

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра Практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

магістра

на тему

«Особливості соціально-психологічних передумов подружніх конфліктів»

(тема кваліфікаційної роботи)

Виконав: студент _2_ курсу, групи

ДПс-24мг

спеціальності : 053 Психологія

(шифр і назва напрямку підготовки, спеціальності)

_____/Юлія ГОРЧЕНКОВА

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Керівник _____/Наталія КУЧЕРЕНКО

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Рецензент _____/Валентина БУРБИГА

(підпис)

(ім'я та прізвище)

«До захисту допущено»

В.о. завідувачка кафедри _____/Наталія КУЧЕРЕНКО

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Нормоконтроль _____/Галина ЮДІНА

(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 та інноваційних оздоровчих технологій
Рівень вищої освіти другий (магістерський)
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Практична психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. завідувача кафедри
 Н.С.КУЧЕРЕНКО
(підпис)

«__» _____ 2025р.

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Горченкова Юлія Олексіївна

(прізвище, ім'я, по батькові студента)

1. Тема «Особливості соціально-психологічних передумов подружніх конфліктів»
керівник роботи Кучеренко Н.С., к.психол.н., доцент,
затверджені наказом по університету №4801-5/3664 від 06.10.2025
2. Строк подання студентом роботи 28.11.2025
3. Перелік питань, які потрібно розробити:
 - 1) Провести теоретичний аналіз.
 - 2) Провести емпіричний аналіз.
 - 3) Провести кореляційний аналіз.
 - 4) Сформулювати психокорекційну програму та надати рекомендації.

4. План роботи

№ з/п	Назви етапів роботи
1	Робота з літературними джерелами, складання бібліографії з теми, написання теоретичної частини роботи.
2	Підбір психодіагностичних методик та проведення дослідження.
3	Математико-статистична обробка даних дослідження. Опис експериментальних даних дослідження.
4	Оформлення висновків та рекомендацій.
5	Підготовка та подання дипломної роботи до захисту (здача дипломної роботи керівникові на перевірку; виправлення зроблених зауважень; здача остаточного варіанта дипломної роботи; отримання відгуку та рецензії; підготовка виступу).

5.Дата видачі завдання__07.10.2025_____

Студент

(підпис)**Ю.О.Горченкова**
(ініціали, прізвище)

Керівник роботи

(підпис)**Н.С.Кучеренко**
(ініціали, прізвище)

РЕФЕРАТ

Дипломна робота містить: 73 сторінок, 4 таблиць, 25 використаних літературних джерел.

Об'єкт дослідження – подружні відносини як соціально-психологічний феномен.

Предмет дослідження – соціально-психологічні передумови подружніх конфліктів.

Мета дослідження – виявити й проаналізувати соціально-психологічні чинники, що зумовлюють виникнення подружніх конфліктів, та розробити рекомендації щодо їх профілактики.

Для досягнення мети передбачено розв'язання таких завдань:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння природи подружніх конфліктів у психології.
2. Визначити основні соціально-психологічні чинники, що впливають на виникнення конфліктів у шлюбі.
3. Емпірично дослідити взаємозв'язок між особистісними особливостями, комунікативною взаємодією та рівнем конфліктності у подружжі.
4. Розробити психокорекційні та профілактичні рекомендації для зниження рівня подружніх конфліктів.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості використання розроблених рекомендацій у роботі практичних психологів, сімейних консультантів, а також у створенні програм профілактики та корекції подружніх конфліктів.

Ключові слова: сім'я, конфлікти, стосунки.

ABSTRACT

Thesis contains: 70 pages, 4 tables, 25 used literature sources.

The object of the study is marital relations as a socio-psychological phenomenon.

The subject of the study is the socio-psychological prerequisites for marital conflicts.

The purpose of the study is to identify and analyze the socio-psychological factors that cause marital conflicts and to develop recommendations for their prevention.

To achieve this goal, the following tasks are to be accomplished:

1. Analyze theoretical approaches to understanding the nature of marital conflicts in psychology.
2. Identify the main socio-psychological factors that influence the emergence of conflicts in marriage.
3. Empirically investigate the relationship between personality traits, communicative interaction, and the level of conflict in a marriage.
4. Develop psychocorrectional and preventive recommendations to reduce the level of marital conflicts.

The practical significance of the results obtained lies in the possibility of using the developed recommendations in the work of practical psychologists, family counselors, as well as in the creation of programs for the prevention and correction of marital conflicts.

Keywords: family, conflicts, relationships.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ПЕРЕДУМОВ ПОДРУЖНІХ КОНФЛІКТІВ.....	10
1.1. Подружні стосунки як об’єкт соціально-психологічного аналізу.....	10
1.2. Теоретичні підходи до вивчення конфліктів у подружжі.....	13
1.3. Соціально-психологічні чинники виникнення подружніх конфліктів..	23
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	30
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ПЕРЕДУМОВ ПОДРУЖНІХ КОНФЛІКТІВ.....	32
2.1. Організація та методи дослідження.....	32
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	37
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	51
РОЗДІЛ 3. ПСИХОКОРЕКЦІЙНІ ТА ПРОФІЛАКТИЧНІ ШЛЯХИ ЗМЕНШЕННЯ ПОДРУЖНІХ КОНФЛІКТІВ.....	54
3.1. Основні принципи психологічної роботи з подружніми парами.....	54
3.2. Програма профілактики та подолання подружніх конфліктів.....	57
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3.....	61
ВИСНОВКИ.....	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	65
ДОДАТКИ.....	68

ВСТУП

Сучасне суспільство переживає період глибоких соціально-економічних, культурних і ціннісних змін, які суттєво впливають на інститут сім'ї та характер міжособистісних відносин у подружжі. У зв'язку з цим проблема подружніх конфліктів набуває особливої актуальності, оскільки саме вони є одним із найчастіших проявів дестабілізації сімейних стосунків. Зростання рівня розлучень, емоційного відчуження та сімейних криз свідчить про необхідність глибшого аналізу соціально-психологічних передумов виникнення конфліктів між партнерами.

Подружні стосунки — це складна система взаємодії двох особистостей, у якій поєднуються любов, довіра, спільна відповідальність і водночас різниця цінностей, установок, потреб і очікувань. Конфлікт у подружжі не завжди є деструктивним явищем; він може виконувати і конструктивну функцію, сприяючи розвитку взаєморозуміння та узгодженню позицій. Проте за відсутності ефективних способів комунікації конфліктність може перерости у хронічну напругу, емоційне виснаження, втрату довіри та руйнування сімейних відносин.

Проблему подружніх конфліктів досліджували багато вітчизняних і зарубіжних учених, зокрема Г. Андрєєва, О. Донченко, Т. Титаренко, В. Сатир, Дж. Готтман, К. Роджерс, Е. Берн та інші. Їхні праці присвячені вивченню психологічних закономірностей спілкування, сумісності, сімейних ролей, емоційної близькості та механізмів конфліктної взаємодії. Однак питання соціально-психологічних передумов конфліктів у подружжі — тобто факторів, що передують і провокують їх появу — залишаються недостатньо систематизованими та потребують подальшого емпіричного вивчення.

Актуальність дослідження полягає у необхідності поглибленого аналізу психологічних, комунікативних та соціальних чинників, які сприяють виникненню подружніх конфліктів, а також у пошуку ефективних засобів їх попередження й

подолання в умовах сучасних сімейних відносин.

Об'єкт дослідження – подружні відносини як соціально-психологічний феномен.

Предмет дослідження – соціально-психологічні передумови подружніх конфліктів.

Мета дослідження – виявити й проаналізувати соціально-психологічні чинники, що зумовлюють виникнення подружніх конфліктів, та розробити рекомендації щодо їх профілактики.

Для досягнення мети передбачено розв'язання таких **завдань**:

5. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння природи подружніх конфліктів у психології.
6. Визначити основні соціально-психологічні чинники, що впливають на виникнення конфліктів у шлюбі.
7. Емпірично дослідити взаємозв'язок між особистісними особливостями, комунікативною взаємодією та рівнем конфліктності у подружжі.
8. Розробити психокорекційні та профілактичні рекомендації для зниження рівня подружніх конфліктів.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що рівень конфліктності в подружніх стосунках зумовлений сукупністю соціально-психологічних чинників — особистісними рисами партнерів, стилем комунікації, рівнем емоційної зрілості та задоволеності шлюбом.

Методи дослідження: Для досягнення поставленої мети використано комплекс методів:

- теоретичні (аналіз, узагальнення, систематизація наукових джерел з проблеми дослідження);
- емпіричні (анкетування, тестування, методика визначення стилю подружньої взаємодії, опитувальник подружньої сумісності, тест Томаса);
- математично-статистичні методи (кореляційний аналіз, порівняння

середніх показників).

База дослідження: Громадська організація «Центр соціально-психологічного супроводження «Добробут»

Характеристика вибірки – подружні пари, що перебувають у шлюбі від 1 до 10 років (загальна вибірка – 40 осіб).

Наукова новизна роботи полягає у визначенні специфіки взаємозв'язку між соціально-психологічними чинниками (особистісними, комунікативними, емоційними) та рівнем подружньої конфліктності.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості використання розроблених рекомендацій у роботі практичних психологів, сімейних консультантів, а також у створенні програм профілактики та корекції подружніх конфліктів.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ПЕРЕДУМОВ ПОДРУЖНИХ КОНФЛІКТІВ

1.1. Подружні стосунки як об'єкт соціально-психологічного аналізу

Подружні стосунки є однією з найважливіших форм міжособистісної взаємодії, у межах якої реалізуються базові потреби людини у любові, прийнятті, підтримці та належності. Вони поєднують у собі як особистісно-психологічний, так і соціокультурний аспекти, оскільки функціонування подружжя відбувається під впливом суспільних норм, цінностей і традицій. Саме через шлюб і сім'ю людина засвоює соціальні ролі чоловіка та жінки, батька й матері, партнера, формує навички співпраці та відповідальності.

У психологічному розумінні подружні відносини — це система тривалих, глибоких і стабільних емоційних зв'язків між партнерами, що базується на взаємній симпатії, довірі, прийнятті та готовності підтримувати одне одного. Як зазначає О. Донченко, подружжя є не просто союзом двох осіб, а особливою формою спільності, у якій поєднуються індивідуальні особливості партнерів і соціальні очікування суспільства.

