

АКАДЕМІЯ ПРАЦІ, СОЦІАЛЬНИХ ВІДНОСИН І ТУРИЗМУ

Кафедра психології

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТИЛІВ ПОВЕДІНКИ В
МІЖОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТАХ В ПОДРУЖНІХ ПАРАХ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня БАКАЛАВР
за освітньою програмою «Психологія»
спеціальності 053 «Психологія»

СУЛІМ ВАЛЕРІЯ Олександрівна

Кваліфікаційна робота допущена до
захисту рішенням кафедри психології

Протокол №__ від «__»_____ 20__ р.
Зав. кафедри _____ Бегеза Л. Є.

Науковий керівник: доктор філософії
у галузі психології, доцент кафедри
психології

Бондар Світлана Сергіївна

Київ 2026

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 96 сторінок, містить 11 таблиць, 4 рисунки, 7 додатків, 49 літературних джерел.

Об'єкт дослідження – міжособистісні конфлікти в подружніх парах.

Предмет дослідження – особливості стилів поведінки подружжя в міжособистісних конфліктах.

Мета дослідження полягає у визначенні особливостей стилів поведінки подружжя в міжособистісних конфліктах та обґрунтуванні психологічних напрямів їх оптимізації.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів, а саме:

-теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація та порівняння представлених у науковій літературі матеріалів щодо сучасного стану досліджуваної проблеми;

-емпіричні: констатувальний експеримент (психодіагностичне тестування за допомогою методик дослідження стилів поведінки в конфлікті, задоволеності шлюбом та міжособистісних відносин), методи якісного, кількісного та відсоткового аналізу отриманих даних.

Здійснено теоретичний аналіз сутності й чинників виникнення подружніх конфліктів. Емпірично досліджено стратегії поведінки чоловіків і жінок у конфліктах, рівень їхньої задоволеності шлюбом та характер міжособистісної взаємодії. Доведено зв'язок між стилями поведінки у конфлікті та сприйняттям якості сімейного життя. Обґрунтовано психологічні умови профілактики конфліктності та розроблено практичні рекомендації для подружжя і психологів, спрямовані на гармонізацію сімейних взаємин.

Результати дослідження можуть використовуватися в практичній діяльності сімейних консультантів, психологів та медіаторів. Отримані результати та розроблені практичні рекомендації можуть бути використані під

час створення тренінгових програм із профілактики подружніх конфліктів, розвитку конструктивної комунікації та підвищення задоволеності шлюбом.

ПОДРУЖНІ КОНФЛІКТИ, СТИЛІ ПОВЕДІНКИ В КОНФЛІКТІ, ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ШЛЮБОМ, МІЖОСОБИСТІСНІ ВЗАЄМИНИ, ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СІМ'Ї, ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ, ПОДРУЖНЯ ВЗАЄМОДІЯ.

MARITAL CONFLICTS, CONFLICT MANAGEMENT STYLES, MARITAL SATISFACTION, INTERPERSONAL RELATIONS, FAMILY PSYCHOLOGICAL WELL-BEING, GENDER DIFFERENCES, MARITAL INTERACTION.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТИЛЮ ПОВЕДІНКИ В МІЖОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТАХ В ПОДРУЖНІХ ПАРАХ.....	9
1.1. Психологічна сутність міжособистісних конфліктів.....	9
1.2. Характеристика стилів поведінки особистості в конфліктних ситуаціях	18
1.3. Специфіка та чинники виникнення подружніх конфліктів у сучасній психології	24
Висновки до розділу 1	29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТИЛІВ ПОВЕДІНКИ В МІЖОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТАХ В ПОДРУЖНІХ ПАРАХ	31
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження стилів поведінки в міжособистісних конфліктах у подружніх парах.....	31
2.2. Аналіз результатів дослідження стилів поведінки в міжособистісних конфліктах у подружніх парах.....	36
2.3. Взаємозв'язок стилів поведінки у конфліктних ситуаціях та задоволеності шлюбом у подружніх парах	50
Висновки до розділу 2	55
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ НАПРЯМИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПОВЕДІНКИ У МІЖОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТАХ В ПОДРУЖНІХ ПАРАХ ...	56
3.1. Психологічні умови профілактики подружніх конфліктів.....	56
3.2. Тренінгові та консультативні технології розвитку конструктивної конфліктної поведінки подружжя.....	62
3.3. Практичні рекомендації щодо підвищення задоволеності шлюбом та гармонізації подружніх взаємин	72
Висновки до розділу 3	75
ВИСНОВКИ	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	80
ДОДАТКИ	85

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасний етап розвитку суспільства характеризується значними соціальними трансформаціями, зміною традиційних сімейних цінностей, зростанням психологічного навантаження на особистість та ускладненням міжособистісної взаємодії. В умовах динамічних суспільних змін сім'я продовжує залишатися одним із найважливіших соціальних інститутів, що забезпечує задоволення базових потреб людини в емоційній підтримці, безпеці, близькості та самореалізації. Водночас саме подружні стосунки є сферою підвищеної емоційної значущості, у межах якої нерідко виникають суперечності, непорозуміння та конфлікти.

Міжособистісні конфлікти є невід'ємною складовою людської взаємодії та виступають закономірним проявом розбіжностей у поглядах, цінностях, потребах, інтересах і способах досягнення цілей. У подружніх взаєминах конфлікти набувають особливого значення, оскільки безпосередньо впливають на психологічний клімат сім'ї, рівень задоволеності шлюбом, емоційне благополуччя партнерів та стабільність сімейної системи загалом. Від того, які стратегії поведінки обирають чоловік і дружина у конфліктних ситуаціях, значною мірою залежить не лише характер перебігу конфлікту, але й перспективи його конструктивного вирішення.

Проблема конфліктної взаємодії активно досліджувалася у працях вітчизняних і зарубіжних науковців. Теоретичні засади психології конфлікту розкрито у роботах О. Коновальчук, Г. Ложкіна, С. Максименка, Н. Пов'якель, Т. Титаренко, М. Дойча, М. Розенберга, М. Фоллетт та інших дослідників [22, 24, 31, 39]. Значний внесок у вивчення стилів поведінки особистості у конфлікті зробили К. Томас і Р. Кілменн, які запропонували модель основних стратегій конфліктної взаємодії [49].

Особливості подружніх конфліктів, сімейної взаємодії та задоволеності шлюбом висвітлено у працях О. Васильєвої, А. Іващенко, Ю. Калашникової,

Л. Сингаївської, Т. М. Титаренко, Дж. Готмана та інших учених [7, 14, 33, 34, 35, 46, 47].

Попри значну кількість наукових досліджень, проблема взаємозв'язку стилів поведінки подружжя у міжособистісних конфліктах із рівнем задоволеності шлюбом залишається актуальною та потребує подальшого вивчення. Особливого значення набуває дослідження особливостей конфліктної поведінки сучасних подружніх пар, зважаючи на зміни соціальних ролей, трансформацію сімейних цінностей та необхідність пошуку ефективних шляхів профілактики подружніх конфліктів.

Актуальність зазначеної проблеми, її теоретична та практична значущість зумовили вибір теми кваліфікаційної роботи: «Стиль поведінки в міжособистісних конфліктах в подружніх парах».

Об'єкт дослідження – міжособистісні конфлікти в подружніх парах.

Предмет дослідження – особливості стилів поведінки подружжя в міжособистісних конфліктах.

Мета дослідження полягає у визначенні особливостей стилів поведінки подружжя в міжособистісних конфліктах та обґрунтуванні психологічних напрямів їх оптимізації.

Для досягнення поставленої мети визначено такі *завдання дослідження*:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення міжособистісних конфліктів у психологічній науці.
2. Розкрити психологічний зміст основних стилів поведінки особистості у конфліктних ситуаціях.
3. Емпіричним шляхом визначити специфіку та основні чинники виникнення подружніх конфліктів, стилі поведінки в міжособистісних конфліктах в подружніх парах; проаналізувати взаємозв'язок між стилями поведінки подружжя у конфлікті та рівнем задоволеності шлюбом.
4. Обґрунтувати психологічні умови профілактики подружніх конфліктів, визначити тренінгові та консультативні технології розвитку

конструктивної конфліктної поведінки подружжя й розробити практичні рекомендації щодо гармонізації їхніх взаємин.

Гіпотеза дослідження ґрунтується на припущенні про те, що характер стилю поведінки подружжя у міжособистісних конфліктах пов'язаний із рівнем задоволеності шлюбом: конструктивні стратегії поведінки (співробітництво та компроміс) сприяють підвищенню задоволеності подружніми взаєминами, тоді як домінування суперництва, уникнення або надмірного пристосування може негативно впливати на психологічний клімат сім'ї та якість подружніх стосунків.

Теоретичну основу дослідження становлять положення психології конфлікту, представлені у працях Г. Ложкіна, С. Максименка, Н. Пов'якель, Т. Титаренко, М. Дойча, М. Розенберга, концепція стилів поведінки у конфлікті К. Томаса та Р. Кілменна, а також наукові підходи до вивчення подружніх взаємин і сімейних конфліктів, розроблені О. Архипенко, А. Іващенко, Л. Лисенко, Л. Сингаївською, Дж. Готтманом та іншими дослідниками [3, 14, 20, 24, 31, 33–35, 46, 47, 49].

Для реалізації мети та перевірки гіпотези було використано комплекс взаємодоповнювальних методів дослідження. До теоретичних методів належать аналіз, синтез, узагальнення, систематизація та порівняння наукових джерел із проблематики дослідження. Емпіричну частину роботи забезпечили методика оцінки задоволеності шлюбом [9], методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі [21] та методика визначення стилів поведінки в конфлікті К. Томаса – Р. Кілменна [49].. Для обробки отриманих результатів застосовувалися методи кількісного та якісного аналізу, відсотковий і порівняльний аналіз даних.

Емпіричну базу дослідження становили 40 респондентів, які перебувають у шлюбі, з них 20 чоловіків та 20 жінок, що утворюють 20 подружніх пар.

Теоретична значущість дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про особливості конфліктної поведінки подружжя та психологічні чинники гармонізації сімейних взаємин.

Практична значущість роботи визначається можливістю використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, сімейних консультантів, фахівців із психологічного консультування, а також під час розроблення програм профілактики та корекції подружніх конфліктів.

Структура кваліфікаційної роботи зумовлена метою та завданнями дослідження і складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТИЛЮ ПОВЕДІНКИ В МІЖОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТАХ У ПОДРУЖНІХ ПАРАХ

1.1. Психологічна сутність міжособистісних конфліктів

У сучасних умовах суспільного розвитку проблема міжособистісних конфліктів набуває особливої актуальності, оскільки конфлікт є невід'ємною складовою людської взаємодії. Соціальні трансформації, зміна сімейних цінностей, підвищення емоційного навантаження, економічна нестабільність та зростання психологічної напруженості істотно впливають на характер міжособистісних стосунків, зокрема у подружніх парах. Конфлікти супроводжують практично всі сфери життєдіяльності людини, виступаючи не лише проявом суперечностей, але й механізмом розвитку особистості та соціальних відносин [22].

Термін «конфлікт» походить від латинського слова *conflictus*, що означає «зіткнення». У більшості європейських мов це поняття зберегло аналогічне значення та пов'язується із протистоянням сторін, суперечністю інтересів або несумісністю позицій [30].

Психологічна наука розглядає конфлікт як складне багатовимірне явище, що охоплює емоційні, когнітивні, поведінкові та мотиваційні аспекти взаємодії особистостей. У науковій літературі існує значна кількість підходів до визначення сутності конфлікту, що пояснюється складністю та багатогранністю цього феномену. Зокрема, конфлікт визначають як зіткнення протилежно спрямованих інтересів, потреб, мотивів, цілей, поглядів або позицій суб'єктів взаємодії, яке супроводжується негативними емоційними переживаннями [16].

Водночас у психологічному контексті конфлікт розглядається не лише як зовнішнє протистояння, але і як особлива форма взаємодії, що виникає внаслідок порушення психологічної рівноваги між людьми. На думку дослідників, міжособистісний конфлікт є специфічним способом виявлення суперечностей у

системі міжособистісних стосунків, у якому кожна сторона прагне відстояти власну позицію, потреби чи цінності [22].

Сутність міжособистісного конфлікту полягає у виникненні несумісності між учасниками взаємодії, що проявляється у суперечності їх інтересів, очікувань, цілей або способів поведінки. Особливістю такого конфлікту є безпосередня взаємодія сторін, високий рівень емоційної залученості та значний вплив особистісних характеристик учасників конфлікту. У зв'язку з цим міжособистісні конфлікти набувають особливого поширення у сфері сімейних та подружніх відносин, де взаємодія має тривалий, емоційно насичений і значущий характер [22; 30].

Аналіз психологічної літератури свідчить про відсутність єдиного універсального підходу до трактування поняття конфлікту. Багатогранність цього феномену зумовлює існування різних наукових інтерпретацій, що акцентують увагу на емоційних, когнітивних, поведінкових та соціально-психологічних аспектах конфліктної взаємодії. Саме тому для глибшого розуміння сутності міжособистісного конфлікту важливо розглянути підходи різних дослідників (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Основні підходи до визначення сутності конфлікту в психологічній науці

Автор	Сутність конфлікту	Основний акцент
Войтко В. І.	Крайнє загострення суперечностей, зіткнення інтересів, потреб, цілей або поглядів	Протистояння інтересів та потреб
Панок В. Г.	Зіткнення несумісних тенденцій у міжособистісних відносинах, що супроводжується негативними емоційними переживаннями	Емоційно-психологічний аспект конфлікту
Ложкін Г. В., Пов'якель Н. І.	Зіткнення різноспрямованих цінностей, мотивів, інтересів і позицій суб'єктів взаємодії	Соціально-психологічна природа конфлікту
Гірник А. М.	Біполярне явище взаємодії сторін, які прагнуть реалізувати власні інтереси	Взаємозалежність учасників конфлікту
Коновальчук В. В.	Конфлікт як зіткнення протилежно спрямованих інтересів, мотивів, цілей та позицій суб'єктів взаємодії	Психологічні механізми конфлікту

Джерело: складено автором на основі [10; 12; 16; 22; 28].

Дані табл. 1.1 свідчать про відсутність єдиного підходу до трактування сутності конфлікту в психологічній науці. Незважаючи на відмінності у визначеннях, більшість дослідників розглядають конфлікт як форму взаємодії, що виникає внаслідок суперечності інтересів, потреб, цінностей або цілей суб'єктів спілкування. Водночас сучасні підходи дедалі більше акцентують увагу не лише на деструктивних проявах конфлікту, а й на його потенціалі як чинника особистісного розвитку та вдосконалення міжособистісних відносин.

Так, С. Д. Максименко визначає конфлікт як суперечність, що виникає між людьми у зв'язку з розв'язанням питань особистого або соціального життя [24]. У цьому визначенні акцентується увага на природі конфлікту як прояві суперечності між суб'єктами взаємодії.

На думку В. Г. Панка, конфлікт являє собою зіткнення протилежно спрямованих, несумісних між собою тенденцій у міжособистісних відносинах, що супроводжується гострими негативними емоційними переживаннями [28]. Дане трактування підкреслює емоційну складову конфлікту та його психологічний характер.

В. І. Войтко розглядає конфлікт як крайнє загострення суперечностей, зіткнення інтересів, потреб, оцінок, цілей, домагань або поглядів людей [10]. У цьому визначенні конфлікт постає як критична форма міжособистісної взаємодії, у якій суперечності досягають максимальної інтенсивності.

Тихомирова Є. Б. трактує конфлікт як зіткнення протилежних інтересів, цілей, позицій чи поглядів на ґрунті суперництва, яке супроводжується відсутністю взаєморозуміння та сильними емоційними переживаннями [37]. Таке визначення акцентує увагу на порушенні ефективної комунікації між учасниками конфлікту.

Г. В. Ложкін та Н. І. Пов'якель визначають конфлікт як зіткнення різноспрямованих сил, цінностей, інтересів, мотивів і позицій суб'єктів взаємодії [22]. Дослідники наголошують на багатофакторності конфлікту та його зв'язку з особистісними й соціальними суперечностями.

А. М. Гірник розглядає міжособистісний конфлікт як біполярне явище, що виникає у процесі взаємодії людей та проявляється у протистоянні сторін, кожна з яких прагне реалізувати власні інтереси [12]. У межах цього підходу особлива увага приділяється взаємозалежності учасників конфлікту.

К. Левін пояснював виникнення конфліктів через суперечність мотиваційних тенденцій особистості та ситуацію вибору між альтернативами [21]. Його теорія дозволила розглядати конфлікт не лише як зовнішнє протистояння, але і як результат внутрішньої психологічної напруги.

Значний внесок у розвиток конфліктологічної науки внесли вітчизняні та зарубіжні дослідники, які визначали конфлікт як найбільш гострий спосіб розв'язання значущих суперечностей, що виникають у процесі взаємодії людей і супроводжуються протидією сторін та негативними емоціями [3].

Отже, аналіз наукових підходів свідчить про те, що міжособистісний конфлікт є складною формою соціально-психологічної взаємодії, що виникає внаслідок суперечності інтересів, цінностей, потреб або очікувань сторін та супроводжується емоційною напруженістю і прагненням учасників відстояти власну позицію. Незважаючи на різноманітність наукових трактувань, більшість дослідників визнають конфлікт закономірним елементом міжособистісних відносин, який може мати як деструктивний, так і конструктивний характер.

Важливий внесок у розвиток сучасної психології конфлікту зробили зарубіжні науковці, які розглядали конфлікт як закономірний елемент міжособистісної взаємодії та соціальної комунікації.

Вагомий внесок у розвиток сучасних уявлень про конфлікт зробили дослідники, які розглядали його як наслідок несумісності інтересів, цілей та способів взаємодії сторін. У сучасній психології конфлікт трактується як закономірний елемент міжособистісної взаємодії, характер перебігу якого значною мірою залежить від особливостей комунікації, взаємовідносин між учасниками та обраних стратегій поведінки [16; 22; 40].

Відома американська дослідниця М. Фоллетт трактувала конфлікт не лише як негативне явище, а як природний процес взаємодії людей, який за умов

конструктивного вирішення може сприяти розвитку особистості та вдосконаленню соціальних відносин. Її підхід став одним із підґрунтів сучасних концепцій конструктивного конфлікту.

К. Томас і Р. Кілмен у межах поведінкового підходу визначали конфлікт як процес взаємодії, у якому сторони прагнуть реалізувати власні інтереси в умовах суперечності цілей [49]. Дослідники запропонували одну з найвідоміших моделей стилів поведінки в конфлікті, що включає суперництво, співробітництво, компроміс, уникнення та пристосування. Саме ця концепція сьогодні широко використовується у психологічних дослідженнях міжособистісної взаємодії та сімейних конфліктів.

Американський психолог М. Розенберг у межах концепції ненасильницького спілкування розглядав конфлікт як наслідок незадоволених потреб та неефективної комунікації між людьми [31]. На думку вченого, здатність до емпатії та відкритого вираження почуттів є важливими умовами конструктивного розв'язання міжособистісних суперечностей.

Таким чином, аналіз вітчизняних і зарубіжних підходів свідчить про те, що міжособистісний конфлікт є складним багатовимірним феноменом, який поєднує соціальні, психологічні, емоційні та поведінкові аспекти взаємодії особистості. Сучасні дослідники розглядають конфлікт не лише як прояв деструктивної взаємодії, але і як потенційний ресурс розвитку міжособистісних відносин за умови його конструктивного вирішення [11; 31; 49].

На нашу думку, найбільш повно сутність міжособистісного конфлікту розкриває інтегративний підхід, який поєднує особистісні, емоційні та соціально-психологічні аспекти взаємодії. Такий підхід дозволяє враховувати як внутрішні переживання особистості, так і вплив міжособистісного середовища на виникнення та розвиток конфлікту.

Проблема конфлікту активно досліджувалася представниками різних психологічних шкіл. Представники психоаналітичного напрямку розглядали конфлікт як результат внутрішньопсихічних суперечностей особистості. З. Фройд пов'язував виникнення конфліктів із протистоянням несвідомих

потягів, моральних заборон і вимог соціального середовища [41]. К. Юнг наголошував на впливі архетипів та несвідомих структур психіки на поведінку людини у конфліктних ситуаціях [45].

Представники гуманістичної психології наголошували на тому, що конфлікти виникають унаслідок фрустрації потреб особистості, порушення процесу самореалізації та незадоволеності міжособистісними стосунками. Особливе значення у цьому контексті має теорія потреб А. Маслоу, відповідно до якої незадоволення базових потреб людини (у безпеці, любові, повазі чи самовираженні) може стати причиною конфліктної поведінки.

Соціально-психологічний підхід розглядає конфлікт як закономірний результат взаємодії людей у процесі спільної діяльності. У межах цього підходу конфлікт трактується як форма соціальної взаємодії, що виникає через обмеженість ресурсів, відмінність ціннісних орієнтацій, несумісність ролевих очікувань та труднощі комунікації [16].

