. Соціальна

дистанція відображає:

- соціально-психологічну сумісність людей;
- близькість людей;
- віддаленість людей.

Все це сприяє встановленню контакту між людьми і запобіганню багатьох конфліктів.

Інший не менш популярний метод запобігання сімейних конфліктів це дотримання правила різноманітності.

Різнманітність інтересів молодого подружжя допоможе знайти збіги між їхніми інтересами. Чим більше збігів - тим більше ресурс співпраці. А значить менше ймовірність конфлікту між подружжям. У тому випадку, якщо інтереси, які пов'язують подружжя, досить-таки вузькі, то у них велика база передбачуваних конфліктів. Отже, запобігти подружні конфлікти допоможе збережена психологічна незалежність подружжя один від одного. Для цього необхідно постійно коригувати відносини, знаходити виходи з різних тупикових ситуацій.

Є й інший спосіб вирішення подружніх конфліктів - це відхід від конфліктної ситуації. Але він не завжди ефективний.

Третій спосіб - згладжування конфлікту. Дейл Карнегі стверджує, що за допомогою згладжування конфлікту його можна нейтралізувати. Партнери повинні вміти співпрацювати один з одним. Відмінною рисою таких відносин є - психологічна близькість партнерів.

Дейл Карнегі пропонує такі методи:

1. Метод звернення до значущості один одного. «Давати людям можливість відчувати їх значущість».

2. Метод вимкненої соціальної демонстрації.

«Не варто демонструвати перед своїм партнером своїх переваг». Принципи вирішення конфліктів:

- A. Відділення людей від проблеми.
- B. Пропонуйте взаємовигідні варіанти.
- C. Увага інтересам, а не позиціям.



D. Використовуйте об'єктивні критерії.

Елементи принципу відділення людей від проблеми :

- Не шукайте єдину відповідь;
- Відокремте пошук варіантів від їх оцінки;
- Розширюйте коло варіантів;
- Шукайте взаємну вигоду;
- З'ясовуйте, що вважає за краще інша сторона.

Елементи принципу приділення уваги інтересам, а не позиціям:

- Запитуйте чому? А чому ні?;
- Фіксуйте базові інтереси і їх безліч;
- Шукайте загальні інтереси;
- Пояснюйте життєвість ваших інтересів;
- Визнайте їх інтереси частиною проблеми.

Елементи принципу використання об'єктивних критеріїв:

- Будьте відкриті для доводів іншої сторони;
- Не піддавайтеся тиску тільки принципом;
- По кожній частині проблеми об'єктивні критерії;
- Використовуйте справедливі критерії;
- Використовуйте кілька критеріїв. Шляхи вирішення конфлікту:

1. компроміс (згода у рішеннях, що досягається між людьми в чому-небудь завдяки їх взаємних поступів),
2. співпраця (це стратегія поведінки, при якій на першому місці ставиться нерішення конкретної конфліктної ситуації, а задоволення інтересів всіх її учасників), при допомозі зовнішнього впливу (надання допомоги з боку третього особи) [20; с.80].

Етапи вирішення конфлікту шляхом компромісу:

- Переклад конфлікту з емоційного рівня на інтелектуальний рівень;
- Необхідно вирівнювати позиції між опонентами;
- Усунути протиріччя, а не обмежуватися примиренням сторін;
- Підготовка блоку різних варіантів взаємних поступок [26; с.104].

вирішення конфлікту шляхом співпраці:

– Для суб'єктів конфлікту їх інтереси дуже важливі і компроміс для них неприйнятний:

- Перехід конфлікту з емоційного рівня на інтелектуальний;
- Необхідно вирівняти позиції між опонентами;
- Усунути протиріччя, а не обмежуватися примиренням сторін;
- Доброзичливе ставлення суб'єктів конфлікту один до одного, взаємна

повага і готовність вислухати;

- Висновок довгострокової угоди.

Етапи вирішення конфлікту шляхом зовнішнього впливу:

- Ліквідувати об'єкт конфлікту;
- Усунути можливість вступу в контакт суб'єктів конфлікту;
- Замінити об'єкт конфлікту;
- Залучити до вирішення конфлікту третіх людей.

Є ще один спосіб вирішення подружнього конфлікту - психологічне консультування. Психологічне консультування є розробкою рекомендацій зі зміни негативних психологічних факторів, які ускладнюють життя партнерів, і є причинами конфліктів між ними.

Завдання психологічного консультування:

- Індивідуальні та групові консультації осіб, які звернулися до фахівця з метою рішення складних проблем, набуття психологічних знань вирішення конфліктів;

- Виявлення конфліктних родин і проведення з ними консультацій;
- Надання допомоги подружжю у виявленні їхніх помилок і виборі правильної поведінки у важких ситуаціях сімейного життя;
- Навчання методам саморегуляції психічного стану.

## Висновки до першого розділу

Конфлікт це обопільний негативний психічний стан двох або більше людей, що характеризується ворожістю, відчуженістю, негативізмом в стосунках, викликане несумісністю їх поглядів, інтересів чи потреб.

Конфлікт є невід'ємною частиною особистого розвитку. Всі психотерапевтичні стратегії повинні бути спрямовані на пошук і реалізацію конструктивних способів вирішення конфліктних ситуацій

У 80-85% сімей спостерігаються конфлікти. Залежно від таких критеріїв, як частота, глибина і гострота конфлікту в родині, сім'ї діляться на:

- кризові,
- конфліктні,
- проблемні,
- невротичні

Міжособистісний конфлікт є найпоширенішим типом конфлікту. Він виникає між різними особистостями. Подружні конфлікти відносяться до міжособистісних.

Конфлікти бувають:

- відриті,
- приховані.

За основою конфлікти розглядаються як:

- конструктивні (позитивно впливають на структуру, динаміку і результативність соціально-психологічного процесу і є джерелом самовдосконалення особистості),
- деструктивні (конфлікти, негативні наслідки яких після завершення боротьби сторін у цілому помітно перевершують його позитивні результати)

При аналізі сімейних конфліктів, особливо подружніх, важливо враховувати закономірні кризові періоди в розвитку сім'ї.

Дослідивши причини конфліктних ситуацій в єврейських сім'ях, ми дійшли висновку про те що найпоширенішими причинами є

- складність відносин між поколіннями;
- претензії на лідерство;
- поділ домашніх справ;
- економічні проблеми;
- поява дитини в сім'ї;
- релігійні погляди.

Шляхи вирішення конфлікту:

- компроміс (згода у рішеннях, що досягається між людьми в чомунебудь завдяки взаємним поступам),
  - співпраця (це стратегія поведінки, при якій на першому місці ставиться не вирішення конкретної конфліктної ситуації, а задоволення інтересів всіх її учасників),
  - при допомозі зовнішнього впливу (надання допомоги з боку третьої особи).

## РОЗДІЛ 2. АНАЛІЗ КОНФЛІКТІВ В ЄВРЕЙСЬКІЙ РОДИНІ НАПРИКЛАДІ ІСТОРІЙ З ТОРИ

### 2.1 Поняття родини з точки зору іудаїзму

Тора і Талмуд - підручники єврейської конфліктології, які за допомогою своїх персонажів ілюструють нам моделі взаємовідносин всередині єврейської громади і поза її межами, дають поради щодо запобігання різним типам вирішення конфліктів.

Кажуть, що суперечки і конфлікти між євреями стали однією з основних причин руйнування Другого Храму і вигнання. Прийнято розуміти цей вислів у духовному аспекті, але якщо придивитися, то це виявиться правильним і на матеріальному рівні. Тора закликає любити ближнього, жити в мирі та злагоді, і бачить в подібній поведінці заставу побудови справедливого суспільства. У той же час, наша власна історія показує, що євреям досягти згоди між собою з якогось питання вкрай складно. Чи може єврейська громада чи родина вирішувати конфлікти конструктивно?

Єврейська традиція здавна не тільки допускала розбіжності в поглядах на закони та традиції іудаїзму, але і освячувала як одну з найважливіших цінностей маклохес ле-шем Шома («суперечка заради істини»). Євреї подарували світові дві значущі (і часом вони сприймаються як взаємовиключні) цінності: миролюбність і культуру дискусії (на жаль, на сьогодні ми майже втратили майже всі необхідні елементи цих цінностей).

Єврейському народу вдалося зробити різноманіття думок і традицію спору не руйнівним, а конструктивним фактором, виробивши при цьому важливі механізми для знаходження компромісів і спільної точки зору.

Дві тисячі років тому весь єврейський світ розділився між двома «будинками» - будинком Шамаї і будинком Гіллея. Здавалося, у них були розбіжності з усіх питань: як відзначати свята, хто з ким може вступати в шлюб, яку їжу можна споживати, як розмовляти з людьми, і, природно, хто правий! Проте, Мішна говорить, що більшість їхніх суперечок відбувалась у

конструктивний спосіб, відомий як «суперечки в ім'я Бога».

Коментарі до Мішни дають чотири пояснення цьому факту і кожен з них може служити порадою з ведення конструктивного спору [28; с.100]:

1. Незважаючи на яскраво виражені розбіжності в думках, обидва будинки зберігали чудові відносини один з одним: вони ходили в гості і вступали в шлюби між собою.

Перша порада для ведення конструктивного спору така: ведіть дискусію без агресивної критики позиції інших людей і без шкоди вашим відносинам.

2. У Гілея, Шамаю та їх учнів була мотивація вести суперечку не просто з метою довести свою правоту, але, щоб знайти повагу. Ймовірно, вони намагалися знайти рішення, яке б задовольняло обидві сторони.

