

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна
академія»

Кафедра практичної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

бакалавра

на тему

«Особливості взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях»
(тема кваліфікаційної роботи)

Виконав(ла): студент(ка) 4 курсу, групи
ДМП-ПС 21-1

спеціальності: 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

/Анастасія КОМАР

(підпис) (ім'я та прізвище)

Керівник /Ганна КАЗАРОВА

(підпис) (ім'я та прізвище)

Рецензент /Лариса БАЧІЄВА

(підпис) (ім'я та прізвище)

«До захисту допущено»

В.о. завідувачка кафедри /Наталія КУЧЕРЕНКО

(підпис) (ім'я та прізвище)

Секретар ЕК /Маргарита МИХАЛЕНКО

(підпис) (ім'я та прізвище)

Харків – 2025 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»

Кафедра практичної психології

Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Практична психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. завідувачка кафедри

Н.С.КУЧЕРЕНКО

(підпис ініціали, прізвище)

«__» _____ 20__р.

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Комар Анастасія Олександрівна

(прізвище, ім'я, по батькові студента)

1. Тема роботи «Особливості взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях»

керівник роботи Казарова Ганна Миколаївна, кандидат психологічних наук, доцент

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом по університету від “11” 04.2025 року № 4801-5/925

2. Строк подання студентом роботи 28.05.2025

3. Перелік питань, які потрібно розробити: проаналізувати теоретичні підходи до вивчення подружніх стосунків; дослідити психологічні особливості конфліктів у подружніх стосунках; здійснити емпіричне дослідження особливостей взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях; розробити практичні рекомендації щодо підвищення ефективності подружньої взаємодії у конфліктних ситуаціях.

4. План роботи

№ з/п	Назви етапів роботи
1.	Вибір теми та формулювання завдань.
2.	Тематичний добір та аналіз наукових праць.
3.	Оформлення теоретичної частини.
4.	Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження.
5.	Проведення емпіричного дослідження.
6.	Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.
7.	Оформлення кваліфікаційної роботи відповідно до ДСТУ.
8.	Попередній захист кваліфікаційної роботи.
9.	Виправлення зауважень, оформлення рецензії.
10.	Подання кваліфікаційної роботи нормоконтролеру та на підпис завідувачу кафедри.
11.	Захист кваліфікаційної роботи.

5. Дата видачі завдання 12.04.2025

Студент

(підпис)

А. О. Комар

(ініціали, прізвище)

Керівник роботи

(підпис)

Г. М. Казарова

(ініціали, прізвище)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота містить: 75 сторінок, 6 рисунки, 10 таблиць, 17 використаних літературних джерел, додатки.

Об'єкт: Взаємодія подружжя.

Предмет дослідження: Психологічні особливості взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях.

Мета дослідження: дослідити особливості взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях.

Основні задачі дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення подружніх стосунків. 2. Дослідити психологічні особливості конфліктів у подружніх стосунках. 3. Здійснити емпіричне дослідження особливостей взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях. 4. Розробити практичні рекомендації щодо підвищення ефективності подружньої взаємодії у конфліктних ситуаціях.

Практична значущість дослідження полягає у покращенні взаєморозуміння та подоланні конфліктів у подружніх стосунках. Результати дослідження можуть бути корисні для психологів, які працюють з подружжям, зокрема у контексті розв'язання конфліктних ситуацій. Отримані результати можуть бути використані для розробки програм психокорекції та профілактики сімейних криз, а також для створення тренінгів і семінарів, що сприятимуть зміцненню подружніх відносин і зниженню конфліктності в сім'ї. Зокрема, практичне значення дослідження полягає в застосуванні результатів для роботи з подружніми парами, які мають труднощі у вирішенні конфліктів, для покращення комунікаційних навичок і підвищення стійкості до стресових ситуацій.

Ключові слова: подружні стосунки, конфліктні ситуації, взаємодія подружжя, шлюб, життєвий цикл сім'ї, сімейна система, сім'я, задоволеність шлюбом, партнерська співпраця, подружній конфлікт.

ABSTRACT

The qualification thesis consists of 75 pages, 6 figures, 10 tables, 17 references, and appendices.

Object: Spousal interaction.

Subject of research: Psychological features of spousal interaction in conflict situations.

Research objective: To investigate the features of spousal interaction in conflict situations.

Main research tasks:

1. To analyze theoretical approaches to the study of marital relationships.
2. To investigate the psychological features of conflicts in marital relationships.
3. To conduct an empirical study of the features of spousal interaction in conflict situations.
4. To develop practical recommendations for improving the effectiveness of spousal interaction in conflict situations.

Practical significance of the research lies in improving mutual understanding and resolving conflicts in marital relationships. The research findings can be useful for psychologists working with couples, particularly in the context of resolving conflict situations. The results obtained can be applied in the development of programs for the psychocorrection and prevention of family crises, as well as in the creation of training sessions and seminars aimed at strengthening marital relationships and reducing family conflict. Specifically, the practical value of the research is in using the findings to work with couples facing difficulties in resolving conflicts, to improve communication skills, and to increase resilience to stressful situations.

Keywords: marital relationships, conflict situations, spousal interaction, marriage, family life cycle, family system, family, marital satisfaction, partner cooperation, marital conflict.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1 ТЕОРИТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОДІЇ ПОДРУЖЖЯ У КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ.....	11
1.1 Психологічна характеристика подружньої взаємодії.....	11
1.2 Аналіз теоретико-методологічних підходів до вивчення подружніх стосунків.....	17
1.3 Психологічні особливості конфліктів у подружніх стосунках.....	23
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	29
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОДІЇ ПОДРУЖЖЯ У КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ.....	32
2.1 Організація та проведення емпіричного дослідження.....	32
2.2. Вибір та обґрунтування методик емпіричного дослідження.....	33
2.3. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	36
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	54
ВИСНОВКИ.....	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	61
ДОДАТКИ.....	64

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасних умовах трансформацій українського суспільства, поглиблення соціально-економічних криз та загострення психологічних викликів, обумовлених війною, зростає значення сім'ї як ключової цінності та джерела психологічної підтримки. Одним із важливих аспектів функціонування подружньої системи є її здатність до конструктивної взаємодії в умовах конфліктних ситуацій. Попри наявність широкого кола досліджень, присвячених сімейним відносинам, багато аспектів подружньої взаємодії в конфліктному полі залишаються недостатньо вивченими, особливо з урахуванням нових суспільних викликів та змін ціннісних орієнтацій.

Проблематика ефективної подружньої взаємодії була предметом дослідження багатьох вітчизняних та зарубіжних психологів, серед яких: З. Фрейд, Е. Еріксон, Б. Ф. Скіннер, К. Роджерс, А. Маслоу, М. Боуен, А. Н. Волков, Ю. С. Альошина, Л. Я. Гозман, В. В. Столін, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко та інші. У їхніх працях аналізуються ключові чинники, що визначають стабільність та якість шлюбних стосунків, а також вплив особистісних, соціальних і психологічних змін на динаміку подружніх взаємин. Водночас більшість існуючих досліджень зосереджені переважно на вивченні загальних закономірностей подружньої взаємодії, залишаючи поза увагою специфіку конфліктних ситуацій, гендерно-рольові відмінності, вплив тривалості шлюбу, віку подружжя чи наявності дітей.

У реаліях сучасного українського суспільства, що переживає глибокі соціальні трансформації та воєнні виклики, особливої важливості набуває необхідність пошуку нових підходів до вивчення міжособистісних труднощів у шлюбі. Тому проведення експериментального дослідження цих аспектів є необхідним для вдосконалення підходів до психологічного супроводу подружніх пар, розробки нових методів вирішення конфліктів та покращення якості подружнього життя.

Таким чином, тема дослідження є актуальною як у теоретичному, так і у прикладному аспекті. Вона відповідає сучасним потребам психологічної науки, сприяє розвитку вітчизняної сімейної психології та має безпосереднє практичне значення для збереження стабільності шлюбних відносин в умовах кризи.

Об'єкт дослідження – взаємодія подружжя.

Предмет дослідження – психологічні особливості взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях.

Мета дослідження: дослідити особливості взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях.

Основні задачі дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення подружніх стосунків.
2. Дослідити психологічні особливості конфліктів у подружніх стосунках.
3. Здійснити емпіричне дослідження особливостей взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях.
4. Розробити практичні рекомендації щодо підвищення ефективності подружньої взаємодії у конфліктних ситуаціях.

Методи дослідження: для вирішення поставлених завдань було використано такі методи:

теоретичні методи (аналіз, порівняння, систематизація, узагальнення наукової інформації);

емпіричні (опитувальник ПЕА (розуміння, емоційне тяжіння, авторитетність) А. Н. Волкової; методика «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях» Ю. Є. Альшиної та Л. Я. Гозмана; тест-опитувальник задоволеності шлюбом, розроблений В. В. Століним, Т. Л. Романовою та Г. П. Бутенко);

математично-статистичні методи: методи описової статистики, коефіцієнт Колмогорова-Смірнова (перевірка на нормальний розподіл),

кореляційний аналіз за Пірсоном, аналіз значущості відмінностей за t-критерієм Стюдента для незалежних вибірок.

Статистичну обробку даних і графічну презентацію результатів реалізовано за допомогою комп'ютерних програм Google Sheets та STATISTICA.

Характеристика групи досліджуваних: емпіричне дослідження проводилося у березні 2025 року у віддаленому режимі за допомогою сервісу Online Test Pad. У дослідженні взяли участь 30 респондентів, серед яких 15 жінок та 15 чоловіків, які перебувають у шлюбі.

Вибірка була структурована за кількома критеріями:

Віковий розподіл: дві групи – «молодші» (до 30 років включно) та «старші» (понад 30 років).

Наявність дітей: групи «з дітьми» та «без дітей».

Тривалість шлюбу: «недовгі стосунки» (до 7 років у шлюбі включно) та «довгі стосунки» (понад 7 років у шлюбі).

Респонденти мали різну професійну спрямованість та проживали на момент дослідження в Київській і Харківській областях.

Інформаційна база дослідження: наукові публікації.

Наукова новизна одержаних результатів:

- розширення та поглиблення наукових уявлень про психологічні особливості взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях, зокрема в контексті впливу вікових, гендерних та сімейних факторів;

- результати дослідження дозволяють детальніше розглянути механізми, що визначають конфліктність у шлюбі, а також вплив тривалості шлюбу та наявності дітей на ефективність подружньої взаємодії під час конфліктів.

Практичне значення одержаних результатів: отримані результати можуть бути використані у практиці психологічного консультування подружніх пар, спрямованого на покращення взаєморозуміння та зниження конфліктності в шлюбі. Рекомендації, засновані на результатах

дослідження, можуть бути корисні для розробки програм психокорекції та психопрофілактики для подружжя, а також для сімейних психологів у їхній практиці. Дані результатів дослідження можуть слугувати основою для розробки методичних матеріалів та практичних порад щодо покращення подружньої взаємодії, зокрема в умовах конфліктних ситуацій. Також ці результати можуть бути використані для розробки програм навчання та тренінгів, спрямованих на зміцнення подружніх відносин та зниження напруги у сім'ї.

Апробація результатів дослідження здійснювалась у тезах на II Всеукраїнській науково-практичній конференції «Теоретико-методологічні та праксеологічні аспекти реалізації психологічних досліджень в умовах воєнного стану», 7 травня 2025 р., м. Київ

Структура дипломної роботи: дипломна робота включає в себе вступ, 2 розділи, які включають 6 рисунків та 10 таблиць, висновки, список літератури, що містить 17 джерел, 3 додатки.

Обсяг роботи становить 75 сторінок машинописного тексту.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРИТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОДІЇ ПОДРУЖЖЯ У КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ

1.1. Психологічна характеристика подружньої взаємодії

Сучасні дослідження у галузі психології сім'ї підтверджують, що якість подружніх стосунків є визначальним чинником емоційного благополуччя особистості. Розуміння психологічної сутності взаємодії подружжя дозволяє глибше осягнути механізми функціонування шлюбного партнерства та динаміку сімейного життя.

Сім'я виступає базовою ланкою суспільства та провідною формою організації особистісного буття, яка ґрунтується на подружньому союзі та родинних стосунках. Вона включає взаємини між подружжям, батьками й дітьми, братами, сестрами та іншими членами родини, які спільно проживають і ведуть домашнє господарство [7, с. 3]. Шлюб виступає основною формою організації сімейних взаємин. Він є соціальною інституцією, яка історично склалася для нормативного врегулювання відносин між чоловіком і жінкою, закріплення їхніх прав та обов'язків у подружньому житті, а також визнання суспільством їхнього партнерства та інтимної близькості.

Подружня взаємодія є однією з ключових категорій у психології сім'ї та міжособистісних відносин. Вона розглядається як форма соціальної взаємодії, що охоплює комунікативні, емоційні, рольові та поведінкові компоненти, які проявляються у процесі спільного життя подружжя. Від якості цієї взаємодії залежить не лише психологічне благополуччя обох партнерів, а й стабільність сім'ї в цілому.

Зміни, що відбуваються у шлюбних стосунках із плином часу, логічно корелюють з етапами життєвого циклу сім'ї, кожен з яких супроводжується певними трансформаціями у взаємодії партнерів.

Життєвий цикл сім'ї розглядається як цілісна послідовність етапів її розвитку, що відображає закономірності змін у внутрішньосімейних процесах, повторюваність важливих подій та часову тривалість існування родини. Це динамічна модель, яка охоплює ключові соціальні й демографічні події від моменту створення сім'ї до завершення її функціонування як цілісної системи [4].

У психологічній науці представлено багато варіантів періодизації життєвого циклу сім'ї, кожен з яких базується на різних критеріях та підходах до визначення етапів її розвитку. Періодизація життєвого циклу сім'ї може базуватися на різноманітних критеріях, зокрема: наявності або відсутності дітей, їхньому віці, вікових характеристиках подружжя, етапах розвитку шлюбних відносин, трансформації сімейних функцій, змінах у структурі родини, специфіці внутрішньосімейної комунікації, а також подоланні сімейних криз. Загальна динаміка функціонування сім'ї розглядається крізь призму еволюції її етапів, де ключовими є кризи переходу між фазами, що можуть супроводжуватися опором змінам або травматичними подіями в історії сімейної системи [6].

Таким чином, у межах життєвого циклу сім'ї можна виокремити такі етапи [4]:

1. Етап передшлюбної підготовки (фаза зародження партнерських стосунків) - цей період пов'язаний із формуванням емоційної прив'язаності між партнерами, узгодженням ціннісних орієнтацій, очікувань щодо спільного життя, а також з розвитком внутрішньої готовності до шлюбного союзу.

2. Етап створення сім'ї (офіційне укладання шлюбу) - характеризується процесом адаптації до спільного побуту, формуванням основ комунікативної взаємодії, визначенням подружніх ролей, а також встановленням перших норм і правил у подружньому житті.

