

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

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»



Рішенням засідання кафедри педагогіки, психології та менеджменту
Протокол № 6 від 08.05 2026р.
завідувач кафедри, професор
Юлія ГЕРАСИМЕНКО

«ПСИХОЛОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА КОНФЛІКТІВ У ПОДРУЖНІХ ПАРАХ»

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-23-12-3М

ГНАП Ольга Василівна

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук

ХОМЧУК Олена Павлівна

(підпис)

(підпис)

Біла Церква 2026

Протокол аналізу звіту подібності

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

Автор: ГНАП Ольга Василівна, група ПС-24-12-зМ

Назва: ПСИХОЛОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА КОНФЛІКТІВ У ПОДРУЖНІХ ПАРАХ

Керівник: Хомчук Олена Павлівна

Підрозділ: Bila Tserkva institute of continuous professional education

Коефіцієнт подібності 1: 4.55%

Мікропробіли: 0

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:

Відсоток оригінальності за системою Strike Plagiarism 4,55% відповідає встановленим вимогам. Високий рівень оригінальності. Допускається до захисту/рецензування.

Дата 06.05.2026 р.

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

Підпис _____



1	Хомчук О.П., доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО	06.01.2026	06.01.2026
2	Хомчук О.П., доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО	10.02.2026	10.02.2026
3	Хомчук О.П., доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО	17.03.2026	17.03.2026

6. Дата видачі завдання 06.01.2026 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН


№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Узгодження теми, складання змісту	06.01.2026	Виконано
2	Вивчення літературних джерел	18.01.2026	Виконано
3	Збирання матеріалу	27.01.2026	Виконано
4	Обробка матеріалу	9.02.2026	Виконано
5	Виконання розділу 1	21.02.2026	Виконано
6	Виконання розділу 2	17.03.2026	Виконано
7	Виконання розділу 3	14.03.2026	Виконано
8	Формулювання висновків	01.04.2026	Виконано
9	Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії перевірка на плагіат.	25.04.2026	Виконано
10	Подання роботи на кафедру	15.05.2026	Виконано

Здобувачка освіти


(підпис)

О.В. ГНАП

Керівник роботи


(підпис)

О.П.Хомчук

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

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

В І Д Г У К

**наукового керівника на кваліфікаційну роботу здобувачки вищої
освіти другого (магістерського) рівня**

ГНАП ОЛЬГИ ВАСИЛІВНИ

за темою:

«Психологічна профілактика конфліктів у подружніх парах»

Магістерська робота присвячена актуальній проблемі сучасної психології сім'ї - профілактиці конфліктів у подружніх взаєминах. В умовах зростання соціально-психологічного напруження питання гармонізації сімейних стосунків набуває особливого значення, що зумовлює практичну цінність дослідження.

Автором здійснено ґрунтовний теоретичний аналіз підходів до вивчення конфліктів у сімейних стосунках, розкрито механізми їх формування, а також визначено психологічні чинники та індивідуальні особливості подружніх пар. Окрему увагу приділено сучасним моделям профілактики конфліктів і методам їх конструктивного подолання.

Проведене емпіричне дослідження обґрунтоване використанням психодіагностичних методик, містить опис організації дослідження та характеристику вибірки. Автором проведено аналіз та інтерпретацію отриманих результатів, що дозволило виявити ключові чинники ризику та ресурси профілактики конфліктів у подружніх парах.

Практична значущість роботи розкривається у третьому розділі, де представлено розроблену корекційно-профілактичну програму, що включає організаційні засади, систему психологічних втручань, а також комплекс вправ і тренінгів, спрямованих на покращення взаєморозуміння та зниження рівня конфліктності у подружжі.

Робота характеризується логічною структурою, послідовністю викладу матеріалу, обґрунтованістю висновків та відповідністю поставлених меті й завданням. Отримані результати мають як теоретичне, так і практичне значення та можуть бути використані у діяльності практичних психологів.

Кваліфікаційна робота відповідає всім встановленим вимогам щодо змісту та оформлення. За результатами перевірки в системі StrikePlagiarism коефіцієнт подібності КПІ становить 4,55% що свідчить про високий рівень самостійності автора та належне дотримання норм академічної доброчесності.

Вважаємо, що кваліфікаційна робота Гнап О.В. розкрита на належному теоретичному та практичному рівнях, оформлена відповідно до встановлених вимог та рекомендується до захисту на засіданні екзаменаційної комісії.

Кваліфікаційна робота заслуговує 82 B (good) балів (оцінка ECTS, оцінка за національною шкалою).

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук



О. П. Хомчук

АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота: 70 сторінок, 6 таблиць, 8 рисунків, додаток, 45 літературних джерел.

Тема: Психологічна профілактика конфліктів у подружніх парах.

Основний зміст: У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичний аналіз психологічних підходів до вивчення конфліктів у подружніх парах, визначено основні психологічні чинники та механізми формування конфліктної поведінки у сімейних стосунках.

Проведено емпіричне дослідження особливостей конфліктної взаємодії подружжя, проаналізовано психологічні показники, що впливають на виникнення та перебіг конфліктів, а також виявлено чинники ризику і ресурси їх профілактики.

На основі отриманих результатів розроблено корекційно-профілактичну програму, спрямовану на розвиток навичок конструктивного спілкування, емоційної саморегуляції та ефективного подолання конфліктів у подружніх парах.

Наукова новизна дослідження полягає у визначенні психологічних механізмів виникнення конфліктів у подружніх парах та обґрунтуванні ефективних психопрофілактичних заходів щодо їх попередження і конструктивного подолання.

Практичне значення роботи полягає у тому, що результати дослідження та розроблена корекційно-профілактична програма можуть бути використані психологами, сімейними консультантами та соціальними працівниками для профілактики та подолання конфліктів у подружніх парах. Практичні рекомендації і вправи, запропоновані у роботі, сприяють розвитку навичок конструктивної комунікації, емоційної саморегуляції та ефективного вирішення суперечок, що дозволяє підвищити рівень психологічного комфорту у сімейних стосунках, зміцнити партнерські взаємини та знизити ризик ескалації конфліктів у родині.

Ключові слова: подружні конфлікти, психологічні чинники, конструктивна комунікація, профілактичні програми, емоційна стабільність.

ABSTRACT

Master's thesis: 70 pages, 6 tables, 8 figures, appendix, 45 references

Title: Psychological Prevention of Conflicts in Married Couples

Main Content: This study presents a theoretical and empirical analysis of psychological approaches to understanding conflicts in married couples. Key psychological factors and mechanisms underlying conflict behavior in family relationships were identified.

An empirical investigation examined the features of conflict interactions between spouses, analyzed psychological indicators influencing conflict onset and development, and identified risk factors and resources for prevention.

Based on the results, a corrective and preventive program was developed to enhance constructive communication, emotional self-regulation, and effective conflict resolution in marital relationships.

Scientific Novelty: The study provides new insights into the psychological mechanisms of conflict emergence in married couples and substantiates effective psycho-preventive strategies for their prevention and constructive resolution.

Practical Significance: The findings and developed program can be applied by psychologists, family counselors, and social workers to prevent and manage conflicts in marital relationships. The proposed exercises and interventions promote constructive communication, emotional regulation, and conflict resolution skills, thereby improving psychological well-being, strengthening partner interactions, and reducing the risk of conflict escalation.

Keywords: marital conflicts, psychological factors, constructive communication, preventive programs, emotional regulation

ЗМІСТ

ВСТУП.....	10
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ КОНФЛІКТІВ У ПОДРУЖНІХ ПАРАХ.....	14
1.1 Підходи до вивчення конфліктів та механізми їх формування у сімейних стосунках.....	14
1.2 Психологічні чинники та індивідуальні особливості подружніх пар.....	18
1.3 Психологічні моделі профілактики та методи конструктивного подолання конфліктів.....	22
Висновки до розділу 1.....	28
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ КОНФЛІКТІВ У ПОДРУЖНІХ ПАРАХ.....	29
2.1. Організація дослідження та характеристика вибірки.....	29
2.2. Методика дослідження психологічних показників конфліктної поведінки.....	31
2.3 Аналіз та інтерпретація емпіричних даних.....	34
2.4 Виявлення чинників ризику та протидії конфліктам у парах.....	51
Висновки до розділу 2.....	57
РОЗІЛ 3. РОЗРОБКА КОРЕКЦІЙНО-ПРОФІЛАКТИЧНИХ ЗАХОДІВ ЩОДО ПОДОЛАННЯ КОНФЛІКТІВ У РОДИНІ.....	59
3.1 Організаційні засади та принципи психопрофілактичної програми.....	59
3.2 Корекційні модулі та психологічні втручання.....	62
3.3 Практичні психологічні вправи та тренінги для подружніх пар.....	65
Висновки до розділу 3.....	69
ВИСНОВКИ.....	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	75
ДОДАТКИ.....	78

ВСТУП

Сім'я, як соціально-психологічний інститут, має ключове значення для забезпечення стабільності суспільства, становлення особистості та емоційного добробуту кожної людини. Водночас сучасні соціальні зміни, зростаючий рівень стресу, трансформація гендерних ролей і вплив кризових явищ, зокрема спричинених військовими подіями, значно ускладнюють функціонування подружніх стосунків.

У такому контексті конфлікти стають невід'ємним елементом сімейної взаємодії. Вони можуть як зміцнювати взаємини, так і бути їхньою причиною ослаблення. Тому питання психологічної профілактики конфліктів у міжпартнерських відносинах набуває особливого значення.

Актуальність теми дослідження визначається нагальною потребою у зменшенні сімейних конфліктів, адже вони безпосередньо впливають на якість життя, психологічну атмосферу в родині та здорове виховання дітей. В умовах підвищеної соціальної напруги ефективна профілактика конфліктів набуває не лише особистісного, а й суспільного виміру. Це зумовлює зростання необхідності в розробці науково обґрунтованих підходів до попередження конфліктів, що враховують індивідуальні психологічні особливості партнерів та моделі їхньої взаємодії.

Проблематику подружніх стосунків та конфліктів висвітлювали як класичні психологи, так і сучасні науковці. Значний внесок у дослідження цієї теми зробили зарубіжні вчені, такі як К. Томас, Р. Кілман, Дж. Готтман і С. Джонсон. Вони детально розглядали стратегії поведінки у конфліктах, емоційні механізми взаємодії партнерів та фактори стабільності шлюбу.

Серед українських учених варто відзначити дослідження Т. Титоренко, С. Максименка, М. Савчин, Н. Паніної, О. Духневича, С. Коваленка, О. Данченко, Л. Скуміної та Т. Гурлієвої. Їхні роботи присвячені сімейним взаєностосункам, психологічним аспектам конфліктних ситуацій, ролі

емоційної підтримки, стресостійкості та методам подолання труднощів у парах.

Якщо аналізувати дослідження зарубіжних вчених, то Дж. Готтман є одним із найвідоміших дослідників у галузі сімейної психології, який вивчав комунікативні аспекти подружніх стосунків та стійкість до сімейного стресу. Керол Русбалт розробила теорію інвестування у стосунки, яка пояснює, як люди вирішують зберегти або розірвати свої подружні стосунки в кризових ситуаціях. Рубін Гілл є автором теорії сімейного стресу, яка досліджує механізми подолання труднощів сімей, що стикаються з труднощами.

Мюррей Боуен є засновником теорії сімейних систем, яка пояснює, як стресові ситуації впливають на внутрішню динаміку сім'ї. Кетрін Конгер вивчала вплив фінансових криз та стресових подій на сімейні стосунки. Мар'яна Каспарова аналізувала механізми подолання труднощів сімей у воєнний час.

Попри значну наукову базу в цій сфері, питання психологічної профілактики конфліктів у подружніх відносинах залишається недостатньо вивченим. Зокрема, сучасні підходи до інтеграції психологічних моделей запобігання конфліктам потребують систематизації; також важливо уточнити роль індивідуально-психологічних факторів у формуванні конфліктної поведінки та розробити дієві програми профілактики, адаптовані до сучасних соціальних умов. Ці аспекти стали визначальними для вибору тематики цього дослідження.

Мета роботи - створення теоретичної бази та проведення емпіричного дослідження психологічних особливостей запобігання конфліктам у подружніх парах, а також у розробка практичних рекомендацій щодо їх попередження та конструктивного розв'язання.

Для досягнення цієї мети було визначено такі **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати наукові підходи до вивчення конфліктів та механізмів їх формування в сімейних стосунках;

2. Охарактеризувати психологічні фактори та індивідуальні особливості подружніх пар;
3. Вивчити психологічні моделі запобігання конфліктам та методи конструктивного вирішення конфліктів;
4. Організувати та провести емпіричне дослідження психологічних показників конфліктної поведінки в подружніх парах;
5. Проаналізувати та інтерпретувати отримані результати;
6. Визначити фактори ризику та ресурси для управління конфліктами;
7. Розробити та обґрунтувати програму психопрофілактичних заходів для подружніх пар.

Об'єкт дослідження - подружній конфлікт як психологічне явище.

Предмет дослідження - психологічні аспекти запобігання конфліктам та їх конструктивного вирішення в подружніх парах.

Методологічна основа дослідження базується на внеску сучасної психології щодо природи міжособистісної взаємодії, теорії конфлікту, когнітивно-поведінкових, системних та гуманістичних підходів до аналізу подружніх стосунків, а також на наукових концепціях вітчизняних та міжнародних дослідників у галузі сімейної психології.

У процесі дослідження було використано комплекс взаємозалежних **методів**: теоретичний підхід (аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел, пов'язаних з даною проблемою), емпіричний підхід (психодіагностичні методи для вивчення рівня конфліктності, комунікативних характеристик та емоційної взаємодії в подружніх парах) та статистичний підхід (обробка та інтерпретація отриманих результатів).

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що своєчасна психологічна профілактика є ефективнішою для запобігання конфліктам, ніж їх подальша корекція.

Експериментальна база дослідження включає подружні пари різного віку та тривалості шлюбу.

Практичне значення ожержаних результатів полягає в можливості використання рекомендацій та програм психопрофілактики, розроблених у рамках роботи практичних психологів, сімейних консультантів та центрів психологічної підтримки, для зменшення подружніх конфліктів.

Наукова новизна полягає у комплексному вивченні психологічних чинників конфліктності у подружніх парах та розробці психопрофілактичної програми, спрямованої на формування навичок конструктивної взаємодії й попередження деструктивних сімейних конфліктів.

Структура магістерської роботи визначається метою та завданнями дослідження. Робота складається з вступу, трьох розділів, висновку та списку використаних джерел. У першому розділі розглядаються теоретичні та методологічні основи психологічної профілактики подружніх конфліктів. Другий розділ присвячений організації та результатам емпіричного дослідження. У третьому розділі пропонується та розробляється система коригувальних та превентивних заходів для подолання сімейних конфліктів.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ КОНФЛІКТІВ У ПОДРУЖНІХ ПАРАХ

1.1 Підходи до вивчення конфліктів та механізми їх формування у сімейних стосунках

Проблема сімейного конфлікту є однією з основних напрямків сучасної психології, оскільки саме в парах найбільш яскраво проявляються суперечності між потребами, цінностями та очікуваннями партнерів. У науковій літературі конфлікт розглядається як складне соціально-психологічне явище, що виникає внаслідок зіткнення протилежних інтересів, точок зору чи поведінки між взаємодіючими особами.

У сучасних дослідженнях розроблено кілька основних підходів до дослідження природи конфлікту та повного розкриття його сутності в контексті сімейних стосунків. Психологічний підхід, зокрема, зосереджується на внутрішніх переживаннях особистості, мотиваційній сфері, емоційних реакціях та індивідуальних особливостях. У цих рамках конфлікт інтерпретується як результат внутрішніх суперечностей, що проявляються у взаємодії з партнерами.

Соціологічний підхід розглядає конфлікт як наслідок впливу соціальних ролей, норм та очікувань, що регулюють поведінку членів сім'ї.

Значний внесок у вивчення конфліктів здійснили як класичні, так і сучасні теоретичні підходи. Згідно з психоаналітичним підходом, конфлікти виникають через несвідомі внутрішні протиріччя особистості, які кореняться у незадоволених потребах та внутрішньому напруженні.

Біхевіористичний підхід фокусується на впливі зовнішніх моделей поведінки, що формуються через соціальне навчання і можуть відтворюватися у міжособистісних стосунках, зокрема подружніх.

Когнітивний підхід акцентує увагу на значенні інтерпретацій, очікувань та уявлень партнерів один про одного, які здатні спотворювати реальність та провокувати виникнення конфліктів

Сімейний конфлікт є відносно поширеним явищем, що не дивно, оскільки найтісніші зв'язки між людьми формуються саме в сім'ї. Водночас кожен член сім'ї хоче жити за власними уявленнями та думками, і не завжди можливо оскаржити звички та переконання інших. Це є розсадником сімейних конфліктів. Іноді конфронтація виникає, коли люди неправильно розуміють одне одного та роблять неправильні висновки. Це породжує образи і не завжди можливо вирішити проблему мирним шляхом.