Друга порада з веденню конструктивного спору така: ви хочете просто перемогти в суперечці або вирішити проблему?

3. У суперечках між Будинками кожна сторона вислуховувала іншу і обидві були готові визнати свою неправоту, у разі якщо інша сторона надавала вагомні докази своєї правоти.

Третя порада по веденню конструктивного спору: слухайте свого опонента і будьте готові визнати, що ви помилялися.

4. Слова як Шамаю, так і Гілея та їх учнів - це слова Всевишнього. І ті, і інші - мають рацію, незважаючи на те, що відстоюють протилежні точки зору.

Четверта порада по веденню конструктивного спору: допускайте можливість того, що обидві сторони мають рацію, навіть якщо ви дотримуетесь протилежних точок зору.

Чому іудаїзм, один серед цивілізацій стародавнього світу, вижив? Тому що в ній будинок цінується більше, ніж поле бою; сім'я дорожча, ніж військова велич; діти дорожче генералів. Мир та злагода в будинку цінувалася більше, ніж найбільша військова перемога. Єврейські мудреці надавали першорядне значення миру в родині. Мідраш з Авот, де рабі Натан говорить: «Ті, хто встановили мир в своїх будинках, ніби встановили мир у всьому народі Ізраїлю».

Якщо любов будується спільними зусиллями чоловіка і дружини, якщо вона

оберігається від конкуренції і рутини, якщо вона зміцнюється народженням дітей, то можна досягти її ідеалу. Івритське слово «а́ава», любов, має числове значення 13 - таке ж, як у слова «ехад», один. Це не випадково: чоловік і дружина повинні злитися в єдине ціле, змести всі перепони, що відокремлюють їх один від одного. Той, хто проходить весь шлях без компромісів, досягає цього ідеалу. Про єрусалимського праведника рабі Ар'є Левін розповідають, що якимось він привів свою дружину до лікаря. На питання, що її турбує, він відповів: «У нас болить нога». То була звичайнісінька фраза, яка висловлювала дійсний стан справ: біль дружини він відчував як свою власну, тому що за десятки років спільного життя зумів з'єднатися з нею в одне ціле. На такому рівні заповідь «Возлюби свого ближнього, як самого себе» виконується буквально, тому що немає стіни між людиною і тим, хто до нього ближче всіх [49; с.50].

Сказав рабі Аківа : «Якщо чоловік і жінка ("іш ве-іша ") гідні, то Шхіна (відчутна присутність Всевишнього) знаходиться з ними. Але якщо їх стосунки неправильно побудовані, то вогонь пожирає їх». У слові «іш» - чоловік - є буква «юд», якій немає в слові «іша»; а в слові «іша» - жінка - є буква «ґей», якій немає в слові «іш»; об'єднавшись, вони складають ім'я Бога. Якщо чоловік і дружина живуть правильним сімейним життям, то Шхіна - між ними. Іншими словами, присутність Б-га в їхній родині відчувається так, як воно відчувалося в Єрусалимському Храмі. Сім'я стає святилищем, осередком гармонії, що випромінює світло на всіх оточуючих. Але що для цього потрібно зробити, як стати гідними присутності Б-га? Очевидно, слід зробити те, що робилося в Храмі. Там приносилися жертви, корбанот. Слово корбан, жертва, походить від слова кірев, наблизити. За часів Храму, той, хто хотів наблизитися до Б-га, повинен був взяти щось зі свого і віддати Йому, - в цьому сенс принесення жертви. Те ж саме в сім'ї: якщо подружжя вміють давати один одному, прийде любов, і сім'я перетвориться в малий Храм.

«Але якщо вони не гідні присутності Б-га - вогонь пожирає їх». Приберіть зі слів «іш» і «іша» літери «юд» і «ґей» - залишиться «еш», вогонь.

Вогонь може бути різним. Іноді він постає як полум'я ревнощів, іноді - як

холодні, трохи тліючі сполохи взаємної неприязні, готові розгорітися і розпочати страшну пожежу ненависті і ворожнечі. Вогнів, які спалюють нещасливі сім'ї, багато. Кожна нещаслива сім'я нещаслива по-своєму. Але всі щасливі сім'ї схожі один на одного. Можливо, тому, що є тільки один шлях до побудови щасливої сім'ї.

## 2.2 Конфлікт сестер Леї і Рахель

Розглянемо конфлікт в єврейській родині на прикладі двох сестер Рахель і Леї. Рахель і Лея - дві сестри і дві дружини Якова, дві праматері єврейського народу, дві могутні і абсолютно не схожі один на одного особистості, кожна з яких представляє свій власний світ. Що розповідає нам про них Тора?

Вони обидві - дочки Лавана. Лея - старша, Рахель - молодша. Переклад слова «лея» - втомлена. Поняття «лея» - відповідає людині, яка нічого не отримує готовим. Всі «блюдечка з блакитною облямівкою» для інших, а для «лея» - тільки праця, праця і ще раз праця. Все дістається нелегко, і виключно завдяки величезним зусиллям. Такі люди так важко працюють, що, як правило, не виглядають гарними і гармонійними.

Але в іудаїзмі є вищий рівень сприйняття тексту Тори, як ремез, яка нарівні натяку дає дещо ще. Так, наприклад, в слові можна поміняти порядок букв, не довільно, а за певним принципом. Якщо в імені Лея ми вибудуємо літери за алфавітом, вийде оґель - намет. Лея, яку, здається, ніхто не хоче бачити в наметі Якова, тим не менш, вже в наметі.

«Рахель» в перекладі - вівця. Ця тварина - символ єврейського народу і символ іудаїзму. Відомо, що Рахель називали красивою. Це означає, що вона завжди тримала себе правильно, привітно і спокійно і була приємна для оточуючих. Вона вміла добре контролювати свій внутрішній стан, і щоб там не відбувалося в її душі, зовні вона була врівноважена абсолютно. Ця повна і досконала узгодженість між внутрішнім світом і світом навколишнім робить людину в очах інших людей



красивим.

Рахель вмiла зберiгати рiвновагу. Все в нiй було пропорцiйно i вiдповiдно одне iншому. Її нащадки мають тi ж якостi.

У Леї такi якостi вiдсутнi. У будь-який момент вона захоплюється якоюсь iдеєю, завжди дуже важливою i позитивною. Але iдея так сильно її поглинає, захоплює, що у неї зовсiм не залишається можливостi погоджувати внутрiшнi свої стани з навколишнiм свiтом.

Рахель «красива», тому що несе в собi гармонiю i рiвновагу. Лею красивою не називають. Тiльки про очi говорять, що «м'якi» (за коментарями, це означає, що i красивi). Очi вiдображають внутрiшнiй свiт. Лея так i бачить свiт - внутрiшнiм зором. Те, як її сприймають оточуючi, їй незрозумiло i недоступно.

У Торi не написано, що Рахель любить Якова, i дiєслово «любити» зустрічається тiльки при описi почуттiв Леї до Якову, вона точно знає, що він любить iншу, i хто вона.

Рахель намагається вести службу Б-гу, взяти час в свої руки i взяти на себе роль старшої сестри. Проаналiзувавши iсторiю єврейського народу ми бачимо, що молодшi дiти у сiм'ях стають переможцями - Якiв, Йосеф, Давид. Але з жiнками це правило не працює. Танах нам показує вiдмiнностi мiж чоловiками i жiнками. На сценi Рахель з'являється першою бiля криницi, Якiв в неї закохується, Лаван згоден, але в день весiлля все змiнюється. Лаван вiддає замиж Лею замисть Рахель. Тiльки через 7 рокiв Якiв одружується з Рахель.

Рахель не може завагiтнiти, i перших дiтей Якову народжує Лея. Текст Танаха висловлює патрiархальнi принципи, i Лея через iмена синiв висловлює свої надiї i очiкування. Лея - саме вона, жiнка, вперше вихваляючи Бога - нарекла iм'я своєму синовi «Йегуда».

Якiв дає свою любов Рахель, Б-г - Леї, результат - дiти. Цей критерiй - найголовнiше. Статус жiнки в тi часи визначався кiлькiстю синiв. Б-г весь час зрiвнює сестер. Може бути, з розвитком iсторiї кохання Якова переходить вiд Рахелi до Леї. Лея з Б-гом, т. к. у неї немає коханого чоловiка. Рахель починає просити дитину не у Бога, а у Якова. Боротьба сестер подiбна боротьбi Ейсави i

Якова, Якова та ангела.

Мандрагори за формою схожі на чоловічка, вважалося, що вони сприяють плодючості. Рахель дуже хоче стати матір'ю, тому і прагнула отримати мандрагори. Мудреці кажуть, що Б-г дав Леї ще двох синів, за те, що Рахель сподівалася на магію, а не на нього. У Леї з'являються нотки зухвальства в першому діалозі сестер з часу нашого знайомства з ними, що підкреслює напругу між ними, з сестер вони перетворилися в суперниць. Але все ж це діалог. Лаван продав дочок Якову за 7 років роботи, тепер одна продає його іншій за мандрагори. Іноді Танах зображує антипатріархальне суспільство – чоловік потрапляє в ситуацію, в якій зазвичай бувають жінки. Яків вважав, що улюблену жінку можна купити, тепер вона продає його. У Якова складаються з Леєю певні відносини - він продовжує приходити до неї після закінчення визначених законом 7 днів весілля, у них народжуються діти.

Ми бачимо ставлення жінок до Якова - вони змагаються, конфлікт. Але в мідраші вони інші. Створюється позитивний образ відносин між сестрами. У мудреців є ілюзія (або не ілюзія), що жінки можуть знайти між собою компроміс.