3. Поява первістка (початок батьківського періоду) – у структурі сім'ї відбуваються суттєві зміни: партнери переходять до виконання нових

функцій — батьківських, відбувається переоцінка пріоритетів, змінюється характер взаємодії, що може позначатися на емоційній близькості та частоті конфліктів.

4. Період активного батьківства (розширення родини) - збільшення кількості дітей спричиняє зростання навантаження, як фізичного, так і психологічного, що часто призводить до зменшення часу на подружнє спілкування та зростання втоми, напруженості у стосунках, а іноді — до зниження задоволеності шлюбом.

5. Етап сепарації дітей (формування «порожнього гнізда») - коли діти досягають зрілості та залишають батьківський дім, подружжя переживає трансформацію сімейної системи. У центрі уваги знову опиняються шлюбні взаємини. Це може стати періодом як відновлення інтимності, так і емоційного дистанціювання.

6. Завершальний етап - на цьому етапі сім'я припиняє своє функціонування як подружня одиниця у зв'язку зі смертю одного з партнерів. Цей період характеризується переживанням глибокої втрати, емоційним болем і необхідністю адаптації до нових умов життя, часто в умовах самотності.

Отже, протягом життєвого циклу родини партнери проходять через низку етапів, кожен з яких потребує переосмислення ролей, пристосування до нових життєвих обставин і узгодження взаємних очікувань. Такі зміни охоплюють усі аспекти внутрішнього функціонування сім'ї, вимагають активації особистісних ресурсів і часто відбиваються на психологічному кліматі родини, впливаючи на емоційне самопочуття її членів. У багатьох випадках ці процеси переживаються як емоційно напружені або навіть стресові [5]. Саме тому шлюбна взаємодія постає як складний багатоаспектний феномен, що включає різноманітні рівні міжособистісного контакту та відображає характерні риси емоційного, пізнавального й поведінкового зв'язку між партнерами. Вона формується під впливом індивідуальних психологічних особливостей, попереднього життєвого

досвіду, соціокультурних очікувань і норм, пов'язаних із подружніми ролями.

Структура подружньої взаємодії охоплює кілька ключових складників, кожен з яких виконує важливу функцію у підтриманні гармонійних шлюбних відносин.

Когнітивний рівень взаємодії включає уявлення партнерів один про одного, про себе, очікування щодо сімейних ролей, спільного життя, перспектив розвитку стосунків. До цього компонента також належить здатність осмислювати власну поведінку та розуміти мотиви дій партнера.

Емоційно-регулятивний компонент пов'язаний зі здатністю проявляти емоційну підтримку, емпатію, співчуття та любов. Він охоплює вміння керувати негативними почуттями (агресією, роздратуванням) і підтримувати позитивну емоційну атмосферу в подружжі.

Поведінковий аспект подружньої взаємодії проявляється у конкретних вчинках і щоденній взаємодії подружжя. Це спосіб вирішення побутових і міжособистісних проблем, розподіл відповідальностей, участь у прийнятті рішень, що особливо помітно в умовах кризи або підвищеного емоційного навантаження.

Мотиваційно-ціннісний компонент виражає внутрішнє ставлення подружжя до шлюбу як до значущої життєвої цінності. Він охоплює мотивацію до збереження сім'ї, готовність до компромісів, моральні настанови, спільні життєві пріоритети та цінності [10].

Усі ці елементи тісно переплетені: порушення рівноваги хоча б в одному з них може негативно позначитись на загальній якості подружньої взаємодії. Лише за умов внутрішньої злагоди й узгодженості між цими складниками можна досягти стабільного й задовільного подружнього партнерства.

У процесі подружньої взаємодії виявляється вплив численних чинників, які зумовлюють якість та динаміку міжособистісних стосунків у шлюбі.

До основних груп таких чинників можна віднести соціально-демографічні чинники, що охоплюють об'єктивні характеристики подружньої пари, які можуть мати істотний вплив на характер їхньої взаємодії. Зокрема, такими є: вік, у якому було укладено шлюб; тривалість подружнього життя; наявність і кількість дітей; рівень освіти та професійна реалізація кожного з партнерів; матеріальний стан сім'ї; умови проживання; а також вплив соціального оточення – зокрема, батьків, родичів, друзів.

Ситуаційні чинники пов'язані з впливом зовнішніх обставин, які можуть спричинити тимчасову або довготривалу напругу у взаєминах подружжя. Серед них: стресові життєві події (збройний конфлікт, економічна нестабільність, втрата роботи, захворювання близьких); культурні та релігійні традиції, які формують подружні ролі; соціальні очікування, зокрема втручання батьків чи інших родичів; наявність чи відсутність підтримки зі сторони соціального середовища або фахівців (психологічна, консультативна допомога).

Мотиваційно-ціннісна сфера відіграє центральну роль у формуванні подружніх стосунків. Вона включає: спільність або розбіжність ціннісних орієнтацій; уявлення партнерів про мету та сенс подружнього життя; рівень взаємоповаги, готовність до взаємопідтримки та компромісів; погляди на розподіл сімейних ролей, ступінь гнучкості у виконанні традиційних чи нетрадиційних гендерних функцій.

Задоволення базових потреб також має важливе значення для стабільності й гармонійності шлюбних відносин. До них відносять: емоційні потреби (любов, визнання, почуття безпеки); потребу в інтимній близькості та сексуальному задоволенні; матеріальне забезпечення; а також баланс між особистісною автономією та потребою в емоційному єднанні з партнером.

Провідну роль в подружніх стосунках відіграють індивідуально-психологічні характеристики кожного з партнерів. Особистісні якості, такі як емоційна стабільність, рівень розвитку саморегуляції, комунікативні

вміння, потреба в близькості чи незалежності, безпосередньо визначають специфіку подружньої взаємодії. Кожен із партнерів вступає у шлюб із власним досвідом, установками, моделями поведінки, засвоєними ще у батьківській сім'ї. Тому гармонійність чи напруженість у стосунках значною мірою зумовлюється здатністю подружжя адаптуватися до індивідуальних відмінностей одне одного, розуміти особистісні потреби й приймати особливості характеру партнера [2].

Важливо зазначити, що всі вищезгадані чинники не лише впливають на характер подружньої взаємодії, а й виступають ключовими факторами впливу на задоволеність шлюбом. Саме якість міжособистісного спілкування, здатність до підтримки та компромісів, а також рівень емоційної та матеріальної безпеки визначають, наскільки партнери відчують гармонію у стосунках.

Задоволеність шлюбом – це рівень позитивної суб'єктивної оцінки індивідом різних аспектів подружнього життя. Це складний інтегративний психологічний феномен, який відображає не лише якість міжособистісних взаємин, а й внутрішнє ставлення до партнера, себе в шлюбі та подружнього союзу в цілому.

Згідно з актуальними дослідженнями психологічні ресурси особистості, зокрема оптимістичне мислення, внутрішній локус контролю та відчуття автономії, суттєво підвищують рівень задоволеності шлюбом, причому цей вплив значною мірою опосередковується подружньою підтримкою [16].

Отже, подружнє щастя – це не лише результат збігу характерів чи «сумісності», а насамперед наслідок особистісної зрілості, здатності до рефлексії, підтримки, відкритого діалогу та готовності працювати над стосунками.

Таким чином, задоволеність шлюбом не є фіксованим станом, а постійно змінюваним процесом, який потребує емоційної включеності, партнерської співпраці та психологічної зрілості. Вона виступає одним із

ключових показників внутрішньої стабільності особистості та адаптивності сімейної системи до зовнішніх і внутрішніх викликів.

1.2. Аналіз теоретико-методологічних підходів до вивчення подружніх стосунків

Актуальність вивчення подружніх стосунків у сучасній психології зумовлена їхнім впливом на емоційний стан особистості та стабільність сімейної системи. Оскільки шлюбна взаємодія включає емоційні, когнітивні, поведінкові та соціокультурні компоненти, її аналіз вимагає звернення до різноманітних наукових підходів та концепцій. Необхідність вивчення подружніх стосунків через різні теоретичні моделі зумовлена тим, що жодна з них не охоплює всіх аспектів цього явища.

Окремі теоретичні парадигми акцентують увагу на мотиваційній сфері, інші — на особливостях комунікативної поведінки, соціальних ролях чи когнітивних уявленнях партнерів. Саме тому цілісне розуміння подружньої взаємодії можливе лише за умов міждисциплінарного синтезу, що дозволяє комплексно дослідити чинники, які зумовлюють як гармонію, так і напруження в подружніх стосунках. До найвживаніших підходів, що забезпечують багатоаспектний аналіз подружньої взаємодії, належать психоаналітичний, поведінковий, когнітивний, гуманістичний, системний і комплексні інтегративні моделі.

Психоаналітичний підхід, започаткований З. Фрейдом, трактує подружні стосунки як простір, у якому виявляються глибинні несвідомі процеси, внутрішні суперечності та ранні емоційні переживання дитинства. Згідно з Фрейдом, основні чинники, що визначають вибір партнера та динаміку шлюбної взаємодії, виникають з дитячого досвіду і пов'язані з функціонуванням структур психіки — ід, его та суперего [11]. Ці внутрішні сили формують базові установки, які проявляються у дорослому житті.

У контексті подружньої взаємодії психоаналітична модель акцентує на тому, що партнери схильні проєктувати на один одного несвідомі сценарії взаємин, які виникли в системі батьківської родини. Такі проєкції можуть включати невирішені дитячі конфлікти або нереалізовані потреби, що, у свою чергу, можуть впливати на якість шлюбної взаємодії та рівень задоволеності відносинами.

Е. Еріксон, представник неофрейдизму, поглибив цей підхід, запропонувавши теорію психосоціального розвитку, в якій одним із центральних етапів дорослості є боротьба між інтимністю та ізоляцією (20–45 років). На цьому етапі здатність до формування емоційно близьких зв'язків є ключовою умовою особистісної зрілості. Якщо особа не досягає інтимності, то зростає ризик соціальної та емоційної ізоляції, що може мати негативні наслідки для подружніх стосунків [12].

Таким чином, психоаналітичний підхід надає змогу краще усвідомити, як несвідомі механізми, дитячі емоційні травми та внутрішні суперечності впливають на характер і якість подружніх взаємин. Його використання в психологічному консультуванні дозволяє виявити джерела конфліктів і сприяти глибшому розумінню себе й партнера в шлюбі.

Біхевіористичний підхід до аналізу подружньої взаємодії базується на ідеях оперантного навчання, сформульованих Б. Ф. Скіннером, та розглядає шлюбні стосунки як процес, у якому поведінка партнерів формується і змінюється в результаті систематичного підкріплення. Подружня поведінка трактується як сукупність реакцій, що зберігаються або трансформуються залежно від наслідків — позитивних чи негативних — які виникають у відповідь на неї.

У межах біхевіористичної терапії подружжя акцент робиться на корекції неефективних моделей взаємодії. Основна мета — виявити і трансформувати поведінкові шаблони, що викликають напруження, шляхом зміцнення позитивної взаємодії. Позитивні реакції, такі як демонстрація

турботи чи підтримки, посилюють емоційну близькість і сприяють зменшенню конфліктів у шлюбі.

Інтегративна модель біхевіористичної терапії поєднує класичний біхевіористичний підхід з елементами емоційного прийняття, що дозволяє не лише змінювати поведінку, а й краще розуміти та приймати індивідуальні відмінності партнера. Це сприяє покращенню якості стосунків і підвищенню рівня подружнього задоволення [15].

Гуманістичний напрям у психології, який отримав розвиток завдяки Карлу Роджерсу та Абрахаму Маслоу, акцентує увагу на здатності людини до саморозвитку, важливості емпатійного ставлення, прийняття без умов і реалізації власного потенціалу в контексті міжособистісних відносин, зокрема в подружньому житті.

Карл Роджерс підкреслював, що для формування здорових і стабільних подружніх зв'язків необхідним є створення простору, в якому кожен партнер відчуває себе прийнятим таким, яким він є. Це середовище, що базується на ширості, емпатії та безумовному позитивному ставленні, сприяє емоційній відкритості та взаємному розумінню у стосунках.

Абрахам Маслоу у своїй ієрархії потреб визначав любов і приналежність як фундаментальні умови, без задоволення яких неможливе повноцінне саморозкриття та досягнення самореалізації. У подружньому контексті це означає, що підтримка партнерів у задоволенні емоційних і соціальних потреб є важливим чинником зміцнення подружнього союзу та розвитку кожного з партнерів.

Сучасні дослідження свідчать про ефективність гуманістичних підходів у терапії подружніх стосунків: створення атмосфери підтримки та емоційної безпеки сприяє зменшенню напруги у взаєминах і поглибленню емоційного контакту між партнерами [13].

Когнітивно-біхевіоральний підхід підкреслює значення переконань, атрибуцій і когнітивних схем, які формують сприйняття партнера та стиль взаємодії. Згідно з цією моделлю, не тільки зовнішні стимули, а й

інтерпретації ситуацій, опосередковані особистісними когніціями, визначають поведінку партнерів.

Сучасні дослідження свідчать, що інтерпретаційні схеми — зокрема, атрибуції причин поведінки партнера — здатні змінювати емоційний фон і впливати на психологічне самопочуття. Наприклад, якщо у відповідь на конфліктну ситуацію особа приписує партнеру доброзичливі наміри або зовнішні обставини, це зменшує ризик виникнення негативних переживань і підвищує рівень подружньої задоволеності. Натомість негативні атрибуції та тенденція до звинувачення партнера можуть сприяти зростанню дистресу та тривалому емоційному напруженню [14].

Таким чином, когнітивно-біхевіоральний підхід акцентує увагу на важливості виявлення і трансформації деструктивних переконань, атрибуцій та схем сприйняття, що дозволяє покращити взаєморозуміння між партнерами, знизити рівень конфліктності та зміцнити емоційний зв'язок у шлюбі.

Системний підхід дозволяє аналізувати подружжя як частину більш широкої сімейної системи, враховуючи взаємозв'язки між членами родини, міжпоколінні зв'язки та рольові позиції. Важливими є такі аспекти, як чіткість меж між підсистемами (наприклад, між батьками і дітьми) та здатність сім'ї до адаптації. Порушення цих меж може призвести до збільшення конфліктів у шлюбі, зниження рівня емоційного комфорту та вплинути на якість стосунків і стабільність подружжя.

Мюррей Боуен у своїй теорії сімейних систем підкреслював важливість диференціації особистості — здатності індивіда зберігати власну ідентичність, не втрачаючи емоційного зв'язку з родиною. Недостатній рівень диференціації може призводити до емоційної реактивності та залучення третіх осіб у конфлікти між партнерами, що ускладнює вирішення проблем у шлюбі. Крім того, Боуен наголошував на впливі міжпоколінної передачі моделей поведінки, які можуть несвідомо

відтворюватися у подружніх стосунках, впливаючи на їхню стабільність та якість [17].