Варто виділити підхід дослідників В. К. Мягера та Т. М. Мішиної, які вважають, що сімейні конфлікти виникають, коли обидва учасники прагнуть оволодіти одним і тим самим об'єктом, приймають на себе несумісні ролі та переслідують різні цілі [6]. Більше того, в колективній уяві конфлікт зазвичай асоціюється з тим, чому немає місця в сім'ї.

Головний висновок полягає в тому, що конфлікт дає можливість вийти на новий рівень стосунків та відкрити нові перспективи. Процвітаючі сім'ї відрізняються від проблемних не відсутністю або низькою частотою конфліктів, а їх низькою інтенсивністю та безболісним характером.

Н. В. Гришина підкреслює зв'язок між конфліктом та певними рисами особистості: стриманістю та імпульсивністю [11]. Дослідження А. П. Мусакіної показали, що добрі та товариські жінки частіше створюють та підтримують сім'ю. Крім того, ці жінки частіше задоволені своїм шлюбом. Більше того, чим більше жінка прагне задовольнити власні інтереси, тим складнішим стає її спілкування з чоловіком та дітьми. Крім того, чим більший ступінь домінування жінки, тим менше шансів, що партнери досягнуть згоди в конфліктах, пов'язаних з недотриманням очікуваних ролей [14].

На думку авторів, виникнення сімейних конфліктів залежить не лише від об'єктивних причин (наприклад, специфіки умов конфлікту та характеристик

залучених осіб), але й від суб'єктивних факторів: сприйняття залученими особами самих себе (їхніх потреб, мотивації, цінностей) та свого чоловіка/дружини.

Механізми формування конфліктів у подружніх стосунках мають складну багаторівневу природу, що охоплює переплетені когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти. Ці компоненти взаємодіють між собою, посилюючи напругу та конфліктний потенціал. На когнітивному рівні ключову роль відіграють індивідуальні уявлення партнерів щодо шлюбу, розподілу сімейних ролей, взаємних обов'язків та очікувань від поведінки одне одного.

Формування таких уявлень обумовлене попереднім життєвим досвідом, моделями поведінки у батьківській родині, соціокультурними нормами та особистісними переконаннями. Коли ці очікування не відповідають одне одному або залишаються не узгодженими, виникає когнітивний дисонанс, що супроводжується внутрішньою напругою й незадоволеністю. Особливу загрозу для гармонії в стосунках становлять атрибутивні помилки. Вони виникають тоді, коли один із партнерів схильний оцінювати дії іншого переважно через призму негативних припущень чи упереджень, що спричиняє викривлене сприйняття ситуації і лише поглиблює конфлікт.

Емоційний компонент конфлікту пов'язаний із переживаннями, які формуються під час взаємодії подружжя[45]. Накопичення таких негативних емоцій, як образа, фрустрація, роздратування, тривога або ревності, поступово знижує рівень емоційної відкритості та емпатії між партнерами. Це перешкоджає встановленню взаєморозуміння та сприяє появі емоційної дистанції у стосунках.

Значний вплив має також феномен емоційного зараження: негативний настрій одного з партнерів нерідко передається іншому, створюючи замкнене коло напружених емоцій. Якщо у пари відсутні навички ефективною емоційної регуляції, навіть незначні розбіжності можуть швидко перерости в серйозний конфлікт.

Поведінковий рівень розкриває конкретні форми взаємодії, через які реалізуються внутрішньоособистісні когнітивні та емоційні процеси. У межах подружніх конфліктів можуть виявлятися як конструктивні, так і деструктивні моделі поведінки. До конструктивних моделей відносять відкриту комунікацію, готовність шукати компроміс, враховувати взаємні інтереси та співпрацювати. Деструктивні ж форми поведінки, своєю чергою, проявляються через агресію, надмірну критику, ігнорування проблем, уникнення їх вирішення або використання маніпулятивних стратегій впливу. Закріплення таких деструктивних моделей поступово створює стійкі негативні сценарії взаємодії, що ускладнюють вирішення конфліктів і формують своєрідну "пастку" для подружньої пари[9].

Особливе значення у виникненні конфліктів має феномен фрустрації, який виникає через блокування важливих потреб особистості. У сфері сімейних відносин це можуть бути нереалізовані потреби в емоційній підтримці, прийнятті, близькості чи самореалізації. Тривала фрустрація провокує накопичення внутрішньої напруги, яка часто переростає в агресивну або пасивно-агресивну поведінку. У відповідь партнер може реагувати подібно, що лише збільшує інтенсивність конфлікту.

Важливим фактором також є наявність комунікативних бар'єрів, що заважають ефективному обміну інформацією між партнерами. До них належать недостатній розвиток навичок активного слухання, труднощі з вербалізацією емоцій, схильність до звинувачувальних або узагальнюючих висловлювань, а також відмінності у стилях спілкування. Такі бар'єри призводять до перекручення інформації, що сприяє виникненню непорозумінь і, відповідно, конфліктів навіть у ситуаціях, які на перший погляд не є конфліктогенними.

1.2 Психологічні чинники та індивідуальні особливості подружніх пар

Ефективність подружніх стосунків значною мірою залежить від індивідуально-психологічних характеристик партнерів, їхніх особистісних рис, системи цінностей, емоційної зрілості та навичок міжособистісного спілкування. Сучасна психологія підтверджує, що конфлікти у шлюбі виникають не лише через зовнішні чинники, але й обумовлені комплексом внутрішніх факторів, які впливають на сприйняття, інтерпретацію та реакції партнерів на поведінку одне одного[35].

Серед ключових психологічних факторів, які спричиняють виникнення та розвиток конфліктів у сім'ї, особливе місце посідають темперамент і риси характеру. Відмінності у швидкості обробки інформації, рівень емоційної збудливості, схильність до імпульсивності або здатність до самоконтролю можуть створювати труднощі у взаєморозумінні.

Наприклад, поєднання емоційно нестабільного партнера з раціональною і стриманою людиною нерідко спричиняє комунікативний дисбаланс та напругу через різні поведінкові стилі. Рис характеру також відіграють важливу роль: у межах сімейного життя ці відмінності проявляються виразніше, часто стаючи джерелом конфліктів.

Дослідниця Ченцева-Каваленко А. М. визначає шлюбні стосунки як форму існування сім'ї, що забезпечує реалізацію її базових функцій: продовження роду, виховання дітей, організацію побуту та задоволення потреб її членів. Баришевський М. Ю. додає, що система шлюбних стосунків визначається змістом самого шлюбу і слугує механізмом задоволення економічних, емоційних, сексуальних, психологічних та батьківських потреб обох партнерів[40]. У цьому контексті шлюбні стосунки розглядаються як сукупність соціально впорядкованих взаємин між чоловіком і дружиною, які хоч і належать до ширшої категорії сімейних

відносин, суттєво відрізняються за функціональністю, структурою та змістовністю.

Таким чином, стосунки подружніх пар варто розглядати як особливий тип міжособистісних взаємодій між чоловіком і жінкою, побудований на основі шлюбу або тривалого спільного проживання. Вони охоплюють широкий спектр емоційних, психологічних, соціальних і культурних аспектів співіснування партнерів. Основою таких стосунків є любов, довіра, взаємопідтримка, відповідальність та спільність цінностей.

У статті «Психоаналітичний підхід до вивчення впливу батьківсько-дитячих стосунків на романтичні стосунки» аналізується вплив ранніх прив'язаностей на подружні стосунки, спираючись на роботи М. Кляйн, М. Малера, Дж. Боулбі та О. Кернберга [9]. Памиткіна Л.В., Злагодух В.В., Хімченко Н.С. та Пагорильська Н.І. окреслюють основні принципи психоаналітичного підходу:

- Вибір партнера та перенесення: З. Фрейд вважав, що людина несвідомо обирає партнера, який нагадує батьківську фігуру, щоб відтворити та вирішити ранні емоційні конфлікти. Цей процес називається перенесенням, коли почуття та очікування, пов'язані з батьками, переносяться на партнера.
- Теорія об'єктних стосунків: М. Кляйн та Д. Віннікотт розвинули ідеї Фрейда, наголошуючи на тому, що ранні стосунки з об'єктами (зазвичай з матір'ю) формують внутрішні уявлення, які впливають на пізніші стосунки. У шлюбі ці внутрішні об'єкти можуть проявлятися через проєктивну ідентифікацію, коли власні несвідомі почуття чи риси приписуються партнеру[18].
- Теорія прив'язаності: Дж. Боулбі досліджував, як стилі прив'язаності, сформовані в дитинстві, впливають на стосунки в дорослому віці. Надійна прив'язаність сприяє здоровим і стабільним подружнім стосункам, тоді як тривожна або уникаюча прив'язаність може призвести до труднощів з інтимністю та довірою[15].

- Нарцисизм та його вплив на стосунки: О. Кернберг вивчав вплив нарцисичних рис на подружні стосунки, зазначаючи, що надмірний егоцентризм і постійна потреба в захопленні можуть ускладнити встановлення глибокої емоційної близькості між партнерами.

Аналізуючи наукові праці українських дослідників, що пропонують поглиблений аналіз різних аспектів подружніх стосунків, зокрема: Соляник А.А., який розглядає важливість емоційної близькості між чоловіком і дружиною, наголошуючи на ролі відкритості та взаємної підтримки у зміцненні сімейних зв'язків[11]; Іщенко А., який аналізує вплив якості спілкування на міцність подружнього союзу та зазначає, що низький рівень спілкування може призвести до непорозумінь та конфліктів, підтримує механізми конструктивного вирішення подружніх конфліктів, наголошуючи на важливості ефективного спілкування та взаєморозуміння [6]; Василенко А.В., який досліджує баланс між традиційними та сучасними моделями наслідування, зосереджуючись на економічному, емоційному та щоденному внеску кожного партнера [4]; Занюк Я.А., який аналізує вплив соціальних, економічних та психологічних змін на динаміку подружніх стосунків та зазначає, що кризи, війни, втрати та еміграція можуть суттєво впливати на сімейне життя [37], дозволяє нам помітити, що подружні стосунки мають свої психологічні характеристики, зокрема:

-Емоційна близькість: це передбачає відкритість між партнерами, довіру, взаємну підтримку та прийняття.

-Комунікативна взаємодія: рівень та якість спілкування значною мірою визначають міцність подружнього союзу. Недостатнє спілкування може призвести до непорозумінь та конфліктів.

-Розподіл ролей та обов'язків: усередині пари існує певний баланс між традиційними та сучасними моделями наслідування (економічний, емоційний та щоденний внесок кожного партнера).

-Конфлікти та їх управління: подружні стосунки неминуче характеризуються конфліктами, але важливо впроваджувати механізми їх конструктивного вирішення.

-Статева гармонія: це важливий аспект подружніх стосунків, що сприяє їхній стабільності.

- Залежність від зовнішніх факторів - соціальні, економічні та психологічні зміни (кризи, війни, втрати, еміграція) можуть впливати на динаміку подружніх стосунків[27].

Життєвий досвід людини, особливо її родини, відіграє вирішальну роль у формуванні подружніх стосунків. Моделі взаємодії, методи вирішення конфліктів та емоційні сценарії, засвоєні в дитинстві, часто несвідомо відтворюються в шлюбі. Якщо в сім'ї панували конфлікти або деструктивна поведінка, вони з великою ймовірністю повторяться в подружніх стосунках. І навпаки, позитивний досвід гармонійної взаємодії сприяє розвитку ефективних комунікативних стратегій.

Індивідуальні характеристики, пов'язані з мотивацією, не менш важливі, особливо потреба в близькості, автономії, визнанні та особистісній самореалізації. Розбіжність у рівнях цих потреб партнерів може призвести до суперечностей та внутрішніх конфліктів. Наприклад, надмірна потреба в контролі та домінуванні одного партнера може обмежувати автономію іншого, створюючи таким чином опір та напругу в парі[26].

Комунікативні навички партнерів також мають значний вплив на подружню взаємодію. Стиль спілкування, здатність відкрито висловлювати думки та почуття, а також здатність слухати та враховувати точку зору іншої людини визначають характер взаємодії в парі. Погана комунікація, використання критики та звинувачень або відмова вирішувати проблеми значно підвищують ризик конфлікту та його ескалації.

1.3 Психологічні моделі профілактики та методи конструктивного подолання конфліктів

Сімейні кризи, що виникають внаслідок конфлікту, впливають на когнітивний та емоційний стан кожного члена сім'ї, погіршуючи загальний психологічний клімат та викликаючи тривогу, депресивні настрої, зниження самооцінки [13]. Ця проблема особливо гостро стоїть у подружніх стосунках, де відсутність взаєморозуміння, нездатність конструктивно висловлювати потреби чи емоції, а також вплив гендерних стереотипів посилюють внутрішню кризу. Крім того, у сім'ях, де ще не сформовані механізми комунікації, конфлікти часто призводять до психологічного відчуження, втрати емоційної підтримки або навіть розриву стосунків. Такі кризи можуть мати наслідки не лише для дорослих, а й для дітей, сприяючи їхньому відчуттю небезпеки, нестабільності та спотвореному сприйняттю стосунків.

В умовах війни в Україні проблема сімейних конфліктів значно загострюється. Психоемоційне виснаження, вимушене переселення або розлука з близькими посилюють внутрішню напругу в сім'ях, часто провокуючи конфлікти. За цих обставин важливо вивчати не лише причини конфліктів, але й механізми подолання психологічних криз шляхом розробки стратегій подолання[44].

Як наголошують міжнародні дослідники, зокрема Б. Р. Карні та Т. Н. Бредбері, саме психологічна адаптивність визначає, чи буде конфлікт деструктивним, чи каталізатором зростання [4]. М. К. Фальконьєрі розглядає сімейну кризу як можливість зміцнити зв'язки за умови спільного подолання стресу та впровадження конструктивних стратегій подолання [14].

Аналогічно, Р. Д. Конгер показує, що хронічний зовнішній стрес, такий як економічна нестабільність, сприяє виникненню вимушеного спілкування всередині сім'ї, що лише загострює конфлікт та збільшує ризики для психічного здоров'я дітей [11].

У цьому контексті важливою є концепція Ф. Уолша: він пропонує розглядати сім'ю як систему з потенціалом стійкості, тобто здатністю відновлюватися після кризи завдяки згуртованості, гнучкості та спільним цінностям. Вивчення сімейного конфлікту як психологічної кризи не лише дозволяє краще зрозуміти внутрішні механізми міжособистісної напруженості, але й спрямовує психологічну підтримку. Це відкриває перспективи для розробки профілактичних та корекційних програм, спрямованих на розвиток стратегій подолання у пар та сімей, які переживають кризу.

У сучасному контексті сімейні конфлікти являють собою не лише загрозу цілісності сім'ї, але й відправну точку для рефлексії, зростання та психологічної трансформації. Індивідуальні стратегії подолання є ключовими механізмами психічної регуляції, що дозволяють людині ефективно реагувати на життєві зміни та кризи. У психології адаптація розглядається як динамічний процес взаємодії між людиною та її оточенням, що забезпечує підтримку внутрішньої рівноваги, особистісної цілісності та функціонування[30].

Стратегії подолання є невід'ємною частиною адаптивної поведінки, тобто свідомими та несвідомими засобами подолання стресу, конфлікту, невизначеності чи горя. Ці стратегії базуються на рисах особистості, когнітивних установках, емоційній регуляції, мотиваційних прагненнях та досвіді складних ситуацій.

Однією з найпоширеніших моделей подружнього конфлікту є когнітивно-поведінкова модель, яка ґрунтується на припущенні, що конфлікти виникають через вплив когнітивних установок, інтерпретацій і поведінкових реакцій партнерів. Відповідно до цієї моделі, причиною деструктивних конфліктів є викривлене сприйняття партнера, негативні атрибуції і нереалістичні очікування, які провокують неефективні поведінкові шаблони.

Для профілактики таких конфліктів акцент ставиться на корекції когнітивних спотворень, розвитку ефективних комунікативних навичок і

створенні альтернативних стратегій поведінки. Наукові дослідження підтверджують, що зміна способу мислення та поведінкових моделей сприяє зниженню рівня конфлікту і підвищує рівень задоволення шлюбом.

Не менш значущою є модель комунікативної профілактики конфліктів, яка фокусується на вдосконаленні міжособистісного спілкування між партнерами. У цій моделі конфлікт розглядається як наслідок недоліків комунікації, до яких належать недостатня відвертість, слабкі навички активного слухання або неконструктивне вираження емоцій[9, с. 44-46].