Таким чином, різні психологічні напрями по-різному пояснюють природу конфлікту, акцентуючи увагу або на внутрішньопсихічних суперечностях особистості, або на впливі соціального середовища, комунікативної взаємодії та особливостей міжособистісного сприйняття. Комплексний підхід до розуміння конфлікту дозволяє розглядати його як багатовимірний психологічний феномен, у якому поєднуються емоційні, поведінкові, когнітивні та соціальні аспекти.

У сучасній психології конфлікту значна увага приділяється аналізу структури конфлікту. Дослідники виділяють такі основні компоненти: сторони конфлікту, предмет, об'єкт, мотиви, позиції учасників та умови перебігу конфлікту. Сторонами конфлікту виступають безпосередні учасники взаємодії, між якими виникає суперечність. Предмет конфлікту відображає проблему або причину, через яку виникає протистояння. Об'єктом конфлікту є те, на що претендують сторони: матеріальні ресурси, статус, увага, емоційна підтримка чи моральне визнання [16; 22].

Важливу роль у розвитку міжособистісного конфлікту відіграють психологічні механізми сприйняття ситуації. Значення має не лише реальний

зміст суперечності, але й особливості інтерпретації поведінки іншої людини. Саме суб'єктивне сприйняття конфліктної ситуації значною мірою визначає подальший розвиток конфлікту. У подружніх взаєминах це проявляється особливо яскраво, оскільки емоційна близькість партнерів підсилює значущість будь-яких непорозумінь.

Важливою характеристикою міжособистісного конфлікту є його емоційна насиченість. Конфлікт супроводжується переживанням образи, тривоги, агресії, роздратування, страху, почуття несправедливості або приниження. Накопичення негативних емоцій здатне призводити до ескалації конфлікту, ускладнення взаєморозуміння та погіршення міжособистісних стосунків [16].

Однією з ключових особливостей міжособистісного конфлікту є його динамічний характер. Конфлікт не виникає миттєво, а проходить певні етапи розвитку. У психологічній літературі зазвичай виокремлюють такі стадії: виникнення конфліктної ситуації, усвідомлення суперечності, емоційне загострення, конфліктна взаємодія та завершення конфлікту. На початкових етапах суперечність може існувати приховано, проте за умов накопичення напруження вона переходить у відкриту форму протистояння.

Особливого значення у вивченні міжособистісних конфліктів набуває проблема причин їх виникнення. У сучасній психології причини конфліктів поділяють на об'єктивні та суб'єктивні. До об'єктивних причин належать соціально-економічні труднощі, рольові суперечності, обмеженість ресурсів, різниця у соціальному статусі чи функціональних обов'язках. Суб'єктивні причини пов'язані з індивідуально-психологічними особливостями особистості: рівнем агресивності, тривожності, самооцінкою, емоційною нестабільністю, особливостями характеру та стилем спілкування.

Однією з поширених причин міжособистісних конфліктів є порушення комунікації, що проявляється у недостатньому взаєморозумінні, викривленні інформації або неправильній інтерпретації слів і поведінки партнера. У сімейних стосунках ця проблема є особливо актуальною, оскільки партнери очікують емоційної підтримки, довіри та взаємного прийняття [16; 31].

Дослідники також наголошують на ролі рольових конфліктів у міжособистісних відносинах. Рольовий конфлікт виникає тоді, коли очікування щодо поведінки людини не відповідають її можливостям або коли різні соціальні ролі суперечать одна одній. У подружніх взаєминах це може проявлятися через конфлікт між професійною та сімейною роллю, нерівномірний розподіл обов'язків, відмінності у поглядах на сімейне життя.

Суттєвий вплив на виникнення міжособистісних конфліктів мають індивідуально-психологічні особливості особистості. Зокрема, високий рівень конфліктності особистості, імпульсивність, егоцентризм, низька емпатійність, підвищена тривожність або агресивність значно підвищують ймовірність конфліктної взаємодії [16]. Такі особистісні риси ускладнюють процес конструктивного спілкування та знижують здатність до компромісу.

У психологічній літературі значна увага приділяється функціям конфлікту. Традиційно виділяють конструктивні та деструктивні функції. Конструктивна функція конфлікту полягає у можливості виявлення суперечностей, стимулюванні розвитку міжособистісних стосунків, переосмисленні цінностей та вдосконаленні комунікації. У деяких випадках конфлікт може сприяти глибшому взаєморозумінню між партнерами та формуванню нових способів взаємодії [11; 22].

Разом із тим деструктивний конфлікт супроводжується руйнуванням емоційних зв'язків, зростанням психологічної дистанції між людьми, формуванням негативних установок та ворожості. Тривалі або нерозв'язані конфлікти можуть призводити до хронічного стресу, психологічного виснаження, невротичних реакцій та порушення психічного благополуччя особистості [12].

У сучасних умовах трансформації сімейних цінностей, цифровізації суспільства та зростання психологічного навантаження проблема міжособистісних конфліктів у сімейному середовищі набуває особливої актуальності. Зміна традиційних моделей подружньої взаємодії, високий рівень емоційної напруженості, економічна нестабільність та труднощі ефективної комунікації можуть посилювати конфліктність у взаєминах між партнерами. У

зв'язку з цим дослідження стилів поведінки у подружніх конфліктах є важливим напрямом сучасної психологічної науки.

Особливої уваги заслуговує проблема конфліктності у подружніх стосунках, оскільки саме сім'я є найбільш емоційно значущою сферою людського життя. Подружні конфлікти часто пов'язані з незадоволеними потребами, невідповідністю очікувань, труднощами комунікації, ревностями, фінансовими труднощами, розподілом сімейних ролей та різницею у ціннісних орієнтаціях. Високий рівень емоційної близькості між партнерами зумовлює глибоке переживання конфліктів та їх значний вплив на психологічний стан людини.

Проведений аналіз наукової літератури засвідчив, що проблема міжособистісних конфліктів залишається актуальною для сучасної психології, оскільки зміни соціального середовища, трансформація сімейних відносин та ускладнення комунікативних процесів породжують нові форми конфліктної взаємодії. Особливої уваги потребує дослідження особливостей конфліктної поведінки у подружніх парах, де поєднуються емоційна близькість, взаємозалежність та висока значущість міжособистісних відносин.

Отже, міжособистісний конфлікт є складним соціально-психологічним феноменом, що виникає у процесі взаємодії людей внаслідок суперечності їх інтересів, потреб, цінностей чи очікувань. Конфлікт характеризується високою емоційною насиченістю, динамічністю та значним впливом індивідуально-психологічних особливостей учасників взаємодії. Аналіз наукових підходів дозволяє стверджувати, що конфлікт може виконувати не лише деструктивну, але й конструктивну функцію, сприяючи розвитку міжособистісних відносин, переосмисленню поведінкових стратегій та вдосконаленню комунікації. Теоретичне осмислення психологічної сутності міжособистісних конфліктів створює підґрунтя для подальшого дослідження особливостей конфліктної поведінки у подружніх парах та чинників її формування.

1.2. Характеристика стилів поведінки особистості в конфліктних ситуаціях

У сучасній психології проблема поведінки особистості в конфліктних ситуаціях посідає важливе місце, оскільки саме особливості реагування людини на суперечності значною мірою визначають характер розвитку конфлікту, його наслідки та ефективність розв'язання. Однією з ключових категорій психології конфлікту є поняття стилю або стратегії поведінки в конфлікті, яке відображає типові способи реагування особистості на конфліктну взаємодію.

У науковій літературі поняття «стиль поведінки в конфлікті» трактується як відносно стійка система способів, прийомів та моделей взаємодії людини у ситуації суперечності чи протистояння [12]. Стиль поведінки відображає індивідуальні особливості особистості, її ціннісні орієнтації, комунікативний досвід, емоційну сферу та здатність до саморегуляції. Водночас стратегія поведінки у конфлікті розглядається як свідомо обраний спосіб дій, спрямований на досягнення певного результату у конфліктній ситуації [22].

Більшість сучасних дослідників підкреслюють, що стиль поведінки людини у конфлікті формується під впливом багатьох чинників: особистісних рис, попереднього життєвого досвіду, особливостей виховання, рівня емоційної зрілості, соціального середовища та специфіки міжособистісних взаємин [2, 3]. Поведінка особистості у конфлікті не є випадковою, а відображає певну систему психологічних установок та способів реагування на труднощі взаємодії.

У психології конфлікту існує значна кількість класифікацій стилів поведінки особистості. Однією з найбільш відомих і поширених є двовимірна модель К. Томаса та Р. Кілманна, яка сьогодні широко використовується у психологічних дослідженнях міжособистісної взаємодії, сімейної психології та практичній психодіагностиці [49].

В основу моделі К. Томаса та Р. Кілманна покладено два базові параметри поведінки особистості у конфлікті: рівень орієнтації на власні інтереси та рівень орієнтації на інтереси іншої людини. Поєднання цих двох критеріїв дозволило дослідникам виділити п'ять основних стратегій поведінки у конфліктних

ситуаціях: суперництво, співробітництво, компроміс, уникнення та пристосування [49].

Для більш наочного представлення змісту основних стилів поведінки у конфлікті доцільно узагальнити їхні характеристики відповідно до моделі К. Томаса та Р. Кілманна (табл. 1.2).

Таблиця 1.2

**Характеристика основних стилів поведінки у конфлікті за моделлю
К. Томаса та Р. Кілманна**

Стиль поведінки	Орієнтація на власні інтереси	Орієнтація на інтереси партнера	Психологічна характеристика
Суперництво	Висока	Низька	Домінування, наполегливість, прагнення перемоги
Співробітництво	Висока	Висока	Пошук взаємовигідного рішення, відкритий діалог
Компроміс	Середня	Середня	Взаємні поступки задля досягнення прийнятного результату
Уникнення	Низька	Низька	Ухилення від обговорення проблеми, дистанціювання
Пристосування	Низька	Висока	Поступливість, орієнтація на збереження взаємин

Як видно з табл. 1.2., стилі поведінки у конфлікті відрізняються насамперед співвідношенням орієнтації особистості на власні інтереси та інтереси партнера. При цьому найбільш конструктивними для підтримання довготривалих міжособистісних відносин вважаються співробітництво та компроміс, оскільки вони передбачають врахування потреб обох сторін. Натомість домінування суперництва або уникнення може ускладнювати процес врегулювання суперечностей та негативно впливати на якість взаємодії між партнерами [49].

Стратегія суперництва характеризується високою орієнтацією на власні інтереси та низьким рівнем уваги до потреб іншої сторони. Людина, яка використовує цей стиль поведінки, прагне домінувати у конфлікті, відстоювати власну позицію та досягати поставленої мети навіть за рахунок інтересів інших учасників взаємодії. Такий стиль часто супроводжується наполегливістю, жорсткістю, категоричністю та високим рівнем конфліктності [12].

Суперництво може бути ефективним у ситуаціях, які потребують швидкого прийняття рішень, високого рівня відповідальності або захисту власних принципів. Проте постійне використання цього стилю нерідко призводить до загострення міжособистісних суперечностей, погіршення емоційного клімату та зниження рівня довіри у взаєминах між людьми.

Співробітництво вважається найбільш конструктивною стратегією поведінки у конфлікті. Для цього стилю характерним є високий рівень орієнтації як на власні інтереси, так і на потреби іншої сторони. Особистість прагне знайти таке рішення конфлікту, яке максимально задовольнить обидві сторони та сприятиме збереженню позитивних міжособистісних взаємин [22].

Стратегія співробітництва передбачає відкриту комунікацію, готовність до діалогу, взаємоповагу та здатність до емпатії. Такий стиль поведінки сприяє формуванню конструктивної взаємодії між людьми та забезпечує ефективне вирішення суперечностей. Разом із тим реалізація співробітництва потребує високого рівня психологічної зрілості, емоційної стабільності та розвинених комунікативних навичок.

Компроміс як стратегія поведінки у конфлікті передбачає взаємні поступки сторін задля досягнення прийнятного для всіх учасників рішення. У цьому випадку кожна сторона частково відмовляється від власних вимог, погоджуючись на певні обмеження своїх інтересів [49].

Компроміс дозволяє відносно швидко знизити рівень напруження у конфлікті та знайти рішення, яке хоча б частково задовольнить обох учасників взаємодії. Водночас цей стиль не завжди забезпечує повне усунення суперечностей, оскільки інтереси сторін реалізуються лише частково.

Стратегія уникнення характеризується низьким рівнем орієнтації як на власні інтереси, так і на інтереси іншої сторони. Особистість намагається уникнути відкритого обговорення проблеми, дистанціюватися від конфліктної ситуації або відкласти її вирішення [12].

Причинами використання уникнення можуть бути страх конфронтації, невпевненість у собі, високий рівень тривожності або небажання загострювати

взаємини. У деяких ситуаціях уникнення може бути доцільним, наприклад, коли конфлікт не має суттєвого значення або існує потреба знизити емоційне напруження. Проте систематичне уникнення конфліктів часто призводить до накопичення невирішених проблем та емоційної дистанції між людьми.

Пристосування передбачає готовність людини поступитися власними інтересами заради збереження міжособистісних відносин або психологічного комфорту іншої сторони. Для цього стилю характерним є низький рівень орієнтації на власні потреби та високий рівень уваги до інтересів партнера [22].

Люди, схильні до пристосування, часто прагнуть уникнути відкритого протистояння, демонструють поступливість та орієнтацію на гармонізацію взаємин. Проте надмірне використання цього стилю може сприяти накопиченню внутрішнього напруження, зниженню самооцінки та формуванню почуття психологічної незадоволеності.

Таким чином, модель К. Томаса та Р. Кілманна дозволяє комплексно охарактеризувати основні способи поведінки особистості у конфліктних ситуаціях та визначити психологічні особливості реагування людини на суперечності міжособистісної взаємодії. Водночас жоден із зазначених стилів не є універсально ефективним, оскільки доцільність використання певної стратегії залежить від конкретної ситуації, особливостей учасників конфлікту та характеру взаємин між ними.

У сучасній психології значна увага приділяється вивченню психологічних чинників, які впливають на вибір особистістю певного стилю поведінки у конфлікті. Одним із важливих чинників є темперамент. Особливості темпераменту визначають динаміку психічних процесів, емоційне реагування та характер поведінки людини у складних ситуаціях [24].

Так, особи холеричного темпераменту частіше демонструють імпульсивність, емоційну експресивність та схильність до суперництва у конфліктних ситуаціях. Сангвініки зазвичай характеризуються більшою гнучкістю поведінки та здатністю до співробітництва. Флегматики схильні уникати відкритих конфліктів та прагнуть до стабільності у взаєминах.

Меланхоліки нерідко демонструють підвищену тривожність, чутливість до критики та схильність до пристосування або уникнення [24].

Важливу роль у виборі стилю поведінки у конфлікті відіграє рівень емоційної зрілості особистості. Емоційно зріла людина здатна усвідомлювати власні емоції, контролювати поведінку, конструктивно виражати почуття та враховувати емоційний стан іншої людини [12].

Високий рівень емоційної зрілості сприяє використанню конструктивних стратегій поведінки, зокрема співробітництва та компромісу. Натомість емоційна нестабільність, низький рівень самоконтролю та труднощі емоційної регуляції можуть підвищувати схильність до агресивної поведінки, суперництва або уникнення конфліктної взаємодії.

Суттєвий вплив на стиль поведінки особистості у конфлікті мають також особливості самооцінки та рівень розвитку комунікативних навичок. Особи з адекватною самооцінкою частіше демонструють впевненість у спілкуванні, здатність до конструктивного діалогу та готовність до співробітництва [22]. Натомість занижена самооцінка може сприяти формуванню залежної поведінки, уникненню конфліктів або надмірному пристосуванню.

У сучасній психології гендерні особливості конфліктної поведінки розглядаються як результат взаємодії біологічних, психологічних та соціокультурних чинників. Дослідники зазначають, що чоловіки та жінки можуть відрізнятися не лише за рівнем емоційного реагування у конфлікті, але й за способами вираження незадоволення, рівнем відкритості до обговорення проблем та стратегіями врегулювання суперечностей [38; 39; 43].

Наукові дослідження свідчать, що чоловіки частіше орієнтуються на пряме відстоювання власної позиції, демонструють схильність до суперництва та домінування у конфліктній взаємодії. Така поведінка значною мірою пов'язана із традиційними соціальними уявленнями про маскуліність, необхідність контролю ситуації та прагненням до самоствердження [12]. Водночас жінки частіше виявляють емоційну чутливість, орієнтацію на збереження

міжособистісних відносин та прагнення до емоційного узгодження позицій сторін.

Дослідники підкреслюють, що жінки більшою мірою схильні використовувати співробітництво, компроміс або пристосування як способи вирішення конфлікту, тоді як чоловіки частіше застосовують суперництво або уникнення [22]. Разом із тим сучасна психологія поступово відходить від жорсткого протиставлення «чоловічих» і «жіночих» стилів поведінки, оскільки вибір стратегії значною мірою визначається індивідуально-психологічними особливостями особистості, рівнем емоційної зрілості, досвідом міжособистісної взаємодії та специфікою конкретної ситуації.

Особливого значення гендерні особливості конфліктної поведінки набувають у подружніх взаєминах, де емоційна близькість партнерів посилює інтенсивність переживання конфлікту. Різниця у стилях емоційного реагування, комунікативних потребах та очікуваннях партнерів може ускладнювати процес взаєморозуміння та ставати джерелом конфліктної взаємодії. Саме тому врахування гендерних особливостей поведінки у конфлікті є важливою умовою ефективного психологічного аналізу подружніх взаємин.

На нашу думку, у сучасних подружніх взаєминах визначальне значення для ефективного подолання конфліктів має не стільки стать партнерів, скільки їхня здатність гнучко адаптувати власні поведінкові стратегії до потреб один одного. Саме готовність до взаємного врахування інтересів та конструктивного діалогу виступає важливою умовою психологічного благополуччя сім'ї.

Крім того, на вибір стилю поведінки у конфлікті впливають рівень розвитку емпатії, попередній досвід конфліктної взаємодії, сімейні моделі поведінки та особливості соціального середовища. Людина часто несвідомо відтворює ті способи реагування на конфлікт, які були характерними для її сім'ї або найближчого соціального оточення [15; 22].

Значний вплив на формування стилів поведінки у конфлікті здійснює сімейний досвід особистості. У процесі соціалізації дитина засвоює моделі реагування на суперечності, які демонструють батьки та інші значущі дорослі. У

подальшому такі поведінкові патерни можуть відтворюватися у власних подружніх взаєминах, визначаючи способи реагування на конфліктні ситуації та рівень готовності до конструктивного діалогу [15; 36].

Отже, стиль поведінки особистості у конфлікті є індивідуальною моделлю реагування на суперечливу ситуацію, що формується під впливом особистісних характеристик, попереднього досвіду, емоційної регуляції та особливостей міжособистісної взаємодії. Аналіз двовимірної моделі К. Томаса та Р. Кілманна дозволяє виокремити основні стратегії поведінки у конфлікті та визначити психологічні особливості їх прояву. Вибір певного стилю поведінки може як сприяти конструктивному вирішенню конфлікту, так і посилювати деструктивні тенденції у міжособистісних взаєминах.

1.3. Специфіка та чинники виникнення подружніх конфліктів у сучасній психології

Подружні конфлікти належать до найбільш поширених форм міжособистісної взаємодії, що супроводжуються емоційним напруженням, суперечностями інтересів та порушенням психологічної рівноваги в сімейній системі. У сучасній психологічній науці конфлікт у подружніх взаєминах розглядається не лише як негативне явище, а і як закономірний етап розвитку сім'ї, що відображає процес адаптації партнерів до спільного життя, узгодження цінностей, ролей та моделей поведінки. На думку дослідників, сутність подружнього конфлікту полягає у загостренні суперечностей, які виникають унаслідок неузгодженості поглядів, мотивів поведінки, інтересів та очікувань чоловіка і дружини [2; 27].

Сімейні конфлікти мають специфічний характер, оскільки виникають у сфері емоційно близьких взаємин, де особистісна значущість партнера значно вища, ніж в інших формах соціальної взаємодії. Саме тому навіть незначні суперечності можуть супроводжуватися інтенсивними емоційними реакціями, образами, тривалими переживаннями та психологічним виснаженням.

Дослідники підкреслюють, що учасники сімейних конфліктів часто не усвідомлюють справжніх причин протистояння, а їхня поведінка визначається не лише об'єктивними обставинами, але й індивідуально-психологічними особливостями особистості, рівнем емоційної зрілості та особливостями сприйняття ситуації [1].

Особливістю подружніх конфліктів є також поєднання об'єктивних та суб'єктивних чинників. До об'єктивних причин належать матеріально-побутові труднощі, житлові проблеми, перевантаження професійною діяльністю, нестабільність соціально-економічних умов, нерівномірний розподіл сімейних обов'язків. У сучасних умовах саме фінансові труднощі, різне ставлення до бюджету сім'ї та нерівномірний розподіл побутового навантаження нерідко стають джерелом тривалих конфліктів між подружжям [36].