Мідраш повідомляє дві подробиці: Лея з самого дитинства була посватана Ейсава, а по-друге, що вона його не любила і охоче погодилася на пропозицію батька вийти за Якова і замінила сестру в першу шлюбну ніч. Традиція свідомо пов'язує одруження Якова на сестрах з його конфліктом з власним братом, з тим конфліктом, який мав місце в домі Якова.

Лея нагадала йому про його власний обман. Адже Лаван, Лея і Рахель обдурили Якова таким чином, яким сам він разом зі своєю матір'ю незадовго до того обдурив свого батька Іцхака і брата Ейсава. І Лаван натякає йому на це, пояснюючи вранці обман: «І сказав Лаван: Чи не робиться так в наших місцях, щоб видати молодшу перед старшою». (Берешит 29; 26).

Таким чином, конфлікт двох братів Ейсава і Якова, який продовжує існувати сам по собі, одночасно перемістився так само і всередину нової сім'ї Якова, став внутрішнім конфліктом. Дві дружини - це внесений всередину Якова поділ, який був для нього зовнішнім в його взаєминах з Ейсавом. «Зовнішній»

конфлікт двох братів змінився «внутрішнім» конфліктом двох сестер, зберігаючи його певні риси.

Взаємовідносини Леї і Рахелі стали предметом досліджень, які розглядають проблему в більш широкому аспекті, ніж просто особиста історія двох сестер. Їхні взаємини стали основою для зіставлення двох поглядів на світ і двох різних станів народу в історії. У творах єврейських філософів і в Кабалі Рахель і Лея символізують, відповідно, Шхіну (присутність Б-га) у вигнанні і Шхіни, яка повернулася в Сіон. З цієї точки зору Лея займає більш високе положення. Рахель, на відміну від її образу в книзі Брейшит, залишається в уявленні народу як мати скорботна, а Лея - як мати щаслива. Обумовлено це тим, що відносини між Яковом і Лесею виявилися не тільки міцнішими, а й більш повними, досконалішими. Одруження Якова на Леї - це той випадок, коли дія, вчинена помилково, виявляється вірним, а мрія залишається лише мрією. Велика любов з усією її пристрастю і романтикою виявилася «неправильною» любов'ю, а приземлена, буденна зв'язок між Лесею і Яковом стала довготривалою і значущою. В кінцевому рахунку, саме Лея стала супутницею життя Якова, його дружиною в самому повному розумінні цього слова.

Описані в Танасі події завжди представлені так, як бачать їх учасники. Але в той же час і об'єктивно, з урахуванням їх історичного значення. В цьому аспекті дуже важливі відносини між Лесею і Рахель, тому що ці відносини вплинули на наступні події єврейського національного буття.

Спочатку цей вплив виразився в антагонізмі між синами Леї і Йосефом, сином Рахелі, потім - у трагічному суперництві між нащадками Леї і нащадками Рахелі на чолі з сином Йосефа Ефраїмом і, нарешті, в конфліктах між юдейським і Ізраїльським царствами. Лише з повним зникненням коліна Ефраїма було досягнуто деяка єдність.

Тора як книга написана відразу в двох рівнях - історичному і законодавчому. І між цими двома аспектами існує прямий зв'язок, особливо в галузі цивільного права: що сталося, які висновки з цього ми повинні зробити і як вести себе в подальшому. Багато законів іудаїзму виведені з безпосередньо життєвого досвіду,

набутого євреями. Можна сказати, що ці закони є знання, засвоєне через досвід: минуле - як керівництво до майбутнього.

Таким чином, Тора розкриває нам, що перевагу, яку Яків надавав Рахелі і її дітям на фоні нехтування до Леї, стало причиною довготривалого конфлікту в сім'ї. Яків вчинив з почуття любові. Його почуття до Рахелі та її сина Йосифа було надто сильним. Любов займає в іудаїзмі центральне місце, але одного кохання недостатньо. Любов об'єднує, але водночас і роз'єднує. Кому бракує любові - відчують себе покинутими і відкинутими. Любов може породжувати ворожнечу, заздрість, насильство і помсту. Тому, крім любові, має бути присутня і справедливість [50; с.30].

### **Висновки до другого розділу**

П'ятикнижжя описало всі можливі архетипи і конструкти соціальних явищ, конфліктів і проблем, які можуть проявитися в майбутньому. У Торі зображено все: і характери спочатку задані на рівні ролей, які виконуються людьми всіх поколінь, і ситуації в ній програні аж до фіналу. У той же час, наша власна історія показує, що євреям досягти згоди між собою по якомусь питанню вкрай складно. Тора закликає любити ближнього, жити в мирі та злагоді, і бачить в подібній поведінці заставу справедливого суспільства і миру в сім'ї.

Як доводить і Тора, і психологія – найбільш виграшна стратегія вирішення конфлікту та, яка дозволяє побачити конфлікт очима іншої людини і потрібно пам'ятати про те що сім'я подібна Храму і в ній відчувається присутність Б-га.

Дві тисячі років тому весь єврейський світ розділився між двома «будинками» - будинком Шамаї і будинком Гілеї. Здавалося, у них були розбіжності з усіх питань: як відзначати свята, хто з ким може вступати в шлюб, яку їжу можна їсти, як розмовляти з людьми, і, природно, хто правий! Проте, Мішна говорить, що більшість їхніх суперечок проходило у конструктивний спосіб, відомим як «суперечки в ім'я Бога».

Коментарі до Мішні дають чотири пояснення цьому факту і кожен з них може служити порадою з ведення конструктивного спору.

2. Незважаючи на яскраво виражені розбіжності в думках, обидва Будинки зберігали чудові відносини один з одним: вони ходили в гості і вступали в шлюб між собою.

3. У Гілея, Шамаї і їх учнів була мотивація вести спір не просто з метою довести свою правоту, але, щоб знайти повагу. Ймовірно, вони намагалися знайти рішення, яке б задовольняло обидві сторони.

Перша порада для ведення конструктивного спору: ведіть дискусію без агресивної критики позиції інших людей і без шкоди вашим відносинам.

Друга порада по веденню конструктивного спору: ви хочете просто перемогти в суперечці або вирішити проблему?

4. У суперечках між Будинками кожна сторона вислуховувала іншу і обидві були готові визнати свою неправоту, у разі якщо інша сторона надавала вагомі докази своєї правоти.

Третя порада по веденню конструктивного спору: слухайте свого опонента і будьте готові визнати, що ви помилялися.

5. Слова як Шамаї, так і Гілея і їх учнів - це слова Всевишнього. І ті, і інші - мають рацію, незважаючи на те, що відстоюють протилежні точки зору.

Четверта порада по веденню конструктивного спору: допускайте можливість того, що обидві сторони мають рацію, навіть якщо ви дотримуєтеся протилежних точок зору.

Нами було розглянуто приклади конфліктних ситуацій за часів Тори. Приклад конфлікту з Тори двох братів Ейсава і Якова, одночасно перемістився так само і всередину нової сім'ї Якова, став внутрішнім конфліктом народу Ізраїлю. Дві дружини - це внесений всередину Якова поділ, який був для нього зовнішнім в його взаєминах з Ейсавом. «Зовнішній» конфлікт двох братів змінився «внутрішнім» конфліктом двох сестер, зберігаючи його певні риси.

Взаємовідносини Леї і Рахелі стали предметом досліджень, які розглядають проблему в більш широкому аспекті, ніж просто особиста історія двох сестер. Їхні

взаємини послужили основою для зіставлення двох поглядів на світ і двох різних станів народу в історії. У творах єврейських філософів і в Кабалі Рахель і Лея символізують, Шхіну (присутність Б-га), яка повернулася в Сіон. З цієї точки зору Лея займає більш високе положення. Рахель, на відміну від її образу в книзі Брейшит, залишається в уявленні народу як мати скорботна, а Лея - як мати щаслива. Обумовлено це тим, що відносини між Яковом і Леєю виявилися не тільки міцнішими, а й більш повними, досконалыми. Одруження Якова на Леї - це той випадок, коли дія, вчинена помилково, виявляється вірною, а мрія залишається лише мрією. В кінцевому рахунку, саме Лея стала супутницею життя Якова, його дружиною в самому повному розумінні цього слова.

### **РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ДІАГНОСТИКА ТА АНАЛІЗ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА АГРЕСИВНОСТІ В ЄВРЕЙСЬКИХ СІМ'ЯХ**

#### **3.1 Діагностика та аналіз рівня тривожності за допомогою методики Ч. Д. Спілбергера, Ю. Л. Ханіна**

Розглянемо як рівень тривожності впливає на конфліктність за допомогою методики Ч. Д. Спілбергера, Ю.Л. Ханіна.

Вимірювання тривожності як властивості особистості особливо важливо, тому що це властивість багато в чому обумовлює поведінку суб'єкта. Певний рівень тривожності - природна і обов'язкова особливість активної діяльної особистості. У кожної людини існує свій оптимальний, або бажаний, рівень тривожності - це так звана корисна тривожність. Оцінка людиною свого стану в цьому відношенні є для нього істотним компонентом самоконтролю і самовиховання.

Під особистісною тривожністю розуміється стійка індивідуальна характеристика, яка відображає схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широкий діапазон ситуацій як загрозові, відповідаючи на кожен з них певною реакцією. Як схильність, особиста тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, що розцінюються людиною як небезпечні для самооцінки, самоповаги.

Ситуативна або реактивна тривожність як стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічністю в часі.