Практичні програми, спрямовані на вдосконалення цих навичок, демонструють високу ефективність. Дослідження свідчать, що розвиток комунікативних здібностей та управління конфліктами сприяють зменшенню негативної взаємодії і навіть допомагають знизити рівень агресивності у шлюбі.

Варто також окремо відзначити системні моделі сімейної терапії, які пояснюють конфлікти як результат функціонування сімейної системи загалом, а не як проблему когось із партнерів окремо. Цей підхід враховує взаємовплив поведінки подружжя, їхніх ролей у стосунках та зовнішніх обставин.

Сучасні дослідження підтверджують, що незадоволеність одного з подружжя може безпосередньо впливати на поведінку іншого, формуючи циклічну динаміку конфліктів. Тому доцільно застосовувати комплексні методи профілактики, охоплюючи всі аспекти взаємодії в рамках сімейної системи.

Ще одним дієвим інструментом є модель рівнів конфлікту, яка передбачає аналіз ситуацій залежно від ступеня їх інтенсивності та специфіки. Розмежування рівнів конфлікту дозволяє обрати відповідну стратегію: від превентивних заходів на ранніх стадіях до психотерапевтичного втручання у випадках серйозних і затяжних конфліктів. Завдяки цьому підходу можливо підвищити результативність психологічної допомоги та попередити подальшу ескалацію напруги[21].

Не можна недооцінювати роль психоосвітніх програм у запобіганні подружнім конфліктам. Такі програми спрямовані на поширення психологічної грамотності серед подружніх пар. Як показують дослідження, навіть короткострокові тренінги можуть суттєво поліпшити стиль спілкування між партнерами, знизити рівень деструктивних взаємодій і підвищити загальне задоволення стосунками. Це наголошує на важливості раннього втручання та формування конструктивних моделей поведінки ще до появи серйозних проблем у стосунках.

Конструктивні методи вирішення конфліктів у подружніх парах спираються на поєднання когнітивних, емоційних та поведінкових технік. Серед найефективніших - переговори, компроміс, співпраця, використання «Я»-тверджень, розвиток емпатії та управління емоційними реакціями.

Емпіричні дослідження показують, що найпоширенішою стратегією вирішення конфліктів у подружніх парах є компроміс, який забезпечує баланс інтересів між обома партнерами, тоді як агресивні або конкурентні стратегії часто призводять до ескалації конфлікту.

Для систематизації основних моделей та методів запобігання конфліктам доцільно представити їх у (Табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Психологічні моделі профілактики та методи подолання подружніх конфліктів

Модель / підхід	Сутність	Основні методи	Практичний результат
Когнітивно-поведінкова	Конфлікт як результат когнітивних викривлень і поведінкових патернів	Корекція установок, навчання комунікації, зміна поведінки	Зниження конфліктності, покращення взаєморозуміння

Продовження таблиці 1.1

Комунікативна	Конфлікт як наслідок неефективного спілкування	Активне слухання, «Я-повідомлення», розвиток діалогу	Підвищення якості взаємодії
Системна сімейна	Конфлікт як результат функціонування сімейної системи	Сімейна терапія, робота з ролями та взаємозв'язками	Гармонізація сімейних відносин
Модель рівнів конфлікту	Розподіл конфліктів за інтенсивністю	Рання діагностика, диференційоване втручання	Запобігання ескалації
Психоосвітні програми	Формування навичок взаємодії	Тренінги, консультації, навчання	Профілактика конфліктів, підвищення задоволеності шлюбом

Систематизація психологічних моделей запобігання та вирішення сімейних конфліктів показує, що ефективне управління конфліктними взаємодіями можливе лише в рамках комплексного підходу, який враховує різні рівні функціонування особистості та міжособистісних стосунків[40]. Кожна з вищезазначених моделей відображає окремий аспект природи конфлікту; проте їхня практична цінність полягає саме в можливості їх інтеграції в єдину систему психологічної підтримки сімейних пар.

Зокрема, когнітивно-поведінковий підхід дозволяє звернутися до глибоко вкорінених, часто неусвідомлених, установок та переконань партнерів, що визначають характер їхньої взаємодії. Такий підхід забезпечує модифікацію деструктивних моделей мислення, що лежать в основі конфліктів, та сприяє більш адаптивній інтерпретації поведінки партнера.

Водночас комунікаційна модель доповнює цей підхід, оскільки навіть за позитивних установок відсутність ефективних комунікативних навичок може

привести до спотворення змісту обмінів та виникнення непорозумінь. Таким чином, поєднання когнітивного та комунікативного компонентів закладає основу для конструктивного діалогу між партнерами[3].

Системний підхід розширює розуміння конфлікту, переносячи його з рівня індивідуальних характеристик на рівень взаємовідносин та взаємного впливу в сімейній системі. Це дозволяє виявити механізми, що лежать в основі стійкості конфлікту, включаючи повторювані моделі взаємодії, дисфункціональні ролі та несвідомі очікування. Використання системної моделі особливо ефективно у випадках тривалих або хронічних конфліктів, коли зміни на індивідуальному рівні не дають тривалих результатів без трансформації всієї системи взаємин.

Модель рівнів конфлікту має значне практичне значення в профілактиці, оскільки дозволяє диференціювати конфлікти залежно від стадії їх розвитку та вибирати відповідні стратегії реагування. Рання діагностика конфліктних тенденцій дозволяє своєчасно втручатися, що значно підвищує ефективність профілактичних заходів та запобігає переходу конфлікту в деструктивну фазу. У цьому контексті розвиток здатності партнерів до самоаналізу та рефлексії має першочергове значення.

Психосвітні програми є універсальним інструментом профілактики, оскільки вони спрямовані на отримання фундаментальних знань про природу конфлікту, розвиток емоційних навичок та культивування здатності до конструктивної взаємодії. Їх ефективність підтверджена численними емпіричними дослідженнями, які свідчать про зменшення конфліктів та підвищення задоволеності шлюбом після відповідного навчання. Важливо, щоб ці програми використовувалися як під час підготовки до шлюбу, так і в контексті сімейного життя[42].

Висновки до розділу 1

Формування подружніх конфліктів має складний характер і обумовлене взаємодією когнітивних установок, емоційних станів і поведінкових стратегій кожного з партнерів. Ці процеси залежать як від індивідуально-психологічних характеристик особистості, так і від особливостей взаємодії у межах сімейної системи. Осмислення механізмів виникнення конфліктів є важливою умовою для розробки дієвих підходів до їх запобігання, спрямованих на створення гармонійної атмосфери у стосунках і покращення загальної якості сімейного життя.

Важливо також враховувати психологічну підготовку до шлюбу, яка включає особистісну зрілість, почуття відповідальності, здатність співпрацювати та приймати свого партнера. Недостатня підготовка часто проявляється нереалістичними очікуваннями щодо шлюбу, ідеалізацією партнера або, навпаки, швидким розчаруванням у стосунках. Це створює благодатний ґрунт для конфліктів з самого початку подружнього життя.

Отже, можна зробити висновок, що подружні стосунки мають складну психологічну структуру, яка охоплює емоційну близькість, спілкування, розподіл ролей, управління конфліктами, сексуальну гармонію та вплив зовнішніх факторів.

Аналіз представлених моделей дозволяє зробити висновок, що профілактика сімейних конфліктів має бути багатовимірною та спрямованою на розвиток особистісних та міжособистісних ресурсів партнерів. Найбільш ефективними підходами є інтегративні, що поєднують елементи різних моделей та враховують індивідуальні особливості пари. Це не лише зменшує конфлікти, але й сприяє встановленню постійних, стабільних та гармонійних сімейних стосунків, що є необхідною умовою психологічного благополуччя кожної людини.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ КОНФЛІКТІВ У ПОДРУЖНІХ ПАРАХ

2.1. Організація дослідження та характеристика вибірки

Емпіричні дослідження психологічної профілактики подружніх конфліктів базуються на сучасних теоретичних основах сімейної психології та конфліктології, включаючи системний підхід до аналізу сім'ї, який розглядає сімейну систему як:

- цілісну структуру з взаємопов'язаними елементами;
- когнітивно-поведінкову традицію вивчення подружніх стосунків, яка зосереджена на зв'язках між думками, емоціями та поведінкою партнерів;
- емпіричні моделі подружньої взаємодії та динаміки конфліктів, які описують закономірності виникнення, розвитку та вирішення конфліктів у шлюбі.

У цих рамках сімейний конфлікт розглядається як природний елемент функціонування сімейної системи, що виникає в результаті порушення балансу між індивідуальними потребами, очікуваннями та реальними способами взаємодії партнерів. Він може бути як деструктивним, так і конструктивним, залежно від методів регулювання, рівня емоційної зрілості партнерів та використовуваних комунікативних стратегій[17].

Для вивчення психологічних механізмів, що зумовлюють виникнення подружніх конфліктів і сприяють їх попередженню, було проведено емпіричне дослідження, структуроване у три взаємопов'язані етапи: підготовчий, діагностичний та аналітичний.

На підготовчому етапі здійснено теоретичний аналіз наукових джерел, присвячених проблематиці сімейних конфліктів. У ході роботи були визначені концептуальні основи дослідження, сформульовані його мета й завдання, а також обґрунтовано вибір психодіагностичних інструментів.

Особливу увагу приділено підбору методик, які забезпечували комплексну оцінку поведінкових стратегій у конфліктних ситуаціях, а також враховували емоційні й ціннісні аспекти взаємин між подружжям.

Діагностичний етап включав проведення онлайн-анкетування за допомогою платформи Google Forms. Цей формат дослідження гарантував анонімність респондентів, сприяв отриманню більш чесних відповідей і давав змогу залучити учасників із різних соціально-демографічних груп.

Вибір психодіагностичних інструментів обумовлений потребою в комплексному вивченні конфліктної поведінки подружніх пар. Застосування стандартизованих методик дає змогу отримати об'єктивну інформацію про стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях, рівень задоволеності шлюбом, особливості емоційної регуляції та інтенсивність конфліктної взаємодії. Використання декількох методик дозволяє забезпечити багатовимірний підхід до аналізу цього явища[12].

У вибірці взяли участь 40 осіб, які перебувають у шлюбі або у тривалих стабільних стосунках. Вибір респондентів здійснювався за критерієм доступності з урахуванням вікових, гендерних і сімейних характеристик, що забезпечило збір репрезентативних даних для подальшого аналізу.

Отримані результати містять певні обмеження, зумовлені як обсягом вибірки, так і методами її формування. Застосування вибірки за принципом доступності не дає змоги повною мірою поширювати отримані дані на всю сукупність подружніх пар. Також ймовірний вплив соціально бажаних відповідей, адже учасники могли до певної міри адаптувати свої відповіді відповідно до загальноприйнятих норм поведінки.

2.2. Методика дослідження психологічних показників конфліктної поведінки

У рамках емпіричного дослідження застосовувався комплекс психодіагностичних методик, який дозволив провести всебічний аналіз конфліктних взаємодій між партнерами в подружніх парах.

Методологічну основу дослідження становить поєднання кількох стандартизованих психодіагностичних методик, які забезпечують багатовимірний аналіз конфліктної поведінки та якості сімейних відносин.

Методика управління конфліктами Томаса-Кілмана є фундаментальною діагностичною моделлю в сучасному аналізі конфліктів. Вона дозволяє виявляти індивідуальні стилі поведінки в конфліктних ситуаціях. Базується на двовимірній моделі: орієнтація на власні інтереси та орієнтація на інтереси іншої сторони.

Методика, розроблена К. Томасом, дає можливість оцінити основний підхід до регулювання конфліктних ситуацій. Цей підхід може проявлятися у вигляді одного з наступних стилів:

- конкуренція: акцент на досягненні власних цілей, навіть якщо це створює незручності для інших учасників;
- пристосування: свідомий вибір поступитися власними інтересами заради потреб інших;
- компроміс: готовність йти на взаємні поступки та укладати угоди задля вирішення суперечки;
- уникнення: дистанціювання від конфлікту без спроб реалізувати власні цілі;
- співпраця: активний пошук рішень, які задовольняють потреби всіх сторін конфлікту.

Ця методика визначає п'ять основних стилів поведінки в конфліктних ситуаціях:

- конкуренція (переважання власних інтересів);
- співпраця (пошук взаємовигідного рішення);

- компроміс (взаємні поступки);
- уникнення (втеча від конфлікту);
- адаптація (підпорядкування інтересам партнера).

Використання цієї методики з подружніми парами дозволяє виявити домінуючі моделі поведінки партнерів у ситуаціях міжособистісної напруженості. Отримані результати важливі для аналізу конструктивного чи деструктивного характеру конфліктної взаємодії, а також для оцінки потенціалу партнерів до співпраці та компромісу

Ця методика має значну діагностичну цінність, оскільки не тільки фіксує поведінкові реакції, але й прогнозує ефективність стратегій вирішення конфліктів у рамках сімейної системи.

Опитувальник задоволеності шлюбом (ENRICH, адаптовано з роботи Фауерса та Олсона) використовується для комплексної оцінки якості та стабільності подружніх стосунків. Він охоплює широкий спектр параметрів функціонування сім'ї, що дозволяє розглядати подружжя як цілісну систему взаємодії[29].

Дана методика дозволяє оцінити:

- рівень емоційної підтримки між партнерами;
- якість спілкування в парі;
- розподіл ролей та обов'язків у сім'ї;
- ступінь відповідності життєвих цінностей;
- загальну задоволеність шлюбом.

Використання цього інструменту є фундаментальним для цього дослідження, оскільки він встановлює зв'язок між якістю подружніх стосунків та частотою або інтенсивністю конфліктів. Таким чином, конфлікт розглядається не ізольовано, а в контексті загальної стабільності сімейної системи.

Результати цієї методики дозволяють виявити зони психологічної напруженості у стосунках та потенційні ресурси для їх зміцнення.

Шкала конфліктної поведінки (адаптація ROCI-II, Rahim Organizational Conflict Inventory) служить інструментом для кількісного вимірювання інтенсивності та характеру взаємодій, які виникають у конфліктних ситуаціях між партнерами. Методика ґрунтується на багатовимірному підході до конфліктів і враховує як поведінкові, так і емоційні аспекти.

Основні параметри, які можна оцінити за допомогою цієї шкали:

- Рівень домінування у конфліктних ситуаціях.
- Схильність до уникнення проблем.
- Використання інтегративних (конструктивних) стратегій взаємодії.
- Емоційна реактивність у стресових умовах.

Шкала дає можливість отримати кількісні дані про конфліктну поведінку, що дозволяє проводити статистичний аналіз і порівняння між окремими групами респондентів.

У межах дослідження інструмент цінний тим, що надає не лише описові характеристики конфліктів, але й дає можливість вимірювати їхню інтенсивність. Ця інформація є критично важливою для розробки ефективних профілактичних заходів у сфері психологічної підтримки.

Методика діагностик емоційної регуляції (Опитувальник емоційної регуляції, Gross) зосереджена на вивченні стратегій управління емоціями в умовах психологічного стресу, зокрема під час конфліктів. Вона дозволяє оцінити, яким чином партнери контролюють свої емоційні стани у напружених ситуаціях.

Основні параметри методики охоплюють:

- Здатність до когнітивного переосмислення ситуацій.
- Контроль емоційних реакцій.
- Рівень імпульсивної поведінки.
- Ефективність саморегуляції в умовах стресу.

Емоційна регуляція є ключовим фактором стабільних відносин, особливо у контексті профілактики подружніх конфліктів. Низький рівень здатності

контролювати емоції часто підсилює конфлікти, тоді як належний рівень самоконтролю сприяє їх раціональному вирішенню.

Даний інструмент допомагає виявити внутрішні ресурси партнерів, які задіюються для попередження конфліктних ситуацій і забезпечення психологічної гармонії в парі[39].

2.3 Аналіз та інтерпретація емпіричних даних

Емпірична частина дослідження в магістерській роботі була спрямована на детальне вивчення психологічних особливостей подружніх конфліктів, а також на визначення факторів, які впливають на їх виникнення та розвиток. Отримані результати дають змогу оцінити характер конфліктної поведінки респондентів, рівень їхньої задоволеності шлюбом, способи емоційної регуляції та провідні стратегії, що використовуються в конфліктних ситуаціях.

Процес аналізу даних включав як кількісне, так і якісне опрацювання. Кількісний метод допоміг встановити процентні показники та середні значення досліджуваних характеристик, тоді як якісний підхід дозволив глибше осмислити психологічний зміст отриманих даних у контексті взаємин між подружжям.

Отже, у дослідженні взяли участь 40 осіб, що перебували або у шлюбі, або у стабільних партнерських стосунках. Вибірку формували за принципом доступності, враховуючи основні соціально-демографічні характеристики. Це дало змогу забезпечити різноманітність даних і досягти репрезентативності результатів у межах поставлених завдань дослідження.