Водночас значну роль відіграють суб'єктивні психологічні чинники. Серед них особливе місце займають емоційна нестабільність, прагнення до домінування, ревності, образливості, авторитарності, підвищена тривожність, невміння відкрито висловлювати власні потреби та переживання. Конфлікти часто виникають унаслідок незадоволених емоційно-психологічних потреб особистості: потреби у підтримці, повазі, визнанні, турботі та емоційній близькості [15; 36]. За відсутності взаєморозуміння у партнерів поступово накопичуються негативні емоції, формується психологічне відчуження, що посилює конфліктність взаємин.

У психологічній літературі значна увага приділяється комунікативним аспектам подружніх конфліктів. Низький рівень культури спілкування, небажання обговорювати проблеми, уникнення діалогу або агресивна манера взаємодії істотно погіршують психологічний клімат сім'ї. Відсутність конструктивної комунікації призводить до того, що партнери перестають адекватно сприймати емоційний стан одне одного, а конфлікт поступово переходить у хронічну форму. Дослідження показують, що недостатній рівень емоційної експресивності та низька згуртованість подружжя безпосередньо пов'язані зі зростанням конфліктності сімейних взаємин [1].

Крім традиційних причин подружніх конфліктів, у сучасних умовах дедалі більшого значення набувають чинники, пов'язані з цифровізацією повсякденного життя. Використання соціальних мереж, онлайн-комунікації та цифрових засобів контролю може виступати додатковим джерелом напруженості між партнерами, провокуючи ревності, непорозуміння та порушення довіри. Дослідження свідчать, що часті цифрові переривання спілкування та надмірна залученість до онлайн-середовища негативно впливають на емоційне благополуччя партнерів і якість подружньої взаємодії [25].

Важливим чинником виникнення подружніх конфліктів виступають кризові періоди розвитку сім'ї. На різних етапах подружнього життя сім'я змушена адаптуватися до нових умов і ролей, що нерідко супроводжується посиленням суперечностей. Найбільш конфліктним періодом вважаються перші роки шлюбу, коли відбувається формування спільної системи цінностей, узгодження рольових очікувань та вироблення моделей взаємодії. Саме в цей період партнери стикаються з необхідністю адаптації до індивідуальних особливостей одне одного, розподілу відповідальності та вироблення спільних сімейних правил [1; 15].

Окрему групу причин становлять ціннісні суперечності між подружжям. Різне ставлення до кар'єри, фінансів, виховання дітей, способів проведення дозвілля чи взаємодії з родичами нерідко провокує конфліктні ситуації. У багатьох випадках саме неузгодженість життєвих цілей та сімейних очікувань формує основу для тривалих міжособистісних суперечностей. Крім того, у сучасних сім'ях дедалі частіше виникають конфлікти, пов'язані з прагненням до автономії, самореалізації та незалежності кожного з партнерів [15; 36].

Отже, аналіз наукових джерел свідчить, що виникнення подружніх конфліктів обумовлюється комплексом взаємопов'язаних причин, які мають як об'єктивний, так і суб'єктивний характер. Для систематизації основних чинників виникнення подружніх конфліктів доцільно узагальнити їх у вигляді таблиці 1.3.

Таблиця 1.3

Основні чинники виникнення подружніх конфліктів

Група чинників	Прояви
Соціально-побутові	фінансові труднощі, житлові проблеми, розподіл домашніх обов'язків
Психологічні	ревнощі, образливість, прагнення до домінування, емоційна нестабільність
Комунікативні	невміння вести діалог, уникнення обговорення проблем, агресивна комунікація
Ціннісні	розбіжності у життєвих цілях, сімейних ролях, вихованні дітей
Кризові	адаптація до шлюбу, народження дитини, вікові та сімейні кризи

Джерело: складено автором на основі [1; 15; 27; 36]

Як видно з табл. 1.3, подружні конфлікти виникають під впливом широкого спектра взаємопов'язаних чинників. При цьому в реальному сімейному житті конфліктна ситуація рідко зумовлюється лише однією причиною, оскільки найчастіше поєднує соціально-побутові, психологічні, комунікативні та ціннісні суперечності. Усвідомлення багатофакторної природи подружніх конфліктів є важливою передумовою їх конструктивного вирішення та профілактики.

У наукових дослідженнях наголошується, що подружні конфлікти можуть мати як деструктивні, так і конструктивні наслідки. Деструктивний характер конфлікту проявляється у погіршенні емоційного клімату сім'ї, втраті довіри, формуванні психологічного відчуження, агресивності, хронічного емоційного напруження та незадоволеності шлюбом. Тривалі конфлікти нерідко супроводжуються депресивними переживаннями, тривожністю, психосоматичними порушеннями та можуть призводити до руйнування сімейних стосунків [27].

Разом із тим сучасна психологія розглядає конфлікт і як потенційний механізм розвитку сімейної системи. Конструктивний конфлікт сприяє усвідомленню потреб партнерів, уточненню рольових очікувань, формуванню більш ефективних способів взаємодії та розвитку навичок співпраці. За умови конструктивного вирішення суперечностей подружжя може досягати вищого

рівня взаєморозуміння, психологічної близькості та емоційної зрілості [15, 27]. Таким чином, значення конфлікту визначається не стільки самим фактом його виникнення, скільки способами реагування партнерів та рівнем їхньої готовності до діалогу й компромісу.

Особливу роль у розвитку та перебігу подружніх конфліктів відіграють стилі поведінки подружжя у конфліктних ситуаціях. Від того, яким чином чоловік і дружина реагують на суперечності, залежить не лише інтенсивність конфлікту, але й загальна стабільність шлюбу та задоволеність сімейними взаєминами. Прагнення до домінування, уникнення відповідальності, агресивність або демонстративне ігнорування проблем здатні посилювати конфліктність взаємодії. Натомість співпраця, готовність до компромісу, емоційна підтримка та відкритість у спілкуванні сприяють збереженню психологічної рівноваги в сім'ї [1;36].

Варто наголосити, що у подружній взаємодії стилі поведінки партнерів рідко проявляються ізольовано, а формують специфічні комунікативні патерни взаємодії. Одним із найбільш деструктивних у сучасній сімейній психології вважається патерн «вимога – уникнення» (*demand-withdraw pattern*), за якого один із партнерів активно ініціює обговорення проблеми, демонструє емоційну напруженість та прагнення до вирішення конфлікту, тоді як інший уникає взаємодії, дистанціюється або блокує комунікацію. Подібний дисбаланс поведінкових стратегій ускладнює конструктивне вирішення суперечностей, сприяє накопиченню взаємних образ та підвищує ризик хронізації подружніх конфліктів [46].

При цьому вибір стратегій поведінки у конфліктній взаємодії безпосередньо впливає не лише на характер інтеграційних процесів у сім'ї, але й на суб'єктивну задоволеність шлюбом кожного з партнерів. Конструктивні стилі поведінки, зокрема співробітництво та компроміс, виконують стабілізуючу функцію, сприяють емоційній підтримці партнерів та знижують негативний вплив кризових ситуацій на подружні взаємини. Водночас домінування деструктивних стратегій, таких як жорстке суперництво, агресивне протистояння

або хронічне уникнення конфлікту, часто стає чинником психологічного відчуження, емоційної дистанції та зниження рівня задоволеності шлюбними стосунками [12; 46].

Отже, подружні конфлікти є складним багатофакторним психологічним явищем, що виникає під впливом соціально-побутових, емоційно-психологічних, комунікативних та ціннісних суперечностей. Їх перебіг та наслідки значною мірою залежать від індивідуально-психологічних особливостей партнерів, рівня розвитку навичок конструктивної взаємодії та узгодженості стилів поведінки у конфліктних ситуаціях. Саме тому вивчення стилів поведінки подружжя у конфлікті має важливе значення для розуміння механізмів стабільності шлюбу та психологічного благополуччя сім'ї.

Висновки до розділу 1

1. У результаті теоретичного аналізу наукових підходів до проблеми міжособистісних конфліктів встановлено, що конфлікт є складним багатовимірним соціально-психологічним феноменом, який виникає внаслідок суперечності інтересів, потреб, цінностей, мотивів або очікувань суб'єктів взаємодії. З'ясовано, що він може виконувати як деструктивні, так і конструктивні функції, сприяючи за умов ефективного вирішення розвитку особистості, удосконаленню комунікації та гармонізації міжособистісних взаємин.

2. Визначено, що міжособистісні конфлікти у подружніх взаєминах мають специфічний характер, оскільки виникають у сфері емоційно близьких і психологічно значущих стосунків. Основними чинниками їх виникнення є соціально-побутові труднощі, комунікативні бар'єри, емоційно-психологічні особливості партнерів, а також розбіжності у цінностях і рольових очікуваннях.

3. Встановлено, що для розуміння динаміки конфліктної взаємодії базовою є модель К. Томаса та Р. Кілманна, яка передбачає п'ять основних стилів поведінки: суперництво, співробітництво, компроміс, уникнення та

пристосування. Доведено, що вибір конкретного стилю залежить від індивідуально-психологічних особливостей особистості, рівня її емоційної зрілості та комунікативних навичок.

4. Встановлено, що узгодженість стилів поведінки подружжя безпосередньо впливає на психологічний клімат сім'ї, стабільність шлюбу та рівень задоволеності взаєминами. Співробітництво та компроміс виступають конструктивними чинниками зміцнення шлюбу, тоді як хронічне домінування суперництва, агресивного протистояння або уникнення конфлікту призводить до дестабілізації сімейних стосунків.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТИЛІВ ПОВЕДІНКИ В МІЖОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТАХ В ПОДРУЖНІХ ПАРАХ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження стилів поведінки в міжособистісних конфліктах у подружніх парах

Проблема міжособистісних конфліктів у подружніх взаєминах належить до актуальних напрямів сучасної психологічної науки, оскільки від особливостей конфліктної взаємодії партнерів значною мірою залежать стабільність сімейної системи, рівень психологічного благополуччя подружжя та задоволеність шлюбними відносинами. Теоретичний аналіз наукової літератури показав, що конфлікт є невід'ємною складовою подружнього життя, а характер його перебігу значною мірою визначається індивідуальними особливостями особистості та обраними стратегіями поведінки в конфліктних ситуаціях [3; 25]. У зв'язку з цим виникає необхідність емпіричного вивчення особливостей конфліктної поведінки чоловіків і жінок у подружніх парах та встановлення її взаємозв'язку із задоволеністю шлюбом.

Метою емпіричного дослідження є виявлення особливостей стилів поведінки в міжособистісних конфліктах у подружніх парах та визначення їх зв'язку із задоволеністю шлюбними відносинами.

Відповідно до поставленої мети були визначені такі завдання дослідження:

- дослідити переважаючі стилі поведінки чоловіків і жінок у конфліктних ситуаціях;
- визначити рівень задоволеності шлюбом у досліджуваних подружніх парах;
- виявити особливості міжособистісної взаємодії подружжя;
- проаналізувати взаємозв'язок між стилями поведінки в конфлікті та задоволеністю шлюбними відносинами;
- здійснити порівняльний аналіз показників чоловіків і жінок.

Гіпотезою дослідження виступило припущення про те, що подружні пари, у яких переважають конструктивні стилі поведінки в конфлікті (співробітництво та компроміс), характеризуються вищим рівнем задоволеності шлюбом порівняно з подружжям, у якого домінують суперництво, уникнення або пристосування. Крім того, передбачалося існування певних гендерних відмінностей у виборі стилів поведінки в конфліктних ситуаціях.

Емпіричне дослідження проводилося упродовж лютого–березня 2026 року. У дослідженні взяли участь 20 подружніх пар (40 осіб), які перебувають у зареєстрованому шлюбі. До вибірки увійшли 20 жінок та 20 чоловіків віком від 25 до 55 років. Стаж подружнього життя досліджуваних становив від 1 до 25 років (табл. 2.1). Формування вибірки здійснювалося з урахуванням принципу добровільності участі та доступності респондентів.

Таблиця 2.1

Соціально-демографічна характеристика досліджуваних

Показник	Характеристика
Загальна кількість досліджуваних	40 осіб
Кількість подружніх пар	20 пар
Чоловіки	20 осіб (50 %)
Жінки	20 осіб (50 %)
Вік досліджуваних	25–55 років
Середній вік	39 років
Стаж подружнього життя	1–25 років
Середній стаж шлюбу	11 років
Сімейний стан	Зареєстрований шлюб

Як видно з табл. 2.1, вибірка дослідження є збалансованою за статевою ознакою та охоплює подружні пари різного віку і сімейного стажу. Така структура вибірки дозволяє отримати більш об'єктивне уявлення про особливості конфліктної поведінки чоловіків і жінок у подружніх взаєминах та забезпечує достатню репрезентативність отриманих результатів для досягнення мети дослідження.

Під час організації дослідження було дотримано основних етичних принципів психологічної діяльності. Усі учасники були поінформовані про мету

дослідження, добровільність участі, анонімність отриманих результатів та можливість припинити участь на будь-якому етапі дослідження без пояснення причин. Отримані дані використовувалися виключно в узагальненому вигляді та з науковою метою.

Організація емпіричного дослідження передбачала три послідовні етапи.

На першому етапі було здійснено теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми міжособистісних конфліктів у подружніх взаєминах, визначено мету, завдання та гіпотезу дослідження, а також підібрано психодіагностичний інструментарій.

Другий етап включав безпосереднє проведення психодіагностичного обстеження досліджуваних за допомогою обраних методик.

На третьому етапі здійснювалася обробка, узагальнення та інтерпретація отриманих результатів із використанням методів кількісного та якісного аналізу емпіричних даних.

Для реалізації поставлених завдань було використано комплекс взаємодоповнювальних психодіагностичних методик.

Основною методикою дослідження виступив тест К. Томаса – Р. Кілманна «Стили поведінки в конфліктній ситуації» (Thomas-Kilman Conflict Mode Instrument). Дана методика є однією з найбільш поширених у психологічній практиці та спрямована на виявлення індивідуально переважаючих стратегій поведінки особистості в конфліктних ситуаціях. Концептуально методика базується на двох параметрах: рівні орієнтації людини на власні інтереси та рівні орієнтації на інтереси іншої сторони конфлікту [49].

За результатами опитувальника визначаються п'ять основних стилів поведінки в конфлікті: суперництво, співробітництво, компроміс, уникнення та пристосування [49; 3]. Методика дозволяє не лише встановити домінуючу стратегію поведінки особистості, але й проаналізувати співвідношення різних стилів у структурі її конфліктної взаємодії. Використання даної методики є особливо доцільним у дослідженнях подружніх відносин, оскільки дозволяє

оцінити особливості реагування партнерів на проблемні ситуації та суперечності, які виникають у процесі сімейної взаємодії.

Для вивчення суб'єктивної оцінки подружніх відносин було використано опитувальник «Задоволеність шлюбом» (В. В. Столін, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко), теоретико-методологічний аналіз та досвід застосування якого в межах вітчизняного наукового простору детально представлено у навчально-методичних працях О. М. Васильченко [9]. Методика призначена для визначення рівня задоволеності шлюбними відносинами та особливостей сприйняття особистістю власного сімейного життя.

Опитувальник дозволяє оцінити емоційне ставлення до шлюбу, ступінь задоволеності взаємодією з партнером, рівень психологічного комфорту у сімейних відносинах та загальну оцінку подружнього життя. Використання даної методики дало можливість встановити рівень задоволеності шлюбом у досліджуваних та простежити його взаємозв'язок із особливостями конфліктної поведінки.

З метою дослідження особливостей міжособистісної взаємодії було застосовано методику діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі. В основу методики покладено уявлення про міжособистісну поведінку як систему взаємодії, що характеризується різним рівнем домінування та дружелюбності, науково-практичний опис якої наведено у роботах Л. М. Лисенко [21].

Методика дозволяє визначити особливості міжособистісного стилю особистості за вісьмома основними типами взаємодії: авторитарним, егоїстичним, агресивним, підозрілим, підлеглим, залежним, дружелюбним та альтруїстичним. Використання даного інструменту у межах дослідження обумовлене тим, що особливості міжособистісної поведінки безпосередньо впливають на характер конфліктної взаємодії подружжя та можуть виступати важливим чинником вибору певного стилю поведінки у конфлікті.

Для обробки та аналізу отриманих результатів використовувалися методи кількісного та якісного аналізу емпіричних даних. На першому етапі обробки здійснювався підрахунок первинних показників за кожною методикою та

визначення відсоткового співвідношення результатів. Для узагальнення отриманих даних використовувався описовий аналіз, що передбачав систематизацію результатів, визначення частоти прояву досліджуваних показників і їх представлення у вигляді таблиць та діаграм. Подальший якісний аналіз був спрямований на інтерпретацію отриманих результатів, виявлення особливостей конфліктної поведінки подружжя та встановлення тенденцій взаємозв'язку між стилями поведінки у конфлікті, особливостями міжособистісної взаємодії та рівнем задоволеності шлюбом.

Відповідно до мети та завдань дослідження було сформовано комплекс психодіагностичних методик, характеристику яких узагальнено в табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Комплекс психодіагностичних методик дослідження

Методика	Автор	Що досліджує
Тест стилів поведінки в конфлікті	К. Томас, Р. Кілманн	Стилі поведінки в конфліктних ситуаціях
Опитувальник задоволеності шлюбом	В. В. Столін, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко	Рівень задоволеності шлюбними відносинами
Методика діагностики міжособистісних відносин	Т. Лірі	Особливості міжособистісної взаємодії

Джерело: складено автором.

Вибір зазначених психодіагностичних методик обумовлений необхідністю комплексного дослідження проблеми. Методика К. Томаса – Р. Кілманна дозволяє визначити провідні стилі поведінки подружжя у конфліктних ситуаціях [49]. Опитувальник задоволеності шлюбом забезпечує оцінку суб'єктивного сприйняття подружніх відносин за допомогою методологічного аналізу О. М. Васильченко [9], тоді як методика Т. Лірі в адаптаційному висвітленні Л. М. Лисенко дає можливість дослідити особливості міжособистісної взаємодії партнерів [21]. Сукупне використання зазначених методик створює умови для всебічного аналізу конфліктної поведінки подружніх пар.

Використаний комплекс психодіагностичних методик забезпечує можливість всебічного дослідження стилів поведінки у конфлікті, особливостей

міжособистісної взаємодії та рівня задоволеності шлюбними відносинами, що відповідає меті та завданням дослідження.

Для виявлення особливостей взаємозв'язку між досліджуваними показниками здійснювався їх порівняльний та інтерпретаційний аналіз. Узагальнення результатів дозволило встановити характерні тенденції взаємозв'язку між стилями поведінки у конфліктних ситуаціях, особливостями міжособистісної взаємодії та рівнем задоволеності шлюбом.

Таким чином, організація дослідження, склад вибірки та комплекс використаних психодіагностичних методик забезпечують можливість всебічного вивчення особливостей стилів поведінки у міжособистісних конфліктах у подружніх парах та створюють підґрунтя для подальшого аналізу й інтерпретації отриманих результатів.

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс взаємодоповнювальних методів: теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукової літератури), емпіричні (психодіагностичне тестування) та методи обробки результатів дослідження (описовий аналіз, відсотковий аналіз, порівняльний аналіз та інтерпретація отриманих даних).

2.2. Аналіз результатів дослідження стилів поведінки в міжособистісних конфліктах у подружніх парах

З метою вивчення особливостей стилів поведінки у міжособистісних конфліктах у подружніх парах було проведено емпіричне дослідження із застосуванням комплексу взаємодоповнювальних психодіагностичних методик. Використання кількох методів дослідження дозволило отримати цілісне уявлення про специфіку конфліктної взаємодії подружжя, виявити переважаючі способи реагування на суперечності, а також дослідити взаємозв'язок між особливостями міжособистісної поведінки та рівнем задоволеності шлюбними відносинами. Аналіз результатів здійснювався з урахуванням гендерного аспекту, що дало змогу простежити відмінності у виборі стратегій поведінки чоловіками та

жінками й визначити їхній вплив на характер подружньої взаємодії [36; 42; 43]. Отримані емпіричні дані стали підґрунтям для подальшої інтерпретації психологічних особливостей конфліктної поведінки досліджуваних та перевірки висунутої гіпотези дослідження.