Особи, що відносяться до категорії високотривожних, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці і життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій і реагувати дуже вираженим станом тривожності. Якщо психологічний тест висловлює у випробуваного високий показник особистісної тривожності, то це дає підставу припускати в нього появу стану тривожності в різноманітних ситуаціях,

особливо коли вони стосуються оцінки його компетенції та престижу [31; с 20].

Єдиною методикою, що дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як особисту властивість, і як стан є методика, запропонована Ч. Д. Спілбергера. Російською мовою його шкала була адаптована Ю. Л. Ханіним.

Шкала самооцінки складається з 2-х частин, окремо оцінюють реактивну (РТ, питання №1-20) і особисту (ОТ, питання № 21-40) тривожність. Шкала самооцінки наведена у Додатку 1.

Інструкція по застосуванню методики Ч. Д. Спілбергера, Ю.Л. Ханіна:

- Прочитайте уважно кожне з питань і закресліть відповідну цифру праворуч залежно від того, як ви себе відчуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.

- Обробка результатів:

- 1) Визначення показників ситуативної та особистої тривожності за допомогою ключа.
- 2) На основі оцінки рівня тривожності складання рекомендацій для корекції поведінки випробуваного.
- 3) Обчислення середньогрупових показників СТ і ОТ і їх порівняльний аналіз залежності, наприклад, від статевої приналежності досліджуваних.

При аналізі результатів самооцінки треба мати на увазі, що загальний підсумковий показник за кожною з підшкал може перебувати в діапазоні від 20 до 80 балів. При цьому чим вище підсумковий показник, тим вищий рівень тривожності (ситуативної або особистої). При інтерпретації показників можна використовувати наступні орієнтовні оцінки тривожності:

- до 30 балів - низька,
- 31 - 44 бали - помірна;
- 45 і більш висока.

Дана методика є надійним і інформативним способом виявлення рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність як стан) і особистої тривожності (як стійка характеристика людини).

Показники РТ і ОТ підраховуються за формулами (3.1,3.2):



$$PT = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50, \quad (3.1)$$

де  $\Sigma 1$  - сума балів по пунктах 3,4,6,7,9, 12,13,14,17,18;

$\Sigma 2$  - сума балів по пунктах 1,2,5,8,10,11,15,16,19,20.

$$OT = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35, \quad (3.2)$$

де  $\Sigma 1$  - сума балів по пунктах 22,23,24,25,28, 29,31,32,34,35,37,38,40;  $\Sigma 2$  - сума балів по пунктах 21,26,27,30,33,36,39.

Інтерпретація результатів: до 30 - низька тривожність; 31-45 - помірна тривожність; 46 і більше - висока тривожність.

Значні відхилення від рівня помірної тривожності вимагають особливої уваги, висока тривожність передбачає схильність до появи стану тривоги у людини в ситуаціях оцінки його компетентності. В цьому випадку слід знизити суб'єктивну значимість ситуації і завдань і перенести акцент на осмислення діяльності та формування почуття впевненості в успіху.

Низька тривожність, навпаки, вимагає підвищення уваги до мотивів діяльності та підвищення почуття відповідальності. Але іноді дуже низька тривожність у показниках тесту є результатом активного витіснення особистістю високої тривоги з метою показати себе в «кращому світлі».

Шкалу можна успішно використовувати в цілях саморегуляції в цілях керівництва та психокорекційної діяльності [32; с 5].

Для оцінки динаміки стану тривоги (наприклад, до занять аутотренінгом і після курсу аутотренінгу) можна використовувати першу половину шкали (висловлювання № 1-20) і укорочений варіант шкали, на заповнення якого йдуть 10-15 секунд.

Показник РТ обчислюється за формулою (3.3):

$$PT = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 15, \quad (3.3)$$

де  $\Sigma 1$  - сума балів по пунктах 2,5;  $\Sigma 2$  - сума балів по пунктах 1,3,4.

Величина показника змінюється від 5 до 20.

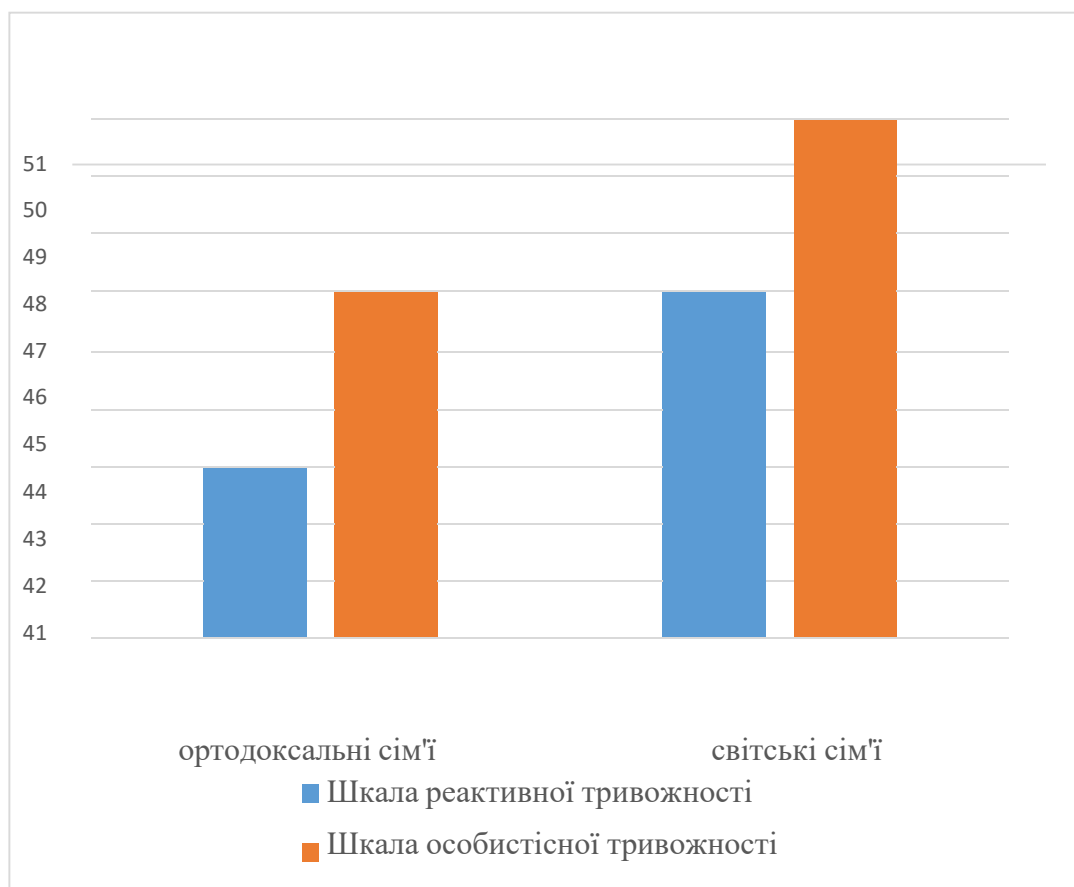
У нашому дослідженні взяло участь 30 сімейних пар. З них 15 єврейських ордохотоксальних сімей і 15 світських сімей. Кожна з родин пройшла опитування за методикою Ч. Д. Спілбергера, Ю.Л. Ханіна. Результати

досліджень представлені в таблиці 3.1 та діаграмі 3.1.

Таблиця 3.1 – Середні показники реактивної та особистісної тривожності по групам

Шкала	Ортодоксальні сім'ї	Світські сім'ї
Шкала реактивної тривожності	44	47
Шкала особистісної тривожності	47	50

Діаграма 3.1 - Середні показники реактивної та особистісної тривожності по групам



У всіх групах виявлено високий рівень реактивної та особистісної тривожності. Для високотривожних людей характерна схильність в діапазоні ситуацій сприймати будь-який прояв якостей їх особистості, будь-яку зацікавленість в них як можливу загрозу їх престижу, самооцінці. Ускладнені ситуації вони схильні сприймати як загрозові, катастрофічні. Відповідно сприйняття проявляється і сила емоційної реакції. Такі люди запальні, дратівливі і перебувають у постійній готовності до конфлікту і готовності до захисту, навіть якщо в цьому об'єктивно немає потреби. Для них, як правило, характерна неадекватна реакція на зауваження, поради і прохання. Особливо велика ймовірність нервових зривів, афективних реакцій в ситуаціях, де йдеться про їх компетенції в тих чи інших питаннях, їх престиж, самооцінці, їх відношенні. Зайве підкреслення результатів їх діяльності або способів поведінки, як в кращу, так і в гірший бік, категоричний по відношенню до них тон або тон, що виражає сумнів, - все це неминуче веде до зривів, конфліктів, створення різного роду психологічних бар'єрів, що перешкоджають ефективній взаємодії з такими людьми. До високо тривожних людей небезпечно пред'являти категорично високі вимоги, навіть у ситуаціях, коли об'єктивно вони здійсненні для них. Неадекватна реакція на такі вимоги може затримати, а то і взагалі відсунути на довгий час виконання необхідного результату.

Рекомендації для високотривожних людей:

Корисно змістити акцент з зовнішньої вимогливості, категоричності і високої значимості в постановці завдань на змістовне осмислення діяльності, варто формувати почуття впевненості в успіху.

### **3.2 Діагностика та аналіз рівня агресії за методикою "Басса-Дарки"**

Термін "агресія" надзвичайно часто вживається сьогодні в самому широкому контексті. Різні автори у своїх дослідженнях по-різному визначають агресію і агресивність: як вроджену реакцію людини для "захисту займаної території"

(Лоренд, Ардрей); як прагнення до панування (Моррісон); реакцію особистості на ворожу людині навколишню дійсність (Хорці, Фромм). Дуже широке поширення одержали теорії, що зв'язують агресію і фрустрацію (Маллер, Дуб, Доллард).