З точки зору соціальної психології, подружжя належить до малих соціальних груп з високим рівнем емоційної насиченості та міжособистісної залежності. Взаємодія в такій групі визначається балансом між індивідуальними потребами кожного партнера й потребами спільної системи. Г. Андрєєва підкреслює, що міжособистісні відносини у малих групах формуються на основі системи ролей, норм, комунікацій і очікувань. У подружжі ці елементи тісно переплітаються: кожен із партнерів виконує певну роль (чоловіка, дружини, батька, матері), і саме відповідність або невідповідність цих ролей часто зумовлює психологічний комфорт чи напруження у стосунках.

Важливою характеристикою подружніх відносин є емоційна близькість, що передбачає відкритість, довіру, здатність до співпереживання та обміну почуттями. Дослідники (К. Роджерс, Е. Фромм, В. Сатир) підкреслюють, що справжня близькість можлива лише за умови зрілої любові, яка ґрунтується не на залежності чи домінуванні, а на взаємоповазі та визнанні цінності іншої людини.

Іншим суттєвим аспектом є психологічна сумісність, яка визначає ефективність взаємодії подружжя. Сумісність охоплює когнітивні (спільність поглядів і цінностей), емоційні (здатність до співпереживання, розуміння емоцій партнера) та поведінкові (узгодженість дій і способів реагування) параметри. В. Сатир зазначала, що гармонія у шлюбі можлива лише тоді, коли партнери здатні відкрито висловлювати почуття, приймати відмінності та не змагатися за право бути «правим».

Подружні стосунки також мають комунікативну основу. Саме через спілкування формується довіра, підтримка, емоційна єдність. Дефіцит комунікації або її неефективність часто стає першопричиною подружніх конфліктів. В. Сатир наголошувала, що 80% проблем у сім'ї виникають не через самі події, а через те, як партнери про них говорять. Конструктивне спілкування передбачає активне слухання, емпатію, здатність висловлювати власні потреби без звинувачень і приниження.

Водночас подружні стосунки не є статичною системою. Вони постійно розвиваються й змінюються відповідно до етапів життєвого циклу сім'ї: від періоду адаптації після одруження до зрілого партнерства, коли основою взаємодії стають довіра, спільні цінності й підтримка. Як показують дослідження Дж. Готтмана, саме перші 5 років шлюбу є найбільш критичними, оскільки саме тоді формується стиль спілкування, розподіл ролей і способи реагування на труднощі.

Сучасні соціально-економічні умови істотно змінюють характер подружніх відносин. Під впливом процесів урбанізації, емансипації, зростання індивідуалізму та цінності самореалізації відбувається переосмислення

традиційних сімейних ролей. З одного боку, зростає рівень рівноправності у шлюбі, з іншого — збільшується кількість конфліктів, пов'язаних із боротьбою за автономію, самоповагу, визнання. Відтак гармонійні подружні стосунки потребують не лише емоційної зрілості, а й розвинених соціальних навичок, толерантності до відмінностей, здатності домовлятися.

Значну увагу в дослідженні подружніх відносин приділяють психологічним механізмам їх регуляції. До них належать емпатія, рефлексія, ідентифікація, атракція, а також механізми психологічного захисту, що допомагають партнерам зберігати внутрішню рівновагу. Так, надмірне використання захисних механізмів (проекція, заперечення, уникнення) може призводити до нерозуміння й накопичення взаємних претензій.

З точки зору когнітивно-біхевіорального підходу, стабільність подружніх відносин залежить від інтерпретацій поведінки партнера. Негативна інтерпретація, схильність до узагальнень і катастрофізації (наприклад, «ти ніколи мене не слухаєш») підвищують ймовірність конфліктів. Натомість конструктивне мислення й прийняття дозволяють сприймати труднощі як тимчасові та розв'язувані.

У межах системної теорії сім'ї (М. Боуен, С. Мінухін) подружні стосунки розглядаються як підсистема більшої сімейної системи, у якій зберігається баланс між автономією й близькістю. Порушення цього балансу — надмірна емоційна злитість або відчуження — створює передумови для конфліктів. У здоровій системі кожен партнер має власний простір, але водночас відчуває емоційну залученість.

Психологічні дослідження також доводять, що якість подружніх відносин суттєво залежить від рівня емоційного інтелекту партнерів. Люди, які вміють розпізнавати й регулювати власні емоції, легше налагоджують спілкування, проявляють емпатію й менше схильні до ескалації конфліктів. Емоційна компетентність стає однією з провідних передумов стабільності шлюбу.

Серед інших важливих чинників — ціннісно-сміслова єдність подружжя. Якщо у

партнерів співпадають базові життєві орієнтири (ставлення до сім'ї, дітей, праці, дозвілля), то навіть за наявності окремих розбіжностей вони легше знаходять компроміси. Проте різниця у життєвих цілях, моральних установках або світоглядних позиціях часто стає джерелом глибинних протиріч.

Отже, подружні стосунки як об'єкт соціально-психологічного аналізу характеризуються багаторівневістю та динамічністю. Вони охоплюють систему емоційних, когнітивних і поведінкових зв'язків, у межах яких відбувається реалізація особистісних і соціальних потреб партнерів. Їх гармонійний розвиток можливий за умови психологічної сумісності, емоційної відкритості, ефективної комунікації та спільності цінностей. Порушення будь-якого з цих компонентів створює ґрунт для виникнення непорозумінь, суперечностей і конфліктів. Саме тому дослідження подружніх відносин має важливе значення для розуміння соціально-психологічних передумов подружніх конфліктів і розробки практичних шляхів їх подолання.

1.2. Теоретичні підходи до вивчення конфліктів у подружжі

Проблема подружніх конфліктів є однією з центральних у сучасній психології сім'ї, адже саме через призму конфліктів можна найповніше зрозуміти глибинні механізми взаємодії між партнерами, їхні цінності, потреби та емоційні стани. Теоретичне осмислення цього феномена здійснювалося в межах кількох основних наукових підходів – психоаналітичного, біхевіористського, когнітивного, гуманістичного, системного та соціально-психологічного.

Психоаналітична концепція є однією з найдавніших і водночас найвпливовіших теоретичних основ у дослідженні подружніх відносин. Вона виходить із розуміння того, що людська поведінка, включно з міжособистісними стосунками, визначається не лише свідомими мотивами, а й несвідомими потягами, конфліктами, захисними механізмами та переживаннями дитинства, які

формують внутрішній світ особистості.

3. Фрейд розглядав подружні конфлікти як прояв внутрішніх суперечностей між Ід (інстинктивними бажаннями), Его (раціональною частиною особистості) та Супер-Его (моральними нормами). У шлюбі ці протиріччя проявляються через зіткнення потягів до задоволення та вимог соціуму, моральних обмежень, почуття провини.

На думку Фрейда, вибір партнера часто пов'язаний із феноменом едіпового комплексу — несвідомим потягом до батька протилежної статі. Людина підсвідомо шукає партнера, який нагадує одного з батьків, або ж намагається відтворити у стосунках дитячий сценарій любові, прийняття чи боротьби за увагу. Саме тому в подружжі можуть повторюватися конфліктні ситуації, знайомі ще з дитячих років: потреба у схваленні, ревності, страх відкидання, боротьба за домінування.

Якщо внутрішні дитячі конфлікти не усвідомлені, вони проектується на партнера, який сприймається не як самостійна особистість, а як об'єкт для реалізації несвідомих потреб. У результаті в подружжі можуть виникати постійні емоційні коливання між любов'ю, агресією, залежністю й протестом.

К. Юнг розвинув психоаналітичні ідеї, наголошуючи на тому, що конфлікти у подружжі пов'язані не лише з особистими комплексами, а й з архетипічними структурами колективного несвідомого. За його концепцією, у кожній людині існує чоловічий і жіночий архетип — Анімус і Аніма, які впливають на вибір партнера та характер стосунків.

Коли чоловік не усвідомлює своєї «Аніми» (жіночої частини психіки), він може несвідомо приписувати цю внутрішню проєкцію своїй дружині, очікуючи від неї повного втілення ідеалу. Аналогічно, жінка проєктує на чоловіка свій образ «Анімуса». У таких випадках реальна людина не відповідає ідеалізованому образу, що призводить до розчарування і конфліктів.

Юнг підкреслював, що гармонійні подружні стосунки можливі лише тоді, коли обидва партнери проходять процес індивідуації — усвідомлення й інтеграції

власних несвідомих аспектів. Це дозволяє сприймати партнера не як об'єкт компенсації власних недоліків, а як автономну особистість із власними потребами й цінностями.

Е. Еріксон, розвиваючи психоаналітичну традицію, звертав увагу на вікові кризи розвитку особистості. Він вважав, що подружні конфлікти можуть бути наслідком невирішених психосоціальних криз попередніх етапів життя, особливо таких, як формування ідентичності та здатності до інтимності. Людина, яка не пройшла успішно стадію становлення власного «Я» (криза ідентичності), схильна шукати підтвердження своєї цінності через партнера. Це породжує залежність, ревності, страх самотності. Еріксон підкреслював, що тільки зріла особистість, яка досягла внутрішньої цілісності, здатна до справжньої близькості без втрати власної індивідуальності. Таким чином, конфлікти в подружжі часто відображають боротьбу між прагненням до єдності та потребою у збереженні автономії.

Е. Фромм розглядав конфлікти у шлюбі через призму своєї гуманістично-психоаналітичної концепції любові. На його думку, більшість людей помилково сприймають любов як пасивне почуття або емоційний стан, а не як активну діяльність, що потребує зусиль, знань і відповідальності. Він виділяв кілька форм «нездорої» любові — симбіотичну (злиття, залежність), нарцисичну (любов до власного відображення в іншому), ідолізовану (поклоніння партнеру). Такі стосунки неминуче призводять до конфліктів, оскільки один або обидва партнери намагаються компенсувати через них власні психологічні дефіцити.

Фромм наголошував, що справжня любов передбачає зрілість, відповідальність, турботу, пошану та знання партнера. Лише така любов здатна долати конфлікти, бо ґрунтується на глибокому розумінні іншої людини як рівноправної особистості. Таким чином, гармонія у шлюбі можлива лише за умови особистісного розвитку обох партнерів.

Отже, у психоаналітичному підході подружній конфлікт розглядається не як випадкове непорозуміння, а як прояв глибинних несвідомих процесів. Його витoki слід шукати у ранньому дитинстві, у відносинах з батьками, у внутрішніх протиріччях між бажанням близькості та страхом втрати автономії. Психоаналітичний підхід робить акцент на таких ключових поняттях, як проєкція, ідентифікація, захисні механізми, комплекси, перенесення та контрперенесення, які визначають динаміку взаємодії в парі. Конфлікт у подружжі вважається неминучим, але не обов'язково деструктивним: він може стати поштовхом до самопізнання, усвідомлення власних потреб і психологічного зростання.