У вибірці взяло участь 24 жінки та 16 чоловіків. У відсотковій інтерпретації це 60% жінок і 40% - чоловіків. Переважаюча кількість жінок пояснюється більшою готовністю їх до участі у нашому психологічному дослідженні, а також вищим показником залученості у питанням конфліктів

у подружніх парах та міжособистісних стосунках. Чоловіки становлять 40% вибірки, що забезпечує достатній баланс для порівняльного аналізу особливостей конфліктної поведінки між статями.

Наступне, що було проаналізовано в ході виконання дослідження - розподіл респондентів за тривалістю подружніх стосунків. Отримані результати в ході опитування ми представили у вигляді діаграми (Рис.2.1).

Аналіз розподілу респондентів залежно від тривалості подружніх стосунків дає можливість більш детально визначити характеристики вибірки та зрозуміти закономірності потенційного розвитку конфліктів на різних стадіях життєвого циклу сім'ї[22].

Основну групу респондентів становлять пари, які перебувають у шлюбі від одного до трьох років.

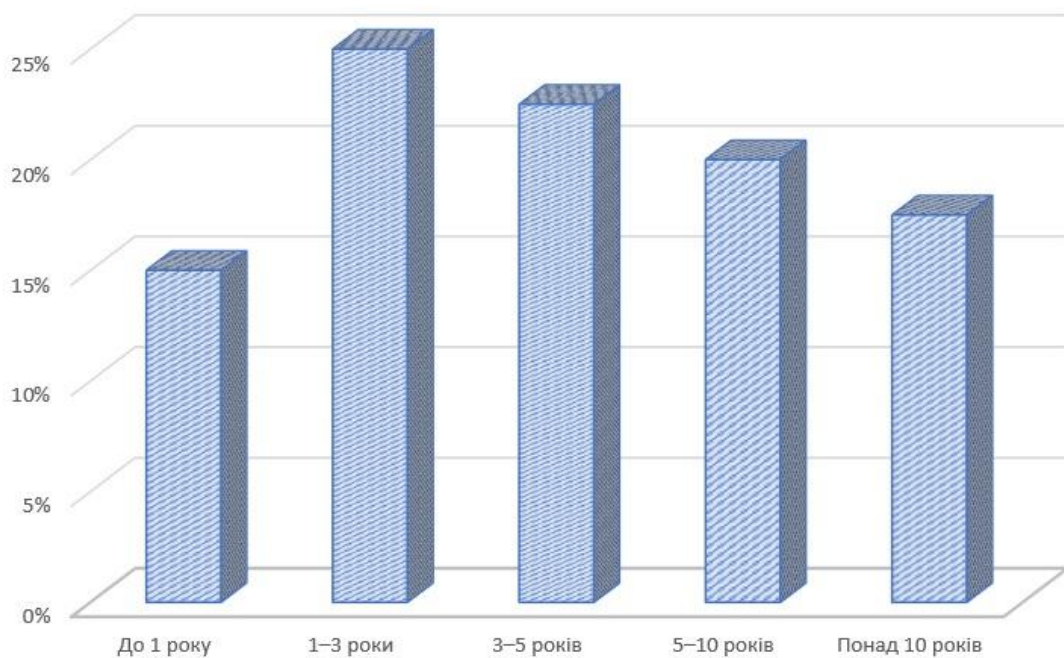


Рис.2.1 - Розподіл респондентів за тривалістю подружніх стосунків

У відсотковому співвідношенні це 25%. У рамках сімейної психології цей період часто називають етапом первинної адаптації, коли партнери працюють над інтеграцією своїх індивідуальних моделей поведінки у спільну систему взаємодії.

В цей час формуються ключові аспекти побуту, ролі у сімейній структурі, а також фінансові й емоційні очікування. Складнощі, що виникають через розбіжності між очікуваними і реальними уявленнями про сімейне життя, нерідко провокують ситуативні конфлікти, які переважно мають емоційний характер.

Другу за чисельністю групу становлять респонденти, які перебувають у шлюбі впродовж трьох-п'яти років (22,5%). Цей етап найчастіше характеризується частковою стабілізацією відносин між партнерами. Їхні поведінкові моделі вже усталилися, проте можуть з'являтися невирішені суперечності, що накопичувалися протягом попередніх етапів. Конфлікти в цьому періоді набувають більш структурованого характеру і часто стосуються ролей, обов'язків чи рівня емоційної підтримки.

Респонденти зі стажем понад десять років (17,5%) утворюють меншу, але важливу для аналізу підгрупу. Як правило, такі пари вже досягли стабільності у взаємовідносинах, що є результатом довготривалого спільного життя. Конфлікти в цій категорії менш емоційно насичені і проявляються здебільшого через накопичені проблеми або хронічні суперечності. Водночас такі подружні стосунки демонструють більш ефективні і адаптивні методи вирішення конфліктів, що стали наслідком набутого досвіду у кризових моментах.

Така структура вибірки за тривалістю шлюбу дозволяє створити комплексний погляд на сімейну динаміку, охоплюючи етапи адаптації, стабілізації та тривалої взаємодії. Це дає змогу глибше розібратися у психологічних механізмах виникнення конфліктів та визначити підхід до їх ефективного попередження в подружніх парах.

Наступне, що запитали у респондентів - кількість дітей в родині.

На (рис.2.2) показано розподіл респондентів за кількістю дітей у сім'ї. Цей показник є важливим для аналізу характеристик сімейної взаємодії, оскільки наявність дітей суттєво впливає на структуру ролей у парі, рівень емоційного напруження та частоту конфліктних ситуацій.

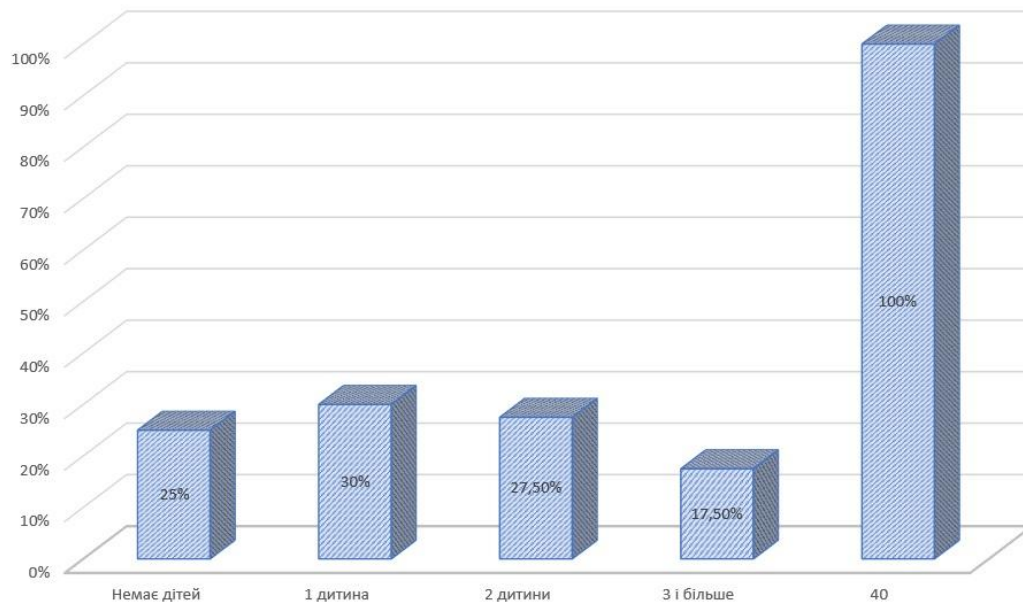


Рис.2.2 - Кількість дітей у сім'ї

Отримані дані свідчать про те, що більшість вибірки складають сім'ї лише з однією дитиною. Така структура сім'ї характерна для сучасного етапу розвитку суспільства, де існує тенденція до обмеження кількості дітей з економічних, професійних та психологічних причин. У цих сім'ях конфлікти часто пов'язані з розподілом батьківських обов'язків та координацією батьківських практик.

Сім'ї з двома дітьми також становлять значну частину вибірки. Ця група ближче відображає традиційну модель сім'ї, де навантаження на подружжя зростає через необхідність одночасного забезпечення матеріальних, освітніх та емоційних потреб кількох дітей. Це може збільшити ризик конфлікту, особливо у випадках нерівномірного розподілу сімейних ролей.

Деякі респонденти не мають дітей. Ця група важлива для дослідження, оскільки дозволяє аналізувати подружні стосунки на ранніх стадіях або у випадках свідомого вибору не мати дітей. У цих парах конфлікти частіше пов'язані з питаннями адаптації, щоденної сумісності та розвитку спільних цінностей.

Найменшу групу складають багатодітні сім'ї. Незважаючи на низьку представленість у вибірці, ця категорія найбільше постраждала від

психологічно, оскільки зростання кількості дітей підвищує потребу в сімейних ресурсах, ускладнює спілкування між партнерами та підвищує рівень стресу. Водночас, завдяки тривалому досвіду спільного проживання, ці сім'ї часто розвивають більш гнучкі та адаптивні стратегії подолання конфліктів.

Аналіз результатів за методикою Томаса-Кілмана виявив, що метою емпіричного дослідження, виконаного в рамках даного напрямку, було визначення основних поведінкових стратегій, що застосовуються подружжям у конфліктних ситуаціях, а також аналіз переважних стилів взаємодії, які впливають на вирішення тих чи інших суперечностей. Зокрема, деякі стилі сприяють конструктивному розв'язанню проблем, тоді як інші можуть посилювати напруженість у сімейних взаєминах.

Отримані в ході опитування результати дали змогу окреслити характерні особливості розподілу поведінкових стратегій серед людей, що засвідчує загальні тенденції емоційно-комунікативної взаємодії в подружніх парах. Отже, були отримані такі результати (Табл.2.1).

Таблиця 2.1

Середні показники стратегій поведінки у конфлікті (за шкалою 1–5)

Стратегія поведінки	Середній бал	Частка вираженості (%)
Співпраця	4,1	28%
Компроміс	3,8	24%
Пристосування	3,5	20%
Конкуренція	3,2	16%
Уникання	2,9	12%

Отримані дані можна інтерпретувати у вигляді діаграми у відсотковому співвідношенні (рис.2.3).



Рис.2.3 – Стратегії поведінки у конфлікті

Отримані дані свідчать, що основною стратегією поведінки у конфліктних ситуаціях є співпраця, яка набрала найвищий середній бал. Такий результат вказує на переважання конструктивного стилю взаємодії серед респондентів, спрямованого на досягнення взаємовигідних рішень і підтримання емоційної гармонії в подружніх стосунках. З точки зору сімейної психології, ця стратегія є найбільш ефективною, оскільки допомагає уникнути ескалації конфліктів.

На другому місці знаходиться стратегія компромісу, яка відображає готовність партнерів до взаємних поступок. Це свідчить про опанування навичок емоційної регуляції та прагнення зберігати стабільність стосунків навіть за наявності розбіжностей.

Кореляційний аналіз емпіричних даних виявив статистично значущі зв'язки між домінантними стилями поведінки в конфлікті, задоволеністю шлюбом, емоційною регуляцією та загальною стабільністю сімейних стосунків.

Результати показують, що чим більше респонденти поклалися на компроміс як основну стратегію вирішення конфліктів, тим вищий рівень конструктивної комунікації в парі ($r = 0,48$, $p < 0,05$), тим більша емоційна

підтримка між партнерами ($r = 0,41, p < 0,05$) та тим вища їхня загальна задоволеність шлюбними стосунками ($r = 0,52, p < 0,05$).

Водночас було встановлено зворотну залежність між схильністю до компромісу та проявами домінування ($r = -0,46, p < 0,05$), емоційною імпульсивністю ($r = -0,39, p < 0,05$) та частотою деструктивних поведінкових реакцій ($r = -0,44, p < 0,05$).

Це означає, що партнери, які схильні віддавати перевагу компромісу, уважніші до потреб один одного, ефективніше підтримують емоційну рівновагу та рідше вдаються до агресивних чи ексцентричних реакцій[3].

Крім того, було виявлено, що високий рівень співпраці позитивно корелює з когнітивною переоцінкою конфліктних ситуацій ($r = 0,55, p < 0,05$), що свідчить про здатність партнерів переосмислювати проблемні ситуації без надмірної емоційної ескалації(рис.2.4).

І навпаки, стратегія уникнення позитивно корелює з емоційним пригніченням ($r = 0,47, p < 0,05$), накопиченням психологічної напруги ($r = 0,43, p < 0,05$) та нижчою задоволеністю шлюбом ($r = -0,49, p < 0,05$).

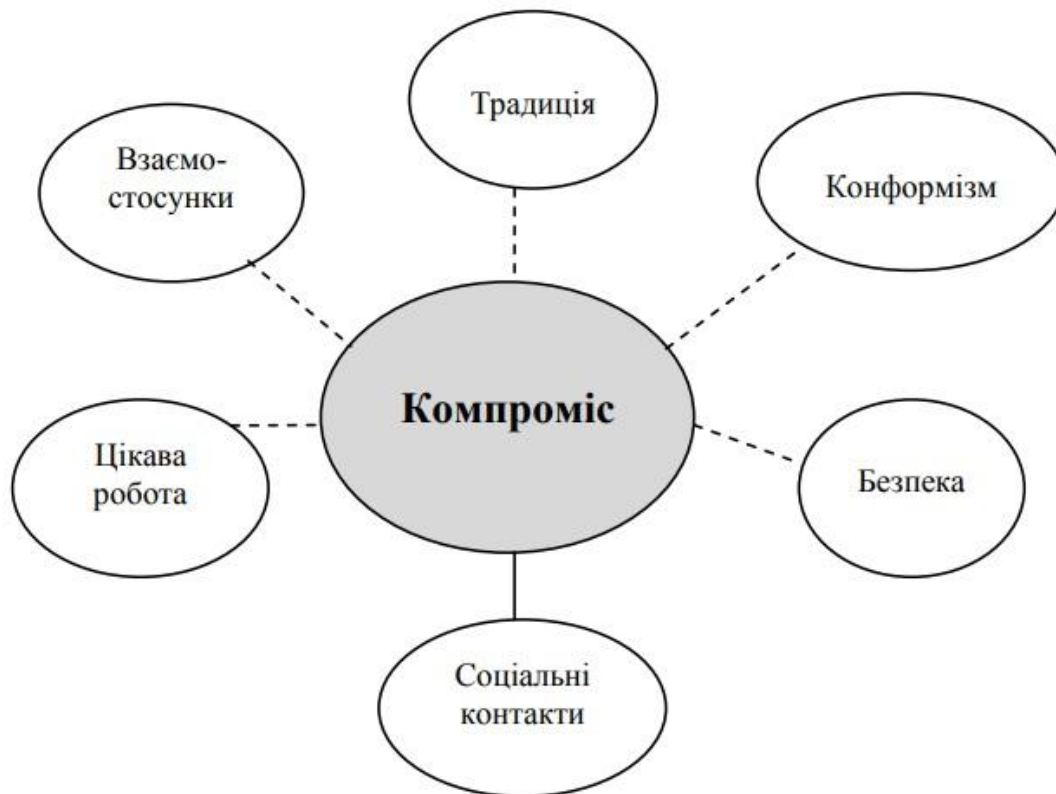


Рис.2.4 - Кореляційна плеяда за показником «Компроміс»

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що звернення до компромісу та співпраці є важливим психологічним фактором запобігання конфліктам у подружніх парах. Дійсно, ці фактори сприяють побудові стабільних стосунків, зниженню ризику емоційної нестабільності та кращому функціонуванню сім'ї.

Практичний аналіз показує, що розвиток навичок вирішення конфліктів шляхом компромісу, емоційної саморегуляції та конструктивного спілкування має стати пріоритетним завданням у психопрофілактичній роботі з подружніми парами. Це не лише знижує інтенсивність конфліктів, але й покращує загальну психологічну адаптацію сім'ї до кризових ситуацій.

Стратегія адаптації займає середнє положення серед обраних відповідей. Її використання може сигналізувати про схильність частини респондентів уникати прямої конфронтації, віддаючи перевагу поступкам. Водночас, у психологічній практиці надмірне застосування цієї стратегії може

спричинити накопичення внутрішнього напруження і зменшення задоволення від стосунків.

Стратегія конкуренції виявила помірну частоту, що свідчить про те, що дехто з респондентів наполягає на своїй позиції навіть у складних ситуаціях. Залежно від контексту, така поведінка може бути як конструктивною (аргументоване відстоювання своєї думки), так і деструктивною (спроба домінувати над партнером).

Найменшою мірою виражена стратегія уникнення, що демонструє невисоку готовність респондентів ігнорувати або відкладати вирішення конфліктів. Це розглядається як позитивний фактор, оскільки уникнення часто загострює проблеми, відсуваючи їх розв'язання на невизначений термін.

