

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»  
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ  
**Кафедра педагогіки, психології та менеджменту**

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ  
завідувач кафедри ПП та М  
**Юлія ТЕРАСИМЕНКО**

(підпис)

« 12 » травня 2025 р.  
(дата)

«ПОДРУЖНІ КОНФЛІКТИ ТА СПОСОБИ ЇХ ВИРІШЕННЯ В СІМ'ЯХ З  
РІЗНИМ СТАЖЕМ ШЛЮБУ»

**Кваліфікаційна робота  
на здобуття освітнього ступеня «магістр»**

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Здобувачка вищої освіти  
групи ПС-23-11-ЗМ

**ПОЛИВ'ЯН Світлана Вікторівна**

(підпис)

Науковий керівник:  
доктор економічних наук,  
доцент

**РИБАЛКА Валентин Васильович**

(підпис)

Біла Церква 2025

### Протокол аналізу звіту подібності

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання щодо роботи:

**Автор:** Полив'ян Світлана Вікторівна, група ПС-23-11-ЗМ

**Назва:** Подружні конфлікти та способи їх вирішення в сім'ях з різним стажем шлюбу

**Керівник:** Рибалка Валентин Васильович

**Підрозділ:** кафедра педагогіки, психології та менеджменту

**Коефіцієнт подібності 1:** 5.3%

**Мікропробіли:** 1

**Заміна букв:** 0

**Інтервали:** 0

Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:

☒ Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

☐ Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

☐ Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 26. ЗУ Про фахову передвищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедур. Таким чином робота не приймається.

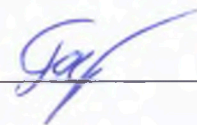
**Висновок:**

*Кваліфікаційна робота Полив'ян С.В. має високий рівень оригінальності академічного тексту, містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів виконано на відповідне джерело.*

Дата 06.05.2025р.

Відповідальний за антиплагіатну технічну експертизу у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти  
ДЗВО «Університет менеджменту освіти»  
НАПН України:

Підпис



НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»  
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 053 Психологія, освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

д.е.н., доц.

 Юлія ГЕРАСИМЕНКО

« 3 » січня 2025 року

ЗАВДАННЯ  
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЕВІ ОСВІТИ

Полив'ян Світлані Вікторівні

1. Тема роботи Подружні конфлікти та способи їх вирішення в сім'ях з різним стажем шлюбу

керівник роботи Рибалка Валентин Васильович професор кафедри ППМ БІНПО, доктор психологічних наук, затверджені наказом БІНПО від «03» січня 2025 року № 01-06/03

2. Строк подання здобувачем освіти роботи «    » \_\_\_\_\_ 20    р.

3. Вихідні дані до роботи наукові праці, публікації в актуальних періодичних виданнях та веб ресурсах, монографії вітчизняних та зарубіжних вчених з досліджуваних питань, власні спостереження, анкетування та тестування.

4. Перелік питань, які потрібно розробити:

Кваліфікаційна робота магістра складається з основної частини і додаткової. Основна частина містить такі структурні елементи: вступ, сутність (3 розділи – теоретичний, діагностичний, корекційний), загальні висновки, список використаних джерел, додатки.

Розділ 1. Теоритичні проблеми дослідження конфліктів та способи їх вирішення в сім'ях з різним стажем шлюбу – складається з 3-х підрозділів: 1.1. Проблема подружніх конфліктів у психологічній літературі; 1.2. Види конфліктів у родинах з різним стажем подружнього життя; 1.3.Копінг-стратегії, як способи вирішення сімейних конфліктів.

Розділ 2. Емпіричне дослідження подружніх конфліктів з різним стажем шлюбу – складається з 2-х підрозділів: 2.1. Обґрунтування методів дослідження подружніх конфліктів і способів їх вирішення в родинах з різним стажем шлюбу; 2.2. Особливості подружніх конфліктів і способи їх вирішення



в родинях зрізним стажем шлюбу.

Розділ 3. Вирішення подружніх конфліктів сімей із різним стажем шлюбу – складається з 2-х підрозділів: 3.1. Програма вирішення подружніх конфліктів сімей з різним типом шлюбу; 3.2. результати апробації програми вирішення подружніх конфліктів сімей з різним типом шлюбу.

#### 5. Консультанти розділів роботи

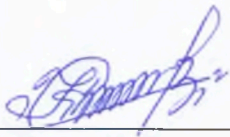
| Розділ | Прізвище, ініціали та посада<br>Консультанта | Підпис, дата      |                     |
|--------|----------------------------------------------|-------------------|---------------------|
|        |                                              | завдання<br>видав | завдання<br>прийняв |
| 1      | Рибалка В.В. професор кафедри ПП та М        | 03.01.2025        | 03.01.2025          |
| 2      | Рибалка В.В. професор кафедри ПП та М        | 10.02.2025        | 10.02.2025          |
| 3      | Рибалка В.В. професор кафедри ПП та М        | 17.03.2025        | 17.03.2025          |

6. Дата видачі завдання 03 січня 2025 р.



## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

| № з/п | Назва етапів кваліфікаційної роботи              | Строк виконання етапів роботи | Примітка |
|-------|--------------------------------------------------|-------------------------------|----------|
| 1     | Узгодження теми, складання змісту                | січень                        | виконано |
| 2     | Вивчення літературних джерел                     | січень                        | виконано |
| 3     | Збирання емпіричного матеріалу                   | січень                        | виконано |
| 4     | Обробка емпіричного матеріалу                    | січень                        | виконано |
| 5     | Виконання розділу 1                              | лютий                         | виконано |
| 6     | Виконання розділу 2                              | лютий                         | виконано |
| 7     | Виконання розділу 3                              | березень                      |          |
| 8     | Формулювання висновків                           | березень                      | виконано |
| 9     | Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії | квітень                       | виконано |
| 10    | Подання роботи на кафедру                        | травень                       | виконано |

Студент  Світлана ПОЛИВ'ЯН  
(підпис)

Керівник роботи  Валентин РИБАЛКА  
(підпис)

ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» НАПН УКРАЇНИ  
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

**В І Д Г У К**

керівника на кваліфікаційну роботу здобувача освіти другого  
(магістерського) рівня вищої освіти заочної форми навчання ПС-23-11-ЗМ  
спеціальності 053 Психологія

***Полив'ян Світлани Вікторівни***

на тему: «Подружні конфлікти та способи їх вирішення в сім'ях з різним  
стажем шлюбу»

Кваліфікаційна робота виконана на середньому науково-практичному рівні й присвячена актуальній темі сучасної родини – вирішенню подружніх конфліктів в сім'ях з різним стажем шлюбу.

Авторкою обгрунтовано сутність, особливості та значущість проблеми вирішення подружніх конфліктів. У роботі чітко окреслено поняття «подружній конфлікт», надано характеристику соціально-психологічним чинникам їх формування у сім'ях з різним стажем шлюбу, проведено глибокий аналіз різних способів їх вирішення. Варто зазначити, що здобувачка уміло поєднала теоретичні напрацювання з практичним дослідженням типів подружніх конфліктів, що дозволило надати обгрунтовані пропозиції щодо шляхів їх вирішення.

Сильними сторонами роботи є логічна структура, глибина аналітичних спостережень, використання сучасних джерел інформації та високий рівень академічної культури. Особливої уваги заслуговує практична частина роботи, в якій авторка проаналізувала ефективність програми вирішення конфліктів в сім'ях з різним стажем шлюбу, здійснила аналіз чинників її формування, запропонувала конкретні рекомендації щодо їх вирішення.

Недоліком роботи можна вважати деякі помилки у розумінні існуючих наукових підходів до вивчення способів вирішення конфліктів в сім'ях з різним стажем шлюбу, але це суттєво не впливає на загальне позитивне враження від роботи.

Здобувачка продемонструвала високий рівень професійної компетентності, аналітичного мислення та здатність до самостійного вирішення складних задач у сфері психології. Під час виконання кваліфікаційної роботи проявила наполегливість, ініціативність і відповідальність.

Кваліфікаційна робота виконана авторкою самостійно, про що свідчить високий відсоток оригінальності роботи, виявлений за допомогою комплексу StrikePlagiarism (95%). Одержані результати емпіричного дослідження мають наукову цінність та практичну значущість. Висновки і рекомендації, що містяться в роботі, можуть бути використані сімейними психологами для вирішення подружніх конфліктів.

Кваліфікаційна робота на тему «Подружні конфлікти та способи їх вирішення в сім'ях з різним стажем шлюбу» заслуговує на оцінку «добре», а її авторка – присвоєння кваліфікації «магістра» за спеціальністю 053 Психологія.

Науковий керівник:

доктор психологічних наук,

професор кафедри педагогіки, психології

та менеджменту БІНПО



Валентин РИБАЛКА



## РЕФЕРАТ

Магістерська робота: 121 стор., 28 рисунків, 9 таблиць, 4 додатки, 61 літературне джерело.

Мета дослідження: комплексне вивчення подружніх конфліктів у сім'ях з різним стажем шлюбу та визначення ефективних копінг-стратегій їх вирішення.

Об'єктом дослідження є подружні конфлікти та їх особливості на різних етапах шлюбу.

Предметом дослідження є копінг-стратегії подружніх пар як механізм вирішення конфліктних ситуацій.

Основні методи дослідження. У ході дослідження використано методи теоретичного аналізу, контент-аналізу наукових джерел, опитування, анкетування, стандартизоване інтерв'ю, тестування та математико-статистичні методи обробки даних (критерій  $\varphi^*$  – кутове перетворення Фішера, коефіцієнт рангової кореляції  $r$ -Спірмена).

Основний науковий результат роботи полягає у наступному: здійснено комплексний аналіз наукових підходів до проблеми подружніх конфліктів, виявлено основні типи конфліктів у сім'ях з різним стажем шлюбу, визначено ефективні копінг-стратегії їх вирішення залежно від стажу шлюбу та рівня задоволеності ним.

Результати рекомендовані до впровадження в консультативну практику сімейних психологів, що сприятиме покращенню подружніх взаємин та підвищенню рівня задоволеності шлюбом.

Основні положення, найважливіші висновки і результати дипломної роботи викладено у 2 наукових працях.

Ключові слова: подружній конфлікт, копінг-стратегії, задоволеність шлюбом, етапи сімейного життя, конфліктні ситуації.

## ABSTRACT

Master's thesis: 121 pages, 28 figures, 9 tables, 4 appendices, 61 literature sources.

Research objective: A comprehensive study of marital conflicts in families with different lengths of marriage and the identification of effective coping strategies for their resolution.

The object of the study is marital conflicts and their characteristics at different stages of marriage.

The subject of the study is the coping strategies of married couples as a mechanism for resolving conflict situations.

Main research methods. The study utilized methods of theoretical analysis, content analysis of scientific sources, surveys, questionnaires, standardized interviews, testing, and mathematical-statistical data processing methods (Fisher's  $\phi^*$  angular transformation criterion, Spearman's rank correlation coefficient  $r$ ).

The main scientific result of the study is as follows: a comprehensive analysis of scientific approaches to the problem of marital conflicts has been carried out, the main types of conflicts in families with different lengths of marriage have been identified, and effective coping strategies for their resolution have been determined depending on the length of marriage and the level of marital satisfaction.

The results are recommended for implementation in the counseling practice of family psychologists, which will contribute to improving marital relationships and increasing marital satisfaction.

The main provisions, key conclusions, and results of the thesis are presented in 2 scientific papers.

Keywords: marital conflict, coping strategies, marital satisfaction, stages of family life, conflict situations.

## ЗМІСТ

|                                                                                                                         |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ВСТУП .....                                                                                                             | 10  |
| РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОНФЛІКТІВ ТА СПОСОБИ ЇХ ВИРІШЕННЯ В СІМ'ЯХ З РІЗНИМ СТАЖЕМ ШЛЮБУ .....        | 13  |
| 1.1. Проблема подружніх конфліктів у психологічній літературі .....                                                     | 13  |
| 1.2. Види конфліктів у родинях з різним стажем подружнього життя ...                                                    | 26  |
| 1.3. Копінг-стратегії, як способи вирішення сімейних конфліктів.....                                                    | 36  |
| Висновки до першого розділу.....                                                                                        | 49  |
| РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОДРУЖНІХ КОНФЛІКТІВ З РІЗНИМ СТАЖЕМ ШЛЮБУ .....                                         | 51  |
| 2.1. Обґрунтування методів дослідження подружніх конфліктів і способів їх рішення в родинях з різним стажем шлюбу ..... | 51  |
| 2.2. Особливості подружніх конфліктів і способи їх вирішення в родинях з різним стажем шлюбу .....                      | 57  |
| Висновки до другого розділу .....                                                                                       | 85  |
| РОЗДІЛ 3. ВИРІШЕННЯ ПОДРУЖНІХ КОНФЛІКТІВ СІМЕЙ З РІЗНИМ СТАЖЕМ ШЛЮБУ .....                                              | 87  |
| 3.1 Програма вирішення подружніх конфліктів сімей з різним типом шлюбу.....                                             | 87  |
| 3.2. Результати апробації програми вирішення подружніх конфліктів сімей з різним типом шлюбу.....                       | 93  |
| Висновки до третього розділу.....                                                                                       | 103 |
| ВИСНОВКИ.....                                                                                                           | 105 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ .....                                                                                    | 108 |
| ДОДАТКИ.....                                                                                                            | 114 |



## ВСТУП

*Актуальність теми.* Подружні конфлікти є важливою соціально-психологічною проблемою, оскільки вони впливають на якість життя сім'ї, емоційний стан партнерів і розвиток їхніх стосунків. Вивчення особливостей виникнення конфліктів у шлюбі та стратегій їх подолання дозволяє не лише розкрити механізми взаємодії партнерів у кризових ситуаціях, а й сприяти розробці ефективних методів психокорекційної та профілактичної роботи.

Сучасні тенденції сімейного життя свідчать про зростання рівня конфліктності між подружжям, що зумовлено соціально-економічними змінами, трансформацією традиційних гендерних ролей та зростаючим рівнем особистісної автономії партнерів. Наукові дослідження підтверджують, що характер подружніх конфліктів змінюється залежно від тривалості шлюбу, а вибір копінг-стратегій відіграє ключову роль у збереженні гармонії в стосунках. Попри значну кількість робіт, присвячених проблематиці сімейних конфліктів, недостатньо уваги приділяється вивченню взаємозв'язку між рівнем задоволеності шлюбом, рівнем конфліктності у різних сферах подружнього життя та використанням копінг-стратегій у сім'ях із різним стажем шлюбу.

Проблематика подружніх конфліктів та способів їх вирішення є предметом досліджень як вітчизняних, так і зарубіжних учених. О. О. Абрамюк, Л. І. Дідковська [1], О. В. Волошок [4], Л. О. Котлова, І. Д. Саух [13] розглядають соціально-психологічні чинники задоволеності шлюбом на різних етапах подружнього життя. О. М. Щолок, С. М. Бужинська [3] аналізують причини виникнення сімейних конфліктів та засоби їх подолання. В. Є. Ткаченко [41] досліджує благополуччя подружніх стосунків та його психологічні детермінанти. Дослідження зарубіжних вчених, зокрема Г. А. . А. Левінгер [60] та Р. А. Левіс, Г. Б. Спаньєр [61], зосереджені на якості та

стабільності шлюбу в соціальному контексті. Проте, недостатньо вивченими залишаються питання впливу копінг-стратегій на подружні конфлікти залежно від стажу шлюбу, що й зумовило вибір теми даного дослідження.

*Об'єктом дослідження* є подружні конфлікти в сім'ях із різним стажем шлюбу.

*Предметом дослідження* є способи вирішення подружніх конфліктів в сім'ях із різним стажем шлюбу.

*Мета дослідження* – виявити особливості подружніх конфліктів і способів їх вирішення в сім'ях з різним стажем шлюбу.

Для досягнення мети були сформульовані такі *завдання*:

- 1) на основі аналізу наукових джерел з досліджуваної проблеми визначити особливості подружніх конфліктів і способів їх вирішення в сім'ях з різним стажем шлюбу;
- 2) розробити програму та провести емпіричне дослідження особливостей подружніх конфліктів і способів їх вирішення в сім'ях з різним стажем шлюбу;
- 3) за результатами емпіричного дослідження визначити типові особливості подружніх конфліктів і способів їх вирішення в сім'ях з різним стажем шлюбу;
- 4) розробити та апробувати програму вирішення подружніх конфліктів в сім'ях з різним стажем шлюбу.

**Методи дослідження.** *теоретичні:* аналіз, синтез, аналогія, узагальнення – для визначення теоретичних засад дослідження; *емпіричні:* анкетування та тестування – для визначення особливостей подружніх конфліктів респондентів; *методи математичної статистики* – для та оцінювання результатів апробації розробленої програми вирішення подружніх конфліктів.

*Емпірична база дослідження.* Дослідження проводилося на вибірці мешканців с-ща Рокитне та Білоцерківського району. Загалом було обстежено 30 подружніх пар (60 осіб), серед яких 10 пар зі стажем шлюбу 1–

3 роки, 10 пар зі стажем шлюбу 4–10 років, 10 пар зі стажем шлюбу 12–20 років. Віковий діапазон учасників – 25–45 років. Середній вік чоловіків – 34,5 роки, середній вік жінок – 34,1 року.

*Практичне значення дослідження.* Отримані результати можуть бути використані у практичній психології для консультування подружніх пар та психотерапії сімейних конфліктів. Дослідження сприятиме розробці психологічних рекомендацій щодо підвищення рівня задоволеності шлюбом і гармонізації подружніх стосунків на різних етапах сімейного життя.

*Апробація та впровадження результатів дослідження.* Основні результати дослідження були представлені на IV-ій Всеукраїнській студентській науково-практичній конференції «Соціально-освітні домінанти професійної підготовки сучасного компетентного фахівця» від 15.05.2025 р., тезами на тему «Розв'язання подружніх конфліктів як напрям психологічної підготовки фахівців до роботи в кризових ситуаціях» [27].

*Структура роботи.* Робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Перший розділ містить теоретичний аналіз проблеми подружніх конфліктів, їх типологію та особливості вирішення конфліктних ситуацій. Другий розділ присвячений емпіричному дослідженню конфліктів у сім'ях із різним стажем шлюбу, аналізу отриманих результатів і формулюванню рекомендацій. Обсяг роботи становить 121 сторінка, вона містить 9 таблиць, 28 рисунків, 4 додатки.

## РОЗДІЛ 1

# ТЕОРЕТИЧНІ ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОНФЛІКТІВ ТА СПОСОБИ ЇХ ВИРІШЕННЯ В СІМ'ЯХ З РІЗНИМ СТАЖЕМ ШЛЮБУ

### 1.1. Проблема подружніх конфліктів у психологічній літературі

Наявність конфліктів є неминучою у будь-якому людському суспільстві, оскільки взаємодія людей передбачає виникнення та вирішення різних конфліктних ситуацій. Це стосується і окремих соціальних груп, зокрема сімей. Теоретичний аналіз показує, що сімейні конфлікти досліджувалися вітчизняними та зарубіжними вченими в рамках вивчення динаміки сім'ї та кризових проявів у сімейних відносинах.

Відповідно до визначення конфлікту, О.С. Штепою, сутністю цього феномену є актуальне протиріччя в цілях і інтересах партнерів у спілкуванні, які відрізняються між собою у поглядах та думках щодо певних явищ або подій [51, с.66].

Конфлікт виникає в рамках взаємодії двох або більше суб'єктів. При цьому його сутність полягає у протистоянні зазначених суб'єктів за їхніми потребово-мотиваційними та ціннісними характеристиками [18, с.75].

Загальною ознакою будь-якого конфлікту є наявність суперечності, що виникає між взаємодіючими людьми або групами людей. Ця суперечність проявляється у тому, що суб'єкти взаємодії протидіють один одному, водночас відчуючи негативні переживання. Надзвичайно важливою є специфіка сприйняття кожним із партнерів у спілкуванні конкретної конфліктної ситуації, яка зазвичай усвідомлюється як значуща і така, що потребує свого вирішення [34, с.119].

У конфлікті вчені виокремлюють різні компоненти. Так, наприклад, згідно з Р. П. Федоренко структура конфлікту включає такі компоненти:

- зміст конфліктної ситуації;

- соціальні умови виникнення конфліктної ситуації;
- учасники конфліктної ситуації;
- поведінка учасників конфлікту у процесі його вирішення;
- результат конфліктної ситуації [45, с.18].

Загалом аналіз характеристик конфлікту дозволяє визначити такі його загальні ознаки: суперечність між учасниками конфлікту; наявність у них негативних переживань і негативних емоційних станів; конкретні дії учасників конфлікту, що характеризують їхню поведінку щодо вирішення конфліктної ситуації.

Таким чином, структура конфлікту включає три основні компоненти:

- актуальне протиріччя;
- емоційні характеристики;
- поведінкові ознаки [13, с.225].

Крім того, у структурі конфлікту виокремлюють його об'єкт; суб'єктів суперечки; умови, що характеризують конфліктну ситуацію; масштаб конфлікту; поведінкові стратегії суб'єктів у конфліктній ситуації; завершення конфлікту та наслідки його вирішення [11;45].

Слід зазначити, що учасники конфлікту займають у ньому зовнішню та внутрішню позиції. Зовнішня позиція відображає те, як людина мотивує свою конфліктну поведінку, що вона демонструє іншим людям, як пояснює свої дії та вчинки у конфліктній ситуації. Внутрішня позиція означає те, що реально мотивує людину в конфлікті, відображає її справжні мотиви та причини конфліктних дій. Ця позиція не лише приховується від інших людей, але й зазвичай є неусвідомленою для самої людини [5; 16].

Конфлікт має не лише структуру, а й динаміку, яка включає кілька основних стадій. Серед стадій конфлікту виокремлюють:

- стадію предметної ситуації, яка характеризується формуванням об'єктивних причин для виникнення конфлікту;
- стадію конфліктної взаємодії, що представлена у формі інциденту або як ситуація, що розвивається та змінює свою інтенсивність;



– стадію вирішення конфлікту, на якій конфліктна ситуація може бути вирішена як повністю, так і частково [4, с.125].

Як вітчизняні, так і зарубіжні вчені сходяться на думці, що динаміка конфлікту залежить від особливостей, які визначають такі його стадії:

– Стадія виникнення конфліктної ситуації, коли формуються об'єктивні передумови для протистояння учасників конфлікту.

– Стадія усвідомлення конфліктної ситуації, коли учасники конфлікту починають розуміти актуальні суперечності між собою, що мотивує їх до здійснення певних дій і вчинків з метою вирішення конфлікту.

– Стадія конфліктної поведінки, що включає конкретні поведінкові прояви учасників конфлікту на тлі їхніх негативних переживань та емоцій, які ускладнюють конструктивне вирішення конфлікту. Дії учасників зазвичай спрямовані на задоволення власних потреб на шкоду інтересам і потребам інших людей.

– Стадія розгортання або вирішення конфлікту, яка відображає основні результати й наслідки конфліктної ситуації. Конкретне вирішення конфлікту залежить від особистісних властивостей учасників, а також від рівня їхньої компетентності у використанні технік конфліктної взаємодії, що можуть сприяти його врегулюванню [5; 11].

Конфлікти можуть бути актуальними та прогресуючими, які відрізняються специфікою свого перебігу та динаміки. Якщо актуальні конфлікти пов'язані винятково з поточною ситуацією або конкретною проблемою, то прогресуючі конфлікти прямо не залежать від жодної ситуації чи проблеми, а характеризуються постійним розширенням суперечностей, збільшенням проблемних зон та підвищенням інтенсивності конфліктної взаємодії.

Окрім актуальних і прогресуючих конфліктів, виокремлюється також група так званих звичних конфліктів. Причиною таких конфліктів може бути будь-який привід, а їхні учасники зазнають вираженої емоційної втоми й апатії, що заважає їм застосовувати активні стратегії для вирішення

конфлікту. Натомість вони схильні підтримувати поточний стан конфліктної ситуації, сподіваючись, що вона вирішиться сама собою. Звичні конфлікти зазвичай ґрунтуються на глибоких суперечностях між учасниками, які не усвідомлюються ними [18; 20].

За рівнем вираженості конфлікти поділяються на відкриті та приховані [31, с.10-11].

Відкриті конфлікти проявляються явно, а поведінка людини характеризується вираженими ознаками конфліктності.

Приховані конфлікти не мають очевидних проявів і залишаються прихованими від зовнішнього спостереження. Люди можуть або не усвідомлювати конфліктну ситуацію, або приховувати її від інших.

Слід зазначити, що приховані конфлікти є дуже небезпечними, оскільки провокують різноманітні комунікативні проблеми, створюють бар'єри у спілкуванні та перешкоджають досягненню конструктивних цілей взаємодії. У випадку прихованих конфліктів їхні причини здебільшого не усвідомлюються людьми і, відповідно, не стають предметом обговорення [23, 117].

Конструктивний конфлікт у сім'ї має функціональний характер. Він має такі ознаки: вирішення проблеми шляхом інтеграції, компромісу та врахування інтересів усіх членів сім'ї; зміцнення подружніх стосунків на основі підвищення рівня взаєморозуміння між подружжям і покращення навичок ефективного вирішення нових подружніх конфліктів. При цьому знижується загальна конфліктність у сім'ї в цілому; після врегулювання конфлікту емоційний клімат у сім'ї покращується, зростає статус кожного члена сім'ї; зникають тривожність, страхи та напруженість у сімейних стосунках.

Деструктивний конфлікт у сім'ї, на відміну від конструктивного, характеризується тим, що проблема залишається невирішеною – відбувається або повне підкорення одного учасника конфлікту іншому, силове нав'язування свого варіанта вирішення проблеми, або ж приймається

формальне рішення, або учасники конфлікту просто уникають проблеми – у такому випадку конфлікт лише призупиняється (має місце уявне перемир'я); зберігається суперечність між потребами та інтересами членів сім'ї, які залишаються незадоволеними, оскільки вирішення конфлікту не призвело до усунення самої суперечності; виникає емоційне відчуження, почуття самотності та тривоги як наслідок невирішеного конфлікту, що при накопиченні нових нерозв'язаних конфліктів може призвести до хронічного нервового напруження або депресії членів сім'ї.

Конструктивний конфлікт – це конфлікт, у якому «немає переможених і переможців», де виграють обидві сторони, а деструктивний конфлікт – це «нав'язування переможцем своєї волі переможеному» [17; 52].

Міжособистісний конфлікт можна визначити як «ситуацію протистояння учасників, що сприймається та переживається ними (або принаймні одним із них) як значуща психологічна проблема, що потребує вирішення і викликає активність сторін, спрямовану на подолання суперечності та розв'язання ситуації в інтересах обох або однієї зі сторін» [13, с. 228]. Міжособистісні конфлікти є одними з найпоширеніших типів конфліктів. Вони зазвичай виникають між людьми, які мають різні риси характеру, відмінні погляди та цінності. Значна частина таких конфліктів спричинена зіткненням інтересів окремих суб'єктів.

У рамках цієї теми доцільно звернутися до питання врегулювання міжособистісних конфліктів. Дослідження цієї проблематики дозволило науковцям ввести поняття стратегій поведінки в конфлікті. Стратегія поведінки в конфлікті – це орієнтація людини (групи) щодо конфлікту, її настанова на певні форми поведінки в конфліктній ситуації [21, с.17]. На сьогодні існує кілька класифікацій таких стилів. Узагальнення інформації з різних джерел дозволяє виокремити основні стилі конфліктної поведінки [54, с.90]. Силовий стиль (стиль суперництва або боротьби) полягає в тому, що одна зі сторін прагне нав'язати свою волю, вирішити конфлікт за допомогою сили. У якості сили можуть застосовуватися адміністративні санкції, влада,

економічний тиск тощо. Інтереси опонента при цьому не враховуються. Зазвичай такий стиль застосовують у випадках, коли одна зі сторін має значну перевагу в силі чи ресурсах, впевнена у власній перемозі, а також коли поставлена мета є надзвичайно важливою і компроміс неможливий. Наприклад, коли об'єкт конфлікту неможливо поділити, як у випадку боротьби за одну й ту саму посаду [50, с.103].

На перший погляд, силовий стиль може здаватися ефективним, проте він має низку серйозних недоліків. Він не усуває першопричину конфлікту, а лише тимчасово змушує слабшу сторону підкоритися. Згодом, особливо якщо зміниться баланс сил, конфлікт може спалахнути знову. Крім того, підкорення, нав'язане зовні, здебільшого є лише формальним. Переможена сторона може накопичувати ресурси, приховано чинити опір і чекати зручного моменту для реваншу. У той час переможець, відчуючи свою перевагу, може втратити пильність, що лише посилює небезпеку повторного конфлікту [42, с.115].

Інший стиль – уникнення конфлікту, вихід із нього або ухилення від конфліктних ситуацій. Уникнення конфлікту доцільне у випадках, коли бракує ресурсів для ведення конфліктної боротьби, противник набагато сильніший, проблема не є суттєвою і не варта витрат сил і часу або ж коли є сенс виграти час для збору додаткових ресурсів. Проте, навіть якщо наявні всі три умови, не завжди можна уникнути конфлікту.

Стиль пристосування передбачає, що один із учасників конфлікту жертвує своїми інтересами на користь іншого, виконує його вимоги та відмовляється від досягнення власних цілей. Якщо пристосування відбувається з усвідомленням власної неправоти, воно не має негативних наслідків. Однак у випадку вимушеного пристосування може виникнути внутрішнє напруження, незгода з переможцем і навіть відчуття несправедливості, що робить наслідки такими ж негативними, як і при примусовому підкоренні [51, с.75].

Компромісний стиль передбачає взаємні поступки, щоб уникнути загострення конфлікту. Він допомагає швидко врегулювати суперечку або запобігти її ескалації, але має й недоліки. Компроміс може заблокувати виявлення справжніх причин конфлікту, не дозволяє провести глибокий аналіз проблеми, а також може залишити в учасників відчуття програшу, що зрештою здатне призвести до повторного загострення суперечки [1, с.99].

Стиль співпраці є найбільш ефективним і передбачає пошук рішення, яке задовольняє всі сторони конфлікту. Він базується на аналізі позицій обох сторін, виявленні справжніх причин конфлікту та спільному пошуку оптимальних рішень.

Окрім зазначених стилів, існують також стиль підтримки мирного співіснування, який полягає в утриманні обома сторонами своїх позицій без ескалації конфлікту, а також стиль формування індиферентності, що передбачає зниження емоційної напруги навколо конфліктної ситуації шляхом роз'яснювальної роботи та нейтралізації її значущості для учасників. У таких випадках конфліктні питання можуть втратити актуальність без активного втручання.

Р. Бутлер та ін. поклали в основу класифікації стратегій конфліктної взаємодії ступінь орієнтації учасників конфлікту на власні інтереси, з одного боку, та на інтереси партнера по ситуації – з іншого. Далі, на основі цих двох змінних утворюється п'ять видів стратегій:

1. Домінування. Один із партнерів прагне утвердитися та задовольнити власні інтереси за рахунок іншого учасника конфлікту.
2. Пристосування, або поступливість. Одна зі сторін конфлікту поступається власними інтересами на користь іншої.
3. Уникнення, або відхід. Для такої стратегії характерна відсутність прагнення домовитися, але також і відсутність намірів досягти власних цілей.
4. Компроміс, що передбачає тактику другорядних поступок.

5. Співпраця – учасники конфлікту знаходять альтернативу початковим інтересам, яка повністю відповідає інтересам обох сторін [57, с.282-283].