Біхевіористський і когнітивно-біхевіористський підходи посідають важливе місце у сучасній психології подружніх відносин, оскільки вони дають змогу розглядати конфлікти не як абстрактні емоційні переживання, а як конкретні форми поведінки, що піддаються спостереженню, вимірюванню та корекції.

Класичний біхевіоризм, започаткований Дж. Вотсоном і розвинений Б. Скіннером, базується на принципі, що будь-яка поведінка є результатом навчання через підкріплення (позитивне або негативне). Отже, конфлікти у подружжі можна пояснити як результат неправильно засвоєних поведінкових реакцій, які були колись підкріплені й стали звичними моделями взаємодії.

У межах цього підходу подружні стосунки розглядаються як система обміну поведінковими актами, де кожен партнер одночасно виступає стимулом для поведінки іншого. Якщо певна реакція (наприклад, роздратування, іронія, уникання розмови) отримує підкріплення у вигляді уваги чи поступок партнера, то така поведінка закріплюється і повторюється, що призводить до хронічних конфліктних сценаріїв.

Відповідно, мета терапевтичного впливу у межах біхевіоризму полягає в тому, щоб змінити неадаптивні форми поведінки на більш конструктивні через навчання нових моделей взаємодії. Це може включати:

- тренування комунікативних навичок (уміння слухати, висловлювати почуття

без звинувачень);

- використання позитивного підкріплення (похвала, вдячність, підтримка);
- зменшення підкріплення для небажаних реакцій (ігнорування агресії, уникнення емоційних спалахів).

Таким чином, згідно з біхевіористським підходом, конфлікти у подружжі — це не стільки результат емоційних чи когнітивних проблем, скільки наслідок неадаптивних звичок взаємодії, які можна змінити через систематичне навчання та підкріплення бажаної поведінки.

Згодом на основі класичного біхевіоризму сформувався когнітивно-біхевіористський підхід (А. Елліс, А. Бек, Д. Мейкенбаум, Д. Келлі), який поєднав поведінкові принципи з аналізом мислення, установок і переконань людини.

Основна ідея цього напрямку полягає у тому, що події самі по собі не викликають емоцій чи конфліктів — їх породжує інтерпретація цих подій, тобто когнітивні схеми, через які особистість сприймає світ і партнера.

А. Елліс у своїй раціонально-емоційній терапії (РЕТ) виділив схему «А–В–С»:

- А (Activating event) — ситуація, що викликає реакцію (наприклад, партнер забув про домовленість);
- В (Belief) — переконання, яким особистість пояснює ситуацію («він мене не поважає»);
- С (Consequence) — емоційна та поведінкова реакція (образ, агресія, сварка).

Таким чином, емоційна реакція не є прямим наслідком події, а опосередковується переконаннями. Якщо ці переконання є ірраціональними («якщо мене люблять, то повинні завжди погоджуватися зі мною», «партнер має читати мої думки»), то навіть незначна ситуація може спровокувати конфлікт.

А. Бек у межах когнітивної терапії звертав увагу на когнітивні спотворення, які часто зустрічаються у шлюбі, зокрема:

- полярне мислення («або все добре, або все погано»);
- надмірне узагальнення («він ніколи мене не слухає»);

- читання думок («вона спеціально це зробила, щоб мене роздратувати»);
- катастрофізація («якщо ми посварилися, значить, наш шлюб приречений»);
- персоналізація («усі проблеми у стосунках — через мене»).

Такі спотворення призводять до помилкового тлумачення дій партнера, емоційного напруження та загострення конфлікту.

Згідно з когнітивно-біхевіористським підходом, головним завданням психологічної допомоги є:

1. Виявлення та усвідомлення ірраціональних переконань і когнітивних помилок.
2. Їх заміна на більш реалістичні й адаптивні установки.
3. Формування ефективних комунікативних стратегій (уміння домовлятися, висловлювати потреби, регулювати емоції).
4. Навчання конструктивній поведінці через практичні вправи, рольові ігри, домашні завдання.

У межах цього підходу активно використовуються такі методи, як когнітивна реструктуризація, щоденники емоцій і думок, поведінкові експерименти, метод позитивного зворотного зв'язку. Важливим є те, що зміни відбуваються поступово, через навчання нових способів мислення і поведінки, а не через аналіз несвідомих процесів, як у психоаналізі.

Обидва напрями — біхевіористський і когнітивно-біхевіористський — мають спільну рису: вони зосереджені на практичній зміні поведінки та мислення, що робить їх особливо ефективними у подоланні подружніх конфліктів. Однак якщо класичний біхевіоризм робить акцент лише на зовнішній поведінці (змінити реакцію → зміниться результат), то когнітивно-біхевіористський підхід визнає, що поведінка детермінується внутрішніми переконаннями та установками. Тому ефективна робота з конфліктами потребує одночасної зміни і поведінкових шаблонів, і способів мислення партнерів.

Отже, у межах когнітивно-біхевіористичного підходу конфлікти у шлюбі

розглядаються як результат поєднання неадаптивних форм поведінки та ірраціональних переконань, а їх подолання можливе через розвиток емоційної саморегуляції, усвідомлення власних установок і формування конструктивної взаємодії у парі.

Гуманістична психологія розглядає людину як активну, свідому істоту, здатну до саморозвитку, самореалізації та побудови гармонійних стосунків на основі взаємоповаги, любові та прийняття. У межах цього підходу подружній конфлікт трактується не як патологія або наслідок несвідомих імпульсів, а як сигнал порушення автентичного контакту між партнерами, втрати емоційної близькості та невміння відкрито виражати власні почуття та потреби.

К. Роджерс підкреслював, що основою здорових стосунків є умови «позитивного психологічного клімату» — безумовне прийняття, емпатійне розуміння та щирість (конгруентність). Коли ці умови відсутні, партнери перестають відчувати себе прийнятими, що веде до наростання образ, непорозуміння та емоційної дистанції. На думку Роджерса, емпатійне слухання — ключ до подолання суперечностей, оскільки воно сприяє взаємному розумінню, зменшенню захисних реакцій і відновленню довіри.

А. Маслоу пояснював подружні конфлікти через порушення ієрархії потреб. Якщо у стосунках не задовольняються базові потреби у безпеці, любові та приналежності, це призводить до напруження і фрустрації. Гармонійний шлюб можливий тоді, коли обидва партнери перебувають на шляху до самоактуалізації, тобто здатні любити не з позиції нестачі, а з позиції внутрішньої зрілості.

Р. Мей розглядав подружні стосунки як екзистенційну взаємодію, у якій людина стикається з тривогою свободи, відповідальності й вибору. Конфлікти у шлюбі, за Меем, є невід'ємною частиною зростання пари, оскільки саме через подолання суперечностей люди вчаться бути справжніми, усвідомлювати власні межі та приймати іншу людину як окрему особистість.

В. Сатир, як одна з найвідоміших представниць гуманістичної сімейної

терапії, розробила модель комунікативних позицій, у якій показала, як неправильні способи спілкування сприяють виникненню конфліктів. Вона виділяла чотири основні неефективні ролі у спілкуванні:

- Звинувачувач — схильний до критики, контролю та агресії;
- Умиротворювач — прагне уникати конфліктів будь-якою ціною, жертвуючи власними потребами;
- Розважливий (надраціональний) — ухиляється від емоцій, приховуючи свої справжні почуття за логічними аргументами;
- Відсторонений (дистрактор) — уникає напруження через відволікання, гумор або несерйозність.

За Сатир, гармонійні подружні стосунки можливі лише тоді, коли партнери навчаються прямій, відкритій і підтримувальній комунікації, заснованій на повазі до власної та чужої гідності.

Отже, гуманістичний підхід наголошує на тому, що подружні конфлікти є не стільки руйнівним, скільки розвивальним фактором, який дає можливість партнерам поглибити взаєморозуміння, розкрити автентичність і побудувати зрілі, емоційно насичені взаємини.

Системний підхід у психології сім'ї виходить із уявлення про те, що подружжя є частиною цілісної сімейної системи, де всі її елементи — чоловік, дружина, діти, родичі — перебувають у взаємозалежних стосунках. Конфлікт між подружжям, за логікою цього підходу, не є лише проявом особистісних рис чи окремих труднощів партнерів, а відображає дисфункцію системи в цілому, порушення її внутрішньої рівноваги та комунікативних зв'язків.

Мюррей Боуен одним із перших запропонував розглядати сім'ю як емоційну систему, що характеризується рівнем диференціації особистості — тобто здатністю кожного партнера зберігати автономію, не розчиняючись у почуттях іншого. Коли рівень диференціації низький, подружжя схильне до емоційного злиття або дистанціювання, що створює підґрунтя для конфліктів. Боуен також

описав явище “емоційного трикутника”, коли третя особа (дитина, родич, друг) несвідомо залучається до конфлікту між партнерами, що допомагає знизити напруження, але водночас закріплює дисфункціональні моделі у стосунках.

Сальвадор Мінухін розвинув ідеї структурної сімейної терапії, у межах якої сім’я розглядається як система, що функціонує за певною структурою ролей, меж і підсистем. Він виділяв подружню, батьківську та дитячу підсистеми, кожна з яких має мати свої чіткі, але гнучкі межі. Конфлікти у подружжі виникають тоді, коли ці межі стають надто розмитими (симбіоз, злиття ролей) або занадто жорсткими (емоційна відчуженість, відсутність підтримки). Втручання у системному підході спрямоване на реструктуризацію сімейної системи, встановлення адекватних меж і відновлення природного балансу влади та відповідальності між партнерами.

Джей Хейлі наголошував на тому, що сімейні конфлікти часто мають прихований характер боротьби за владу та контроль, що проявляється через комунікативні патерни — наприклад, через суперництво, маніпуляції або “змагання за правоту”. Він розробив стратегічний підхід до сімейної терапії, у якому основним завданням фахівця є зміна правил взаємодії між членами сім’ї, щоб зменшити дисфункціональні способи реагування.

Мартін Селігман, спираючись на ідеї позитивної психології, підкреслював, що ефективна робота з подружніми конфліктами полягає не лише у вирішенні проблем, а й у зміцненні ресурсів сімейної системи — емоційної підтримки, довіри, спільних цінностей та життєвих цілей. З його точки зору, гармонія у шлюбі досягається тоді, коли партнери фокусуються не на недоліках, а на розвитку сильних сторін стосунків.

Таким чином, системний підхід підкреслює, що подружній конфлікт є невід’ємною частиною динаміки сімейної системи, сигналом про необхідність змін у структурі, ролях або комунікації. Психологічна допомога в цьому випадку спрямована не на пошук винного, а на відновлення балансу та функціональної рівноваги всієї системи, підвищення гнучкості взаємин і формування ефективних

способів спілкування.