Під агресивністю можна розуміти властивість особистості, що характеризується наявністю деструктивних тенденцій, в основному в області суб'єктно-суб'єктних відносин. Ймовірно, деструктивний компонент людської активності є необхідним у творчій діяльності, так як потреби індивідуального

розвитку з неминучістю формують в людях здатність до усунення і руйнування перешкод, подолання того, що протидіє цьому процесу [47; с.68].

Агресивність має якісну і кількісну характеристики. Як і будь-яка властивість, вона має різний ступінь вираженості: від майже повної відсутності до її граничного розвитку. Кожна особистість повинна мати певний ступінь агресивності. Надмірний її розвиток починає визначати весь вигляд особистості, яка може стати конфліктною, нездатною на свідому кооперацію і т.д. Сама по собі агресивність не чинить суб'єкта свідомо небезпечним, так як, з одного боку, існуюча зв'язок між агресивністю і агресією не є жорсткою, а, з іншого, сам акт агресії може не приймати свідомо небезпечні і несхвалювані форми. У життєвій свідомості агресивність є синонімом "зловмисної активності". Однак саме по собі деструктивна поведінка "зловмисністю" не володіє, такою його робить мотив діяльності, ті цінності, заради досягнення і володінням якими активність розгортається. Зовнішні практичні дії можуть бути подібні, але їхні мотиваційні компоненти прямо протилежні [34; с 5].

Виходячи з цього, можна розділити агресивні прояви на два основних типи: перший - мотиваційна агресія, як самоцінність, другий - інструментальна, як засіб (маючи на увазі при цьому, що і та, і інша можуть виявлятися як під контролем свідомості, так і поза ним, і пов'язані з емоційними переживаннями (гнів, ворожість). Практичних психологів більшою мірою цікавить мотиваційна агресія як прямий прояв реалізації властивих особистостей деструктивних тенденцій. Визначивши рівень таких деструктивних тенденцій, можна з великим ступенем

ймовірності прогнозувати можливість прояву відкритої мотиваційної агресії. Однією з подібних діагностичних процедур є опитувальник Басса-Дарки [33; с 56].

А. Басьо, сприйняв ряд положень своїх попередників, розділив поняття агресії і ворожості і визначив останню як: "... реакцію, розвиваючу негативні почуття і негативні оцінки людей і подій". Створюючи свій опитувальник, диференціює прояви агресії і ворожості, А. Басьо і А. Дарки виділили такі види реакцій:

1. Фізична агресія - використання фізичної сили проти іншої особи.
2. Непряма - агресія, обхідним шляхом спрямована на іншу особу або ні накого не спрямована.
3. Роздратування - готовність до прояву негативних почуттів принайменшому порушенні (запальність, грубість).
4. Негативізм - опозиційна манера в поведінці від пасивного опору до активної боротьби проти встановлених звичаїв і законів.
5. Образа - заздрість і ненависть до оточуючих за дійсні і вигадані дії.
6. Підозрілість - в діапазоні від недовіри і обережності по відношенню до людей до переконання в тому, що інші люди планують і приносять шкоду.
7. Вербальна агресія - вираз негативних почуттів як через форму (крик, вереск), так і через зміст словесних відповідей (прокляття, погрози).
8. Почуття провини - висловлює можливе переконання суб'єкта в тому, що він є поганою людиною, що надходить зло, а також відчуються їм докори сумління [43; с.10].

Опитувальник складається з 75 тверджень, на які випробовуваний відповідає "так" або "ні". Опитувальник наведений у Додатку 2.

Прочитуючи або прослуховуючи твердження, необхідно приміряти, наскільки вони відповідають вашому стилю поведінки, вашому способу життя, і відповідайте одним з чотирьох можливих відповідей: «ТАК», «МАБУТЬ, ТАК », « МАБУТЬ, НІ », « НІ ».

При обробці даних в звичайних умовах відповіді «ТАК» і «МАБУТЬ, ТАК»

об'єднуються (підсумовуються як відповіді «так»), так само як і відповіді «Ні» і «МАБУТЬ, Ні » (підсумовуються як відповіді « ні »),

Ключ для обробки результатів випробування за опитувальником:

«1». Фізична агресія:

1+, 9 -, 17-, 25+, 33+, 41+, 48+, 55+, 62+, 68+.

«2». Вербальна агресія:

7 +, 15 +, 23+, 31+, 39-, 46+, 53+, 60+, 66-,

71+, 73+, 74-, 75-.

«3». Непряма агресія:

2+, 10+, 18+, 26-, 34+, 42+, 49-, 56+, 63+.

4 ». Негативізм:

4+, 12+, 20+, 28+, 36-.

«5». Роздратування:

3+, 11-, 19+, 27+, 35-, 43+, 50+, 57+, 64+,

69-, 72+.

«6». Підозрілість:

6 +, 14 +, 22 +, 30 +, 38+, 45+, 52+, 59+, 65-,

70 -.

«7». Образа:

5+, 13+, 21+, 29+, 37+, 44+, 51+, 58+.

«8». Почуття провини:

8+, 16+, 24+, 32+, 40+, 47+, 54+, 61+, 67+.

Номери питань зі знаком « - » вимагають і реєстрації відповіді з протилежним знаком: якщо була відповідь «ТАК», то ми його реєструємо як відповідь «Ні», якщо була відповідь «Ні», реєструємо як відповідь «ТАК». Сума балів, множиться на коефіцієнт, зазначений в дужках при кожному параметрі агресивності, дозволяє отримати зручні для зіставлення - нормовані - показники, які характеризують індивідуальні та групові результати (нульові значення не враховуються) [50; с.105].

Сумарні показники:

(«1» + «2» + «3») = ІА - індекс агресивності; («6» + «7») = ІВ - індекс ворожості.

Норма для показника індексу агресивності -  $21 \pm 4$  бали. Норма для показника індексу ворожості -  $7 \pm 3$  бали.

У моєму дослідженні взяло участь 30 сімейних пар. З них 15 єврейських ортодоксальних сімей і 15 світських сімей. Кожна з сімей пройшла опитування за методикою діагностики стану агресії "Басса-Дарки". Результати опитування наведені у таблицях 3.2, 3.3 та зображені на діаграмах 3.2 та 3.3.

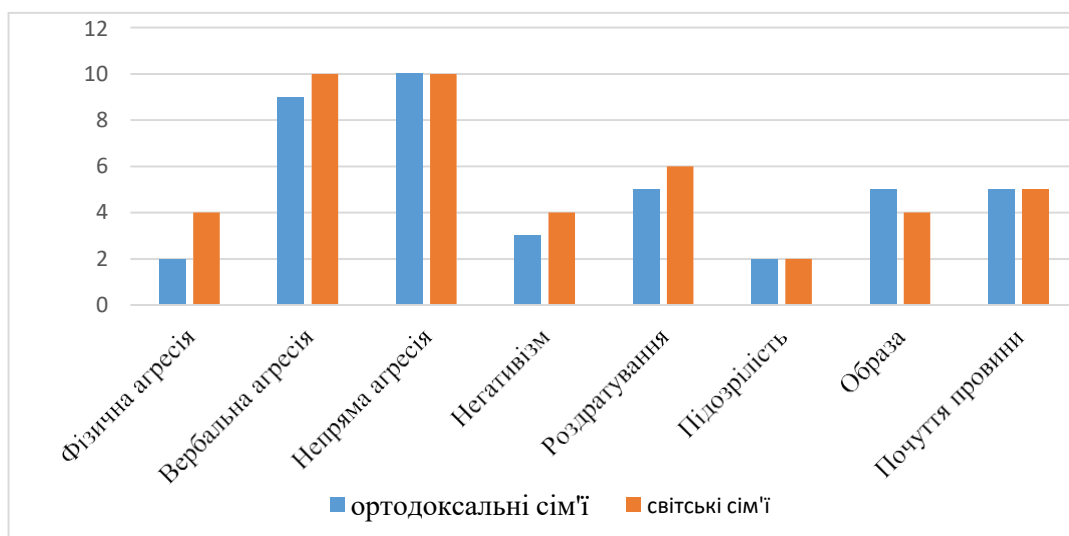
Таблиця 3.2 – Середні показники по діагностиці стану агресії у сім'ях

№	Реакція	Ортодоксальні сім'ї	Світські сім'ї
1	Фізична агресія	2	4
2	Вербальна агресія	9	10
3	Непряма агресія	10	10
4	Негативізм	3	4
5	Роздратування	5	6
6	Підозрілість	2	2
7	Образа	5	4
8	Почуття провини	5	5

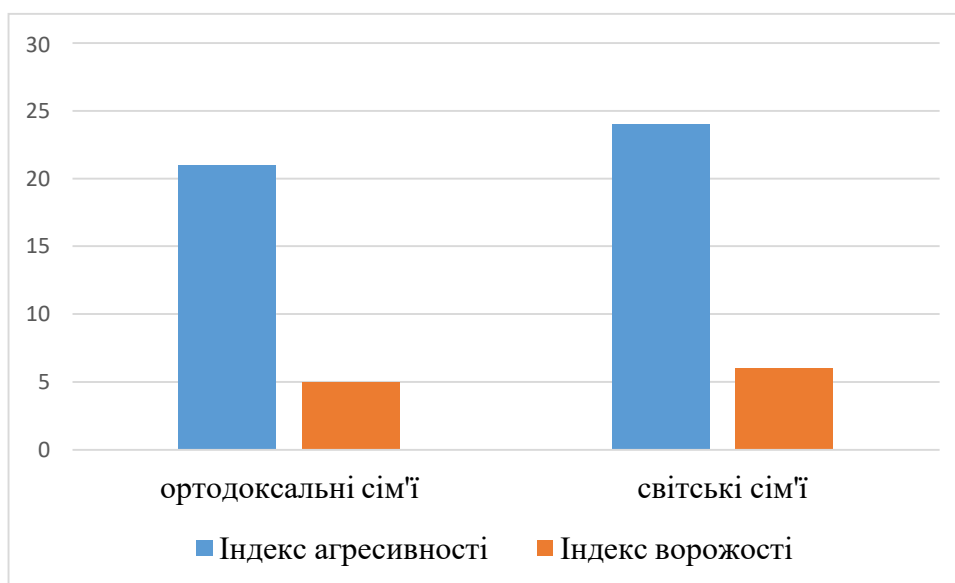
Таблиця 3.3 – Показники індексів агресивності та індексів ворожості

Індекс	ортодоксальні сім'ї	світські сім'ї
Індекс агресивності	21	24
Індекс ворожості	5	6

Діаграма 3.2 – Середні показники по діагностиці стану агресії у сім'ях



Діаграма 3.3 – Показники індексів агресивності та індексів ворожості



У всіх групах виявлено високий рівень агресивності на фоні низьких показників ворожості. Агресивні тенденції проявляються головним чином у формі вербальної агресії.