Окрема увага приділяється структурі родини — її ролям, межам і підпорядкованості. Ефективна функціональність сім'ї забезпечується наявністю чітко окреслених, проте гнучких меж між різними підсистемами, наприклад, між батьками і дітьми. Якщо ці межі розмиті або порушені, зростає ймовірність конфліктів у шлюбі, знижується рівень емоційного комфорту та задоволеності стосунками.

Отже, системний підхід дає змогу розглядати шлюб не як ізольовану одиницю, а як динамічну частину більшої родинної системи, в якій важливу роль відіграють міжпоколінні взаємини, комунікація, рольові позиції та здатність до адаптації до змінних життєвих умов.

Кожен із розглянутих теоретико-методологічних підходів, які використовуються для вивчення подружньої взаємодії, робить важливий внесок у розкриття її глибинних механізмів. Проте жоден із підходів не охоплює повного спектра аспектів подружніх стосунків, адже кожен із них акцентує увагу на окремих елементах особистості або взаємодії. У зв'язку з цим порівняльний аналіз дає змогу визначити, в яких ситуаціях той чи інший підхід буде найбільш ефективним.

Психоаналітична концепція зосереджується на несвідомих чинниках, що впливають на подружні відносини. Її ключова перевага полягає в глибокому аналізі витоків внутрішніх конфліктів, які можуть мати джерело у ранньому дитинстві. Однак ця модель має і недоліки, її складно застосувати у короткотерміновому консультуванні, вона часто передбачає тривалу терапію та орієнтована переважно на минуле дослідження особистості.

Біхевіористичний підхід відзначається високою ефективністю у зміні конкретної поведінки. Його практичність полягає в можливості швидкої корекції деструктивних шаблонів взаємодії завдяки використанню

підкріплення. Однак така модель, зазвичай, ігнорує глибинні емоційні аспекти взаємин і не враховує складність внутрішніх мотивацій.

Гуманістична парадигма фокусується на створенні умов для розвитку автентичності, емпатії та безумовного прийняття партнера. Вона створює сприятливе середовище для формування довіри та близькості у шлюбі. Утім, її слабкою стороною є відсутність чітких технік для поведінкових змін і труднощі в застосуванні під час кризових ситуацій.

Когнітивно-біхевіоральна модель ефективно поєднує когнітивний аналіз із поведінковими інтервенціями, дозволяючи впливати як на мислення, так і на вчинки. Серед переваг — орієнтація на корекцію деструктивних переконань, зниження емоційного напруження та покращення комунікативних навичок. Однак модель рідко охоплює сімейний контекст і може недостатньо враховувати емоційно-особистісні особливості.

Системний підхід є найбільш комплексним, адже розглядає подружжя в контексті цілісної сімейної структури. Його сильна сторона — в урахуванні взаємозалежностей між членами родини, ієрархії та меж підсистем. Недоліками є відносна складність у реалізації та потреба у глибокому знанні динаміки родини в цілому.

Узагальнюючи, варто наголосити, що психоаналітична модель ефективна у тривалих формах психотерапії, але менш продуктивна в умовах обмеженого часу.

Біхевіористичні та когнітивні методи добре працюють для модифікації поведінки, проте не завжди охоплюють емоційні глибини особистості.

Гуманістичний підхід сприяє розвитку довіри та відкритості, однак потребує поєднання з іншими техніками для досягнення стійкого результату.

Системна модель дає змогу охопити родинний контекст, що особливо важливо у випадках складної сімейної динаміки.

Для практичного використання найбільш доцільним підходом вважається інтегративний, який дозволяє адаптувати методи відповідно до

специфіки подружніх стосунків, індивідуальних потреб партнерів та контексту їх взаємодії.

1.3. Психологічні особливості конфліктів у подружніх стосунках

У психології конфлікт трактується як зіткнення несумісних інтересів, прагнень, переконань або цінностей, що виникає між учасниками соціальної взаємодії. У міжособистісному вимірі конфлікт є формою взаємодії, яка базується на суперечності цілей і мотивів, що, у свою чергу, породжує інтенсивні емоційні реакції — не лише по відношенню до партнера, а й до себе та ситуації загалом [1].

Подружній конфлікт, як окремий різновид міжособистісних суперечностей, має низку характерних рис. Оскільки подружжя перебуває у тісних, емоційно значущих стосунках, навіть незначні розбіжності можуть набувати глибокого особистісного значення. Подружні суперечки часто виникають через несумісність індивідуальних позицій, потреб і життєвих орієнтацій кожного з партнерів. У кризових сім'ях такі суперечності набувають хронічного характеру, що проявляється у повторюваних конфліктах, загострених емоційних реакціях, образах та почутті незадоволеності. Затяжні чи нерозв'язані суперечки здатні серйозно порушити емоційну атмосферу у сім'ї, знижуючи рівень задоволеності шлюбом, провокуючи почуття відчуження, фрустрації та тривалої психологічної напруги.

Подружній конфлікт як складне соціально-психологічне явище має багатовимірну етіологію, що охоплює як внутрішньоособистісні, так і зовнішньосімейні чинники. Серед основних джерел напруги у взаєминах подружжя можна виділити: порушення особистісного простору та обмеження можливостей самореалізації одного з партнерів; девіантну або неприйнятну поведінку окремих членів сім'ї; конфліктні прагнення чи

суперечливі цілі, а також суб'єктивне відчуття несправедливого розподілу ресурсів чи уваги [9].

Крім того, напруження у шлюбі можуть зумовлювати авторитарні або емоційно холодні стилі взаємодії, хронічні фінансові труднощі, втручання третіх осіб (особливо родичів) у подружні справи, а також невідповідність у сексуальній сфері. Водночас важливо враховувати, що однакові умови можуть мати різну силу впливу на взаємини, залежно від рівня психологічної зрілості партнерів, особистісної сумісності та попереднього досвіду їхнього спільного життя. Саме індивідуальні відмінності й характер шлюбної історії визначають, чи стане конкретний фактор причиною конфлікту, чи буде успішно інтегрований у взаємодію пари.

Подружні конфлікти є особливим різновидом міжособистісної напруги, яка виникає у сфері близьких взаємин між партнерами. Такі конфлікти можуть відрізнятися за джерелами виникнення, формою прояву, глибиною емоційного впливу та наслідками для функціонування сімейної системи. Саме тому в науковій психології сформувалися різні підходи до класифікації подружніх конфліктів, що допомагають краще зрозуміти механізми їхнього виникнення та шляхи подолання.

Однією з найпоширеніших є типологія, яка виокремлює кілька основних видів подружніх конфліктів залежно від їхнього змістового наповнення:

Ціннісні конфлікти — виникають унаслідок глибокої несумісності цінностей, життєвих принципів або ключових переконань партнерів. Такі конфлікти можуть стосуватися релігії, політичних поглядів, моральних норм, стилю життя тощо, і є одними з найскладніших для вирішення.

Позиційні конфлікти — пов'язані з боротьбою за лідерство у шлюбі, потребою одного з партнерів у домінуванні або визнанні власної важливості. Вони часто супроводжуються суперечками щодо ролей у сім'ї, прийняття рішень, розподілу відповідальності.

Сексуальні конфлікти — є наслідком психосексуальної несумісності, розбіжностей у рівні сексуальної активності, інтимних потребах, а також порушень у сфері сексуального спілкування. Цей тип конфлікту може мати як емоційні, так і фізіологічні корені.

Емоційні конфлікти — проявляються через хронічне незадоволення емоційних потреб, таких як потреба у ніжності, підтримці, турботі, довірі або розумінні. Брак позитивної емоційної взаємодії часто викликає відчуття самотності навіть у шлюбі, що провокує емоційну дистанцію або розчарування.

Господарсько-економічні конфлікти — виникають через суперечності у поглядах на фінансові витрати, розподіл матеріальних ресурсів, ставлення до роботи та грошей, а також через труднощі з веденням побуту або нерівномірний розподіл господарських обов'язків [3].

Розуміння класифікаційних характеристик подружніх конфліктів дозволяє глибше усвідомити джерела напруги у взаєминах, відрізнити поверхневі проблеми від глибинних, і, відповідно, обирати найбільш ефективну тактику для подолання труднощів.

У контексті врегулювання конфліктів у подружньому житті широко застосовуються підходи, що ґрунтуються на універсальних стратегіях управління конфліктами. Існує п'ять базових стилів поведінки у конфліктній ситуації, кожен із яких передбачає різний рівень задоволення власних потреб і врахування інтересів партнера. Ці стратегії — співпраця, конкуренція, пристосування, уникнення та компроміс.

Співпраця передбачає активне прагнення обох партнерів до спільного пошуку рішень, що максимально задовольняють інтереси кожного. Цей підхід базується на взаємній повазі, відкритому обговоренні суперечностей і фокусі на довготривалій гармонізації відносин. У шлюбі співпраця дозволяє не лише уникнути деструктивного протистояння, але й поглибити емоційний контакт між партнерами.

Конкуренція або суперництво полягає в домінуванні одного партнера над іншим з метою реалізації власних потреб або точок зору, навіть ціною порушення гармонії у стосунках. Такий стиль може супроводжуватися емоційним тиском, примусом, маніпуляцією або відкритою конфронтацією. У контексті подружніх конфліктів конкуренція здатна швидко ескалювати напруження та знижувати рівень довіри.

Пристосування проявляється у свідомій відмові одного з партнерів від власних потреб і очікувань на користь збереження миру або задоволення вимог іншої сторони. Хоча цей стиль може тимчасово зняти напругу, його тривале застосування часто призводить до накопичення фрустрації та почуття недооцінки з боку того, хто постійно поступається.

Уникнення характеризується намаганням дистанціюватися від конфліктної ситуації — уникати відкритої розмови, приховувати емоції або відкладати вирішення проблеми. Така стратегія може бути доречною у ситуаціях, коли конфлікт ще не дозрів до конструктивного обговорення, однак тривале уникання загрожує відчуженням і руйнуванням емоційного зв'язку.

Компроміс базується на взаємних поступках і передбачає знаходження середнього варіанту, який частково задовольняє обидві сторони. У подружньому житті компроміс дозволяє швидко врегулювати суперечності, проте іноді залишає незадоволеними глибші потреби партнерів, що може призводити до повторних конфліктів у майбутньому [8].

Серед усіх наведених стилів найбільш конструктивним вважають саме стратегію співпраці, адже вона спрямована на зміцнення довіри, розвиток взаєморозуміння і побудову паритетних стосунків у шлюбі. Ефективна співпраця передбачає наявність розвиненої комунікативної культури, здатності до рефлексії, гнучкості мислення та щирої уваги до потреб і благополуччя партнера. Саме ця стратегія створює підґрунтя для довготривалої стабільності й психологічного благополуччя в родині.

Конфлікт у шлюбних взаєминах зазвичай не виникає зненацька, а розвивається поступово, проходячи кілька послідовних фаз, що сигналізують про наростання напруги. Типовою є така динаміка: спершу виникає невиражене протиріччя, яке накопичується, потім відбувається відкрите загострення, що досягає піку емоційної напруги, а далі — або конструктивне вирішення ситуації, або поглиблення розриву між партнерами. Усвідомлення цих фаз дозволяє своєчасно ідентифікувати критичні моменти та вжити профілактичних заходів.

Психоемоційна відповідь на конфліктні ситуації залежить від індивідуальних психологічних характеристик подружжя, рівня особистісної зрілості, попереднього досвіду та ступеня емоційної прив'язаності. Реакції можуть коливатися від відкритої агресії до уникнення розмов, від саркастичного ставлення до глибокої емоційної вразливості. Часто у процесі конфлікту партнери несвідомо проєктують один на одного невирішені внутрішні конфлікти чи емоційні травми, що значно ускладнює розуміння істинної суті проблеми.

Не менш важливою є роль життєвого досвіду у формуванні подружньої конфліктної поведінки. Шаблони реагування, які індивід засвоїв у своїй первинній сім'ї, транслюються в теперішні стосунки, створюючи певний сценарій реагування на суперечки. Якщо людина зростала в атмосфері придушення емоцій, вона, ймовірно, буде схильна уникати конфліктів до моменту їх вибухового загострення. І навпаки — ті, хто з дитинства звик до сварок і критики, можуть сприймати агресивну тактику як норму спілкування. Додатковим фактором є риси характеру: наприклад, підвищена тривожність, імпульсивність або низький рівень самооцінки можуть підвищувати емоційну напруженість і загострювати перебіг конфлікту.

Подружні конфлікти можуть мати як негайні, так і довготривалі психологічні наслідки не лише для обох партнерів, а й для функціонування сім'ї в цілому. Хронічні або невирішені суперечності у шлюбі поступово

виснажують емоційні ресурси, спричиняючи постійну психоемоційну напругу. У результаті це може спричинити зростання тривожності, накопичення внутрішніх образ, появу почуття розчарування та безнадії. За умов тривалого стресу можуть виникати психосоматичні прояви, порушення сну, дратівливість, що поглиблює деструктивні тенденції у спілкуванні партнерів.

Окрім індивідуальних переживань, конфлікти суттєво впливають на рівень задоволеності шлюбом. Відсутність навичок ефективного вирішення суперечок сприяє емоційному віддаленню, зниженню інтимності, відчуженню між партнерами. Такі наслідки погіршують загальну якість подружніх стосунків і підвищують ризик їх дестабілізації.

Напружена конфліктна атмосфера в подружжі часто негативно впливає на психологічний стан дітей, навіть якщо вони не стають прямими свідками сімейних суперечок. Діти можуть переживати підвищене емоційне напруження, почуття тривоги, небезпеки чи навіть провини. Такий досвід здатен спричинити труднощі в емоційному розвитку, сприяти формуванню замкненості, агресивності або зниженій самооцінці.

Утім, конфлікт не завжди виконує виключно руйнівну функцію. Якщо його сприймати як природну складову шлюбної динаміки, він може слугувати імпульсом до перегляду взаємних очікувань, покращення комунікативної взаємодії та особистісного зростання. Успішне подолання подружньої кризи нерідко стає основою для поглиблення взаємної довіри, посилення партнерської єдності та стабільності союзу.

Якість подолання конфлікту багато в чому залежить від обраного стилю поведінки, здатності до емоційної регуляції, комунікативної компетентності та готовності до конструктивного діалогу. Партнери, які вміють виражати свої почуття відкрито, але без агресії, здатні слухати й приймати точку зору іншого, демонструють вищу ефективність у вирішенні конфліктних ситуацій. Навіть у періоди загострення важливо зберігати повагу до особистісних меж і переконань один одного.

У випадках, коли внутрішніх ресурсів подружжя недостатньо для самостійного врегулювання конфлікту, доцільним є звернення до фахівців. Сімейні психологи та психотерапевти допомагають подружжю опанувати навички емоційного самоконтролю, покращити якість діалогу та сприяти побудові здорового емоційного клімату в сім'ї.