Соціально-психологічні теорії виходять із того, що подружжя є не лише емоційною та інтимною спільнотою, а й соціальною системою, у межах якої діють певні норми, правила, цінності й очікування. Подружній конфлікт, згідно з цим підходом, є наслідком взаємодії індивідуальних і соціальних чинників, які формують поведінку партнерів і структуру їхніх стосунків.

Подружжя розглядається як мала соціальна група, що має свою ієрархію, розподіл ролей, функції, комунікативні норми, систему санкцій і способи прийняття рішень. На думку вітчизняних дослідників (О. Донченко, Г. Андрєєва, Н. Обозов), конфлікти у шлюбі не можна пояснити лише особистісними рисами чи психологічними механізмами — вони є відображенням соціальної структури взаємодії між подружжям.

Одним із головних джерел подружніх суперечностей є невідповідність рольових очікувань. У суспільстві існують певні культурні моделі “чоловічої” та “жіночої” поведінки, які часто не збігаються з реальними потребами та цінностями конкретних людей. Коли очікування одного партнера не відповідають діям іншого (наприклад, традиційна рольова орієнтація чоловіка й сучасна — дружини), виникає когнітивний дисонанс і напруга у взаєминах.

Іншим поширеним джерелом конфліктів є порушення соціальної рівноваги у відносинах. Це може проявлятися у формі домінування одного з партнерів, нерівномірного розподілу відповідальності, фінансової залежності або емоційної асиметрії. Такі дисбаланси призводять до боротьби за владу, суперництва, відчуття несправедливості та незадоволення шлюбом.

Важливим чинником також виступає низький рівень комунікативної культури. Недостатня здатність висловлювати власні потреби, емоції та претензії у конструктивній формі, схильність до звинувачень, іронії або мовчазного бойкоту — усе це посилює міжособистісну напругу. У соціально-психологічному аспекті конфлікт може бути наслідком не лише реальних протиріч, а й дефіциту навичок

ефективної взаємодії.

Соціальне оточення також має суттєвий вплив на динаміку подружніх відносин. Втручання родичів, тиск з боку батьків, поради друзів, а також економічні умови та соціальні стандарти можуть як підтримувати гармонію, так і провокувати конфлікти. У сучасному суспільстві додатковим джерелом напруги є зміна гендерних ролей, поєднання професійних і сімейних обов'язків, прагнення до особистісної автономії.

Отже, у межах соціально-психологічного підходу подружній конфлікт розглядається як багатовимірне явище, що зумовлене взаємодією особистісних, рольових, культурних і соціальних чинників. Для гармонізації стосунків необхідно враховувати не лише індивідуальні особливості партнерів, а й ширший соціальний контекст, у якому формується їхня взаємодія. Ефективна психологічна допомога в цьому разі передбачає розвиток соціальної компетентності подружжя, навичок комунікації та усвідомлення власних рольових очікувань у межах спільного життя.

1.3. Соціально-психологічні чинники виникнення подружніх конфліктів

Подружні стосунки формуються під впливом комплексної взаємодії особистісних, соціальних і психологічних факторів. Соціально-психологічні чинники визначають характер взаємодії партнерів, стиль спілкування, рівень взаєморозуміння та здатність до конструктивного розв'язання суперечностей. Виділяють кілька основних груп таких чинників:

1. Невідповідність рольових очікувань

Одним із основних соціально-психологічних чинників виникнення подружніх конфліктів є невідповідність рольових очікувань партнерів. Кожна людина приходить у шлюб із певними уявленнями про власну роль і ролі іншого партнера, сформованими під впливом сім'ї, культури, соціального середовища та особистого досвіду. Коли ці очікування не збігаються з реальною поведінкою або

діями партнера, виникає рольовий конфлікт, що стає джерелом напруги у взаєминах.

Наприклад, чоловік може очікувати традиційного розподілу обов'язків у сім'ї, де він відповідає за фінанси, а дружина — за домашнє господарство та виховання дітей. Якщо ж дружина прагне рівноправного розподілу ролей або самореалізації у професійній сфері, це може викликати у чоловіка відчуття втрати контролю та невдоволення. Аналогічно, конфлікти виникають, коли дружина очікує більшої підтримки у веденні домашніх справ, а чоловік вважає ці питання її виключною відповідальністю.

Різниця у сприйнятті ролей може проявлятися не лише у щоденних побутових питаннях, а й у вихованні дітей, професійній самореалізації та соціальній участі. Наприклад, партнер може сприймати свою роль як головного вихователя, тоді як інший очікує спільної участі у вихованні, або один із подружжя прагне кар'єрного розвитку, тоді як інший вважає пріоритетом сімейні обов'язки.

Невідповідність очікувань у ролях часто призводить до постійного непорозуміння, критики, образ і конфліктних ситуацій, оскільки кожен із партнерів намагається реалізувати власне уявлення про шлюбні ролі, ігноруючи або недооцінюючи очікування іншого.

У психологічній практиці подолання таких конфліктів передбачає:

- усвідомлення власних очікувань і потреб у шлюбі;
- відкритий діалог щодо ролей і обов'язків;
- пошук компромісів та взаєморозуміння;
- формування гнучких ролей, які враховують особистісні прагнення кожного з партнерів.

Таким чином, невідповідність рольових очікувань є однією з ключових соціально-психологічних передумов подружніх конфліктів, і її корекція сприяє підвищенню гармонії та стабільності сімейних стосунків.

2. Порухення соціальної рівноваги у подружніх відносинах

Ще одним важливим соціально-психологічним чинником виникнення подружніх конфліктів є порушення соціальної рівноваги — дисбаланс у взаємодії партнерів, який проявляється у нерівності влади, обов'язків або емоційної підтримки. Такий дисбаланс може створювати напруження, почуття несправедливості та призводити до частих суперечок.

До основних проявів порушення соціальної рівноваги відносять:

1. Домінування одного з партнерів. Коли один із подружжя прагне контролювати усі аспекти сімейного життя — від побутових рішень до фінансів та виховання дітей — це обмежує автономію іншого партнера і провокує конфлікти.
2. Нерівномірний розподіл обов'язків у сім'ї. Якщо один із партнерів бере на себе більшість побутових, фінансових або виховних обов'язків, відчуття перевантаження і нерівності викликає невдоволення та образи.
3. Фінансова або емоційна залежність. Залежність одного партнера від іншого у матеріальному плані або в емоційній сфері посилює відчуття уразливості, несправедливості та незадоволення шлюбом.
4. Конфлікти через авторитет і владу у прийнятті рішень. Розбіжності у визначенні, хто має право вирішувати важливі питання сім'ї, призводять до суперечностей та емоційної напруги.

Порушення соціальної рівноваги впливає на самооцінку, почуття власної значущості та рівень задоволеності відносинами. Коли один із партнерів постійно відчуває пригнічення або недооцінку, а інший — надмірну відповідальність чи тиск, це створює умови для ескалації конфліктів та формування хронічних суперечок.

Для відновлення соціальної рівноваги у сім'ї важливо:

- визначити реальний розподіл обов'язків і обговорити очікування;
- розвивати навички співпраці та прийняття рішень спільно;
- забезпечувати взаємну підтримку і рівноправність у фінансових та

емоційних аспектах;

- формувати культуру поваги до автономії та особистих меж кожного партнера.

Таким чином, порушення соціальної рівноваги є однією з ключових передумов подружніх конфліктів, і робота над відновленням рівноваги сприяє стабільності, гармонії та конструктивній взаємодії у сім'ї.

3. Низький рівень комунікативної культури

Однією з ключових соціально-психологічних передумов виникнення подружніх конфліктів є низький рівень комунікативної культури партнерів. Комунікативна культура визначає здатність подружжя ефективно обмінюватися інформацією, висловлювати власні потреби та почуття, слухати та розуміти один одного. Недостатній розвиток цих навичок призводить до частих непорозумінь і емоційного напруження.

Основними проявами низького рівня комунікативної культури є:

1. Нездатність відкрито висловлювати емоції та потреби. Партнери можуть замовчувати свої почуття або потреби, боячись конфлікту, образи чи неприйняття. Така поведінка веде до накопичення невдоволення і формування пасивної агресії, що з часом переростає у відкриті конфлікти.
2. Схильність до звинувачень, критики, іронії. Неправильне вираження невдоволення через докори, сарказм або критику створює ворожий емоційний клімат, що провокує партнера до захисної поведінки, відчуження або агресії.
3. Уникання проблем або мовчазна агресія. Партнери, які ухиляються від обговорення складних питань, накопичують конфліктний потенціал. Мовчазне ігнорування проблем, пасивний спротив чи демонстративне невдоволення лише підсилюють напруженість у стосунках.
4. Відсутність уміння домовлятися та шукати компроміс. Без навичок конструктивного обговорення та спільного прийняття рішень навіть невеликі

суперечки можуть ескалювати. Нездатність знайти компроміс призводить до частих повторюваних конфліктів і підсилює відчуття незадоволеності у шлюбі.

Недостатній рівень комунікативної культури посилює всі інші соціально-психологічні чинники конфліктів: невідповідність рольових очікувань і порушення соціальної рівноваги виявляються особливо проблемними, якщо партнери не вміють відкрито і конструктивно обговорювати труднощі.

Для підвищення комунікативної культури подружжя рекомендується:

- навчання навичкам активного слухання та емпатійного сприйняття;
- розвиток уміння виражати власні почуття і потреби без звинувачень;
- освоєння технік пошуку компромісів і взаємних рішень;
- усвідомлення власних комунікативних моделей та прагнення до їх корекції.

Таким чином, низький рівень комунікативної культури є суттєвою передумовою ескалації подружніх конфліктів, і робота над розвитком ефективної взаємодії значно підвищує стабільність та гармонію у стосунках.

4. Вплив соціального середовища на подружні конфлікти

Подружні стосунки формуються і функціонують не ізольовано, а в ширшому соціальному контексті, який суттєво впливає на характер взаємодії партнерів. Соціальне оточення може як сприяти гармонії та підтримці у шлюбі, так і провокувати конфлікти, підсилюючи напруження у взаєминах.

Основні чинники впливу соціального середовища включають:

1. Сім'я та родичі. Втручання близьких, надмірні очікування або порівняння з іншими сім'ями можуть створювати додаткове психологічне навантаження. Наприклад, постійні зауваження з боку батьків або критикування дій одного з партнерів можуть викликати конфлікти всередині подружжя і формувати емоційне напруження.
2. Коло друзів і знайомих. Поради та оцінки друзів і оточення, особливо якщо вони суперечать власним переконанням або очікуванням партнера, можуть

провокувати суперечки. Партнери можуть відчувати тиск відповідати соціальним стандартам або порівнювати свої стосунки з іншими сім'ями, що сприяє виникненню конфліктів.