Аналіз рівня задоволеності подружніми стосунками (за результатами опитувальника задоволеності шлюбом, ENRICH, адаптована версія Фауерса та Олсона) спрямований на оцінку якості сімейних взаємодій, стійкості стосунків та визначення зон потенційного конфлікту. Це дослідження є важливим напрямком у психологічній профілактиці подружніх конфліктів.

Методологія дослідження передбачає вивчення ключових структурних аспектів взаємодії в сім'ї, як-от емоційна підтримка, рівень комунікації, відповідність ролей партнерів та загальна стабільність у шлюбі. Ці характеристики визнані основними факторами, які визначають якість сімейного життя. Вони також впливають на природу конфліктів, їх частоту й інтенсивність. Адапована версія опитувальника ENRICH (Evaluation and Nurturing Relationship Issues, Communication, and Happiness) слугує надійним інструментом для глибшого розуміння функцій та характеру подружніх взаємин у контексті психологічної практики[42].

Одним із центральних напрямків емпіричних досліджень психологічної профілактики подружніх конфліктів було визначення загального рівня задоволеності шлюбом. Ця оцінка дозволила дослідникам оцінити якість сімейних взаємодій, стабільність стосунків та сфери ризику конфліктів.

Серед структурних компонентів важливими були емоційна підтримка, ефективність комунікації, відповідність ролей та загальна стабільність шлюбу. Ці показники є основними предикторами якості подружнього життя та безпосередньо впливають на частоту, інтенсивність та характер конфліктних ситуацій.

Дослідження показало, що середній загальний рейтинг задоволеності шлюбом респондентів становив 3,75 з 5, що свідчить про загалом позитивну, але не безпроблемну оцінку їхніх стосунків.

Зокрема, найвищі бали були зафіксовані за шкалою емоційної підтримки (4,2 бали), що свідчить про високий рівень психологічної близькості між партнерами, взаємну підтримку, взаємну довіру та здатність підтримувати емоційний контакт навіть у кризових ситуаціях.

Згідно із загальними результатами опитування, переважна більшість респондентів позитивно оцінили свої шлюбні стосунки. Зокрема, 47,5% респондентів описали свій шлюб як абсолютно щасливий, 25% - як щасливий, а 15% - як досить щасливий. Таким чином, 87,5% учасників дослідження повідомили про високий або відносно високий рівень задоволення своїм сімейним життям.

Ці результати свідчать про загалом позитивну тенденцію у вибірці, де більшість подружніх пар підтримують сильну емоційну прив'язаність, стабільність стосунків та позитивне ставлення до свого чоловіка/дружини. Ці сім'ї характеризуються прийняттям партнера, усталеними моделями взаємної підтримки та прагненням зберегти шлюб.

Тим часом 7,5% респондентів описали свої стосунки як дещо дисфункціональні, а 5% - як кризові або нестабільні. Хоча ця частка менша, вона становить особливий інтерес для психологічного аналізу, оскільки відображає існування групи з більшим ризиком розвитку системного подружнього конфлікту.

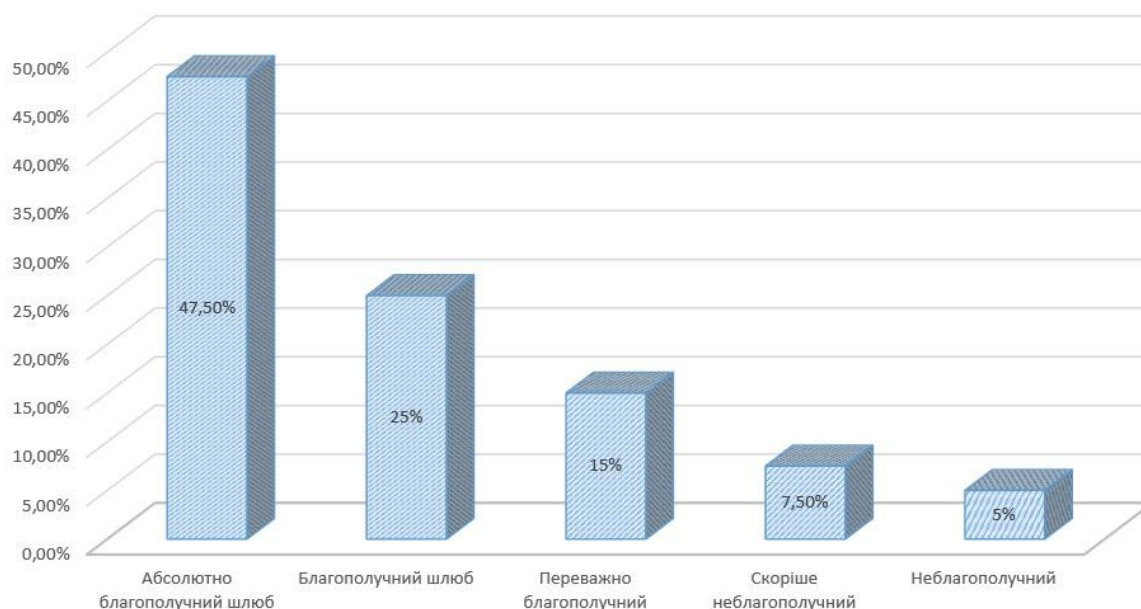


Рис.2.5 - Розподіл рівнів задоволеності шлюбом серед респондентів

Високий відсоток успішних шлюбів свідчить про те, що більшість досліджуваних пар мають достатні ресурси для конструктивного подолання конфліктів, зокрема:

- емоційну підтримку;
- взаємне прийняття;
- задовільне спілкування;
- психологічну адаптацію до сімейного життя.

Ця категорія характеризується позитивною оцінкою партнера без вираженого бажання радикальних змін з його боку, що є важливим показником психологічної зрілості стосунків.

І навпаки, менш задоволені особи частіше виявляли схильність до критики свого партнера, бажання змінити певні аспекти його поведінки, невдоволення розподілом ролей та нижчу якість спілкування.

Такі реакції можуть свідчити про:

- накопичення емоційної напруги;
- невідповідність очікувань;
- фрустрацію базових психологічних потреб;
- ризик хронічного конфлікту.

Для вивчення психологічних характеристик задоволеності шлюбом доцільно провести порівняльний аналіз основних компонентів сімейного благополуччя з урахуванням статі. Такий підхід дозволяє виявити особливості сприйняття чоловіками та жінками якості сімейних стосунків, визначити зони вразливості в сім'ї та визначити напрямки психопрофілактичного втручання.

У цьому емпіричному дослідженні було проаналізовано чотири основні компоненти сімейного благополуччя: емоційну підтримку, якість спілкування, узгодженість сімейних ролей та загальну стабільність стосунків. Ці показники є вирішальними в сучасних моделях психологічної оцінки функціонування сім'ї, оскільки вони відображають не лише суб'єктивну задоволеність подружжя своїм шлюбом, але й їхню здатність адаптуватися до щоденних викликів, конфліктних ситуацій та сімейних криз(рис.2.6).

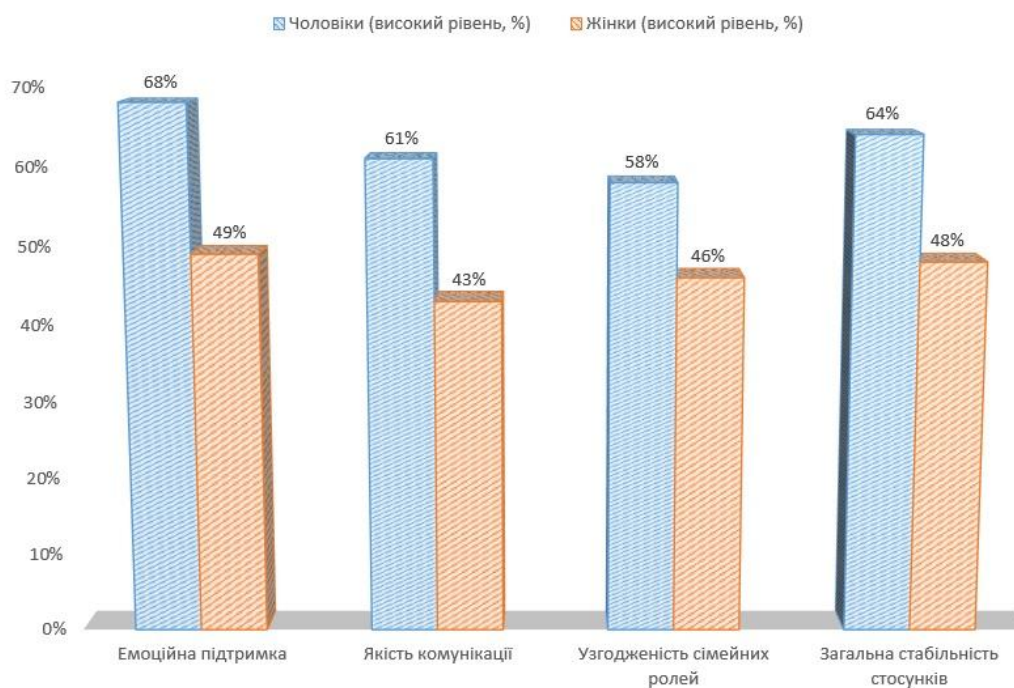


Рис.2.6 - Порівняльний аналіз ключових компонентів подружнього благополуччя

Результати порівняльного аналізу демонструють значні гендерні відмінності у сприйнятті подружнього благополуччя. Загалом, чоловіки оцінюють свої подружні стосунки позитивніше, ніж жінки, за всіма досліджуваними параметрами.

Найбільш вражаюча різниця стосується емоційної підтримки: 68% чоловіків повідомили про високий рівень емоційної підтримки у шлюбі порівняно з лише 49% жінок. Це може свідчити про те, що жінки мають вищі очікування щодо емоційної взаємодії, більш чутливі до відсутності підтримки та схильні глибше аналізувати міжособистісний емоційний клімат у сім'ї.

Подібна тенденція спостерігалася щодо оцінки якості спілкування: 61% чоловіків та лише 43% жінок оцінили цей аспект позитивно. Цю різницю можна пояснити тим, що жінки, загалом, надають більшого значення якості вербального та емоційного спілкування, тоді як чоловіки частіше зосереджуються на загальному функціонуванні стосунків.

Показник гармонії сімейних ролей також виявив певний дисбаланс, адже 58% чоловіків вважають розподіл ролей гармонійним, порівняно лише з 46% жінок. Це може свідчити про існування фундаментальної нерівності у виконанні сімейних обов'язків, яка частіше спостерігається у жінок. Такий нерівномірний розподіл домашніх, навчальних та емоційних завдань може створювати хронічну напругу, яка потенційно може призвести до конфлікту.

Щодо загальної стабільності стосунків, 64% чоловіків та 48% жінок повідомили про високий рівень. Це підтверджує тенденцію до більш оптимістичного ставлення чоловіків до шлюбу, тоді як жінки схильні оцінювати стосунки більш критично, враховуючи ширший спектр психологічних та соціально-емоційних факторів.

Результати дослідження вказують на значний вплив гендерного фактора на сприйняття якості подружніх стосунків. Зокрема, чоловіки схильні відзначати загалом позитивне ставлення до шлюбу, що може пояснюватися

нижчим рівнем емоційної рефлексії, тенденцією до ідеалізації або менш критичним ставленням до окремих проблем у взаєминах.

Жінки, навпаки, більше уваги приділяють психологічному комфорту, емоційній підтримці, ефективності комунікації та справедливості в розподілі ролей. Їхня оцінка часто буває критичнішою, але водночас точніше відображає реальні аспекти проблем у шлюбі.

Практичні висновки з цього аналізу зводяться до необхідності врахування гендерних особливостей у розробці психопрофілактичних програм, спрямованих на зміцнення сімейних стосунків:

- чоловікам варто більше уваги приділяти зміцненню емоційної свідомості та відкритості у спілкуванні;
- жінкам допоможе зниження рівня емоційної перевантаженості та створення умов для партнерської підтримки;
- обом партнерам рекомендовано розвивати вміння координації сімейних ролей, ефективного спілкування та спільного розв'язання конфліктів.

Отже, гендерно-орієнтований підхід до аналізу подружнього благополуччя не лише збагачує наукову цінність дослідження, а й сприяє створенню більш дієвих психологічних моделей для попередження конфліктів у сімейних стосунках.

Методика діагностик емоційної регуляції (Опитувальник емоційної регуляції, Gross) показує, що ключовим елементом психологічної профілактики подружніх конфліктів є здатність партнерів ефективно регулювати свої емоції. Навички контролю, вираження та переосмислення емоцій значною мірою визначають характер подружніх взаємодій, рівень конфлікту, стійкість до стресових ситуацій та здатність конструктивно вирішувати розбіжності.

Для оцінки цих параметрів у дослідженні використовувався Опитувальник регуляції емоцій, розроблений Джеймсом Гроссом, один з найвалідніших сучасних психодіагностичних інструментів у галузі дослідження емоційної саморегуляції.

Методологія дозволяє оцінити дві основні стратегії:

-Когнітивну переоцінку, тобто здатність людини змінювати інтерпретацію ситуації, щоб зменшити її негативний емоційний вплив;

-емоційне придушення - тенденція придушувати зовнішні прояви емоцій без справжньої внутрішньої обробки переживань.

Розподіл респондентів за рівнем використання стратегій емоційної регуляції відобразимо за допомогою діаграми (рис.2.7).

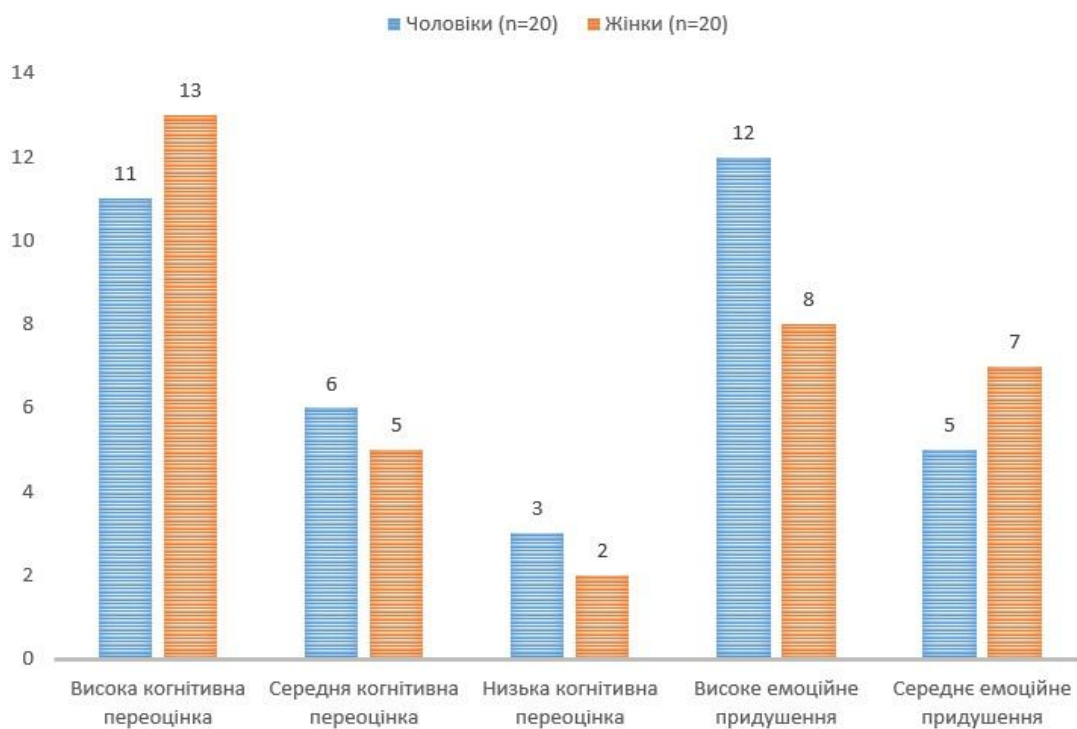


Рис.2.7 - Розподіл респондентів за рівнем використання стратегій емоційної регуляції

Абсолютні показники допомагають чіткіше відобразити реальну кількість учасників у вибірці, що підвищує наочність отриманих результатів. Жінки зазвичай частіше застосовують когнітивну переоцінку, тоді як чоловіки мають більшу схильність до використання емоційного придушення.

Домінуючі стратегії емоційної регуляції у загальній вибірці відобразимо на рис.2.8.