В. А. Семиченко зазначає: «Вибір тієї чи іншої стратегії поведінки учасником конфлікту визначається особливостями ситуації, поведінкою партнерів, а також його власними особистісними характеристиками. Було б невірно однозначно розглядати якісь із згаданих стратегій як неефективні; в конкретних обставинах будь-яка з них може виявитися адекватним виходом із конфліктної ситуації» [35, с. 74]. Згідно з її думкою, це не означає, що, аналізуючи ціну тих чи інших рішень, не можна виділити серед них пріоритетні. Найбільш оптимальним дослідниця вважає варіант співпраці, що передбачає повне задоволення інтересів обох сторін. У випадках, коли повне задоволення всіх вимог неможливе (а такі ситуації зустрічаються часто), доцільною є стратегія компромісу.

Реалізація стратегії співпраці відбувається шляхом переговорного процесу. Лише переговорний процес, у результаті якого виробляються компромісні або інтегративні рішення, засновані на стратегії співпраці, веде до розв'язання конфліктної ситуації. Уникнення конфлікту лише загострює суперечності, переводячи їх на деструктивний рівень [34, с.119].

Фахівці зазначають, що використання класичного підходу Р. Бутлер та ін., для виокремлення основних стратегій поведінки в конфлікті є найбільш доцільним і зручним. Серед вітчизняних дослідників найбільш глибокий аналіз зазначеного підходу здійснив В.К. Мягер. Він доповнив існуючу модель конфлікту ще одним виміром – «цінності міжособистісних відносин» [23, с.100]. Основою моделі В.К. Мягера є орієнтація учасників конфлікту як на власні інтереси, так і на інтереси іншої сторони. При цьому після якісної характеристики конфліктної поведінки, оцінки інтересів у конфлікті відбувається співвіднесення цієї оцінки з кількісними параметрами, такими як низький, середній та високий рівні спрямованості на інтереси [23, с.106].



Загалом проведені дослідження свідчать про те, що орієнтація в конфлікті на власні інтереси або інтереси протилежної сторони зумовлюється трьома факторами:

1. змістом предмета конфлікту;
2. цінностями міжособистісних відносин;
3. індивідуально-психологічними особливостями особистості учасників конфлікту.

Слід зазначити, що цінності міжособистісних відносин відіграють особливу роль в аналізі конфлікту. Якщо міжособистісні стосунки не мають значення для одного з учасників конфлікту, то його поведінка, як правило, буде деструктивною або неадекватною.

Якщо ґрунтуватися на позиції В.К. Мягера, можна сформувати певну модель стратегій поведінки в конфлікті [16]:

уникнення (ухилення, бездіяльність) – за цієї стратегії поведінки в конфлікті міжособистісні стосунки не мають великої цінності для учасників конфлікту, не сприймаються як проблема і тим більше не сприяють вирішенню конфліктної ситуації. Водночас відсутність бажання у сторін враховувати інтереси один одного призводить до ухилення від активних дій, конфлікт залишається невирішеним і може повторитися в майбутньому;

– примус (боротьба, суперництво) – у порівнянні з поставленою метою цінність міжособистісних стосунків є незначною. Під час вирішення конфлікту не враховуються бажання та інтереси опонента. Насамперед учасників конфлікту хвилюють власні інтереси та потреби. Як наслідок, реалізація цієї стратегії часто призводить до руйнування відносин між сторонами;

– поступка (пристосування) – за цієї стратегії один або обидва учасники конфлікту жертвують власними інтересами, стверджуючи, що їхні справжні інтереси лежать поза межами конфліктної ситуації. Якщо цю стратегію використовує лише один учасник конфлікту, то зазвичай він прагне зберегти певний рівень взаємин і визнає пріоритет опонента;

- компроміс – є збалансованою стратегією, що передбачає збереження відносин і взаємне дотримання інтересів під час вирішення конфлікту. Компроміс зазвичай передбачає обопільні та розумні поступки учасників конфлікту щодо своїх вимог;

- співпраця – така стратегія вирішення конфлікту, за якої високо цінуються як міжособистісні відносини, так і інтереси учасників конфлікту. Водночас суб'єкти конфліктної взаємодії зазвичай чітко усвідомлюють цінність міжособистісних стосунків, що дозволяє їм шукати різні варіанти вирішення конфліктної ситуації з урахуванням взаємних вимог.

Загалом на сьогодні спостерігається загальна тенденція переходу від вивчення конфлікту на рівні окремої особистості до розгляду конфліктів як явища цілісного самосвідомості індивіда. Такий підхід відкриває нові перспективи у розумінні конфліктів. Крім того, кожна конкретна конфліктна ситуація потребує застосування відповідної стратегії та тактики, що відповідають поставленим цілям і завданням. Вибір оптимальної лінії поведінки учасників конфлікту дозволяє їм вийти із ситуації з мінімальними втратами та з вигодою для обох сторін.

Одним із поширених видів конфліктів є сімейні конфлікти, що виникають у сім'ях. Сім'я, як зазначає Т.А. Демидова, є соціальною групою людей, яка за своєю суттю є соціально санкціонованою групою, відносно постійною за своїм складом і об'єднаною на основі шлюбу або родинних зв'язків [6, с.21].

На думку І. М. Кучманич, сім'я є соціальним інститутом, у рамках якого відбувається соціалізація особистості [17, с.116].

Як зазначає Г. А. Дьоміна сім'я – це соціальна цілісність, у якій зміна стану одного члена групи призводить до змін у стані інших членів. Сімейні відносини є унікальними і значною мірою визначають особливості виникнення сімейних конфліктів. Водночас ці відносини мають безпосередній вплив на соціальне та психічне здоров'я всіх членів сім'ї [8, с.45].

За своєю суттю сім'я є найдавнішим і унікальним соціальним інститутом, у якому відбувається взаємодія людей. Її унікальність насамперед полягає в тому, що протягом тривалого періоду кілька осіб будують між собою тісну взаємодію, що неминує спричиняє виникнення різного роду конфліктів і кризових явищ.

Слід зазначити, що сімейні конфлікти мають важливе значення в життєдіяльності сім'ї як соціального інституту суспільства. При цьому дослідниками було виокремлено певні фактори, які впливають на виникнення конфліктних ситуацій у сім'ї та загальний рівень конфліктності у взаєминах подружжя.

Так, наприклад, О.В. Морозова визначила ключові кризові періоди в динаміці сімейних відносин. У перший рік спільного життя подружжя стикається з так званими конфліктами адаптації, які відображають процес звикання партнерів один до одного через поступове перетворення двох окремих «Я» в одне «Ми». Динаміка емоцій і почуттів призводить до зникнення закоханості, а подружжя починає реалістично сприймати один одного, помічаючи як переваги, так і недоліки партнера.

Народження дитини знаменує початок другого кризового періоду, що є серйозним стресом для молодого сім'ї. Основними чинниками, що сприяють виникненню конфліктних ситуацій, є:

- зменшення можливостей для професійного розвитку подружжя;
- обмеження можливостей самореалізації у сфері захоплень і особистісного розвитку;
- тимчасове зниження активності дружини через втому, пов'язану з доглядом за дитиною;
- розбіжності у поглядах щодо виховання дитини між подружжям та їхніми батьками.

У середньому віці подружжя, як правило, переживає третій кризовий період, пов'язаний із монотонністю у стосунках. Повторюваність емоційних вражень призводить до взаємного пересичення. Це так званий «голод

почуттів», який характеризується тим, що подружжя перестає отримувати нові емоційні враження і починає їх прагнути [20, с.97-98].

Зазвичай після 20 років шлюбу у подружніх стосунках починається четвертий період конфліктності. Це, як правило, пов'язано з тим, що діти залишають сім'ю, у подружжя виникає відчуття самотності, а у жінок посилюється емоційна залежність від чоловіка. Водночас дружини можуть відчувати страх перед тим, що чоловік знайде собі молодшу партнерку або почне реалізовувати свою сексуальну активність поза шлюбом [37, с.68].

Окрім загальних причин, що провокують виникнення конфліктних ситуацій у взаєминах, науковці виокремлюють також чинники конфліктів, які мають психологічний характер і пов'язані з дитячо-батьківськими відносинами.

Загалом конфлікти в сім'ї – це протистояння, що виникає між людьми, які перебувають у тісних взаєминах. Це протистояння виникає через те, що погляди людей суперечать одне одному, а їхні мотиви поведінки не збігаються [30, с.72].

Слід зазначити, що з кожним роком кількість конфліктних ситуацій у сучасних сім'ях зростає. Часто такі конфлікти призводять до розлучень.

Аналіз теоретичних джерел дозволяє визначити основні причини, які впливають на виникнення сімейних конфліктів:

- несумісність характерів і поглядів подружжя;
- зрада одного з партнерів;
- поява іншої сім'ї у одного з подружжя;
- відсутність готовності до сімейного життя в одного або обох партнерів;
- фінансові труднощі в сім'ї;
- алкогольна залежність або зловживання спиртними напоями одним із членів родини;
- небажання одного з партнерів брати участь у вирішенні побутових питань сім'ї;

- завищена самооцінка одного з партнерів;
- незадоволена потреба одного з партнерів у самоствердженні;
- несумісність темпераментів подружжя [23; 32].

Згідно з дослідженнями таких учених, як М.І. Мушкевич, Р.П. Федоренко, Л.І. Магдисюк, Т.І. Дучимінська серед сімейних конфліктів виділяють такі їх типи:

- конфлікт істинного типу – об’єктивний і адекватно сприймається обома партнерами;
- конфлікт умовного типу – має очевидне рішення, яке не завжди усвідомлюється подружжям;
- конфлікт зміщеного типу – явний конфлікт приховує інше, глибше протиріччя у стосунках подружжя;
- конфлікт неправильно приписаного типу;
- конфлікт хибного типу – ґрунтується на помилках сприйняття обох партнерів і не має об’єктивних причин;
- конфлікт ціннісного типу – виникає через розбіжності у цінностях подружжя, що заважає їм досягти взаєморозуміння;
- конфлікт фізіологічного типу – відображає відмінності у біологічних циклах партнерів [22, с.122-123].

Таким чином, проаналізувавши праці вітчизняних і зарубіжних психологів, можна визначити, що конфлікти є неминучими: вони існували завжди і будуть існувати доти, доки між людьми відбувається спілкування. Конфлікти мають як позитивні, так і негативні функції (наслідки); для зниження негативних наслідків необхідно вміти правильно визначати їхні причини, управляти їхнім перебігом і розв’язанням, а також знижувати рівень конфліктного протистояння. Проблема подружніх конфліктів у психологічній літературі розглянута досить ґрунтовно.

Після розгляду поняття конфлікту, сімейного конфлікту, їхніх типів і причин виникнення, дослідимо специфіку конфліктів в сім’ях із різним

стажем подружнього життя, що стане предметом розгляду в наступному параграфі.

## **1.2. Види конфліктів у родинах з різним стажем подружнього життя**

Слід зазначити, що під час конфлікту та його загострення у людини спрацьовує психологічний захист, який стабілізує її емоційний стан та оберігає свідомість від негативного психологічного впливу. Психологічний захист вмикається мимоволі тоді, коли у людини виникають думки та емоції, що загрожують її Я-концепції, ціннісним орієнтаціям, самооцінці тощо.

Варто зауважити, що часто загострення конфлікту спричинене не стільки самою об'єктивною конфліктною ситуацією, скільки її неадекватним сприйняттям учасниками. Люди можуть неусвідомлено переносити свої негативні емоції та психологічні проблеми на опонентів, що ускладнює ситуацію, особливо коли в ній починає діяти особистісне взаємне протистояння. Крім того, встановлено закономірність: що довше триває конфлікт і чим сильніше він загострюється, тим більш неприємним стає для людини її опонент. Це додатково ускладнює конструктивне вирішення конфліктної ситуації, що нерідко призводить до замкненого кола («конфлікт не вирішується, отже, опонент неприємний / опонент неприємний, отже, конфлікт не потрібно вирішувати») [12, с.55].

Загалом, аналіз специфіки дії об'єктивних і суб'єктивних причин у розвитку конфліктної ситуації свідчить про те, що ці причини завжди діють спільно. Неможливо чітко розмежувати їх або стверджувати, що якийсь конфлікт є результатом виключно об'єктивних чи суб'єктивних чинників. Важливо враховувати, що конфліктна ситуація завжди є для людини складною соціальною взаємодією, оскільки вона часто не готова до неї і не знає, як ефективно діяти. Наприклад, людина може не володіти

безконфліктними способами виходу з передконфліктної ситуації, не зачіпаючи власних інтересів. А навіть якщо вона знає такі методи, то може не мати відповідних навичок і прийомів для їхнього застосування на практиці.

Крім того, у людини можуть бути низький рівень психологічної стійкості до стресу, знижена емпатія, завищений або занижений рівень домагань, що часто спричиняє виникнення та подальший деструктивний розвиток конфлікту [7, с.96].

Також слід зазначити, що людина може переживати внутрішньоособистісні конфлікти, які зазвичай виникають через розрив між високими очікуваннями та обмеженими можливостями їхньої реалізації. Завищена самооцінка часто викликає негативну реакцію в оточення, тоді як занижена самооцінка породжує у людини тривожність, невпевненість у собі та безвідповідальність, що у взаємодії з іншими може спричинити передконфліктні, а згодом і конфліктні ситуації, які супроводжуються підвищеною соціальною напруженістю [14, с.178].

Сімейний конфлікт є різновидом міжособистісного конфлікту і розглядається як окремий тип взаємодії між людьми в їхньому повсякденному житті. Як правило, сімейні конфлікти виникають між близькими родичами [4, с.123].

У науковій літературі виокремлюють об'єктивні, псевдооб'єктивні та емоційні причини виникнення сімейних конфліктів [1;4;12;50].

Об'єктивні джерела сімейного конфлікту – це реальні проблеми, які необхідно вирішити, або питання, що потребують швидкого прийняття рішення. Під час їхнього обговорення кожна сторона конфлікту відстоює власну позицію і шукає аргументи, щоб переконати іншу сторону у своїй правоті [1, с.100].

Псевдооб'єктивні джерела сімейного конфлікту виявляються тоді, коли, здавалося б, уже знайдено компроміс щодо об'єктивних причин, однак конфлікт продовжує загострюватися. Під час його розвитку виникають нові приводи для розбіжностей і теми суперечок, які виходять далеко за межі

початкового змісту конфлікту. Це свідчить про те, що зазначені об'єктивні джерела слугували лише прикриттям для справжніх інтересів учасників конфлікту, і, відповідно, ці джерела перетворюються на псевдооб'єктивні. Таким чином, під псевдооб'єктивними джерелами розуміються емоційні чинники, що видаються за об'єктивні [18, с.75].

Емоційні джерела сімейного конфлікту безпосередньо пов'язані з першочерговими, базовими потребами особистості, тому їх необхідно обов'язково враховувати. Можна виокремити емоції, що провокують конфлікти та пов'язані з такими потребами:

- потреба контролювати близьких людей, впливати на них, домагатися бажаного сімейного становища;
- потреба отримувати схвалення від інших близьких людей, переживати свою належність до значущої групи;
- потреба у справедливості та чесності у взаєминах;
- потреба в автономії, самореалізації, позитивному образі «Я», утвердженні власних цінностей [38, с.79].

Емоційні джерела сімейного конфлікту співіснують з об'єктивними. Варто зазначити, що об'єктивні джерела конфлікту сприймаються як особливо важливі, коли вони виступають засобом послаблення емоційного напруження, викликаного тривалою незадоволеністю значущих потреб.

Таким чином, якщо розглянути найважливіші причини сімейних конфліктів, що нерідко призводять до розлучень, можна виокремити такі:

- обмеження свободи активності, дій, самовираження членів сім'ї;
- наявність протилежних інтересів, прагнень членів сім'ї, культурні відмінності;
- авторитарний, жорсткий стиль взаємин, що склався в сім'ї загалом;
- наявність складних матеріальних проблем, які важко вирішити;
- авторитарне втручання родичів у подружні стосунки;
- сексуальна дисгармонія партнерів у шлюбі тощо [37, с.100].



Як зазначають дослідники, однією з причин виникнення конфліктів і розлучень у сім'ях є різні установки на подружнє життя. О. М. Цільмак вважає, що формування подружніх установок відбувається у процесі сімейного спілкування [30, с.177].

Г.І. Онищенко зазначає, що в наш час особливого значення набуває сімейно-рольова сумісність, оскільки уявлення про ролі, які мають виконувати подружжя у спільному житті, стали менш жорстко детермінованими. Тому погляди на те, яким має бути «справжній чоловік» і «справжня жінка» у тих, хто вступає в шлюб, можуть суттєво відрізнятись [24, с.196].

На думку М.В. Сурякова, сімейний конфлікт, що виникає на початку подружнього життя, може виконувати дві основні функції:

- функцію джерела формування нової системи сімейних цінностей, зміни ціннісних орієнтацій подружжя, що сприяє підвищенню сумісності їхніх мотиваційно-потребових та ціннісно-сміслових сфер особистості;
- функцію засобу переробки егоїстичних установок кожного з партнерів. У такому разі подружжя відмовляється від пошуку та використання маніпулятивних прийомів у спілкуванні одне з одним і розвиває у собі альтруїстичні якості особистості [39, с.190].

Слід зазначити, що за тривалістю існування конфлікти між близькими родичами можуть бути короткотривалими (до кількох годин), довготривалими (до кількох днів) і затяжними (можуть тривати роками) [61, с.30].

Короткотривалі конфлікти, як правило, є наслідком непорозуміння або помилок, які швидко усвідомлюються. Натомість затяжні конфлікти пов'язані з глибокими морально-психологічними травмами або об'єктивними труднощами. Тривалість конфліктів зрештою залежить від предмета суперечностей та характерів конфліктуючих людей.

Затяжні конфлікти є особливо небезпечними, оскільки в них учасники закріплюють свій негативний стан. Часті конфлікти можуть викликати

глибоку або тривалу напруженість у стосунках. Затяжні конфлікти – це своєрідна невдача або відмова від вирішення існуючих суперечностей [58].

Аналіз наукових джерел свідчить, що конфлікт завжди має об'єктивно-суб'єктивний характер [52, с.150].

Об'єктивні причини конфлікту становлять обставини соціальної взаємодії людей, що призвели до суперечності їхніх думок, інтересів і установок. Наслідком об'єктивних причин є створення так званої передконфліктної обстановки, яка є об'єктивним компонентом передконфліктної ситуації.

Суб'єктивними причинами конфліктів здебільшого є певні індивідуально-психологічні особливості людей, які беруть у них участь. Саме ці особливості зумовлюють вибір людьми конфліктних способів взаємодії з оточенням замість інших, більш оптимальних і конструктивних методів вирішення конфліктної ситуації.

Слід зазначити, що будь-яка передконфліктна ситуація містить у собі можливість вибору шляхів її вирішення, а причини конфліктної поведінки людини в ній є суто особистісними, що визначають її вибір стратегії поведінки [40, с.110].

Об'єктивні причини стають причинами конфлікту лише в тому випадку, якщо вони унеможливають реалізацію цілей і завдань потенційних учасників конфлікту або перешкоджають задоволенню їхніх актуальних потреб.

Реакція людини на суперечність, що може призвести до конфліктної ситуації, залежить від зрілості її особистості, засвоєних соціальних норм поведінки, рівня адаптації в колективі, ступеня прийняття корпоративних норм і правил організації. Також участь людини в конфлікті залежить від значущості поставлених цілей і від того, наскільки виниклі обставини заважають їх реалізації. Це означає, що чим важливішою є для людини поставлена мета і чим складніше її досягти у нових умовах, тим сильнішим буде її опір і тим більш вираженою стане конфліктна поведінка [20; 22].

На думку В. П. Степико і Н. В. Гребеннікова конфлікт виникає через те, що у людей зникають альтернативні можливості для вирішення значущих для них суперечностей. Згідно з проведеними дослідженнями, близько 80% конфліктів виникають не через прямий умисел їхніх учасників, а, навпаки, поза їхньою волею та бажанням. Як зазначають дослідники, ця особливість конфліктних ситуацій пов'язана з певними характеристиками людської психіки. При цьому провідна роль у виникненні конфліктів належить так званим конфліктогенам [38, с.74].

Конфліктогени – це слова, дії або бездіяльність людини, які сприяють розвитку конфлікту. Дослідники виокремлюють три основні види конфліктогенів: конфліктогени переваги, конфліктогени агресії та конфліктогени егоїзму [11, с.30].

#### 1. Конфліктогени переваги:

- зневажливе або поблажливе ставлення до інших людей чи групи;
- демонстрація хвастощів;
- категоричність у судженнях, надмірна самовпевненість у своїх поглядах щодо життєвих явищ і подій;
- нав'язування своїх порад іншим людям без їхнього запиту, подане у формі демонстрації своєї переваги;
- постійне перебивання інших під час розмови;
- іронія, глузування, саркастичне ставлення до поведінки інших;
- нагадування про минулі невдачі іншої людини, особливо у присутності сторонніх [11, с.40].

2. Конфліктогени агресії. Конфліктогени цього типу проявляються не просто у формі агресії, а як підвищена агресивність, яка стає для людини універсальним способом реагування на різні життєві ситуації. Агресивна людина за своєю природою є конфліктною, оскільки вона схильна до роздратованості у спілкуванні з іншими та використовує конфлікт як спосіб вирішення власних емоційних проблем. Постійна схильність до агресії, що не

залежить від конкретних обставин, зазвичай веде до того, що конфлікт розвивається за деструктивним сценарієм [11; 13].

3. Конфліктогени егоїзму. Сам по собі егоїзм має конфліктогенний характер, оскільки людина, яка думає лише про себе, розглядає оточуючих як засіб задоволення власних потреб і досягнення особистих цілей. Егоїстична людина зазвичай обирає силовий спосіб вирішення конфлікту, який не враховує інтереси інших людей. Такий підхід передбачає, що вирішення конфлікту досягається через поступки інших людей, навіть якщо це завдає їм шкоди. Як наслідок, силовий підхід лише поглиблює та загострює конфлікт, роблячи його конструктивне вирішення все більш складним [11; 14].

Під час конфлікту та його загострення у людини спрацьовує психологічний захист, що стабілізує її емоційний стан і захищає свідомість від негативного психологічного впливу. Психологічний захист активується мимоволі у випадках, коли у людини виникають думки та почуття, які загрожують її Я-концепції, ціннісним орієнтаціям, самооцінці тощо.

Варто зазначити, що часто загострення конфлікту спричинене не стільки самою об'єктивною конфліктною ситуацією, скільки її неадекватним сприйняттям учасниками конфлікту. Люди можуть неусвідомлено переносити свої негативні емоції та наявні психологічні проблеми на опонентів, що значно ускладнює конфліктну ситуацію, особливо коли в ній починає діяти особистісне взаємне протистояння учасників.

Крім того, встановлено закономірність: що довше триває конфлікт і чим сильніше він загострюється, тим більш неприємним стає для людини її опонент. Це додатково ускладнює процес конструктивного розв'язання конфліктної ситуації, що часто призводить до виникнення замкненого кола («конфлікт не вирішується – отже, опонент неприємний / опонент неприємний – отже, конфлікт не варто вирішувати») [16; 17].

Загалом, аналіз особливостей дії об'єктивних і суб'єктивних причин у розвитку конфліктної ситуації свідчить про те, що ці причини завжди діють у

комплексі. Неможливо чітко розмежувати їх або стверджувати, що певний конфлікт є наслідком виключно об'єктивних чи суб'єктивних чинників.

Якщо звернутися до особистісних причин конфліктів, то насамперед слід пам'ятати, що у процесі соціальної взаємодії з іншими людьми людина має певний набір очікуваних моделей поведінки від свого партнера по взаємодії. При цьому можна виокремити бажані, допустимі, небажані та недопустимі варіанти очікуваної поведінки.

Поведінка людини загалом визначається її індивідуально-психологічними особливостями, психічними станами, ставленням до конкретного співрозмовника, а також особливостями ситуації взаємодії. Окрім цього, зміст будь-якого виду поведінки залежить як від стійких, так і від ситуативних факторів [24, с.193].

У зв'язку з цим фахівці рекомендують у конкретній ситуації взаємодії розуміти або відчувати, яке саме поведінкове реагування партнер може сприйняти як недопустиме, і відповідно враховувати це перед початком комунікації [26, с.213].

Слід зазначити, що конфліктна ситуація в сім'ї об'єктивно є складною ситуацією соціальної взаємодії для людини, оскільки вона часто не готова до неї і не може діяти ефективно. Наприклад, людина може не знати безконфліктних способів виходу з передконфліктної ситуації, які б не зачіпали її інтересів. Навіть якщо вона знайома з такими методами, то може не володіти необхідними навичками та техніками, щоб успішно застосовувати їх на практиці.

Крім того, у людини може бути низький рівень психологічної стійкості до стресу, знижена емпатія, завищений або занижений рівень домагань, що часто сприяє виникненню та подальшому деструктивному розвитку конфліктної ситуації [41, с.120].

Також слід зазначити, що внутрішньоособистісні конфлікти нерідко є причиною сімейних суперечностей. Вони зазвичай виникають через розрив

між завищеними бажаннями людини та її реальними можливостями їх реалізації.

Завищена самооцінка часто викликає негативну реакцію з боку оточення. Занижена самооцінка, своєю чергою, породжує у людини тривожність, невпевненість у собі та безвідповідальність, що може провокувати передконфліктні та конфліктні ситуації. Такі ситуації, серед іншого, характеризуються соціальною напруженістю [30, с.210].

Згідно з О.В. Шевчишеною яка розробила авторську концепцію конфлікту, можна виокремити три основні групи причин, що викликають конфлікти, зокрема сімейні конфлікти:

1. Причини, пов'язані з діяльністю. Ці причини виникають у процесі діяльності людини та включають:

- Технологічну залежність між учасниками взаємодії, коли дії однієї людини негативно впливають на ефективність дій іншої.
- Перенесення проблем, які мають вирішуватися у вертикальних відносинах, на горизонтальний рівень взаємодії.
- Низьку виконавську дисципліну – невиконання людиною своїх обов'язків у рамках системи «керівник – підлеглий» або «батьки – діти».
- Невідповідність поведінки людини загальноприйнятим нормам і правилам поведінки, що існують у даному колективі, а також розбіжності у життєвих цінностях.

2. Причини, пов'язані з психологічними особливостями взаємин. До цієї групи належать:

- Взаємні симпатії та антипатії між людьми.
- Негативний соціально-психологічний клімат у групі або родині.
- Проблеми у психологічній комунікації – ситуації, коли людина не враховує стан інших, не зважає на їхні потреби.
- Порушення психологічного простору особистості – нав'язливість, вторгнення в особисті кордони.

3. Причини, пов'язані з особистісними особливостями. До цієї групи належать:

- Нездатність людини контролювати власний емоційний стан і поведінку.
- Відсутність самоповаги.
- Високий рівень тривожності.
- Схильність до агресії та її проявів.
- Замкнутість, підозрілість, обережність у встановленні нових соціальних контактів.
- Догматизм, надмірна принциповість, жорсткість поглядів [50, с.118-119].

Загалом існує велика кількість різноманітних причин виникнення конфліктів у сім'ї, проте, як зазначають дослідники, навіть за наявності численних причин конфліктної ситуації, вона може і не виникнути, оскільки потенційні учасники конфлікту можуть не захотіти вступати в конфліктну взаємодію. Зазначені вище причини лише підвищують ймовірність виникнення конфлікту, але жорстко його не визначають. Також, якщо люди потрапляють у конфліктну ситуацію, то кожна зі сторін конфлікту робить усе можливе, щоб її точка зору була прийнята опонентами. При цьому важливо, щоб люди володіли навичками управління взаємодією у конфлікті. Тільки в цьому випадку результати конфлікту можуть бути для них функціональними, а не дисфункціональними. Своєю чергою, характер результатів і наслідки сімейного конфлікту в подальшому впливають на ймовірність виникнення нових конфліктних ситуацій.

На сьогодні затяжні сімейні конфлікти особливо часто стають предметом дослідження науковців і практичних психологів, зайнятих у сфері психології сім'ї та сімейного консультування. Це відображено в сучасних зарубіжних публікаціях з проблеми сімейних конфліктів і питань профілактики їхнього затяжного перебігу.

Слід зазначити, що П. Бардіс належить розробка авторської концепції профілактики та подолання конфліктів у сім'ї. На думку дослідниці, будь-які суперечки та непорозуміння, що виникають у сім'ї, мають бути вирішені якнайшвидше, оскільки без цього в сім'ї зростатиме напруженість між її членами. І це, зрештою, може призвести до виникнення сімейної кризи або хроніфікації конфлікту, що стане основою для формування затяжного сімейного конфлікту [56, с.45].

Згідно з іншим фахівцем – психотерапевтом Дж. Левінджером, сімейні конфлікти є неминучими у сімейних взаєминах і дуже часто стають предметом діяльності психотерапевта. Однак краще самотійно запобігати сімейним конфліктам, і для цього кожен член сім'ї має розуміти сутність конфліктів і основні алгоритми поведінки для їхньої профілактики або конструктивного розв'язання [60, с.40].

Таким чином, була розкрита психологічна характеристика сімейних конфліктів, де виділено специфіку конфліктів затяжної форми між близькими родичами, зокрема подружжям. Також аналіз проблеми дав змогу зробити такі висновки: залежно від стажу подружнього життя конфлікти мають різні види. Для першого адаптаційного періоду характерним є те, що конфлікт у період первинної адаптації зазвичай викликається якоюсь складною для подружжя проблемою. Існує сім основних причин сімейних конфліктів у період первинної адаптації. Успішність подружнього життя залежить від того, наскільки партнери можуть зрозуміти одне одного, увійти у внутрішній світ, усвідомити специфічні особливості одне одного.

### **1.3. Копінг-стратегії, як способи вирішення сімейних конфліктів**

Однією з найважливіших функцій сім'ї є забезпечення адаптації людини до соціальних змін. Саме тому в сучасних умовах – період глобальних соціально-економічних трансформацій – особливого значення



набуває якість сімейних відносин, наявність у подружжя взаєморозуміння та взаємної підтримки. Однак складність сучасних соціальних процесів, відображаючись у просторі сім'ї, призводить до широкого поширення сімейних конфліктів, які порушують звичний уклад життя, викликають емоційну нестабільність членів сім'ї, заважають повноцінному виконанню їхніх соціальних і сімейних ролей.

Дослідження показують, що конфлікти присутні майже у 80% сімей. Решта 20% сімей зазначають наявність «сварок» з різних приводів [21;22].

Досі вивчення копінг-стратегій пов'язувалося або з різними характеристиками сімейних відносин (наприклад, задоволеність шлюбом), або з конкретними етапами життєвого циклу сім'ї (очікування дитини, народження другої дитини, розлучення). Детального аналізу способів подолання подружніх конфліктів залежно від тривалості шлюбу досі не проводилося [14, с.179].

Головним механізмом психологічного захисту у сімейних стосунках виступає здатність родини спільно долати труднощі. Вибір кожним із подружжя копінг-стратегії, що об'єднує когнітивні, емоційні та поведінкові особливості поведінки у конфлікті, має вирішальне значення для того, як саме буде вирішено сімейний конфлікт. Копінг-стратегії сприяють збереженню, відновленню або контролю сімейної цілісності та подальшому розвитку сімейних відносин [18; 41].

У зарубіжній психології проблемі психологічного подолання (coping behavior) присвячено велику кількість наукових праць. Останнім часом ця проблема стає актуальною і в українській психологічній науці [1, с.100].

У межах вітчизняної психології проблема подолання складних життєвих ситуацій часто порушується у наукових дослідженнях. Таким чином, на цей момент накопичено значний обсяг матеріалу, орієнтованого на вивчення цього аспекту [20, с.97].