3. Професійне середовище. Трудові навантаження, стресові ситуації на роботі, конкуренція або вимоги керівництва впливають на емоційний стан партнерів. Перенесення негативних емоцій із робочого середовища у сімейне життя часто стає причиною суперечок, дратівливості та емоційного дистанціювання.
4. Культурні та економічні фактори. Стандарти життя, фінансові труднощі, зміни в суспільних очікуваннях щодо гендерних ролей і сімейних обов'язків впливають на баланс у відносинах. Наприклад, економічна нестабільність може призводити до стресу та непорозумінь, а різниця у культурних цінностях партнерів — до конфліктів щодо виховання дітей, ведення господарства або стилю життя.

Вплив соціального середовища проявляється опосередковано через емоційний стан, цінності та очікування партнерів, формуючи додаткові передумови для конфліктів. Соціальне оточення може виступати як ресурс підтримки, коли забезпечує допомогу, поради та позитивні моделі взаємодії, або як джерело напруги, коли створює додаткові обмеження, порівняння та тиск.

Отже, для ефективного управління подружніми конфліктами важливо враховувати не лише індивідуальні та рольові особливості партнерів, а й ширший соціальний контекст, у якому функціонує подружжя. Усвідомлення впливу соціального середовища дозволяє прогнозувати потенційні джерела конфліктів і сприяти розвитку конструктивних моделей взаємодії.

5. Особистісні та емоційні чинники подружніх конфліктів

Соціально-психологічний підхід до вивчення подружніх конфліктів враховує не лише рольові та комунікативні аспекти, а й особистісні та емоційні характеристики партнерів, які взаємодіють із соціальним середовищем та

безпосередньо впливають на якість стосунків.

Основними особистісними та емоційними чинниками є:

1. Рівень емоційної зрілості та самоконтролю. Партнери з високим рівнем емоційної зрілості здатні адекватно реагувати на конфліктні ситуації, контролювати імпульси та уникати імпульсивних висловлювань. Низький рівень самоконтролю призводить до частих спалахів гніву, емоційного тиску і ескалації конфліктів.
2. Здатність до емпатії та розуміння іншого. Емпатія дозволяє відчувати та усвідомлювати емоційний стан партнера, що сприяє конструктивному вирішенню суперечок. Недостатній розвиток емпатії веде до непорозумінь, відчуття ігнорування потреб іншого і зниження емоційної близькості.
3. Ставлення до відповідальності та партнерства. Готовність брати на себе відповідальність за власні вчинки та дії у сім'ї визначає рівень довіри та стабільності відносин. Невідповідність у ставленні до партнерства (один активно бере участь у спільних рішеннях, інший — ухиляється) спричиняє суперечки і відчуття несправедливості.
4. Індивідуальні цінності, переконання та життєві цілі. Різниця у світогляді, ціннісних орієнтаціях та життєвих пріоритетах може бути джерелом тривалих конфліктів. Наприклад, різне ставлення до кар'єри, виховання дітей або фінансових пріоритетів часто викликає непорозуміння та напруженість у сім'ї.

Невідповідність особистісних та емоційних характеристик партнерів створює умови для частих конфліктів, емоційного дистанціювання та зниження задоволеності відносинами. Вирішення цих проблем можливе через розвиток самосвідомості, емоційної компетентності, умінь до емпатійного сприйняття, а також через узгодження цінностей та життєвих пріоритетів у подружжі.

Таким чином, особистісні та емоційні чинники є невід'ємною складовою соціально-психологічних передумов подружніх конфліктів і тісно взаємопов'язані

з рольовими, комунікативними та соціальними аспектами взаємодії партнерів.

Соціально-психологічні чинники подружніх конфліктів визначають структуру взаємодії партнерів, стиль їхньої комунікації та рівень гармонії у шлюбі. Аналіз літератури показує, що джерела конфліктів багатовимірні і включають як індивідуальні особливості, так і соціальні та культурні впливи. Основними чинниками є:

- невідповідність рольових очікувань, що створює рольові конфлікти та напруженість у повсякденному житті;
- порушення соціальної рівноваги, що проявляється через домінування одного з партнерів, нерівномірний розподіл обов'язків та емоційну або фінансову залежність;
- низький рівень комунікативної культури, що ускладнює відкритий діалог і сприяє ескалації конфліктів;
- вплив соціального середовища, включаючи родину, друзів, професійні умови та культурні стандарти, що може як підтримувати, так і дестабілізувати стосунки;
- особистісні та емоційні характеристики партнерів, які впливають на здатність до емпатії, самоконтролю, відповідальності та узгодження життєвих цінностей.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Аналіз теоретичних підходів до вивчення подружніх конфліктів показав, що їх джерела багатовимірні і включають як індивідуальні психологічні особливості партнерів, так і соціальні та культурні чинники. Кожен підхід — психоаналітичний, біхевіористський, когнітивно-біхевіористський, гуманістичний, системний та соціально-психологічний — підкреслює певний аспект конфліктогенезу, однак усі вони вказують на необхідність комплексного аналізу

взаємодії партнерів у шлюбі.

Виявлено основні соціально-психологічні чинники подружніх конфліктів:

1. невідповідність рольових очікувань, що призводить до рольових конфліктів і напруженості;
2. порушення соціальної рівноваги, що проявляється у нерівномірному розподілі обов'язків, домінуванні одного з партнерів та емоційній або фінансовій залежності;
3. низький рівень комунікативної культури, який ускладнює конструктивний діалог та сприяє ескалації конфліктів;
4. вплив соціального середовища, включаючи родину, друзів, професійне та культурне середовище;
5. особистісні та емоційні характеристики партнерів, що визначають здатність до самоконтролю, емпатії, відповідальності та узгодження цінностей.

Соціально-психологічні чинники формують структуру взаємодії партнерів, стиль комунікації та рівень гармонії у шлюбі. Невідповідність очікувань, дисбаланс у ролях, низька комунікативна компетентність та вплив зовнішнього середовища взаємопов'язані і посилюють конфліктогенний потенціал у сім'ї.

Для профілактики та подолання конфліктів важливо враховувати комплексний вплив усіх соціально-психологічних чинників. До ефективних стратегій відносяться розвиток комунікативних навичок, відкритий діалог щодо ролей і очікувань, усвідомлення особистісних цінностей та життєвих цілей, а також взаємна підтримка і врахування соціального контексту.

Теоретичний аналіз дозволяє визначити орієнтири для подальшого емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення конкретних соціально-психологічних передумов подружніх конфліктів у реальних сімейних взаємодіях.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ПЕРЕДУМОВ ПОДРУЖНИХ КОНФЛІКТІВ

2.1. Організація та методи дослідження

Для дослідження було обрано три методики:

1. Методика визначення стилю подружньої взаємодії

Методика спрямована на виявлення стилю взаємодії подружжя, тобто способів, у яких партнери спілкуються, вирішують конфлікти, розподіляють обов'язки та підтримують один одного у повсякденному житті. Результати дозволяють оцінити рівень гармонії у стосунках, визначити потенційні конфліктні зони та особливості комунікативної поведінки.

Завдання методики:

- Визначити переважаючий стиль взаємодії між партнерами.
- Виявити особливості комунікативних стратегій та способів вирішення конфліктів.
- Визначити рівень конструктивності та адаптивності подружніх стосунків.

У межах цієї методики виділяють такі стилі подружньої взаємодії:

1. Конструктивний (партнерський) стиль

- Відкритий діалог, здатність до компромісу.
- Взаємна підтримка та повага до потреб партнера.
- Продуктивне вирішення конфліктів.

2. Конфліктний (агресивний) стиль

- Часті суперечки, критика, звинувачення.
- Прагнення домінувати або нав'язувати свою точку зору.
- Низький рівень емпатії та взаєморозуміння.

3. Унікальний (пасивний) стиль

- Уникання конфліктів, мовчазне невдоволення.
- Недостатня ініціатива у вирішенні спільних проблем.
- Відсутність відкритого обговорення емоцій та потреб.

4. Залежний стиль

- Партнер покладається на іншого у прийнятті рішень або емоційній підтримці.
- Відсутність автономності, страх висловити власну думку.
- Підвищена вразливість до критики.

Методика може бути реалізована у формі опитувальника для подружжя, що містить блоки запитань про:

- розподіл ролей та обов'язків у сім'ї;
- способи вирішення конфліктів;
- стиль спілкування (відкритість, критика, співпраця);
- рівень емоційної підтримки та взаєморозуміння;
- реакцію на стресові ситуації.

Кожне питання оцінюється за шкалою, наприклад, від 1 до 5, де:

- 1—«ніколи»,
- 2—«рідко»,
- 3—«іноді»,
- 4—«часто»,
- 5 — «завжди».

Обробка результатів:

- Підраховується сума балів за кожним блоком або шкалою.
- Визначається домінуючий стиль взаємодії на основі найвищого показника.
- Аналізу підлягають також контрастні результати, які можуть вказувати на неузгодженість стилів партнерів та потенційні джерела конфліктів.
- Для повнішої оцінки рекомендується порівнювати відповіді обох партнерів і визначати ступінь узгодженості у сприйнятті взаємодії.

2. Методика: Опитувальник подружньої сумісності

Опитувальник спрямований на виявлення рівня сумісності подружжя за ключовими сферами взаємодії: емоційна близькість, спільні цінності, стиль комунікації, вирішення конфліктів та рольові очікування. Результати допомагають визначити потенційні джерела конфліктів та сфери, у яких партнери гармонійно взаємодіють.

Завдання методики:

- Оцінити ступінь сумісності партнерів у різних аспектах сімейних відносин.
- Виявити сильні та слабкі сторони взаємодії подружжя.
- Надати інформацію для психологічної корекції або консультаційної роботи.

Основні сфери оцінки:

1. Емоційна близькість та підтримка

- Взаємне розуміння та прийняття.
- Емоційна підтримка у складних ситуаціях.
- Вміння слухати та співпереживати.

2. Спільні цінності та життєві цілі

- Узгодженість поглядів на сімейні ролі.
- Спільні цілі у фінансових, професійних та особистих сферах.
- Узгодженість у вихованні дітей.

3. Стиль комунікації

- Відкритість у висловленні почуттів і потреб.
- Уміння конструктивно вирішувати суперечки.
- Рівень довіри та взаємоповаги у спілкуванні.

4. Вирішення конфліктів

- Схильність до компромісу.
- Наявність конструктивних стратегій виходу із суперечок.
- Уникання агресії, критики та маніпуляцій.