## Висновки до третього розділу

У нашому дослідженні взяло участь 30 сімейних пар. З них 15 єврейських ортодоксальних сімей і 15 світських сімей. Кожна з сімей пройшла опитування за методикою Ч. Д. Спілбергера, Ю. Л. Ханіна та за методикою «Басса-Дарки».

Методика Ч. Д. Спілбергера, Ю.Л. Ханіна є надійним та інформативним способом виявлення рівня тривожності на даний момент (реактивна тривожність якстан) і особистої тривожності (як стійка характеристика людини).

А. Басс, сприйняв ряд положень своїх попередників, розділив поняття агресії і ворожості і визначив останню як: "... реакцію, розвиваючу негативні почуття і негативні оцінки людей і подій". Створюючи свій опитувальник, автор диференціює прояви агресії і ворожості. А. Басс і А. Дарки виділили такі види реакцій:

1. Фізична агресія - використання фізичної сили проти іншої особи.
2. Непряма - агресія, обхідним шляхом спрямована на іншу особу або ні накого не спрямована.
3. Роздратування - готовність до прояву негативних почуттів принайменшому порушенні (запальність, грубість).
4. Негативізм - опозиційна манера в поведінці від пасивного опору до активної боротьби проти встановлених звичаїв і законів.
5. Образа - заздрість і ненависть до оточуючих за дійсні і вигадані дії.
6. Підозрілість - в діапазоні від недовіри і обережності по відношенню до людей до переконання в тому, що інші люди планують і приносять шкоду.
7. Вербальна агресія - вираз негативних почуттів як через форму (крик, вереск), так і через зміст словесних відповідей (прокляття, погрози).
8. Почуття провини - висловлює можливе переконання суб'єкта в тому, що він є поганою людиною, що робить зло, а також відчуває докори сумління.

В ході дослідження у всіх групах було виявлено високий і середній рівень ОТ з тенденцією до підвищення РТ.

Психодинамічні аспекти в єврейській родині детермінуються високим рівнем особистісної тривожності, доклінічними формами прояву тривоги і неконструктивною реалізацією агресивних реакцій.

У всіх групах виявлено високий рівень агресивності на фоні низьких показників ворожості. Агресивні тенденції проявляються головним чином у формі вербальної агресії у світських сім'ях, а у ортодоксальних сім'ях агресивні тенденції проявляються головним чином у формі вербальної агресії та образи.

## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

В моїй бакалаврській роботі досліджувалася дуже актуальна проблема конфліктних ситуацій в єврейських сім'ях. Завдяки аналізу і діагностиці я прийшла до наступних висновків:

1. Тематика конфліктів має величезне значення для вирішення різних проблем сім'ї. Конфлікти це явище, яке неможливо уникнути в будь-яких сферах життєдіяльності людини, і особливо, в сімейному житті.

Сімейні конфлікти діляться, в залежності від суб'єктів взаємодії, на конфлікти між подружжям, між дітьми і батьками, між подружжям та іншими членами сім'ї. Такі конфлікти можуть грати, як негативну, так і позитивну роль, яка сприяє особистісному зростанню, зміцненню сім'ї, сприятливому розвитку взаємин подружжя і всіх їх членів сім'ї, тоді як деструктивний конфлікт руйнує сім'ю і взаємини. Але які б не були обставини і причини, будь-який конфлікт вимагає уваги і вміння з управління і вирішення сварки. Для досягнення всіх цілей потрібно знати які бувають причини виникнення і механізми розвитку конфліктів, що зумовлюють їх чинники. У психології конфлікт вивчається в трьох формах:

- внутрішньо особистісний конфлікт, який представляє зіткнення протилежних до неї поглядів, інтересів, потреб, приблизно рівних між собою за силою;
- міжособистісний конфлікт, коли особи, або групи осіб, у яких несумісні між собою цілі, протиріччя цінностей, або одночасно прагнуть до досягнення однієї і тієї ж мети, але досягнута, може бути лише однією стороною;
- груповий конфлікт, коли конфліктує сторонами є соціальні групи, у яких є несумісні цілі які перешкоджають один одному на шляху до їх досягнення.

Сімейний конфлікт носить вид міжособистісного конфлікту, в основному який носить негативний характер, це явище, що призводить до сімейної дезадаптації. Існують взаємодоповнюючі подружжя, але не схожі один на одного, задовольняють один одному невротичні потреби, так звана взаємодоповнюваність. У таких випадках існує три види патологічних взаємних доповнень подружжя:

- Конкуренція - з боротьбою за лідерство, відкрите протистояння, взаємні звинувачення, суперечка;
- Псевдо-співпраця - ігнорування проблем у відносинах, відсутність реального взаєморозуміння;
- Ізоляція є протилежністю фантазій у відносинах з ізоляцією, почуття любові, яка пригнічується шляхом вимушених, негативних емоцій.

Проаналізувавши всю інформацію ми дійшли висновку, що важливими причинами конфліктів в сім'ях можуть служити прояви дисгармонії міжособистісних відносин: напруженість, відчуженість, тривожність, агресивність і конфліктність між подружжям.

2. Дослідивши історії з Тори, ми дійшли висновків, що П'ятикнижжя описало всі можливі архетипи і конструкти соціальних явищ, конфліктів і проблем, які мали проявитися в майбутньому. У Торі зображено все: характери спочатку задані на рівні ролей, які виконують люди всіх поколінь, ситуації в ній програні аж до фіналу. У той же час, наша власна історія показує, що євреям досягти згоди між собою для вирішення будь-якого питання вкрай складно. Тора закликає любити ближнього, жити в мирі та злагоді, і бачить в подібній поведінці заставу справедливого суспільства і миру в сім'ї.

Як доводить і Тора, і психологія – найбільш виграшна стратегія вирішення конфлікту та, яка дозволяє побачити конфлікт очима іншої людини і потрібно пам'ятати про те що сім'я подібна Храму і в ній відчувається присутність Б-га.

Ми розглянули конфлікти, які відбувалися в історії єврейського народу. Сфокусували свою увагу на тому, що дві тисячі років тому весь єврейський світ розділювався між двома «будинками» - будинком Шамаї і будинком Гілеї. Здавалося, у них були розбіжності з усіх питань: як відзначати свята, хто з ким може вступати в шлюб, яку їжу можна їсти, як розмовляти з людьми, і, природно, хто правий! Проте, Мішна говорить, що більшість їхніх суперечок проходило у конструктивний спосіб, відомим як «суперечки в ім'я Бога».

Незважаючи на яскраво виражені розбіжності в думках, обидва Будинки зберігали чудові відносини один з одним: вони ходили в гості і вступали в шлюби

між собою.

Дослідивши коментарі до Мішни, ми виявили чотири пояснення цьому факту і кожен з них може служити порадою з ведення конструктивного спору.

Перша порада для ведення конструктивного спору: ведіть дискусію без агресивної критики позиції інших людей і без шкоди вашим відносинам.

У Гілея, Шамає та їх учнів була мотивація вести спір не просто з метою довести свою правоту. Ймовірно, вони намагалися знайти рішення, яке б задовольняло обидві сторони.

Друга порада по веденню конструктивного спору: ви хочете просто перемогти в суперечці або вирішити проблему?

У суперечках між Будинками кожна сторона вислуховувала іншу і обидві були готові визнати свою неправоту, у разі якщо інша сторона надавала вагомий докази своєї правоти.

Третя порада по веденню конструктивного спору: слухайте свого опонента і будьте готові визнати, що ви помилялися.

Слова як Шамає, так і Гілея та їх учнів - це слова Всевишнього. І ті, і інші - мають рацію, незважаючи на те, що відстоюють протилежні точки зору.

Четверта порада по веденню конструктивного спору: допускайте можливість того, що обидві сторони мають рацію, навіть якщо ви дотримуєтеся протилежних точок зору.

3. Нами було проаналізовано і досліджено 30 сімейних пар. З них 15 єврейських ордохсальних сімей і 15 світських сімей. Кожна з сімей пройшла опитування по методиці Ч. Д. Спілбергера, Ю.Л. Ханіна та за методикою «Басса-Дарки».