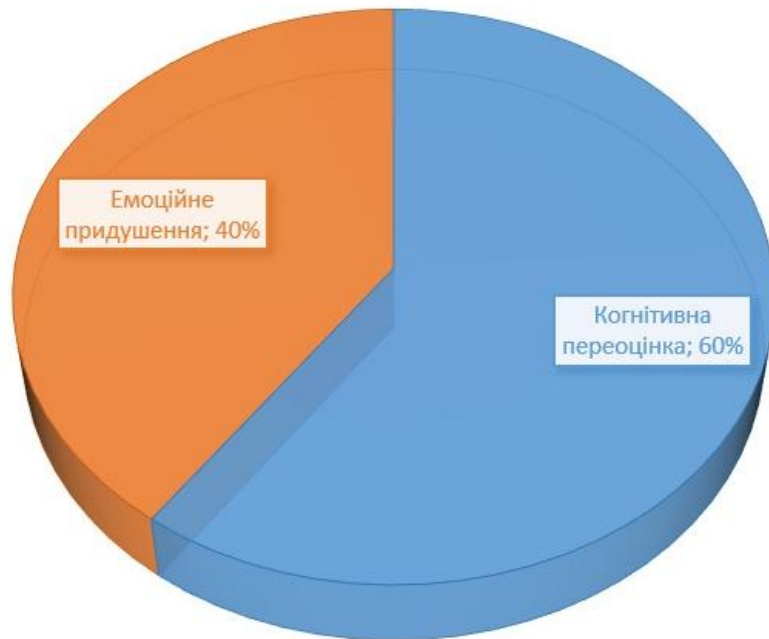


Рис.2.6 - Домінуючі стратегії емоційної регуляції

Діаграма демонструє, що 40% респондентів що складає 16 чоловік, застосовують емоційне придушення, тоді як 24 людини (60%) - когнітивну переоцінку. Більшість респондентів використовують конструктивні механізми регуляції, що є позитивним фактором для психологічної стійкості шлюбу. Однак значна частка придушення свідчить про ризик накопичення емоційної напруги.

Для глибшого розуміння психологічних механізмів подружньої взаємодії ключовим кроком в емпіричних дослідженнях став аналіз кореляцій між показниками емоційної регуляції та основними стилями конфліктної поведінки партнерів. Такий статистичний підхід дозволяє не лише описати індивідуально-психологічні характеристики подружніх пар, але й виявити системні зв'язки між емоційними процесами особистості та моделями реагування на конфлікти.

Кореляційний аналіз з використанням коефіцієнта кореляції Пірсона встановив силу та напрямок зв'язку між конструктивними чи деструктивними стратегіями емоційної регуляції та поведінковими характеристиками у подружніх конфліктах. Практична цінність цього аналізу полягає в його

здатності виявляти психологічні фактори, які можуть служити ресурсами для запобігання конфліктам, та фактори ризику дестабілізації подружніх стосунків (Табл.2.1).

Таблиця 2.1

Взаємозв'язок емоційної регуляції та конфліктної поведінки у подружніх парах

Показник	R	P
Когнітивна переоцінка ↔ співпраця	0,58	<0,05
Когнітивна переоцінка ↔ задоволеність шлюбом	0,55	<0,05
Емоційне придушення ↔ уникання	0,49	<0,05
Емоційне придушення ↔ домінування	0,46	<0,05
Емоційне придушення ↔ низька комунікація	-0,51	<0,05

Отримані результати дослідження підтверджують існування статистично значущих психологічних закономірностей у взаємозв'язку між особливостями емоційної регуляції та конфліктною поведінкою партнерів.

Найсильніший позитивний зв'язок виявлено між когнітивною переоцінкою та співпрацею ($r = 0,58$ при $p < 0,05$). Це свідчить про те, що здатність партнерів активно переосмислювати конфліктні ситуації та знижувати емоційну напруженість сприяє більш частому використанню конструктивних стратегій співпраці. Такі люди зазвичай схильні до спільного пошуку рішень, відкритого обговорення проблем, досягнення компромісу та підтримки міжособистісної рівноваги. Таким чином, когнітивна переоцінка виступає важливим психологічним ресурсом для зміцнення та стабілізації сімейних стосунків.

Крім того, позитивна кореляція між когнітивною переоцінкою та задоволеністю шлюбом ($r = 0,55$ при $p < 0,05$) підтверджує, що гнучке ставлення до складних ситуацій без надмірної емоційної дестабілізації позитивно позначається на загальному рівні подружнього благополуччя. Іншими словами, ефективна регуляція власних емоцій значно підвищує шанси на гармонійне функціонування сімейної системи.

Водночас показники емоційного пригнічення демонструють зовсім іншу тенденцію. Виявлено позитивний зв'язок між емоційним пригніченням і стратегією уникнення ($r = 0,49$ при $p < 0,05$), що свідчить про те, що особи, схильні придушувати свої почуття, частіше відкладають обговорення проблем і дистанціюються від партнера. Хоча така поведінка може створити ілюзію тимчасової стабільності, у довгостроковій перспективі вона лише призводить до накопичення невирішених питань.

Ще одна важлива закономірність простежується у позитивній кореляції між емоційним пригніченням і домінуванням ($r = 0,46$ при $p < 0,05$). Пригнічення емоцій не тільки блокує відкритість у спілкуванні, але й часто провокує жорсткий контроль або силовий тиск у конфліктних ситуаціях. У результаті така стриманість може переходити в приховану агресію або створювати підґрунтя для деструктивного поведіння.

Особливе значення має негативний зв'язок між емоційним пригніченням і якістю комунікації ($r = -0,51$ при $p < 0,05$). Зростання тенденції до пригнічення емоцій супроводжується значним погіршенням рівня відкритого спілкування між партнерами. Це виражається через недостатнє обговорення проблем, емоційне дистанціювання, взаємне нерозуміння, підвищену психологічну напруженість і формування прихованих конфліктів.

2.4 Виявлення чинників ризику та протидії конфліктам у парах

В рамках інтерпретації зібраних емпіричних даних було проведено узагальнення психологічних характеристик подружніх пар, які брали участь у

дослідженні. Мета полягала у виявленні основних факторів ризику конфлікту та факторів, що сприяють його психологічній профілактиці. Аналіз спирався на поєднання результатів кількох психодіагностичних методик, в тому числі оцінці стилів конфліктної поведінки, рівня задоволеності шлюбом, стратегій емоційної регуляції та конфліктної взаємодії всередині пари.

Отримані результати встановили, що подружні конфлікти не є ні випадковими, ні ситуативними, а радше виникають під впливом стабільних психологічних факторів, які проявляються у щоденній взаємодії партнерів. Серед цих факторів найбільш значущими були стратегії емоційної регуляції, стиль спілкування та ступінь дотримання подружніх очікувань.

Узагальнений аналіз показав, що підвищений рівень конфлікту найчастіше пов'язаний з переважанням деструктивних або дезадаптивних поведінкових стратегій, таких як уникнення проблемних ситуацій, емоційне придушення переживань або схильність до авторитарного стилю взаємодії. І навпаки, більш конструктивні моделі поведінки, включаючи співпрацю та компроміс, виступають захисними механізмами, що знижують інтенсивність конфліктів та сприяють стабілізації подружніх стосунків.

Важливий висновок емпіричного дослідження полягав у виявленні зв'язку між рівнем задоволеності шлюбом та характером конфліктних взаємодій. Було встановлено, що чим вищий рівень емоційного комфорту в парі, тим більше партнери вдаються до конструктивних стратегій для вирішення розбіжностей. І навпаки, низька задоволеність шлюбом корелює з підвищеною емоційною реактивністю та схильністю до конфліктної поведінки.

Варто зазначити, що здатність партнерів регулювати свої емоції відіграє значну роль у динаміці конфлікту. Особи, які використовують когнітивну переоцінку, демонструють більшу адаптивність у своїх взаємодіях та ефективніше долають конфлікти. І навпаки, схильність до придушення емоцій пов'язана з накопиченням внутрішньої напруги, що зрештою може призвести до ескалації подружнього конфлікту.

Отримані результати дослідження свідчать про те, що стабільність шлюбу будується на комплексі взаємозалежних психологічних факторів, серед яких провідну роль відіграють емоційна регуляція, комунікативні навички та поведінкові стратегії, що застосовуються в конфліктних ситуаціях. Це відкриває шлях для більш глибокого аналізу факторів ризику та захисних механізмів у подружніх стосунках.

Для детальної організації отриманих емпіричних даних було проведено систематизацію ключових факторів, що сприяють виникненню та розвитку подружніх конфліктів. Узагальнені результати представлені у вигляді (Табл.2.2), яка ілюструє вплив основних психологічних і соціальних чинників на стабільність сімейних взаємин. Такий підхід дозволяє наочно виділити найвагоміші ризики та визначити пріоритетні напрями для здійснення психологічної профілактики конфліктної поведінки в подружніх стосунках.

Таблиця 2.2

Основні чинники ризику подружніх конфліктів

Чинник	Рівень впливу
Низька комунікація	Високий
Емоційне придушення	Високий
Домінування	Високий
Рольова неузгодженість	Високий
Низька задоволеність шлюбом	Високий
Фінансові труднощі	Середній
Наявність дітей	Середній
Стаж шлюбу до 3 років	Середній

Аналіз емпіричних даних свідчить про те, що серед факторів, що сприяють виникненню подружніх конфліктів, переважну роль відіграють психологічні та комунікативні детермінанти, тоді як зовнішні соціально-економічні умови є переважно опосередкованими. Іншими словами, навіть за відносно

стабільних життєвих обставин конфлікти можуть виникати та загострюватися, якщо відбуваються порушення внутрішньої комунікації між партнерами.

Найбільш значущим фактором ризику є дефіцит ефективної комунікації між чоловіком і дружиною, який проявляється у труднощах у відкритому обговоренні проблем, зниженні навичок активного слухання та недостатній готовності до конструктивного діалогу. Цей показник має найсильнішу кореляцію з рівнем конфлікту, що підтверджується негативною кореляцією ($r = -0,63$; $p < 0,05$). Це свідчить про те, що зниження якості комунікації значно підвищує ймовірність виникнення та загострення конфлікту всередині пари[44].

Не менш важливим фактором є особливості емоційної регуляції партнерів. Зокрема, схильність до придушення емоцій пов'язана з використанням стратегій уникнення конфлікту ($r = 0,49$; $p < 0,05$). Іншими словами, партнери, які відкрито не висловлюють своїх емоцій, частіше уникають обговорення проблемних ситуацій, що, у свою чергу, призводить до накопичення внутрішньої напруги та прихованого зростання конфлікту.

Особливу увагу слід звернути на зв'язок між домінуючим стилем поведінки та задоволеністю шлюбом. Було виявлено, що схильність до домінування в конфліктних ситуаціях негативно корелює із загальною задоволеністю шлюбними стосунками ($r = -0,52$; $p < 0,05$). Це свідчить про те, що авторитарні або висококонтрольні моделі взаємодії знижують емоційне благополуччя в парах та сприяють накопиченню напруги між партнерами.

І навпаки, кооперативна стратегія демонструє позитивну кореляцію із задоволеністю шлюбом ($r = 0,61$; $p < 0,05$), що демонструє її адаптивний та конструктивний характер. Пари, які надають пріоритет спільному вирішенню проблем, як правило, демонструють більшу емоційну стабільність, краще взаєморозуміння та сильнішу довіру у своїх стосунках. Узагальнення цих результатів дозволяє нам стверджувати, що моделі поведінки та спілкування

партнерів є ключовими механізмами як виникнення, так і регулювання шлюбного конфлікту. Таким чином, трансформацію деструктивних стратегій взаємодії в конструктивні можна вважати центральним аспектом психологічної профілактики конфліктів у сімейній системі.

На рівні індивідуальних психологічних ресурсів першочергове значення має здатність до когнітивної переоцінки ситуацій. Це передбачає зміну інтерпретації конфлікту з емоційно загрозливого сприйняття на більш нейтральне або конструктивне. Цей механізм допомагає зменшити інтенсивність негативних емоцій та запобігти імпульсивним реакціям. Емоційна саморегуляція також важлива: вона дозволяє людям керувати своїми емоціями та сприяє більш свідомій реакції на стрес. Крім того, емпатія, психологічна гнучкість та стійкість до стресу формують основу адаптивної поведінки, дозволяючи партнерам краще розуміти емоційні стани один одного та ефективніше справлятися зі стресовими ситуаціями.

На рівні міжособистісної взаємодії ресурси мають вирішальне значення та безпосередньо впливають на якість стосунків. До них належать конструктивне спілкування, яке базується на відкритому діалозі, активному слуханні та здатності аргументовано висловлювати свою точку зору, не загострюючи напруженості. Співпраця та компроміс є не менш важливими як ключові стратегії вирішення конфліктів, що дозволяють досягти взаємоприйнятних рішень. Взаємна підтримка та довіра сприяють емоційній безпеці в парі, а загальний рівень задоволення шлюбом є ключовим показником стабільності подружньої системи.

Соціальні ресурси складають ще одну групу зовнішньої підтримки сімейної системи. До них належать підтримка близьких друзів та професійна психологічна допомога у формі консультацій. Важливою є психоосвіта, яка допомагає розвивати психологічні навички партнерів, як і участь у сімейних семінарах, спрямованих на покращення комунікації та управління конфліктами.

Отже, захисні фактори формують багаторівневу систему ресурсів, яка забезпечує запобігання подружнім конфліктам завдяки поєднанню індивідуальних психологічних механізмів, особливостей міжособистісної взаємодії та зовнішньої соціальної підтримки.

Для наочного відображення визначених захисних чинників психологічної профілактики конфліктів у подружніх парах нижче представлено узагальнену (Табл.2.3). В ній структуровано ключові ресурси відповідно до рівнів їхньої дії, а також окреслено їхню роль у підтримці стабільності сімейної взаємодії.

Таблиця 2.3

Захисні чинники психологічної профілактики конфліктів

Захисний фактор	Вплив
Співпраця	Високий
Когнітивна переоцінка	Високий
Емоційна підтримка	Високий
Ефективна комунікація	Високий
Компроміс	Високий
Психологічна просвіта	Середній
Соціальна підтримка	Середній

Ефективне запобігання сімейним конфліктам не може обмежуватися вирішенням існуючих проблем або зменшенням деструктивної поведінки. Більш ефективний підхід передбачає розвиток внутрішніх психологічних ресурсів подружжя, що забезпечує стабільну взаємодію та зменшує ймовірність тривалого конфлікту.

У цьому контексті конфлікт вже не сприймається як ізольоване явище, а як наслідок дисбалансу в системі подружніх відносин. Цей дисбаланс є результатом недостатньої емоційної регуляції, труднощів у спілкуванні,

невідповідних рольових очікувань або відсутності емоційної близькості між партнерами. Тому профілактичні заходи повинні бути спрямовані на відновлення та зміцнення цих важливих компонентів сімейної взаємодії.

Особливе значення має розвиток комунікативних навичок подружжя. Це включає розвиток навичок активного слухання, конструктивного вираження почуттів і потреб, а також здатність ненасильницького спілкування в конфліктних ситуаціях. Якість спілкування визначає рівень взаєморозуміння між партнерами та суттєво впливає на інтенсивність та частоту конфліктів.

Не менш важливим є розвиток емоційної регуляції. Це включає розвиток здатності виявляти, контролювати та трансформувати власні емоційні реакції. Партнери, які здатні когнітивно переоцінювати та свідомо керувати своїми емоціями, набагато рідше приймають імпульсивні або деструктивні реакції на труднощі, що допомагає зменшити конфліктність.

Сімейна терапія відіграє життєво важливу роль: вона дозволяє виявити корінні причини напруженості у стосунках та вирішити їх у безпечних психологічних рамках. Під час цих сеансів подружжя має можливість переглянути свої взаємні очікування, змінити деструктивну поведінку та прийняти більш адаптивні способи взаємодії.

Висновки до розділу 2

Варто підкреслити, що дослідження має комбінований дизайн, який інтегрує елементи кількісного та якісного підходів. Кількісний компонент дає змогу виявити статистичні закономірності у поведінкових моделях подружніх пар, а якісний дозволяє детально проаналізувати індивідуальні особливості сприйняття та подолання конфліктних ситуацій. Такий метод забезпечує більш цілісне розуміння психологічних механізмів взаємодії у шлюбі.

У вибірці взяли участь 40 осіб, які перебувають у шлюбі або у тривалих стабільних стосунках.

Отримані дані в ході проведення емпіричного дослідження були оброблені за допомогою методів математичної статистики та якісного аналізу. Кількісний аналіз включав визначення розподілу частот та середніх значень показників, а якісний аналіз був спрямований на інтерпретацію взаємозв'язків між стилями конфліктної поведінки, задоволеністю шлюбом та характеристиками емоційної регуляції.

Використання комплексного діагностичного підходу дозволило нам отримати багатовимірне розуміння психологічних механізмів, що лежать в основі формування конфліктів у подружніх парах, та визначити ключові фактори, які можна використовувати для їх запобігання.

Психоосвітні програми, спрямовані на розвиток психологічних навичок подружніх пар, є важливим компонентом профілактики. Ці програми сприяють глибшому розумінню природи конфліктів, механізмів їх виникнення та ефективних стратегій їх подолання, тим самим сприяючи більш свідомому підходу до сімейних стосунків.