Подружні конфлікти є закономірним явищем у шлюбному житті, адже відображають індивідуальні відмінності партнерів у поглядах, потребах, життєвих установках та ціннісних орієнтаціях. Проте не сам факт наявності конфліктів визначає їхній вплив на стосунки, а спосіб, у який вони вирішуються. Якщо суперечності долаються через відкриту комунікацію, взаємоповагу та готовність до змін, конфлікти можуть виконувати конструктивну функцію — сприяти особистісному зростанню та зміцненню партнерського зв'язку. Натомість деструктивна модель реагування, заснована на звинуваченнях, униканні або емоційному тиску, здатна серйозно дестабілізувати шлюб.

Вирішальну роль у подоланні подружніх розбіжностей відіграють внутрішні психологічні ресурси кожного з партнерів. До таких ресурсів належать емоційна компетентність, здатність до саморефлексії та емоційної регуляції, розвиток емпатичних здібностей, уміння вести діалог без агресії. Важливою також є наявність позитивної мотивації на збереження сімейної єдності, прагнення до компромісу та усвідомлене ставлення до власних почуттів і потреб. Окрім цього, подолання кризових ситуацій значно полегшується за умови доступу до підтримки з боку соціального оточення або залучення професійної допомоги.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Особливості взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях є важливою темою в психології сім'ї, оскільки вона відображає складність і багатогранність міжособистісних стосунків у шлюбі. Подружні конфлікти

можуть виникати через несумісність цінностей, ролей або потреб партнерів, що впливає на емоційну атмосферу в сім'ї та загальний рівень задоволеності шлюбом.

Подружні конфлікти, хоча і є природним елементом міжособистісної взаємодії, можуть мати як деструктивні, так і конструктивні наслідки. Важливим є те, як пари розв'язують ці конфлікти — через відкритий діалог, компроміси та готовність до змін чи, навпаки, через емоційне відчуження, звинувачення або маніпуляції.

Теоретичні підходи, що використовуються для аналізу подружніх стосунків, включаючи психоаналітичний, біхевіористичний, гуманістичний, когнітивно-біхевіоральний та системний підходи, дозволяють глибше зрозуміти вплив різних факторів на якість шлюбної взаємодії. Кожен з них вносить свій вклад у дослідження механізмів виникнення конфліктів, однак комплексний підхід є найбільш ефективним для розуміння складності цих відносин.

Врахування психологічних характеристик партнерів, таких як рівень емоційної зрілості, комунікативні навички, здатність до саморегуляції та емпатії, значно впливає на подолання конфліктів. Від того, як партнери сприймають один одного і як реагують на труднощі, залежить якість їхніх стосунків.

Конфлікти у подружжі мають широкий спектр причин, від ціннісних і позиційних розбіжностей до емоційних і господарсько-економічних напруг. Кожен тип конфлікту має свою динаміку і вимагає специфічних підходів до вирішення, що може допомогти парам зміцнити свої стосунки і запобігти тривалим кризам.

Таким чином, аналіз проблеми взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях вказує на її складність і значущість для емоційного благополуччя партнерів, що безпосередньо впливає на стабільність і гармонійність сімейних стосунків. З огляду на це, ми вважаємо важливим проведення емпіричного дослідження цього феномену для детальнішого вивчення

механізмів конфліктів у подружжі та розробки практичних рекомендацій для покращення подружніх відносин.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОДІЇ ПОДРУЖЖЯ У КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ

2.1. Організація та проведення емпіричного дослідження

Метою нашого дослідження є вивчення конфліктної взаємодії подружжя та її взаємозв'язок із рівнем задоволеності шлюбом, а також розробка практичних рекомендацій для подружніх пар, які допоможуть покращити взаєморозуміння, підвищити рівень задоволеності стосунками та зменшити конфліктність у шлюбі.

Експериментальне дослідження здійснювалося з лютого по березень 2025 року.

На першому етапі було здійснено пошук, вивчення та аналіз наукової літератури з проблеми взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях. Визначили мету, об'єкт, предмет та завдання дослідження, висунули гіпотези, виконали добірку методик, та сформувавши вибірку.

На другому етапі проведено емпіричне дослідження, спрямоване на аналіз взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях та її взаємозв'язку з рівнем задоволеності шлюбом. Дослідження проводилося у березні 2025 року у віддаленому режимі за допомогою сервісу Online Test Pad. Дані були оформлені та статистично оброблені у програмі Google sheets.

В емпіричному дослідженні взяли участь 30 респондентів, серед яких 15 жінок і 15 чоловіків, які перебувають у шлюбі. Вибірка була структурована за кількома критеріями:

Віковий розподіл: дві групи – «молодші» (до 30 років включно) та «старші» (понад 30 років).

Наявність дітей: групи «з дітьми» та «без дітей».

Тривалість шлюбу: «недовгі стосунки» (до 7 років у шлюбі включно) та «довгі стосунки» (понад 7 років у шлюбі).

Респонденти мали різну професійну спрямованість та проживали в Київській і Харківській областях.

Усім досліджуваним була донесена мета дослідження та надані інструкції щодо проходження тестування.

Третій етап дослідження включав статистичну обробку результатів, їх інтерпретацію та систематизацію.

Всі математично-статистичні розрахунки були виконані у програмі STATISTICA.

2.2. Вибір та обґрунтування методик емпіричного дослідження

З метою реалізації мети та завдання дослідження як діагностичний інструментарій нами були використані наступні методики:

1. Опитувальник ПЕА (розуміння, емоційне тяжіння, авторитетність), автор методики: А. Н. Волкова.

Опитувальник призначений для оцінки рівня розуміння, емоційної привабливості та поваги між партнерами у шлюбі. Він містить 45 тверджень, що стосуються різних аспектів подружньої взаємодії (див. додаток А).

У текст опитувальника закладено три шкали, що відповідають назві методики: розуміння, емоційне тяжіння та авторитетність (повага). Кожна зі шкал містить по 15 тверджень. Подружжю пропонується самостійно ознайомитися з кожним твердженням і зазначити рівень згоди або незгоди з ним.

Підрахунок балів здійснюється окремо за кожною шкалою відповідно до запропонованого ключа (див. додаток А).

Сума балів за кожною шкалою є кількісним показником відповідного параметра. Методика дозволяє визначити рівень розуміння, емоційного тяжіння та поваги до партнера. Максимальна кількість балів за кожною шкалою становить 30.

1. Розуміння (1–15 тверджень): ця шкала відображає ступінь обізнаності суб'єкта щодо особистості партнера, зокрема його індивідуальних рис, емоцій, мотивів та поведінки. Високі показники свідчать про те, що респондент добре розуміє внутрішній світ партнера, легко інтерпретує його вчинки та ефективно враховує їх у взаємодії. Низький рівень за цією шкалою вказує на труднощі в розумінні партнера, відсутність чіткого уявлення про нього та складнощі у побудові продуктивного діалогу.

2. Емоційне тяжіння (16–30 тверджень): ця шкала оцінює рівень емоційної привабливості партнера, бажання бути поруч, спілкуватися та підтримувати стосунки. Високі бали свідчать про позитивне емоційне залучення, задоволення від взаємодії та підтримку, яку партнер надає. Низькі показники вказують на емоційне віддалення, труднощі у спілкуванні та відчуття виснаженості або напруги в контакті.

3. Авторитетність (повага) (31–45 тверджень): ця шкала відображає ступінь визнання партнера як значущої особистості, сприйняття його поглядів, цінностей, інтересів і життєвої позиції. Високі бали вказують на глибоку повагу, довіру та прийняття партнера. Низькі оцінки свідчать про недостатнє визнання, критику, байдужість або зневажливе ставлення до його особистісних якостей (див. додаток А).

2. Методика «Характер взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях» Ю. Є. Альшиної та Л. Я. Гозмана призначена для виявлення найбільш конфліктогенних сфер подружніх взаємин, визначення ступеня згоди або незгоди партнерів у типових конфліктних ситуаціях, а також оцінки загального рівня конфліктності у шлюбній парі.

Методика являє собою тест-опитувальник, що містить опис 32 типових ситуацій подружньої взаємодії, які мають конфліктний характер (Додаток Б).

Респондентам пропонується шкала можливих реакцій на кожен ситуацію, яка включає два виміри: ступінь активності (активна або пасивна)

та ставлення до партнера (згода або незгода). Лівий край шкали відображає активне вираження незгоди, далі йдуть пасивна незгода, нейтральна позиція, пасивна згода, і правий край — активне вираження згоди.

На основі дослідження подружніх конфліктів автори методики виокремили 8 ключових сфер, у яких найчастіше виникають суперечки між партнерами: проблеми відносин з родичами і друзями, питання, пов'язані з вихованням дітей, прояв прагнення до автономії, порушення рольових очікувань, неузгодженість норм поведінки, прояв домінування одним із подружжя, прояв ревнощів, розбіжності у ставленні до грошей.

Результати дослідження визначаються шляхом обчислення середнього арифметичного значення по кожному блоку.

Індекси варіюються в межах від -2 до 2 . Негативні значення індексу свідчать про негативну реакцію респондента у конфліктних ситуаціях, а позитивні — про позитивне ставлення. Значення, наближені до ± 1 , вказують на пасивний характер поведінки в умовах сімейних непорозумінь, тоді як значення, близькі до ± 2 , характеризують активну позицію в аналогічних ситуаціях (див. додаток Б).

3. Тест-опитувальник задоволеності шлюбом, розроблений В. В. Століним, Т. Л. Романовою та Г. П. Бутенко, слугує інструментом для швидкої діагностики рівня задоволеності або незадоволеності шлюбом, а також для оцінки ступеня узгодженості подружньої задоволеності в межах певної соціальної групи.

Опитувальник являє собою одновимірну шкалу, що включає 24 твердження, які охоплюють різні аспекти подружніх стосунків: самосприйняття, уявлення про партнера, судження, оцінки та установки (див. додаток В).

Респонденту пропонується уважно ознайомитися з кожним твердженням та обрати один із трьох варіантів відповіді, уникаючи нейтральних відповідей на зразок «важко сказати» або «не знаю». За відповідь, що відповідає ключу, нараховується 2 бали; за часткову згоду

(варіант «б») — 1 бал; за відповідь, що не збігається з ключем, — 0 балів. Після цього підраховується загальна сума балів, яка може варіюватися в межах від 0 до 48. Високий показник свідчить про високий рівень задоволеності шлюбом (див. додаток В).

2.3. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

За допомогою методик «РЕА: розуміння, емоційне тяжіння, авторитетність» (Волков), «Характер взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях» (Альошина, Гозман) та тесту-опитувальнику на задоволеність шлюбом (В. В. Столін, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко) було проведене емпіричне дослідження взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях.

Результати за середніми показниками методики «РЕА: розуміння, емоційне тяжіння, авторитетність» Волкова представлені на рис. 2.1.

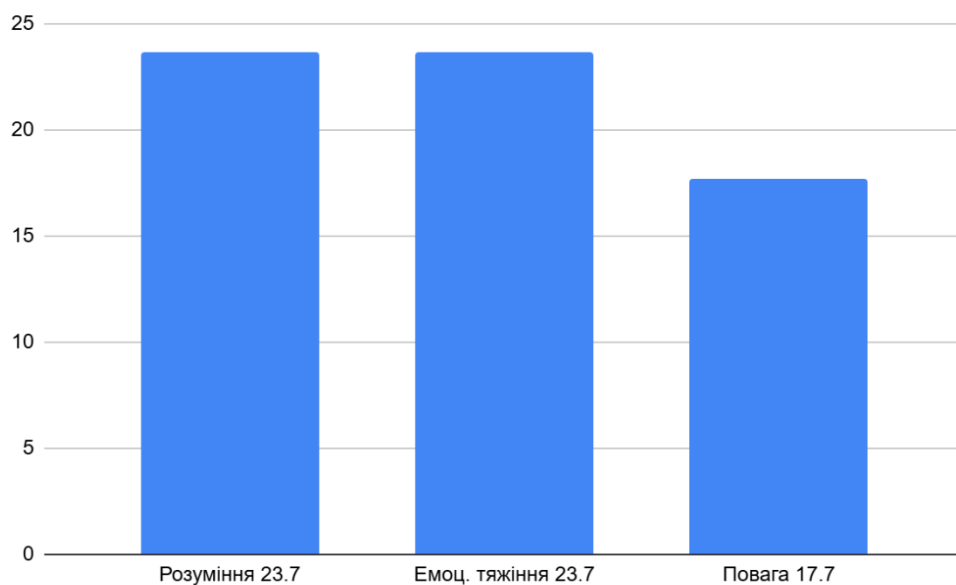


Рис. 2.1. Середні показники за шкалами «розуміння», «емоційне тяжіння», «повага» методики «РЕА: розуміння, емоційне тяжіння, авторитетність» Волкова.

Середній рівень розуміння (23,7) та емоційного тяжіння (23,7) у досліджуваних є однаковим і досить високим, що свідчить про наявність

доброго взаєморозуміння та емоційної близькості між партнерами.

Рівень поваги (17.7) має нижчий показник, що може вказувати на певні труднощі у сприйнятті авторитетності партнера або взаємоповазі.

Результати частотного аналізу за шкалами «розуміння», «емоційне тяжіння», «повага» методики «РЕА: розуміння, емоційне тяжіння, авторитетність» відображені на рис. 2.2, рис. 2.3, рис. 2.4.

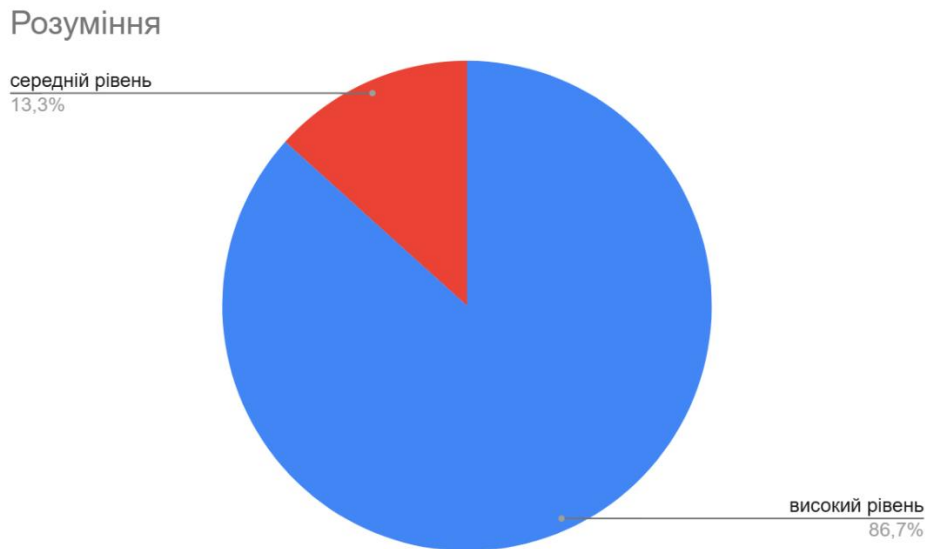


Рис. 2.2. Частотний аналіз за шкалою розуміння методики «РЕА: розуміння, емоційне тяжіння, авторитетність» Волков.