На першому етапі емпіричного аналізу було розглянуто результати, отримані за методикою К. Томаса – Р. Кілманна «Стилі поведінки в конфліктній ситуації». Зазначена методика є однією з найбільш поширених у сучасній конфліктології та психології міжособистісних відносин, оскільки дозволяє визначити індивідуальні особливості реагування особистості на конфліктні ситуації та виявити домінуючі стратегії поведінки [49]. Особливу цінність для даного дослідження становить можливість оцінити, яким чином чоловіки та жінки вирішують суперечності у подружніх взаєминах, наскільки вони орієнтовані на відстоювання власних інтересів або врахування потреб партнера, а також які моделі взаємодії переважають у сімейному середовищі. Результати дослідження за методикою К. Томаса – Р. Кілманна представлені в табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Результати дослідження стилів поведінки в конфліктних ситуаціях за методикою К. Томаса – Р. Кілманна

Стиль поведінки	Чоловіки, осіб	Чоловіки, %	Жінки, осіб	Жінки, %
Суперництво	5	25	2	10
Співробітництво	6	30	5	25
Компроміс	5	25	7	35
Уникнення	3	15	3	15
Пристосування	1	5	3	15
Разом	20	100	20	100

З метою більш детального аналізу отриманих результатів та наочного відображення особливостей розподілу стилів поведінки у конфліктних ситуаціях серед чоловіків і жінок результати дослідження було додатково представлено у графічному вигляді. Використання діаграми дозволяє не лише візуалізувати кількісні показники, а й простежити характерні тенденції у виборі стратегій поведінки представниками різної статі. Порівняння отриманих даних дає

можливість більш чітко виявити переважаючі способи реагування на конфлікти, оцінити ступінь поширеності конструктивних і деструктивних моделей взаємодії, а також встановити наявність гендерних відмінностей у конфліктній поведінці подружжя [36; 42]. Результати порівняльного аналізу представлені на рис. 2.1.

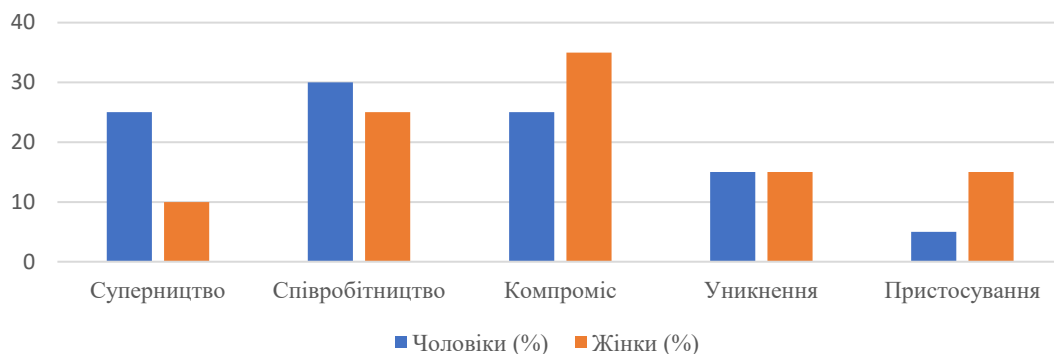


Рис. 2.1. Розподіл стилів поведінки у конфліктних ситуаціях серед чоловіків та жінок за методикою К. Томаса – Р. Кілманна

Як видно з рис. 2.1, найбільш вираженими стилями поведінки у досліджуваних чоловіків є співробітництво та суперництво, тоді як серед жінок переважає компроміс. Водночас показники уникнення є однаковими в обох групах, а пристосування частіше зустрічається серед жінок. Отримані результати підтверджують наявність певних гендерних особливостей конфліктної поведінки та свідчать про переважання конструктивних стратегій взаємодії у більшості досліджуваних подружніх пар [36; 42; 43].

Аналіз отриманих результатів показав, що серед чоловіків найбільш поширеним стилем поведінки в конфліктних ситуаціях є співробітництво (30 %). Такий результат свідчить про готовність значної частини досліджуваних до відкритого обговорення проблем, пошуку взаємоприйнятних рішень та врахування інтересів обох сторін конфлікту. Вибір співробітництва як провідної стратегії може свідчити про достатньо високий рівень комунікативної компетентності, емоційної зрілості та орієнтацію на збереження гармонійних подружніх відносин [49]. На відміну від конфронтаційних способів реагування, співробітництво передбачає активну взаємодію партнерів, готовність до діалогу

та спільного пошуку шляхів подолання суперечностей. У контексті подружніх відносин така стратегія є особливо цінною, оскільки сприяє зміцненню довіри між партнерами, формуванню атмосфери взаємоповаги та підвищенню задоволеності шлюбом. Отримані результати дозволяють припустити, що значна частина досліджуваних чоловіків усвідомлює важливість конструктивного вирішення конфліктів і розглядає суперечності не як загрозу для відносин, а як можливість досягнення кращого взаєморозуміння. На нашу думку, переважання співробітництва серед чоловіків може також бути пов'язане зі зростанням ролі партнерських моделей сімейних відносин у сучасному суспільстві, де взаємна підтримка та спільне прийняття рішень дедалі частіше виступають основою стабільного шлюбу.

Дослідження особливостей конфліктної поведінки жінок засвідчило дещо іншу структуру переважаючих стилів. Найбільш поширеним стилем серед жінок став компроміс (35 %). Отриманий результат свідчить про орієнтацію більшості досліджуваних жінок на пошук взаємоприйнятних рішень шляхом взаємних поступок. Така стратегія дозволяє знизити емоційну напруженість конфлікту та сприяє підтриманню стабільності подружніх відносин. Вибір компромісу свідчить про прагнення партнерів до збереження міжособистісної рівноваги та готовність частково відмовлятися від власних вимог заради досягнення спільної згоди. У сімейному житті компроміс часто виступає одним із найбільш ефективних механізмів регулювання суперечностей, особливо тоді, коли інтереси обох сторін мають однакову значущість. Разом із тим дана стратегія не завжди забезпечує повне задоволення потреб партнерів, оскільки передбачає взаємні обмеження та поступки. Незважаючи на це, у подружніх взаєминах компроміс традиційно розглядається як одна з найбільш адаптивних форм поведінки, що дозволяє уникнути ескалації конфлікту та зберегти позитивний емоційний клімат сім'ї [12]. На нашу думку, високий рівень представленості компромісу серед жінок може бути пов'язаний із більшою орієнтацією на підтримання емоційної близькості, збереження сімейної згуртованості та прагненням мінімізувати негативні наслідки конфліктів для подружніх відносин.

Поряд із домінуючими стратегіями у досліджуваних було виявлено й інші стилі поведінки, які характеризують індивідуальні особливості реагування на конфліктні ситуації. Зокрема, серед чоловіків достатньо високими виявилися показники суперництва (25 %). Такий результат свідчить про те, що кожен четвертий досліджуваний схильний до активного відстоювання власної позиції та прагнення досягти бажаного результату навіть у випадках, коли це може суперечити інтересам партнера. З одного боку, подібна стратегія дозволяє особистості демонструвати рішучість, впевненість у власних переконаннях та здатність брати відповідальність за прийняття рішень. З іншого боку, надмірне використання суперництва у подружніх відносинах може сприяти зростанню напруженості та провокувати виникнення повторних конфліктів [12].

Серед жінок показник суперництва виявився значно нижчим і становив лише 10 %. Це може свідчити про меншу схильність досліджуваних жінок до відкритої конфронтації та прагнення уникати жорсткого протистояння у сімейних відносинах. Отримані результати загалом узгоджуються з висновками сучасних досліджень, відповідно до яких жінки частіше орієнтуються на збереження емоційної близькості та підтримання міжособистісної гармонії [33].

Окремої уваги заслуговують показники уникнення. Як у групі чоловіків, так і в групі жінок частка осіб, які віддають перевагу даному стилю, становила 15 %. Це свідчить про те, що певна частина респондентів схильна відкладати вирішення проблемних питань або уникати відкритого обговорення суперечностей. У короткостроковій перспективі така стратегія може сприяти зниженню емоційної напруги, однак у довготривалих подружніх відносинах вона нерідко призводить до накопичення невирішених проблем та зростання взаємного невдоволення.

Показники пристосування також продемонстрували певні гендерні відмінності. Якщо серед чоловіків цей стиль був характерний лише для 5 % досліджуваних, то серед жінок його частка становила 15 %. Отримані результати можуть свідчити про більшу готовність жінок поступатися власними інтересами заради збереження позитивних взаємин із партнером. Водночас надмірне

використання пристосування може негативно впливати на психологічне благополуччя особистості, оскільки супроводжується пригніченням власних потреб та накопиченням внутрішнього незадоволення.

На нашу думку, отримані результати свідчать про достатній рівень психологічної зрілості більшості досліджуваних подружніх пар. Переважання співробітництва та компромісу дозволяє припустити, що респонденти здебільшого орієнтовані на збереження сімейних відносин і прагнуть вирішувати суперечності шляхом діалогу та взаємних домовленостей. Водночас наявність осіб із домінуванням суперництва, уникнення або пристосування свідчить про існування індивідуальних особливостей конфліктної поведінки, які можуть впливати на якість подружньої взаємодії та рівень задоволеності шлюбом.

Узагальнюючи результати дослідження за методикою К. Томаса – Р. Кілманна, можна зробити висновок про переважання серед досліджуваних подружніх пар конструктивних способів вирішення конфліктів. Найбільш поширеними стратегіями виявилися співробітництво та компроміс, які в сучасній психології розглядаються як найбільш адаптивні та ефективні форми конфліктної взаємодії. Отримані результати свідчать про достатньо високий потенціал більшості досліджуваних до конструктивного врегулювання суперечностей, підтримання партнерських взаємин та збереження психологічної стабільності сімейної системи.

Порівняльний аналіз результатів чоловіків і жінок дозволяє констатувати наявність певних гендерних відмінностей у виборі стратегій поведінки в конфлікті. Так, чоловіки частіше орієнтуються на активні способи взаємодії, зокрема співробітництво та суперництво, тоді як жінки більшою мірою схильні до компромісу та пристосування. Отримані результати свідчать про те, що чоловіки частіше прагнуть безпосередньо впливати на перебіг конфлікту, тоді як жінки демонструють більшу готовність до узгодження позицій та збереження емоційної рівноваги у взаєминах. Подібні тенденції загалом узгоджуються з даними сучасних психологічних досліджень міжособистісної взаємодії подружжя [34; 36].

Виявлення домінуючих стилів поведінки у конфліктних ситуаціях дозволяє зрозуміти особливості реагування подружжя на суперечності, проте не дає повного уявлення про якість їхніх сімейних взаємин. Одним із важливих показників ефективності подружньої взаємодії виступає рівень задоволеності шлюбом, який відображає суб'єктивну оцінку особистістю власних сімейної відносин, ступінь психологічного комфорту, емоційної близькості та реалізації очікувань щодо подружнього життя. У сучасних психологічних дослідженнях задоволеність шлюбом розглядається як інтегральний показник благополуччя сімейної системи, що значною мірою залежить від особливостей спілкування партнерів, їхньої здатності конструктивно вирішувати конфлікти та підтримувати позитивний емоційний клімат у родині. Науково-практичний аналіз цієї класичної методики розглянуто у вітчизняних посібниках [9].

З огляду на це, наступним етапом емпіричного дослідження стало вивчення рівня задоволеності шлюбом серед досліджуваних чоловіків і жінок. Аналіз даного показника дозволяє не лише оцінити загальний стан подружніх відносин, а й встановити, наскільки виявлені раніше особливості конфліктної поведінки можуть бути пов'язані із суб'єктивним сприйняттям якості сімейного життя. Результати дослідження рівня задоволеності шлюбом представлені в табл. 2.4.

Таблиця 2.4

Результати дослідження рівня задоволеності шлюбом серед чоловіків та жінок

Рівень задоволеності шлюбом	Чоловіки, осіб	Чоловіки, %	Жінки, осіб	Жінки, %
Високий	8	40	7	35
Середній	9	45	10	50
Низький	3	15	3	15
Разом	20	100	20	100

Аналіз результатів, представлених у табл. 2.4, показав, що переважна більшість досліджуваних характеризується високим або середнім рівнем задоволеності шлюбом. Зокрема, високий рівень задоволеності подружніми відносинами було виявлено у 40 % чоловіків та 35 % жінок.

Отримані показники свідчать про позитивне сприйняття сімейного життя значною частиною респондентів, наявність емоційної близькості між партнерами, взаємної підтримки та відчуття психологічного комфорту у шлюбі. Особи з високим рівнем задоволеності шлюбом, як правило, демонструють довіру до партнера, позитивно оцінюють якість спілкування в сім'ї та сприймають подружні відносини як важливе джерело особистісного благополуччя [9].

Варто зазначити, що частка чоловіків із високим рівнем задоволеності шлюбом виявилася дещо вищою порівняно з жінками. На нашу думку, це може бути пов'язано з особливостями суб'єктивного сприйняття сімейних відносин представниками різної статі. У психологічній літературі неодноразово наголошується, що жінки зазвичай висувують вищі вимоги до емоційної складової подружніх взаємин, більш чутливо реагують на труднощі міжособистісного спілкування та частіше оцінюють якість сімейного життя через призму емоційної близькості й взаєморозуміння [21; 34].

Найчисельнішою виявилася група досліджуваних із середнім рівнем задоволеності шлюбом. До неї увійшли 45 % чоловіків та 50 % жінок. Такі результати свідчать про загалом позитивне ставлення респондентів до подружніх відносин за наявності окремих труднощів або суперечностей, які не призводять до істотного погіршення сімейного функціонування. Для представників цієї групи характерним є поєднання позитивних оцінок шлюбу із критичним ставленням до окремих аспектів сімейного життя. Зазвичай такі подружні пари зберігають емоційну прихильність один до одного, однак періодично стикаються з труднощами комунікації, розбіжностями у поглядах або рольових очікуваннях.

Особливу увагу привертає той факт, що серед жінок частка осіб із середнім рівнем задоволеності шлюбом є дещо вищою, ніж серед чоловіків. Це може свідчити про більш диференційоване та критичне сприйняття жінками якості подружніх взаємин. Водночас отримані результати не дають підстав говорити про суттєві гендерні відмінності, оскільки загальна структура розподілу показників у двох групах залишається подібною.

Низький рівень задоволеності шлюбом було виявлено у 15 % чоловіків та 15 % жінок. Незважаючи на відносно невелику частку таких респондентів, саме ця категорія становить особливий інтерес для психологічного аналізу. Низькі показники можуть свідчити про наявність хронічних конфліктів, труднощів у спілкуванні, недостатній рівень взаєморозуміння або незадоволення окремими аспектами сімейного життя. У багатьох випадках незадоволеність шлюбом супроводжується емоційним дистанціюванням партнерів, накопиченням взаємних претензій та зниженням рівня психологічної підтримки в сім'ї [14].

Отримані результати дозволяють зробити висновок про загалом сприятливий стан подружніх відносин у більшості досліджуваних сімей. Сумарно високий та середній рівні задоволеності шлюбом були виявлені у 85 % чоловіків і 85 % жінок, що свідчить про переважання позитивного ставлення до сімейного життя та достатньо високий рівень адаптації партнерів до подружньої взаємодії. На нашу думку, такі результати можуть бути пов'язані з переважанням у вибірці конструктивних стилів поведінки в конфліктних ситуаціях, насамперед співробітництва та компромісу, які були виявлені на попередньому етапі дослідження.

Для наочності результати дослідження подано у вигляді діаграми. Її аналіз дає змогу оцінити розподіл рівнів задоволеності шлюбом серед чоловіків і жінок та виявити загальні тенденції функціонування подружніх взаємин у досліджуваній вибірці. Результати наведено на рис. 2.2.

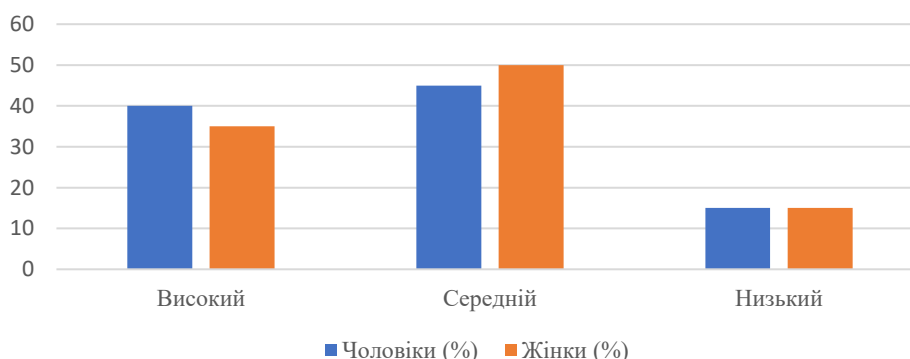


Рис. 2.2. Розподіл рівнів задоволеності шлюбом серед чоловіків та жінок

Як видно з рис. 2.2, у структурі отриманих результатів переважають високий та середній рівні задоволеності шлюбом, що характерно як для

чоловіків, так і для жінок. Найбільш чисельною виявилася група досліджуваних із середнім рівнем задоволеності подружніми відносинами, яка становить 45 % серед чоловіків та 50 % серед жінок. Водночас високий рівень задоволеності шлюбом продемонстрували 40 % чоловіків та 35 % жінок. Отримані результати свідчать про загалом позитивне сприйняття подружніх відносин більшістю респондентів та достатній рівень психологічної адаптації у сімейному житті.

Важливим є також той факт, що частка досліджуваних із низьким рівнем задоволеності шлюбом є відносно невеликою та однаковою в обох групах (15 %). Це дозволяє припустити, що більшість подружніх пар успішно справляються з повсякденними труднощами сімейного життя та здатні підтримувати стабільні міжособистісні відносини. Загалом результати підтверджують тенденцію, виявлену під час аналізу стилів поведінки у конфліктних ситуаціях, а саме переважання конструктивних форм взаємодії, які сприяють збереженню позитивного психологічного клімату в сім'ї.

Аналіз стилів поведінки у конфліктних ситуаціях та рівня задоволеності шлюбом дозволив отримати важливу інформацію щодо особливостей подружньої взаємодії досліджуваних. Водночас конфліктна поведінка особистості формується не ізольовано, а є складовою ширшої системи міжособистісних відносин, яка визначає характер спілкування, особливості взаємного сприйняття партнерів та способи побудови сімейної взаємодії. Саме тому для більш повного розуміння психологічних механізмів подружніх конфліктів важливо дослідити не лише поведінку в ситуації суперечності, але й загальну спрямованість міжособистісних відносин особистості.

У сучасних психологічних дослідженнях встановлено, що характер взаємодії між партнерами значною мірою визначає особливості виникнення та перебігу конфліктів, рівень емоційної близькості, згуртованість сім'ї та ступінь задоволеності шлюбом [14; 33]. Домінування авторитарних, агресивних або підозрілих тенденцій нерідко супроводжується підвищенням конфліктності подружніх відносин, тоді як дружелюбність, альтруїстичність та готовність до

співпраці виступають важливими чинниками психологічного благополуччя сімейної системи [21; 14].

З огляду на це, наступним етапом емпіричного дослідження стало вивчення особливостей міжособистісної взаємодії подружжя за допомогою методики діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі, науково-методичний опис та досвід застосування якої представлено у роботах Л. М. Лисенко [21].

Дана методика дозволяє визначити провідні типи міжособистісної поведінки, виявити характерні особливості взаємодії особистості з оточенням та встановити психологічні тенденції, які можуть впливати на характер подружніх відносин і перебіг конфліктних ситуацій. Результати дослідження представлені в табл. 2.5.

Таблиця 2.5

Результати дослідження особливостей міжособистісної взаємодії за методикою Т. Лірі

Тип міжособистісних відносин	Чоловіки, осіб	Чоловіки, %	Жінки, осіб	Жінки, %
Авторитарний	3	15	2	10
Егоїстичний	2	10	1	5
Агресивний	2	10	1	5
Підозрілий	2	10	2	10
Підлеглий	1	5	2	10
Залежний	1	5	3	15
Дружелюбний	6	30	6	30
Альтруїстичний	3	15	3	15
Разом	20	100	20	100

Аналіз результатів, отриманих за методикою діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі, дозволив виявити особливості міжособистісної взаємодії досліджуваних чоловіків і жінок та визначити провідні тенденції їхньої поведінки у сфері подружніх стосунків. Отримані дані свідчать про те, що для більшості респондентів характерними є переважно конструктивні форми міжособистісної взаємодії, які сприяють підтриманню стабільних та гармонійних сімейних відносин.

Найбільш поширеним типом міжособистісних відносин як серед чоловіків, так і серед жінок виявився дружелюбний тип, який було виявлено у 30 % респондентів обох груп. Такі особи характеризуються доброзичливістю, відкритістю до спілкування, готовністю до співпраці та позитивним ставленням до оточуючих. Для них властиве прагнення підтримувати конструктивні взаємини, враховувати потреби інших людей та уникати надмірної конфронтації. У контексті подружніх відносин дружелюбність виступає важливим психологічним ресурсом, який сприяє формуванню довіри, емоційної близькості та взаємної підтримки між партнерами [14; 21].