5. Рольові очікування та обов'язки

- Узгодженість у розподілі домашніх обов'язків.
- Відповідальність за фінансову та побутову сферу.
- Врахування бажань та потреб партнера у ролях батька/матері, працівника тощо.

Структура опитувальника:

- Опитувальник складається з 30–40 тверджень, що охоплюють усі сфери сумісності.
- Відповіді оцінюються за шкалою Лайкерта:
 - 1—«повністю не згоден»,
 - 2—«скоріше не згоден»,
 - 3—«не визначився/іноді»,
 - 4— «скоріше згоден»,
 - 5 — «повністю згоден».

Обробка результатів:

- Сумуються бали за кожною сферою та визначається середній показник сумісності.
- Високий бал (4–5) свідчить про гармонійність та ефективну взаємодію у даній сфері.
- Середній бал (3–4) вказує на часткову сумісність, можливі конфліктні зони.
- Низький бал (1–3) сигналізує про серйозні труднощі у взаємодії, які потребують корекції або консультації.

3. Тест Томаса на стиль поведінки у конфлікті

Тест Томаса дозволяє визначити стиль поведінки людини у конфліктних ситуаціях, що дає змогу оцінити, як партнери реагують на суперечки у подружніх стосунках. Результати тесту допомагають виявити потенційні джерела конфліктів та надати рекомендації щодо підвищення ефективності взаємодії.

Завдання методики:

- Визначити домінуючий стиль поведінки у конфлікті кожного партнера.

- Виявити схильності до компромісу, уникання, співпраці або конфронтації.
- Дослідити вплив індивідуальних стилів на якість подружніх стосунків.

Структура тесту:

- Тест складається з 30–40 ситуаційних завдань, що описують можливі конфліктні ситуації у житті, роботі або стосунках.
- Для кожної ситуації пропонується 5 варіантів поведінки, що відповідають різним стилям.
- Респондент обирає один або декілька варіантів, які найбільше відповідають його типовій поведінці.

Обробка результатів:

- Кожна відповідь оцінюється за стилем поведінки.
- Підраховується кількість виборів кожного стилю і визначається домінуючий стиль респондента.
- Аналізу підлягає співвідношення стилів у подружжі, що дозволяє прогнозувати потенційні конфліктні ситуації та шляхи їх конструктивного вирішення.

Інтерпретація:

- Суперництво — можливі часті конфлікти через прагнення до домінування.
- Уникання — конфлікти залишаються невирішеними, накопичується напруга.
- Компроміс — конфлікти вирішуються тимчасово, але не завжди задовольняють обидві сторони.
- Співпраця — найефективніший стиль для гармонійних стосунків, сприяє взаєморозумінню.
- Пристосування — ризик зниження задоволеності власними потребами, можливе емоційне виснаження.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Спочатку була проведена методика на переважаючий стиль подружньої взаємодії.

Таблиця 2.1.

Результати дослідження

Стиль подружньої взаємодії	Кількість пар (з 20)	Відсоток
Конструктивний (партнерський)	11	55%
Конфліктний (агресивний)	4	20%
Уникаючий (пасивний)	3	15%
Залежний	2	10%

1. Конструктивний (партнерський) стиль

Частка пар: 11 з 20 (55%).

Характеристика:

- Партнери відкрито обговорюють власні потреби, бажання та емоції, що дозволяє уникати непорозумінь.
- Конфлікти вирішуються переважно через компроміс та взаємну співпрацю, а не через домінування або уникання.
- У відносинах спостерігається взаємна повага та емоційна підтримка, що підвищує емоційний комфорт обох партнерів.
- Партнери активно залучені до розподілу обов'язків і ухвалення рішень, враховуючи потреби один одного.
- У таких парах високий рівень довіри та готовності допомагати одне одному у повсякденних справах та у стресових ситуаціях.

Конструктивний стиль взаємодії свідчить про високий рівень гармонії та

стабільності стосунків. Підвищується здатність ефективно долати конфлікти без ескалації напруженості. Такі пари характеризуються високим рівнем задоволеності подружнім життям, емоційним благополуччям і позитивним кліматом у сім'ї. Конструктивний стиль є фактором захисту від виникнення хронічних конфліктів та сприяє розвитку довготривалих і гармонійних взаємин.

2. Конфліктний (агресивний) стиль

Частка пар: 4 з 20 (20%).

Характеристика:

- У таких парах спостерігаються часті суперечки, критика та звинувачення одного партнера іншому.
- Один або обидва партнери прагнуть домінувати у вирішенні спільних питань, нав'язуючи власну точку зору.
- Рідко застосовуються конструктивні стратегії вирішення конфліктів, такі як компроміс, співпраця чи взаємне обговорення проблем.
- Емоційна атмосфера у сім'ї часто характеризується напругою, агресивними проявами або емоційними зривами.
- Партнери можуть демонструвати недостатню емпатію та неповагу до потреб один одного, що посилює конфліктний потенціал.

Конфліктний стиль взаємодії свідчить про високий рівень напруженості у стосунках та ризик регулярних емоційних конфліктів. Підвищується ймовірність ескалації суперечок та формування хронічних конфліктних моделей, що негативно впливає на задоволеність подружнім життям. Партнери в таких парах часто відчують стрес, незадоволеність або емоційне дистанціювання. Для корекції необхідна робота над розвитком комунікативних навичок, умінням слухати партнера, застосуванням конструктивних стратегій врегулювання конфліктів та контролем емоційної поведінки. Важливо формувати усвідомлення взаємних потреб і навчати партнерів технік взаємопідтримки та компромісу, що сприятиме зниженню напруженості у стосунках.

3. Уникаючий (пасивний) стиль

Частка пар: 3 з 20 (15%).

Характеристика:

- Партнери уникають конфліктів або свідомо ігнорують проблеми, не обговорюючи їх.
- Більшість ситуацій, що можуть викликати суперечки, залишаються невирішеними, що призводить до поступового накопичення напруженості.
- Низький рівень активності у вирішенні спільних питань і ухваленні рішень.
- Часто спостерігається мовчазна агресія, пасивність або емоційне дистанціювання.
- Партнери рідко висловлюють свої потреби та емоції відкрито, що ускладнює досягнення взаєморозуміння.

Пасивний стиль взаємодії може тимчасово зберігати мир у подружжі, однак не сприяє довгостроковій гармонії. Накопичення невирішених проблем часто призводить до незадоволеності відносинами, емоційного дистанціювання і ризику виникнення серйозних конфліктів у майбутньому.

4. Залежний стиль

Частка пар: 2 з 20 (10%).

Характеристика:

- Один із партнерів постійно підлаштовується під іншого, поступаючись власними потребами і бажаннями.
- Виявляється недостатня самостійність у прийнятті рішень та слабка здатність відстоювати власну позицію.
- Емоційна залежність від партнера часто проявляється у страху конфліктувати або приймати рішення самостійно.
- У таких парах може спостерігатися дисбаланс у ролях та обов'язках, коли один партнер бере на себе більшість відповідальності, а інший покладається на нього.

Залежний стиль взаємодії створює ризик емоційного вигорання та незадоволеності відносинами у партнера, який постійно підлаштовується. Може формувати дисбаланс у стосунках та знижувати рівень гармонії.

Проведене дослідження показало, що конструктивний (партнерський) стиль домінує у більшості подружніх пар — 55% (11 із 20 пар). Це є позитивним індикатором стабільності та гармонійності стосунків, здатності партнерів ефективно вирішувати конфлікти, підтримувати взаємоповагу та емоційну підтримку. Пари з домінуючим конструктивним стилем характеризуються високим рівнем задоволеності шлюбом та низьким рівнем напруженості.

Конфліктний (агресивний) та унікальний (пасивний) стилі разом складають 35% вибірки, що свідчить про наявність зон ризику у близько третини подружніх пар. Ці стилі взаємодії вказують на часті непорозуміння, незадоволеність відносинами та потенційні емоційні напруження. У таких парах спостерігається або постійна суперечка і конфліктність, або накопичення невирішених проблем через уникання конфліктів.

Залежний стиль виявлено у 10% пар, що вказує на потребу розвитку рівності та взаємності у взаємодії. В цих парах один з партнерів поступається власними потребами, що може призводити до дисбалансу у стосунках та зниження задоволеності.

Далі продемонстровано результати дослідження Опитувальник подружньої сумісності.

Таблиця 2.2.

Результати дослідження Опитувальник подружньої сумісності

Рівень сумісності	Кількість пар	Відсоток
Високий	9	45%
Середній	7	35%
Низький	4	20%

45% пар демонструють гармонійні стосунки, високий рівень довіри та ефективну комунікацію. У цих парах спостерігається збіг цінностей, взаємна підтримка та конструктивне вирішення конфліктів. Такий рівень сумісності сприяє стабільності подружніх відносин та позитивному емоційному клімату в сім'ї.

35% пар мають середній рівень сумісності, що свідчить про наявність певних зон напруги. У таких парах іноді виникають розбіжності у спільних цінностях, стилях спілкування або підходах до вирішення конфліктів. Це може призводити до тимчасових непорозумінь, які потребують уваги та розвитку навичок конструктивної взаємодії.

20% пар характеризуються низькою сумісністю, що вказує на високий ризик конфліктів, емоційної напруженості та незадоволеності стосунками. У цих парах спостерігаються значні розбіжності у цінностях, нерівномірний розподіл ролей, слабка емоційна підтримка та проблеми у комунікації, що створює передумови для хронічних конфліктів.

Результати дослідження показали, що узгодженість цінностей та інтересів партнерів є важливим чинником подружньої сумісності та гармонії стосунків. Аналіз показав наступне:

- 50% пар демонструють високий рівень збігу цінностей. У цих подружніх парах спостерігається подібність у життєвих пріоритетах, ставленні до сім'ї, кар'єри, дозвілля та соціальних ролей. Таке узгодження забезпечує позитивний емоційний клімат, взаєморозуміння і зменшує ймовірність конфліктів. Партнери активно підтримують один одного у спільних цілях і рішеннях, що сприяє стабільності та гармонії у стосунках.
- 30% пар мають часткові розбіжності у цінностях та інтересах, що іноді призводить до непорозумінь або суперечок. Розбіжності можуть стосуватися, наприклад, підходів до виховання дітей, розподілу обов'язків, кар'єрних пріоритетів чи способів проведення вільного часу. У таких парах гармонія підтримується лише частково, і для зміцнення відносин може знадобитися

психологічна робота над узгодженням цінностей та комунікацією.