Методика Ч. Д. Спілбергера, Ю.Л. Ханіна є надійним і інформативним способом виявлення рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність як стан) і особистої тривожності (як стійка характеристика людини).

А. Басс, сприйняв ряд положень своїх попередників, розділив поняття агресії і ворожості і визначив останню як: "... реакцію, розвиваючу негативні почуття і негативні оцінки людей і подій". Створюючи свій опитувальник, автор

диференціює прояви агресії і ворожості. А. Басс та А. Дарки виділили такі види реакцій: фізична агресія, непрямая – агресія, роздратування, негативізм, образа, підозрілість, вербальна агресія, почуття провини.

В ході дослідження у всіх групах було виявлено високий і середній рівень ОТ з тенденцією до підвищення РТ.

Психодинамічні аспекти в єврейській родині детермінуються високим рівнем особистісної тривожності, доклінічними формами прояву тривоги і неконструктивною реалізацією агресивних реакцій.

У всіх групах виявлено високий рівень агресивності на фоні низьких показників ворожості. Агресивні тенденції проявляються головним чином у формі вербальної агресії у світських сім'ях, а у ортодоксальних сім'ях агресивні тенденції проявляються головним чином у формі вербальної агресії та образи.

4. Нами були розроблені практичні рекомендації для подружжя, спрямовані на запобігання конфліктів і ефективну поведінку в конфліктних ситуаціях:

- Необхідно дати партнеру висловити всі свої претензії. Необхідно пам'ятати, що людина в стані емоційного збудження погано сприймає інформацію і може неадекватно реагувати на ситуацію.

- Попросити партнера спокійно обґрунтувати претензії і повідомити, що вас більше цікавлять факти, а не емоції в якості аргументів.

- Попросити партнера сформулювати бажаний кінцевий результат і проблему як ланцюг перешкод. Проблема - це те, що треба вирішувати. Не дозволяйте емоціям керувати вами. Визначте разом з партнером проблему і зосередьтеся на ній.

- Слідкувати за тим, щоб у вас або у вашого партнера не було прихованих помилкових припущень або установок. Обговорюйте їх відкрито, так, щоб помилки можна було виправити.

- Намагатися робити спілкування відкритим. Дипломатично говорити про те, що думаєте або відчуваєте, і спонукати до цього партнера.

- Правильно слухати. Проявляти при цьому зацікавленість і повагу до

співрозмовника. Проявляти співчуття і дати зрозуміти партнеру, що він почутий. Слухати уважно, не перериваючи і не засуджуючи. Час від часу передавати почуте своїми словами, щоб показати, що ви стежите за ходом викладу.

- Запропонувати партнеру висловити свої міркування щодо вирішення виниклої проблеми і свої варіанти вирішення. Не шукати винних і не пояснювати становище – треба шукати вихід з нього. При пошукові шляхів вирішення треба пам'ятати, що слід шукати взаємоприйнятні варіанти рішення. Ви і партнер повинні бути задоволені взаємно.

- Не бійтеся вибачитися, якщо відчуваєте свою вину. По-перше, це обеззброює партнера, по-друге, викликає у нього повагу. Адже здатні до вибачення тільки впевнені й зрілі особистості.

- Дуже важливо в конфлікті погасити сплеск негативних емоцій. Потрібен спокійний обмін думками щодо обговорюваної проблеми. Такий обмін повинен вестися на рівних.

- Незалежно від результату вирішення протиріччя намагайтеся не зруйнувати відносини.

- Зверніться за допомогою з боку третьої особи психолога чи медіатора.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алешина Ю. Е. Цикл развития семьи: исследование и проблемы / Е.Ю. Алешина // Вестн. Моск. ун-та. – 2012. – №9. – С. 17–22.
2. Андреева Т. В. Семейная психология: Учеб. пособие. – СПб.: Речь, – 2004. – 244 с.
3. Андреева Т. В., Кононов А. В. Распределение ролей в молодой семье / Андреева Т. В., Кононов А. В. Ананьевские чтения. – СПб.: изд-во университета, 2002 – 25 – 30 с.
4. Авсиевич М.Т., Мельник Л.И. Супружеские конфликты и пути их преодоления. – Москва Материал в помощь лектору, 2008 – 22с.
5. Аллахвердова О.В., Иванова Е.Н., Карпенко А.Д. Пособие для начинающих тренеров в области коммуникации и разрешения конфликтов. –СПб.: Центр развития переговоров и мирных стратегий, 2002. – 44с.
6. Андриенко Е.В. Социальная психология: учебное пособие / Е.В. Андриенко / Под ред. В.А. Сластенина. – Москва: АСАДЕМІА, 2000. – 264с.
7. Анцупов А.Я. Конфликтология: учебник для вузов / А.Я. Анцупов, А.И. Шипилов. – Москва: ЭКСМО, 2009. – 512 с.
8. Артамонова Е.И. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования: Учебное пособие для вузов / Е.И. Артамонова, Е.В. Екжанова, Е.В. Зырянова и др. / под ред. Е.Г. Силаевой. – Москва.: Издательский центр «Академия», 2002. – 192с.
9. Бережная М.С. Психологические особенности межпоколенческого семейного конфликта // Сб. научных трудов Гос.НИИ семьи и воспитания. – Семья в России, – №3 – М., 2002. – 20с.
10. Богданов Г.Т., Богданович Л.А., Полеев А.М., Супружеская жизнь: гармония и конфликты – 2-е изд. – Москва.: Профиздат, – 1991. – 175с.
11. Бородкин Ф. М., Коряк Н. М. Внимание: конфликт. – Новосибирск: Наука. Сиб. отделение, – 2019 – 50с.
12. Варга А. Я. Семейные мифы в практике системной семейной



психотерапии // Варга А. Я. Журн. практ. психолога. – 2011. – №2. – С. 65 – 76.

13. Вицын А.И. Третейский суд по русскому праву, историко-догматическое рассуждение. Москва, VERTE, – 2010. – С. 31.

14. Голод С.И. Семья и брак: историко-социальный анализ. – СПб, – 1998 – С.25–30

15. Гордийчук Н. Медиация как «обмен дарами»: к вопросу о защите интересов ребенка в семейных спорах. Москва., – 2017, – С. 109– 122.

16. Гребенников И.В. Основы семейной жизни: Учеб. пособие для пед. ин- тов. – Москва: Просвещение, – 1991. – 157с.

17. Гринберг Э. Женщина – женщине / сост. Авива Раппопорт ; [Пер. с англ. А. Кац] – Иерусалим.: Jerusalem Publications, 2003 – 304 с.

18. Гришина Н.В. Психология конфликта: 2 изд. / Н.В. Гришина. – СПб.: Питер, – 2009. – 544 с.

19. Громова О. Н. Конфликтология. Курс лекций. – Москва: Тандем, – 2001. – 180с.

20. Гурко Т.А. Становление института медиации в сфере семейных споров в России // Гурко Т.А. Журнальный гид. – 2016. –270с.

21. Дмитриев А.В. Конфликтология / А.В. Дмитриев. – Москва: Гардарики, – 2000. – 320 с.

22. Дойч М. Конструктивное разрешение конфликтов: принципы, обучение и исследование // Дойч М Психол. конфликта/ Сост. и общ. ред. н. В. Гришиной. - СПб.: Питер, – 2011. – С. 173–198.

23. Дорно И. В. Современный брак: проблемы и гармония. - Москва: ОЛМа- Пресс, – 2008. – 200 с.

24. Дружинин В.Н. Психология семьи: 3 изд. / В.Н. Дружинин. – СПб.: Питер – 2006. –176с.

25. Елизаров А.Н. К проблеме поиска основного интегрирующего фактора семьи / А.Н. Елизаров // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 1996. – №1. – С.42-49

26. Елизаров А.Н. Неблагополучная семья в рамках структурного

подхода/ А.Н. Елизаров // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 2002. – №1. – С. 36-44.

27. Елизаров А.Н. Роль духовных ценностных ориентаций в процессе интеграции семьи // Елизаров А.Н. Вестник Московского университета. – Серия 14. – Психология. – 1997. – №3. – С.59 – 67.

28. Елизаров А.Н. Ценностные ориентации неблагополучных семей – 1995. – №7. – С.93 – 99.

29. Еникеева Д. Счастье на двоих или психология брака, гл. несчастливый брак / Д. Еникеева – Москва.: «РИПОЛ КЛАССИК», – 1998. – 224 с.

30. Загайнова С.К. Современные проблемы и перспективы развития практической медиации в России: сборник статей. – Москва.: Инфотропик Медиа, – 2012. – С. 14– 24

31. Зеркин Д.П. Основы конфликтологии: курс лекций / Д.П. Зеркин. Ростов-на-Дону: «Феникс», – 2000. – 455 с.

32. Здрок О.Н. Семейная медиация: мировой опыт и перспективы развития в Республике Беларусь/ О.Н. Здрок// Право в современном белорусском обществе: Сб. науч. центр законодательства и правовых исслед. – Респ. Беларусь редкол. – 2015. – С. 316-323

33. Калмыкова Е. С. Психологические проблемы первых лет супружеской жизни. – 2011. – №4. – С.55-62

34. Карабанова О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: учебное пособие / О.А. Карабанова. – Москва.: Гардарики. – 2005. – 320 с.

35. Карнеги Д. Как быть счастливым в семье [Текст] / Пер. с англ. П. Петрова. – Мн.: Попури, – 1996. – 431с.

36. Климантова Г.И. Проблемы молодой семьи в условиях модернизации общества, – М.: – 2018. – С.12-14

37. Ковалев С. В. психология современной семьи. – Москва.: Просвещение, – 2002. – 208с.