Отримані результати добре узгоджуються з даними попереднього етапу дослідження, де було встановлено переважання співробітництва та компромісу як провідних стилів поведінки у конфліктних ситуаціях. На нашу думку, саме високий рівень дружелюбності значною мірою пояснює готовність більшості досліджуваних до конструктивного вирішення суперечностей та орієнтацію на збереження позитивних подружніх відносин.

Другим за поширеністю типом міжособистісної взаємодії серед чоловіків та жінок став альтруїстичний тип (по 15 % у кожній групі). Особи з такими характеристиками вирізняються готовністю допомагати іншим, здатністю до співпереживання, уважністю до потреб партнера та прагненням підтримувати гармонійні взаємини. Альтруїстична спрямованість часто виступає чинником стабілізації сімейних відносин, оскільки сприяє розвитку взаємної підтримки та емоційної згуртованості подружжя [14; 33].

Водночас результати дослідження засвідчили наявність певних гендерних відмінностей у структурі міжособистісних відносин. Так, серед чоловіків дещо частіше зустрічаються авторитарний (15 %), егоїстичний (10 %) та агресивний (10 %) типи взаємодії. Подібні показники можуть свідчити про схильність частини чоловіків до домінування у міжособистісних відносинах, прагнення контролювати ситуацію та наполегливо відстоювати власну позицію. У певних життєвих обставинах такі риси можуть сприяти прийняттю відповідальних рішень і виконанню лідерських функцій. Однак за несприятливих умов вони

можуть ускладнювати міжособистісне спілкування та підвищувати ризик виникнення конфліктів [14].

Показники жінок свідчать про дещо іншу структуру міжособистісної взаємодії. Зокрема, серед них частіше представлені залежний (15 %) та підлеглий (10 %) типи відносин. Це може вказувати на більшу орієнтацію на підтримання міжособистісної гармонії, схильність враховувати думку партнера та прагнення уникати відкритого протистояння [33; 36]. Разом із тим надмірна вираженість таких характеристик може призводити до недостатньої реалізації власних потреб і формування внутрішнього психологічного дискомфорту.

Окремої уваги заслуговують показники підозрілого типу, які виявилися однаковими серед чоловіків і жінок та становили по 10 %. Особи з такими особливостями схильні до підвищеної обережності у міжособистісних відносинах, критичного ставлення до поведінки інших людей та певного рівня недовіри. За наявності додаткових стресових чинників подібні тенденції можуть негативно впливати на якість подружньої взаємодії та ускладнювати конструктивне вирішення конфліктних ситуацій.

Загалом результати методики Т. Лірі дозволяють зробити висновок про переважання у більшості досліджуваних позитивно спрямованих типів міжособистісної взаємодії. Домінування дружелюбних та альтруїстичних тенденцій свідчить про наявність у респондентів достатнього потенціалу для побудови конструктивних подружніх відносин, розвитку ефективної комунікації та підтримання сприятливого психологічного клімату в сім'ї. Водночас виявлені авторитарні, агресивні, залежні та підозрілі тенденції у частини досліджуваних можуть виступати чинниками ризику виникнення міжособистісних суперечностей та потребують врахування під час подальшого аналізу взаємозв'язку між стилями поведінки в конфлікті та рівнем задоволеності шлюбом.

Для наочності результати дослідження, отримані за методикою Т. Лірі, було подано у вигляді діаграми. Її аналіз дає змогу простежити співвідношення різних типів міжособистісних відносин серед чоловіків і жінок, визначити домінуючі

тенденції поведінки та виявити характерні гендерні особливості комунікативної взаємодії. Особливий інтерес становить порівняння конструктивно спрямованих типів міжособистісних відносин (дружелюбного та альтруїстичного) із типами, що потенційно можуть ускладнювати подружню взаємодію (авторитарним, агресивним, підозрілим та залежним). Результати наведено на рис. 2.3.

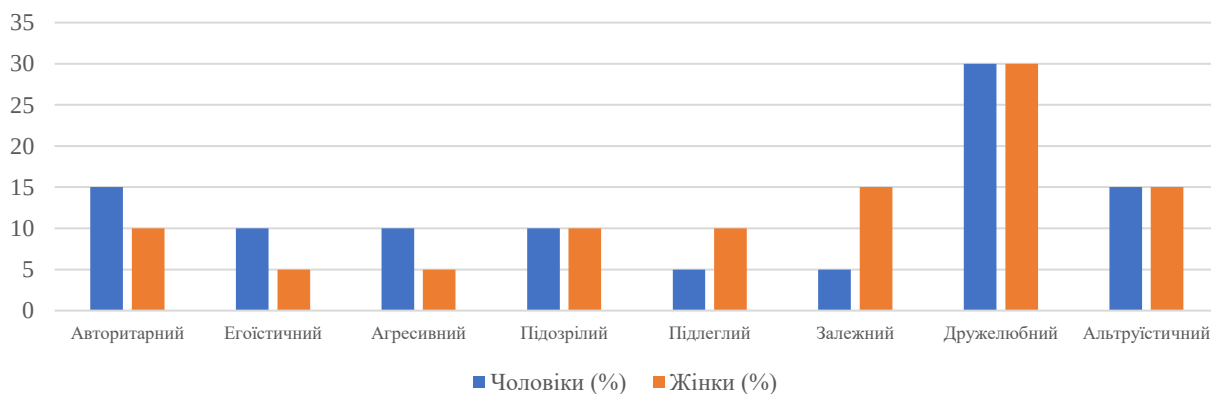


Рис. 2.3. Розподіл типів міжособистісних відносин серед чоловіків та жінок за методикою Т. Лірі

Таким чином, результати емпіричного дослідження дозволили виявити характерні особливості конфліктної поведінки та міжособистісної взаємодії досліджуваних подружніх пар. Аналіз результатів за методикою К. Томаса – Р. Кілманна показав переважання конструктивних стилів поведінки у конфліктних ситуаціях. Серед чоловіків найбільш поширеним виявилось співробітництво, тоді як серед жінок переважав компроміс. Отримані результати свідчать про орієнтацію більшості респондентів на пошук взаємоприйнятних рішень, взаємне врахування інтересів та збереження стабільності подружніх відносин.

Дослідження рівня задоволеності шлюбом засвідчило, що переважна більшість опитаних характеризується високим або середнім рівнем задоволеності сімейним життям. Це свідчить про загалом позитивне сприйняття подружніх відносин, наявність емоційної близькості між партнерами та достатній рівень сімейної адаптації. Водночас виявлення невеликої частки осіб із

низьким рівнем задоволеності шлюбом підтверджує існування окремих труднощів у функціонуванні деяких подружніх пар.

Результати, отримані за методикою Т. Лірі, показали переважання дружелюбного та альтруїстичного типів міжособистісних відносин, що свідчить про доброзичливість, відкритість до співпраці, готовність до взаємної підтримки та орієнтацію на конструктивне спілкування. Разом із тим у частини досліджуваних були виявлені авторитарні, агресивні, підозрілі та залежні тенденції, які за певних умов можуть виступати чинниками виникнення міжособистісних суперечностей.

На нашу думку, отримані результати свідчать про наявність взаємозв'язку між особливостями міжособистісної взаємодії, стилями поведінки у конфлікті та рівнем задоволеності шлюбом. Переважання конструктивних стратегій конфліктної поведінки та позитивно спрямованих типів міжособистісних відносин супроводжується більш високими показниками задоволеності подружнім життям. Натомість домінування суперництва, уникнення, авторитарних або підозрілих тенденцій може ускладнювати подружню взаємодію та негативно впливати на психологічний клімат сім'ї. Отримані результати загалом підтверджують висунуту гіпотезу дослідження та створюють підґрунтя для розробки практичних рекомендацій щодо оптимізації конфліктної поведінки подружжя.

2.3. Взаємозв'язок стилів поведінки у конфліктних ситуаціях та задоволеності шлюбом у подружніх парах

Одним із важливих завдань проведеного емпіричного дослідження було встановлення взаємозв'язку між стилями поведінки особистості у конфліктних ситуаціях та рівнем задоволеності шлюбом. Актуальність такого аналізу зумовлена тим, що конфлікти є невід'ємною складовою подружнього життя, а способи їхнього вирішення значною мірою визначають якість сімейних відносин, психологічний клімат у сім'ї та рівень емоційного благополуччя партнерів [14;

33]. У сучасних дослідженнях сім'ї конфлікт розглядається не лише як ситуація зіткнення інтересів чи потреб, а як своєрідний індикатор особливостей взаємодії подружжя, який може як сприяти розвитку відносин, так і призводити до їх дестабілізації [1; 14].

Результати дослідження показали, що серед досліджуваних переважають конструктивні стилі поведінки у конфліктних ситуаціях. Зокрема, найбільш поширеними виявилися співробітництво та компроміс, які сумарно становлять 55 % серед чоловіків і 60 % серед жінок. Одночасно було встановлено, що високий та середній рівні задоволеності шлюбом характерні для 85 % респондентів обох груп. Порівняння цих результатів дозволяє припустити наявність позитивного взаємозв'язку між використанням конструктивних стратегій поведінки та більш високою оцінкою якості подружніх відносин.

Особливий інтерес становить стиль співробітництва, який передбачає орієнтацію на врахування інтересів обох сторін та пошук взаємовигідного рішення. Даний стиль вважається найбільш ефективним способом врегулювання міжособистісних суперечностей, оскільки дозволяє не лише вирішити актуальну проблему, але й зберегти позитивний характер взаємин між партнерами [49]. Отримані результати дають підстави припустити, що саме співробітництво сприяє формуванню атмосфери довіри, взаємоповаги та психологічної підтримки у сім'ї. За таких умов навіть конфліктні ситуації сприймаються партнерами не як загроза для стосунків, а як можливість обговорити проблему та спільно знайти шляхи її вирішення [46].

Важливу роль у підтриманні стабільності подружніх відносин відіграє також компроміс. На відміну від співробітництва, ця стратегія не завжди забезпечує повне задоволення інтересів обох партнерів, проте дозволяє швидко досягати прийнятних для обох сторін домовленостей [12; 17]. Саме тому компроміс є особливо поширеним у повсякденному сімейному житті, де партнери регулярно стикаються з необхідністю узгодження власних потреб, планів та очікувань. На нашу думку, висока представленість компромісу серед досліджуваних жінок може виступати одним із чинників збереження

позитивного психологічного клімату сім'ї та підтримання стабільності подружніх взаємин.

Поряд із конструктивними стратегіями у частини респондентів було виявлено схильність до суперництва, уникнення та пристосування. Аналіз наукових джерел свідчить, що надмірне використання таких стилів може негативно впливати на подружні відносини [12; 17]. Так, суперництво нерідко супроводжується прагненням домінувати та відстоювати власну позицію незалежно від інтересів партнера, що може провокувати ескалацію конфлікту. Уникнення, навпаки, передбачає відмову від активного вирішення проблеми, що часто призводить до накопичення невисловлених образ та взаємного невдоволення. Пристосування дозволяє тимчасово зберегти зовнішню гармонію, проте за умов постійного нехтування власними потребами може сприяти виникненню внутрішньої напруги та емоційного виснаження.

Встановлені закономірності підтверджуються результатами дослідження міжособистісних відносин за методикою Т. Лірі. Було з'ясовано, що найбільш поширеними серед досліджуваних є дружелюбний та альтруїстичний типи взаємодії [21]. Особи з такими характеристиками, як правило, орієнтовані на співпрацю, взаємодопомогу, підтримання позитивних відносин та врахування потреб інших людей. Саме ці особливості значною мірою відповідають змісту конструктивних стратегій співробітництва та компромісу, які переважають у вибірці.

Водночас авторитарний, агресивний та підозрілий типи міжособистісних відносин частіше асоціюються зі схильністю до суперництва або труднощами у побудові ефективної комунікації. Такі особливості можуть ускладнювати процес досягнення взаєморозуміння між партнерами та знижувати рівень задоволеності шлюбом [14; 33]. Хоча частка респондентів із подібними характеристиками виявилася відносно невеликою, їх наявність підтверджує неоднорідність досліджуваної вибірки та свідчить про існування різних моделей подружньої взаємодії.

Отримані результати дозволяють розглядати конструктивні стилі поведінки у конфліктних ситуаціях як важливий психологічний ресурс сімейного благополуччя, що узгоджується з висновками сучасних досліджень подружньої взаємодії [14; 48]. Партнери, які здатні відкрито обговорювати проблеми, враховувати інтереси один одного та шукати взаємоприйнятні рішення, мають більше можливостей для підтримання емоційної близькості, довіри та взаємної підтримки. Саме тому рівень задоволеності шлюбом у таких сім'ях є вищим порівняно з парами, де переважають деструктивні способи взаємодії.

Таким чином, результати проведеного дослідження дозволяють стверджувати, що між стилями поведінки у конфліктних ситуаціях та рівнем задоволеності шлюбом існує тісний взаємозв'язок. Конструктивні стратегії поведінки, насамперед співробітництво та компроміс, пов'язані з більш позитивною оцінкою подружніх відносин, тоді як домінування суперництва, уникнення або пристосування може виступати чинником зниження сімейного благополуччя. Отримані результати загалом підтверджують висунуту гіпотезу дослідження та свідчать про важливу роль особливостей конфліктної поведінки у забезпеченні стабільності та гармонійності подружніх взаємин.

Для більш наочного відображення виявлених закономірностей та узагальнення результатів дослідження доцільно розглянути взаємозв'язок основних досліджуваних показників.

З метою систематизації отриманих результатів та узагальнення виявлених тенденцій доцільно представити взаємозв'язки між основними показниками дослідження у вигляді узагальнюючої таблиці 2.6.

Такий підхід дозволяє комплексно оцінити особливості взаємодії між стилями поведінки у конфліктних ситуаціях, типами міжособистісних відносин та рівнем задоволеності шлюбом. Узагальнення результатів сприяє більш повному розумінню психологічних механізмів подружньої взаємодії та дає можливість простежити загальні закономірності, що характеризують функціонування сімейних відносин у досліджуваних подружніх парах.

Таблиця 2.6

Узагальнення результатів дослідження взаємозв'язку стилів поведінки у конфлікті, типів міжособистісних відносин та рівня задоволеності шлюбом

Стиль поведінки у конфлікті	Найбільш пов'язані типи міжособистісних відносин (Т. Лірі)	Ймовірний вплив на задоволеність шлюбом
Співробітництво	Дружелюбний, альтруїстичний	Високий рівень задоволеності шлюбом
Компроміс	Дружелюбний, альтруїстичний, залежний	Середній або високий рівень задоволеності шлюбом
Суперництво	Авторитарний, агресивний	Зниження задоволеності шлюбом за умови частого використання
Уникнення	Підозрілий, залежний	Середній або низький рівень задоволеності шлюбом
Пристосування	Підлеглий, залежний	Короткочасне збереження гармонії, можливе зниження задоволеності у довгостроковій перспективі

Джерело: складено автором на основі результатів емпіричного дослідження.

Дані табл. 2.6 дозволяють простежити певні закономірності між особливостями конфліктної поведінки та характером подружньої взаємодії. Зокрема, конструктивні стилі поведінки, представлені співробітництвом і компромісом, виявилися пов'язаними з дружелюбними та альтруїстичними тенденціями міжособистісних відносин. Саме такі особливості сприяють розвитку відкритого спілкування, взаємної підтримки та довіри між партнерами, що позитивно впливає на рівень задоволеності шлюбом.

Натомість стилі поведінки, орієнтовані на домінування, уникнення або надмірну поступливість, частіше асоціюються з менш сприятливими формами міжособистісної взаємодії. У таких випадках підвищується ризик виникнення непорозумінь, накопичення невирішених суперечностей та погіршення психологічного клімату сім'ї.

Отримані результати дають підстави стверджувати, що ефективність подружньої взаємодії значною мірою залежить від здатності партнерів використовувати конструктивні способи врегулювання суперечностей.

Переважаання співробітництва та компромісу сприяє підтриманню позитивного психологічного клімату сім'ї, формуванню взаємної довіри та

підвищенню рівня задоволеності шлюбом. Натомість домінування деструктивних стратегій поведінки може виступати чинником накопичення міжособистісної напруги та погіршення якості подружніх відносин.

Висновки до розділу 2

1. За результатами емпіричного дослідження особливостей стилів поведінки у конфлікті зафіксовано переважання конструктивних стратегій — співробітництва та компромісу. Це свідчить про загальну орієнтацію більшості респондентів на врахування інтересів партнера, пошук взаємоприйнятних рішень та збереження стабільності подружніх стосунків. Деструктивні моделі (суперництво, уникнення, пристосування) мають значно меншу частоту прояву.

2. Аналіз емпіричних даних засвідчив, що переважна більшість досліджуваних чоловіків і жінок характеризується середнім та високим рівнями задоволеності шлюбом. Це вказує на наявність близькості, сформованість механізмів подружньої адаптації та загалом сприятливий, психологічно комфортний клімат у досліджуваних сімейних системах.

3. Встановлено, що у структурі міжособистісних відносин подружжя домінують дружелюбний та альтруїстичний типи взаємодії, які визначають готовність до взаємодопомоги, відкритість у спілкуванні та доброзичливість. Виявлені у частини респондентів акцентуації за авторитарним, агресивним, підозрілим чи залежним типами визначено як потенційні чинники підвищення сімейної конфліктності.

4. Встановлено наявність взаємозв'язку між стилями поведінки у конфліктних ситуаціях, типами міжособистісної взаємодії та рівнем задоволеності шлюбом. Вибір конструктивних стратегій (співробітництво, компроміс) і дружелюбних типів ставлення прямо корелює з високими показниками суб'єктивного благополуччя та є чинником стабілізації сімейних взаємин.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНІ НАПРЯМИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПОВЕДІНКИ У МІЖОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТАХ В ПОДРУЖНІХ ПАРАХ

3.1. Психологічні умови профілактики подружніх конфліктів

Проведене емпіричне дослідження дозволило встановити, що більшість досліджуваних подружніх пар характеризуються переважанням конструктивних стилів поведінки у конфліктних ситуаціях, насамперед співробітництва та компромісу. Водночас результати показали наявність респондентів, для яких характерні суперництво, уникнення або пристосування. Особливу увагу привертає той факт, що у 15 % досліджуваних як серед чоловіків, так і серед жінок домінує стратегія уникнення конфлікту. Хоча на перший погляд така поведінка може сприйматися як прагнення зберегти спокій та уникнути сварок, у довгостроковій перспективі вона часто призводить до накопичення невирішених суперечностей, взаємних образ та емоційного відчуження між партнерами. Отримані результати свідчать про необхідність пошуку психологічних умов, які сприятимуть профілактиці конфліктів та розвитку конструктивних моделей подружньої взаємодії.

Однією з найважливіших умов профілактики подружніх конфліктів виступає ефективна комунікація між партнерами. Саме якість спілкування визначає здатність подружжя своєчасно обговорювати проблеми, узгоджувати власні потреби та знаходити взаємоприйнятні шляхи вирішення суперечностей. Дослідження у сфері сімейної психології свідчать, що значна частина конфліктів виникає не через сам факт існування розбіжностей, а через труднощі у процесі їх обговорення [2; 14; 33]. Партнери можуть по-різному інтерпретувати слова один одного, надавати різного значення однаковим подіям або уникати відкритого висловлення власних почуттів та очікувань. За таких умов навіть незначні суперечності здатні трансформуватися у тривалі конфлікти, які негативно впливають на психологічний клімат сім'ї.

Важливий внесок у розуміння даної проблеми роблять сучасні соціально-психологічні підходи, які розглядають міжособистісне спілкування як складний процес, що включає комунікативну, інтерактивну та перцептивну складові, що детально висвітлено в роботах Н. М. Ануфрієвої та співавторів [2]. Особливого значення для подружніх відносин набуває перцептивна сторона спілкування, яка пов'язана зі сприйняттям і розумінням партнерами один одного. Нерідко конфлікти виникають не стільки через реальні дії партнера, скільки через їх суб'єктивне тлумачення. Неправильна інтерпретація намірів іншої людини, схильність приписувати партнеру негативні мотиви або недостатня увага до його емоційного стану можуть сприяти формуванню взаємного нерозуміння та посиленню напруження у стосунках. Саме тому розвиток навичок активного слухання, уточнення змісту повідомлень та відкритого обговорення переживань виступає важливою умовою профілактики подружніх конфліктів [2; 14].

Суттєвими перешкодами для ефективної комунікації виступають комунікативні бар'єри. До найбільш поширених із них належать категоричність суджень, звинувачення, узагальнення на кшталт «ти завжди» або «ти ніколи», ігнорування думки партнера, перебивання співрозмовника та небажання вислухати його позицію до кінця. Подібні форми взаємодії викликають захисні реакції, посилюють психологічну дистанцію між подружжям і значно ускладнюють конструктивне вирішення суперечностей. Одним із найбільш ефективних способів подолання комунікативних бар'єрів є використання так званих «Я-повідомлень», які дозволяють висловлювати власні почуття без звинувачення партнера. Наприклад, замість висловлювання «Ти мене зовсім не розумієш» більш конструктивним буде повідомлення «Я почуваюся незрозумілим(ою), коли моя думка залишається без уваги». Такий підхід знижує рівень конфронтації та сприяє відкритому діалогу [32].