Походження терміна «копінг» (coping) пов'язане з англійським словом «соре» (долати), а також з німецькими «Bewältigung» (як подолання) та

«Belastungsverarbeitung» (як обробка навантажень). У сучасній вітчизняній психології копінг-поведінка визначається як адаптивна поведінка подолання або спосіб психологічного пристосування [32, с.360].

Згідно з В.В. Синявським та О. П. Сергеєнковою, психологічне подолання супроводжує людину протягом усього її життя, оскільки воно нерозривно пов'язане з психологічною ситуацією, яка, своєю чергою, є одиницею життєвого шляху людини. Відтак, копінг-поведінку можна розглядати як ситуативну модифікацію життєвого шляху людини [29, с.22].

Психологічна ситуація, як елемент життєвого шляху, по суті, є сукупністю зовнішніх умов, у яких перебуває людина, та їх суб'єктивного сприйняття. Ця сукупність має кінцевий характер у часі і спонукає людину до певного рівня активності, яка є вибірковою за своєю суттю. У цьому контексті психологічне подолання (копінг) є індивідуальним способом взаємодії з ситуацією, відповідно до її логіки, значущості у житті людини та її психологічних можливостей.

Завдяки механізмам психологічного подолання людина включається в ситуацію, змінює її вимоги та зменшує вплив стресового чинника. Звідси випливає головне завдання копіngu – забезпечення та підтримка благополуччя людини, її фізичного і психічного здоров'я та задоволеності соціальними відносинами [11; 23].

На початкових етапах розвитку психології (як одного з аспектів психологічної науки) поняття психологічного пристосування розглядалося як сукупність зусиль когнітивного та поведінкового характеру, необхідних людині для ослаблення та подальшого подолання впливу стресу. Таким чином, проблема копінг-поведінки розглядалася та вивчалася в межах психології стресу (з позицій Лазаруса і Фолькман) [36, с.90].

Застосування поняття «копінг-поведінка» є правомірним для будь-якого практичного прояву активності людини: як для психологічного захисту на несвідомому рівні, так і для цілеспрямованого, а тому й повністю усвідомленого подолання складних життєвих ситуацій. Копінг-поведінка

об'єднує в собі весь спектр взаємодії суб'єкта з різними за характером завданнями (зовнішніми та внутрішніми), спрямованого на спробу подолати стресову ситуацію різними способами.

Копінг-поведінка на сучасному етапі розвитку психологічної науки розглядається в контексті ознак поведінки людей у переломні моменти їхнього життя, в умовах постійних стресорів і повсякденності [29; 37].

О.С. Штепа розглядає копінг-поведінку у зв'язку з динамікою Его. Тоді копінг-поведінка постає способом психологічного захисту, що має на меті зниження напруги. Копінг-поведінка, згідно з цією концепцією, цілком і повністю ототожнюється з її кінцевим результатом. Копінг-поведінка досліджується в поняттях особистісних рис і виступає як константна величина у роботах Р. Мосса. З його позицій, у людини існує певна схильність реагувати на навколишні стресові ситуації певним чином. Згідно з третім підходом (Лазарус і Фолькман), копінг-поведінка трактується як процес, динамічний за своєю суттю, зміст якого залежить від ряду факторів: самої стресової ситуації, її стадії, конфлікту, особливостей відносин суб'єкта із зовнішнім світом, особистісних характеристик суб'єкта. Копінг-поведінка розглядається авторами як сформована, завершена, якщо стресова ситуація для суб'єкта перестає сприйматися як така і втрачає свою силу як подразнювальний чинник [52;54;59].

Слід також зазначити, що схильність людини до стресів визначається в першу чергу змістом її життєвих устремлінь або ціннісними орієнтаціями особистості. Тоді стає зрозумілим, що явища копінгу, стратегії копінгу необхідно вивчати в межах життєвого шляху особистості, її життєвого стилю, необхідно в цілому співвідносити копінг, перш за все, з особистістю, розглядати поняття копінгу саме в системі понять психології особистості як такої [42, с.115].

Проблемі психології пристосування, як одній з актуальних проблем сучасної психології, присвячені також праці А.О. Чхаїдзе. Нею виявлено тенденцію, що полягає у взаємозв'язку деяких аспектів пристосовуючої

поведінки людей в екстремальних, стресових ситуаціях (копінг-поведінки) і психології праці (організаційної психології). З іншого боку, проблема пристосовуючої поведінки в межах інших галузей психологічної науки (загальної психології та психології особистості) належним чином не розкрита [47, с.50]. На думку дослідниці, це можна пояснити недостатньою розробленістю відповідної категорії понять у межах цих галузей. Таким чином, дослідження проблеми «копінг-поведінки» лише в одній галузі психологічного знання є, в кінцевому підсумку, неправомірним, оскільки з ситуаціями, що викликають совладаючу поведінку, людина стикається в різних сферах свого життя, протягом усього життєвого шляху.

Варто також зазначити, що на сьогоднішній день різко зросла кількість ситуацій, які розглядаються як складні життєві або стресові, суттєво збільшилася кількість стресорів як таких [33, с.17].

Проблема копінг-поведінки на сьогоднішньому етапі розвитку психологічної науки є вкрай актуальною. Існує також окремий напрям у психології – психологія пристосування. Вітчизняні автори розуміють під копінг-поведінкою адаптивну, пристосовуючу поведінку або психологічне подолання. Копінг-поведінка відображає готовність індивіда вирішувати життєві проблеми, пристосовуватися до обставин, підпорядковувати обставини своїм намірам [32, с.360]. Копінг-поведінка розглядається передусім з позицій психології особистості, з орієнтацією на складну життєву ситуацію, яка, своєю чергою, є причиною для запуску механізмів копінг-поведінки.

Передусім слід зазначити, що будь-яка форма поведінки пристосування має власний зміст. Це стає можливим завдяки тому, що особистість у процесі переживання складної ситуації надає їй особливого значення. Фактично, поведінка пристосування спрямована на вирішення одного блоку завдань. Завдання особистості може полягати у перетворенні існуючої проблеми, її емоційному переживанні, регуляції соціальних контактів на різних рівнях [26, с.210].

Типи копіngu або копіng-стратегії – це певні способи, методи, які використовує людина при подоланні складної, стресової ситуації. Таким чином, можна сформулювати такі висновки:

- поведінка пристосування або копіng-поведінка спрямована на подолання стресової чи складної життєвої ситуації;
- поведінка пристосування передбачає реалізацію людиною певних копіng-стратегій для подолання стресової ситуації [21, с.16].

У зарубіжній психології виділяють три основні підходи до дослідження стратегій совладання. У рамках психоаналітичного напрямку досліджуються механізми психологічного захисту (З. Фрейд, К.Г. Юнг, А. Адлер, А. Фрейд, К. Хорні та ін.).

Одним із найважливіших аспектів теорії З. Фрейда, що базується на його структурній моделі особистості, є його погляд на тривожність, яка розглядається як функція Его, що дає змогу людині адаптивно реагувати на загрозу. Механізми психологічного захисту спостерігаються у повсякденному житті кожної людини та водночас залишаються мотивами поведінки, що приховані від її свідомості [59, с. 80].

Психологічний захист – це досить суперечлива характеристика особистості, що потребує детального вивчення. З. Фрейд вперше використав цей термін у своїй роботі «Захисні нейропсихози» у 1894 році. Він застосував поняття «захист» для позначення своєрідного бар'єра, який Его вибудовує проти внутрішньої тривожності, що являє собою підсвідоме викривлення або заперечення реальності. Згідно з уявленнями З. Фрейда, механізми психологічного захисту є вродженими – вони запускаються в екстремальній ситуації і виконують роль «зняття внутрішнього конфлікту» між свідомістю і несвідомим. Захисні механізми Его визначаються як стратегія, яку індивід використовує для захисту від відкритого вираження імпульсів «Ід» і зустрічного тиску з боку «Супер-Его» [59, с.90].

З. Фрейд вважав, що Его реагує на загрозу прориву імпульсів «Ід» двома способами:

- блокуванням їхнього прояву у свідомій поведінці;
- викривленням імпульсів до такої міри, що їхня початкова інтенсивність суттєво знижується або відхиляється в інший бік.

Усі механізми захисту, згідно із З. Фрейдом, мають дві основні характеристики:

- вони діють на несвідомому рівні, через що стають засобами самообману;
- вони викривляють, фальсифікують або заперечують сприйняття реальності, роблячи загрозливу ситуацію менш небезпечною для людини.

Важливо відзначити, що люди рідко використовують лише один механізм психологічного захисту. Як правило, людина застосовує різні захисні механізми для вирішення конфлікту або зменшення тривоги. З. Фрейд розглядав основну функцію тривоги як допомогу людині в уникненні усвідомлення в собі неприйнятних інстинктивних імпульсів та заохочення їх задоволення відповідним способом і в слушний час. Саме захисні механізми особистості, за З. Фрейдом, сприяють виконанню цих функцій, а також захищають людину від надмірної тривоги [56, с.40].

Захист, таким чином, розглядається як засіб усунення емоційного напруження, що охороняє психіку людини від травм, але водночас заважає усвідомленню помилок щодо власних рис характеру та поведінки, які ускладнюють вирішення проблем. Поняття захисту передбачає відхід від проблеми, що протилежне поняттю «пристосування». Пізніше з'явилися концепції (Л. Мерфі, Г.Є. Вайлант, Н.А. Хаан, К. Меннінгер), у рамках яких розглядалися різні варіанти ієрархії копінг-процесів та захисних механізмів. Копінг характеризується як вища ступінь психічної адаптації, що передбачає свідому та гнучку поведінку, спрямовану на зниження напруження, а також на вирішення внутрішньоособистісних конфліктів. У рамках цих концепцій була зроблена спроба зняти протиставлення між поняттями совладання та психологічного захисту. Так, наприклад, Г. Вайлант пропонує розглядати

захисні механізми як стилі адаптації та стверджує, що їх використання сприяє збереженню цілісності особистості в складних обставинах [57, с.290].

Прихильники диспозиційного підходу (Д. Роттер, Г. Олпорт, С. Медді та ін.) розглядають копінг як відносно стійку рису особистості або стиль поведінки людини [4;10;13]. Цей підхід орієнтується на пошук особливих рис особистості, що сприяють ефективному подоланню труднощів.

Представники когнітивно-поведінкового підходу (Р.С. Лазарус, С. Фолькман, Ф.К. Халліган, Б.К. Хоустон) трактують копінг як сукупність когнітивних і поведінкових зусиль, які індивід докладає для зменшення впливу стресу [6;47]. Р. Лазарус та С. Фолькман запропонували класифікацію копінг-стратегій, що орієнтована на два основні типи – проблемно-орієнтований копінг і емоційно-орієнтований копінг. За їхнім визначенням, проблемно-орієнтований копінг пов'язаний із намаганням покращити відносини «людина-середовище» шляхом зміни когнітивної оцінки ситуації, що склалася. Емоційно-орієнтований копінг включає в себе дії та думки, спрямовані на зниження фізичного чи психологічного впливу стресу. Такі дії або думки дають відчуття полегшення, але не спрямовані на усунення загрозової ситуації, а лише допомагають людині почуватися краще.

Р. Лазарус і С. Фолькман виділили вісім основних копінг-стратегій:

- планування вирішення проблеми – передбачає зусилля, спрямовані на зміну ситуації, включаючи аналітичний підхід до розв'язання проблеми;
- конфронтаційний копінг – передбачає агресивні зусилля, певний рівень ворожості та готовність до ризику;
- прийняття відповідальності – визнання власної ролі у виникненні проблеми, а також спроби її вирішення;
- самоконтроль – зусилля людини, спрямовані на регулювання власних дій і емоцій;
- позитивна переоцінка – зусилля людини, спрямовані на пошук позитивних сторін у поточній ситуації;

- пошук соціальної підтримки – звернення людини за допомогою до інших людей;
- дистанціювання – когнітивні зусилля, спрямовані на те, щоб відсторонитися від ситуації, зменшити її значущість;
- втеча-уникнення – зусилля людини, спрямовані на втечу від проблеми [55, с.40].

Когнітивний підхід до подолання ґрунтується на ряді положень:

1. Здатність людини справлятися з тією чи іншою проблемою залежить від її ставлення до ситуації (що сприймається у формі свідомої оцінки ситуації як сприятливої, такої, що містить загрозу, втрату, шкоду або стимул).
2. Люди здатні застосовувати різні стратегії подолання, змінюючи їх під впливом конкретних вимог певної проблеми.
3. Дії, спрямовані на подолання, включають як проблемно-орієнтовані, так і орієнтовані на емоції стратегії.
4. Зміст завдання визначає, які саме стратегії сприятимуть успішній адаптації [42, с.115].

Дослідженням копінг-поведінки та стратегій подолання займаються і науковці в межах вітчизняної психології (О.О. Абрамюк, Л.І. Дідковська, С.В. Баранова, С.М. Бужинська, О.В. Волошок, Н. Гріщенко, К. Батаєва, Т.А. Демидова, Г.А. Дьоміна та інші).

Однією з перших у вітчизняній науці була С.М. Бужинська, яка запропонувала власне визначення копінгу. Вона розглядала копінг як індивідуальний спосіб взаємодії з ситуацією відповідно до її внутрішньої логіки, значущості для людини та її психологічних можливостей. Згідно з поглядами С.М. Бужинської, копінг сприяє адаптації людини до вимог ситуації. Він допомагає впоратися із ситуацією, пом'якшити або зменшити її вплив, уникнути або пристосуватися до неї [3, с.135].



Головним завданням копінгу є забезпечення та підтримка благополуччя людини, її психічного та фізичного здоров'я, а також високого рівня задоволеності соціальними відносинами.

Подолання діє не лише у випадках, коли складність завдання перевищує можливості звичного реагування, що спричиняє недостатність нормативного пристосування. Воно активізується вже тоді, коли виникає необхідність змінити поведінку у складних життєвих ситуаціях, під постійним впливом стресорів та негативних повсякденних подій [3; 5; 9].

С.М. Бужинська виокремлює такі форми копінг-поведінки:

- реальне вирішення проблем;
- пошук соціальної підтримки;
- інтерпретація ситуації у свою користь;
- захист та відкидання проблем;
- уникнення та ухилення;
- співчуття до самого себе;
- зниження рівня самооцінки;
- емоційна експресія [3, с.137].

О.В. Волошок розглядає копінг-поведінку як усвідомлену поведінку суб'єкта [4, с.123]. Вона зазначає, що існує окремий тип соціальної поведінки, який забезпечує здоров'я, благополуччя та продуктивність особистості. Це, на її думку, і є копінг-поведінка. Ключова особливість копінг-поведінки – її цілеспрямованість. Відповідно до цього підходу, копінг-поведінка допомагає людині справлятися зі стресами (складними життєвими ситуаціями), використовуючи способи, що є адекватними як для ситуації, так і для особистості.

Це здійснюється шляхом застосування усвідомлених стратегій дій, спрямованих на подолання труднощів. Такі дії або допомагають людині адаптуватися до вимог певної ситуації, або сприяють її трансформації.

Копінг як процес подолання стресу досліджує Н. Гріщенко та К. Батаєва. Дослідниці вважають, що копінг включає такі аспекти:

- мотиваційно-цільова спрямованість людини на подолання стресу в конкретних умовах;
- оцінка ситуації та власних ресурсів на основі сприйняття й аналізу інформації про них;
- підготовка та прийняття рішення щодо використання найбільш адекватних стратегій подолання;
- активізація механізмів емоційно-вольової регуляції для реалізації обраної стратегії подолання;
- мобілізація енергетичних ресурсів, необхідних для реалізації обраної поведінкової стратегії;
- конкретні дії, спрямовані на подолання труднощів;
- оцінка досягнутих результатів;
- когнітивна переоцінка стресової ситуації, якщо використані стратегії не дали очікуваного ефекту або ресурси особистості були обмеженими [5, с.113].

На думку С.В. Баранової, розгляд проблеми копінг-поведінки лише в межах однієї галузі психологічного знання призводить до появи методологічних похибок у детальному вивченні цього явища [2, с.166].

Перша група таких похибок пов'язана з фрагментарністю підходу. При цьому відбувається ізолюване дослідження ситуації, без урахування її взаємозв'язку зі станом особистості (психічним, фізичним, фізіологічним) та її попереднім досвідом.

Зменшити вплив цього недоліку у вивченні копінг-поведінки можливо шляхом впровадження психобіографічного методу, який дозволяє виявити та врахувати рівень «біографічного стресу» особистості.

Друга група похибок полягає у недостатньо точному розумінні складних життєвих ситуацій. У такій трактовці стресові ситуації

розглядаються виключно як такі, що перевищують адаптаційні можливості особистості або знаходяться на межі її пристосувальних здібностей.

Однак цей підхід є помилковим, оскільки ігнорує фактор втрати цінності. Саме страх втрати або руйнування значущої цінності змушує людину сприймати ситуацію як труднощі або стрес [2, с.170-171].

На сьогодні психологія намагається усунути ці суперечності, орієнтуючи дослідження складних життєвих ситуацій та процесу пристосування до них на внутрішній світ особистості. Внутрішня реальність людини представлена через її індивідуальну «теорію» зовнішнього світу, що містить:

- цінності;
- норми;
- традиції;
- смисли;
- переконання [45, с.28].

Ця теорія визначає уявлення людини про себе як успішну та незламну особистість.

Коли ця позиція піддається сумніву, а це відбувається у ситуаціях стресового впливу, людина знецінює джерело інформації, щоб зберегти позитивне ставлення до себе. У такому випадку стресова ситуація набуває руйнівного впливу, оскільки для її подолання потрібно змінити загальне ставлення до світу. Проте свідомість чинить опір і фіксується на негативних аспектах події, що ускладнює усвідомлення інших можливих варіантів її розвитку. На цьому етапі важливе підключення зовнішньої допомоги та ефективної саморегуляції [3; 5; 29].

У межах вітчизняної науки існує багато робіт, що досліджують копінг-поведінку з позиції механізму психологічного захисту. Серед них особливе місце займають праці О.В. Волошок, Л.М. Лисенко, М.М. Павлюк, а також дослідження поведінки особистості в умовах стресу, проведені Н.Є. Хлопоніною [4; 18; 26]. Усі ці роботи тією чи іншою мірою розглядають

копінг-поведінку, проте не виокремлюють її як самостійний предмет дослідження.

Однією з перших в Україні робіт, яка цілеспрямовано вивчала механізми психологічного пристосування в осіб із невротичними розладами, можна вважати дослідження Г.А. Дьоміної. У своїй роботі вона розглядала копінг-поведінку як один із механізмів психологічного захисту, що може проявлятися на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях особистості. Завдяки цьому відбувається активація пізнавальних процесів та адаптивної поведінки у відповідь на стресові фактори [8, с.42].

Більшість психологів, зокрема О.Я. Кляпець, А.О. Чхаїдзе, Л.І. Руденок, трактують психологічний захист як підсвідому систему поведінкових моделей, що сформовані на основі життєвого досвіду та забезпечують захист особистості від негативних емоцій [12; 17; 32].

Інтегруючи ці поняття, дослідники виявили суттєві відмінності між власне захисними механізмами та копінг-поведінкою.

Головна різниця між ними полягає в тому, що:

- захисні механізми є несвідомими, не піддаються контролю особистості та орієнтовані на внутрішній світ;
- копінг-поведінка, навпаки, має усвідомлений характер і включає активне подолання труднощів.

Існує тісний зв'язок між розумінням природи копінг-поведінки та її прикладними аспектами, особливо у контексті подолання сімейних конфліктів.

Можна підсумувати, що у зарубіжних дослідженнях виокремлюють три основні підходи до вивчення копінг-поведінки: психоаналітичний (зосереджений на механізмах психологічного захисту); диспозиційний (копінг як стійка особистісна риса); когнітивний (копінг як процес свідомого подолання труднощів). Кожен із підходів по-різному трактує сутність та

механізми копінг-поведінки, що визначає відмінності у методах її діагностики.

У вітчизняній психології копінг-поведінка та її стратегії досліджуються переважно у рамках ситуаційно-особистісного підходу. Згідно з цим підходом: на копінг-поведінку впливають як обставини конкретної стресової ситуації, так і особистісні характеристики людини [22]; аналіз копінг-стратегій базується на поєднанні міжнародного досвіду з вітчизняними науковими традиціями.

Як у закордонній, так і у вітчизняній психології виділяють різні стратегії копінг-поведінки, що мають відмінну ефективність у подоланні труднощів. У шлюбних відносинах подружжя використовує різні стратегії пристосування до конфліктів, які: можуть бути адаптивними (конструктивними) або неадаптивними (деструктивними); визначають успішність подолання конфлікту та перспективи подальшого розвитку взаємин.

### **Висновки до першого розділу**

Перший розділ був присвячений дослідженню теоретичних аспектів сімейних конфліктів та способів їх вирішення у родинях із різним стажем шлюбу. Було розглянуто основні наукові підходи до вивчення подружніх конфліктів, їхню типологію та особливості залежно від тривалості подружнього життя. Окрему увагу приділено копінг-стратегіям як механізмам подолання конфліктних ситуацій, що відіграють ключову роль у стабілізації сімейних відносин.

Проблема подружніх конфліктів у психологічній літературі розглядається як закономірне явище, що супроводжує розвиток сімейних взаємин. Виявлено, що конфлікти можуть виникати через розбіжності у цінностях, очікуваннях, особистісних характеристиках партнерів, а також під впливом соціально-економічних факторів. Доведено, що здатність подружжя

ефективно вирішувати конфлікти значною мірою залежить від рівня їхньої комунікативної компетентності та емоційної зрілості.

Види конфліктів у сім'ях із різним стажем шлюбу відрізняються за своїми причинами та особливостями розвитку. На ранніх етапах шлюбу основними джерелами конфліктів є проблеми адаптації, розподіл обов'язків та різні моделі сімейної взаємодії. У період зрілого шлюбу конфлікти найчастіше пов'язані з вихованням дітей, кар'єрними викликами та фінансовими труднощами. На пізніх етапах подружнього життя суперечності можуть виникати через зміни в сімейних ролях, втрату емоційної близькості та проблеми зі здоров'ям.

Копінг-стратегії є важливими механізмами вирішення сімейних конфліктів, які сприяють подоланню напруги у стосунках. Доведено, що адаптивні стратегії, такі як конструктивний діалог, компроміс та залучення соціальної підтримки, дозволяють ефективно регулювати подружні конфлікти. Натомість неадаптивні стратегії, такі як уникнення, ігнорування проблем або агресія, можуть спричиняти загострення конфліктів і погіршення сімейного клімату. Використання конструктивних стратегій пристосування сприяє гармонізації стосунків і підтриманню стабільності у подружньому житті.

## **РОЗДІЛ 2**

### **ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОДРУЖНІХ КОНФЛІКТІВ З РІЗНИМ СТАЖЕМ ШЛЮБУ**

#### **2.1. Обґрунтування методів дослідження подружніх конфліктів і способів їх рішення в родинях з різним стажем шлюбу**

Мета емпіричного дослідження – вивчення подружніх конфліктів та способів їх вирішення в родинях із різним стажем шлюбу.

Завдання емпіричного дослідження:

- Дослідити рівень задоволеності шлюбом у подружніх пар із різним стажем спільного життя.
- Визначити конфліктні ситуації в шлюбі серед подружжя залежно від тривалості їхніх стосунків.
- Проаналізувати копінг-стратегії, які використовуються подружжям у конфліктних ситуаціях на різних етапах сімейного життя.

- Вивчити взаємозв'язок між рівнем задоволеності шлюбом, вираженістю конфліктності в різних сферах сімейних стосунків та копінг-стратегіями, які застосовуються подружжям із різним стажем шлюбу.

Гіпотези дослідження:

- Подружні конфлікти та способи їх вирішення суттєво відрізняються на різних етапах сімейного життя.

- Для сімей із досвідом шлюбу 1–3 роки існує негативний зв'язок між рівнем задоволеності шлюбом і вираженістю конфліктності у сферах розбіжностей у ролевих очікуваннях та прояві ревнощів. Також спостерігається негативний зв'язок між рівнем конфліктності та копінг-стратегіями, такими як орієнтація на розв'язання проблеми та соціальне відволікання.

- Для подружжя зі стажем шлюбу 4–10 років існує негативний зв'язок між рівнем задоволеності шлюбом і вираженістю конфліктності у сферах домінування одного з партнерів та розбіжностей у ставленні до фінансів. Крім того, рівень конфліктності негативно корелює з копінг-стратегіями орієнтації на вирішення проблеми та емоційної регуляції, а також має позитивний зв'язок із копінг-стратегією уникнення.

Для сімей зі стажем шлюбу 12–20 років спостерігається негативний зв'язок між рівнем задоволеності шлюбом і вираженістю конфліктності у сферах комунікації між подружжям, відносин із родичами та друзями, фінансових розбіжностей і проявів ревнощів. Також рівень конфліктності позитивно корелює з такими копінг-стратегіями, як уникнення та відволікання.

Досліджувана вибірка: мешканці с-ща Рокитне та Білоцерківського р-ну.

У дослідженні взяли участь 30 подружніх пар з різним стажем шлюбу. Серед них 10 подружніх пар мали стаж шлюбу від 1 до 3 років, 10 пар – від 4 до 10 років, і 10 пар – від 12 до 20 років. Загалом у дослідженні брали участь 60 осіб – 30 чоловіків і 30 жінок різного соціального статусу, віком від 25 до



45 років. Середній вік чоловіків у вибірці становить 34,5 роки, а жінок – 34,1 року. Інформація про вік та соціальний статус чоловіків і жінок, які беруть участь у дослідженні представлено в таблицях 2.1.1 і 2.1.2.

Таблиця 2.1.1

**Соціально-демографічна характеристика чоловіків у вибірці**

| №  | Вік | Стаж шлюбу | Освіта             | Соціальний статус            |
|----|-----|------------|--------------------|------------------------------|
| 1  | 25  | 1-3 роки   | Вища               | Державний службовець         |
| 2  | 27  | 1-3 роки   | Середня спеціальна | Підприємець                  |
| 3  | 26  | 1-3 роки   | Вища               | Працівник приватного сектору |
| 4  | 28  | 1-3 роки   | Вища               | Інженер                      |
| 5  | 30  | 1-3 роки   | Середня спеціальна | Військовослужбовець          |
| 6  | 29  | 1-3 роки   | Вища               | Фінансист                    |
| 7  | 31  | 1-3 роки   | Вища               | Викладач                     |
| 8  | 32  | 1-3 роки   | Середня спеціальна | Менеджер                     |
| 9  | 30  | 1-3 роки   | Вища               | Медичний працівник           |
| 10 | 27  | 1-3 роки   | Вища               | ІТ-спеціаліст                |
| 11 | 35  | 4-10 років | Вища               | Юрист                        |
| 12 | 36  | 4-10 років | Вища               | Викладач                     |

Продовження таблиці 2.1.1

| №  | Вік | Стаж шлюбу  | Освіта             | Соціальний статус    |
|----|-----|-------------|--------------------|----------------------|
| 13 | 33  | 4-10 років  | Вища               | Підприємець          |
| 14 | 34  | 4-10 років  | Середня спеціальна | Поліцейський         |
| 15 | 38  | 4-10 років  | Вища               | Державний службовець |
| 16 | 37  | 4-10 років  | Вища               | Фінансовий аналітик  |
| 17 | 32  | 4-10 років  | Вища               | Інженер              |
| 18 | 39  | 4-10 років  | Вища               | Лікар                |
| 19 | 40  | 4-10 років  | Середня спеціальна | Логіст               |
| 20 | 41  | 4-10 років  | Вища               | Програміст           |
| 21 | 42  | 12-20 років | Вища               | Викладач             |
| 22 | 44  | 12-20 років | Вища               | Підприємець          |
| 23 | 45  | 12-20 років | Вища               | Менеджер             |
| 24 | 43  | 12-20 років | Середня спеціальна | Поліцейський         |
| 25 | 41  | 12-20 років | Вища               | Державний службовець |
| 26 | 40  | 12-20 років | Вища               | Юрист                |
| 27 | 39  | 12-20 років | Вища               | Інженер              |
| 28 | 42  | 12-20 років | Вища               | Лікар                |
| 29 | 45  | 12-20 років | Середня спеціальна | Фермер               |

|    |    |             |      |           |
|----|----|-------------|------|-----------|
| 30 | 44 | 12-20 років | Вища | Фінансист |
|----|----|-------------|------|-----------|

Аналіз даних, представлених у таблиці 2.1.1, дозволяє зробити висновок, що середній вік чоловіків у вибірці становить 34,5 роки.

За рівнем освіти більшість чоловіків у вибірці мають вищу освіту – 22 особи, середню спеціальну освіту мають 8 осіб.

Щодо соціального статусу, чоловіки у вибірці розподілилися наступним чином: державні службовці – 4 особи, підприємці – 4 особи, викладачі – 3 особи, юристи – 3 особи, інженери – 3 особи, фінансисти – 3 особи, лікарі – 3 особи, поліцейські – 2 особи, військовослужбовці – 1 особа, працівники приватного сектору – 2 особи, IT-спеціалісти – 2 особи, логісти – 1 особа, менеджери – 2 особи, фермери – 1 особа.

Таблиця 2.1.2

### Соціально-демографічна характеристика жінок

| № | Вік | Стаж шлюбу | Освіта             | Соціальний статус |
|---|-----|------------|--------------------|-------------------|
| 1 | 25  | 1-3 роки   | Вища               | Службовець        |
| 2 | 26  | 1-3 роки   | Середня спеціальна | Підприємець       |

Продовження таблиці 2.1.2

| №  | Вік | Стаж шлюбу | Освіта             | Соціальний статус |
|----|-----|------------|--------------------|-------------------|
| 3  | 27  | 1-3 роки   | Вища               | Робітниця         |
| 4  | 28  | 1-3 роки   | Незакінчена вища   | Безробітна        |
| 5  | 29  | 1-3 роки   | Вища               | Службовець        |
| 6  | 30  | 1-3 роки   | Середня спеціальна | Робітниця         |
| 7  | 31  | 1-3 роки   | Вища               | Підприємець       |
| 8  | 32  | 1-3 роки   | Середня спеціальна | Службовець        |
| 9  | 33  | 1-3 роки   | Вища               | Робітниця         |
| 10 | 34  | 1-3 роки   | Середня спеціальна | Службовець        |
| 11 | 35  | 4-10 років | Вища               | Робітниця         |
| 12 | 36  | 4-10 років | Вища               | Підприємець       |
| 13 | 37  | 4-10 років | Середня спеціальна | Службовець        |
| 14 | 38  | 4-10 років | Вища               | Службовець        |
| 15 | 39  | 4-10 років | Середня спеціальна | Безробітна        |
| 16 | 40  | 4-10 років | Вища               | Робітниця         |
| 17 | 41  | 4-10 років | Вища               | Службовець        |
| 18 | 42  | 4-10 років | Вища               | Підприємець       |
| 19 | 43  | 4-10 років | Незакінчена вища   | Робітниця         |

|    |    |             |                    |             |
|----|----|-------------|--------------------|-------------|
| 20 | 44 | 4-10 років  | Середня спеціальна | Службовець  |
| 21 | 25 | 12-20 років | Вища               | Робітниця   |
| 22 | 26 | 12-20 років | Вища               | Службовець  |
| 23 | 27 | 12-20 років | Середня спеціальна | Безробітна  |
| 24 | 28 | 12-20 років | Вища               | Підприємець |
| 25 | 29 | 12-20 років | Вища               | Робітниця   |
| 26 | 30 | 12-20 років | Вища               | Службовець  |
| 27 | 31 | 12-20 років | Середня спеціальна | Робітниця   |
| 28 | 32 | 12-20 років | Вища               | Підприємець |
| 29 | 33 | 12-20 років | Вища               | Службовець  |
| 30 | 34 | 12-20 років | Вища               | Безробітна  |

Аналіз даних, представлених у таблиці, дозволяє зробити висновок, що середній вік жінок у вибірці становить 34,1 року.