Серед досліджуваних високий рівень розуміння (за рис. 2.2) виявлено у 87% респондентів, що свідчить про сформоване уявлення про особистість партнера та здатність розуміти його індивідуальні особливості.

Середній рівень розуміння продемонстрували 13% респондентів, що свідчить про здатність частково інтерпретувати поведінку, думки, почуття й наміри партнера та враховувати їх у спілкуванні. Водночас жоден із досліджуваних не виявив повного нерозуміння партнера.

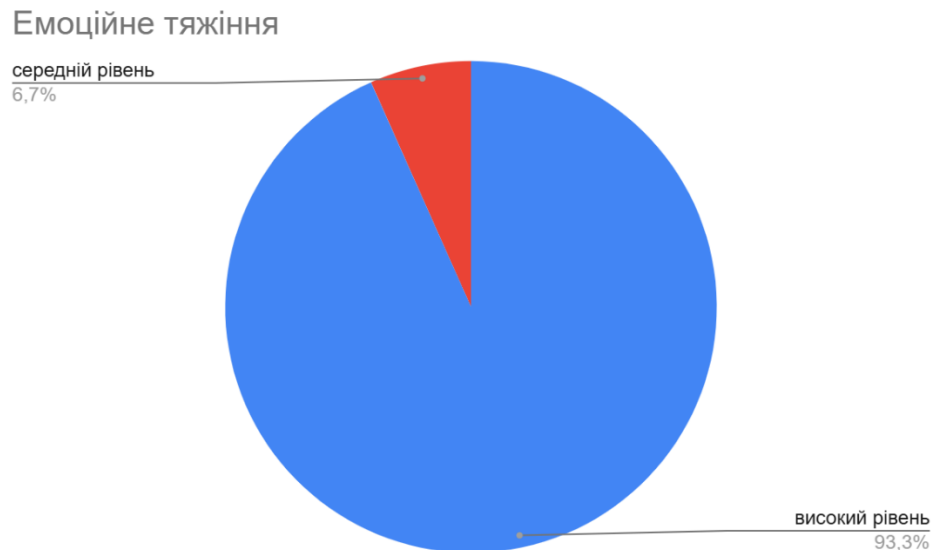


Рис. 2.3. Частотний аналіз за шкалою емоційне тяжіння методики «РЕА: розуміння, емоційне тяжіння, авторитетність» Волков.

У 93% досліджуваних виявили високий рівень емоційного тяжіння.

Респонденти з високим рівнем емоційного тяжіння високо оцінюють привабливість партнера, а спілкування з ним чинить позитивний терапевтичний вплив. Середній рівень емоційного тяжіння, зафіксований у 7% учасників, свідчить про наявність потреби в емоційному контакті та бажання підтримувати спілкування з партнером.

Високий рівень поваги (див. рис. 2.3) виявлено у 20% респондентів, що свідчить про прийняття партнера, розділення його поглядів, інтересів і визнання їх як еталонних.

У більшості досліджуваних — 77% — зафіксовано середній рівень поваги, який вказує на загальне прийняття партнера як особистості.

Низький рівень поваги, зафіксований у 3% респондентів, може свідчити про неприйняття або зневажливе ставлення до партнера.

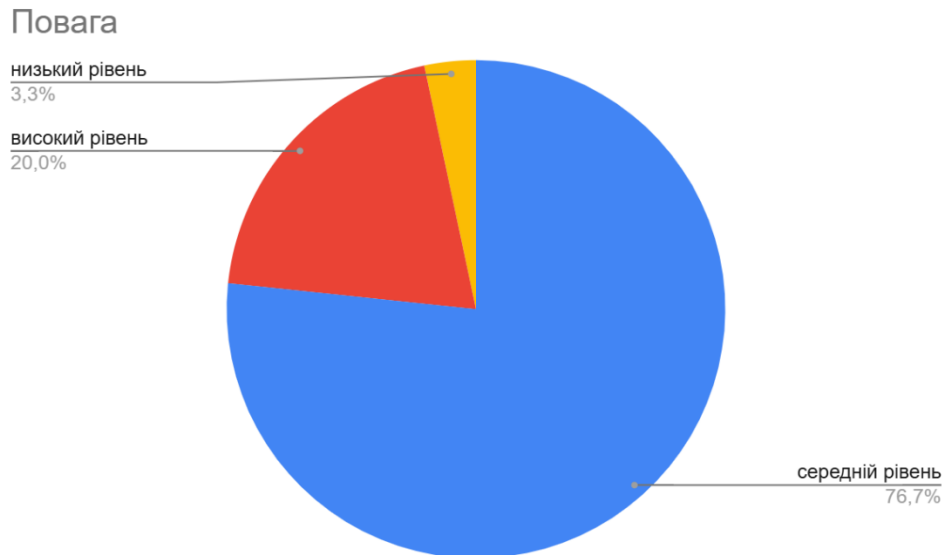


Рис. 2.4. Частотний аналіз за шкалою повага методики «PEA: розуміння, емоційне тяжіння, авторитетність» Волков.

За методикою «Характер взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях» (Альошина, Гозман) отримали дані, які продемонстрували на рис. 2.5 та в табл. 2.1.

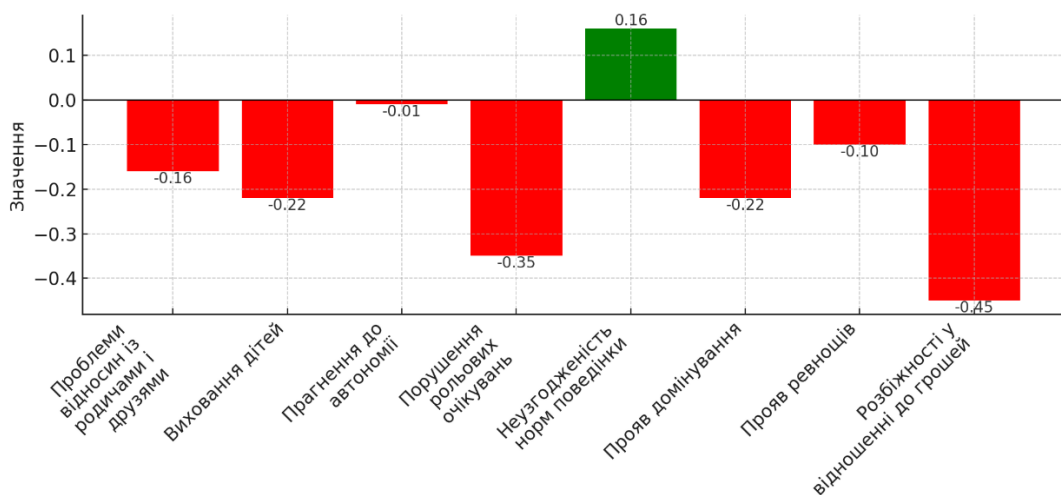


Рис. 2.5. Середні показники шкал за методикою «Характер взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях» (Альошина, Гозман).

Найбільш вираженими труднощами в подружній взаємодії виявилися розбіжності у ставленні до фінансів (-0,45) та порушення рольових очікувань (-0,35), що свідчить про високий рівень конфліктності у цих

сферах.

Єдиним позитивним індексом виявилась неузгодженість норм поведінки (0,16), що може свідчити про певну гнучкість та готовність до компромісів у сімейних стосунках.

Таблиця 2.1.

Результати за методикою «Характер взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях» (Альошина, Гозман)

Конфліктні сфери	Активна позитивна поведінка	Пасивна поведінка, позитивна реакція	Пасивна поведінка, нейтральна реакція	Пасивна поведінка, негативна реакція	Активна негативна поведінка
	%	%	%	%	%
Проблеми відносин із родичами і друзями	3%	37%	3%	54%	3%
Виховання дітей	-	30%	10%	53%	7%
Прагнення до автономії	3%	13%	40%	43%	-
Порушення рольових очікувань	7%	20%	7%	60%	6%
Неузгодженість норм поведінки	3%	44%	13%	40%	-
Прояв домінування	-	23%	13%	64%	-
Прояв ревнощів	3%	27%	20%	43%	7%
Розбіжності у відношенні до грошей	7%	30%	-	40%	23%

Встановлено, що 54% респондентів демонструють пасивну поведінку, супроводжену негативними емоціями, коли виникають проблеми у стосунках із родичами та друзями. Ще 37% також обирають пасивну позицію, але переживають позитивні емоції. Лише 3% респондентів активно включаються у вирішення конфлікту з позитивним налаштуванням, тоді як інші 3% залишаються пасивно-нейтральними. Ще 3% виявляють негативне

ставлення, проте не роблять активних дій для подолання конфлікту. Загалом більшість учасників дослідження не налаштовані на конструктивну взаємодію, віддаючи перевагу пасивному «перечікуванню» проблемної ситуації.

Щодо конфліктів, пов'язаних із вихованням дітей, 53% респондентів займають пасивну негативну позицію, демонструючи незгоду, але уникаючи активних дій. 30% виявляють пасивно-позитивне ставлення — мають бажання вирішити проблему, але не включаються у процес. Ще 10% реагують пасивно-нейтрально, не виявляючи чіткої емоційної оцінки ситуації, а 7% займають активно-негативну позицію. Загалом простежується тенденція до уникання відповідальності за вирішення конфлікту, що сприяє його відтермінуванню, а не розв'язанню.

Щодо теми прагнення до автономії в подружжі, 43% респондентів негативно сприймають ситуацію, коли партнер самостійно вирішує проблему без їх участі, і самі не виявляють ініціативи до діалогу. 40% демонструють пасивну нейтральну реакцію, уникаючи активного втручання. 13% також не залучаються до вирішення труднощів, проте емоційно сприймають ситуацію позитивно. Лише 3% виявляють активно-позитивну позицію, що свідчить про готовність до конструктивної взаємодії у таких конфліктах.

Порушення рольових очікувань у 60% респондентів викликає пасивно-негативну реакцію. Ще 20% демонструють пасивну поведінку з позитивним емоційним тлом, 7% — пасивно-нейтральну реакцію. Активно, але з негативними емоціями, намагаються вирішити проблему 6% учасників, а 7% виявляють активно-позитивну позицію, що свідчить про конструктивне ставлення до конфліктів у цій сфері.

Неузгодженість норм поведінки викликає пасивно-негативну реакцію у 40% респондентів. У 44% спостерігається пасивно-позитивне ставлення до проблеми, ще 13% демонструють пасивно-нейтральну реакцію — вони не проти вирішення, проте не виявляють ініціативи. Лише 3% респондентів

мають активно-позитивну реакцію, що свідчить про готовність долати труднощі у цій сфері.

На прояви домінування 64% респондентів реагують пасивно-негативно, 23% — пасивно-позитивно, а 13% — пасивно-нейтрально, що свідчить про незгоду з позицією партнера без активного намагання її змінити.

На конфлікти, пов'язані з ревнощами, 43% респондентів реагують пасивно-негативно, 27% — пасивно-позитивно, 20% — пасивно-нейтрально. Активно-позитивну реакцію виявляють 3% опитаних, а 7% — активно-негативну.

Розбіжності у ставленні до грошей у 30% досліджуваних викликають пасивно-позитивну реакцію і у 40% пасивно-негативну реакцію. 23% має активно-негативну поведінку та 7% - активно-позитивну.

Отже, можна зробити висновок, що респонденти здебільшого демонструють пасивну позицію у сімейних конфліктах, супроводжувану як негативними, так і позитивними емоційними реакціями залежно від тематики. Водночас найбільш емоційно напруженими сферами залишаються порушення рольових очікувань та прояви домінування.

За методикою тест-опитувальник задоволеності шлюбом В. В. Століна, Т. Л. Романової, Г. П. Бутенка, отримали дані, які представлені на рис. 2.6.

Задоволеність шлюбом

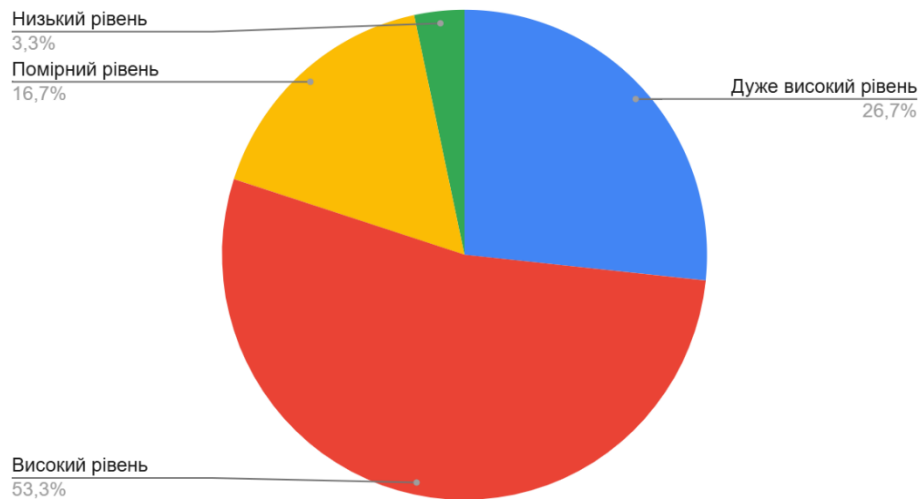


Рис. 2.6. Частотний аналіз рівня задоволеності шлюбом за методикою В. В. Століна, Т. Л. Романової, Г. П. Бутенка

У 27% респондентів зафіксовано дуже високий рівень задоволеності шлюбом. Їх можна віднести до категорії «абсолютно благополучні». Це свідчить про гармонійні стосунки між подружжям, високий рівень взаєморозуміння, підтримки та довіри.

53% опитаних продемонстрували високий рівень задоволеності шлюбом, що, ймовірно, вказує на належність до категорії «благополучних» пар. Це свідчить про наявність емоційної близькості, взаємної підтримки та здатності до конструктивного розв'язання конфліктів у їхніх стосунках.

Помірний рівень задоволеності шлюбом виявлено у 17% респондентів, що відповідає категорії «скоріше благополучні». Такі пари можуть стикатися з окремими труднощами в комунікації чи розв'язанні проблем, проте загалом зберігають позитивне ставлення до шлюбних стосунків.

Низький рівень у 3% вказує на категорію «скоріш неблагополучні». Це свідчить про наявність значних труднощів у шлюбі, можливі конфлікти та незадоволеність стосунками, що потребує корекції або навіть психологічної допомоги.

У таблиці 2.2 представлені розрахунки описової статистики за методикою «РЕА: розуміння, емоційне тяжіння, авторитетність» Волкова.

Таблиця 2.2.