Практичне використання техніки «Я-повідомлень» у профілактиці подружніх конфліктів

Одним із найбільш ефективних інструментів конструктивної комунікації є техніка «Я-повідомлень». Її основна мета полягає у висловленні власних

почуттів та потреб без звинувачення партнера. На відміну від «Ти-повідомлень», які часто провокують захисну реакцію та ескалацію конфлікту, «Я-повідомлення» сприяють взаєморозумінню та пошуку компромісних рішень.

Наприклад, замість фрази: «Ти ніколи не допомагаєш по дому», доцільно сказати: «Я відчуваю втому та перевантаження, коли більшість домашніх обов'язків виконую самостійно. Мені було б важливо отримувати більше допомоги». У такому випадку увага акцентується не на звинуваченні партнера, а на власних переживаннях та потребах.

У фінансових конфліктах замість висловлювання: «Ти постійно витрачаєш гроші на непотрібні речі» можна використати формулювання: «Я хвилююся за наш сімейний бюджет, коли виникають незаплановані витрати. Мені хотілося б разом обговорювати великі покупки». Подібний підхід зменшує ймовірність виникнення взаємних звинувачень і переводить розмову у конструктивне русло.

Ще одним поширеним прикладом є ситуація, пов'язана з дефіцитом спільного часу. Замість фрази: «Ти постійно сидиш у телефоні й не звертаєш на мене уваги» доцільніше сказати: «Я відчуваю себе самотньо, коли ми проводимо мало часу разом. Для мене важливо більше спілкуватися та відпочивати удвох». Таке формулювання дозволяє партнеру зрозуміти емоційний стан іншої людини без відчуття критики чи осуду.

Регулярне використання техніки «Я-повідомлень» сприяє зниженню рівня конфліктності, розвитку емоційної відкритості подружжя та формуванню атмосфери взаємної підтримки [32]. Саме тому її доцільно включати до програм психологічної профілактики та корекції подружніх конфліктів.

Не менш важливою умовою профілактики подружніх конфліктів є розвиток емпатії. Результати дослідження за методикою Т. Лірі в адаптаційному викладі Л. М. Лисенко [21] показали переважання дружелюбного та альтруїстичного типів міжособистісних відносин, що свідчить про наявність у більшості досліджуваних готовності до співпраці, взаємної підтримки та врахування потреб партнера. Саме ці характеристики становлять психологічну основу емпатії як здатності розуміти емоційний стан іншої людини та співпереживати

їй. Розвинена емпатія дозволяє подружжю краще усвідомлювати причини поведінки партнера, знижує рівень егоцентризму та сприяє формуванню більш толерантного ставлення до відмінностей у поглядах і потребах.

У сучасних психологічних дослідженнях підкреслюється, що здатність членів сім'ї до емоційної підтримки та взаємного прийняття є одним із ключових чинників профілактики сімейних дисфункцій [14]. Коли партнери відчують, що їхні переживання сприймаються з розумінням та повагою, знижується ймовірність агресивних реакцій, взаємних звинувачень та ескалації конфлікту. Навпаки, дефіцит емпатії часто призводить до відчуття самотності у стосунках, емоційного відчуження та поступового накопичення невдоволення [14; 33].

Результати емпіричного дослідження засвідчили наявність певних гендерних відмінностей у виборі стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях. Зокрема, серед чоловіків частіше спостерігається орієнтація на суперництво та відстоювання власної позиції, тоді як жінки більш схильні до компромісу та пристосування. Такі особливості необхідно враховувати під час розроблення профілактичних заходів щодо попередження подружніх конфліктів [36; 42; 43].

Профілактична робота з чоловіками повинна бути спрямована на розвиток навичок емоційної саморегуляції, активного слухання та конструктивного обговорення проблем без прагнення домінувати або нав'язувати власну точку зору. Особливу увагу доцільно приділяти формуванню здатності визнавати право партнера на власну думку, а також розвитку емпатії та готовності до пошуку спільних рішень. Важливим напрямом профілактики є зниження проявів авторитарності у сімейних відносинах та усвідомлення негативних наслідків надмірного контролю для психологічного клімату подружжя [14; 33].

Водночас профілактична робота з жінками має бути спрямована на формування навичок асертивної поведінки та вміння відкрито висловлювати власні потреби й почуття. Надмірне пристосування до вимог партнера часто супроводжується накопиченням внутрішнього напруження, прихованих образ та емоційного виснаження, що в подальшому може призводити до гострих конфліктів. Тому важливим завданням є навчання жінок конструктивним

способам відстоювання особистих кордонів без почуття провини та страху погіршити стосунки [33; 36].

Урахування гендерних особливостей дозволяє підвищити ефективність профілактичних заходів та сприяє формуванню більш гармонійних і партнерських подружніх взаємин.

Важливим напрямом профілактики подружніх конфліктів виступає розвиток навичок емоційної саморегуляції. У більшості випадків конфлікти загострюються не через саму проблему, а через надмірно інтенсивні емоційні реакції партнерів. Гнів, образа, роздратування або почуття несправедливості можуть значно знижувати здатність людини до раціонального аналізу ситуації та конструктивного діалогу. Тому важливою умовою гармонізації подружніх відносин є формування навичок контролю власних емоційних станів і своєчасного відновлення психологічної рівноваги [17; 25].

Однією з найбільш доступних та ефективних технік емоційної саморегуляції є метод «тайм-ауту». Його сутність полягає у свідомому тимчасовому припиненні конфліктної взаємодії в момент надмірного емоційного збудження одного або обох партнерів. Під час гострої суперечки людина часто втрачає здатність адекватно оцінювати ситуацію, концентруючись переважно на власних негативних переживаннях. У такому стані значно підвищується ймовірність використання образливих висловлювань, звинувачень або агресивних форм поведінки, які можуть завдати суттєвої шкоди подружнім стосункам. Використання «тайм-ауту» дозволяє знизити інтенсивність емоційних реакцій та повернутися до обговорення проблеми після відновлення психологічної рівноваги [24; 30]. Важливо, щоб така пауза не перетворювалася на форму уникнення конфлікту. Партнери повинні домовитися про конкретний час повернення до розмови, що дозволяє зберегти довіру та уникнути відчуття ігнорування.

Ефективним засобом зниження емоційного напруження є також використання дихальних технік. У стані гніву або сильного хвилювання змінюється ритм дихання, прискорюється серцебиття, підвищується рівень

фізіологічного збудження. Усвідомлене уповільнення дихання сприяє активізації процесів самоконтролю та зниженню рівня стресу. Однією з найпростіших вправ є техніка «4–4–6», яка передбачає повільний вдих протягом чотирьох секунд, коротку затримку дихання на чотири секунди та повільний видих протягом шести секунд. Повторення такої вправи декілька разів дозволяє зменшити фізіологічні прояви емоційного напруження та підготувати людину до більш конструктивного обговорення проблеми.

Важливе значення у профілактиці подружніх конфліктів має також розвиток навичок когнітивної саморегуляції. Досить часто причиною емоційного загострення виступають не самі події, а їх суб'єктивне тлумачення. Людина може автоматично приписувати партнеру негативні наміри, перебільшувати значущість окремих подій або робити поспішні висновки щодо його ставлення до себе. У психологічній практиці подібні явища розглядаються як когнітивні викривлення, що сприяють формуванню конфліктних реакцій. Навчання подружжя навичкам переосмислення ситуації дозволяє знизити рівень емоційної напруги та більш об'єктивно оцінювати поведінку партнера. Корисними є запитання до самого себе: «Чи маю я достатньо фактів для такого висновку?», «Чи можуть існувати інші пояснення поведінки партнера?», «Як би я оцінив цю ситуацію через декілька днів?». Подібний підхід сприяє формуванню більш гнучкого мислення та знижує ймовірність імпульсивних реакцій [9; 25].

Профілактика подружніх конфліктів неможлива без розвитку навичок конструктивного вирішення суперечностей. Результати проведеного дослідження показали, що найбільш адаптивними стилями поведінки виступають співробітництво та компроміс. Саме тому важливим напрямом психологічної роботи з подружніми парами є формування вмінь відкрито обговорювати проблеми, аргументовано висловлювати власну позицію та одночасно враховувати інтереси партнера. Конструктивне вирішення конфлікту передбачає перехід від боротьби позицій до спільного пошуку рішення. У центрі уваги повинні перебувати не взаємні претензії, а конкретна проблема, яка потребує вирішення [12; 49].

Особливу роль у підтриманні психологічного благополуччя сім'ї відіграє формування культури подружнього спілкування. Під культурою спілкування доцільно розуміти систему навичок і правил взаємодії, які забезпечують взаємну повагу, емоційну безпеку та конструктивний характер комунікації. До таких правил належать відмова від приниження партнера, уникнення образливих висловлювань, дотримання принципів взаємної поваги, готовність вислухати іншу сторону та визнання права партнера на власну думку. Дотримання цих принципів дозволяє створити атмосферу психологічної довіри, що виступає важливою передумовою стабільності подружніх відносин [14; 29].

Отже, профілактика подружніх конфліктів є комплексним процесом, який передбачає розвиток ефективної комунікації, емпатії, емоційної саморегуляції та навичок конструктивного вирішення суперечностей. Результати проведеного дослідження підтвердили важливість зазначених чинників для формування гармонійних подружніх взаємин. Здатність партнерів відкрито обговорювати проблеми, враховувати емоційний стан один одного та контролювати власні реакції створює умови для зниження конфліктності, підвищення рівня задоволеності шлюбом та зміцнення психологічного благополуччя сім'ї.

3.2. Тренінгові та консультативні технології розвитку конструктивної конфліктної поведінки подружжя

Результати проведеного емпіричного дослідження показали, що ефективність подружньої взаємодії значною мірою залежить від переважаючих стилів поведінки партнерів у конфліктних ситуаціях. Переважання співробітництва та компромісу сприяє підтриманню психологічного благополуччя сім'ї та підвищенню рівня задоволеності шлюбом, тоді як суперництво, уникнення або надмірне пристосування можуть створювати передумови для накопичення міжособистісної напруги та виникнення повторюваних конфліктів. У зв'язку з цим особливого значення набуває психологічна допомога подружнім парам, спрямована на розвиток

конструктивних способів взаємодії та вдосконалення навичок вирішення суперечностей [25; 30].

Одним із найбільш поширених напрямів психологічної роботи з подружніми парами є сімейне консультування. Його головною метою виступає покращення взаєморозуміння між партнерами, виявлення причин конфліктів та формування більш ефективних моделей спілкування. На відміну від індивідуального консультування, у центрі уваги сімейного психолога перебуває не окрема особистість, а система взаємин між партнерами. Саме тому конфлікт розглядається не як проблема одного з подружжя, а як результат особливостей їхньої взаємодії та взаємного впливу [25; 30].

Вагомий внесок у розвиток системного підходу до сімейного консультування внесли сучасні дослідники міжособистісних взаємин. Представники системного напрямку в психології розглядають сім'ю як цілісну систему, у якій будь-які зміни в поведінці одного з її членів неминуче впливають на всіх інших учасників внутрішньосімейної взаємодії [9]. Відповідно до даного підходу, психолог не шукає винного у виникненні конфлікту, а допомагає подружжю усвідомити механізми взаємодії, що підтримують проблемну ситуацію. Особлива увага приділяється виявленню повторюваних моделей поведінки, які з часом набувають характеру стійких конфліктних патернів.

Одним із найбільш поширених деструктивних патернів подружньої взаємодії є модель «вимога – уникнення». У такій ситуації один із партнерів активно висловлює невдоволення, наполягає на обговоренні проблеми та вимагає змін у поведінці іншого, тоді як другий прагне уникнути розмови, відмовляється від обговорення конфлікту або емоційно дистанціюється. З часом така взаємодія набуває циклічного характеру: чим активніше один партнер висуває претензії, тим сильніше інший прагне уникнути контакту. У результаті проблема не вирішується, а накопичене невдоволення лише посилюється [46].

Завдання психолога у процесі консультування полягає в тому, щоб допомогти подружжю усвідомити наявність такого патерну та поступово змінити його на більш конструктивний спосіб взаємодії. Для цього використовуються

техніки рефлексивного аналізу, спільного обговорення проблемних ситуацій та навчання навичкам конструктивної комунікації. Психолог допомагає партнерам побачити власний внесок у підтримання конфліктного циклу, усвідомити власні емоційні реакції та навчитися по-іншому реагувати на поведінку партнера. У результаті поступово формується більш продуктивна модель взаємодії, заснована на відкритому обговоренні проблем та спільному пошуку рішень.

Важливим напрямом консультативної роботи є розвиток навичок активного слухання. Досвід сімейного консультування свідчить, що значна частина подружніх конфліктів виникає через недостатнє розуміння позиції партнера. У процесі суперечки люди часто зосереджуються переважно на власних аргументах і переживаннях, не намагаючись зрозуміти емоційний стан співрозмовника. Активне слухання передбачає уважне ставлення до слів партнера, уточнення змісту повідомлень, перефразування почутого та демонстрацію зацікавленості у його переживаннях. Використання таких прийомів дозволяє знизити рівень емоційної напруги та створює умови для більш конструктивного діалогу [24; 29].

У межах консультативної роботи психолог може пропонувати подружжю спеціальні вправи, спрямовані на розвиток навичок активного слухання. Наприклад, одному з партнерів пропонується протягом декількох хвилин висловлювати власні думки щодо певної проблеми, тоді як завдання іншого полягає не у висловленні заперечень, а в точному відтворенні змісту почутого та відображенні емоцій співрозмовника. Така вправа допомагає навчитися слухати не лише слова, а й почуття партнера, що суттєво покращує взаєморозуміння у сім'ї.

Ефективним інструментом формування конструктивної конфліктної поведінки виступає техніка «Я-повідомлень». Вона дозволяє висловлювати власні потреби та переживання без звинувачення партнера, що значно знижує ризик виникнення захисних реакцій [24; 31]. Під час консультативної роботи психолог має навчити подружжя замінювати категоричні та звинувачувальні

висловлювання повідомленнями, орієнтованими на опис власного емоційного стану.

Наприклад, висловлювання «Ти вічно мені не допомагаєш!» зазвичай викликає у партнера почуття образи або прагнення виправдовуватися. Натомість фраза «Мені важко самотійно справлятися з побутовими справами, я почуваюся перевантаженою і потребую твоєї допомоги» акцентує увагу на переживаннях людини та спонукає до пошуку спільного рішення. Аналогічно замість висловлювання «Ти ніколи мене не слухаєш» доцільно використовувати формулювання «Я засмучуюся, коли не відчуваю уваги до своїх слів і переживань». Такі зміни у способі комунікації сприяють переходу від конфронтації до співробітництва та взаєморозуміння.

Особливе місце серед сучасних технологій вирішення конфліктів займають переговорні техніки та медіативний підхід. Їх застосування дозволяє подружжю навчитися конструктивно вирішувати суперечності без взаємних звинувачень та боротьби за домінування. В основі більшості сучасних переговорних моделей лежить принцип переходу від позиційного протистояння до пошуку спільних інтересів сторін.

Однією з найбільш відомих моделей є Гарвардська концепція переговорів, розроблена Р. Фішером та В. Юрі. Відповідно до даного підходу, ефективне вирішення конфлікту передбачає дотримання кількох основних принципів: відокремлення людей від проблеми, концентрацію уваги на інтересах, а не на позиціях, спільний пошук взаємовигідних рішень та використання об'єктивних критеріїв оцінювання можливих варіантів [40].

У подружніх конфліктах даний підхід має особливу практичну цінність. Наприклад, якщо партнери сперечаються щодо розподілу сімейного бюджету, їхні позиції можуть бути взаємовиключними: один наполягає на економії коштів, інший прагне витратити більше на поточні потреби. Проте за позиціями часто приховуються глибші інтереси. Один із партнерів може прагнути фінансової безпеки, тоді як інший потребує комфорту та задоволення актуальних потреб

сім'ї. Усвідомлення справжніх інтересів дозволяє знайти рішення, яке максимально враховує потреби обох сторін та знижує рівень конфліктності.

Застосування переговорних технік безпосередньо сприяє формуванню таких конструктивних стилів поведінки, як співробітництво та компроміс, які, відповідно до результатів проведеного дослідження, пов'язані з вищим рівнем задоволеності подружніми відносинами. Саме тому навчання навичкам переговорів доцільно розглядати як один із перспективних напрямів психологічної профілактики та корекції подружніх конфліктів [25; 27; 30].

Важливим сучасним інструментом конструктивного врегулювання подружніх конфліктів є медіація. У сучасній психологічній та конфліктологічній практиці медіація розглядається як добровільна, конфіденційна та структурована процедура, під час якої сторони конфлікту за допомогою нейтрального посередника – медіатора – намагаються знайти взаємоприйнятне рішення шляхом переговорів та співпраці [27]. На відміну від традиційного судового розгляду або взаємних звинувачень, медіація орієнтована не на визначення переможця чи винуватця, а на досягнення домовленості, яка максимально враховує інтереси обох партнерів.

Особливого значення медіація набуває саме у сфері сімейних відносин, оскільки сімейні конфлікти характеризуються високою емоційною залученістю сторін, тривалими міжособистісними зв'язками та необхідністю подальшої взаємодії партнерів навіть після врегулювання суперечності. Дослідники підкреслюють, що сімейна медіація дозволяє враховувати не лише юридичні, але й психологічні аспекти конфлікту, сприяючи збереженню поваги між сторонами та формуванню атмосфери співробітництва. Особливо актуальним цей підхід є для подружніх пар, які мають дітей, оскільки конструктивне врегулювання конфлікту позитивно впливає на психологічне благополуччя всіх членів сім'ї.

Відповідно до сучасних підходів до сімейної медіації, процес врегулювання конфлікту проходить декілька послідовних етапів: підготовку сторін до діалогу, з'ясування сутності проблеми, визначення потреб та інтересів учасників конфлікту, пошук можливих варіантів вирішення ситуації та

досягнення спільної домовленості. На кожному етапі медіатор сприяє підтриманню конструктивної комунікації, зниженню емоційної напруги та формуванню атмосфери довіри між сторонами.

Основним завданням медіатора є не прийняття рішення за учасників конфлікту, а створення умов для їхнього самостійного пошуку оптимального виходу із проблемної ситуації. У процесі медіації широко використовуються техніки активного слухання, уточнення позицій сторін, рефреймінг висловлювань та виявлення прихованих потреб учасників взаємодії [27; 30]. Завдяки цьому відбувається поступовий перехід від конфронтації до співробітництва та взаєморозуміння.

Таким чином, медіація може розглядатися як ефективний психологічний механізм попередження ескалації подружніх конфліктів та розвитку конструктивних моделей поведінки. Її застосування сприяє формуванню навичок відкритого діалогу, взаємної поваги, відповідальності за прийняті рішення та готовності до співпраці, що є важливими умовами гармонізації подружніх взаємин [18; 20].

Ефективність медіативного підходу значною мірою залежить від готовності партнерів до відкритого діалогу, взаємної поваги та пошуку спільних інтересів. Узагальнення консультативних, переговорних та медіативних технологій дозволяє представити послідовність формування конструктивної поведінки подружжя у конфліктній ситуації, що відображено на рис. 3.1.

З огляду на результати проведеного дослідження та узагальнення сучасних підходів до психологічної профілактики і врегулювання подружніх конфліктів, доцільно представити узагальнену послідовність формування конструктивної поведінки подружжя у конфліктній ситуації. Запропонований алгоритм відображає основні етапи переходу від виникнення конфлікту до його конструктивного розв'язання та інтегрує комунікативні, консультативні, переговорні й медіативні технології, що сприяють гармонізації подружніх взаємин.



**Рис. 3.1. Алгоритм формування конструктивної поведінки
у подружньому конфлікті**

Як видно з рис. 3.1, ефективне вирішення подружніх конфліктів є поетапним процесом, який передбачає не лише усвідомлення наявності суперечності, але й використання комплексу психологічних навичок і технологій. Центральне місце в алгоритмі займають активне слухання, емпатія та використання «Я-повідомлень», оскільки саме вони створюють умови для відкритого обговорення проблем та зниження емоційної напруги між партнерами. Важливим результатом запропонованого алгоритму є перехід від конфронтаційних форм взаємодії до співробітництва або компромісу, які, відповідно до результатів проведеного дослідження, позитивно впливають на рівень задоволеності шлюбом та психологічний клімат сім'ї. Таким чином,

запропонований алгоритм може розглядатися як узагальнена модель формування конструктивної конфліктної поведінки подружжя та слугувати орієнтиром для практичної психологічної роботи з сімейними парами.