Ефективність цього підходу також демонструється корекцією рольових очікувань, яка передбачає гармонізацію уявлень партнерів про сімейні ролі, обов'язки та взаємні зобов'язання. Розбіжності між цими очікуваннями є частим джерелом хронічних конфліктів; тому їх корекція допомагає зняти напругу в парі.

РОЗІЛ 3 РОЗРОБКА КОРЕКЦІЙНО-ПРОФІЛАКТИЧНИХ ЗАХОДІВ ЩОДО ПОДОЛАННЯ КОНФЛІКТІВ У РОДИНІ

3.1 Організаційні засади та принципи психопрофілактичної програми

Розробка психопрофілактичної програми у рамках дослідження психологічної профілактики подружніх конфліктів є логічним продовженням емпіричного етапу та спрямована на практичне застосування отриманих результатів. Виявлені конфліктні моделі поведінки, характеристики емоційної регуляції та рівень задоволеності шлюбом дозволяють визначити цільові напрямки психологічного втручання для подружніх пар з метою зменшення конфліктності та покращення якості їхньої взаємодії.

У цьому контексті психопрофілактична програма задумана як комплекс взаємозалежних заходів, спрямованих на розвиток конструктивних стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях, зміцнення комунікативних навичок та покращення емоційної регуляції партнерів. Її концептуальна основа спирається на системне уявлення про сім'ю як цілісну структуру, в рамках якої зміни окремих поведінкових та емоційних компонентів впливають на стабільність та функціонування подружньої взаємодії в цілому.

Організаційні принципи програми визначаються принципами науковості, узгодженості, добровільності участі, конфіденційності та адаптації до реальних потреб подружніх пар, що гарантує її психологічну доцільність та практичну ефективність у вирішенні сімейних конфліктів.

Аналіз емпіричних даних в ході виконання дослідження встановив, що основними факторами, що загострюють конфлікти, є низький рівень конструктивної комунікації, переважання неконструктивних поведінкових стратегій (уникнення, емоційне придушення, домінування) та недостатня когнітивна переоцінка конфліктних ситуацій. Тому необхідно створити

цілеспрямовану психопрофілактичну програму, орієнтовану на розвиток відповідних моделей взаємодії в парах.

Загальна концепція програми базується на принципах системного підходу до сім'ї, який розглядає пару як відкриту, динамічну систему, де будь-яка зміна одного з елементів взаємодії впливає на функціонування всієї структури. У цьому контексті конфлікт сприймається не як виключно негативне явище, а як потенційний ресурс для розвитку стосунків, за умови конструктивного управління ним.

Прикладом психопрофілактичної програми може бути реалізація у вигляді 6-8 групових або парних занять, кожне з яких триває від 60 до 90 хвилин. Оптимальна кількість учасників – від 10 до 20 осіб (від 5 до 10 пар), що дозволяє поєднувати групову динаміку та індивідуальну роботу над проблемними аспектами взаємодії. Зазвичай рекомендується реалізовувати цю програму у формі психологічного тренінгу, який включає елементи психоосвіти, дискусій, рольових ігор та рефлексивного аналізу.

Програма спрямована на зменшення конфліктів у подружніх парах шляхом розробки конструктивних поведінкових стратегій для вирішення конфліктних ситуацій, покращення емоційної регуляції, зміцнення комунікативних навичок та підвищення психологічної задоволеності подружнім життям.

Завдання програми:

- підвищення обізнаності подружніх пар про природу та роль сімейних конфліктів;
- розвиток навичок конструктивного спілкування та активного слухання;
- підвищення емоційної усвідомленості та саморегуляції у стресових ситуаціях;
- корекція деструктивної конфліктної поведінки;
- розвиток здатності до когнітивної переоцінки конфліктних ситуацій;
- зміцнення емоційної близькості та довіри в парі;

- розвиток навичок спільного прийняття рішень у складних ситуаціях.

Організація програми психопрофілактики базується на реалізації кількох методологічних та психологічних принципів:

- Системний принцип розглядає подружню пару як цілісну систему, де зміни в поведінці одного партнера впливають на іншого.
- Принцип добровільної участі гарантує свідому участь респондентів без будь-якого примусу.
- Принцип конфіденційності гарантує захист персональної інформації учасників.
- Принцип активної участі учасників передбачає участь подружжя у практичній взаємодії, обговореннях та вправах.
- Принцип поступового прогресу реалізується через поступове збільшення складності змісту курсу, від підвищення усвідомлення проблем до розвитку нових моделей поведінки.
- Принцип зворотного зв'язку дозволяє адаптувати програму на основі реакцій та потреб учасників.

Очікується, що впровадження психопрофілактичної програми сприятиме зменшенню частоти та інтенсивності конфліктних ситуацій у парах (приблизно на 20-35%, згідно з показниками самооцінки). Також це сприятиме розширенню використання конструктивних поведінкових стратегій (співпраця, компроміс) та пом'якшенню проявів емоційного пригнічення, які вважаються деструктивними стратегіями подолання конфліктів. Також програма сприятиме покращенню показників задоволеності шлюбом, особливо щодо емоційної підтримки та покращенню здатності до когнітивної переоцінки конфліктних ситуацій, ключового механізму психологічної адаптації.

Загалом, ефективність програми залежить від її здатності трансформувати неконструктивні моделі взаємодії в більш адаптивну поведінку, що безпосередньо впливає на стабілізацію сімейної системи.

3.2 Корекційні модулі та психологічні втручання

Розробка корекційно-профілактичної програми в контексті дослідження психологічної профілактики конфліктів у подружніх парах передбачає організацію цілеспрямованого психологічного впливу через серії взаємопов'язаних модулів. Цей підхід узгоджується з актуальними тенденціями інтегративної сімейної психотерапії, яка розглядає корекційну роботу як багатовимірний процес, спрямований на трансформацію когнітивних, емоційних і поведінкових аспектів подружньої взаємодії.

Психопрофілактика - це комплекс заходів та стратегій, спрямованих на запобігання виникненню психічних та емоційних проблем, а також на збереження та підтримку психічного здоров'я. Її головна мета – забезпечення умов, сприятливих для розвитку та підтримки психічного благополуччя на різних етапах життя.

Психопрофілактика неконструктивних стратегій вирішення конфліктів є важливим компонентом зміцнення сімейних зв'язків та створення здорового сімейного середовища. Вона включає розробку та впровадження заходів щодо запобігання конфліктним ситуаціям та сприяння конструктивним механізмам їх вирішення. Цей процес може включати навчання членів сім'ї ефективним методам комунікації, сприяння розумінню та прийняттю різних точок зору, а також створення клімату взаємної підтримки та порозуміння.

Психопрофілактика допомагає сім'ям розвивати позитивні стосунки та будувати міцну основу для майбутньої взаємодії [3]. Цей підхід охоплює широкий спектр дій, таких як запобігання стресовим ситуаціям, розвиток навичок емоційної саморегуляції, надання психологічної підтримки та керівництва, а також запобігання виникненню розладів психічного здоров'я.

Формування комунікації - це комплекс заходів та підходів, спрямованих на покращення обміну інформацією та взаємодії між окремими особами або групами. Він включає розвиток навичок слухання, створення безпечного та

відкритого середовища, вивчення вербальної та невербальної комунікації, розвиток емпатії, використання чітких повідомлень, а також сприяння прозорості та чесності. Мета цього процесу - створити умови, що сприяють ефективній комунікації, покращити взаєморозуміння та вирішення конфліктів, тим самим сприяючи зміцненню стосунків та створенню позитивного соціального середовища.

Розробка модулів базується на теоретичних основах когнітивно-поведінкової терапії, емоційно-орієнтованому підході до роботи з парами та системній сімейній психології. У рамках цих підходів подружні конфлікти інтерпретуються як результат поєднання дезадаптивних когнітивних схем, порушення емоційної регуляції та глибоко вкорінених деструктивних моделей спілкування. Таким чином, ефективна психокорекція передбачає одночасну роботу на всіх рівнях функціонування в рамках подружньої системи[18].

На основі результатів емпіричного дослідження, включаючи переваги стратегій уникнення, емоційної репресії, низького рівня співпраці та недостатньої когнітивної переоцінки конфліктних ситуацій, було розроблено чотири основні корекційні модулі.

Когнітивно-комунікативний модуль спрямований на модифікацію деструктивних когнітивних установок, що лежать в основі конфліктної поведінки подружжя. З огляду на це, особлива увага приділяється усвідомленню автоматичних думок, що виникають у конфліктних ситуаціях, та їх подальшій раціоналізації.

Важливо зменшити схильність до негативної інтерпретації дій партнера, оскільки це часто загострює конфлікти. Розвиток альтернативних способів мислення допомагає зняти емоційну напругу та сприяє більш конструктивному діалогу між партнерами.

Модуль емоційної регуляції базується на принципах емоційно-орієнтованого підходу, який стверджує, що якість подружніх стосунків

значною мірою залежить від здатності партнерів визначати та виражати власні емоції.

Цей модуль розвиває навички емоційної регуляції, зокрема, шляхом зменшення використання стратегій емоційного придушення та сприяння більш адаптивним моделям реагування, таким як когнітивна переоцінка ситуацій. Підкреслюється важливість відкритого вираження емоційних станів як фактор зниження міжособистісної напруги та підвищення довіри в парі.

Модуль поведінки та комунікації спрямований на трансформацію зовнішніх поведінкових проявів конфлікту та розвиток конструктивних стратегій взаємодії. Акцент робиться на розвитку співпраці, компромісу та активного слухання - фундаментальних елементів ефективного подружнього спілкування.

Згідно з сучасними дослідженнями в сімейній психології, якість спілкування є ключовим предиктором стабільності подружніх стосунків. У цьому контексті зменшення домінантних та індивідуалістичних поведінкових стратегій вважається важливим для запобігання хронічним сімейним конфліктам.

Модуль ресурсів та емпатії спрямований на розвиток емоційної близькості між партнерами, сприяння емпатичному розумінню та зміцнення внутрішніх ресурсів подружньої системи.

У цьому модулі акцент робиться на здатності приймати емоційний стан партнера, розвивати взаємну підтримку та встановлювати відчуття безпеки в парі. Емпатія вважається вирішальним захисним механізмом, який знижує ризик ескалації конфлікту та сприяє його конструктивному вирішенню(Табл.3.1).

Таблиця 3.1

Модуль → проблема → результат

Модуль	Проблема	Очікуваний ефект
Емоційний	придушення емоцій	підвищення відкритості
Комунікативний	Домінування	баланс взаємодії
Когнітивний	негативні установки	зниження конфліктності

Запропонована структура інтервенційних модулів дозволяє комплексно впливати на основні детермінанти подружніх конфліктів. Її реалізація дозволяє одночасно працювати на когнітивному (ставлення та інтерпретації), емоційному (регуляція переживань) та поведінковому (стратегії взаємодії) рівнях, тим самим задовольняючи сучасні вимоги інтегративної психологічної підтримки сімей.

3.3 Практичні психологічні вправи та тренінги для подружніх пар

Практична складова корекційно-профілактичної програми спрямована на розвиток та зміцнення навичок, необхідних для конструктивного управління конфліктами, регуляції емоцій, емпатії та ефективного спілкування у партнерів. Вправи базуються на принципах когнітивно-поведінкової терапії, позитивної психотерапії та емпірично перевірених сучасних моделях подружньої взаємодії, особливо тих, що підкреслюють емоційну близькість та якість спілкування як ключові фактори подружньої стабільності.

Практична складова структурована навколо чергування індивідуальних, парних та групових сесій, що дозволяє одночасно працювати над когнітивними, емоційними та поведінковими аспектами взаємодії між партнерами. Тривалість навчального циклу може варіюватися від 6 до 10 сесій залежно від складності проблем та особливостей учасників.

Одним із фундаментальних напрямків є розвиток комунікативних навичок. Ця складова включає вправи з активного слухання, переосмислення та уточнення точки зору партнера. Наприклад, вправа «Я» спрямована на заміну звинувачувальних тверджень конструктивними формулюваннями, тим самим зменшуючи ескалацію конфлікту. Ефективною є також вправа «дзеркальне відображення», де кожен партнер повинен відтворити зміст повідомлення іншого, не оцінюючи та не інтерпретуючи його; розвиває здатність точно сприймати інформацію.

Окремий комплекс вправ зосереджений на розвитку емоційної регуляції, яка в емпіричних дослідженнях була визначена як один з основних прогностичних факторів поведінки в конфліктних ситуаціях. Використовуються методи когнітивної переоцінки, які дозволяють модифікувати інтерпретацію конфліктних подій та знизити емоційну реактивність. Для зменшення імпульсивних реакцій рекомендується вправа «пауза у відповіді», яка передбачає паузу між емоційним стимулом та реакцією.

Важливу роль також відіграють вправи, спрямовані на розвиток емпатії та емоційної близькості. Зокрема, вправа «рольова гра» дозволяє партнерам тимчасово зайняти точку зору один одного та описати ситуацію зі своєї власної точки зору. Це допомагає зменшити когнітивні спотворення та покращити взаєморозуміння. Крім того, використовується техніка «емоційного дзеркалювання», коли партнери вербалізують емоційний стан один одного, що посилює почуття прийняття та підтримки.

Вправа «Ритуал прощення»

Прощення відіграє роль у «оновленні» стосунків, пропонує вихід із конфліктів і допомагає зберегти зв'язки. Воно допомагає нам звільнитися від завданих страждань.

Нещодавні дослідження, проведені американськими та японськими нейробіологами, показують, що кожна людина має так званий центр «справедливості» у своєму мозку. Цей центр справедливості враховує всі

елементи: ваш особистий внесок у стосунки та внесок іншої людини. Таким чином, коли цей баланс порушується, ми схильні відчувати гнів, лють, образу та вимагати компенсації.

Як зазначає С. Димитрова, «ілюзія справедливості у світі є однією з головних ілюзій, які зберігають наш внутрішній спокій і забезпечують нам відчуття безпеки» [27, с. 242-243]. Ось уривок з авторської вправи під назвою «Ритуал прощення»:

«Саме слово «прощення» походить від «просто», що означає необхідність спрощення стосунків та повернення до того, що лежить за коренем цих слів, а саме до зростання через ритуал прощення. Слово «пробачити» - це перший крок у ритуалі. На цьому етапі людина усвідомлює свою провину та свій негативний внесок - добровільний чи мимовільний - у шкоду, завдану її стосунками з іншою людиною.

Метод символічної драми має особливий психотерапевтичний ефект у роботі над темою прощення. З одного боку, за допомогою образного уявлення можна сприйняти символ або міру завданої шкоди, задаючи собі питання: «Як виглядає моя провина в очах цієї людини?» або «Як виглядає завдана мені шкода?»» А потім, завдяки цій самій здатності до уяви та внутрішньої образності, можна вирішити конфлікт і полегшити страждання, переживаючи відновлення справедливості.

Після Прощення: Під час ритуалу прощення обговоріть зі своїм партнером свої прагнення щодо майбутнього ваших стосунків. Для цього кожен з вас повинен сформулювати п'ять бажань, тобто те, що б ви хотіли, щоб ваш партнер робив найчастіше для вас або з вами. Це дасть вам цінне розуміння того, що важливо та цінно для вашої коханої людини.

Як правило, жінки бажають більше уваги та подарунків (квітів, сюрпризів), тоді як чоловіки віддають перевагу більшій турботі, розуміння, ласці та словам підтримки. Якщо ваш партнер висловлює абстрактне та важке для розуміння прохання, таке як повага, спробуйте уточнити, що він має на увазі: яку повагу він має на увазі? І як це перетворюється на конкретні дії?

Вправа: «Оцінка емоційної зрілості мого партнера»

Мета: Дослідити емоційну зрілість стосунків пари, визначити потреби в емоційному комфорті та сформувати нові, конструктивні комунікативні звички.

Матеріали: Паперова анкета, ручка, папір.

Тривалість: 60 хвилин.

Кількість учасників: 1 або більше

Хід виконання: Спочатку психолог пропонує учаснику ознайомитися з анкетною та визначити показники емоційної зрілості свого партнера, вибираючи «так» або «ні» для кожного твердження. «Оцінка емоційної зрілості інших, Ліндсі К. Гібсон».

Реалістичні та надійні:

- Вони стикаються з реальністю, а не борються з нею;
- Вони здатні відчувати та думати одночасно;
- Їхня послідовність робить їх надійними;
- Вони не сприймають речі на особистий рахунок.

Повага та взаємність:

- Вони поважають ваші межі;
- Вони віддають помірно;
- Вони гнучкі та легко йдуть на компроміси;
- Вони врівноважені;
- На них легко впливати;
- Вони щирі;
- Вони здатні вибачатися та брати на себе відповідальність за свої дії.