Описова статистика за методикою Волкова

	Середнє значення	Мод а	Медіан а	Дисперсія	Середньоквадратичне відхилення
Розуміння	23,7	mult	24,5	11,9	3,4
Емоційне тяжіння	23,7	26	24	7,11	2,6
Повага	17,7	mult	18	5,15	2,2

Розрахунки описової статистики за методикою «Характер взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях» Альошина, Гозман надано у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Описова статистика за методикою Альошиної, Гозмана

	Середнє значення	Мода	Медіана	Дисперсія	Середньо-квадратичне відхилення
Проблеми відносин із родичами і друзями	-0.16	mult	-0.25	0.63	0.7
Виховання дітей	-0.22	-25	-0.25	0.49	0.7
Прагнення до автономії	-0.01	0	0	0.30	0.5
Порушення рольових очікувань	-0.35	-1	-0.50	0.68	0.8
Неузгодженість норм поведінки	0.16	-25	0	0.47	0.6
Прояв домінування	-0.22	-25	-0.25	0.33	0.5
Прояв ревнощів	-0.10	0	0	0.53	0.7
Розбіжності у відношенні до грошей	-0.45	25	25	1.05	1

Результати середніх значень, моди, медіани, дисперсії та середньоквадратичного відхилення за методикою тест-опитувальник задоволеності шлюбом В. В. Століна, Т. Л. Романової, Г. П. Бутенка надано у таблиці 2.4.

Для перевірки припущення щодо наявності взаємозв'язку між рівнем конфліктності пари та рівнем задоволеності шлюбом доцільно провести кореляційний аналіз отриманих даних. Для цього ми здійснили перевірку змінних на нормальний розподіл за критерієм Колмогорова-Смірнова, наведено в таблиці 2.5.

Таблиця 2.4.

Описова статистика за методикою В. В. Століна, Т. Л. Романової,

Г. П. Бутенка

	Середнє значення	Мода	Медіана	Дисперсія	Середньо-квадратичне відхилення
Задоволеність шлюбом	34.7	37	37	40.4	6.3

За результатами перевірки можна стверджувати, що усі змінні відповідають нормальному розподілу. Виходячи з цього, для оцінки взаємозв'язку між змінними було обрано коефіцієнт кореляції Пірсона (r).

Таблиця 2.5.

Критерії нормальності

Змінна	N	Макс. D	К. –С. р
Розуміння	30	0.160	$p > 20$
Емоційне тяжіння	30	0.244	$p > 15$
Повага	30	0.192	$p > 20$
Проблеми з родичами	30	0.131	$p > 0.20$
Виховання дітей	30	0.119	$p > 0.20$
Автономія	30	0.254	$p > 0.15$
Рольові очікування	30	0.205	$p > 0.15$
Норми поведінки	30	0.138	$p > 0.20$
Домінування	30	0.150	$p > 0.20$
Ревнощі	30	0.141	$p > 0.20$
Гроші	30	0.121	$p > 0.20$
Задоволеність шлюбом	30	0.205	$p > 15$

Результати кореляційного аналізу рівня взаєморозуміння, конфліктності та рівня задоволеності шлюбом представлені у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6.

**Кореляційний зв'язок між рівнем взаєморозуміння,
конфліктності та рівнем задоволеності шлюбом**

	Розуміння	Емоційне тяжіння	Повага	Задоволеність шлюбом
Проблеми з родичами	-0,111	0,068	-0,003	0,157
Діти	-0,164	0,146	0,003	-0,038
Автономія	0,503*	-0,091	0,477*	0,037
Рольові очікування	0,048	-0,264	-0,150	-0,095
Норми поведінки	-0,023	0,150	0,213	0,063
Домінування	0,136	-0,128	-0,015	0,130
Ревнощі	-0,143	-0,012	-0,212	0,080
Гроші	0,522*	-0,070	0.407*	0,083

*Примітка: $p < 0,05$

Виходячи з результатів розрахунку, можна відзначити певний взаємозв'язок між рівнем взаєморозуміння, конфліктністю та рівнем задоволеності шлюбом.

Значущі кореляційні зв'язки виявлено між автономією та розумінням ($r=0,503$, при $p < 0,05$), а також автономією та повагою ($r=0,477$, при $p < 0,05$). Це може свідчити про те, що у парах, де партнери надають одне одному достатньо особистого простору та незалежності, рівень взаєморозуміння та поваги є вищим, а конфлікти, пов'язані з автономією, не призводять до значного зниження задоволеності шлюбом.

Також спостерігається значуща позитивна кореляція між конфліктами через фінанси (гроші) та розумінням ($r=0,522$, при $p < 0,05$) і повагою ($r=0,407$, при $p < 0,05$). Це може означати, що навіть при наявності фінансових конфліктів партнери, які здатні ефективно їх вирішувати,

зберігають взаєморозуміння та повагу, що, у свою чергу, сприяє стабільності стосунків.

Водночас інші конфліктні ситуації, такі як проблеми з родичами, ревності чи рольові очікування, не мають значущого впливу на рівень задоволеності шлюбом, що може свідчити про здатність партнерів адаптуватися до цих труднощів без суттєвого впливу на загальну якість стосунків.

Для виявлення особливостей взаєморозуміння, конфліктності та рівня задоволеності шлюбом, ми порівняли відповідні показники за групувальною ознакою: «жінки» та «чоловіки».

Таблиця 2.7.

**Показники методики діагностики взаєморозуміння,
конфліктності та рівня задоволеності шлюбом у жінок і чоловіків та
показники значущості відмінностей за t-критерієм Стьюдента**

	Середні серед жінок	Середні серед чоловіків	t-критерій Стьюдента	p
Проблеми з родичами	-0.266	-0.066	-0.680	0.501
Діти	-0.466	0.016	-1.968	0.059
Автономія	-0.200	0.166	-1.895	0.068
Рольові очікування	-0.766*	0.066*	-3.158*	0.003*
Норми поведінки	0.050	0.283	-0.928	0.361
Домінування	-0.483*	0.033*	-2.682*	0.012*
Ревності	-0.233	0.016	-0.931	0.359
Гроші	-0.616	-0.300	-0.839	0.408
Розуміння	23.666	23.866	-0.156	0.877
Емоційне тяжіння	23.866	23.533	0.336	0.738
Повага	18.000	17.533	0.556	0.582
Задоволеність шлюбом	34.400	35.066	-0.282	0.779

Для обчислення значимості відмінностей обрали t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок. Результати представлені у таблиці 2.7.

Як видно з таблиці 2.7, значущі відмінності між показниками жінок та чоловіків спостерігаються за шкалами «рольові очікування» ($t=3,16$, при $p=0,003$) та «домінування» ($t=2,68$, при $p=0,012$).

Жінки демонструють негативно-пасивну реакцію на конфлікти, пов'язані з рольовими очікуваннями, тоді як чоловіки ставляться до них більш нейтрально. Це може свідчити про те, що жінки частіше відчувають невідповідність між очікуваними та реальними подружніми ролями, що викликає у них внутрішній дискомфорт і сприяє уникненню відкритого вирішення конфліктів.

Подібна тенденція простежується і в реакціях на конфлікти, пов'язані з домінуванням: жінки схильні до негативно-пасивної поведінки, тоді як чоловіки займають нейтральну позицію. Це може вказувати на те, що жінки менш схильні до відкритої боротьби за лідерство у стосунках, обираючи радше уникнення або підлаштування під ситуацію.

Водночас за іншими показниками – взаєморозуміння, емоційне тяжіння, повага та загальна задоволеність шлюбом – статистично значущих відмінностей між чоловіками та жінками не зафіксовано. Це свідчить про загальну подібність у їхньому сприйнятті якості подружніх стосунків незалежно від статі.

Для більш детального аналізу ми вважаємо доцільним дослідити показники взаєморозуміння, конфліктності та рівня задоволеності шлюбом за віковою ознакою. Для цього ми виокремили дві групи: «молодші» (до 30 років включно) та «старші» (після 30 років).

За результатами аналізу за t-критерієм Стьюдента, отримані результати представлені у таблиці 2.8.

Таблиця 2.8.

**Показники методики діагностики взаєморозуміння,
конфліктності, рівня задоволеності шлюбом за віковою ознакою та
показники значущості відмінностей за t-критерієм Стьюдента**

	Середні серед молодших	Середні серед старших	t-критерій Стьюдента	p
Проблеми з родичами	-0.071	-0.250	0.605	0.549
Діти	-0.232	-0.218	-0.051	0.959
Автономія	0.125	-0.140	1.329	0.194
Рольові очікування	-0.303	-0.390	0.283	0.779
Норми поведінки	0.250	0.093	0.615	0.543
Домінування	-0.035	-0.390	1.724	0.095
Ревнощі	0.000	-0.203	0.751	0.458
Гроші	-0.178	-0.703	1.418	0.167
Розуміння	24.500	23.125	1.092	0.283
Емоційне тяжіння	23.571	23.812	-0.242	0.809
Повага	18.071	17.500	0.681	0.501
Задоволеність шлюбом	38.428*	31.500*	3.508*	0.001*

Найсуттєвішою відмінністю між віковими групами є рівень задоволеності шлюбом ($t=3,50$, при $p=0,001$). Молодші респонденти (до 30 років) мають вищий рівень задоволеності шлюбом. Це може свідчити про те, що з віком рівень задоволеності шлюбом знижується, можливо, через накопичення сімейних проблем, втому від рутини або зміни у взаємодії між партнерами. Інші показники між віковими групами не мають істотних розбіжностей.

Молодші люди відчувають вищий рівень задоволеності шлюбом, що може бути пов'язано з меншим досвідом вирішення конфліктів або

відсутністю серйозних життєвих викликів (фінансові труднощі, виховання дітей тощо).

Старші респонденти демонструють тенденцію до збільшення конфліктності та нижчого рівня задоволеності стосунками.

Отримані результати можуть свідчити про необхідність додаткової підтримки у шлюбі для подружніх пар після 30 років.

Таблиця 2.9.

**Показники методики діагностики взаєморозуміння,
конфліктності та рівня задоволеності шлюбом за ознакою існування
дітей в парі та показники значущості відмінностей за t-критерієм
Стьюдента**

	Середні серед з дітьми	Середні серед без дітей	t-критерій Стьюдента	p
Проблеми з родичами	-0.270	-0.097	0.577	0.568
Діти	-0.145	-0.277	-0.495	0.624
Автономія	0.208	0.111	1.590	0.122
Рольові очікування	-0.479	-0.263	0.692	0.494
Норми поведінки	0.083	0.222	0.536	0.596
Домінування	-0.437	-0.083	1.686	0.102
Ревнощі	-0.187	-0.055	0.476	0.637
Гроші	-0.791	-0.236	1.479	0.150
Розуміння	22.416	24.666	1.817	0.079
Емоційне тяжіння	24.833	22.944	-1.995	0.055
Повага	17.500	17.944	0.518	0.607
Задоволеність шлюбом	33.583	35.500	0.803	0.428

Для розрахунку значимості відмінностей між подружніми парами з дітьми та без дітей ми обрали t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок.

Для цього ми виокремили дві групи: «з дітьми» та «без дітей». Дані відображені нижче у таблиці 2.9.

Аналіз показав, що між подружніми парами з дітьми та без дітей немає статистично значущих відмінностей за більшістю досліджуваних показників. Це свідчить про те, що наявність дітей у шлюбі не є визначальним фактором рівня взаєморозуміння, конфліктності чи задоволеності шлюбом.

Таблиця 2.10.

**Показники методики діагностики взаєморозуміння,
конфліктності та рівня задоволеності шлюбом за ознакою тривалість
шлюбу та показники значущості відмінностей за t-критерієм
Стьюдента**

	Середні серед не довгі стосунки	Середні серед довгі стосунки	t-критерій Стьюдента	p
Проблеми з родичами	-0.062	-0.285	0.759	0.453
Діти	-0.203	-0.250	0.178	0.859
Автономія	0.109	-0.160	1.353	0.186
Рольові очікування	-0.281	-0.428	0.480	0.634
Норми поведінки	-0.187	0.142	0.174	0.862
Домінування	-0.015*	-0.464*	2.253*	0.032*
Ревнощі	-0.046	-0.178	0.484	0.631
Гроші	-0.171	-0.785	1.682	0.103
Розуміння	24.437	23.000	1.144	0.262
Емоційне тяжіння	23.625	23.785	-1.161	0.872
Повага	18.125	17.357	0.922	0.364
Задоволеність шлюбом	38.562*	30.357*	4.579*	0.000*

Для розрахунку значимості відмінностей між подружніми парами за тривалістю шлюбу ми обрали t-критерій Стюдента для незалежних вибірок. Для цього ми виокремили дві групи: «не довгі стосунки» (до 7 років у шлюбі включно) та «довгі стосунки» (понад 7 років у шлюбі). Дані відображені нижче у таблиці 2.10.

Аналіз показав, що найбільш значущі відмінності між групами виявлені за двома показниками: домінування ($t=2,25$, при $p=0,032$) – у парах, які перебувають у шлюбі понад 7 років, рівень домінування є вищим. Це може свідчити про те, що у «довгих стосунках» конфлікти, пов'язані з домінуванням, сприймаються більш негативно та пасивно – пари рідше намагаються їх конструктивно вирішувати або відкрито обговорювати. Натомість у «не довгих стосунках» (до 7 років) ставлення до конфліктів домінування є більш нейтральним, що може вказувати на гнучкість у розподілі ролей і меншу фіксованість на ієрархічних моделях.

Задоволеність шлюбом ($t=4,57$, при $p=0,000$) – значно вища у пар, які перебувають у шлюбі до 7 років. Це може свідчити про те, що на початкових етапах шлюбу рівень задоволеності є вищим, а з часом він може знижуватися через накопичення проблем та зміну динаміки стосунків.

За іншими показниками значущих відмінностей між групами не виявлено.

На основі проведеного дослідження пропонуємо низку рекомендацій для подружніх пар, які допоможуть покращити взаєморозуміння, підвищити рівень задоволеності стосунками та зменшити конфліктність у шлюбі:

- розвиток ефективної комунікації: навчитися висловлювати свої почуття та потреби відкрито, без звинувачень та критики; практикувати активне слухання, уточнювати незрозумілі моменти, висловлювати підтримку;

- конструктивне вирішення конфліктів: намагатися не уникати конфліктів, а вирішувати їх у спокійній атмосфері, коли обидва партнери готові до діалогу; шукати компромісні рішення, враховуючи інтереси обох

сторін; якщо суперечка загострюється, зробити паузу, щоб заспокоїтися, і повернутися до розмови пізніше.

- баланс у розподілі ролей та відповідальності: обговорювати очікування щодо сімейних обов'язків та ролей, щоб уникнути непорозумінь; підтримувати рівноправність у шлюбі, враховуючи індивідуальні можливості та бажання кожного партнера; якщо виникають труднощі в розподілі обов'язків, домовлятися про чіткі правила та розподіл зон відповідальності.