Також серед жінок у вибірці 18 осіб мають вищу освіту, 8 осіб – середню спеціальну освіту, 2 особи – незакінчену вищу освіту та 2 особи – середню освіту. Щодо соціального статусу, жінки у вибірці розподілилися наступним чином: службовці – 11 осіб, робітниці – 10 осіб, підприємниці – 5 осіб, безробітні – 4 особи.

Як емпіричні методи дослідження використовувалися методи опитування та тестування. Емпіричні методи реалізовувалися за допомогою таких діагностичних методик:

Методика діагностики копінг-поведінки у стресових ситуаціях (С. Норман, Д.Ф. Ендлер, Д.А. Джеймс, М.І. Паркер) – це адаптований варіант для оцінки копінг-стратегій поведінки, що включає перелік заданих реакцій на стресові (у даному дослідженні конфліктні) ситуації та спрямований на визначення домінуючих поведінкових стратегій (Додаток А). У цій методиці виділяється п'ять шкал, що відповідають п'яти копінг-стратегіям поведінки:

- Копінг, орієнтований на вирішення задачі.
- Копінг, орієнтований на емоції.
- Копінг, орієнтований на уникнення.
- Підшкала відволікання.
- Підшкала соціального відволікання.

Отримані дані звірялися з ключем, за кожною шкалою підраховувалася сумарна кількість балів відповідно до ключа; чим вищий отриманий бал, тим яскравіше виражена стратегія поведінки у конфліктній ситуації. У тесті наводяться можливі реакції людини на різні конфліктні ситуації; досліджуваним необхідно було оцінити свою відповідь на кожне питання відповідно до шкали від 1 до 5, де 1 – ніколи, 2 – рідко, 3 – іноді, 4 – часто, 5 – дуже часто. Обробка результатів проводилася відповідно до ключа.

Методика для психологічної діагностики копінг-механізмів (Тест Хейма) – ця методика дозволяє дослідити 26 ситуаційно-специфічних варіантів копінгу, розподілених відповідно до трьох основних сфер психічної діяльності: когнітивного, емоційного та поведінкового копінг-механізмів (Додаток Б).

Тест-опитувальник задоволеності шлюбом В.В. Століна, Т.Л. Романової та Г.П. Бутенка – використовувався для визначення ступеня задоволеності шлюбом у подружжя (Додаток В). За допомогою методики виявляється одна з трьох ступенів задоволеності шлюбом. Для зручності сприйняття результатів дослідження градації ступенів задоволеності шлюбом відповідно до методики були згруповані за трьома рівнями:

Низький рівень – «неблагополучний шлюб», «абсолютно неблагополучний шлюб».

Середній рівень – «швидше благополучний шлюб», «перехідний», «швидше неблагополучний шлюб».

Високий рівень – «благополучний шлюб», «абсолютно благополучний шлюб».

Тест-опитувальник «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях» (Л.Я. Гозман) – дозволяє виявити найбільш конфліктогенні сфери подружніх взаємин і загальний рівень конфліктності у парі (Додаток Г). Методика являє собою бланковий тест-опитувальник, що містить опис 32 ситуацій подружньої взаємодії, які мають конфліктний характер. Як відповіді досліджуваним пропонується шкала можливих реакцій на певну ситуацію, у

якій враховані два ознаки: активність або пасивність реакції та згода чи незгода з партнером (стороною в конфлікті). Поділам шкали відповідей присвоюються значення в балах відповідно від «-2» до «+2». Стимульний матеріал розроблений окремо для чоловіків і для жінок. Обстеження проходить кожен із подружжя окремо.

У процесі статистичної обробки отриманих даних застосовувалися такі методи:

Методи первинної статистичної обробки даних, зокрема процентні частотні розподіли та середні значення, що дозволяли здійснити загальний аналіз отриманих показників.

Критерій  $\phi$  (кутове перетворення Фішера) – використовувався для порівняння процентних розподілів подружжя з різним стажем шлюбу за певними ознаками. Обробка даних за цим критерієм виконувалася вручну за спеціальним алгоритмом.

Коефіцієнт рангової кореляції  $r$ -Спірмена – розрахунок здійснювався за допомогою програми SPSS. Цей коефіцієнт застосовувався для виявлення взаємозв'язку між параметрами досліджуваних характеристик подружжя.

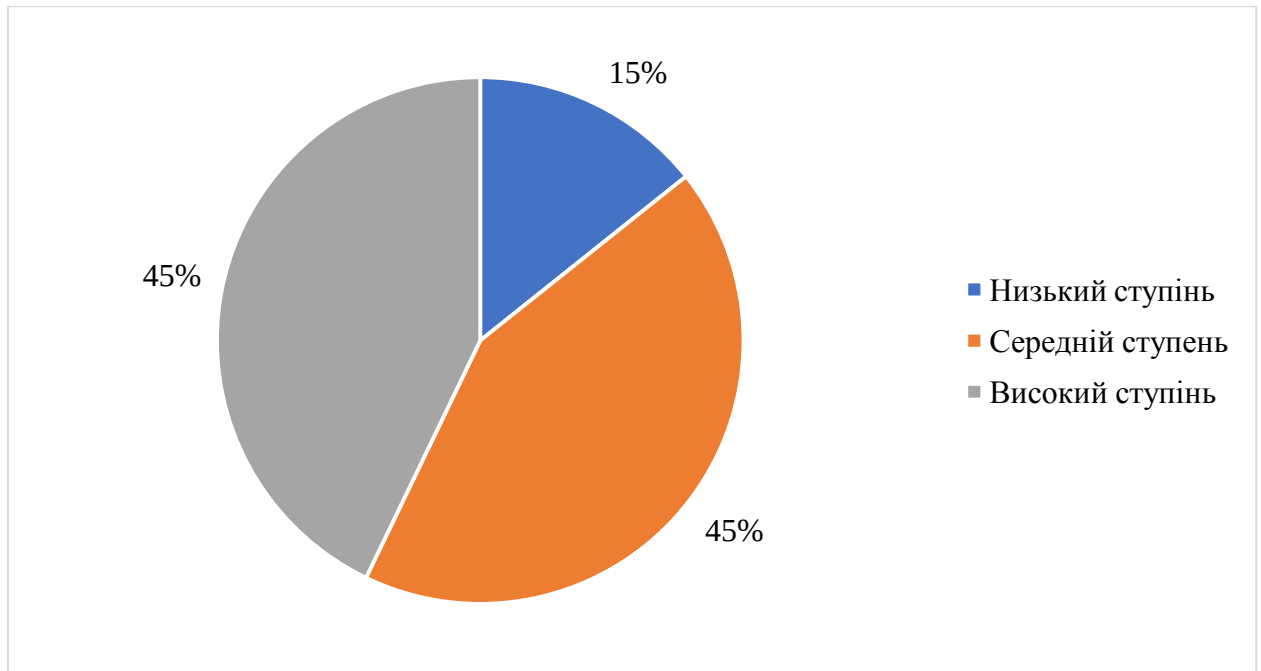
Використання наведених методів дозволило здійснити комплексний аналіз отриманих результатів і встановити закономірності, що характеризують подружні конфлікти та способи їх подолання в сім'ях із різним стажем шлюбу.

## **2.2. Особливості подружніх конфліктів і способи їх вирішення в родинях з різним стажем шлюбу**

Першим завданням емпіричного дослідження було вивчення ступеня задоволеності шлюбом у подружніх пар із різним стажем шлюбу. Це дозволило визначити рівень гармонійності подружніх відносин та їхню динаміку залежно від тривалості спільного життя. Аналіз отриманих даних

допоміг виявити ключові фактори, що впливають на задоволеність шлюбом, а також простежити, як змінюються подружні взаємини на різних етапах сімейного життя.

На рис. 2.2.1 відображено відсотковий розподіл подружніх пар зі стажем шлюбу 1–3 роки за рівнем задоволеності шлюбом. Дані отримані за тест-опитувальником задоволеності шлюбом В.В. Століна, Т.Л. Романової та Г.П. Бутенка.

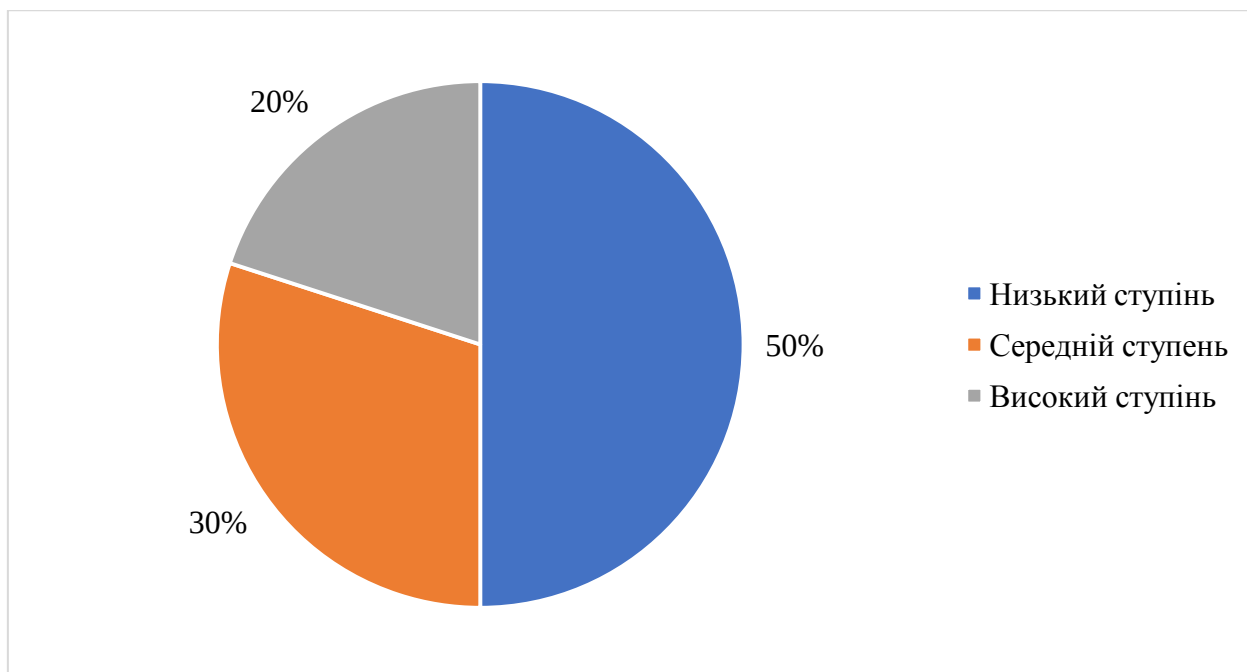


*Рис.2.2.1 задоволеність шлюбом подружніх пар зі стажем шлюбу 1–3 роки*

З рис. 2.2.1 видно, що 45% подружніх пар зі стажем шлюбу 1–3 роки мають високий рівень задоволеності шлюбом, 40% – середній рівень, і лише 15% мають низький рівень задоволеності.

Отже, можна зробити висновок, що для подружніх пар зі стажем шлюбу 1–3 роки переважають високий і середній рівні задоволеності шлюбом.

На рис. 2.2.2 представлено відсотковий розподіл подружніх пар зі стажем шлюбу 4–10 років за рівнем задоволеності шлюбом.

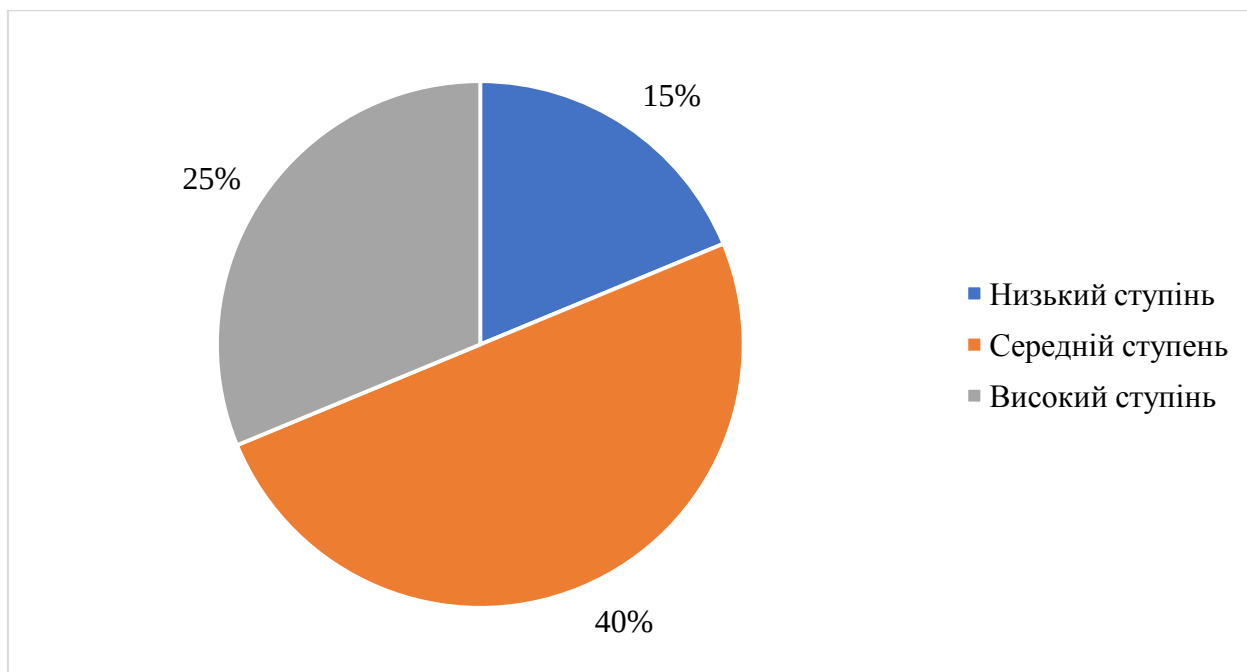


*Рис.2.2.2 задоволеність шлюбом подружніх пар зі стажем шлюбу 4–10 років*

Отримані результати показують, що половина подружніх пар зі стажем шлюбу 4–10 років мають низький рівень задоволеності (50%). Далі 30% пар цієї групи характеризуються середнім рівнем задоволеності шлюбом, а 20% мають високий рівень задоволеності.

Отже, можна зробити висновок, що для подружніх пар зі стажем шлюбу 4–10 років характерний переважно низький рівень задоволеності шлюбом.

Рис. 2.2.3 відображає відсотковий розподіл подружніх пар зі стажем шлюбу 12–20 років за рівнем задоволеності шлюбом.



*Рис.2.2.3 задоволеність шлюбом подружніх пар зі стажем шлюбу 12–20 років*

Згідно з рис. 2.2.3, більшість подружніх пар зі стажем шлюбу 12–20 років мають середній рівень задоволеності шлюбом (40%). Далі 25% пар мають високий рівень задоволеності, і лише 15% – низький рівень задоволеності шлюбом.

Таким чином, можна сказати, що для подружніх пар зі стажем шлюбу 12–20 років характерний переважно середній рівень задоволеності шлюбом.

На рис. 2.2.4 представлено порівняння розподілів подружніх пар із різним стажем шлюбу за рівнем задоволеності ним.



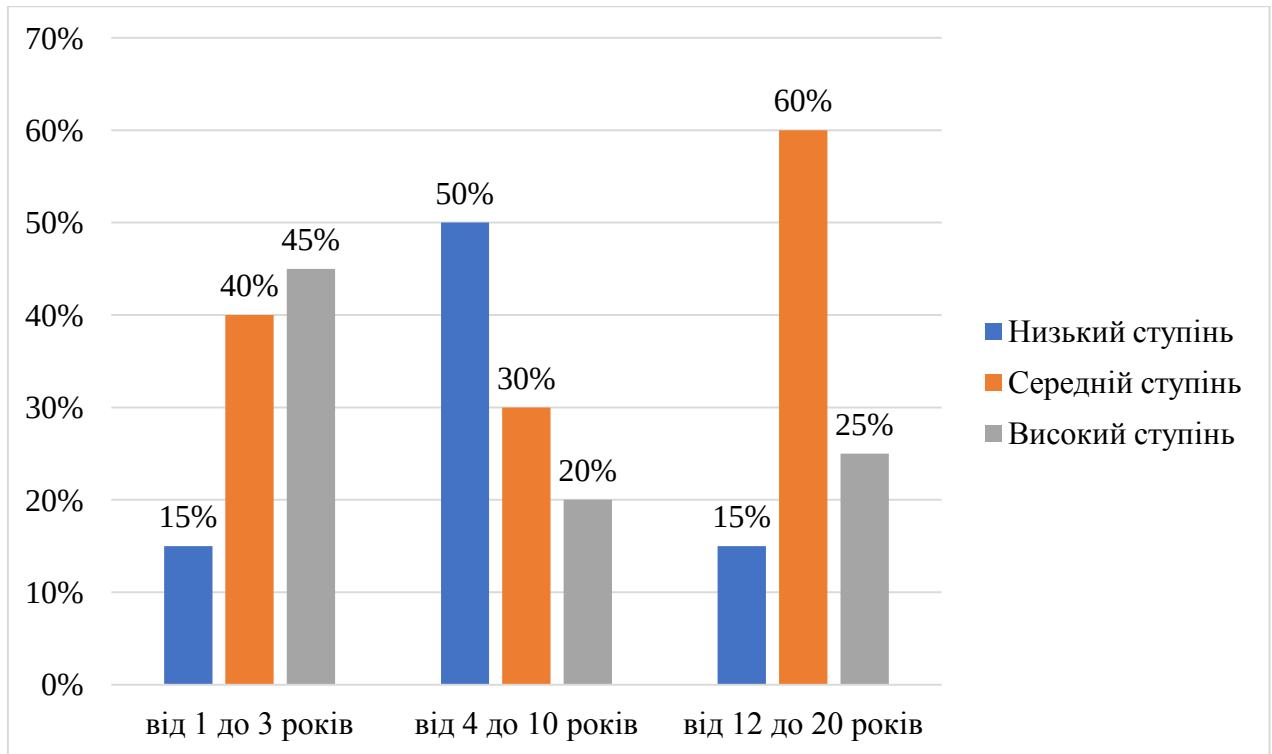


Рис. 2.2.4 задоволеність подружніх пар із різним стажем шлюбу

Розрахунок критерію  $\varphi^*$  – кутового перетворення Фішера показав такі результати:

- Для подружніх пар зі стажем шлюбу 4–10 років більш характерний низький рівень задоволеності шлюбом у порівнянні з парами, які перебувають у шлюбі 1–3 роки та 12–20 років.

- Для подружніх пар зі стажем шлюбу 1–3 роки більш характерний високий рівень задоволеності шлюбом у порівнянні з парами, чий стаж шлюбу становить 12–20 років.

Другим завданням емпіричного дослідження було визначення конфліктних ситуацій у шлюбі в подружніх пар із різним стажем шлюбу.

Друга задача емпіричного дослідження полягала у визначенні конфліктних ситуацій у шлюбі серед подружжя з різним стажем шлюбу. На рис. 2.5 представлено відсотковий розподіл подружжя за типами конфліктних ситуацій, що зустрічаються у їхніх сім'ях. Дані наведено за результатами методики «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях».



*Рис. 2.2.5 типи конфліктних ситуацій у сім'ї подружніх пар зі стажем шлюбу 1–3 роки*

Згідно з отриманими результатами, найбільш характерними для подружніх пар зі стажем шлюбу 1–3 роки є такі типи конфліктних ситуацій: проблеми комунікації з партнером, родичами та друзями (60%), а також розбіжності у ставленні до фінансів (50%).



*Рис. 2.2.6 типи конфліктних ситуацій у сім'ї зі стажом шлюбу 4–10 років*

На основі отриманих результатів можна зробити висновок, що для подружніх пар зі стажом шлюбу 4–10 років найбільш характерними є такі типи конфліктних ситуацій:

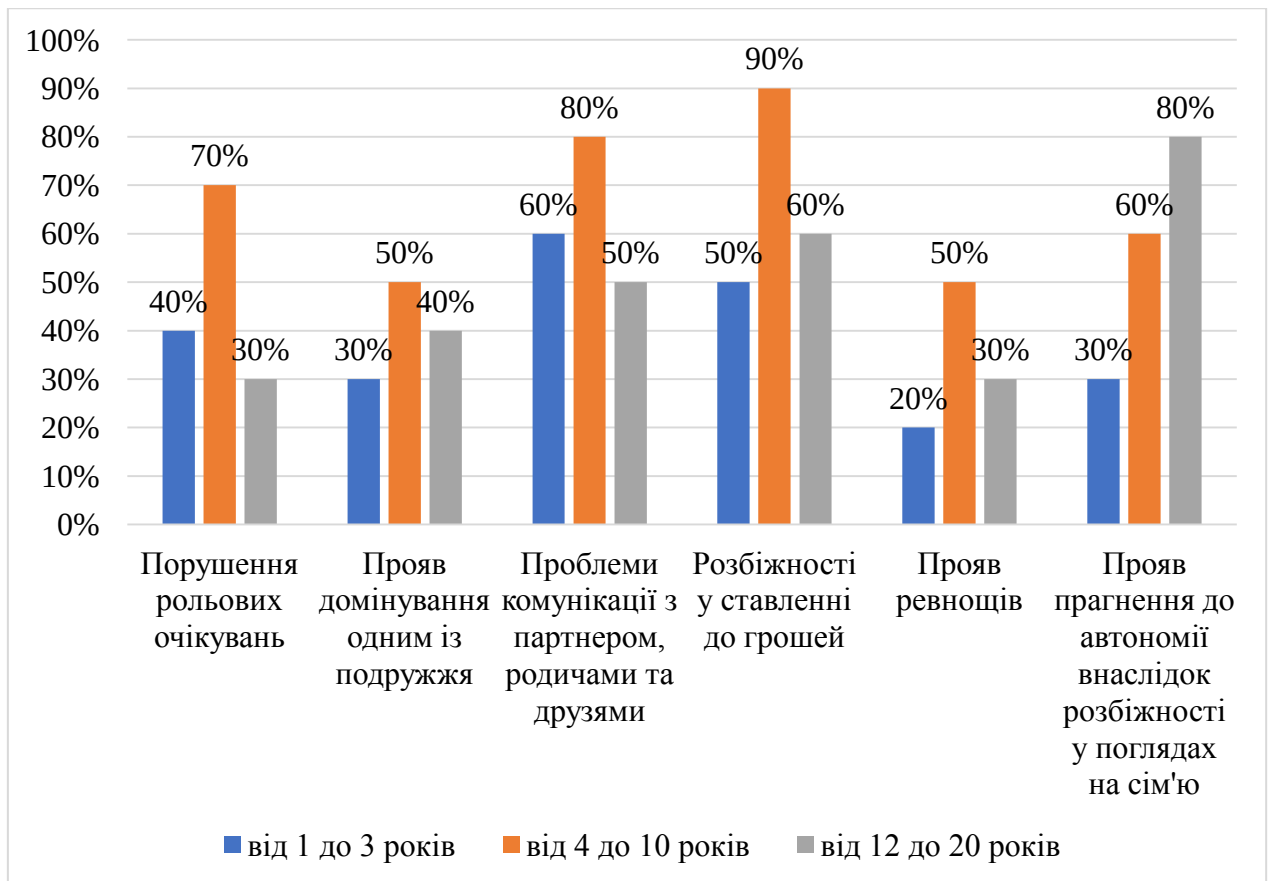
- розбіжності у ставленні до фінансів (90%),
- проблеми комунікації з партнером, родичами та друзями (80%),
- невідповідність ролевих очікувань (70%).



*Рис. 2.2.7 розподіл подружніх пар зі стажем шлюбу 12–20 років за типами конфліктних ситуацій у сім'ї*

Згідно з отриманими результатами, найбільш характерною конфліктною ситуацією для подружніх пар зі стажем шлюбу 12–20 років є прагнення до автономії через розбіжності у поглядах на сімейне життя.

Порівняльний аналіз відсоткового розподілу подружніх пар із різним стажем шлюбу за типами конфліктних ситуацій у сім'ї відобразимо на рис. 2.2.8.



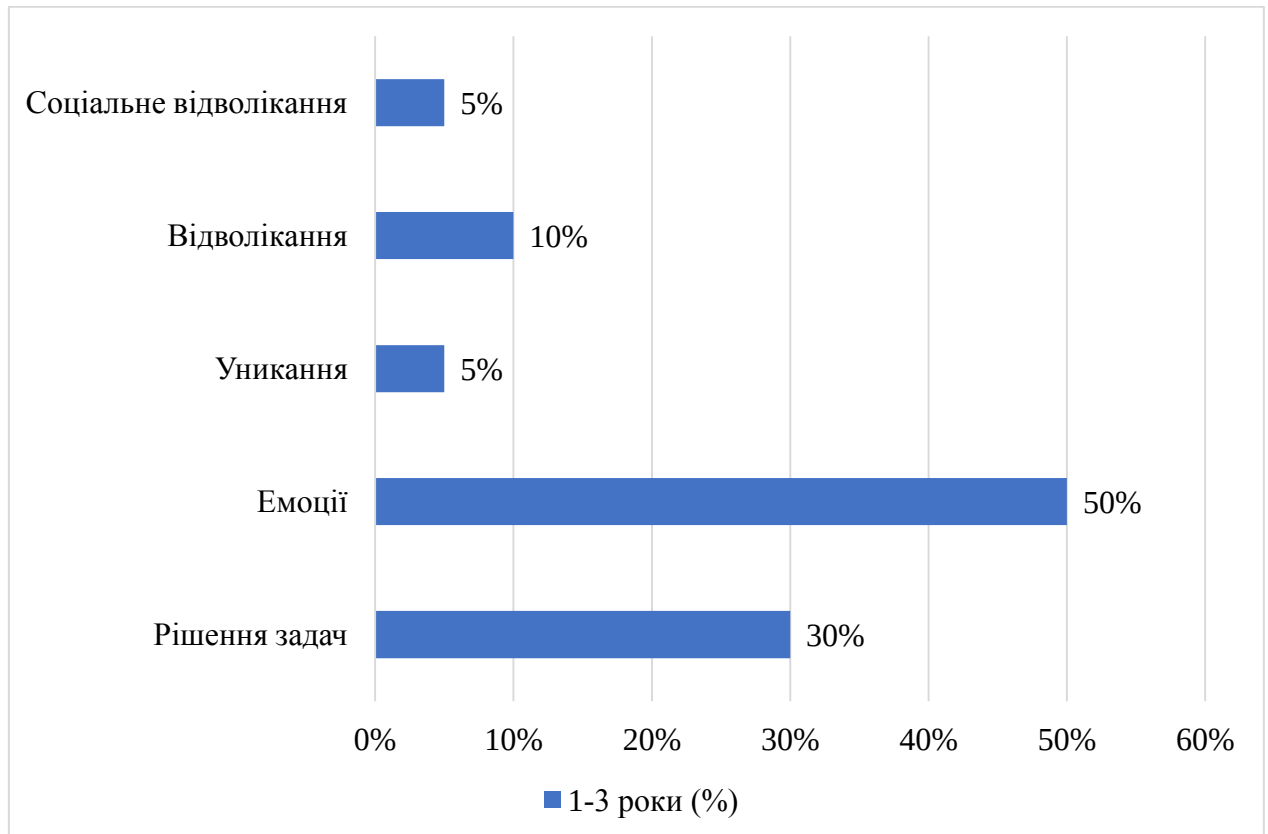
*Рис. 2.2.8 типи конфліктних ситуацій у сім'ї подружніх пар із різним стажем шлюбу*

Обчислення критерію  $\varphi^*$  дало наступні результати:

- У подружніх пар зі стажем шлюбу 4–10 років частіше зустрічаються такі типи конфліктних ситуацій, як невідповідність ролевих очікувань та розбіжності у ставленні до фінансів, у порівнянні з парами зі стажем шлюбу 1–3 роки та 12–20 років.
- У подружніх пар зі стажем шлюбу 4–10 років також частіше виникають проблеми комунікації з партнером, родичами та друзями, ніж у пар зі стажем шлюбу 12–20 років.
- Прояви ревнощів є більш характерними для пар зі стажем шлюбу 4–10 років, ніж для пар зі стажем шлюбу 1–3 роки.
- Прагнення до автономії через розбіжності у поглядах на сім'ю частіше зустрічається у подружніх пар зі стажем шлюбу 4–10 років, ніж у пар зі стажем шлюбу 1–3 роки.

– Для подружніх пар зі стажем шлюбу 12–20 років також більш характерним є прагнення до автономії через розбіжності у сімейних установках, у порівнянні з парами, які перебувають у шлюбі 1–3 роки.

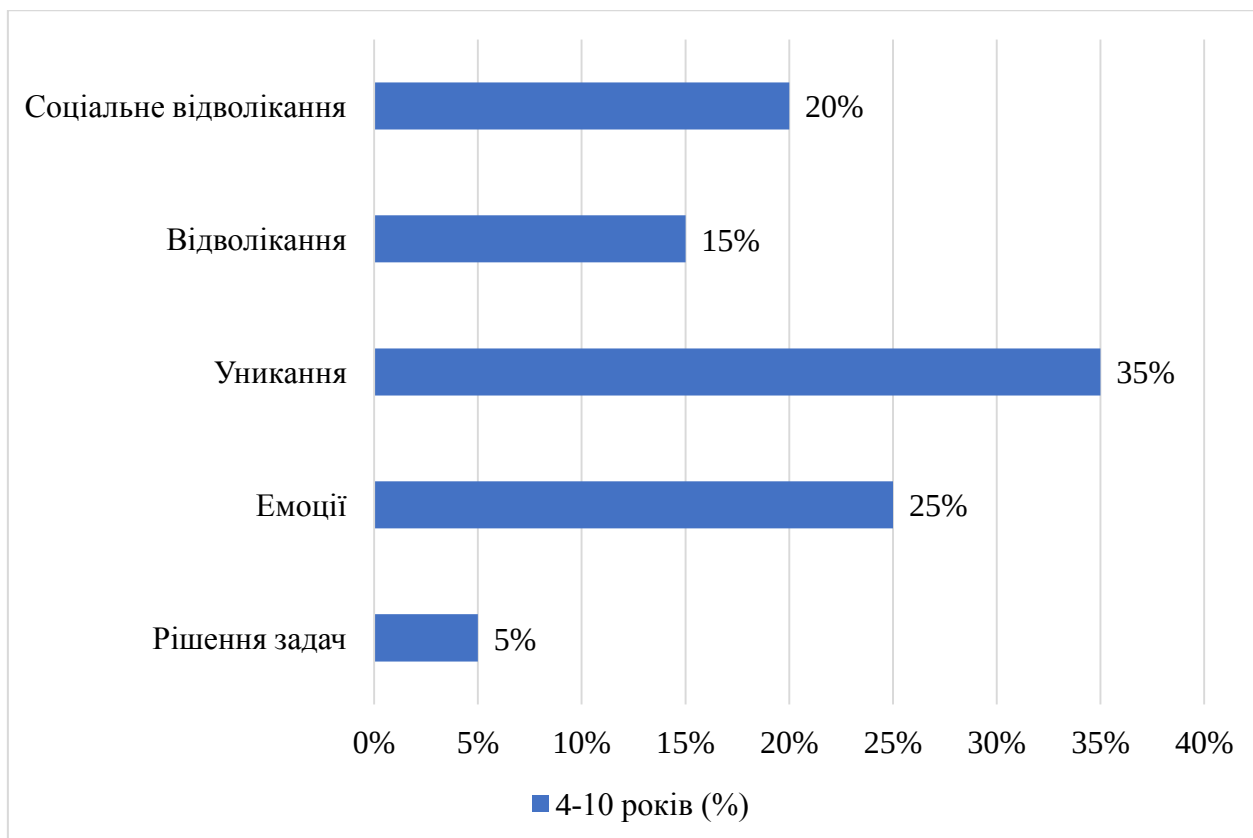
Наступний етап емпіричного дослідження полягав у вивченні копінг-стратегій у конфліктних ситуаціях серед подружніх пар із різним стажем шлюбу (рис. 2.2.8).