Уважність:

- Їхня емпатія допомагає вам почуватися в безпеці;
- Вони допомагають вам почуватися зрозумілими та почутими;
- Вони вміють заспокоювати та відчувати спокій;
- Вони розмірковують над своїми діями та прагнуть до вдосконалення;
- Вони вміють сміятися та веселитися;

- З ними приємно перебувати» [22, с. 19-21].

Другий крок включає обговорення відповідей на різні запитання, поставлені в парах, особливо питання: «Як це впливає на почуття учасника в його/її спілкуванні з партнером? Що б він/вона хотів/хотіла відчувати у відповідь?» Як цього можна досягти?» [29].

На третьому кроці психолог пропонує учасникам, використовуючи позицію «Я», підготувати розмову зі своїм чоловіком/дружиною, тобто «пояснити свої почуття, висловити свої потреби та запропонувати нові способи дії у стосунках для покращення емоційного благополуччя обох партнерів».

Для формування конструктивних, довгострокових моделей поведінки використовуються елементи навчання, що імітують реальні конфліктні ситуації. Рольові вправи дозволяють учасникам практикувати альтернативні стратегії поведінки, включаючи співпрацю та компроміс, що, як показали емпіричні дослідження, пов'язане з більшою задоволеністю шлюбом та зменшенням конфліктів.

Слід підкреслити вправи, що сприяють позитивній взаємодії, засновані на принципах позитивної психології. Серед них ефективною є щоденна практика позитивного обміну; вона допомагає переорієнтувати увагу з конфліктних аспектів на ресурси для стосунків.

Очікуваними результатами впровадження цього практичного модуля є зменшення деструктивних стратегій конфлікту, збільшення частоти співпраці та компромісу, покращення емоційної регуляції та більша задоволеність шлюбом. Також очікується зниження емоційної напруги у взаємодії між партнерами та встановлення більш стабільних моделей спілкування.

Висновки до розділу 3

Виходячи з результатів емпіричного дослідження, можна припустити, що психопрофілактичний ефект буде найбільш вираженим у парах з помірним

рівнем конфліктності та нестабільними стратегіями спілкування. У таких випадках психокорекція дозволяє швидко стабілізувати стосунки, розвиваючи навички саморегуляції та конструктивного діалогу.

І навпаки, у парах, що характеризуються сильним домінуванням та хронічними конфліктами, для ефективності програми може знадобитися триваліший період роботи та поєднання індивідуальної та парної терапії.

Синтез емпіричних даних свідчить про те, що реалізація такої модульної програми сприяє зменшенню частоти деструктивних конфліктів, підвищенню рівня задоволеності шлюбом та встановленню більш стабільних та емоційно безпечних подружніх стосунків.

Отже, практичні вправи та навчання є важливим інструментом для перетворення зібраних емпіричних даних у прикладні психокорекційні заходи, спрямовані на запобігання подружнім конфліктам та зміцнення сімейної системи.

ВИСНОВКИ

В рамках проведеного дослідження було здійснено поглиблений аналіз психологічних аспектів запобігання конфліктам у подружніх парах, який поєднав теоретичні, емпіричні та практичні аспекти цього питання. Результати підтвердили актуальність обраної теми та необхідність подальшого розвитку психологічних програм, спрямованих на запобігання деструктивним конфліктам у сімейних стосунках. А також дозволили зробити наступні висновки.

1. Проаналізувавши наукові підходи до вивчення конфліктів та механізмів їх формування в сімейних стосунках, виявлено, що сучасна сімейна психологія розглядає конфлікт як природний елемент функціонування шлюбної системи. У рамках системного підходу сім'я розуміється як цілісна структура, де будь-яка зміна в одному елементі впливає на всі компоненти взаємодії. Когнітивно-поведінкові моделі підкреслюють роль індивідуальних переконань, емоційних реакцій та поведінкових стратегій у формуванні динаміки конфлікту.

2. Сімейний конфлікт є відносно поширеним явищем, що не дивно, оскільки найтісніші зв'язки між людьми формуються саме в сім'ї. Водночас кожен член сім'ї хоче жити за власними уявленнями та думками, і не завжди можливо оскаржити звички та переконання інших. Це є розсадником сімейних конфліктів. Іноді конфронтація виникає, коли люди неправильно розуміють одне одного та роблять неправильні висновки. Це породжує образи і не завжди можливо вирішити проблему мирним шляхом.

3. Сучасні емпіричні дослідження (зокрема, роботи Дж. Готмана, Р. Кілмана та М. Боуена) підкреслюють, що рівень подружньої стабільності значною мірою визначається здатністю партнерів конструктивно спілкуватися, регулювати свої емоції та співпрацювати.

Як наголошують міжнародні дослідники, зокрема Б. Р. Карні та Т. Н. Бредбері, саме психологічна адаптивність визначає, чи буде конфлікт деструктивним, чи каталізатором зростання. М. К. Фальконьєрі розглядає

сімейну кризу як можливість зміцнити зв'язки за умови спільного подолання стресу та впровадження конструктивних стратегій подолання.

Емпіричне дослідження було проведено на вибірці з 40 осіб, які проживають як пари (у шлюбі або цивільному житті). Цю вибірку було обрано на основі принципів доступності з урахуванням віку, статі та сімейних характеристик. Дослідження проводилося за допомогою онлайн-анкети (Google Forms), що гарантувало анонімність респондентів та підвищувало достовірність зібраних даних.

4. Під час емпіричного етапу було використано низку психодіагностичних методів, які дозволили провести багатовимірний аналіз подружніх взаємодій. Зокрема, для визначення домінуючих стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях (конкуренція, співпраця, компроміс, уникнення, акомодация) було використано метод Томаса-Кілмана, для оцінки якості подружніх стосунків - опитувальник задоволеності шлюбом ENRICH, для визначення інтенсивності та типу конфліктних взаємодій – шкалу конфліктної поведінки ROCI-II, а для аналізу когнітивної переоцінки та емоційного пригнічення як ключових механізмів поведінкової регуляції - опитувальник емоційної регуляції J. Gross.

5. Аналіз результатів показав, що в структурі конфліктної поведінки домінують конструктивні та частково деструктивні стратегії. Зокрема, переважання співпраці та компромісу корелює з вищим рівнем задоволеності шлюбом, тоді як тенденція до уникнення та домінування пов'язана зі зниженням якості подружніх стосунків та підвищенням емоційної напруги.

Результати методології ENRICH виявили загальний рівень задоволеності шлюбом серед більшості респондентів, який коливався від середнього до високого. Однак спостерігався дисбаланс у таких сферах, як емоційна підтримка, комунікація та розподіл ролей, які є потенційними джерелами внутрішньосімейної напруги. Гендерний аналіз показав, що чоловіки загалом схильні оцінювати стосунки більш позитивно, тоді як жінки застосовують більш критичний та нюансований підхід до оцінки якості стосунків.

Дослідження конфліктної поведінки (ROCI-II) встановило, що стратегія уникнення є найменш ефективною у запобіганні конфліктам. Вона пов'язана з накопиченням емоційної напруги та зниженням рівня комунікації. І навпаки, стратегія співпраці має найбільший потенціал для адаптації та позитивно корелює з емоційною стабільністю в парі.

Оцінка емоційної регуляції мала особливе значення в дослідженні. Було виявлено, що когнітивна переоцінка є захисним фактором, який допомагає зменшити конфлікт та підвищити задоволеність шлюбом. І навпаки, емоційне пригнічення пов'язане з уникненням відкритого обговорення проблем та підвищенням внутрішньої напруги в парі.

Кореляційний аналіз підтвердив існування статистично значущих зв'язків між основними змінними в дослідженні. Зокрема, було виявлено позитивний зв'язок між співпрацею та задоволеністю шлюбом ($r = 0,61$; $p < 0,05$), а також між когнітивною переоцінкою та конструктивною поведінкою в конфліктних ситуаціях ($r = 0,58$; $p < 0,05$). Водночас було виявлено негативні кореляції між домінуванням та задоволеністю шлюбом ($r = -0,52$; $p < 0,05$), а також між емоційною репресією та якістю спілкування ($r = -0,51$; $p < 0,05$). Отримані дані підкреслюють вирішальну роль емоційних та поведінкових механізмів у стабільності подружніх стосунків.

6. Аналіз факторів ризику та захисних механізмів показав, що основними предикторами конфлікту є дефіцит ефективної комунікації, погана емоційна регуляція та переважання деструктивних стратегій взаємодії. І навпаки, до захисних факторів належать емпатія, когнітивна гнучкість, здатність до співпраці, емоційна підтримка та задоволеність шлюбом, що вважається загальним показником якості стосунків.

7. На основі отриманих результатів було розроблено корекційно-профілактичну програму. Ця програма включає організаційні принципи, корекційні модулі та систему практичних вправ. Вона спрямована на розвиток комунікативних навичок, емоційної регуляції, емпатичного сприйняття партнера та набуття конструктивних стратегій вирішення

конфліктів. Її реалізація має сприяти зниженню рівня конфліктності, підвищенню задоволеності шлюбом та зміцненню сімейної стабільності.

Результати дослідження підтверджують, що психологічна профілактика конфліктів у подружніх парах повинна базуватися на інтеграції когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів взаємодії. Найбільш ефективними підходами є розвиток емоційної регуляції, набуття навичок конструктивного спілкування та зміцнення подружньої взаємодії шляхом покращення взаєморозуміння та довіри.

Отримані результати мають важливе теоретичне та практичне значення, оскільки можуть бути використані в сімейному консультуванні, психокорекції та розробці програм психологічної підтримки подружніх пар.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку : монографія. Київ : Академвидав, 2020. 256 с.
2. Грищенко О., Ясеницька С. Психологія конфліктів та їх управління в організаційному середовищі // Scientific Collection «InterConf». 2024. № 198. С. 182–186
3. Давидюк Н. Типові причини формування конфліктних взаємин у подружній діаді // Український соціум. 2004. № 2. С. 29–33.
4. Дуткевич Т. В. Сімейна психологія: навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 304 с.
5. Зарицька В. В. Психологія конфлікту: навч. посіб. Суми: Університетська книга, 2024. 380 с.
6. Калениченко Р. А., Коханець А. С. Конфліктологія і психологія управління : навч. посіб. Київ : Компринт, 2021. 167 с.
7. Ковальова Л. Психологічні аспекти подружніх конфліктів // Матеріали наукової конференції. Чернівці, 2004. С. 143–144.
8. Кочерга О. В. Психологічні особливості подружніх взаємин у сучасних умовах // Науковий вісник ХНПУ. 2023. Вип. 68. С. 112–120.
9. Кравченко О. В. Психологічні чинники подружніх конфліктів та їх профілактика // Вісник КНУ. 2021. № 2. С. 56–61.
10. Максименко С. Д. Психологія особистості: підруч. Київ : КНТ, 2019. 400 с.
11. Мельник І. М., Химич Т. В. Сучасні підходи до оцінки та управління конфліктами у міжособистісній взаємодії // Інфраструктура ринку. 2023. № 75. С. 145–150.
12. Мушкевич М. Психологічні особливості впливу батьківської сім'ї на молоде подружжя : автореф. дис. Рівне, 2002.
13. Партико Н. В. Психологія конфліктів: навч. посіб. Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2019. 132 с.

14. Пірен М. І. Конфліктологія : підруч. Київ: МАУП, 2003. 360 с.
15. Савчин М. В. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2018. 344 с.
16. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості : монографія. Київ: Либідь, 2021. 280 с.
17. Хлопоніна Н. Є. Вплив рольових очікувань подружжя // Актуальні проблеми психології. 2003.
18. Штепа О. С. Емоційний інтелект як чинник гармонізації міжособистісних стосунків // Психологія і суспільство. 2022. № 2. С. 45–52.
19. Bandura A. Social Learning Theory. Prentice Hall, 1977.
20. Bowen M. Family Therapy in Clinical Practice. New York : Jason Aronson, 1978. 624 p.
21. Bowlby J. Attachment and Loss. New York : Basic Books, 1982.
22. Bradbury T. N., Fincham F. D. Attributions in marriage. Psychological Bulletin, 1990.
23. Conger R. Family Stress Processes and Adaptation. Journal of Marriage and Family, 1997.
24. Fincham F. D. Marital conflict and psychological well-being. Journal of Family Psychology, 2003.
25. Gottman J. M., Gottman J. S. The Science of Couples and Family Therapy. New York: Norton, 2015. 304 p.
26. Gottman J. Why Marriages Succeed or Fail. New York, 1994.
27. Gross J. J. Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations // Handbook of Emotion Regulation. New York, 2014.
28. Grych J. H. Conflict and adaptation in families. Psychological Bulletin, 2001.
29. Hahlweg K. Prevention of marital distress. Clinical Psychology Review, 2015.
30. Halford W. K. Marriage and Relationship Education: What Works and How to Provide It. New York: Guilford Press, 2011. 356 p.
31. Johnson S. M. Attachment Theory in Practice. Guilford Press, 2019.

32. Karandashev V. Cross-cultural psychology of love and marriage. Springer, 2019.
33. Karney B. R., Bradbury T. N. The longitudinal course of marital quality. *Psychological Bulletin*, 1995.
34. Karney B. R. Marriage and mental health. *Annual Review of Clinical Psychology*, 2018.
35. Karney B. R. Understanding couple conflict. *Current Directions in Psychological Science*, 2010.
36. Karagöz S. Emotion regulation and marital satisfaction. *Journal of Family Studies*, 2021.
37. Kilmann R. H. Thomas–Kilmann Conflict Mode Instrument. XICOM, 2010.
38. Lazarus R. S. *Emotion and Adaptation*. Oxford University Press, 1991.
39. Mikulincer M., Shaver P. *Attachment in Adulthood*. Guilford Press, 2016.
40. Olson D. H. Circumplex Model of Marital and Family Systems. *Journal of Family Psychology*. 2000.
41. Olson D. H., Gorall D. M. Circumplex Model of Marital Systems. *Family Process*, 2003.
42. Rahim M. A. *Managing Conflict in Organizations*. New Jersey: Transaction Publishers, 2002.
43. Reis H. T. Intimacy in relationships. *Annual Review of Psychology*, 2017.
44. Rusbult C. Commitment and Satisfaction in Romantic Relationships // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1980.
45. Thomas K. W. Conflict and Conflict Management. *Journal of Organizational Behavior*, 1976.

Додатки

Додаток А

Психологічна діагностика конфліктної поведінки та якості подружніх відносин

№	Блок	Питання	Тип відповіді
1	Загальні дані	Ваш вік	Відкрите
2		Стать	Чоловік / Жінка
3		Стаж подружнього життя	Відкрите
4		Кількість дітей у сім'ї	Відкрите / варіанти
5	Методика Томаса-Кілмана	У конфлікті я часто наполягаю на своєму, навіть якщо партнер не згоден	Шкала 1–5
6		Я намагаюся знайти компроміс, який влаштує обох	Шкала 1–5
7		Я уникаю обговорення конфліктних тем, щоб не погіршувати ситуацію	Шкала 1–5
8		Я схильний(а) поступатися партнеру, щоб зберегти стосунки	Шкала 1–5
9		У складних ситуаціях я намагаюся знайти спільне рішення	Шкала 1–5
10	Задоволеність стосунками (ENRICH)	Я задоволений(а) рівнем емоційної підтримки у стосунках	Шкала 1–5
11		Ми можемо відкрито обговорювати проблеми у парі	Шкала 1–5
12		Розподіл обов'язків у сім'ї є справедливим	Шкала 1–5
13		Я відчуваю стабільність і безпеку у стосунках	Шкала 1–5
14		У нас є достатній рівень взаєморозуміння	Шкала 1–5
15	Інтенсивність конфлікту (ROCI-II)	У конфліктних ситуаціях я часто підвищую голос	Шкала 1–5
16		Я намагаюся уникати ескалації конфлікту	Шкала 1–5
17		Я наполягаю на своєму навіть під час суперечки	Шкала 1–5
18		Конфлікти у нашій парі виникають часто	Шкала 1–5
19		Після конфлікту я довго переживаю ситуацію	Шкала 1–5
20	Емоційна регуляція (Gross)	У конфлікті я намагаюся спочатку заспокоїтися, а потім реагувати	Шкала 1–5
21		Я часто стримую емоції, навіть якщо внутрішньо	Шкала

		напружений(а)	1–5
22		Я переосмислюю ситуацію, щоб не сприймати її надто емоційно	Шкала 1–5
23		Я легко виходжу з рівноваги під час суперечки	Шкала 1–5
24	Відкрите	На вашу думку, що найчастіше є причиною конфліктів у вашій парі?	Відкрите
25	Відкрите	Як ви зазвичай вирішуєте конфлікт після його виникнення?	Відкрите