- підтримка емоційного зв'язку: проводити більше часу разом, спільні вечери, прогулянки, подорожі допомагають зміцнити стосунки; висловлювати вдячність та похвалу партнеру за приємні дрібниці; регулярно обговорювати свої почуття та переживання, навіть якщо здається, що все зрозуміло без слів.

- фінансова гармонія у шлюбі: визначити фінансову модель, яка буде зручною для обох; бути готовими до компромісів у фінансових питаннях, зважаючи на потреби один одного.

- за потреби звертатися до фахівців: якщо проблеми у шлюбі загострюються і стає важко знайти спільну мову, не варто соромитися звертатися до сімейного психолога; консультація спеціаліста допоможе знайти нові способи вирішення конфліктів та покращити взаєморозуміння.

Дотримуючись цих рекомендацій, подружні пари зможуть покращити якість своїх стосунків, зменшити конфліктність і підвищити рівень задоволеності шлюбом.

ВИСНОВКИ ДО 2 РОЗДІЛУ

В емпіричному дослідженні взяли участь 30 респондентів, серед яких 15 жінок і 15 чоловіків, які перебувають у шлюбі. Досліджувані мають різну професійну спрямованість та на момент дослідження проживали в Київській і Харківській областях. Для дослідження були використані наступні

методики: «РЕА: розуміння, емоційне тяжіння, авторитетність» (Волков), «Характер взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях» (Альошина, Гозман) та тест-опитувальник на задоволеність шлюбом (В. В. Столін, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко).

За результатами емпіричного дослідження отримали наступні дані.

В цілому по вибірці ми бачимо такі результати за шкалами опитувальника РЕА: розуміння - високий рівень зафіксовано у 87% досліджуваних, за шкалою емоційного тяжіння – у 93% респондентів, за шкалою повага високий рівень виявлено лише у 20% досліджуваних. Водночас 77% респондентів показали середній рівень поваги.

За результатами дослідження за методикою «Характер взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях» (Альошина, Гозман) по вибірці зафіксовано такі реакції респондентів на типові подружні конфлікти. У 54% опитаних виявлено пасивну, але емоційно негативну реакцію у випадку виникнення проблем у стосунках із родичами та друзями. У ситуаціях конфлікту, пов'язаного з вихованням дітей, 53% займають пасивну негативну позицію. Щодо питання прагнення до автономії в подружньому житті, 43% досліджуваних виявляють пасивно-негативну реакцію, коли партнер вирішує проблему без їхньої участі, і самі не виявляють ініціативи до діалогу. Порушення рольових очікувань викликає пасивно-негативну реакцію у 60% респондентів. Неузгодженість норм у поведінці партнерів 44% учасників сприймають пасивно, з частково позитивним емоційним фоном. Прояви домінування в сім'ї провокують пасивно-негативну реакцію в 64% випадків. На конфлікти, пов'язані з ревнощами, 43% респондентів також реагують пасивно-негативно. Суперечки щодо фінансів викликають аналогічну реакцію у 40% учасників.

Таким чином, результати свідчать про те, що більшість респондентів у конфліктних ситуаціях демонструють пасивну поведінку, супроводжувану переважно негативними емоційними реакціями. Найбільш

емоційно значущими конфліктними темами є порушення рольових очікувань та прояви домінування в подружжі.

Частотний аналіз рівень задоволеності шлюбом показав, що у 27% респондентів зафіксовано дуже високий рівень. Високий рівень задоволеності демонструють 53% опитаних. Помірний рівень задоволеності шлюбом відзначається у 17% досліджуваних, тоді як низький рівень – лише у 3%.

Кореляційний аналіз виявив значущі позитивні зв'язки між автономією та розумінням ($r=0,503$, при $p<0,05$), а також між автономією та повагою ($r=0,477$, при $p<0,05$). Це свідчить про те, що в парах, де партнери надають один одному особистий простір, рівень взаєморозуміння і поваги вищий. Також виявлено значущу позитивну кореляцію між конфліктами через фінанси та розумінням ($r=0,522$, при $p<0,05$) і повагою ($r=0,407$, при $p<0,05$). Це може свідчити про те, що наявність цінності фінансової стабільності сім'ї пов'язана з цінностями взаємоповаги та розуміння, вищим рівнем задоволеності шлюбом.

За результатами розрахунків значущості відмінностей за t-критерієм Стьюдента встановлено, що значущі відмінності спостерігаються за шкалами «рольові очікування» ($t=3,16$, при $p=0,003$), вище на користь чоловіків та «домінування» ($t=2,68$, при $p=0,012$) вище на користь чоловіків.

Також виявлено значущу відмінність між віковими групами за показником задоволеності шлюбом ($t=3,50$, при $p=0,001$): респонденти віком до 30 років демонструють вищий рівень задоволеності стосунками порівняно з тими, хто старший.

Аналіз показників залежно від наявності дітей у парі не виявив статистично значущих відмінностей.

Значущі відмінності за тривалістю шлюбу зафіксовані за двома шкалами:

– домінування ($t=2,25$, при $p=0,032$) – у парах, які перебувають у шлюбі понад 7 років, рівень домінування є вищим;

– задоволеність шлюбом ($t=4,57$, при $p=0,000$) – значно вища у пар із коротким шлюбним стажем (до 7 років).

На основі експериментального дослідження розроблені практичні рекомендації для подружніх пар щодо підвищення рівня задоволеності стосунками та зменшення конфліктності у шлюбі.

ВИСНОВКИ

Проаналізовано теоретичні підходи до вивчення подружніх стосунків. Визначено, що до вивчення шлюбної взаємодії застосовуються психоаналітичний, біхевіористичний, гуманістичний, когнітивно-біхевіоральний та системний підходи, які розкривають вплив різних психологічних і соціальних чинників на її якість. Кожен з них робить свій внесок у пояснення причин і динаміки конфліктів між подружжям, однак найбільш ефективним є комплексний підхід, що враховує багатофакторність подружніх стосунків.

Досліджені психологічні особливості конфліктів у подружніх стосунках. Конфлікти у подружжі можуть виникати з різних причин — від ціннісних і позиційних суперечностей до емоційної напруги та господарсько-економічних труднощів. Встановлено, що кожен тип конфлікту має свою динаміку і потребує відповідних способів вирішення. Адекватне розуміння природи конфлікту дозволяє партнерам уникати тривалих криз та зміцнювати шлюб.

Здійснено емпіричне дослідження особливостей взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях. В емпіричному дослідженні взяли участь 30 респондентів, серед яких 15 жінок і 15 чоловіків, які перебувають у шлюбі. Для дослідження були використані наступні методики: «РЕА: розуміння, емоційне тяжіння, авторитетність» (Волков), «Характер взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях» (Альошина, Гозман) та тест-опитувальник на задоволеність шлюбом (В. В. Столін, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко).

Згідно з результатами дослідження переважна більшість респондентів демонструють високий рівень взаєморозуміння (87%) та емоційного тяжіння (93%). Натомість лише 20% учасників мають високий рівень поваги до партнера, тоді як у 77% він перебуває на середньому рівні.

Встановлено, що більшість респондентів демонструють пасивно-негативні реакції на конфлікти. Зокрема, у 54% така реакція проявляється у

стосунках з родичами та друзями, у 53% — у ситуаціях, пов'язаних із вихованням дітей, у 60% — при порушенні рольових очікувань, у 64% — при домінуванні партнера. У випадках автономії, ревнощів і фінансових суперечок така поведінка характерна для 40–43% опитаних. Неузгодженість норм викликає пасивну реакцію з частково позитивним емоційним фоном у 44% учасників. Результати свідчать, що у конфліктних ситуаціях більшість респондентів демонструють пасивну поведінку з негативним емоційним забарвленням, а найчастіше конфлікти виникають через порушення рольових очікувань і прояви домінування в подружжі.

Аналіз рівня задоволеності шлюбом показав, що 27% респондентів мають дуже високий рівень задоволеності, 53% — високий, 17% — помірний, і лише 3% респондентів відзначили низький рівень задоволеності шлюбом.

Кореляційний аналіз показав значущі позитивні зв'язки між автономією та розумінням ($r=0,503$; $p<0,05$), а також між автономією та повагою ($r=0,477$; $p<0,05$), що свідчить про вищий рівень взаєморозуміння і поваги в парах, де партнери поважають особистий простір одне одного.

Також зафіксовано позитивну кореляцію між конфліктами через фінанси та показниками розуміння ($r=0,522$) і поваги ($r=0,407$), що може свідчити про те, що наявність цінності фінансової стабільності сім'ї пов'язана з цінностями взаємоповаги та розуміння, вищим рівнем задоволеності шлюбом.

Статистичний аналіз за t-критерієм Стьюдента виявив значущі відмінності за шкалами «рольові очікування» ($t=3,16$; $p=0,003$) та «домінування» ($t=2,68$; $p=0,012$) — в обох випадках вище у чоловіків. Встановлено, що молодші пари (до 30 років) мають вищий рівень задоволеності шлюбом ($t=3,50$; $p=0,001$), а наявність дітей не впливає статистично значуще. За тривалістю шлюбу значущі відмінності зафіксовано щодо домінування ($t=2,25$; $p=0,032$) — вище в парах зі стажем

понад 7 років, та задоволеності шлюбом ($t=4,57$; $p=0,000$) — вище у пар з коротким шлюбним досвідом.

Розроблені практичні рекомендації щодо підвищення ефективності подружньої взаємодії у конфліктних ситуаціях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Багнета Н. Подружній конфлікт як соціально-психологічний феномен. *Український науковий журнал Освіта регіону політологія психологія комунікації*. 2011. вип. 2. С. 189. URL: <https://social-science.uu.edu.ua/article/457> (дата звернення: 01.04.2025).
2. Вінс В. А., Кашпур Ю. М., Кузьменко Т. М. Гармонізація міжособистісних взаємин подружніх пар засобами психологічного консультування. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2022. вип. 1. С. 42–46. (Психологія). URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.1.8> (дата звернення: 18.04.2025).
3. Комарніцька О. М. Подружні конфлікти, їхні причини, типологія та методи подолання. *Збірник наукових праць молодих вчених..* Хмельницький: Хіст, 2018. вип. 1. С. 84–92. URL: https://hist.km.ua/images/cwattachments/14_bb415356af219411c382f522926d1bc6.pdf (дата звернення: 29.03.2025).
4. Коновалова Ю. В. Поняття життєвого циклу сім'ї. *Інтеграція освіти, науки та бізнесу в сучасному середовищі: літні диспути: тези доп.* : І Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, Дніпро, 1–2 серп. 2019. С. 874. URL: <http://www.wayscience.com/wp-content/uploads/2019/08/Zbirnik-1-mizhnarodna-nauk-prakt-int-konf-Summer-Debates.pdf> (дата звернення: 30.03.2025).
5. Котлова Л. О. Сімейні труднощі на різних етапах життєвого циклу сім'ї. *Publishing Center of the European Association of pedagogues and psychologists "Science"*. Prague, 2014. вип. 2. С. 176–182. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/12897> (дата звернення: 17.04.2025).
6. Крамченкова В. О., Чепелева Н. І. Подружні Конфліктогени як ознака сімейної кризи на різних етапах життєвого циклу сім'ї. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2022. вип. 1. С. 47–51. (Психологія). URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.1.9>.

7. Максимова Н. Ю. Сімейне консультування : навч. посіб. / ред. С. М. Толкачова. Київ : ДП «Видавничий дім «Персонал», 2011. 304 с. ISBN 978-617-02-0068-6. URL:

<https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi74/0054593.pdf> (дата звернення: 15.04.2025).

8. Покровська О. В. Причини сімейних конфліктів та шляхи їх розв'язання. *Розвиток українського села – основа аграрної реформи в Україні* : матеріали причорноморської регіональної науково-практичної конференції професорсько-викладацького складу, Миколаїв, 22–24 квіт. 2016. Миколаїв : МНАУ, 2016. С. 79–81. URL:

https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/9006/1/RS_BO_2016_79-81.pdf (дата звернення: 22.04.2025).

9. Ткачук Т. А., Іщенко А. С. Психологічні особливості взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях. *Молодий вчений : наук. журн.* 2017. вип. 5. С. 227–230. URL: <https://ir.dpu.edu.ua/bitstreams/9b5a81e5-1b4f-490f-8375-d7e00c1421a7/download> (дата звернення: 03.04.2025).

10. Цьомик Х. Б. Психологічна сутність подружніх взаємин у зарубіжних та вітчизняних дослідженнях. *Габітус*. 2021. Т. 2, вип. 24. С. 177–183. (Соціальна психологія. Юридична психологія). URL: http://habitus.od.ua/journals/2021/24-2021/part_2/34.pdf (дата звернення: 18.04.2025).

11. Chatterjee D. From Cradle to Cupid: Freud's Take on Romantic Partners as Parental Proxies. *SSRN*. 03.06.2024. URL: <https://ssrn.com/abstract=4852066> (дата звернення: 13.03.2025).

12. Cherry K. Intimacy vs. Isolation: Forming Intimate Relationships With Others When intimate relationship come into focus. *Verywell Mind. Psychosocial Development Guide*. 25.10.2024. URL: <https://www.verywellmind.com/intimacy-versus-isolation-2795739> (дата звернення: 23.04.2025).

13. Daei Jafari M. R., Aghaei A., Rashidi Rad M. Existential Humanistic Therapy with Couples and its Effect on Meaning of Life and Love Attitudes. *The American Journal of Family Therapy*. 2020. URL: <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1080/01926187.2020.1770142>.

14. Interplay between marital attributions and conflict behavior in predicting depressive symptoms / J. K. Ellison et al. *Journal of Family Psychology*. 2016. Vol. 30, iss. 2. P. 286–295. ISSN 0893-3200. URL: <https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/fam0000181>.

15. Integrative behavioral couple therapy: An acceptance-based, promising new treatment for couple discord / N. S. Jacobson et al. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2000. Vol. 68, iss. 2. P. 351–355. URL: <https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-006X.68.2.351>.

16. Michael K., Ben-Zur H. Couples' Psychological Resources and Marital Satisfaction: The Mediating Role of Marital Support. *Europe's Journal of Psychology*. 2024. Vol. 20, iss. 4. P. 303–316. URL: <https://doi.org/10.5964/ejop.11769>.

17. Yakovenko O. Системний підхід у сімейному консультуванні. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. 2018. Т. 1. С. 62–67. ISSN 2617-2348. URL: <https://doi.org/10.18523/2617-2348.2018.62-67> .

ДОДАТКИ

Додаток А**Опитувальник ПЕА (розуміння, емоційне тяжіння,
авторитетність) А. Н. Волкова**

Інструкція: «Нижче наведено висловлювання, що стосуються Вашого розуміння свого чоловіка (чи дружини). На кожне з них слід відповісти одним із трьох варіантів: "Так" (згоден, це відповідає дійсності), "Ні" (не згоден, це не відповідає дійсності) або "Не знаю" (важко сказати). Оберіть варіант відповіді та поставте позначку у відповідній графі бланка».