*Рис. 2.2.9 типи копінг-стратегій у конфліктних ситуаціях подружніх пар зі стажем шлюбу 1–3 роки*

З рис. 2.2.9 видно, що найбільш характерною копінг-стратегією для подружніх пар зі стажем шлюбу 1–3 роки є емоційно-орієнтований копінг (50%).

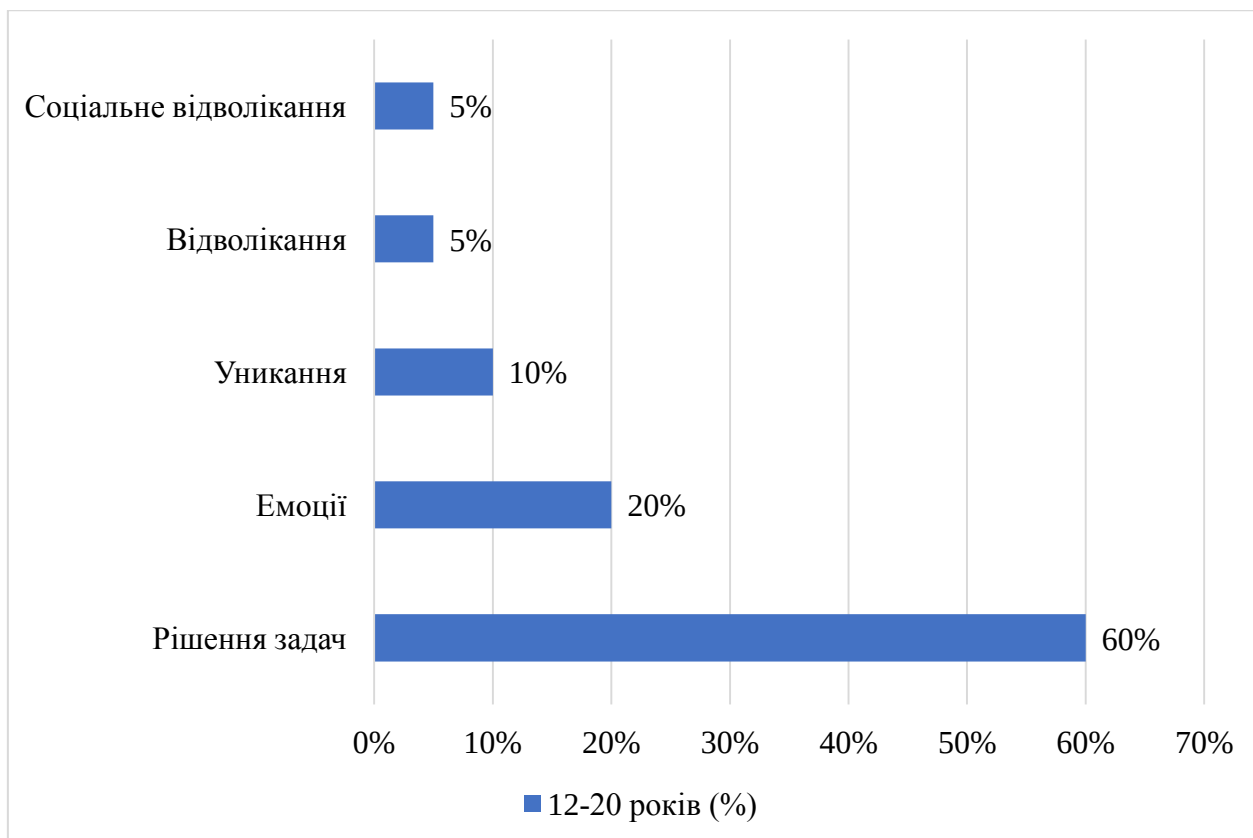
На рис. 2.2.10 відображений відсотковий розподіл подружніх пар зі стажем шлюбу 4–10 років за типами копінг-стратегій у конфліктних ситуаціях



*Рис. 2.2.10 типи копінг-стратегій у конфліктних ситуаціях подружніх пар зі стажем шлюбу 4–10 років*

З рис. 2.2.10 видно, що найбільш поширеною копінг-стратегією серед подружніх пар зі стажем шлюбу 4–10 років є стратегія уникнення (35%).

Результати останньої групи за цією методикою відображені на рис. 2.11.

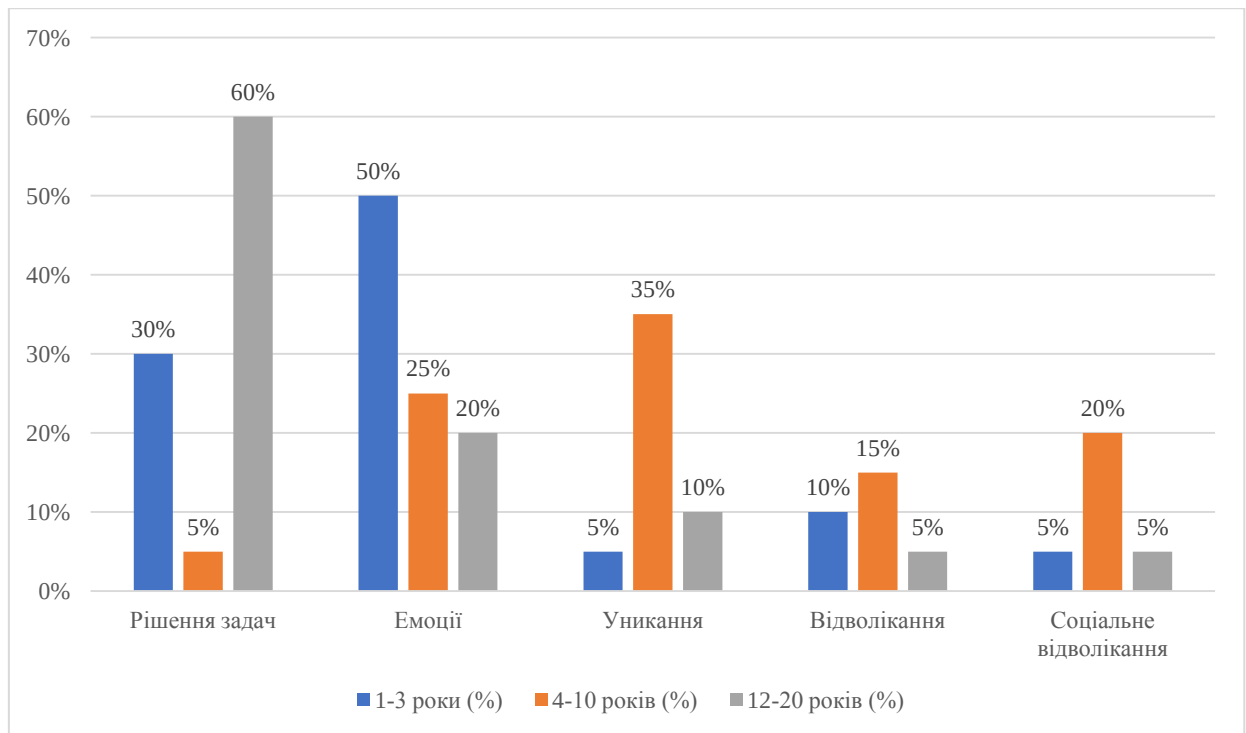


*Рис. 2.2.11 типи копінг-стратегій у конфліктних ситуаціях подружніх пар зі стажем шлюбу 12–20 років*

Як бачимо, у цій групі найбільш характерною копінг-стратегією є проблемно-орієнтований копінг (вирішення завдань) (60%).

Порівняльний аналіз відсоткового розподілу подружніх пар із різним стажем шлюбу за типами копінг-стратегій у конфліктних ситуаціях відобразимо на рис. 2.2.12.



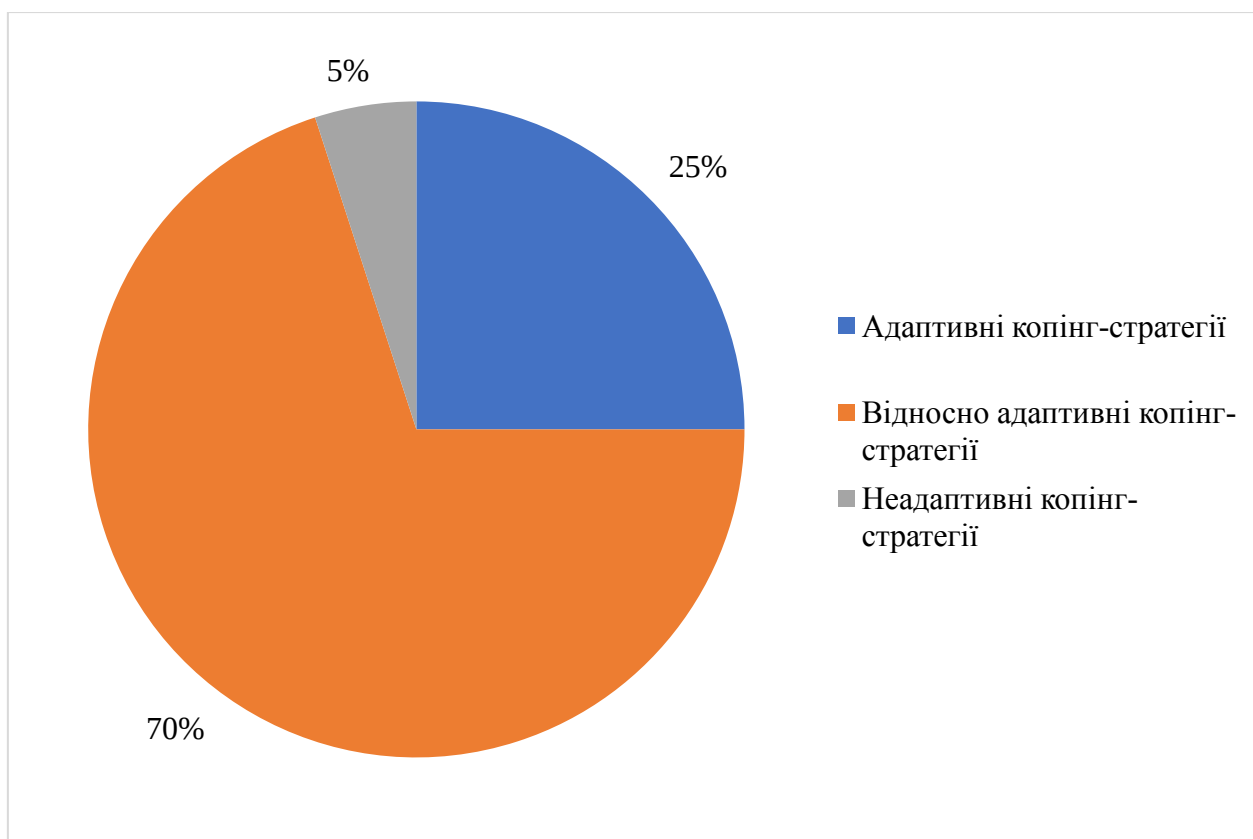


*Рис. 2.2.12 типи копінг-стратегій у конфліктних ситуаціях подружніх пар із різним стажем шлюбу*

Розрахунок критерію  $\phi^*$  (кутового перетворення Фішера) дав такі результати:

- Для подружніх пар зі стажем шлюбу 12–20 років значно більш характерним є проблемно-орієнтований копінг у конфліктних ситуаціях порівняно з парами, які перебувають у шлюбі 1–3 та 4–10 років.
- Для пар зі стажем шлюбу 1–3 роки проблемно-орієнтований копінг також є більш вираженим у порівнянні з парами, які перебувають у шлюбі 4–10 років.
- Подружні пари зі стажем шлюбу 1–3 роки частіше використовують емоційно-орієнтований копінг порівняно з парами, які перебувають у шлюбі 4–10 та 12–20 років.
- Для пар зі стажем шлюбу 4–10 років найбільш поширеною є копінг-стратегія уникнення порівняно з парами зі стажем шлюбу 1–3 та 12–20 років.

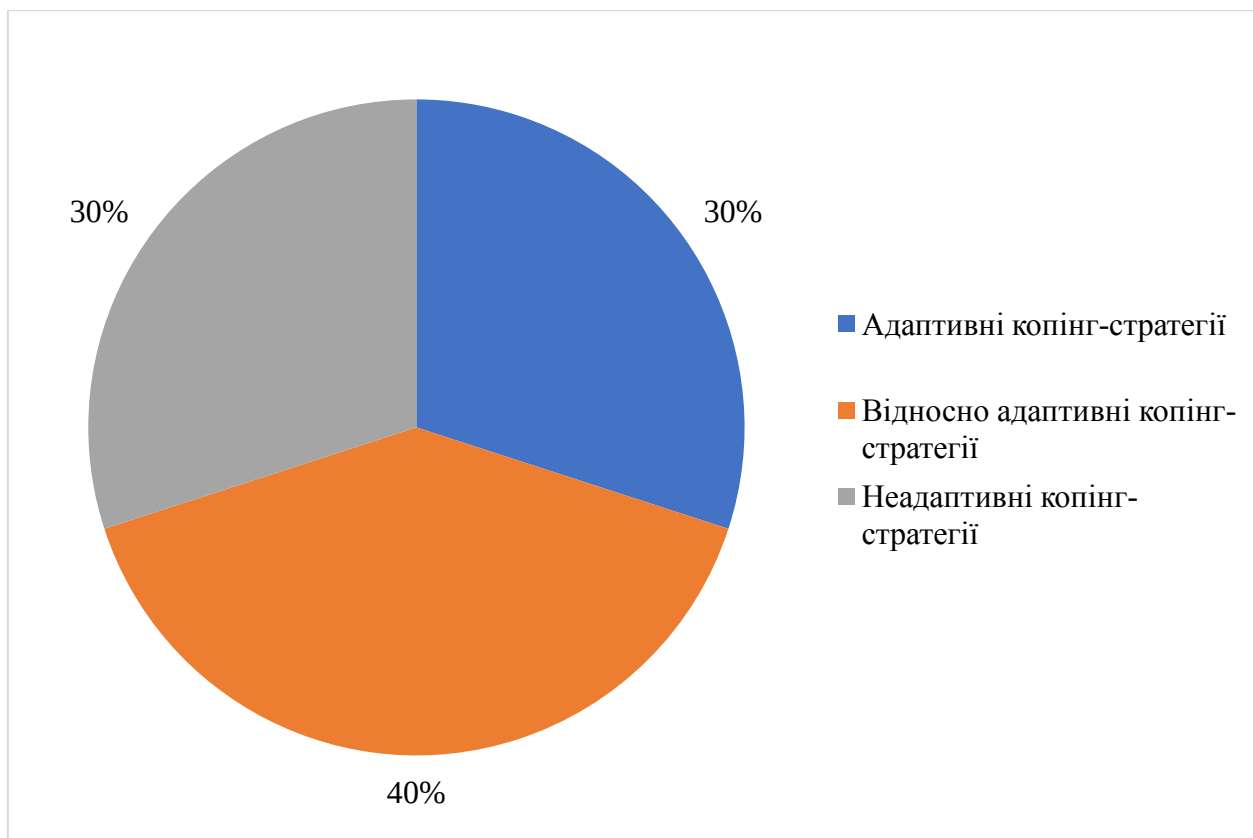
Відсотковий розподіл подружніх пар зі стажом шлюбу 1–3 роки за типами копінг-стратегій у конфліктних ситуаціях сформований на рис. 2.2.13.



*Рис. 2.2.13 типи копінг-стратегій у конфліктних ситуаціях подружніх пар зі стажем шлюбу 1–3 роки*

З рис. 2.2.13 видно, що найбільш характерними копінг-стратегіями для подружніх пар зі стажем шлюбу 1–3 роки є відносно адаптивні стратегії (70%).

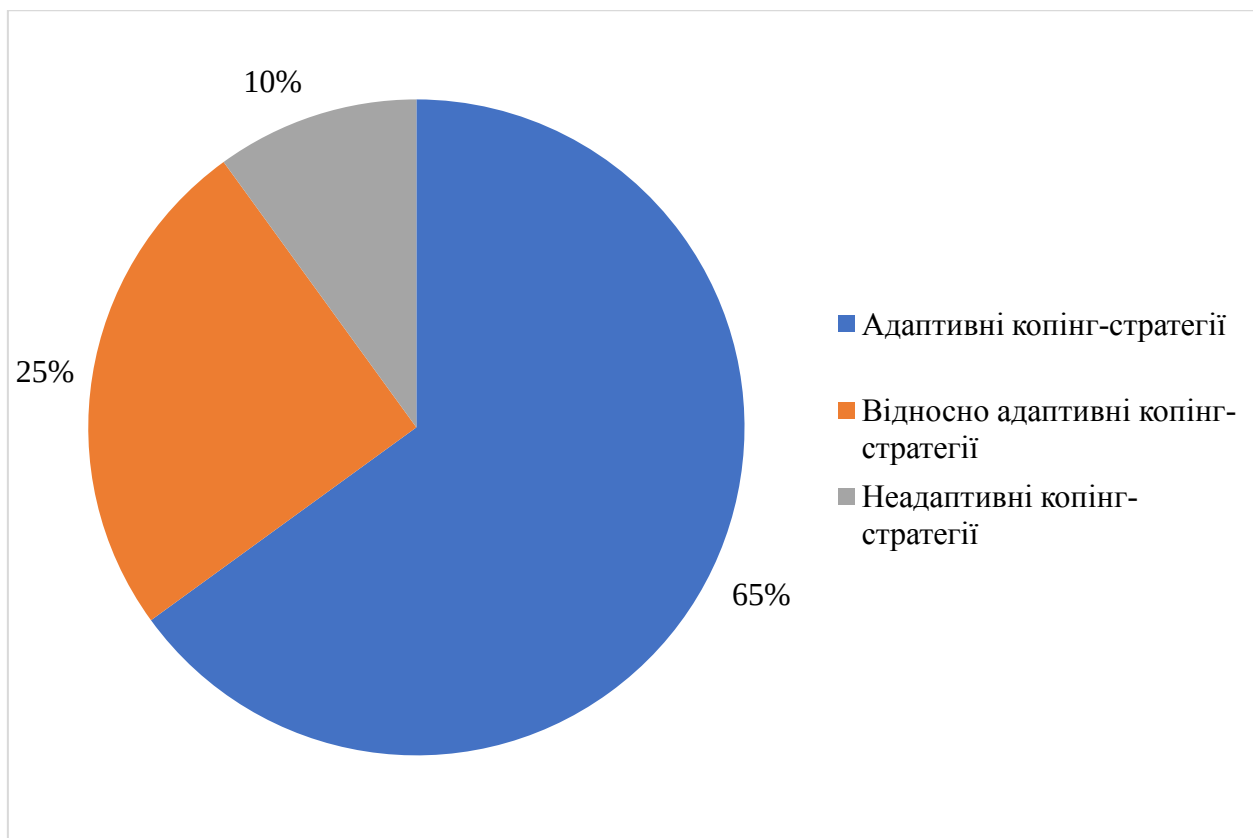
Відсотковий розподіл подружніх пар зі стажем шлюбу 4–10 років за типами копінг-стратегій у конфліктних ситуаціях поданий у рис. 2.2.14.



*Рис. 2.2.14 типи копінг-стратегій у конфліктних ситуаціях подружніх пар зі стажем шлюбу 4–10 років*

З рис. 2.2.14 бачимо, що серед подружніх пар зі стажем шлюбу 4–10 років спостерігається приблизно рівний розподіл між різними типами копінг-стратегій: адаптивні копінг-стратегії (30%), відносно адаптивні копінг-стратегії (40%) і неадаптивні копінг-стратегії (30%).

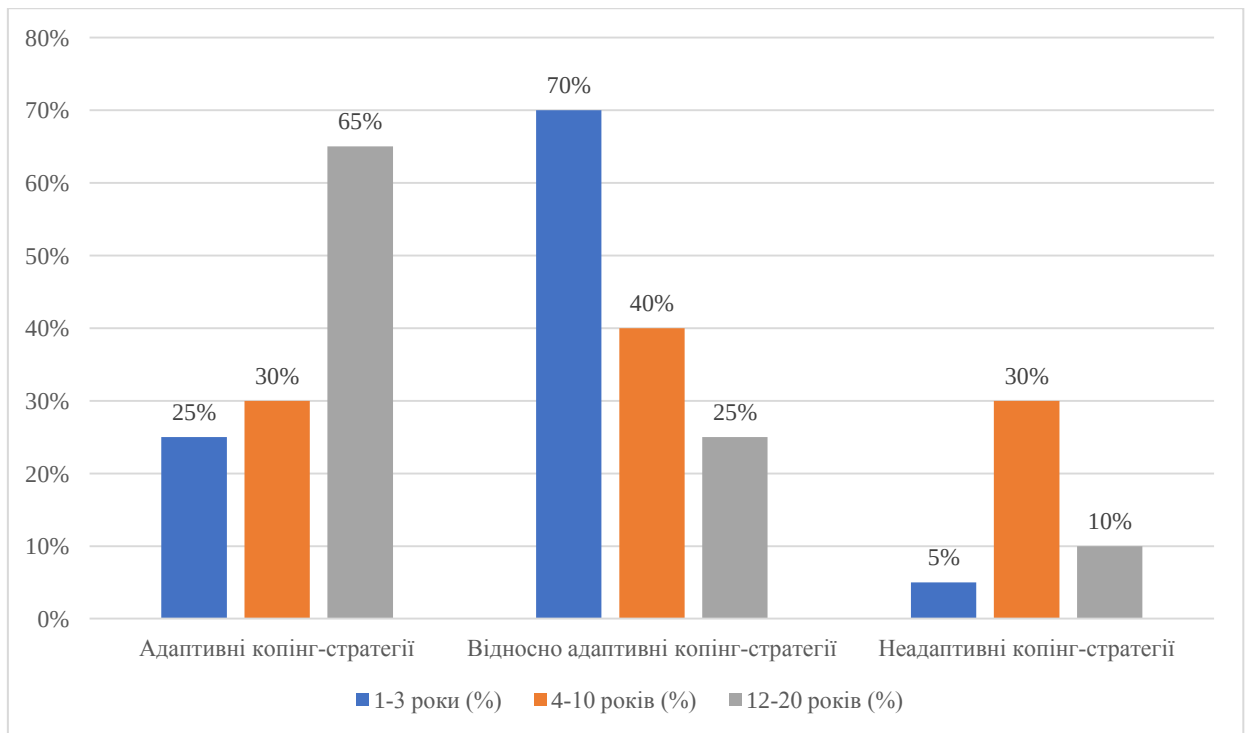
Результати за наступною групою відображені на рис. 2.2.15.



*Рис. 2.2.15 типи копінг-стратегій у конфліктних ситуаціях подружніх пар зі стажем шлюбу 12–20 років*

Аналіз рис. 2.2.15 демонструє, що подружні пари зі стажем шлюбу 12–20 років здебільшого використовують адаптивні копінг-стратегії (65%). Менш поширеними є відносно адаптивні копінг-стратегії (25%), а найменш характерними – неадаптивні копінг-стратегії (10%).

Порівняльний аналіз відсоткового розподілу подружніх пар із різним стажем шлюбу за типами копінг-стратегій у конфліктних ситуаціях сформуємо на рис. 2.2.16.



*Рис. 2.2.16 типи копінг-стратегій у конфліктних ситуаціях подружніх пар із різним стажем шлюбу*

Розрахунок критерію  $\phi^*$  (кутового перетворення Фішера) дав такі результати:

- Для подружніх пар зі стажем шлюбу 12–20 років порівняно з парами, які перебувають у шлюбі 1–3 роки та 4–10 років, значно більш характерне використання адаптивних копінг-стратегій у конфліктних ситуаціях.

- Подружні пари зі стажем шлюбу 1–3 роки порівняно з парами, які перебувають у шлюбі 4–10 років і 12–20 років, частіше використовують відносно адаптивні копінг-стратегії.

- Для подружніх пар зі стажем шлюбу 4–10 років більш характерним є застосування неадаптивних копінг-стратегій у конфліктних ситуаціях порівняно з парами, які перебувають у шлюбі 1–3 роки.

Четверта дослідницька задача полягала у вивченні взаємозв'язку між рівнем задоволеності шлюбом, інтенсивністю конфліктів у різних сферах подружніх стосунків та застосовуваними копінг-стратегіями. У табл. 2.3

представлено оцінку взаємозв'язку між рівнем задоволеності шлюбом і вираженістю конфліктності в різних сферах взаємин серед подружніх пар зі стажем шлюбу 1–3 роки. Оцінка виконувалася за допомогою коефіцієнта рангової кореляції  $r$ -Спірмена, а обробка даних здійснювалася у програмі SPSS. Аналіз охоплював результати тест-опитувальника задоволеності шлюбом та тест-опитувальника «Характер взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях». У таблиці представлені лише статистично значущі кореляційні зв'язки.

Таблиця 2.2.3

**Оцінка взаємозв'язку рівня задоволеності шлюбом із вираженістю конфліктності в різних сферах стосунків у подружжя зі стажем шлюбу 1–3 роки**

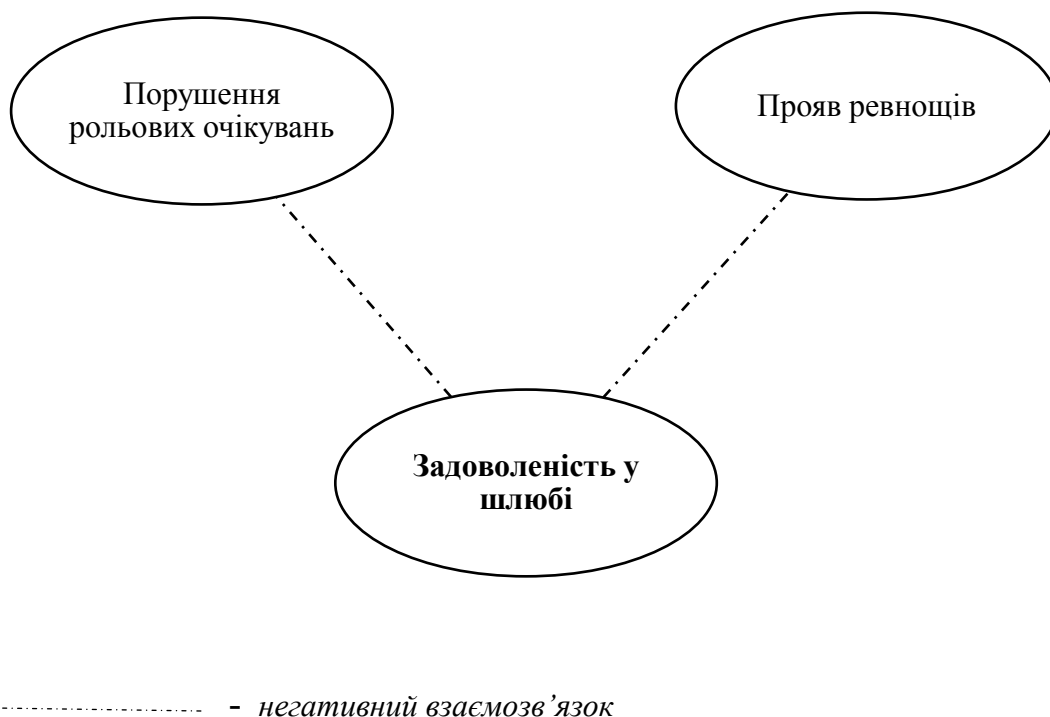
| Сфери стосунків             | Рівень задоволеності шлюбом |
|-----------------------------|-----------------------------|
| Порушення ролевих очікувань | -0,47*                      |
| Прояв ревнощів              | -0,59**                     |

*Примітка:*

\*- кореляція значуща на рівні  $p \leq 0,05$  (двостороння);

\*- кореляція значуща на рівні  $p \leq 0,01$  (двостороння).

На рис. 2.2.17 відображено встановлені кореляційні зв'язки, що ілюструють взаємозв'язок рівня задоволеності шлюбом із вираженістю конфліктності у різних сферах стосунків подружжя зі стажем шлюбу 1–3 роки.



*Рис. 2.2.17 Взаємозв'язок рівня задоволеності шлюбом із вираженістю конфліктності подружжя зі стажем шлюбу 1–3 роки у сферах порушення ролевих очікувань і прояву ревнощів*

Згідно з даними таблиці 2.2.3 та рис. 2.2.17, було виявлено кореляційні зв'язки між рівнем задоволеності шлюбом і рівнем конфліктності у різних сферах подружніх стосунків серед пар зі стажем шлюбу 1–3 роки. Зокрема, встановлено:

- негативний взаємозв'язок між рівнем задоволеності шлюбом і вираженістю конфліктності у сфері порушення ролевих очікувань;
- негативний взаємозв'язок між рівнем задоволеності шлюбом і вираженістю конфліктності у сфері прояву ревнощів.

Таким чином, можна зробити висновок, що для подружжя зі стажем шлюбу 1–3 роки, яке має високий рівень задоволеності шлюбом, не характерна конфліктність у сферах порушення ролевих очікувань і прояву ревнощів.

У табл. 2.2.4 представлено оцінку взаємозв'язку рівня конфліктності у стосунках із копінг-стратегіями у конфліктних ситуаціях у подружжя зі

стажем шлюбу 1–3 роки. Взаємозв'язок оцінювався за допомогою коефіцієнта рангової кореляції  $r$ -Спірмена. Обробка даних здійснювалася у програмі SPSS. Кореляційному аналізу підлягали результати подружжя за тест-опитувальником «Характер взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях» та методикою діагностики копінг-поведінки у стресових. У таблиці представлено лише виявлені статистично достовірні взаємозв'язки.