Особливе місце у системі психологічної допомоги подружнім парам посідають тренінгові програми, спрямовані на розвиток навичок конструктивного спілкування та ефективного вирішення конфліктів. Перевагою тренінгової роботи є можливість не лише отримати нові знання, але й відпрацювати практичні навички взаємодії у безпечних умовах. Учасники мають змогу проаналізувати власні поведінкові стратегії, усвідомити типові помилки спілкування та засвоїти більш ефективні способи реагування на конфліктні ситуації.

Одним із найважливіших напрямів тренінгової роботи є розвиток емпатії та емоційної чутливості до переживань партнера. Як показали результати проведеного дослідження, дружелюбний та альтруїстичний типи міжособистісної взаємодії є досить поширеними серед досліджуваних подружніх пар. Водночас навіть за наявності позитивного ставлення один до одного партнери не завжди вміють правильно розпізнавати емоції співрозмовника та адекватно реагувати на них. Саме тому до програм психологічного тренінгу доцільно включати вправи, спрямовані на розвиток навичок емоційного відображення, активного слухання та розуміння почуттів іншої людини [2; 14].

Ефективними є вправи, під час яких партнерам пропонується описати власні переживання у конфліктній ситуації, а іншому учаснику – відтворити почуте та визначити емоційний стан співрозмовника. Такі вправи допомагають зменшити кількість помилкових інтерпретацій поведінки партнера, сприяють розвитку довіри та покращують емоційний контакт між подружжям. Регулярне використання подібних технік дозволяє поступово формувати навички емпатійного спілкування, які є важливим чинником профілактики подружніх конфліктів.

Ще одним важливим напрямом тренінгової роботи є формування навичок конструктивного вирішення конфліктів. У межах таких занять подружні пари

навчаються визначати справжні причини конфлікту, відокремлювати проблему від особистості партнера та шукати рішення, які враховують інтереси обох сторін. Особлива увага приділяється розвитку співробітництва як найбільш конструктивного стилю поведінки у конфлікті. Відповідно до концепції К. Томаса та Р. Кілманна, саме співробітництво дозволяє досягати максимально повного врахування інтересів усіх учасників взаємодії та сприяє зміцненню міжособистісних відносин [49].

Під час тренінгових занять можуть використовуватися рольові ігри, моделювання конфліктних ситуацій, аналіз життєвих кейсів та групові дискусії. Виконання таких вправ дозволяє учасникам відпрацювати нові способи поведінки в умовах, максимально наближених до реального сімейного життя. Особливо корисними є вправи, спрямовані на пошук альтернативних варіантів реагування у конфліктній ситуації, оскільки вони допомагають подолати стереотипні моделі поведінки та розширюють репертуар конструктивних стратегій взаємодії.

Таким чином, поєднання сімейного консультування, елементів системної сімейної психотерапії, переговорних технологій, медіативного підходу та спеціалізованих тренінгових програм створює сприятливі умови для розвитку конструктивної конфліктної поведінки подружжя. Використання зазначених технологій сприяє покращенню комунікації між партнерами, підвищенню рівня взаєморозуміння, розвитку навичок емоційної саморегуляції та формуванню більш гармонійних подружніх взаємин.

Узагальнення розглянутих консультативних і тренінгових підходів дозволяє систематизувати основні психологічні технології, які можуть використовуватися для розвитку конструктивної конфліктної поведінки подружжя. Кожна із зазначених технологій спрямована на вдосконалення окремих компонентів подружньої взаємодії – комунікативного, емоційного або поведінкового, що в сукупності сприяє підвищенню ефективності вирішення конфліктів та зміцненню сімейних відносин. Основні консультативні та

тренінгові технології розвитку конструктивної конфліктної поведінки подружжя наведено в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

**Основні консультативні та тренінгові технології розвитку
конструктивної поведінки подружжя**

Технологія	Основна мета	Очікуваний результат
Сімейне консультування	Виявлення причин конфліктів та покращення взаєморозуміння	Зниження конфліктності, покращення комунікації
Системна сімейна психотерапія	Корекція деструктивних патернів взаємодії	Формування нових моделей поведінки
Активне слухання	Покращення взаєморозуміння між партнерами	Підвищення емпатії та довіри
Техніка «Я-повідомлень»	Конструктивне вираження почуттів і потреб	Зменшення взаємних звинувачень
Переговорні техніки	Пошук взаємовигідних рішень	Формування компромісу та співробітництва
Тренінги розвитку емпатії	Розвиток емоційної чутливості	Покращення психологічного клімату сім'ї
Медіація	Конструктивне врегулювання суперечностей	Досягнення взаємоприйнятних домовленостей

Дані табл. 3.1 свідчать, що ефективна психологічна допомога подружнім парам передбачає комплексне використання різних консультативних і тренінгових технологій. Найбільш результативними є підходи, спрямовані одночасно на розвиток комунікативних навичок, підвищення рівня емпатії, формування конструктивних стратегій поведінки у конфлікті та вдосконалення навичок емоційної саморегуляції. Поєднання зазначених технологій створює умови для переходу від деструктивних моделей взаємодії до співробітництва та партнерських відносин, що позитивно впливає на психологічний клімат сім'ї та рівень задоволеності шлюбом [14; 49].

3.3. Практичні рекомендації щодо підвищення задоволеності шлюбом та гармонізації подружніх взаємин

Результати проведеного теоретичного та емпіричного дослідження дозволили встановити, що характер подружньої взаємодії значною мірою визначається особливостями поведінки партнерів у конфліктних ситуаціях. Аналіз отриманих даних засвідчив, що найбільш сприятливими для збереження психологічного благополуччя сім'ї є такі стилі поведінки, як співробітництво та компроміс, тоді як домінування суперництва, уникнення або надмірного пристосування може негативно впливати на якість подружніх відносин та рівень задоволеності шлюбом.

Разом з тим, результати дослідження показали, що навіть за загально позитивного характеру взаємин окремі подружні пари стикаються з труднощами комунікації, недостатнім рівнем емоційної відкритості, схильністю до уникнення складних розмов або надмірною концентрацією на власних потребах під час конфлікту. Зазначені особливості можуть поступово призводити до накопичення взаємного невдоволення та погіршення психологічного клімату сім'ї. У зв'язку з цим особливого значення набуває розроблення практичних рекомендацій, спрямованих на розвиток конструктивних форм взаємодії між партнерами та підвищення рівня їхньої задоволеності шлюбними відносинами.

Рекомендації розроблено з урахуванням результатів проведеного дослідження, сучасних наукових підходів до профілактики та подолання подружніх конфліктів, а також положень сімейної психології та конфліктології.

Підвищення рівня задоволеності шлюбом та гармонізація подружніх взаємин потребують комплексного підходу, який охоплює як особистісні зміни кожного з партнерів, так і вдосконалення системи їхньої взаємодії. Ефективна профілактика подружніх конфліктів передбачає розвиток навичок конструктивного спілкування, емоційної саморегуляції, взаємної підтримки та готовності до співпраці у процесі вирішення суперечностей. Узагальнені рекомендації щодо гармонізації подружніх взаємин наведено в табл. 3.2.

Таблиця 3.2

**Практичні рекомендації щодо підвищення задоволеності шлюбом та
гармонізації подружніх взаємин**

Категорія	Практичні рекомендації
Для чоловіків	Розвивати навички активного слухання; приділяти більше уваги емоційному стану партнерки; уникати авторитарного стилю спілкування; відкрито обговорювати проблеми та почуття; використовувати співробітництво як основну стратегію вирішення конфліктів.
Для жінок	Розвивати асертивність; відкрито висловлювати власні потреби; уникати накопичення образ і надмірного пристосування; використовувати конструктивні форми зворотного зв'язку; підтримувати баланс між власними інтересами та потребами партнера.
Для подружніх пар	Практикувати «Я-повідомлення»; проводити регулярні сімейні обговорення актуальних питань; розвивати навички спільного прийняття рішень; використовувати переговорні техніки під час суперечностей; приділяти увагу спільному дозвіллю та емоційній підтримці.
Для практичного психолога	Використовувати сімейне консультування; проводити тренінги розвитку комунікативних навичок; навчати подружжя технік саморегуляції; застосовувати елементи системної сімейної психотерапії; здійснювати психоосвітню роботу щодо конструктивного вирішення конфліктів.

Особливу увагу доцільно приділити рекомендаціям для чоловіків. Результати проведеного дослідження показали, що частина досліджуваних чоловіків схильна до використання суперництва як способу реагування на конфліктні ситуації. Хоча наполегливість та вміння відстоювати власну позицію можуть виступати позитивними особистісними якостями, їх надмірний прояв нерідко ускладнює процес досягнення взаєморозуміння між партнерами. У зв'язку з цим чоловікам доцільно приділяти більше уваги розвитку навичок активного слухання, врахуванню емоційного стану партнерки та відкритому обговоренню власних переживань. Важливим чинником гармонійних подружніх відносин є здатність не лише висловлювати власну думку, а й проявляти зацікавленість у поглядах та потребах іншої людини. Розвиток емпатії та

готовності до співробітництва сприяє формуванню атмосфери взаємної довіри та знижує ризик виникнення конфронтаційних форм поведінки [2; 14].

Не менш важливими є рекомендації для жінок. Отримані результати засвідчили, що жінки частіше використовують компроміс та пристосування як стратегії поведінки у конфлікті. З одного боку, такі особливості сприяють збереженню стабільності сімейних відносин та зменшенню відкритої конфронтації. Проте надмірна схильність до поступок може призводити до накопичення внутрішнього напруження, незадоволеності та відчуття недооцінення власних потреб. Саме тому важливим напрямом психологічної профілактики виступає розвиток асертивної поведінки, яка дозволяє людині відкрито висловлювати власні почуття, бажання та очікування без агресії або порушення прав інших людей. Формування навичок конструктивного відстоювання власної позиції сприяє підвищенню психологічного благополуччя та запобігає виникненню прихованих конфліктів у сімейних стосунках [5; 8].

Особливого значення набувають рекомендації, адресовані безпосередньо подружнім парам. Насамперед доцільно впроваджувати практику регулярного обговорення актуальних сімейних питань. Відкрите спілкування дозволяє своєчасно виявляти потенційні суперечності та запобігати їх накопиченню. Важливо, щоб обговорення проблем відбувалося у спокійній атмосфері та було орієнтоване не на пошук винного, а на спільне вирішення ситуації. Ефективним інструментом покращення комунікації виступає використання техніки «Я-повідомлень», яка дозволяє партнерам висловлювати власні переживання без взаємних звинувачень. Не менш важливим є розвиток навичок спільного прийняття рішень, особливо у питаннях сімейного бюджету, виховання дітей, розподілу домашніх обов'язків та організації спільного дозвілля.

Важливою умовою гармонізації подружніх взаємин виступає підтримання емоційної близькості між партнерами. У сучасних умовах значна частина сімей стикається з дефіцитом якісного спілкування через високе професійне навантаження, побутові труднощі та вплив цифрових технологій. У зв'язку з цим доцільно приділяти увагу спільному відпочинку, сімейним традиціям, взаємній

підтримці та створенню позитивного емоційного фону у повсякденному житті. Навіть короткотривале щоденне спілкування, під час якого партнери можуть поділитися власними переживаннями та отримати емоційну підтримку, позитивно впливає на рівень задоволеності шлюбом та зміцнює подружні стосунки [14; 18].

Окремий блок рекомендацій адресований практичним психологам, які працюють із подружніми парами. Психологічна допомога повинна бути спрямована не лише на подолання вже існуючих конфліктів, але й на їх попередження. Перспективними напрямками роботи виступають психоосвітні програми, тренінги розвитку комунікативної компетентності, навчання технікам емоційної саморегуляції та розвитку емпатії. Доцільним є також використання елементів системної сімейної психотерапії, які дозволяють аналізувати подружні конфлікти в контексті всієї системи сімейних взаємин та виявляти приховані механізми підтримання проблемної поведінки [8; 26].

Таким чином, підвищення рівня задоволеності шлюбом та гармонізація подружніх взаємин можливі за умови комплексного поєднання особистісних ресурсів партнерів, конструктивних стратегій поведінки у конфлікті та професійної психологічної підтримки. Реалізація запропонованих рекомендацій сприятиме формуванню більш стабільних, довірливих і психологічно благополучних подружніх відносин.

Висновки до розділу 3

1. Визначено, що важливою умовою профілактики подружніх конфліктів є формування культури конструктивного спілкування між партнерами. Ефективна комунікація передбачає розвиток навичок активного слухання, використання техніки «Я-повідомлень», здатності до емпатійного розуміння партнера та емоційної саморегуляції. Зазначені психологічні умови сприяють зниженню рівня конфліктності, попередженню ескалації суперечностей і підтриманню сприятливого психологічного клімату в сім'ї.

2. Обґрунтовано доцільність використання сучасних консультативних і тренінгових технологій для розвитку конструктивної конфліктної поведінки подружжя. До найбільш ефективних належать сімейне психологічне консультування, системна сімейна психотерапія, переговорні технології та сімейна медіація. Застосування зазначених підходів сприяє усвідомленню деструктивних моделей взаємодії, розвитку навичок ефективної комунікації, формуванню готовності до співробітництва та пошуку взаємоприйнятних способів вирішення конфліктних ситуацій.

3. На основі результатів теоретичного та емпіричного дослідження розроблено практичні рекомендації для чоловіків, жінок, подружніх пар і практичних психологів. Рекомендації спрямовані на розвиток конструктивних стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях, підвищення рівня взаєморозуміння, зміцнення довіри та емоційної близькості між партнерами. Їх упровадження сприятиме гармонізації подружніх взаємин, підвищенню задоволеності шлюбом та зміцненню психологічного благополуччя сім'ї.

ВИСНОВКИ

1. У результаті теоретичного аналізу наукових підходів до проблеми міжособистісних конфліктів у психологічній науці встановлено, що конфлікт є складним багатовимірним соціально-психологічним феноменом. Він виникає внаслідок суперечностей між інтересами, потребами, цінностями чи очікуваннями учасників взаємодії. З'ясовано, що в сучасній психології конфлікт розглядається не лише як деструктивне явище, а й як природний механізм розвитку міжособистісних відносин, який за умови конструктивного вирішення сприяє вдосконаленню комунікації. Досліджено специфіку подружніх конфліктів та з'ясовано, що вони мають особливу психологічну гостроту, оскільки виникають у сфері емоційно близьких і значущих стосунків. Основними чинниками їх виникнення в сучасних сім'ях є фінансово-побутові труднощі, нерівномірний розподіл сімейних ролей, незадоволеність емоційних потреб, труднощі в комунікації, емоційна незрілість партнерів та розбіжності у життєвих цінностях.

2. У ході дослідження детально розкрито психологічний зміст основних стилів поведінки особистості у конфліктних ситуаціях на основі двовимірної моделі К. Томаса та Р. Кілманна. Ця модель охоплює п'ять базових стратегій: суперництво, співробітництво, компроміс, уникнення та пристосування. Встановлено, що вибір певного стилю поведінки чоловіком або дружиною залежить від комплексу індивідуально-психологічних особливостей (темпераменту, характеру, самооцінки), рівня їхньої емоційної зрілості, сформованості комунікативних навичок та попереднього досвіду міжособистісної взаємодії. Визначено, що партнерські стратегії (співробітництво та компроміс) є найбільш адаптивними для збереження стабільності сімейної системи, тоді як хронічне домінування деструктивних моделей (суперництва чи уникнення) веде до психологічного відчуження партнерів.

3. Емпіричним шляхом досліджено особливості стилів поведінки в міжособистісних конфліктах на базі вибірки з 20 подружніх пар (40

респондентів) та виявлено конкретні якісні й кількісні показники. З'ясовано, що серед чоловіків найпоширенішими стилями є співробітництво (30%), а також суперництво і компроміс (по 25%). Водночас серед жінок переважає компроміс (35%) та співробітництво (25%). Отримані результати аргументують наявність гендерних відмінностей: чоловіки у конфліктах частіше демонструють орієнтацію на активне відстоювання власної позиції, тоді як жінки виявляють більшу гнучкість і схильність до пошуку взаємоприйнятних рішень. Аналіз задоволеності шлюбом показав переважання середнього та високого рівнів у більшості респондентів, що вказує на відносну стабільність сімей. Завдяки методиці Т. Лірі зафіксовано домінування дружелюбного й альтруїстичного типів взаємодії. Отримані результати підтвердили висунуту гіпотезу дослідження та засвідчили наявність взаємозв'язку між стилями поведінки подружжя у конфлікті та рівнем задоволеності шлюбом.

4. Обґрунтовано психологічні умови профілактики подружніх конфліктів, головною з яких є формування культури конструктивного спілкування. Це передбачає розвиток навичок активного слухання, емпатії, опанування техніки «Я-повідомлень» та підвищення рівня емоційної саморегуляції партнерів для запобігання ескалації суперечок. Визначено, що ефективними тренінговими та консультативними технологіями розвитку конструктивної поведінки є сімейне консультування, системна сімейна психотерапія, медіативний підхід та спеціалізовані тренінгові програми, які допомагають парам усвідомити деструктивні стереотипи взаємодії. На основі результатів теоретичного та емпіричного дослідження розроблено практичні рекомендації для чоловіків, жінок, подружніх пар та практичних психологів, спрямовані на підвищення задоволеності шлюбом, розвиток конструктивних стратегій поведінки у конфлікті, які спрямовані на зниження напруги в родині та гармонізацію подружніх взаємин.

Власне бачення подальших перспектив дослідження проблеми полягає у кількох напрямках. По-перше, доцільним є вивчення впливу стажу шлюбу на особливості конфліктної поведінки партнерів. Це дозволить з'ясувати, як саме

змінюються стратегії реагування на суперечності на різних етапах спільного життя – від молодих пар до сімей із великим досвідом взаємодії. По-друге, важливим кроком є дослідження зв'язку стилів поведінки у конфлікті з рівнем емоційного інтелекту чоловіка та дружини. Розуміння того, як здатність керувати власними емоціями допомагає партнерам обирати компроміс чи співробітництво, дозволить створювати ефективніші рекомендації. Особливого значення ці питання набувають в умовах сучасних соціальних викликів, які викликають додатковий стрес у родин, що обумовлює необхідність подальшого пошуку психологічних методів для збереження стабільності сучасної сім'ї.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алмаші М. М. Особливості міжособистісних конфліктів у подружніх взаєминах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. № 4. С. 5–11.
2. Ануфрієва Н. М., Єрмакова Н. О., Зелінська Т. М. Соціальна психологія : навчальний посібник. 3-тє вид. Київ : Каравела, 2016. 370 с.
3. Архипенко О. В. Психологічні особливості подружніх конфліктів у сучасній сім'ї. *Габітус*. 2021. Вип. 31. С. 146–151.
4. Бабаян Ю. О., Скачко І. В. Гендерні особливості конфліктної поведінки в юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології. Том VII. Екологічна психологія*. 2015. Вип. 38. С. 39–48.
5. Балахтар В., Волошина Ю. Конфліктологічна компетентність подружжя у розв'язанні сімейних конфліктів. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія* : зб. наук. пр. Київ : Національний авіаційний університет, 2022. Вип. 1 (20). С. 46–54.
6. Блінов О. А. Психологічні аспекти управління конфліктами в організаціях. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2017. № 3 (34). С. 112–119.
7. Васильєва О. С., Калашникова Ю. В. Психологія сімейних стосунків : навчальний посібник. Харків : Видавництво «Ранок», 2018. 160 с.
8. Васильченко О. М. Сучасні підходи до дослідження сім'ї у психології. *Правничий вісник Університету "КРОК"*. 2016. Вип. 24. С. 221–228.
9. Васильченко О. М. Діагностика та корекція репродуктивної поведінки особистості : навчально-методичне видання. Київ ; Нікополь : СПД Фельдман О. О., 2012. 95 с.
10. Войтко В. І. Психологічний словник. Київ : Вища школа, 1982. 216 с.
11. Герасіна Л. М., Требін М. П. Конфліктологія : підручник. Харків : Право, 2012. 128 с.

12. Гірник А. М. Основи конфліктології : навчальний посібник. Київ : Київ-Могилянська академія, 2010. 222 с.
13. Дуткевич Т. В. Психологічний зміст поняття конфліктності. *Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Івана Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. 2013. Вип. 20. С. 192–201.
14. Іващенко А. С. Психологічні чинники міжособистісних стосунків у молодих подружніх парах. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2019. № 5. С. 1–12.
15. Ковальчук З. До питання внутрішньоособистісного конфлікту майбутніх психологів. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологія*. 2017. Випуск 4. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2017_4_7 (дата звернення: 20.05.2026).
16. Коновальчук В. В. Психологія конфлікту : навчальний посібник. Київ : Професіонал, 2020. 304 с.
17. Коновальчук І. М. Соціально-психологічні причини конфліктів в міжособистісній взаємодії. *Актуальні питання сімейної медицини : матеріали VIII Міжрегіон. наук.-практ. конф.* / відп. ред. В. М. Мороз. Житомир : Полісся, 2010. С. 424–432.
18. Кузів Ю., Чернописька В. Медіація як альтернативний спосіб вирішення сімейних спорів. *Вісник Національного університету «Львівська політехніка»*. Серія: «Юридичні науки». 2023. № 4 (40). URL: <http://doi.org/10.23939/law2023.40.206> (дата звернення: 06.06.2026).
19. Леко Б. Медіація в сімейних конфліктах і розлученнях. *Підприємництво, господарство і право*. 2017. № 5. С. 29–32. URL: <http://pgp-journal.kiev.ua/archive/2017/5/39.pdf> (дата звернення: 06.05.2026).
20. Лисенко Л. М. Психологічні чинники задоволеності стосунками в подружніх парах. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 5. С. 73–77.
21. Лозниця В. С. Психологія міжособистісних стосунків і конфліктів : навчальний посібник. Київ : ЕксОб, 2004. 184 с.