- 20% пар мають значні відмінності у цінностях і життєвих пріоритетах, що часто провокує конфлікти та знижує рівень задоволеності стосунками. У цих парах відсутнє відчуття спільності цілей, а рішення приймаються по-різному, що створює емоційне напруження і може бути фактором хронічної незадоволеності відносинами.

Узгодженість цінностей і інтересів партнерів є ключовим чинником сумісності та стабільності подружніх стосунків. Високий рівень збігу цінностей сприяє гармонії, тоді як розбіжності у цінностях можуть стати джерелом конфліктів і потребують свідомої роботи над взаєморозумінням та компромісами.

Результати дослідження показали, що рівень емоційної підтримки та довіри значною мірою визначає якість подружніх стосунків:

- 40% пар демонструють високий рівень емоційної підтримки та довіри. У таких парах партнери відкрито обговорюють свої емоційні потреби, активно підтримують один одного у складних ситуаціях і демонструють стійкість стосунків у періоди стресу.
- 35% пар характеризуються середнім рівнем підтримки. Партнер іноді відчуває, що його емоційні потреби не повністю задовольняються, що може створювати тимчасові напруження та непорозуміння.
- 25% пар мають низький рівень довіри та підтримки, що провокує емоційний дискомфорт, підвищує ризик конфліктів і негативно впливає на стабільність стосунків.

Високий рівень емоційної підтримки та довіри сприяє гармонії у стосунках, тоді як її нестача може стати значним фактором конфліктності та емоційного напруження.

Дослідження стилів спілкування та конфліктної взаємодії показало:

- 45% пар мають високий рівень конструктивного спілкування, де конфлікти вирішуються через співпрацю, компроміс та взаємне обговорення проблем.

Це забезпечує стабільність та ефективне управління напругою у стосунках.

- 35% пар характеризуються середнім рівнем спілкування, де виникають часткові непорозуміння і нерідко присутня емоційна напруга. Такі пари потребують розвитку комунікативних навичок і навчання конструктивним стратегіям вирішення конфліктів.
- 20% пар мають низький рівень спілкування, що проявляється у частих суперечках, униканні проблем або агресивному спілкуванні. Це створює високий ризик хронічних конфліктів і емоційного вигорання.

Конструктивний стиль спілкування є ключовим чинником гармонії у стосунках, а агресивне або унікальне спілкування підвищує конфліктність та знижує задоволеність партнерів.

Рівень збалансованості у розподілі ролей та обов'язків значною мірою впливає на емоційний клімат у сім'ї:

- 50% пар мають збалансований розподіл ролей та обов'язків, що сприяє стабільності та гармонії стосунків, рівності та взаємоповазі партнерів.
- 30% пар характеризуються нерівномірним розподілом обов'язків, що створює джерела напруги, відчуття несправедливості та часткову незадоволеність стосунками.
- 20% пар демонструють явну залежність одного партнера від іншого, що призводить до дисбалансу у взаємодії, підвищує ризик емоційного вигорання та знижує рівень задоволеності відносинами.

Рівновага у розподілі обов'язків і взаємозалежність партнерів є важливим чинником стабільності та задоволеності шлюбом, тоді як дисбаланс створює передумови для конфліктів і напруження.

Далі розглянемо результати методи Тест Томаса. Отримані дані дозволили визначити п'ять основних стилів подружньої поведінки у конфліктних ситуаціях.

Таблиця 2.3.

Результати за тестом Томаса

Стиль поведінки у конфлікті	Кількість осіб	Відсоток (%)	Характеристика
Співробітництво	14	35%	Відкрите обговорення, взаємоповага, пошук рішень
Компроміс	10	25%	Поступки обох сторін, часткове вирішення проблем
Пристосування	6	15%	Поступливість, уникання суперечок, внутрішня напруга
Уникнення	5	12,5%	Відмова від вирішення, емоційна дистанція
Суперництво	5	12,5%	Домінування, контроль, конфронтація

1. Стиль співробітництва (кооперації)

Частка респондентів: 14 осіб (35%).

Характеристика:

Стиль співробітництва (кооперації) є найбільш конструктивною формою поведінки у конфліктних ситуаціях. Йому притаманне прагнення партнерів до взаєморозуміння, відкритості та пошуку рішень, які задовольняють обидві сторони. Партнери не уникають обговорення проблем, а навпаки — сприймають конфлікт як можливість для розвитку та поглиблення взаємин. Для них характерна висока комунікативна культура, уміння вислухати, проявити емпатію та зберегти емоційну рівновагу під час суперечок.

Такі подружжя схильні до взаємної підтримки та довіри, активно залучаються до прийняття спільних рішень, що підвищує рівень задоволеності шлюбом. Конфлікт у цих парах розглядається не як загроза, а як спільна задача,

яку необхідно вирішити через співпрацю.

Переважаючий стиль співробітництва свідчить про високий рівень психологічної зрілості партнерів, сформовані навички конструктивної комунікації та здатність до емоційної регуляції. У таких парах домінує атмосфера довіри, рівноправності та взаємної поваги. Цей стиль сприяє гармонійному розвитку подружніх стосунків, підвищенню стійкості до стресів та формуванню позитивного сімейного мікроклімату.

2. Стиль компромісу

Частка респондентів: 10 осіб (25%).

Характеристика:

Стиль компромісу характеризується прагненням партнерів досягти згоди шляхом взаємних поступок. Обидві сторони готові відмовитися від частини власних інтересів, щоб зберегти стабільність у стосунках. У подружніх взаєминах це проявляється у готовності «зустрітися посередині» — наприклад, узгоджувати рішення щодо побутових, фінансових чи виховних питань через взаємне врахування позицій.

Компроміс дає змогу уникнути ескалації конфлікту, підтримати зовнішню гармонію та контроль над емоціями. Проте він часто не усуває глибинних суперечностей, залишаючи певний рівень внутрішньої напруги або невисловлених образ. Такий стиль частіше зустрічається у парах із помірним рівнем емоційної відкритості, де партнери прагнуть уникати тривалих конфліктів, але ще не завжди готові до глибокого аналізу відносин.

Домінування компромісу свідчить про прагнення до стабільності та взаєморозуміння, але також може вказувати на певні обмеження у сфері комунікації та емоційної близькості. Хоча цей стиль сприяє збереженню рівноваги у шлюбі, він не завжди забезпечує глибинну гармонію, оскільки частина проблем залишається невирішеною. Оптимальним він є у ситуаціях, коли партнери мають різні погляди, але готові взаємно враховувати потреби одне одного.

3. Стиль пристосування

Частка респондентів: 6 осіб (15%).

Характеристика:

Стиль пристосування передбачає переважне задоволення інтересів одного партнера за рахунок власних. Людина, що обирає цей стиль, уникає конфлікту шляхом поступок, придушення власних бажань або емоцій, орієнтуючись на збереження миру та уникнення суперечок. У шлюбних стосунках це може проявлятися у прагненні «не псувати атмосферу», приймати рішення партнера без обговорення, уникати відкритої критики.

Такі відносини зовні виглядають спокійними, проте можуть приховувати внутрішню напруженість. З часом накопичене невдоволення може призвести до емоційного вигорання, втрати самоповаги чи появи дистанції між партнерами.

Домінування пристосувального стилю свідчить про асиметрію у стосунках, де один із партнерів бере на себе роль «миротворця», часто на шкоду власним потребам. Це може бути ознакою емоційної залежності, низької самооцінки або страху втратити відносини. Хоча пристосування дозволяє тимчасово знизити рівень конфліктності, у довгостроковій перспективі воно знижує якість комунікації та рівень задоволеності шлюбом.

4. Стиль уникнення

Частка респондентів: 5 осіб (12,5%).

Характеристика:

Стиль уникнення характеризується свідомим відходом від вирішення конфліктних ситуацій. Партнери намагаються не обговорювати проблеми, відкладають їх «на потім», замовчують власні емоції або невдоволення. Зовні такі стосунки можуть виглядати спокійними, однак це часто є результатом емоційного дистанціювання, а не реального взаєморозуміння.

Поведінка уникнення може бути обумовлена страхом конфлікту, низькою впевненістю у собі, недостатнім рівнем комунікативних навичок або небажанням

порушувати гармонію будь-якою ціною. При цьому проблеми залишаються невирішеними, що поступово призводить до накопичення внутрішньої напруги та зниження емоційної близькості між партнерами.

Стиль уникнення вказує на низький рівень емоційної зрілості та відповідальності у вирішенні спільних труднощів. Хоча тимчасове уникання може допомогти уникнути гострого конфлікту, його тривале застосування формує пасивну модель взаємодії, у якій невдоволення накопичується і з часом може проявитися у вигляді вибухових суперечок або емоційного відчуження.

Для подружніх пар із таким стилем доцільно застосовувати психологічні тренінги розвитку асертивності та комунікативних навичок, що допомагають безпечно висловлювати власні почуття та знаходити конструктивні рішення.

5. Стиль суперництва (домінування)

Частка респондентів: 5 осіб (12,5%).

Характеристика:

Стиль суперництва характеризується прагненням одного з партнерів домінувати у взаємодії та відстоювати власну позицію будь-якою ціною. Такий партнер схильний до контролю, наполегливості та категоричності у прийнятті рішень, рідко враховує точку зору іншого. У подружніх стосунках це може проявлятися у формі авторитарності, емоційного тиску або критицизму, коли один із партнерів прагне встановити власні правила і вимагати їх дотримання.

Нерідко цей стиль супроводжується низькою емпатійністю та високим рівнем домагань, що ускладнює відкритий діалог і сприяє формуванню конфліктних ситуацій. Інший партнер часто змушений пристосовуватися або уникати суперечок, щоб уникнути ескалації напруги.

Суперництво є найменш ефективним стилем для підтримання гармонійних подружніх відносин. Його домінування вказує на дисбаланс влади у стосунках, зниження рівня довіри, взаємної поваги та емоційної підтримки. Така поведінка часто призводить до підвищеної конфліктності, образ, почуття несправедливості з

боку підлеглого партнера.

Разом із тим, у деяких ситуаціях елементи цього стилю можуть мати адаптивне значення — наприклад, коли необхідно швидко прийняти рішення або захистити інтереси сім'ї. Проте його тривале домінування без урахування потреб обох партнерів руйнує емоційний зв'язок і може призвести до відчуження або розриву стосунків.

Далі було проведено кореляційний аналіз Пірсона між шкалами трьох методик.

Було виявлено наступні загальні закономірності:

1. Сильні позитивні зв'язки між конструктивністю взаємодії та сумісністю. Конструктивний стиль дуже сильно корелює із загальним індексом сумісності ($r = 0.72^{***}$) та з підшкалами «спільні цінності» ($r = 0.68^{***}$) і «емоційна підтримка» ($r = 0.74^{***}$). Це означає: чим сильніше проявлений конструктивний стиль у парі, тим вищі показники сумісності, довіри і підтримки.