38. Мариновская И.Д. Конфликтология: учебное пособие / И.Д.

Мариновская, В.Л. Цветков, А.А. Гришин. – М.: «Щит-М», – 2003. – 157с.

39. Немов Р. С. Психология: В 3-х кн. Кн. 2, 3 – Москва.: Просвещение, – Владос, – 1995. – 200 с.

40. Посысоев Н. Н. Основы психологии семьи и семейного консультирования. – Москва.: Владос-Пресс, – 2009. – 279 с.

41. Психология и психотерапия семейных конфликтов. Хрестоматия: Учеб. пособие по психол. консультированию. - Самара: Бахрах– Москва, – 2010. – 78с.

42. Пятикнижие с толкованием раби Шломо Ицхаки (РАШИ). Книга В начале (Берешит) / Пер. с ивр. Ф. Гурфинкель. – Иерусалим.: Швут Ами, – 2006. – 573 с.

43. Шнеерсон М.-М. К жизни полной смысла / сост. С.Якобсон ; [Пер. с англ.] – М. : Лехаим, 2004. – 336 с.

44. Шнейдер Л. Б. Основы семейной психологии: Учеб. пособие. – Москва.: Изд- во Московского психолого-социального института, – 2012. – 928с.

45. Шнейдер Л.Б. Семейная психология: учебное пособие для вузов / Л.Б.Шнейдер. – М.: Академический проект, Екатеринбург: Деловая книга. – 2006. – 768 с.

46. Штейнзальц Адин Библейские образы / Пер. с англ. А. Голан. – Иерусалим.: Швут Ами, – 1991. – 218 с.

47. Шуман С. Г., Шуман В. П. Семейные конфликты: причины, пути устранения. – Брест.: Лаборатория «Практической психологии педагогики», – 1992. – 230с.

48. Эйдемиллер Э. Г., Добряков И. В., Никольская И. М. Семейный диагноз и семейная психотерапия: Учеб. пособие для врачей и психологов. - изд. 2-е, испр. и доп. - СПб.: речь, – 2006. – 352с.

49. Эйдемиллер Э.Г. Психология и психотерапия семьи: монография / Э.Г. Эйдемиллер, В. Юстицкис. – СПб.: Питер, – 2008. – 672 с.

50. Элиягу Ки-Тов Ты и твой дом / Пер. с ивр. Й. Векслер. – Иерусалим.: Швут Ами, – 1995. – 365 с.

51. Юрчук В.В. Современный словарь по психологии / В.В. Юрчук. – Минск.: Элайда, – 2000. – 704 с.

52. Ядов В. А. Социологическое исследование: методология программа методы. М.: Наука, 2007. – 240 с.

## ДОДАТОК А

### ШКАЛА САМООЦІНКИ

(Ч. Д. Спілберг, Ю. Л.  
Ханін)

Прізвище \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

№	Питання	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3	Я перебуваю в напрузі	1	2	3	4
4	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5	Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
6	Я засмучений	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9	Я стривожений	1	2	3	4
10	Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Я впевнений в собі	1	2	3	4
12	Я нервую	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я напружений	1	2	3	4
15	Я не відчуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я стурбований	1	2	3	4

18	Я дуже збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4
21	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
22	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25	Нерідко я програю через те, що не достатньо швидко	1	2	3	4
26	приймаю рішення	1	2	3	4
27	Зазвичай я відчуваю себе бадьорим	1	2	3	4
28	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
29	Очікувані труднощі зазвичай дуже тривожать мене	1	2	3	4
30	Я дуже переживаю через дрібниці	1	2	3	4
31	Я цілком щасливий	1	2	3	4
32	Я приймаю все дуже близько до серця	1	2	3	4
33	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
34	Зазвичай я відчуваю себе в безпеці	1	2	3	4
35	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
36	У мене буває хандра	1	2	3	4

37	Я задоволений	1	2	3	4
38	Всякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
39	Я так довго переживаю свої розчарування, що потім довго не	1	2	3	4
40	можу про них забути	1	2	3	4
41	Я врівноважена людина	1	2	3	4
42	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про своїх справах і турботах	1	2	3	4

Прочитайте уважно кожне з наведених нижче пропозицій і закресліть відповідну цифру праворуч залежно від того, **ЯК ВИ СЕБЕ ВІДЧУВАЄТЕ** В даний момент. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.

### БЛАНК ДЛЯ ВІДПОВІДЕЙ

№	Питання	Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
1	Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
2	Я нервую	1	2	3	4
3	Я не відчуваю скутості	1	2	3	4
4	Я задоволений	1	2	3	4
5	Я стурбований	1	2	3	4

## ДОДАТОК Б

### Опитувальник "Басса-Дарки"

1. Часом я не можу впоратися з бажанням заподіяти шкоду іншим
2. Іноді пліткують про людей, яких не люблю
3. Я легко дратуюся, але швидко заспокоююсь та немає
4. Якщо мене не попросять по-хорошому, я не виконаю
5. Я не завжди отримую те, що мені належить
6. Я не знаю, що люди говорять про мене за моєю спиною
7. Якщо я не схвалюю поведінку друзів, я даю їм це відчутти
8. Коли мені траплялося обдурити кого-небудь, я відчував болісні докори сумління
9. Мені здається, що я не здатний вдарити людину
10. Я ніколи не дратуюся настільки, щоб кидатися предметами
11. Я завжди поблажливий до чужих недоліків
12. Якщо мені не подобається встановлене правило, мені хочеться порушити його
13. Інші вміють майже завжди користуватися сприятливими обставинами
14. Я тримаюся насторожено з людьми, які ставляться до мене кілька більш дружньо, ніж я очікував
15. Я часто буваю незгодний з людьми
16. Іноді мені на розум приходять думки, яких я соромлюся
17. Якщо хто-небудь першим вдарить мене, я не відповім йому
18. Коли я дратуюся, я ляскаю дверима
19. Я набагато більш дратівливий, ніж здається
20. Якщо хтось уявляє себе начальником, я завжди роблю йому наперекір
21. Мене трохи засмучує моя доля
22. Я думаю, що багато людей не люблять мене
23. Я не можу втриматися від суперечки, якщо люди не згодні зі мною
24. Люди, ухиляються від роботи, повинні відчувати почуття провини і



немає

25. Той, хто ображає мене і мою сім'ю, запрошується на бійку

26. Я не здатний на грубі жарти

27. Мене охоплює лють, коли з мене насміхаються

28. Коли люди корчуть з себе начальників, я роблю все, щоб вони не

зазнавалися

29. Майже щотижня я бачу кого-небудь, хто мені не подобається

30. Досить багато людей заздять мені

31. Я вимагаю, щоб люди поважали мене

32. Мене пригнічує те, що я мало роблю для своїх батьків

33. Люди, які постійно дратують вас, варті того, щоб їх "кляцнули по носі"

34. Я ніколи не буваю похмурым від злості

35. Якщо до мене ставляться гірше, ніж я того заслуговую, я не засмучуюсь

36. Якщо хтось виводить мене з себе, я не звертаю уваги

37. Хоча я і не показую цього, мене іноді гризе заздрість

38. Іноді мені здається, що наді мною сміються

39. Навіть якщо я злюся, я не вдаюся до "сильним" виразам

40. Мені хочеться, щоб мої гріхи були прощені

41. Я рідко даю здачі, навіть якщо хтось вдарить мене

42. Коли виходить не по-моєму, я іноді ображаюся

43. Іноді люди дратують мене однією своєю присутністю

44. Немає людей, яких би я по-справжньому ненавидів

45. Мій принцип: "Ніколи не довіряти" чужинцям

46. Якщо хтось дратує мене, я готовий сказати, що я про нього думаю

47. Я роблю багато такого, про що згодом шкодую

48. Якщо я розлючуся, я можу вдарити кого-небудь

49. З дитинства я ніколи не виявляв спалахів гніву

50. Я часто відчуваю себе як порохова бочка, готова вибухнути

51. Якби всі знали, що я відчуваю, мене б вважали людиною, зяким нелегко

працювати

52. Я завжди думаю про те, які таємні причини змушують людей робити що-небудь приємне для мене
53. Коли на мене кричать, я починаю кричати у відповідь
54. Невдачі засмучують мене
55. Я б'юся не рідше ніж і не частіше ніж інші
56. Я можу згадати випадки, коли я був настільки злий, що хапавліпшу мені під руку річ і ламав її
57. Іноді я відчуваю, що готовий першим почати бійку
58. Іноді я відчуваю, що життя надходить зі мною несправедливо
59. Раніше я думав, що більшість людей говорить правду, але тепер я вже не вірю
60. Я лаюся тільки зі злості
61. Коли я роблю неправильно, мене мучить совість
62. Якщо для захисту своїх прав мені потрібно застосувати фізичну силу, я застосовую її
63. Іноді я висловлюю свій гнів тим, що стукаю кулаком по столу
64. Я буваю грубуватий по відношенню до людей, які мені не подобаються
65. У мене немає ворогів, які б хотіли мені нашкодити
66. Я не вмію поставити людину на місце, навіть якщо він того заслуговує
67. Я часто думаю, що жив неправильно
68. Я знаю людей, які здатні довести мене до бійки
69. Я не засмучуюсь через дрібниці
70. Мені рідко приходить в голову, що люди намагаються розлютити або образити мене
71. Я часто тільки загрожую людям, хоча і не збираюся приводити погрозина виконання
72. Останнім часом я став занудою
73. У суперечці я часто підвищую голос
74. Я намагаюся приховувати своє погане ставлення до людей
75. Я краще погоджуся з чим-небудь, ніж стану сперечатися.