*Таблиця 2.2.4*

**Оцінка взаємозв'язку рівня конфліктності у стосунках із копінг-стратегіями у конфліктних ситуаціях у подружжя зі стажем шлюбу 1–3 роки**

| Копінг-стратегії                | Рівень конфліктності |
|---------------------------------|----------------------|
| Орієнтація на розв'язання задач | -0,63**              |
| Соціальне відволікання          | -0,49*               |

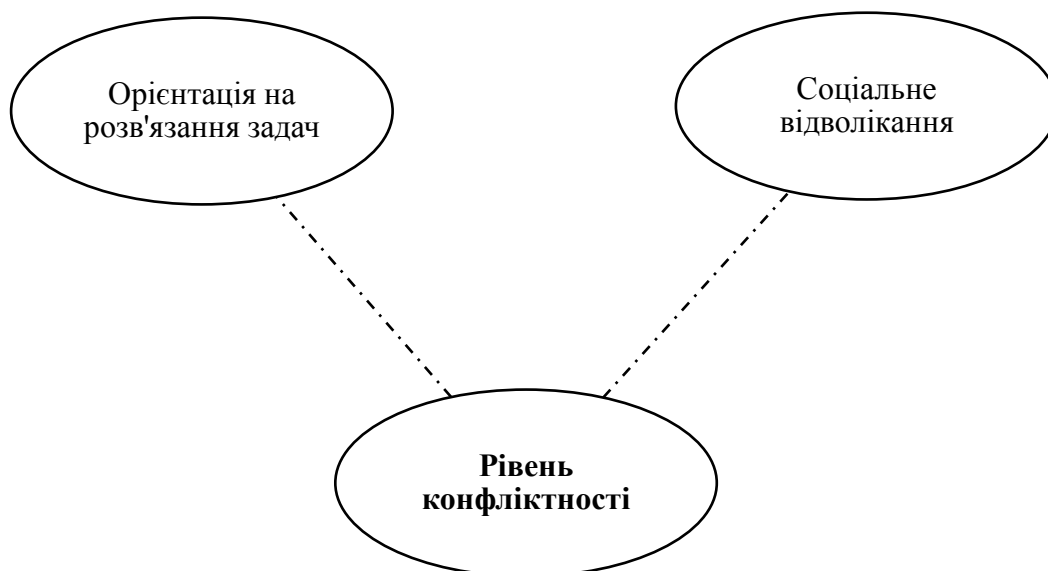
*Примітка:*

\*- кореляція значуща на рівні  $p \leq 0,05$  (двостороння);

\*- кореляція значуща на рівні  $p \leq 0,01$  (двостороння).

На рис. 2.2.18 відображено виявлені кореляційні зв'язки, що ілюструють взаємозв'язок рівня конфліктності у стосунках із копінг-стратегіями у конфліктних ситуаціях у подружжя зі стажем шлюбу 1–3 роки.





----- - негативний взаємозв'язок

*Рис. 2.2.18 Взаємозв'язок рівня конфліктності у стосунках із копінг-стратегіями у конфліктних ситуаціях у подружжя зі стажем шлюбу 1–3 роки*

Виходячи з табл. 2.2.4 та рис. 2.2.18, можна побачити, що було виявлено взаємозв'язки між рівнем конфліктності у стосунках та копінг-стратегіями у конфліктних ситуаціях у подружжя зі стажем шлюбу 1–3 роки. Зокрема, виявлені такі кореляції:

- негативний взаємозв'язок рівня конфліктності з копінг-стратегією орієнтації на розв'язання задач;
- негативний взаємозв'язок рівня конфліктності з копінг-стратегією соціального відволікання.

Отже, можна зробити висновок, що для подружжя зі стажем шлюбу 1–3 роки, яке має низький рівень конфліктності у стосунках, характерними є такі копінг-стратегії у конфліктних ситуаціях, як орієнтація на розв'язання задач та соціальне відволікання.

У табл. 2.2.5 представлено оцінку взаємозв'язку між ступенем задоволеності шлюбом та вираженістю конфліктності у різних сферах

стосунків у подружжя зі стажем шлюбу 4–10 років. Взаємозв'язок оцінювався за допомогою коефіцієнта рангової кореляції  $r$ -Спірмена. Обробка даних здійснювалася у програмі SPSS. Кореляційному аналізу підлягали результати подружжя за тест-опитувальником задоволеності шлюбом та тест-опитувальником «Характер взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях».

У таблиці наведено лише статистично достовірні взаємозв'язки.

Таблиця 2.2.5

**Оцінка взаємозв'язку ступеня задоволеності шлюбом із  
вираженістю конфліктності у різних сферах стосунків у подружжя зі  
стажем шлюбу 4–10 років**

| Сфери стосунків                     | Ступінь задоволеності шлюбом |
|-------------------------------------|------------------------------|
| Прояв домінування одним із подружжя | -0,49*                       |
| Розбіжності у ставленні до грошей   | -0,6**                       |

*Примітка:*

\*- кореляція значуща на рівні  $p \leq 0,05$  (двостороння);

\*- кореляція значуща на рівні  $p \leq 0,01$  (двостороння).

На рис.2.2.19 відображені виявлені кореляційні зв'язки, що ілюструють взаємозв'язок ступеня задоволеності шлюбом із вираженістю конфліктності у різних сферах стосунків у подружжя зі стажем шлюбу 4–10 років.



*Рис. 2.2.19 Взаємозв'язок ступеня задоволеності шлюбом із вираженістю конфліктності у різних сферах стосунків у подружжя зі стажем шлюбу 4–10 років*

Виходячи з табл. 2.2.5 та рис. 2.2.19, можна зробити висновок, що було виявлено взаємозв'язок між рівнем задоволеності шлюбом та вираженістю конфліктності у різних сферах стосунків у подружжя зі стажем шлюбу 4–10 років. Зокрема, встановлено:

- негативний взаємозв'язок рівня задоволеності шлюбом із вираженістю конфліктності у сфері прояву домінування одним із подружжя;
- негативний взаємозв'язок рівня задоволеності шлюбом із вираженістю конфліктності у сфері розбіжностей у ставленні до грошей.

Отже, можна зробити висновок, що для подружжя зі стажем шлюбу 4–10 років, яке має високий рівень задоволеності шлюбом, не характерна конфліктність у сферах прояву домінування одним із подружжя та розбіжностей у ставленні до грошей.

У табл. 2.6 представлено оцінку взаємозв'язку між рівнем конфліктності у стосунках та копінг-стратегіями у конфліктних ситуаціях у

подружжя зі стажем шлюбу 4–10 років. Взаємозв'язок оцінювався за допомогою коефіцієнта рангової кореляції  $r$ -Спірмена. Обробка даних здійснювалася у програмі SPSS. Кореляційному аналізу підлягали результати подружжя за тест-опитувальником «Характер взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях» методикою діагностики копінг-поведінки у стресових ситуаціях. У таблиці наведено лише статистично достовірні взаємозв'язки.

Таблиця 2.2.6

**Оцінка взаємозв'язку рівня конфліктності у стосунках із копінг-стратегіями у конфліктних ситуаціях у подружжя зі стажем шлюбу 4–10 років**

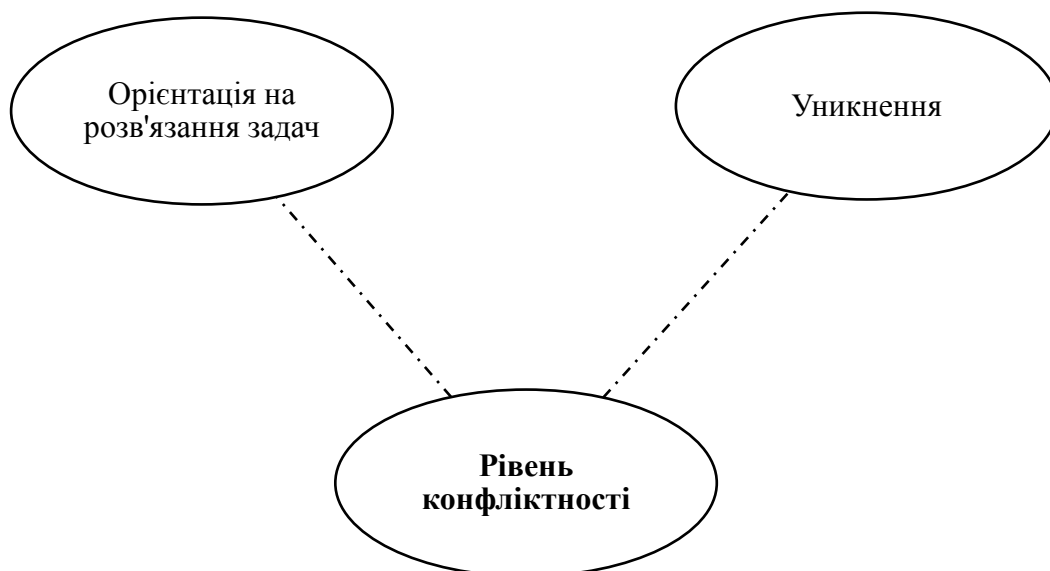
| Копінг-стратегії                | Рівень конфліктності |
|---------------------------------|----------------------|
| Орієнтація на розв'язання задач | -0,71**              |
| Уникнення                       | 0,55*                |

*Примітка:*

\*- кореляція значуща на рівні  $p \leq 0,05$  (двостороння);

\*- кореляція значуща на рівні  $p \leq 0,01$  (двостороння).

На рис. 2.2.20 відображені виявлені кореляційні зв'язки, що ілюструють взаємозв'язок рівня конфліктності у стосунках із копінг-стратегіями у конфліктних ситуаціях у подружжя зі стажем шлюбу 4–10 років.



----- - негативний взаємозв'язок

Рис. 2.2.20 Взаємозв'язок рівня конфліктності у стосунках із копінг-стратегіями у конфліктних ситуаціях у подружжя зі стажем шлюбу 4–10 років

Виходячи з табл. 2.2.6. та рис. 2.2.20, можна зробити висновок, що було виявлено взаємозв'язок між рівнем конфліктності у стосунках та копінг-стратегіями у конфліктних ситуаціях у подружжя зі стажем шлюбу 4–10 років. Зокрема, встановлено:

- негативний взаємозв'язок між рівнем конфліктності та копінг-стратегією орієнтації на розв'язання задач;
- позитивний взаємозв'язок між рівнем конфліктності та копінг-стратегією уникнення.

Таким чином, можна зробити висновок, що для подружжя зі стажем шлюбу 4–10 років, яке має низький рівень конфліктності у стосунках, характерна стратегія орієнтації на розв'язання задач, тоді як стратегія уникнення не є типовою.

У табл. 2.2.7 представлено оцінку взаємозв'язку між рівнем задоволеності шлюбом та вираженістю конфліктності у різних сферах

стосунків у подружжя зі стажем шлюбу 12–20 років. Взаємозв'язок оцінювався за допомогою коефіцієнта рангової кореляції  $r$ -Спірмена. Обробка даних здійснювалася у програмі SPSS. Кореляційному аналізу підлягали результати подружжя за тест-опитувальником задоволеності шлюбом та тест-опитувальником «Характер взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях».

У таблиці наведено лише статистично достовірні взаємозв'язки.

Таблиця 2.2.7

**Оцінка взаємозв'язку рівня задоволеності шлюбом із вираженістю конфліктності у різних сферах стосунків у подружжя зі стажем шлюбу 12–20 років**

| Сфери стосунків                                     | Рівень задоволеності шлюбом |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------|
| Комунікація з чоловіком/дружиною, родичами, друзями | -0,48*                      |
| Розбіжності у ставленні до грошей                   | -0,6**                      |

*Примітка:*

\*- кореляція значуща на рівні  $p \leq 0,05$  (двостороння);

\*- кореляція значуща на рівні  $p \leq 0,01$  (двостороння).

На рис. 2.2.21 відображено виявлені кореляційні зв'язки, що ілюструють взаємозв'язок рівня задоволеності шлюбом із вираженістю конфліктності у різних сферах стосунків у подружжя зі стажем шлюбу 12–20 років.



Рис. 2.2.21 Взаємозв'язок ступеня задоволеності шлюбом із вираженістю конфліктності у різних сферах стосунків у подружжя зі стажем шлюбу 12–20 років

Виходячи з табл. 2.2.7 та рис. 2.2.21, було виявлено взаємозв'язок між рівнем задоволеності шлюбом та вираженістю конфліктності у різних сферах стосунків у подружжя зі стажем шлюбу 12–20 років. Зокрема, встановлено:

- негативний взаємозв'язок між рівнем задоволеності шлюбом та конфліктністю у сфері комунікації з чоловіком/дружиною, родичами і друзями;
- негативний взаємозв'язок між рівнем задоволеності шлюбом та конфліктністю у сфері розбіжностей у ставленні до грошей.

Таким чином, можна зробити висновок, що для подружжя зі стажем шлюбу 12–20 років, яке має високий рівень задоволеності шлюбом, не є типовими конфлікти, пов'язані з комунікацією та фінансовими питаннями.

У табл. 2.2.8 представлено оцінку взаємозв'язку між рівнем конфліктності у стосунках та копінг-стратегіями у конфліктних ситуаціях у подружжя зі стажем шлюбу 12–20 років.

Взаємозв'язок оцінювався за допомогою коефіцієнта рангової кореляції  $r$ -Спірмена. Обробка даних здійснювалася у програмі SPSS. Кореляційному аналізу підлягали результати подружжя за тест-опитувальником «Характер взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях» та методикою діагностики копінг-поведінки у стресових ситуаціях. У таблиці наведено лише статистично достовірні взаємозв'язки.

Таблиця 2.2.8

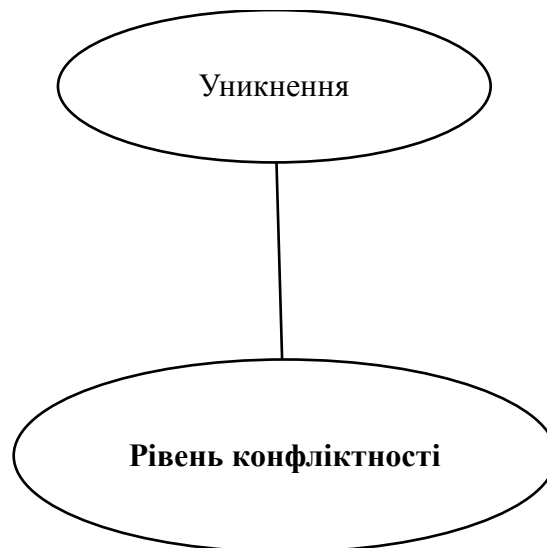
**Оцінка взаємозв'язку рівня конфліктності у стосунках із копінг-стратегіями у конфліктних ситуаціях у подружжя зі стажем шлюбу 12–20 років**

| Копінг-стратегії | Рівень конфліктності |
|------------------|----------------------|
| Уникнення        | 0,62**               |

*Примітка:*

\*- кореляція значуща на рівні  $p \leq 0,01$  (двостороння).

На рис. 2.2.22 відображено виявлені кореляційні зв'язки, що ілюструють взаємозв'язок рівня конфліктності у стосунках із копінг-стратегіями у конфліктних ситуаціях у подружжя зі стажем шлюбу 12–20 років.



----- - позитивний взаємозв'язок

Рис. 2.2.22 Взаємозв'язок рівня конфліктності у стосунках у подружжя зі стажем шлюбу 12–20 років із їхніми копінг-стратегіями у конфліктних ситуаціях



Виходячи з табл. 2.2.8 та рис. 2.2.22, виявлено зв'язок між рівнем конфліктності у стосунках та копінг-стратегіями у конфліктних ситуаціях у подружжя зі стажом шлюбу 12–20 років. Зокрема, встановлено негативний взаємозв'язок між рівнем конфліктності та копінг-стратегією уникнення в конфліктних ситуаціях. Отже, для подружжя, яке має стаж шлюбу 12–20 років і низький рівень конфліктності, не є характерним використання копінг-стратегії уникнення у конфліктних ситуаціях.

### **Висновки до другого розділу**

Аналіз результатів емпіричного дослідження дозволяє зробити висновок про значні відмінності у подружніх конфліктах та копінг-стратегіях залежно від стажу шлюбу. Так, подружжя зі стажом шлюбу 1–3 роки демонструє вищий рівень задоволеності шлюбом порівняно з подружжям, яке має триваліший сімейний досвід. Для цієї групи характерні емоційно-орієнтовані копінг-стратегії, що свідчить про схильність до висловлення почуттів у конфліктних ситуаціях, а також проблемно-орієнтований копінг, який спрямований на пошук рішень. Водночас для подружжя зі стажом шлюбу 1–3 роки конфлікти у сфері ролевих очікувань і проявів ревнощів є більш поширеними, але ці труднощі меншою мірою впливають на загальну задоволеність шлюбом.

Подружжя зі стажом шлюбу 4–10 років демонструє найнижчий рівень задоволеності шлюбом серед усіх груп. Основними джерелами конфліктів у цій групі є порушення ролевих очікувань, розбіжності у фінансових питаннях та проблеми комунікації з партнером і родичами. Також значну роль у конфліктогенності відіграє прояв ревнощів та прагнення автономії одного з партнерів. Особливістю цієї групи є використання неадаптивних копінг-стратегій, зокрема уникнення, що свідчить про тенденцію уникати вирішення проблем, що лише погіршує рівень задоволеності шлюбом. Натомість подружжя зі стажом шлюбу 12–20 років частіше застосовує адаптивні копінг-

стратегії, а конфлікти у сфері фінансів та комунікації з часом стають менш вираженими. Це свідчить про те, що триваліший досвід спільного життя сприяє більш ефективному подоланню криз та стабілізації подружніх відносин.

## РОЗДІЛ 3

### ВИРІШЕННЯ ПОДРУЖНІХ КОНФЛІКТІВ СІМЕЙ З РІЗНИМ СТАЖЕМ ШЛЮБУ

#### 3.1 Програма вирішення подружніх конфліктів сімей з різним типом шлюбу

Результати констатувального етапу психологічного дослідження підтвердили необхідність упровадження програми з вирішення подружніх конфліктів у сім'ях із різним стажем шлюбу. У зв'язку з цим була розроблена програма «Коучинг як засіб подолання подружніх конфліктів», яка базується на сучасних теоретичних засадах коучингу (Дж. Р. Каценбах, Д. К. Сміт, Д. Клаттербак, М.В. Кларін, Є.А. Пророкова, Н.А. Романенко, О.А. Чугунова) та методиках сімейної психології (Ю.Є. Алєшина, Г.М. Андрєєва, Є.В. Антонюк, Л.Я. Гозман, А.Г. Лідерс, Е.Г. Ейдемїллер, В.В. Юстицькіс та ін.).

Програма включає:

- аналіз подружніх конфліктів відповідно до стажу шлюбу;
- діагностику причин конфліктів;
- розробку індивідуальної стратегії подолання деструктивних суперечностей;
- етапи поведінкової корекції за допомогою відповідних вправ і методик;
- профілактичні заходи для формування навичок саморегуляції у сфері подружніх стосунків.

Принципи реалізації програми:

- суб'єкт-суб'єктна взаємодія;
- недирективність;
- діалогічність;
- постановка цілей і формування плану їх досягнення;

- створення індивідуальної програми для кожної пари.

Побудова коучингової програми відповідно до зазначених принципів забезпечує її проактивну спрямованість: розвиток саморегуляції, самоорганізації, здатності до постановки цілей, планування і рефлексії.

Програма адаптована до специфіки подружніх конфліктів, які характерні для різних етапів подружнього життя (1–3 роки, 4–10 років, 12–20 років), з урахуванням причин, форм прояву, копінг-стратегій і потенційних наслідків. Розробка індивідуального плану для кожної родини передбачає врахування фізичних, психологічних, матеріальних і соціальних ресурсів, особливостей життєвого циклу родини та індивідуальних кризових періодів її членів.

Програма допускає варіативність методів і структури занять, оскільки коучинг є гнучким інструментом, який дозволяє комбінувати різні практичні підходи відповідно до запитів родини.

Мета програми: навчити членів подружньої пари самостійно управляти конфліктами у родинному житті.

Основні завдання:

- розвинути здатність до рефлексії;
- підвищити мотивацію до гармонізації стосунків;
- сформувати навички ефективної комунікації;
- розвинути вміння до планування, саморегуляції та самоорганізації;
- зміцнити почуття «командної єдності» в подружжі.

Методи, що використовуються у програмі:

- коучинговий діалог;
- SWOT-аналіз родинної ситуації;
- тренінгові методи: рольові ігри, мозковий штурм, групові дискусії;
- елементи сімейної психотерапії.

Учасники. Програма розрахована на сім'ї з різним стажем шлюбу, незалежно від їхньої внутрішньої структури. Робота здійснюється індивідуально з кожною родиною.

Структура програми (6 основних блоків):

1. Блок 1. Визначення ключової проблеми конфлікту.

Для ефективного подолання подружнього конфлікту першочергово необхідно виявити основну проблему, що лежить в основі його виникнення. Джерелами конфлікту можуть бути як психогенні чинники, так і дисгармонійні моделі виховання, розбіжності в ролевих очікуваннях і притязаннях подружжя, а також психічні захворювання окремих членів родини тощо. На цьому етапі коучеві необхідно зібрати максимально повну та актуальну інформацію про функціонування конкретної сім'ї, а також усвідомити, яку саме позицію в конфлікті займає кожен представник родинної системи та з яких причин.

Блок 2. Аналіз ресурсів та загроз родинної системи (SWOT-аналіз).

Другим кроком коучингу є сприяння проведенню глибокого аналізу сильних та слабких сторін родинної системи. Паралельно аналізуються потенційні загрози, які можуть мати деструктивний вплив на сім'ю, а також виявляються можливості, що можуть бути використані для її розвитку.

Цей етап має важливе світоглядне значення: члени родини починають усвідомлювати наявний потенціал сім'ї, аналізують її вразливі місця та внутрішні ресурси. Відбувається поступова трансформація мислення: індивідууми дедалі більше починають сприймати себе не лише як окремих осіб, а як елементи єдиної родинної системи. У результаті такого переосмислення формується бачення родини як особливої соціально-психологічної спільноти, стабільність та безпека якої залежать від активної участі кожного її члена.

Блок 3. Поглиблена діагностика причин конфлікту.

На третьому етапі здійснюється діагностика, яка дозволяє уточнити справжні причини конфлікту, верифікувати сформоване у коуча уявлення

про родину, а також порівняти це уявлення з позиціями самих членів родини. На основі емпірично перевірених даних коуч має змогу створити індивідуалізовану програму роботи, максимально адаптовану до конкретної родинної ситуації.

Блок 4. Представлення результатів діагностики та формування прогнозу.

Четвертий блок передбачає ознайомлення всіх членів родини з результатами попередньої діагностики. Основне завдання коуча на цьому етапі полягає у створенні атмосфери конструктивного обговорення, в якій виключається можливість переходу до взаємних обвинувачень. Комунікація має бути орієнтованою на пошук спільного розуміння проблем, а не на з'ясування стосунків.

Кожен із членів родини має сформулювати власний прогноз щодо того, до чого може призвести збереження ситуації у її поточному вигляді, а також – які зміни можливі у разі її позитивного або негативного розвитку. Перед початком етапу саморегуляції родинної системи коуч може використовувати додаткові психокорекційні методики, зокрема ті, що спрямовані на гармонізацію дитячо-батьківських і подружніх стосунків.

Блоки 5 і 6. Постановка цілей, формування плану дій та його реалізація.

На завершальних етапах коучингу подружжя визначає цілі та способи їх досягнення. Обов'язковим є формування індивідуалізованої програми та покрокового плану майбутніх змін. Подальша діяльність коуча передбачає супровід родини у процесі реалізації зазначеного плану, підтримку в досягненні поставлених цілей і корекцію дій у разі виникнення труднощів.

Заняття в межах коучингової програми мають чітко структуровану форму, яка включає три основні етапи:

1. Початковий етап: привітання, короткий аналіз змін, які відбулися після попереднього заняття, самооцінка емоційного і фізичного стану учасників у даний момент.

2. Основна частина: виконання індивідуалізованої програми роботи з коучем.

3. Завершальний етап: процедура рефлексії «Тут і тепер», яка включає:

- вербальне або невербальне вираження учасниками власних переживань, пов'язаних із заняттям (допускаються усні висловлювання, малюнки, жести тощо);
- самооцінка учасниками рівня втоми, активності й зацікавленості за 7-бальною шкалою.

У результаті проходження коучингової програми в родині мають бути сформовані:

- навички ефективної комунікації;
- здатність до саморегуляції й самоорганізації;
- вміння до командної взаємодії;
- навички управління конфліктами в межах родинної системи.

Крім того, очікується опанування механізмів своєчасної рефлексії, конструктивного зворотного зв'язку та спільного планування дій для гармонізації подружніх взаємин.

Тематичне планування програми «Коучинг як засіб вирішення подружніх конфліктів сімей з різним типом шлюбу» відображено у табл. 3.1.1.

*Таблиця 3.1.1*

***Тематичне планування програми «Коучинг як засіб вирішення подружніх конфліктів сімей з різним типом шлюбу»***

| Блок   | Зміст діяльності                                                                            | Методи та техніки                                                                                                                       | Очікуваний результат                                                              |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Блок 1 | Збір інформації про сім'ю, виявлення позицій членів родини, емоційне «проживання» конфлікту | Коучинговий діалог з родиною; встановлення правил взаємодії; створення довірливого контакту; формулювання запиту та актуальної проблеми | Первинне усвідомлення конфлікту як системного явища, актуалізація потреби у зміні |
| Блок 2 | Аналіз внутрішньої та зовнішньої ситуації                                                   | Методика «Екокарта»; SWOT-аналіз сімейної                                                                                               | Усвідомлення сильних і слабких                                                    |

|  |        |         |                                                                       |
|--|--------|---------|-----------------------------------------------------------------------|
|  | родини | системи | сторін родини, її можливостей і загроз; формування системного бачення |
|--|--------|---------|-----------------------------------------------------------------------|

*продовження табл. 3.1.1*

|        |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Блок 3 | Психодіагностика причин конфлікту                                                                           | Сімейна соціограма, кінетичний рисунок родини, «Сімейний простір», «Солом'яна вежа», «Сімейна хореографія»; опитувальники: ролеві очікування (А.Н. Волкова), «АСВ» (Е.Г. Ейдемільер, В.В. Юстицькіс), тест Бенне-Антоні (модиф. І.М. Марковської) | Виокремлення справжніх причин конфлікту; побудова коучем стратегії індивідуальної роботи з родиною             |
| Блок 4 | Обговорення діагностичних результатів. Прогнозування наслідків конфлікту при різних сценаріях його розвитку | Коучинговий діалог; техніки прогнозування: «Мозковий штурм», «Ритуал зміни акторів», техніка детриангуляції (К. Джонсон), ролева карткова гра, «Рада директорів»                                                                                  | Зниження рівня напруження; формування мотивації до змін через усвідомлення потенційних наслідків бездіяльності |
| Блок 5 | Формування сімейної «команди»                                                                               | Техніки командування: «Наша держава», «Герб родини», «Канатний курс»                                                                                                                                                                              | Відчуття єдності родини як команди; готовність до спільної відповідальності та підтримки                       |
| Блок 6 | Визначення сімейних цілей та завдань                                                                        | Коучинговий діалог; стратегічні техніки: «Колесо життєвого балансу», «Піраміда логічних рівнів», «Стріла, що падає», «Пори року», «Зворотне завдання»                                                                                             | Постановка реалістичних цілей родини; бачення шляхів її розвитку                                               |
| Блок 7 | Планування шляхів досягнення цілей. Розподіл обов'язків                                                     | Коучинговий діалог; матриця Ейзенхауера «Терміново – Важливо»; елементи тайм-менеджменту                                                                                                                                                          | Побудова плану реалізації сімейної стратегії, узгодження відповідальностей та строків                          |

Розроблена коучингова програма є системною відповіддю на виявлені в ході констатувального етапу дослідження потреби подружніх пар із різним стажем шлюбу. Вона враховує вікову специфіку родин, характерні для неї



види конфліктів, рівень задоволеності шлюбом, особливості комунікативної взаємодії, притаманні копінг-стратегії. Програма побудована на засадах гуманістичної психології, принципах діалогічності та недирективності, що дає змогу забезпечити безпечний простір для самопізнання та трансформації родинної системи.

Змістове наповнення коучингової програми структуровано у формі семи взаємопов'язаних блоків, кожен із яких має чітку цільову спрямованість, набір відповідних психотехнік та діагностичних інструментів, адаптованих до індивідуального запиту родини. Від виявлення ключової проблеми конфлікту до побудови стратегії розвитку сім'ї – програма спрямована на формування здатності подружжя до саморегуляції, командної взаємодії, критичного мислення, усвідомлення відповідальності за гармонійне функціонування сімейної системи.

Очікуваним результатом впровадження програми є не лише зниження рівня конфліктності в родині, а й якісне підвищення загальної сімейної компетентності: вміння визначати та досягати спільні цілі, формулювати конструктивний зворотний зв'язок, використовувати інструменти кооперативного планування. Програма формує культуру конфліктної взаємодії, де розбіжності не руйнують стосунки, а стають точками зростання родини як психологічної та соціальної системи.

### **3.2. Результати апробації програми вирішення подружніх конфліктів сімей з різним типом шлюбу**

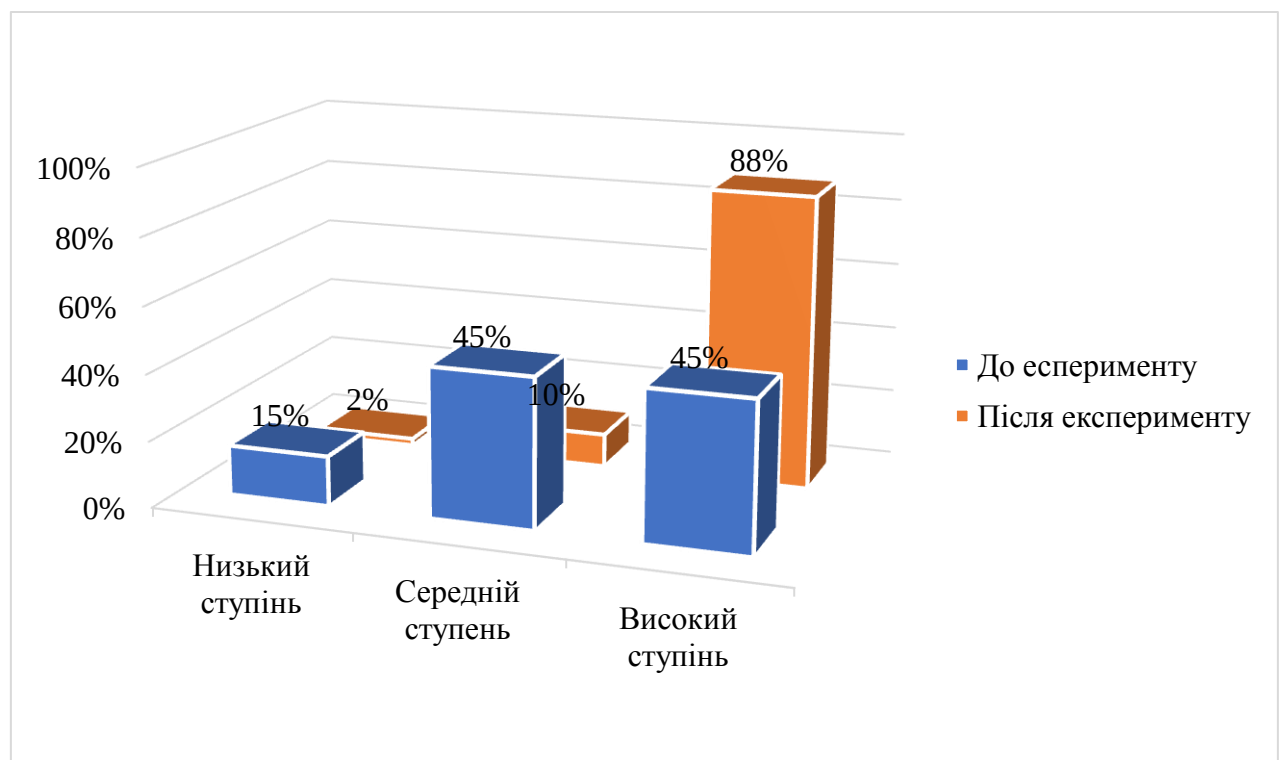
З метою апробації програми вирішення подружніх конфліктів засобами коучингу було проведено контрольний етап експериментального дослідження, у межах якого здійснено повторну діагностику учасників експериментальної та контрольної груп. Діагностичні процедури включали такі методики: тест опису поведінки в конфліктних ситуаціях К. Томаса (у

адаптації Н.В. Гришиної); опитувальник «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях» (Ю.Є. Алєшина, Л.Я. Гозман); проективна методика «Кінетичний рисунок сім'ї» (Р. Бернс); методика «Аналіз сімейних взаємин» (АСВ, автори Е.Г. Ейдемїллер, В.В. Юстицкіс). Повторне обстеження дозволило оцінити динаміку змін рівня конфліктності та подружніх взаємодій унаслідок впливу коучингової програми.