22. Ложкін Г. В., Пов'якель Н. І. Психологія конфлікту : теорія і сучасна практика : навчальний посібник. Київ : Професіонал, 2007. 416 с.
23. Мазоха І. С. Сучасні методи психотерапевтичної роботи з проявами конфліктності: теорія та практика. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. 2024. № 11 (45). С. 1384–1396. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-11\(45\)-1384-1396](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-11(45)-1384-1396) (дата звернення: 06.05.2026).
24. Максименко С. Д. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 272 с.
25. Орлянський В. С. Конфліктологія : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 160 с.
26. Павлюк М. М. Психологічні чинники виникнення подружніх конфліктів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2020. Вип. 2. С. 98–103.
27. Парнета О. Медіація як спосіб вирішення сімейних спорів. *Актуальні проблеми правознавства*. 2021. № 1 (25). URL: <http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/42038/1/Парнета.pdf> (дата звернення: 20.05.2026).
28. Панок В. Г. Прикладна психологія. Теоретичні проблеми : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2017. 188 с.
29. Петяк О. В., Ханецька Н. В. Особливості взаємозв'язку задоволеності шлюбом та міжособистісних стосунків шлюбних партнерів, зайнятих педагогічною діяльністю. *Актуальні проблеми психології*. Том 9. 2013. Вип. 13. С. 182–191. URL: <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v9/i13/26.pdf> (дата звернення: 26.04.2026).
30. Пірен М. І. Конфліктологія : підручник. Київ : МАУП, 2007. 360 с.
31. Розенберг М. Мова життя. Ненасильницьке спілкування. Київ : Наш Формат, 2020. 288 с.
32. Семиченко В. А. Психологія особистості : підручник. Київ : Вища школа, 2001. 427 с.

33. Сингаївська І. В. Подружні конфлікти: психологічний аналіз причин та наслідків. *Актуальні проблеми психології*. 2021. Т. 11. Вип. 27. С. 142–149.
34. Сингаївська І. В., Лукаш Ю. С. Психологічна допомога при вирішенні подружніх конфліктів. *Вчені записки Університету «КРОК»*. Серія: Психологія. 2021. Вип. 1 (61). С. 251–257.
35. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навчальний посібник. Кременчук : ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.
36. Телегіна Т. В. Особливості конфліктної взаємодії подружжя на різних етапах сімейного життя. *Психологічний часопис*. 2023. Т. 9. № 1. С. 67–75.
37. Тихомирова Є. Б., Постоловський С. Р. Конфліктологія та теорія переговорів : підручник. Рівне : Перспектива, 2007. 389 с.
38. Тихонович В. Причини виникнення та управління міжособистісними конфліктами в команді. *Психологічні травелоги*. 2024. № 3. С. 57–69. URL: <https://doi.org/10.31891/PT-2024-3-6> (дата звернення: 26.04.2026).
39. Торба Н. Г. Конфліктологічна компетентність педагога як чинник розвитку навичок безконфліктних форм взаємодії в системі попиту на професії в умовах воєнного стану. *Вісник Післядипломної освіти. Серія : Соціальні та поведінкові науки*. 2023. Вип. 23 (52). URL: <http://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741620>
40. Фішер Р., Юрі В., Паттон Б. Шлях до ТАК. Переговори без поразки. Київ : Основи, 2016. 220 с.
41. Фройд З. Психологія несвідомого / пер. з нім. В. Чайковського. Харків : Фоліо, 2021. 224 с.
42. Цимбал Т. М. Соціально-психологічні чинники подружніх конфліктів. *Психологія і особистість*. 2022. № 2. С. 118–126.
43. Шевчук Н. В. Конфліктна поведінка подружжя як чинник стабільності сімейних відносин. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2021. № 1. С. 195–201.
44. Щербан Т. Д., Шош Д. Б. Психологічні особливості міжособистісної взаємодії в учнівському середовищі. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія: Гуманітарні і суспільні науки*. 2015. Вип. 1. С. 74–81. URL:

<http://dspace-s.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/2986/1/n18-75-81.pdf> (дата звернення: 26.04.2026).

45. Юнг К. Г. Психологія несвідомого / пер. з нім. Київ : Центр навчальної літератури, 2022. 404 с.
46. Gottman J. M., Silver N. The Seven Principles for Making Marriage Work. New York : Crown Publishers, 2015. 320 p.
47. Karney B. R., Bradbury T. N. Research on Marital Satisfaction and Stability in the 2010s: *Challenging Conventional Wisdom. Journal of Marriage and Family*. 2020. Vol. 82. No. 1. P. 100–116.
48. McDaniel B. T., Drouin M. Daily Technology Interruptions and Emotional and Relational Well-Being. *Psychology of Popular Media Culture*. 2019. Vol. 8. No. 2. P. 117–127.
49. Thomas K. W., Kilmann R. H. Thomas-Kilmann Conflict Mode Instrument. Mountain View : CPP Inc., 2007. 24 p.

Додаток А

Соціально-демографічна анкета учасника дослідження

Шановний(а) учаснику(це)!

Просимо Вас взяти участь у дослідженні на тему: «Стиль поведінки в міжособистісних конфліктах в подружніх парах».

Опитування є анонімним. Усі отримані результати використовуватимуться виключно в наукових цілях та подаватимуться в узагальненому вигляді.

Загальні відомості

1. Стать:

☐ чоловіча

☐ жіноча

2. Вік _____ років

3. Стаж подружнього життя _____ років

4. Освіта:

☐ середня

☐ фахова передвища

☐ вища

☐ післядипломна

5. Наявність дітей:

☐ так

☐ ні

Якщо так, вкажіть кількість дітей _____

6. Тип зайнятості:

☐ працюю повний робочий день

☐ працюю неповний робочий день

☐ тимчасово не працюю

☐ інше _____

7. Чи перебуваєте Ви у першому шлюбі?

☐ так

☐ ні

8. Як Ви оцінюєте власні подружні відносини?

☐ дуже добрі

☐ переважно добрі

☐ задовільні

☐ напружені

☐ конфліктні

9. Як часто між Вами та партнером виникають конфлікти?

☐ майже ніколи

☐ рідко

- ☐ іноді
- ☐ часто
- ☐ дуже часто

Додаток Б

Методика К. Томаса – Р. Кілманна

«Стили поведінки в конфліктній ситуації»

Мета методики

Виявлення індивідуально переважаючих стилів поведінки особистості у конфліктних ситуаціях.

Інструкція

У кожній парі тверджень оберіть той варіант поведінки, який найбільше відповідає Вашій звичній поведінці в конфліктних ситуаціях.

Бланк відповідей

№	Варіант А	Варіант Б	Вибір
1	☐	☐	
2	☐	☐	
...	...	...	...
30	☐	☐	

Шкали методики

- ✓ Суперництво
- ✓ Співробітництво
- ✓ Компроміс
- ✓ Уникнення
- ✓ Пристосування

Інтерпретація результатів

Суперництво – прагнення реалізувати власні інтереси незалежно від інтересів партнера.

Співробітництво – пошук рішення, яке максимально задовольняє інтереси обох сторін.

Компроміс – досягнення взаємоприйняттого рішення шляхом взаємних поступок.

Уникнення – відмова від активного вирішення конфлікту.

Пристосування – готовність поступитися власними інтересами заради збереження взаємин.

Обробка результатів

Підраховується кількість балів за кожною шкалою. Домінуючою вважається стратегія, яка набрала найбільшу кількість балів.

Джерело: *Thomas K. W., Kilmann R. H. Thomas-Kilmann Conflict Mode Instrument.*

Додаток В
Опитувальник «Задоволеність шлюбом»
(В. В. Столін, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко)

Мета методики

Визначення ступеня задоволеності–незадоволеності шлюбом та оцінка особливостей подружніх взаємин.

Інструкція

Уважно прочитайте кожне твердження та оберіть один із трьох запропонованих варіантів відповіді. Намагайтеся відповідати щиро та не пропускати запитання.

Перелік тверджень:

1. Коли люди живуть так близько, як це відбувається в сімейному житті, вони неминуче втрачають взаєморозуміння і гостроту сприйняття іншої людини:
а) вірно; б) не впевнений; в) невірно.
2. Ваші подружні відносини приносять вам:
а) швидше занепокоєння і страждання; б) важко відповісти; в) швидше радість і задоволення.
3. Родичі та друзі оцінюють ваш шлюб:
а) як вдалий; б) щось середнє; в) як невдалий.
4. Якщо б ви могли, то:
а) ви б багато що змінили в характері вашого чоловіка (вашої дружини); б) важко сказати; в) ви б не стали нічого змінювати.
5. Одна з проблем сучасного шлюбу в тому, що все приїдається, в тому числі і сексуальні відносини:
а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.
6. Коли ви порівнюєте ваше сімейне життя із сімейним життям ваших друзів і знайомих, вам здається:
а) що ви найнещасніші інших; б) важко сказати; в) що ви щасливіші інших.
7. Життя без сім'ї, близької людини - занадто дорога ціна за повну самостійність:
а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.
8. Ви вважаєте, що без вас життя вашого чоловіка (вашої дружини) було б неповноцінним:
а) так, вважаю; б) важко сказати; в) ні, не вважаю.
9. Більшість людей в якійсь мірі обманюються у своїх очікуваннях щодо шлюбу:
а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.
10. Тільки безліч різних обставин заважає подумати вам про розлучення:
а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.
11. Якби повернувся час, коли ви одружувалися, то вашим чоловіком (вашою дружиною) міг би стати:
а) хто завгодно, тільки не теперішній чоловік (дружина); б) важко сказати; в) можливо, що саме теперішній чоловік (дружина).

12. Ви пишаєтеся, що така людина, як ваш чоловік (ваша дружина), поруч з вами:

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

13. На жаль, недоліки вашого чоловіка (дружини) часто переважають його (її) гідності:

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

14. Основні перешкоди для щасливого подружнього життя криються:

а) швидше за все в характері вашого чоловіка (вашої дружини):

б) важко сказати; в) швидше у вас самих.

15. Почуття, з якими ви одружувалися:

а) посилюлися; б) важко сказати; в) ослабли.

16. Шлюб притупляє творчі можливості людини:

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

17. Можна сказати, що ваш чоловік (ваша дружина) володіє такими перевагами, які компенсують його (її) недоліки:

а) вірно; б) щось середнє; в) невірно.

18. На жаль, у вашому шлюбі не все гаразд з емоційною підтримкою один одного:

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

19. Вам здається, що ваш чоловік (ваша дружина) часто робить дурниці, говорить недоречно, недоречно жартує.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

20. Життя в сім'ї, як вам здається, не залежить від вашої волі:

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

21. Ваші сімейні взаємини не внесли в життя того порядку і організованості, яких ви очікували:

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

22. Мені не подобається ті, хто вважає, що саме в сім'ї людина найменше може розраховувати на повагу:

а) згоден; б) важко сказати; в) не згоден.

23. Як правило товариство вашого чоловіка (дружини) приносить вам задоволення:

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

24. Чесно кажучи, у вашому подружньому житті немає і не було жодного світлого моменту:

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

Ключ

1в, 2в, 3а, 4в, 5в, 6в, 7а, 8а, 9в, 10в, 11в, 12а, 13в, 14в, 15а, 16в, 17а, 18в, 19в, 20в, 21в, 22а, 23а, 24в.

Обробка результатів

За відповідь, що збігається з ключем, нараховується 2 бали, за проміжну відповідь – 1 бал, за відповідь, що не збігається з ключем, – 0 балів. Після цього підраховується сумарна кількість балів за всіма пунктами опитувальника. Максимальна кількість балів становить 48, мінімальна – 0 балів. Вищі показники свідчать про більший рівень задоволеності шлюбними взаєминами.

Таблиця В.1

Рівні задоволеності шлюбом за методикою В. В. Століна, Т. Л. Романової та Г. П. Бутенко

Сума балів	Рівень задоволеності шлюбом
39–48	Абсолютно благополучні взаємини
33–38	Благополучні взаємини
29–32	Скоріше благополучні
27–28	Перехідний рівень
23–26	Скоріше неблагополучні
17–22	Неблагополучні
0–16	Абсолютно неблагополучні взаємини

Для цілей емпіричного дослідження отримані результати були узагальнені у три рівні: високий, середній та низький рівень задоволеності шлюбом. До високого рівня віднесено респондентів із показниками благополучних та абсолютно благополучних взаємин, до середнього – респондентів із перехідними та скоріше благополучними показниками, до низького – респондентів зі скоріше неблагополучними, неблагополучними та абсолютно неблагополучними показниками.

Джерело. сформовано на основі теоретико-методологічного аналізу та специфіки використання опитувальника в межах дослідження сімейної взаємодії, представлених у навчально-методичному виданні О. М. Васильченко [9].

Додаток Д

Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі

Мета методики

Дослідження особливостей міжособистісної взаємодії особистості.

Інструкція

Прочитайте твердження та оцініть, наскільки кожне з них відповідає Вашій поведінці у взаєминах з іншими людьми.

Приклади тверджень методики

1. Інші думають про мене прихильно.
2. Створюю позитивне враження на оточуючих.
3. Вмію наполягти на своєму.
4. Незалежний(а) у прийнятті рішень.
5. Можу бути критичним(ою) до інших.
6. Здатний(а) визнати власну неправоту.
7. Поступливий(а) у взаєминах з людьми.
8. Шукаю схвалення оточуючих.
9. Прагну співпрацювати з іншими.
10. Доброзичливий(а) та відкритий(а) до спілкування.
11. Люблю брати відповідальність на себе.
12. Легко знаходжу спільну мову з людьми.
13. Іноді ставлюся до інших критично.
14. Часто звертаюся за порадою до близьких людей.
15. Прагну допомагати іншим навіть на шкоду власним інтересам.
16. Мені важливо, щоб мене поважали.
17. У конфлікті відстоюю власну позицію.

Таблиця Д.1

Типи міжособистісних відносин за методикою Т. Лірі

Тип міжособистісної взаємодії	Характеристика
Авторитарний	Домінування, впевненість у собі, прагнення керувати іншими
Егоїстичний	Орієнтація на власні інтереси та потреби
Агресивний	Схильність до конфронтації та критичності
Підозрілий	Недовіра до інших, обережність у взаєминах
Підлеглий	Схильність до підпорядкування та залежності
Залежний	Потреба у підтримці та схваленні
Дружелюбний	Доброзичливість, відкритість, прагнення до співробітництва
Альтруїстичний	Турбота про інших, готовність допомагати

Інтерпретація результатів

Поєднання показників за шкалами методики дозволяє визначити провідний тип міжособистісної взаємодії особистості та особливості її поведінки у спілкуванні з іншими людьми.

Найвищі показники за відповідною шкалою свідчать про домінування певного типу міжособистісної взаємодії. Поєднання показників за декількома шкалами дозволяє охарактеризувати індивідуальний стиль спілкування та особливості взаємин особистості з оточуючими.

Джерело: *сформовано на основі класичного опитувальника Т. Лірі, представленого та адаптованого у вітчизняних науково-методичних працях із психології сімейних взаємин [21].*

Додаток Е

Інформована згода учасника дослідження

Я підтверджую свою добровільну згоду на участь у психологічному дослідженні на тему «Стиль поведінки в міжособистісних конфліктах в подружніх парах».

Мені повідомлено про мету дослідження, його добровільний характер та право відмовитися від участі на будь-якому етапі без пояснення причин.

Я поінформований(а), що отримані результати використовуватимуться виключно в наукових цілях, а вся інформація залишатиметься конфіденційною та буде подана лише в узагальненому вигляді.

Дата _____

Підпис _____

Додаток Ж

Зразок бланка реєстрації та обробки результатів дослідження

Код учасника: _____

Дата обстеження _____

Стать:

☐ чоловіча

☐ жіноча

Вік: _____ років

Стаж шлюбу: _____ років

Результати за методикою К. Томаса – Р. Кілманна

Стиль поведінки	Кількість балів
Суперництво	
Співробітництво	
Компроміс	
Уникнення	
Пристосування	

Домінуючий стиль поведінки:

Результати за опитувальником задоволеності шлюбом

Показник	Значення
Загальна кількість балів	
Рівень задоволеності шлюбом	

Інтерпретація результату:

Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі

Тип міжособистісних відносин	Бали
Авторитарний	
Егоїстичний	
Агресивний	
Підозрілий	
Підлеглий	
Залежний	
Дружелюбний	
Альтруїстичний	

Провідний тип міжособистісної взаємодії:

Узагальнена психологічна характеристика респондентів (заповнюється дослідником):

Висновок щодо участі в дослідженні

- ☐ результати відповідають загальній тенденції вибірки
- ☐ результати мають індивідуальні особливості

Примітка

Бланк використовується для систематизації та узагальнення індивідуальних результатів досліджуваних під час проведення емпіричного дослідження стилів поведінки в міжособистісних конфліктах у подружніх парах.

Додаток 3

Таблиця 3.1

**Зведені результати дослідження стилів поведінки в міжособистісних
конфліктах в подружніх парах**

№	Стать	Вік	Стаж шлюбу, років	Домінуючий стиль поведінки (К. Томас – Р. Кілменн)	Рівень задоволеності шлюбом	Провідний тип міжособистісних відносин (Т. Лірі)
1	Ч	28	2	Співробітництво	Високий	Дружелюбний
2	Ж	26	2	Компроміс	Високий	Дружелюбний
3	Ч	31	5	Співробітництво	Високий	Альтруїстичний
4	Ж	30	5	Співробітництво	Високий	Дружелюбний
5	Ч	34	7	Компроміс	Високий	Дружелюбний
6	Ж	33	7	Компроміс	Високий	Альтруїстичний
7	Ч	36	9	Співробітництво	Високий	Авторитарний
8	Ж	35	9	Компроміс	Високий	Дружелюбний
9	Ч	38	11	Суперництво	Високий	Авторитарний
10	Ж	37	11	Співробітництво	Високий	Альтруїстичний
11	Ч	40	13	Компроміс	Високий	Дружелюбний
12	Ж	39	13	Компроміс	Високий	Дружелюбний
13	Ч	42	15	Співробітництво	Високий	Альтруїстичний
14	Ж	41	15	Компроміс	Високий	Дружелюбний
15	Ч	44	17	Співробітництво	Середній	Егоїстичний
16	Ж	43	17	Співробітництво	Середній	Залежний
17	Ч	45	18	Компроміс	Середній	Дружелюбний
18	Ж	44	18	Компроміс	Середній	Дружелюбний
19	Ч	46	19	Суперництво	Середній	Агресивний
20	Ж	45	19	Суперництво	Середній	Авторитарний
21	Ч	47	20	Суперництво	Середній	Підозрілий
22	Ж	46	20	Компроміс	Середній	Підозрілий
23	Ч	48	21	Компроміс	Середній	Дружелюбний
24	Ж	47	21	Компроміс	Середній	Дружелюбний
25	Ч	49	22	Уникнення	Середній	Підозрілий
26	Ж	48	22	Уникнення	Середній	Залежний
27	Ч	50	23	Співробітництво	Середній	Дружелюбний
28	Ж	49	23	Пристосування	Середній	Підлеглий
29	Ч	51	24	Суперництво	Середній	Агресивний
30	Ж	50	24	Компроміс	Середній	Дружелюбний
31	Ч	52	25	Уникнення	Низький	Підозрілий
32	Ж	51	25	Уникнення	Низький	Підозрілий
33	Ч	53	14	Пристосування	Низький	Підлеглий
34	Ж	52	14	Пристосування	Низький	Залежний
35	Ч	54	16	Суперництво	Низький	Авторитарний
36	Ж	53	16	Суперництво	Низький	Авторитарний
37	Ч	55	12	Уникнення	Середній	Егоїстичний
38	Ж	54	12	Уникнення	Середній	Підлеглий
39	Ч	41	10	Компроміс	Середній	Альтруїстичний
40	Ж	40	10	Пристосування	Середній	Залежний

Примітка. У таблиці наведено узагальнені результати дослідження 40 респондентів (20 подружніх пар), використані для аналізу особливостей стилів поведінки в конфліктних ситуаціях, рівня задоволеності шлюбом та типів міжособистісної взаємодії.