Ключ для підрахунку

За відповідь «Так» («+») в питаннях: 1, 3, 5, 7, 12, 13, 16, 17, 20, 22, 23, 25, 26, 28, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 39, 41, 42, 45;

За відповідь «Ні» («-») в питаннях: 2, 4, 6, 8, 9, 11, 14, 15, 18, 19, 21, 24, 27, 29, 30, 38, 40, 43, 44.

1 бал - присвоюється за відповідь «Не знаю» (важко сказати);

0 балів - за відповідь, не збігається з ключем.

Твердження опитувальника

1. Я легко читаю її (його) думки.
2. Я ледве вгадую її (його) настрій.
3. Я розумію її (його) без слів.
4. Мені важко передбачити, як вона (він) буде вести себе в тій чи іншій ситуації.
5. Я добре знаю її (його) смаки і звички.
6. Мені важко передбачити її (його) думку з того чи іншого питання.
7. Я знаю, чого вона (він) хоче, до чого прагне.
8. Мені здається, я погано її (його) розумію.

9. Вона (він) часто дивує мене вчинками, яких я від неї (нього) не очікував (ла).
10. Я добре знаю її (його) позитивні сторони і недоліки.
11. Її (його) внутрішні хвилювання залишаються для мене загадкою.
12. Я знаю, на що вона (він) здатна (здатний), а на що ні.
13. Я знаю, що для неї (нього) важливо в житті.
14. Часто з'ясовується, що я невірно її (його) зрозумів.
15. Мені важко сказати, що її (його) може засмутити або порадувати:
16. На мене позитивно діє просто її (його) присутність.
17. Мені подобається слухати її (його) голос, дивитися на неї (його).
18. Мене дратують її (його) манери.
19. У неї (нього) неприємне обличчя.
20. Мені подобається спостерігати, як вона (він) ходить, працює, сидить.
21. Мені неприємні її (його) поцілунки, дотики, ласка.
22. Мені подобається її (його) сміх, посмішка.
23. Я важко переносю розлуку з нею (ним).
24. Щось в її (його) зовнішності мені явно не подобається.
25. Я часто критикую її (його) дії та висловлювання.
26. Часто вона (він) висловлює слушні й розумні думки.
27. Її (його) погляди на багато речей неприйнятні для мене.
28. Я дорожу її (його) думкою про мене.

29. Я пишаюся тим, що вона (він) мій друг, коханий.
30. Я рідко погоджуюся з її (його) думками та оцінками.
31. Поруч з нею (ним) я відчуваю себе легко і розкуто.
32. У її (його) присутності у мене піднімається настрій.
33. Поруч з нею (з ним) я легко втомлююсь, дратуюся, виходжу з себе.
34. Я готовий (а) відкласти важливі справи, аби бути з нею (з ним) поруч.
35. Часто у мене з'являється бажання відпочити від неї (нього).
36. Я відчуваю себе краще, коли вона (він) відсутній.
37. Я знаходжу в ній (ньому) багато особистих достоїнств, за які я її (його) поважаю як людину. .
38. Серед моїх знайомих і близьких вона (він) – найавторитетніший для мене чоловік.
39. Коли мені важко що-небудь вирішити, я найчастіше раджуся з нею (з ним).
40. Вона (він) легко може мене переконати.
41. Я вважаю, що у неї (нього) добре працює голова. '
42. Я цікавлюся тими книгами і фільмами, які справили на неї (нього) враження.
43. Вона (він) цікава людина, я з нею (з ним) не сумую.
44. Іноді мені здається, що вона (він) недалеко людина.
45. У ній (в ньому) є такі якості, які я хотів (ла) би бачити у себе.

Методика «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях» Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман

Інструкція: Вам буде запропоновано 32 ситуації подружньої взаємодії, що носять конфліктний характер, в якості відповіді Вам пропонується шкала різних реакцій на певну ситуацію, в яку закладені 2 признаки: активність і пасивність реакції і згода чи незгода з партнером (стороною в конфлікті). Лівий плюс шкали – активно виражена незгода, незгодне нейтральне відношення, пасивно виражена згода і, нарешті, правий плюс – активно виражена згода. Діленням шкали приписуються значення в балах відповідно від «-2» до «+2». Оберіть той варіант, який більш за все підходить для Вас. Майте на увазі, що досліджуються деякі особисті, а не розумові якості, так що правильних або неправильних відповідей тут немає.

Шкала відповідей:

-2: Категорично не згодна (не згоден) з тим, що він (вона) робить і говорить у даній ситуації; активно висловлюю незгоду і наполягаю на своєму.

-1: Не згодна (не згоден) з тим, що він (вона) робить і говорить у даній ситуації, демонструю своє невдоволення, але уникаю обговорення.

0: нічого не задумую, не висловлюю своє ставлення, чекаю подальшого розвитку подій.

1: загалом згоден (а) з тим, що говорить він (вона), але не вважаю за необхідне висловлювати своє ставлення.

2: повністю згоден (а) з тим, що він (вона) робить і говорить у даній ситуації, активно підтримую його (її) і схвалюю.

Тестовий матеріал

1. Ви запросили своїх родичів у гості. Чоловік/дружина, знаючи про це, зненацька пізно повернувся/повернулася додому. Вас це засмутило і

після того, як гості розійшлися. Ви висловлюєте своє засмучення, а він/вона не може зрозуміти причини невдоволення. Ви...

2. Чоловік/дружина давно обіцяв/обіцяла зробити щось по дому і знову нічого не зробив/зробила. Ви...

3. Ви довго стояли у черзі в магазині. Продавщиця постійно відволікалася, грубила покупцям. Коли підійшла Ваша черга, чоловік/дружина, на Вашу думку, занадто різко говорив/говорила з нею. Ви неприємно вражені таким тоном і ...

4. Вже пізно, дитині час лягати спати, але їй не хочеться, а чоловік/дружина все-таки намагається відправити її в ліжку. Ви втручаєтеся і дозволяєте дитині пограти ще, говорячи, що завтра вихідний. Чоловік/дружина наполягає на своєму. Ви...

5. Ви домовилися вихідний провести вдома. Але несподівано Вам зателефонували батьки та покликали до себе. Ви відразу почали збиратися. Чоловік/дружина залишилася незадоволеною тим, що порушилися Ваші спільні плани. Ви...

6. У чоловіка/дружина поганий настрій. Ви здогадуєтеся, що це через неприємності на роботі і намагаєтеся поговорити про це, але він/вона уникає розмови. Ви...

7. Ви запрошені на день народження друга, грошей на подарунок недостатньо. Вам здається, що саме чоловік/дружина цього місяця витратив/витратила надто багато грошей. Ви...

8. Ваш друг ділиться з Вами своїми проблемами та переживаннями. Одне із зауважень чоловіка/дружини, на Ваш погляд, випадає із загального тону розмови та прикро для співрозмовника. Ви...

9. Вам обом потрібно затриматися на роботі, і нема кому побути з дитиною. Ви вважаєте, що Ваші справи важливіші, і чоловік/дружина має зробити це, але він/вона не погоджується. Ви...

10. Ви розпочали ремонт квартири. Несподівано виявилось, що це обійдеться дорожче, ніж Ви припускали. Чоловік/дружина з самого початку скептично ставилася до ваших планів, а тепер дуже сердиться на вас за непередбачені витрати. Ви...

11. У Вас є улюблене заняття, чоловік/дружина радить долучити до нього дитину. Ви ж вважаєте, що дитина Вам заважатиме, а чоловік/дружина продовжує наполягати на своєму. Ви...

12. Ви збираєтесь піти з дому у справах, а чоловік/дружина хоче з Вами поговорити, Ви відмовляєтесь затриматись хоча б на кілька хвилин і...

13. З юності у Вас залишилося багато друзів протилежної статі. Ви із задоволенням спілкуєтесь з ними, вони заходять до Вас у гості. У чоловіка/дружини ці візити викликають невдоволення. Ви...

14. Ви зайшли на роботу до чоловіка/дружини. Його/її не виявилось на місці, і поки Ви чекали, Вам вдалося завоювати симпатії її колег. Вас здивувала негативна реакція чоловіка/дружини...

15. Вам здається, що чоловік/дружина періодично не на те витрачає гроші, купючи непотрібні, на Ваш погляд, речі, але чоловік/дружина вважає, що вони необхідні в будинку. Ви...

16. Ви просите чоловіка/дружину допомогти дитині підготувати уроки, тому що самі гірше знайомі з цим предметом, а він/вона продовжує займатися своєю справою та відсилає дитину до Вас. Ви...

17. Останнім часом на роботі Ви багато спілкуєтесь із однією/одним колегою. Ви часто дзвоните один одному, згадуєте про неї/нього у розмовах. Чоловіку/дружині це явно неприємно. Ви...

18. Ви випадково зустрілися зі своїм/своєю старим приятелем/приятелькою і Вас вмовили зайти до нього додому. Ви пробули там цілий вечір і пізно повернулися додому. Чоловік/дружина турбувалась і висловила Вам своє невдоволення. Ви...

19. За кілька днів до зарплати знову виникла розмова про те, що грошей не вистачає. Чоловік/дружина вважає, що ви недостатньо робите для забезпечення сім'ї. Ви ...

20. Ви провели вечір із новими друзями, які подобаються чоловіку/дружині, але Вам не дуже симпатичні. На Вашу думку, з ними було нудно, але Ви намагалися цього не показувати. Дорогою додому чоловік/дружина несподівано висловив/висловила своє невдоволення тим, як Ви поводитися з друзями. Ви...

21. Чоловік/дружина збирається до своїх старих друзів у гості. Вам хотілося б піти з ним/нею, але він/вона не пропонує цього. Ви...

22. У Вас є улюблене захоплення, якому Ви приділяєте вільний час, чоловік/дружина не поділяє цього інтересу, навіть висловлює відкрите невдоволення. Ви...

23. Чоловік/дружина покарала дитину, але Вам здається, що провина не така серйозна, і Ви починаєте грати з дитиною. Чоловік/дружина незадоволений/незадоволена цим. Ви...

24. У гостях Вас познайомили із цікавим чоловіком/жінкою. Чоловік/дружина протягом усього вечора танцював/танцювала тільки з ним/нею, вони про щось жваво розмовляли. Вас це зачепило. Ви...

25. Ви збираєтеся провести неділю вдома, але виявляється, що чоловік/дружина обіцяла друзям відвідати їх. Вам не хочеться йти. Ви...

26. Ви розповіли другові про Ваші сімейні проблеми, чоловік/дружина дізналася про це і був/була дуже незадоволений/незадоволена, бо не варто розповідати всім і кожному про подібні речі. Ви...

27. Чоловік/дружина давно просив/просила Вас зробити щось по дому, Ви не встигли цього зробити і Він/Вона висловив/висловила Вам своє невдоволення, незважаючи на те, що знає, що Вам було ніколи. Ви...

28. Знайома Вашої сім'ї вже не вперше підвела Вас, і Ви вважаєте, що їй необхідно висловити своє незадоволення відкрито. Чоловік/дружина каже, що не варто надавати цьому великого значення. Ви...

29. У Вас поганий настрій, і Вам хочеться поговорити та поділитися своїми переживаннями та сумнівами, але чоловік/дружина не помічає Вашого стану та відповідає, що поговорити можна пізніше, а зараз — ніколи. Ви...

30. Знайома зателефонувала та попросила Вас передати чоловіку/дружині дещо. У Вас було багато справ, і Ви згадали про це лише пізно увечері. Чоловік/дружина різко сказав/сказала, що Ваша необов'язковість ставить його/її в незручне становище вже не вперше. Ви...

31. Увечері Ви збираєтеся разом дивитися телевізор, проте Ваші інтереси не співпадають – Вам хочеться дивитися передачі за різними програмами. Кожен із Вас наполягає на своєму. Ви...

32. Ви обговорюєте плани спільного відпочинку з друзями, і чоловік/дружина несподівано починає різко виступати проти будь-якої Вашої пропозиції. Ви...

Тест-опитувальник задоволеності шлюбом В. В. Столін, Т. Л.**Романова, Г. П. Бутенко**

Інструкція: Уважно прочитайте кожне твердження й оберіть один з трьох варіантів, намагаючись уникати проміжних відповідей типу "важко сказати", "важко відповісти" і т. п.

Ключ для підрахунку

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

Вся вісь сумарних балів тесту розбивається на сім категорій:

- 0-16 балів - абсолютно неблагополучні;
- 17-22 балів - неблагополучні;
- 23-26 балів - скоріш неблагополучні;
- 27-28 балів - перехідні;
- 29-32 балів - скоріш благополучні;
- 33-38 балів - благополучні;
- 39-48 балів - абсолютно благополучні.

Тестовий матеріал

1. Коли люди живуть так близько, як це відбувається в сімейному житті, вони неминуче втрачають взаєморозуміння і гостроту сприйняття іншої людини.

2. Ваші подружні відносини приносять вам:

3. Родичі та друзі оцінюють ваш шлюб:

4. Якщо б ви могли, то:

5. Одна з проблем сучасного шлюбу в тому, що все приїдається, в тому числі і сексуальні відносини.

6. Коли ви порівнюєте вашу сімейне життя із сімейним життям ваших друзів і знайомих, вам здається:

7. Життя без сім'ї, близької людини - занадто дорога ціна за повну самостійність.
8. Ви вважаєте, що без вас життя вашого чоловіка (вашої дружини) була б неповноцінною.
9. Більшість людей в якійсь мірі обманюються у своїх очікуваннях щодо шлюбу.
10. Тільки безліч різних обставин заважає подумати вам про розлучення.
11. Якби повернувся час, коли ви одружувалися, то вашим чоловіком (вашою дружиною) міг би стати:
12. Ви пишаєтеся, що така людина, як ваш чоловік (ваша дружина), поруч з вами.
13. На жаль, недоліки вашого чоловіка (дружини) часто переважають його (її) гідності.
14. Основні перешкоди для щасливого подружнього життя криються:
15. Почуття, з якими ви одружувалися:
16. Шлюб притупляє творчі можливості людини.
17. Можна сказати, що ваш чоловік (ваша дружина) володіє такими перевагами, які компенсують його (її) недоліки.
18. На жаль, у вашому шлюбі не все гаразд з емоційною підтримкою один одного.
19. Вам здається, що ваш чоловік (ваша дружина) часто робить дурниці, говорить невлад, недоречно жартує.
20. Життя в сім'ї, як вам здається, не залежить від вашої волі.
21. Ваші сімейні відносини не внесли в життя того порядку і організованості, яких ви очікували.
22. Не подобається ті, хто вважає, що саме в сім'ї людина найменше може розраховувати на повагу.
23. Як правило, суспільство вашого чоловіка (вашої дружини) доставляє вам задоволення.

24. По правді сказати, у вашій подружнього життя немає і не було жодного світлого моменту.