Аналіз емпіричних показників проводився у форматі попарного зіставлення результатів до початку реалізації програми коучингу та після її завершення, з метою виявлення статистично значущих змін у рівні подружньої конфліктності.

Вибіркова сукупність включала 30 подружніх пар (60 осіб), розподілених на три групи відповідно до стажу шлюбу (1–3 роки, 4–10 років, 12–20 років).

Перший порівняльний аналіз стосувався оцінки рівня задоволеності шлюбом за тест-опитувальником задоволеності шлюбом В.В. Століна, Т.Л. Романової та Г.П. Бутенка (рис. 3.2.1).

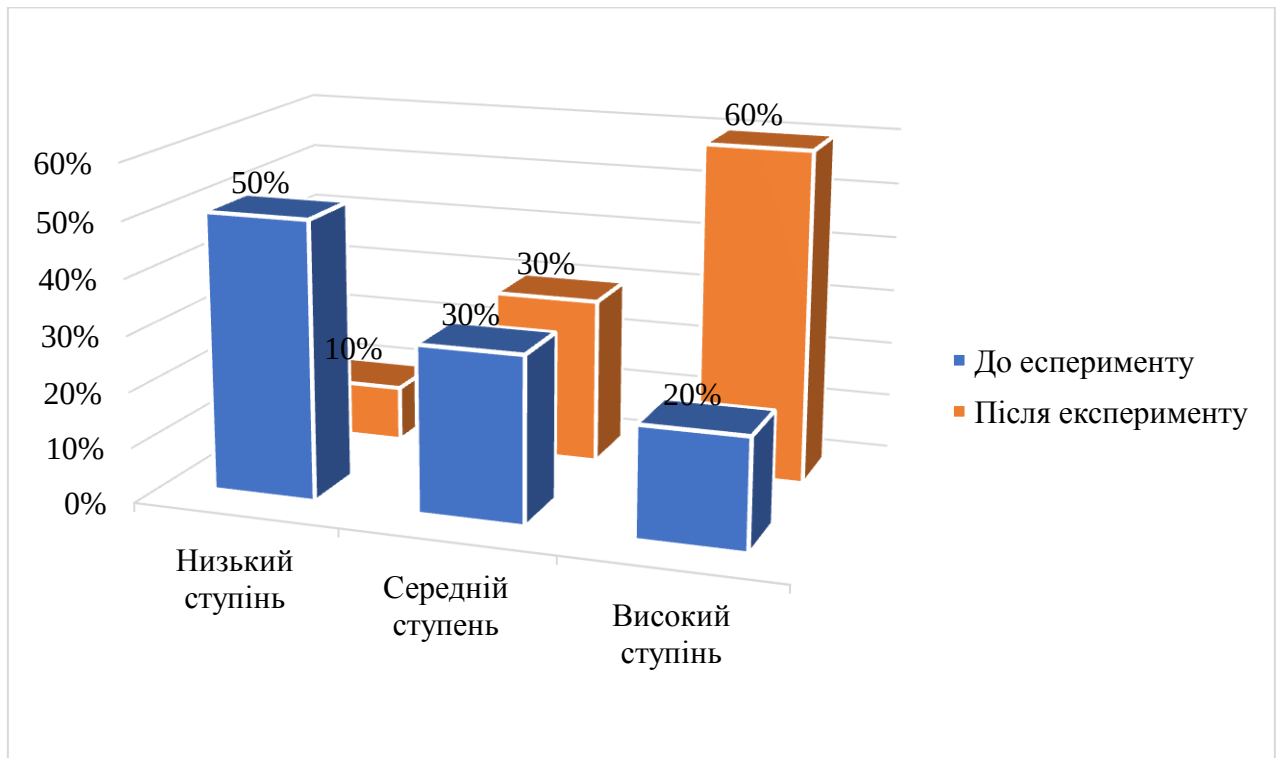


*Рис.3.2.1. Порівняльний аналіз розподілу подружніх пар зі стажем шлюбу 1–3 роки за рівнем задоволеності до та після експерименту*

Згідно з даними, наведеними на рис. 3.2.1, у результаті впровадження програми коучингу для подружніх пар зі стажом шлюбу 1–3 роки відбулася помітна позитивна динаміка у рівні задоволеності шлюбом. Частка пар із високим рівнем задоволеності зросла з 45% до 88%, що свідчить про значне підвищення якості подружніх взаємин після проходження програми. Водночас кількість пар із середнім рівнем задоволеності зменшилася з 45% до 10%, що вказує на перехід частини учасників із середнього до вищого рівня задоволеності.

Також спостерігається позитивна тенденція до зниження кількості пар із низьким рівнем задоволеності шлюбом: їх частка зменшилася з 10% до 2%. Ці зміни свідчать про ефективність реалізованої програми коучингу як інструменту покращення сімейної гармонії на ранніх етапах подружнього життя, коли конфлікти ще не набули хронічного характеру, а здатність до взаємного навчання та трансформації залишається високою.

Аналогічно, повторна діагностика була проведена й для пар із стажом 4–10 років (рис. 3.2.2).

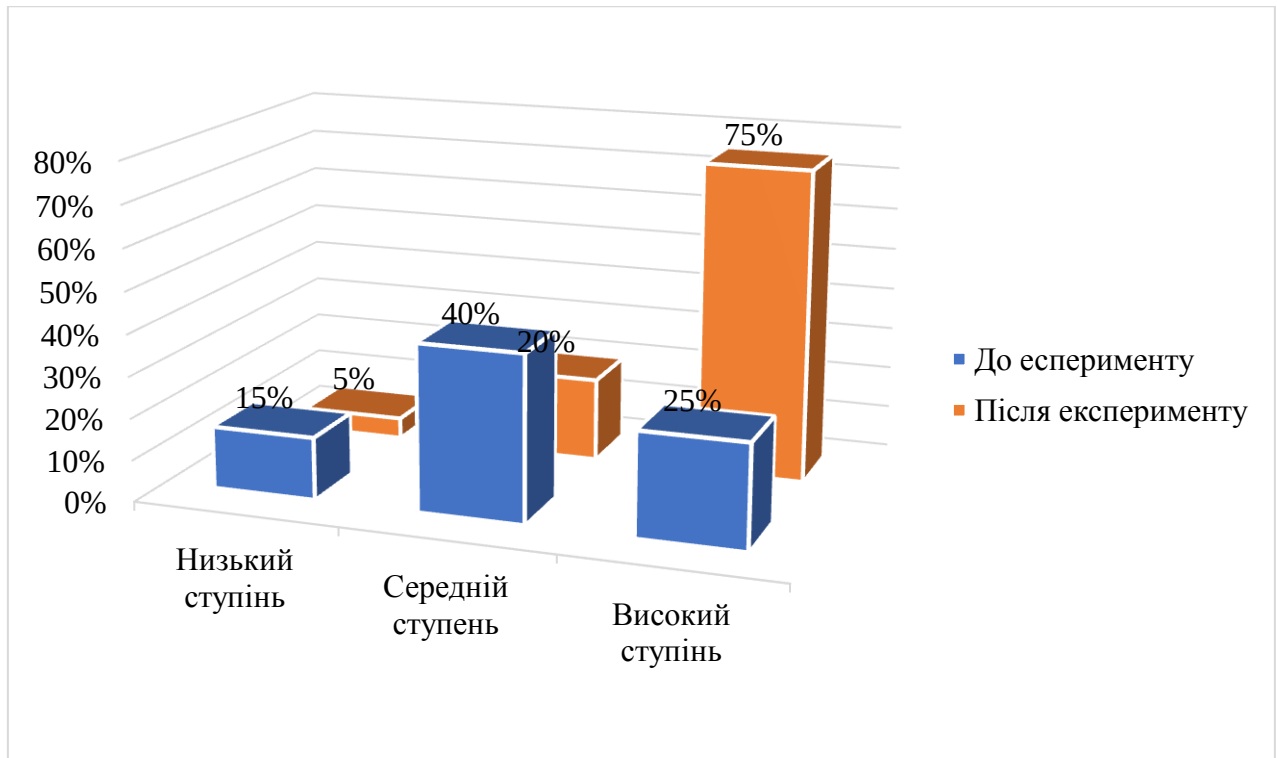


*Рис.3.2.1 Порівняльний аналіз розподілу подружніх пар зі стажем шлюбу 4-10 років за рівнем задоволеності до та після експерименту*

Як показано на рис. 3.2.1, у групі подружніх пар зі стажем шлюбу 4–10 років після впровадження коучингової програми відбулося суттєве зниження частки учасників із низьким рівнем задоволеності шлюбом – з 50% до 10%. Одночасно спостерігається значне зростання кількості пар з високим рівнем задоволеності: з 20% до 60%. Така динаміка свідчить про ефективність цілеспрямованої психологічної підтримки у подоланні глибших і стабілізованих конфліктів, характерних для середнього етапу подружнього життя.

Частка пар із середнім рівнем задоволеності після реалізації програми залишилася незмінною – 30%, що може свідчити про наявність стійких структурних або зовнішніх бар'єрів, які потребують додаткової роботи. Водночас загальний зсув у бік підвищення задоволеності шлюбом демонструє здатність коучингового підходу позитивно впливати на шлюбну динаміку в критичний період накопичення стресів, ролевих конфліктів і відповідальності за родинну систему.

Порівняльний аналіз розподілу подружніх пар зі стажем шлюбу 12–20 років за рівнем задоволеності до та після експерименту відображений на рис. 3.2.3.



*Рис.3.2.3. Порівняльний аналіз розподілу подружніх пар зі стажем шлюбу 12–20 років за рівнем задоволеності до та після експерименту*

На рис. 3.2.3 представлено порівняльний аналіз рівня задоволеності шлюбом у подружніх пар зі стажем 12–20 років до та після реалізації коучингової програми. Спостерігається чітка позитивна динаміка: частка пар з високим рівнем задоволеності зросла з 25% до 75%, що свідчить про значний позитивний вплив програми на гармонізацію подружніх стосунків у стабільних, але потенційно ригідних шлюбах. Такий приріст демонструє ефективність коучингового підходу навіть у зрілих родин, де вже закріпилися певні моделі взаємодії.

Одночасно зменшилася частка пар із середнім рівнем задоволеності — з 40% до 20%, а низький рівень зафіксовано лише у 5% респондентів після експерименту проти 15% до нього. Це свідчить не лише про зростання суб'єктивної якості шлюбного життя, а й про зниження емоційної дистанції, підвищення здатності до рефлексії та прийняття у тривалих подружніх стосунках.

Далі, відповідно до логіки дослідження, ми провели порівняльний аналіз розподіл подружніх пар зі стажем шлюбу 1–3 роки за типами конфліктних ситуацій у сім'ї (рис. 3.2.4).

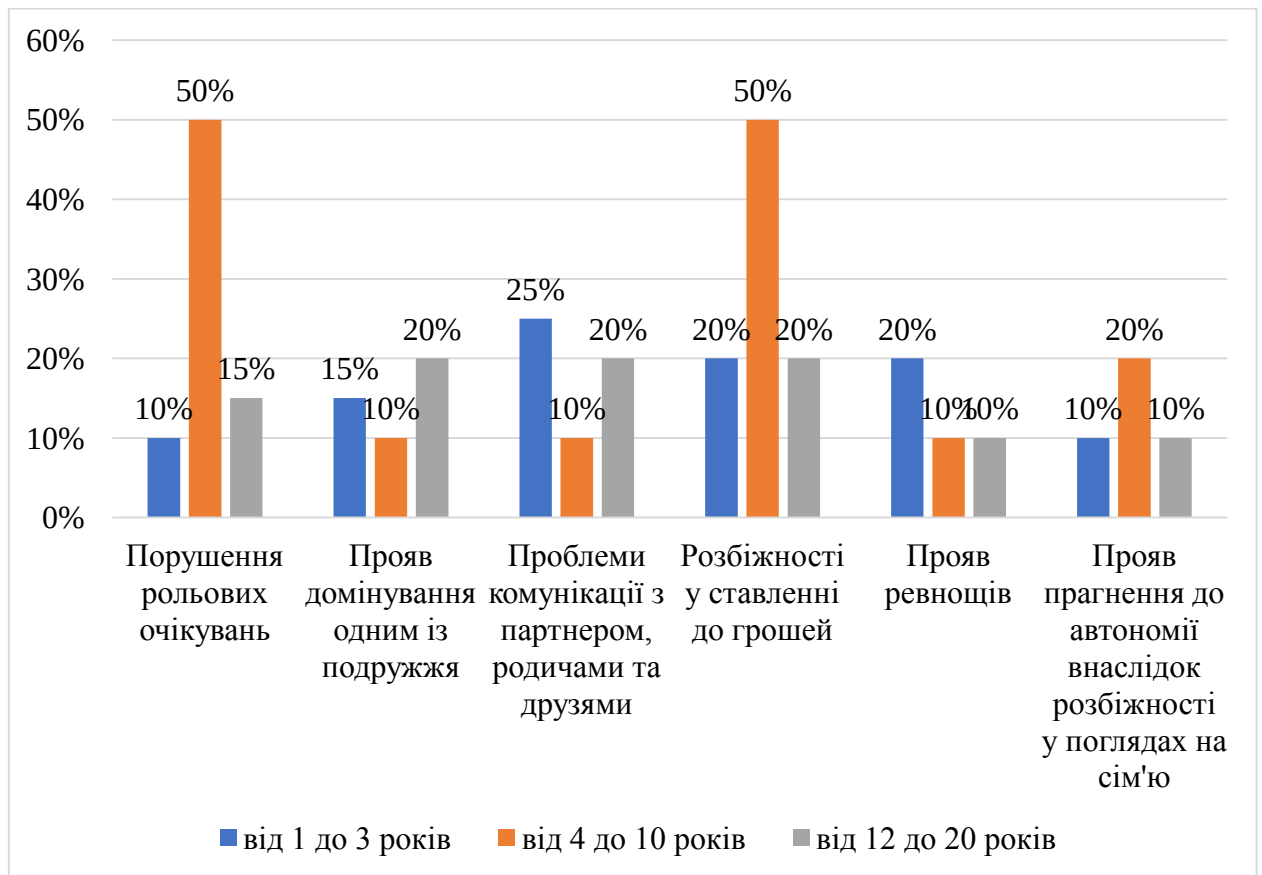


Рис. 3.2.4. Порівняльний аналіз розподіл подружніх пар із різним стажем шлюбу за типами конфліктних ситуацій у сім'ї до та після експерименту

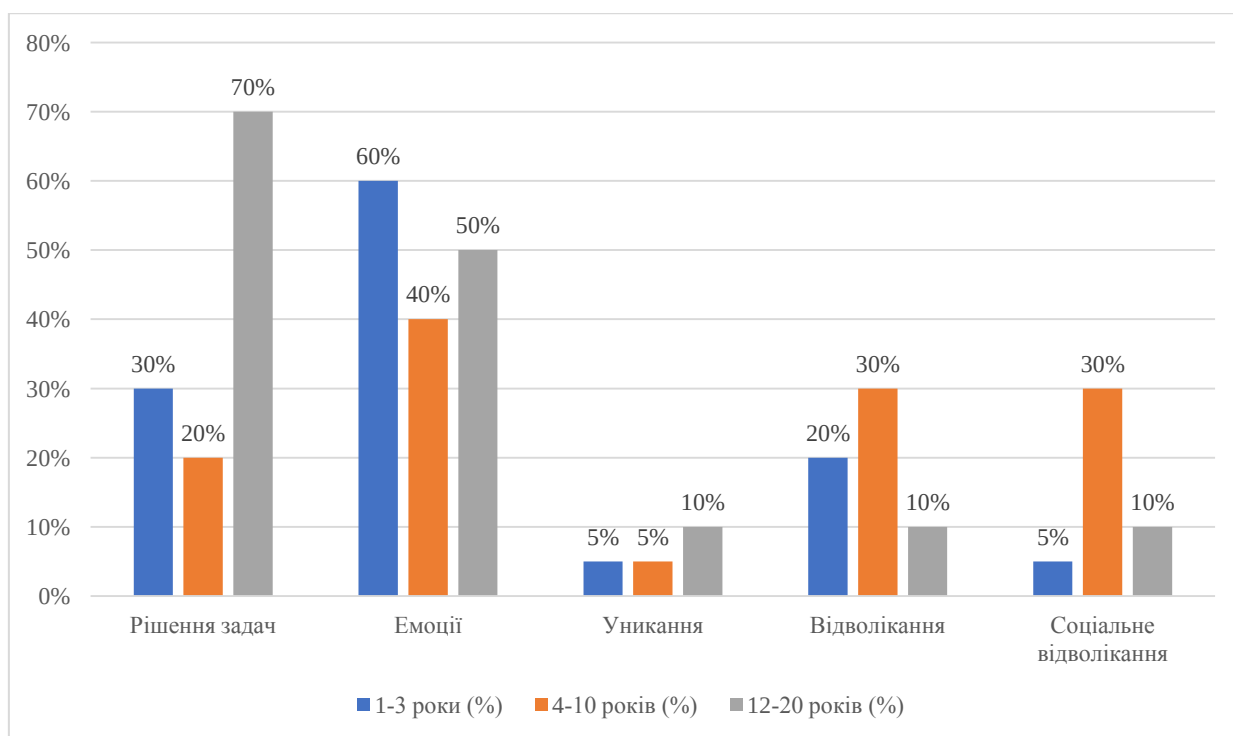
На формуючому етапі дослідження були виявлені вихідні дані щодо розподілу подружніх пар із різним стажем шлюбу за типами конфліктних ситуацій у сім'ї. Найбільша концентрація конфліктів спостерігалася у пар зі стажем 4–10 років, де 90% респондентів відзначили проблеми в комунікації з партнером, родичами і друзями, а також розбіжності у ставленні до грошей. Для цієї ж групи характерними виявилися й інші типи конфліктів – зокрема, порушення ролевих очікувань, прояви домінування та ревнощів. У групі зі стажем 1–3 роки превалюють конфлікти, пов'язані з ролевими очікуваннями (70%) та фінансовими питаннями (50%), що є типовими для ранніх етапів подружнього життя. У групі зі стажем 12–20 років домінують конфлікти

автономізації – 90% учасників зазначили розбіжності у поглядах на сімейні ролі та потребу в самотійності.

Після впровадження коучингової програми (рис. 3.2) у групі пар зі стажем 1–3 роки спостерігається суттєве зменшення частоти зазначених конфліктів. Зокрема, кількість конфліктів, пов'язаних з порушенням ролевих очікувань, зменшилась із 70% до 40%, а конфлікти, пов'язані з розбіжностями у ставленні до грошей, – з 50% до 20%. Також знизилася частка конфліктів, що виникали внаслідок прояву ревнощів (з 30% до 10%) та прагнення до автономії (з 30% до 10%). Це свідчить про позитивний вплив коучингових інтервенцій на зниження конфліктності в ключових сферах взаємодії подружжя на початковому етапі шлюбу.

Порівняльний аналіз формуючого та констатуючого етапу дослідження демонструє, що коучингова програма не лише знижує загальний рівень конфліктності, а й трансформує уявлення партнерів про рольові функції, емоційну взаємодію та фінансову відповідальність. Найбільші зрушення спостерігаються саме у тих сферах, які на етапі до експерименту мали найвищу частотність прояву (ролеві очікування, фінанси, комунікація). Це дозволяє стверджувати, що коучинговий підхід ефективно адаптується до вікових і ситуаційних особливостей молодих родин, забезпечуючи не лише регуляцію поточних конфліктів, а й формування стійких навичок конструктивної взаємодії в подальшому подружньому житті.

Результати розподілу подружніх пар із різним стажем шлюбу за типами копінг-стратегій у конфліктних ситуаціях після реалізації програми відображені на рис. 3.2.5.



*Рис. 3.2.5 розподіл подружніх пар із різним стажем шлюбу за типами копінг-стратегій у конфліктних ситуаціях після реалізації програми*

Порівняльний аналіз засвідчує помітні зміни у переважних копінг-стратегіях подружніх пар із різним стажем шлюбу після реалізації коучингової програми. До впровадження програми найвищі показники проблемно-орієнтованого копінгу демонстрували пари зі стажем 12–20 років (60%) та 1–3 роки (30%), тоді як для пар зі стажем 4–10 років ця стратегія була найменш вираженою (5%). Після експерименту спостерігається вирівнювання цих показників: стратегія «вирішення задач» домінує у всіх трьох групах, досягаючи 70% – у групі 12–20 років, 60% – у групі 1–3 роки, і 40% – у групі 4–10 років. Це свідчить про ефективне формування навички конструктивного реагування на конфлікт у межах усіх досліджуваних категорій.

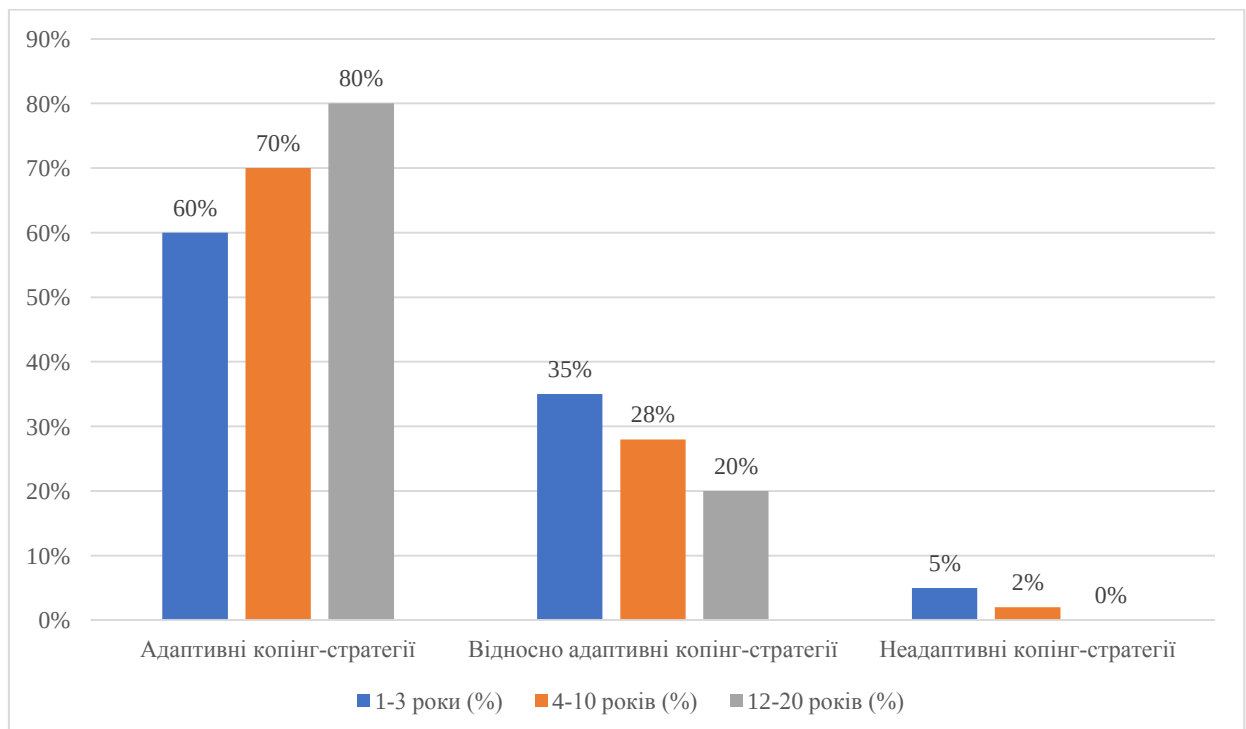
До експерименту емоційно-орієнтоване реагування було найхарактернішим для пар зі стажем 1–3 роки (50%) і 4–10 років (60%), що вказувало на недостатню здатність до раціонального подолання конфліктних ситуацій. Після реалізації програми частка цієї стратегії зменшилася: для групи 1–3 роки – до 30%, для 4–10 років – до 20%, для 12–20 років – до 10%.



Таке зниження емоційної реактивності може бути наслідком розвитку навичок саморефлексії, діалогу та усвідомленого управління поведінкою, що є одними з цілей коучингової інтервенції.

Особливої уваги заслуговує зміна у використанні копінг-стратегій уникнення. Якщо до програми її найчастіше застосовували пари зі стажем 4–10 років (35%), то після – лише 10%. Це може свідчити про зниження деструктивних реакцій уникнення конфлікту та поступове формування здатності до відкритого обговорення проблем. Подібна позитивна динаміка простежується і щодо таких копінгів, як відволікання та соціальне відволікання – їх частка також скоротилася після коучингу. Таким чином, результати графіків підтверджують ефективність програми у зміні домінуючих копінг-стратегій на більш адаптивні, з орієнтацією на вирішення проблем і зменшення пасивно-захисної поведінки.

Результати останньої методики за типами копінг-стратегій у конфліктних ситуаціях після реалізації програми сформуємо на рис. 3.2.6



*Рис. 3.2.6 розподіл подружніх пар із різним стажем шлюбу за типами копінг-стратегій у конфліктних ситуаціях після реалізації програми*

Порівняння результатів, отриманих у дослідженні формуючого та констатуючого етапів, демонструє позитивну динаміку змін у типах копінг-стратегій, які використовуються подружніми парами з різним стажем шлюбу після реалізації програми коучингу. До впровадження програми найбільша частка адаптивних копінг-стратегій спостерігалась у групі зі стажем 12–20 років (40%), тоді як у групі 1–3 роки цей показник становив лише 25%, а в групі 4–10 років – 30%. Після програми в усіх групах помітно зросла частота використання адаптивних стратегій: 70% у групі 12–20 років, 60% – у групі 4–10 років і 50% – у групі 1–3 роки.

У той же час спостерігається зменшення частки подружніх пар, що застосовують відносно адаптивні копінг-стратегії. Найбільше це характерно для групи 4–10 років: до програми таких стратегій дотримувалося 70% респондентів, після – лише 35%. У групі 1–3 роки цей показник знизився з 65% до 28%, а в групі 12–20 років – з 25% до 20%. Така тенденція свідчить про перехід подружжя від частково ефективних моделей реагування на конфлікт до більш конструктивних, раціональних і проактивних форм подолання труднощів.

Особливо показовим є зменшення частки неадаптивних копінг-стратегій. До реалізації програми найвищі значення мали пари зі стажем 4–10 років (30%) і 1–3 роки (10%). Після проходження коучингової програми цей показник знизився до мінімуму – 2% і 3% відповідно, а в групі 12–20 років взагалі досяг нульового рівня. Ці результати підтверджують ефективність програми у формуванні у подружжя усвідомлених стратегій саморегуляції та конструктивного реагування в умовах сімейних конфліктів, незалежно від тривалості шлюбу.

Узагальнюючи результати апробації програми «Коучинг як засіб вирішення подружніх конфліктів сімей з різним типом (стажем) шлюбу», можна стверджувати про її високу ефективність у зниженні рівня конфліктності та підвищенні якості подружніх стосунків у різновікових сімейних системах. Статистично значущі зміни, зафіксовані у динаміці

задоволеності шлюбом, розподілі типів конфліктів та копінг-стратегій, підтверджують позитивний вплив програми як на поведінковий, так і на емоційно-когнітивний рівень подружньої взаємодії. Найбільшої трансформації зазнали ті аспекти, що були критичними на етапі до інтервенції – рольові очікування, комунікація, фінанси, уникнення та емоційне реагування.

Таким чином, реалізація коучингової програми сприяла формуванню у подружжя адаптивних стратегій розв’язання конфліктів, зростанню здатності до рефлексії, планування спільних дій і зниженню емоційної напруженості у сімейному житті. Важливо зазначити, що ефективність програми зберігається незалежно від тривалості шлюбу, що робить її універсальним інструментом підтримки як молодих, так і зрілих пар. Результати дослідження відкривають перспективи для подальшого вдосконалення практик коучингової взаємодії в родинній психології, зокрема – у напрямку індивідуалізації програм з урахуванням вікових і структурних особливостей сімейних систем.

### **Висновки до третього розділу**

У третьому розділі було представлено практичну реалізацію програми «Коучинг як засіб вирішення подружніх конфліктів сімей з різним типом шлюбу», яка ґрунтується на сучасних концепціях сімейної психології та коучингового підходу. Програма має модульну структуру й передбачає поетапну роботу з кожною родиною, починаючи з діагностики проблеми і завершуючи плануванням дій для стабілізації подружніх стосунків. Особливу увагу було приділено адаптації програми до стажу шлюбу, що дозволило врахувати вікову специфіку конфліктів, притаманних різним етапам розвитку родини.

Результати апробації програми підтвердили її ефективність через зафіксовані статистично значущі позитивні зрушення у ключових сферах подружньої взаємодії. Зокрема, рівень задоволеності шлюбом у пар зі стажем

1–3 роки підвищився з 45% до 88% на високому рівні, а кількість респондентів із низьким рівнем задоволеності зменшилася з 10% до 2%. У групі пар зі стажем 4–10 років частка респондентів із високим рівнем задоволеності зросла з 20% до 60%, тоді як низький рівень впав із 50% до 10%. У пар зі стажем 12–20 років високий рівень задоволеності шлюбом зріс із 25% до 75%, а низький – зменшився з 15% до 5%.

Щодо конфліктогенних сфер, особливо помітне зниження відбулося у групі 1–3 роки в конфліктах, пов'язаних із ролевими очікуваннями – з 70% до 40%, та фінансовими суперечками – з 50% до 20%. Аналогічно, у групі 4–10 років частка конфліктів щодо комунікації зменшилася на 30%, а конфлікти через прояви ревності і домінування знизилися в середньому на 25%. Після реалізації програми також зафіксовано помітне зменшення використання неадаптивних копінг-стратегій: уникнення в групі 4–10 років скоротилося з 35% до 10%, емоційне реагування у групі 1–3 років – із 50% до 30%. Одночасно спостерігалось зростання використання проблемно-орієнтованого копіngu у групі 12–20 років – з 60% до 70%, у групі 4–10 років – з 5% до 40%, що свідчить про посилення здатності до конструктивного вирішення конфліктів. Усі ці зміни вказують на ефективний вплив коучингу на трансформацію подружньої взаємодії та зміцнення сімейних зв'язків.

Таким чином, запропонована коучингова програма довела свою дієвість як універсальний інструмент подолання подружніх конфліктів незалежно від тривалості шлюбу. Її впровадження не лише знижує напругу в родинній системі, але й формує у подружжя навички саморефлексії, відповідального спілкування та спільного планування. Отримані результати відкривають широкі перспективи для подальшого використання коучингового підходу в практиці сімейного консультування та профілактики подружніх криз.

## ВИСНОВКИ

Дослідження проблеми подружніх конфліктів та способів їх вирішення в сім'ях з різним стажем шлюбу складалося з двох етапів – теоретичного аналізу проблеми та її емпіричного вивчення.

У межах теоретичного аналізу було розглянуто теоретичні аспекти дослідження конфліктів та способів їх вирішення в сім'ях з різним стажем шлюбу. Зокрема, було охарактеризовано проблему подружніх конфліктів у психологічній літературі, розглянуто види конфліктів у сім'ях залежно від тривалості подружнього життя, а також проведено аналіз копінг-стратегій як способів вирішення сімейних конфліктів.

У результаті теоретичного аналізу було встановлено, що пристосувальна поведінка є цілеспрямованою діяльністю, особливим видом соціальної поведінки людини, яка спрямована на зниження негативного впливу переживань, спричинених стресовими чинниками, із збереженням психічного здоров'я та благополуччя особистості. Проблема подружніх конфліктів у психологічній літературі розглядається як закономірне явище, що супроводжує розвиток сімейних взаємин. Виявлено, що конфлікти можуть виникати через розбіжності у цінностях, очікуваннях, особистісних характеристиках партнерів, а також під впливом соціально-економічних факторів. Доведено, що здатність подружжя ефективно вирішувати конфлікти значною мірою залежить від рівня їхньої комунікативної компетентності та емоційної зрілості.

Види конфліктів у сім'ях із різним стажем шлюбу відрізняються за своїми причинами та особливостями розвитку. На ранніх етапах шлюбу основними джерелами конфліктів є проблеми адаптації, розподіл обов'язків та різні моделі сімейної взаємодії. У період зрілого шлюбу конфлікти

найчастіше пов'язані з вихованням дітей, кар'єрними викликами та фінансовими труднощами. На пізніх етапах подружнього життя суперечності можуть виникати через зміни в сімейних ролях, втрату емоційної близькості та проблеми зі здоров'ям. Провідним механізмом у психологічній захисній активності сім'ї виступає сімейне пристосування, а вибір кожним із подружжя копінг-стратегії, яка поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії реагування в конфлікті, визначає спосіб його розв'язання. Таким чином, подолання сімейних труднощів відіграє значну роль у житті подружньої пари, а ефективність обраної стратегії пристосування значною мірою впливає на подальше існування шлюбу.

Урахуванням результатів апробації коучингової програми як інструменту подолання подружніх конфліктів дозволило значно поглибити первинні висновки емпіричного дослідження та переосмислити гіпотези у прикладному ключі. Зокрема, перша та друга гіпотези були повністю підтверджені: після реалізації програми було зафіксовано істотні відмінності у структурі конфліктів і копінг-стратегій у родинах із різним стажем шлюбу. Так, у групі 1–3 роки кількість конфліктів через ролеві очікування знизилася з 70% до 40%, а прояви ревнощів – із 30% до 10%, що супроводжувалося зростанням задоволеності шлюбом (з 45% до 88%) та підвищенням частки проблемно-орієнтованих копінг-стратегій (із 30% до 60%).

Третя та четверта гіпотези знайшли часткове, але статистично значуще підтвердження в умовах реалізації програми. Зокрема, у групі зі стажем 4–10 років зафіксовано зниження конфліктності у сферах домінування й фінансів, а також суттєвий спад у використанні копінг-стратегії уникнення (із 35% до 10%). Водночас зросла частка подружніх пар, які орієнтуються на вирішення проблеми (із 5% до 40%) та використовують адаптивні копінг-стратегії (до 60%). У групі 12–20 років позитивна динаміка проявилася у зменшенні кількості конфліктів щодо комунікації з родичами й автономії, що супроводжувалося переходом до конструктивних способів подолання

суперечностей: проблемно-орієнтована стратегія досягла рівня 70%, а неадаптивні стратегії зникли повністю.

Таким чином, впровадження програми «Коучинг як засіб вирішення подружніх конфліктів сімей з різним типом шлюбу» дозволило не лише досягнути мети дослідження та підтвердити емпіричну обґрунтованість гіпотез, а й практично довести ефективність коучингового підходу в гармонізації родинної взаємодії. Програма продемонструвала універсальність для пар з різним шлюбним стажем, гнучкість щодо корекції конфліктних установок та позитивний вплив на структуру копінг-поведінки. Перспективами подальших досліджень є розширення типології сімей, включення багатодітних та неповних родин, а також тривале відстеження стабільності ефекту програми в динаміці.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абрамюк О. О., Дідковська Л. І. Умови формування та фактори суб'єктивного благополуччя особистості у шлюбі. *Габітус*. 2020. Вип. 13. Т. 1. С. 98–104.
2. Баранова С. В. Особистісна зрілість та відповідальність: соціально-психологічний аспект: монографія. Київ: Інтерконтиненталь-Україна, 2020. 364 с.
3. Бужинська С. М. Сімейні конфлікти: причини виникнення та засоби психологічної допомоги. *Theoretical and empirical scientific research: concept and trends*. 2019. № 2. С. 135–137.
4. Волошок О. В. Соціально-психологічні чинники задоволеності шлюбом осіб періоду ранньої дорослості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2019. Вип. 3. С. 122–128.
5. Гріщенко Н., Батаєва К. Роль різних форм благополуччя у задоволеності шлюбом осіб зрілого віку. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Психологія»*. 2016. № 22. С. 112–114.
6. Демидова Т. А. Особливості формування уявлень про майбутню сім'ю: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07. Київ: Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, 2003. 24 с.
7. Дьоміна Г. А. Психологічні особливості готовності до шлюбу сучасної молоді. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2019. № 1. С. 95–105.



8. Дьоміна Г. А. Становлення особистісної зрілості молоді до подружнього життя як психологічна проблема у вітчизняній і зарубіжній психології. *Innovative processes in education: Collective monograph*. Lodz, Poland, 2017. С. 40–48.
9. Життєві домагання особистості: колективна монографія / ред. Т. М. Титаренко; Інститут соціальної та політичної психології АПН України. Лабораторія соціальної психології особистості. Київ: Педагогічна думка, 2007. 456 с.
10. Іващенко А. С. Психологічні чинники міжособистісних стосунків у молодих подружніх парах. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2012. № 5. С. 1–12.
11. Кісарчук З., Єрусевич О., Главник К. Психологічна допомога сім'ї. Київ: Слово, 2006. 128 с.
12. Кляпець О. Я., Ларіна Т. О. Підготовка молоді до подружнього життя: методичні рекомендації. Київ: Міленіум, 2009. 104 с.
13. Котлова Л. О., Саух І. Д. Психологічні чинники задоволеності шлюбом на різних етапах подружнього життя. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2019. Вип. 1. С. 223–228.
14. Котлова Л. О. Сімейні труднощі на різних етапах життєвого циклу сім'ї. *Publishing Center of the European Association of Pedagogues and Psychologists "Science"*. Prague, 2024. № 2. С. 176–182.
15. Кравченко А. В., Тверезовська Н. Т. Виникнення і попередження конфліктів у молодого подружжя. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія: Педагогіка, психологія, філософія*. 2015. Вип. 22. С. 253–258.
16. Кравченко К. Про вплив особистісної зрілості подружжя на ставлення до дитини. *Проблеми сучасної психології*. 2019. № 29. С. 23–27.

17. Кучманич І. М. Взаємозв'язок психологічної зрілості жінки з наслідуванням жіночих ролей у сімейних системах. *Габітус*. 2023. Вип. 45. С. 115–121.
18. Лисенко Л. М. Психологічні чинники задоволеності стосунками в подружніх парах. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 5. С. 73–77.
19. Ложкін Г. В., Повякнль Н. І. Практична психологія конфлікту: навчальний посібник. 2-ге видання, стереотипне. Київ: МАУП, 2002. 255 с.
20. Морозова О. В. Емоційна зрілість в структурі життєвих стратегій подружжя: соціально-психологічний аспект. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2017. № 3(2). С. 95–102.
21. Мушкевич М. І. Психологічні особливості впливу батьківської сім'ї на молоде подружжя: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07. Рівне, 2002. 20 с.
22. Мушкевич М. І., Федоренко Р. П., Магдисюк Л. І., Дучимінська Т. І. Психологія молодой сім'ї. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 235 с.
23. Мягер В. К. Сімейна психотерапія: керівництво з психотерапії. Львів: Медицина, 2010. 119 с.
24. Онищенко Г. І. Рольова взаємодія в молодій сім'ї. *Проблеми загальної та педагогічної психології: збірник наукових праць*. 2003. Т. 5, Ч. 7. С. 191–197.
25. Особистісна зрілість як проблема сучасної психології: колективна монографія / кол. авт.; наук. ред. Р. А. Козлов. Кривий Ріг, 2019. 220 с.
26. Павлюк М. М., Архипенко Н. М. Особливості подружніх конфліктів та їх наслідки. *Актуальні проблеми психології. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*, 2018, № 11, с. 209–226.
27. Полив'ян С.В. Розв'язання подружніх конфліктів як напрям психологічної підготовки фахівців до роботи в кризових ситуаціях. IV Всеукраїнська студентська науково-практична конференція «Соціально-

освітні доміанти професійної підготовки сучасного компетентного фахівця» від 15.05.2025 р. 2025.

28. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник-довідник: навч. посіб. 4-те вид., випр. і доп. Київ: Каравела, 2020. 419 с.
29. Психологічний словник / уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова; за ред. Н. А. Побірченко. Київ: Науковий світ, 2007. 336 с.
30. Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі : навч.-наоч. підручник / за заг. ред. О. М. Цільмак. Київ: Видавництво Ліра-К, 2020. 266 с.
31. Психологу для роботи. Діагностичні методики: зб. / уклад.: М. В. Лемак, В. Ю. Петрище. 2-ге вид., випр. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.
32. Руденок А. І. Теоретичні аспекти проблеми запобігання та подолання сімейних конфліктів. *Проблеми загальної та педагогічної психології*, 2011, т. XIII, ч. 3, с. 358–364.
33. Садовий М. Проблеми формування особистісної зрілості людини. *Наукові записки. Серія: педагогічні науки*, вип. 88, с. 16–20.
34. Садчікова О. Г. Теоретичні аспекти вивчення особистісної зрілості. *Габітус*, 2020, вип. 17, с. 116–120.
35. Семиченко В. А. Психологія особистості. Київ: Видавець Ешке О. М., 2001. 434 с.
36. Сердюк Л. З. Динаміка особистісних рис у перші роки подружнього життя: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2000. 169 с.
37. Слободянюк А. В., Андрущенко Н. О. Психологія управління та конфліктологія: навч. посіб. для практ. та семінар. занять. Вінниця: ВНТУ, 2010. 120 с.
38. Степико В. П., Гребеннікова Н. В. Розлучення як ризик сучасних шлюбно-сімейних відносин. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*, 2014, вип. 15, с. 73–80.

39. Сурякова М. В. Сім'я у системі цінностей сучасних українців. *Габітус*, 2022, вип. 40, с. 189–193.
40. Терещенко М. В. Дошлюбні уявлення про сімейне життя як чинник подружнього взаєморозуміння. *Вісник психології і педагогіки*, 2013, вип. 13, № 6, с. 106–114.
41. Ткаченко В. Є. Соціально-психологічні умови благополуччя подружніх відносин. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 2011, вип. 27, с. 111–120.
42. Ткаченко В. Є. Благополуччя подружніх відносин і його психологічні детермінанти: теоретичний аналіз. *Наука і освіта*, 2010, № 3, с. 113–116.
43. Ткачова В. О. Стан і перспективи розвитку сім'ї в сучасному українському суспільстві (соціально-філософський аналіз): автореф. дис. ... канд. філос. наук: 09.00.03. Одеса, 2008. 20 с.
44. Туриніна О. Л. Діагностика та психологічні шляхи розв'язання конфліктів у молодих подружніх парах. *Медична психологія*, 2018, с. 20–31.
45. Федоренко Р. П. Психологія молодшої сім'ї і сімейна криза: монографія. Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2007. 168 с.
46. Хлопоніна Н. Є. Статеворольові стереотипи як соціально-психологічні детермінанти становлення особистості. *Зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*, 2003, т. 5, ч. 5, с. 290–293.
47. Чхайдзе А. О. Місце особистісної зрілості у мотивах укладання шлюбу та ціннісній орієнтації особистості. *Науковий вісник Херсонського держ. ун-ту. Серія: Психологічні науки*, 2015, вип. 4, с. 46–50.
48. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с.
49. Шаповал І. Особистісна зрілість: структурно-функціональний аналіз. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, 2021, вип. 8, с. 179–185.

50. Шевчишена О. В. Психологічні чинники виникнення та профілактика конфліктів у молодій сім'ї: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2009. 289 с.
51. Штепа О. С. Особистісна зрілість: Модель. Опитувальник. Тренінг: монографія. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. 232 с.
52. Штепа О. С. Дефініція особистісної зрілості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 2007, вип. 16 (19), с. 149–157.
53. Штепа О. С. Формування особистісної зрілості у підлітковому і юнацькому віці. *Соціальна психологія*, 2006, № 1 (15), с. 129–146.
54. Ackoff R. L., Emery F. E. On Purposeful Systems. Chicago: Aldine, 1972. 228 p.
55. Todosijević B., Arančić A., Ljubinković S. An Examination and Revision of the Love Attitude Scale in Serbia / Department of Psychology, University of Novi Sad, Serbia. URL: [https://interpersonaabpri.files.wordpress.com/2010/12/paper-4\\_an-examination-and-revision.pdf](https://interpersonaabpri.files.wordpress.com/2010/12/paper-4_an-examination-and-revision.pdf).
56. Bardis P. D. The measurement of love: The Orpheus-Eurydice, Zeus and Penelope types. *Social Science*. 1978. Vol. 53. P. 33–47.
57. Butler R., Walker R. W., Skowronski J. J., Shannon L. Age and responses to the Love Attitude Scale: Consistency in structure, differences in scores. *International Journal of Aging and Human Development*. 1995. Vol. 40, no. 4. P. 281–296.
58. Investigating the Factor Structure of the Love Attitude Scale (LAS) with Malaysian Samples. *Asian Social Science*. 2012. Vol. 8, no. 9 (July). URL: <http://dx.doi.org/10.5539/ass.v8n9p66>.
59. Bradshaw J. Bradshaw on: The Family. A Revolutionary Way of Self-Discovery. Houston, Texas, 1988. 203 p.
60. Levinger G. A social psychological perspective on marital dissolution. *Journal of Social Issues*. 2016. № 32 (1). P. 21–47.

61. Levis R. A., Spanier G. B. Theorizing about the quality and stability of marriage. *Contemporary Theories about the Family*. New York: Free Press, 2016. P. 23–34

## ДОДАТКИ

Додаток А

### Опитувальник діагностики копінг-поведінки у стресових ситуаціях "CISS" С. Нормана, Д. Ф. Ендлера, Д. А. Джеймса, М. І. Паркера (адаптація Т. А. Крюкової)

Ім'я: \_\_\_\_\_

Вік (повних років): \_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_

Контакт (тел., email): \_\_\_\_\_

#### Інструкція

Нижче подано перелік можливих реакцій людини на стресові ситуації. Будь ласка, оцініть, як часто ви поведетеся подібним чином у складних ситуаціях, і позначте відповідну цифру.

- 1 - Ніколи
- 2 - Рідко
- 3 - Іноді
- 4 - Часто
- 5 - Дуже часто

#### Опитувальник

| № | Судження                                                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|----------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1 | Намагаюсь ретельно розподілити свій час.                 |   |   |   |   |   |
| 2 | Зосереджуюсь на проблемі та думаю, як її можна вирішити. |   |   |   |   |   |
| 3 | Думаю про щось хороше, що було в моєму житті.            |   |   |   |   |   |

| №  | Судження                                                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|-------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 4  | Намагаюсь бути на людях.                                    |   |   |   |   |   |
| 5  | Звинувачую себе за нерішучість.                             |   |   |   |   |   |
| 6  | Роблю те, що вважаю найпридатнішим у цій ситуації.          |   |   |   |   |   |
| 7  | Занурююсь у свій біль та страждання.                        |   |   |   |   |   |
| 8  | Звинувачую себе за те, що опинився у цій ситуації.          |   |   |   |   |   |
| 9  | Ходжу по магазинах, нічого не купуючи.                      |   |   |   |   |   |
| 10 | Думаю про те, що для мене найголовніше.                     |   |   |   |   |   |
| 11 | Намагаюся більше спати.                                     |   |   |   |   |   |
| 12 | Пестую себе улюбленою їжею.                                 |   |   |   |   |   |
| 13 | Переживаю, що не можу впоратися із ситуацією.               |   |   |   |   |   |
| 14 | Відчуваю нервову напругу.                                   |   |   |   |   |   |
| 15 | Згадую, як вирішував аналогічні проблеми раніше.            |   |   |   |   |   |
| 16 | Кажу собі, що це відбувається не зі мною.                   |   |   |   |   |   |
| 17 | Звинувачую себе за надмірно емоційне ставлення до ситуації. |   |   |   |   |   |
| 18 | Йду кудись перекусити або пообідати.                        |   |   |   |   |   |
| 19 | Відчуваю емоційний шок.                                     |   |   |   |   |   |
| 20 | Купую собі якусь річ.                                       |   |   |   |   |   |
| 21 | Визначаю курс дій та дотримуюсь його.                       |   |   |   |   |   |
| 22 | Звинувачую себе за те, що не знаю, що робити.               |   |   |   |   |   |
| 23 | Йду на вечірку.                                             |   |   |   |   |   |
| 24 | Намагаюся вникнути у ситуацію.                              |   |   |   |   |   |
| 25 | Завмираю, не знаю, що робити.                               |   |   |   |   |   |
| 26 | Негайно вживаю заходів, щоб виправити ситуацію.             |   |   |   |   |   |
| 27 | Обдумую те, що сталося, або своє ставлення до цього.        |   |   |   |   |   |
| 28 | Шкодую, що не можу змінити те, що сталося.                  |   |   |   |   |   |
| 29 | Відвідую друга.                                             |   |   |   |   |   |

| №  | Судження                                                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|--------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 30 | Турбуюся про те, що я робитиму далі.                         |   |   |   |   |   |
| 31 | Проводжу час із близькою людиною.                            |   |   |   |   |   |
| 32 | Йду на прогулянку.                                           |   |   |   |   |   |
| 33 | Кажу собі, що це більше ніколи не повториться.               |   |   |   |   |   |
| 34 | Зосереджуюсь на своїх загальних недоліках.                   |   |   |   |   |   |
| 35 | Розробляю кілька різних варіантів вирішення проблеми.        |   |   |   |   |   |
| 36 | Аналізую проблему перед тим, як реагувати.                   |   |   |   |   |   |
| 37 | Дзвоню другу.                                                |   |   |   |   |   |
| 38 | Відчуваю роздратування.                                      |   |   |   |   |   |
| 39 | Визначаю, що зараз найважливіше.                             |   |   |   |   |   |
| 40 | Дивлюся фільм.                                               |   |   |   |   |   |
| 41 | Контролюю ситуацію.                                          |   |   |   |   |   |
| 42 | Докладаю додаткових зусиль, щоб упоратися із ситуацією.      |   |   |   |   |   |
| 43 | Віддаляюся від ситуації (беру відпустку, вихідний).          |   |   |   |   |   |
| 44 | Відіграюся на інших.                                         |   |   |   |   |   |
| 45 | Використовую ситуацію, щоб довести собі, що можу це зробити. |   |   |   |   |   |
| 46 | Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем із ситуації.       |   |   |   |   |   |
| 47 | Дивлюся телевізор.                                           |   |   |   |   |   |

### Інструкції щодо обробки результатів:

Визначається загальна тенденція вибору копінг-стратегій відповідно до трьох основних категорій:

Проблемно-орієнтовані стратегії – активний пошук рішення, аналіз проблеми, планування дій.

Емоційно-орієнтовані стратегії – емоційне переживання, занурення у власні почуття, самозвинування.

Стратегії уникнення – уникнення проблеми через соціальні чи розважальні заходи.



Результати опитування можуть використовуватись у психологічній діагностиці з метою аналізу стресостійкості та рівня адаптації особистості.

Додаток Б

### Методика психологічної діагностики копінг-механізмів (Тест Хейма)

Ім'я: \_\_\_\_\_  
 Вік (повних років): \_\_\_\_\_  
 Дата: \_\_\_\_\_  
 Контакт (тел., email): \_\_\_\_\_

#### Інструкція

У цьому тесті представлено 26 варіантів поведінки у стресових ситуаціях. Вам потрібно оцінити, наскільки кожен варіант відповідає вашим звичним реакціям у складних життєвих ситуаціях.

Позначте відповідну цифру:

- 1 – Ніколи
- 2 – Рідко
- 3 – Іноді
- 4 – Часто
- 5 – Завжди

#### Опитувальник

| № | Судження                                                                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|-----------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1 | Намагаюся зрозуміти суть проблеми та оцінити можливі варіанти її вирішення. |   |   |   |   |   |
| 2 | Уникаю думок про проблему та намагаюся відволіктися.                        |   |   |   |   |   |
| 3 | Відчуваю сильну напругу та внутрішній дискомфорт.                           |   |   |   |   |   |
| 4 | Намагаюся діяти відповідно до раціонального плану.                          |   |   |   |   |   |
| 5 | Шукаю підтримки у близьких людей.                                           |   |   |   |   |   |

| №  | Судження                                                                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|----------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 6  | Дозволю собі виразити свої емоції відкрито.                                      |   |   |   |   |   |
| 7  | Вдаю, що нічого не сталося.                                                      |   |   |   |   |   |
| 8  | Аналізую можливі наслідки ситуації.                                              |   |   |   |   |   |
| 9  | Відволікаюся на фізичну активність (спорт, прогулянка, прибирання).              |   |   |   |   |   |
| 10 | Висловлюю свої емоції агресивно (крик, злість, звинувачення).                    |   |   |   |   |   |
| 11 | Переконую себе, що проблема не така вже й серйозна.                              |   |   |   |   |   |
| 12 | Планую свої дії, щоб уникнути подібних ситуацій у майбутньому.                   |   |   |   |   |   |
| 13 | Уникаю соціальних контактів, намагаюся побути на самоті.                         |   |   |   |   |   |
| 14 | Відчуваю розгубленість і безпорадність.                                          |   |   |   |   |   |
| 15 | Спокійно аналізую ситуацію, щоб знайти оптимальний вихід.                        |   |   |   |   |   |
| 16 | Шукаю розраду у їжі, алкоголі чи інших приємних відчуттях.                       |   |   |   |   |   |
| 17 | Виявляю співчуття до себе, шкодую себе.                                          |   |   |   |   |   |
| 18 | Концентруюся на вирішенні конкретних завдань, пов'язаних із проблемою.           |   |   |   |   |   |
| 19 | Поринаю у роздуми та спогади, пов'язані з проблемою.                             |   |   |   |   |   |
| 20 | Використовую гумор, щоб знизити напругу.                                         |   |   |   |   |   |
| 21 | Вважаю, що потрібно просто перечекати ситуацію.                                  |   |   |   |   |   |
| 22 | Висловлюю свої почуття письмово (щоденник, листи, творчість).                    |   |   |   |   |   |
| 23 | Уникаю будь-яких дій і відкладаю вирішення проблеми.                             |   |   |   |   |   |
| 24 | Намагаюся переконати себе у своїй компетентності та здатності подолати труднощі. |   |   |   |   |   |
| 25 | Вдаюся до релігійних або духовних практик, щоб отримати підтримку.               |   |   |   |   |   |
| 26 | Приймаю ситуацію як частину життя і намагаюся жити далі.                         |   |   |   |   |   |

### Обробка результатів

Відповіді розподіляються відповідно до трьох основних сфер психічної діяльності:

- Когнітивні копінг-механізми – аналіз ситуації, планування дій, логічне обґрунтування.
- Емоційні копінг-механізми – вираження емоцій, занурення у переживання, самооцінка ситуації.
- Поведінкові копінг-механізми – активні дії, соціальна взаємодія, уникнення.

Результати тестування допомагають визначити домінуючий копінг-стиль людини та рівень її психологічної стійкості у стресових ситуаціях.

## Додаток В

### Тест-опитувальник задоволеності шлюбом

Автори: В.В. Столін, Т.Л. Романова, Г.П. Бутенко

Ім'я: \_\_\_\_\_

Вік: \_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_

Стаж шлюбу: \_\_\_\_\_

### Інструкція

Вам пропонується відповісти на ряд тверджень, що стосуються вашого шлюбу. Оберіть відповідь, яка найкраще відображає ваше ставлення, використовуючи шкалу:

1 – Зовсім не згоден(а)

2 – Швидше не згоден(а)

3 – Важко сказати

4 – Швидше згоден(а)

5 – Повністю згоден(а)

### Опитувальник

| № | Твердження                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|-------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1 | Я почуваюся щасливим(ою) у шлюбі.   |   |   |   |   |   |
| 2 | Наш шлюб можна назвати гармонійним. |   |   |   |   |   |

| №  | Твердження                                                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 3  | Я часто відчуваю задоволення від стосунків з чоловіком/дружиною. |   |   |   |   |   |
| 4  | Я отримую від шлюбу все, що очікував(ла).                        |   |   |   |   |   |
| 5  | Ми рідко сваримося через дрібниці.                               |   |   |   |   |   |
| 6  | Наші погляди на життя і цінності схожі.                          |   |   |   |   |   |
| 7  | Мій партнер мене підтримує у складні моменти.                    |   |   |   |   |   |
| 8  | Я відчуваю себе комфортно у сімейному житті.                     |   |   |   |   |   |
| 9  | Наші інтереси та дозвілля в основному збігаються.                |   |   |   |   |   |
| 10 | Я задоволений(а) рівнем довіри у нашому шлюбі.                   |   |   |   |   |   |
| 11 | Ми добре вирішуємо конфлікти та розбіжності.                     |   |   |   |   |   |
| 12 | У нашому шлюбі немає серйозних проблем.                          |   |   |   |   |   |
| 13 | Я рідко відчуваю незадоволення нашим подружнім життям.           |   |   |   |   |   |
| 14 | Наші сімейні обов'язки розподілені справедливо.                  |   |   |   |   |   |
| 15 | Я пишаюся нашим шлюбом.                                          |   |   |   |   |   |

### Обробка результатів

За підсумками відповідей респондент набирає певну кількість балів, що визначає його рівень задоволеності шлюбом.

#### *Градація рівнів задоволеності шлюбом*

- **Низький рівень** ( $\leq 30$  балів) – «неблагополучний шлюб», «абсолютно неблагополучний шлюб».
- **Середній рівень** (31–50 балів) – «швидше благополучний шлюб», «перехідний», «швидше неблагополучний шлюб».
- **Високий рівень** ( $\geq 51$  балів) – «благополучний шлюб», «абсолютно благополучний шлюб».

**Примітка:** Отримані результати можуть використовуватися для аналізу подружніх стосунків, консультування та рекомендацій щодо покращення сімейних взаємин.

Додаток Г

## Тест-опитувальник «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях»

Автор: Л.Я. Гозман

Ім'я: \_\_\_\_\_  
 Вік: \_\_\_\_\_  
 Дата: \_\_\_\_\_  
 Стаж шлюбу: \_\_\_\_\_

### Інструкція

Перед вами 32 ситуації, які можуть виникати у подружніх взаєминах. Ваше завдання – оцінити, як ви зазвичай реагуєте на подібні ситуації.

### Шкала відповідей:

- **-2** – Категорично не згоден(а) з партнером, пасивна позиція
- **-1** – Скоріше не згоден(а), пасивна позиція
- **0** – Нейтральна позиція
- **+1** – Скоріше згоден(а), активна позиція
- **+2** – Категорично згоден(а) з партнером, активна позиція

Кожен з подружжя проходить тест окремо.

### Опитувальник

| № | Конфліктна ситуація                                       | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 |
|---|-----------------------------------------------------------|----|----|---|----|----|
| 1 | Ви з партнером не можете домовитися, як провести вихідні. |    |    |   |    |    |

| №  | Конфліктна ситуація                                                           | -<br>2 | -<br>1 | 0 | +1 | +2 |
|----|-------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|---|----|----|
| 2  | Один з вас приймає важливе фінансове рішення без обговорення з іншим.         |        |        |   |    |    |
| 3  | Ви маєте різні погляди на виховання дітей.                                    |        |        |   |    |    |
| 4  | Один із вас витратив велику суму грошей без узгодження.                       |        |        |   |    |    |
| 5  | Ваш партнер часто затримується на роботі без попередження.                    |        |        |   |    |    |
| 6  | Ви відчуваєте, що ваші побутові обов'язки розподілені нерівномірно.           |        |        |   |    |    |
| 7  | Ваш партнер не підтримує вас у складній ситуації.                             |        |        |   |    |    |
| 8  | Ви не погоджуєтеся з вибором друзів вашого партнера.                          |        |        |   |    |    |
| 9  | Вам здається, що партнер занадто багато часу приділяє своїм хобі.             |        |        |   |    |    |
| 10 | Один із вас не виконує свої обіцянки.                                         |        |        |   |    |    |
| 11 | Ви часто сваритеся через витрати на покупки.                                  |        |        |   |    |    |
| 12 | Партнер проявляє ревності без приводу.                                        |        |        |   |    |    |
| 13 | Ваші батьки втручаються у ваші сімейні справи.                                |        |        |   |    |    |
| 14 | Ви маєте різні інтереси щодо дозвілля та відпочинку.                          |        |        |   |    |    |
| 15 | Один із вас критикує зовнішній вигляд або звички іншого.                      |        |        |   |    |    |
| 16 | Ви не можете знайти компроміс у питаннях особистого простору.                 |        |        |   |    |    |
| 17 | Один з вас хоче більше романтики у стосунках, ніж інший.                      |        |        |   |    |    |
| 18 | Ваш партнер змінює важливі плани без попереднього узгодження.                 |        |        |   |    |    |
| 19 | Ви не погоджуєтеся з тим, як партнер витрачає вільний час.                    |        |        |   |    |    |
| 20 | Вам здається, що партнер недостатньо дбає про вас.                            |        |        |   |    |    |
| 21 | Ви відчуваєте, що партнер не підтримує ваші кар'єрні амбіції.                 |        |        |   |    |    |
| 22 | Ваш партнер порівнює вас з іншими людьми, що вам неприємно.                   |        |        |   |    |    |
| 23 | Ви не можете дійти згоди щодо домашніх обов'язків.                            |        |        |   |    |    |
| 24 | Один із вас більше часу проводить з друзями, ніж з сім'єю.                    |        |        |   |    |    |
| 25 | Ви відчуваєте, що партнер не враховує ваші інтереси під час прийняття рішень. |        |        |   |    |    |

| №  | Конфліктна ситуація                                                                              | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|---|----|----|
| 26 | У вас різні погляди на фінансове планування та економію коштів.                                  |    |    |   |    |    |
| 27 | Вам здається, що ваш партнер не вислуховує вас до кінця.                                         |    |    |   |    |    |
| 28 | Ви вважаєте, що партнер проводить занадто багато часу в соціальних мережах або за гаджетами.     |    |    |   |    |    |
| 29 | У вас різні уявлення про ідеальне сімейне життя.                                                 |    |    |   |    |    |
| 30 | Ви відчуваєте, що ваш партнер не цінує ваші зусилля по догляду за сім'єю.                        |    |    |   |    |    |
| 31 | Вам важко знайти компроміс у питаннях виховання дітей.                                           |    |    |   |    |    |
| 32 | Один із вас хоче більше часу проводити разом, тоді як інший віддає перевагу особистому простору. |    |    |   |    |    |

### Обробка результатів

Для аналізу даних підраховують загальну суму балів, яка відображає рівень конфліктності у парі.

#### *Рівні конфліктності*

- **Низький рівень конфліктності** ( $\leq 10$  балів) – гармонійні взаємини, вміння домовлятися.
- **Середній рівень конфліктності** (11–30 балів) – періодичні конфлікти, потреба у покращенні комунікації.
- **Високий рівень конфліктності** ( $\geq 31$  бала) – значна напруженість у взаєминах, необхідність роботи над стосунками.

Результати можуть використовуватися для розробки індивідуальних рекомендацій подружжю щодо ефективного вирішення конфліктів та покращення сімейних стосунків.