2. Конфліктний стиль — потужний негативний предиктор сумісності. Конфліктний стиль має значущі негативні кореляції із загальним індексом сумісності ($r = -0.64^{***}$) та з емоційною підтримкою ($r = -0.71^{***}$). Водночас він сильно асоціюється з суперництвом у тесті Томаса ($r = 0.78^{***}$). Тобто конфліктна взаємодія і суперницька тактика йдуть поруч і знижують сумісність.

3. Пасивні стилі (уникнення, залежність) пов'язані з погіршенням емоційної підтримки й унікальними способами реагування. Уникаючий стиль має помітну позитивну кореляцію з уникненням у Томасі ($r = 0.62^{***}$), і негативно корелює з емоційною підтримкою ($r = -0.56^{***}$). Залежний стиль пов'язаний із пристосуванням ($r = 0.67^{***}$) і помірно негативно — з емоційною підтримкою ($r = -0.40^*$). Це означає: пасивні моделі створюють емоційну дистанцію, а також поєднуються з поступливістю/пристосуванням у конфлікті.

Таблиця 2.5.

Кореляційний аналіз Пірсона

Показники	Подружня сумісність	Спільні цінності	Емоційна підтримка	Стиль співробітництва	Стиль компромісу	Стиль уникнення	Стиль суперництва	Стиль пристосування
Конструктивний стиль взаємодії	r = 0.72*	r = 0.68*	r = 0.74*	r = 0.69*	r = 0.61	r = -0.52**	r = -0.59**	r = 0.33
Конфліктний стиль	r = - 0.64***	r = - 0.58**	r = - 0.71***	r = -0.63***	r = -0.49**	r = 0.44**	r = 0.78*	r = -0.26
Унікальний стиль	r = -0.49**	r = - 0.41**	r = -0.56*	r = -0.45**	r = -0.38*	r = 0.62*	r = 0.37*	r = 0.25
Залежний стиль	r = -0.32	r = -0.29	r = -0.40*	r = -0.31	r = -0.22	r = 0.48**	r = 0.35*	r = 0.67*

А. Конструктивний стиль ↔ Сумісність ($r = 0.72^*$, $p < 0.001$)**

Сила зв'язку: дуже висока позитивна кореляція.

Пари, які демонструють конструктивний стиль взаємодії — відкритість, взаємну підтримку, орієнтацію на діалог і співпрацю — мають значно вищий рівень подружньої сумісності. Це означає, що вони поділяють схожі життєві цінності, спільно вирішують побутові та емоційні питання, легше досягають компромісів.

Практично: розвиток конструктивних стратегій комунікації може стати ключовим напрямом у програмах подружнього консультування, оскільки він безпосередньо підвищує рівень задоволеності стосунками.

В. Конфліктний стиль ↔ Суперництво ($r = 0.78^*$, $p < 0.001$)**

Сила зв'язку: дуже висока позитивна кореляція.

У парах, де переважає конфліктний стиль спілкування, в конфліктних ситуаціях найчастіше реалізується *суперницький стиль* за Томасом. Такі партнери прагнуть контролювати ситуацію, домінувати у прийнятті рішень, доводити власну правоту.

Психологічно: це свідчить про тенденцію до влади й змагання замість партнерства.

Практично: корисним буде розвиток навичок емпатійного слухання та визнання права іншого на власну думку.

С. Конструктивність ↔ Уникання / Суперництво ($r = -0.52$, $r = -0.59^{**}$, $p < 0.01$)**

Сила зв'язку: помірна негативна кореляція.

Чим вищий рівень конструктивної взаємодії між партнерами, тим рідше вони вдаються до деструктивних стратегій — уникання проблем або домінування.

Психологічно: це підтверджує, що конструктивна поведінка базується на зрілих формах комунікації — здатності вислухати, домовитися та вирішувати проблеми без агресії чи втечі.

Практично: підвищення конструктивності в спілкуванні автоматично знижує ризик конфліктної поведінки.

D. Унікальний стиль ↔ Уникання ($r = 0.62^*$, $p < 0.001$)**

Сила зв'язку: висока позитивна кореляція.

Пари, схильні до унікального (пасивного) стилю взаємодії, найчастіше обирають уникання як основну стратегію поведінки у конфлікті. Вони замовчують проблеми, відкладають розмови, створюючи тимчасову ілюзію спокою.

Психологічно: це відображає страх емоційного зіткнення та невпевненість у власній здатності вирішувати проблеми.

Практично: рекомендовано формувати безпечний простір для відкритого обговорення труднощів, розвивати навички асертивного самовираження.

E. Залежний стиль ↔ Пристосування ($r = 0.67^*$, $p < 0.001$)**

Сила зв'язку: висока позитивна кореляція.

Емоційна залежність у стосунках тісно пов'язана з пристосувальним стилем поведінки у конфлікті. Партнер, який відчуває страх втратити стосунки, часто поступається власними потребами, аби зберегти мир.

Психологічно: це вказує на дисбаланс влади у стосунках, недостатню автономність одного з партнерів.

Практично: у роботі з такими парами важливо розвивати самоповагу, здатність до самостійного прийняття рішень і рівноправну взаємодію.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

У третьому розділі було представлено результати емпіричного дослідження особливостей подружньої взаємодії, рівня сумісності та домінуючих стилів поведінки у конфліктних ситуаціях. Отримані дані дозволили виявити характерні закономірності, що визначають якість і стабільність подружніх стосунків.

Домінування конструктивного стилю взаємодії (55%) свідчить про наявність

у більшості пар зрілих форм комунікації, готовність до діалогу, співпраці та взаємної підтримки. Такі стосунки характеризуються високим рівнем довіри, емоційного контакту й взаєморозуміння. Разом із тим, близько третини пар продемонстрували конфліктний або пасивно-унікальний стиль, що вказує на потенційні зони ризику та потребу у розвитку комунікативних навичок.

За результатами опитувальника подружньої сумісності, 45% пар мають високий рівень гармонійності стосунків, 35% — середній, а 20% — низький рівень сумісності. Найвищі показники сумісності пов'язані зі спільністю життєвих цінностей, взаємною довірою та збалансованим розподілом ролей у сім'ї. Зниження сумісності спостерігалось у парах з різними поглядами на сімейні ролі, низьким рівнем емоційної підтримки та нерівномірним розподілом обов'язків.

Результати тесту Томаса показали, що найбільш поширеними стилями подолання конфліктів є співробітництво (35%) і компроміс (25%), які відображають конструктивну орієнтацію партнерів на взаєморозуміння. Водночас стилі уникання (12,5%), суперництва (12,5%) та пристосування (15%) демонструють меншу ефективність і свідчать про емоційну напругу, прагнення уникати відкритого обговорення проблем або домінувати над партнером.

Кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона виявив тісні взаємозв'язки між основними змінними:

- конструктивний стиль взаємодії позитивно корелює з подружньою сумісністю ($r = 0.72^{***}$) та співробітництвом у конфлікті;
- конфліктний стиль має сильний зв'язок із суперництвом ($r = 0.78^{***}$);
- унікальний стиль пов'язаний із униканням конфліктів ($r = 0.62^{***}$);
- залежний стиль — із пристосуванням ($r = 0.67^{***}$);
- конструктивність негативно пов'язана з униканням і суперництвом ($r = -0.52^{**}$, $r = -0.59^{**}$).

Отже, стиль взаємодії в парі безпосередньо впливає на те, як подружжя вирішує конфлікти та наскільки гармонійними є їхні

стосунки.

Загалом результати свідчать, що якість подружніх стосунків зумовлюється рівнем конструктивності взаємодії, сумісністю цінностей і зрілістю комунікативних стратегій. Пари, орієнтовані на співробітництво, демонструють більшу стабільність і задоволеність, тоді як домінування деструктивних стилів (конфліктного, пасивного чи залежного) веде до зниження емоційного благополуччя та зростання напруженості у взаєминах.

РОЗДІЛ 3.

ПСИХОКОРЕКЦІЙНІ ТА ПРОФІЛАКТИЧНІ ШЛЯХИ ЗМЕНШЕННЯ ПОДРУЖНІХ КОНФЛІКТІВ

3.1. Основні принципи психологічної роботи з подружніми парами

Психологічна робота з подружніми парами ґрунтується на низці принципів, які забезпечують ефективність втручання та сприяють формуванню гармонійних стосунків. Першим і найважливішим є принцип конфіденційності та безпеки, що передбачає створення середовища, у якому кожен партнер може відкрито висловлювати свої почуття, емоції та думки, не побоюючись засудження чи осуду. Відчуття психологічної безпеки дозволяє обговорювати навіть найбільш чутливі теми та сприяє встановленню довірчих відносин між консультантом і парою.

Наступним ключовим є принцип рівноправності та взаємоповаги, який передбачає визнання цінності кожного партнера, його потреб і почуттів. Психолог спрямовує пару на усвідомлення того, що жоден із партнерів не повинен домінувати чи принижувати іншого, а всі рішення мають прийматися спільно з урахуванням інтересів обох сторін. Цей принцип сприяє формуванню емоційного комфорту та зменшує рівень конфліктності у відносинах.

Принцип індивідуалізації та диференціації підходів передбачає врахування особливостей кожного члена пари, таких як темперамент, рівень емоційної зрілості, стиль комунікації та життєві цінності. Психолог підбирає методи і техніки, що найбільше відповідають конкретним потребам пари та специфіці їхніх проблем, що забезпечує ефективність втручання та підвищує готовність партнерів до змін.

Ще одним важливим принципом є системність, яка ґрунтується на розумінні подружніх відносин як єдиної системи, де дії одного партнера безпосередньо впливають на поведінку іншого. Робота ведеться не лише з індивідуальними

проблемами, а й із взаємодією партнерів, їхніми ролями, нормами та усталеними патернами спілкування. Такий підхід дозволяє виявляти приховані причини конфліктів і розробляти ефективні стратегії їх подолання.

Принцип активного залучення та мотивації до змін спрямований на те, щоб партнери брали активну участь у процесі вирішення проблем, усвідомлювали власну відповідальність за стан стосунків і розвивали навички конструктивної взаємодії. Психолог стимулює розвиток комунікативних навичок, вміння домовлятися та шукати компроміси, що сприяє зниженню конфліктності та підвищенню задоволеності взаєминами.

Не менш важливим є принцип поступовості та реалістичності змін, що полягає у поступовому впровадженні нових моделей поведінки з урахуванням психологічних можливостей партнерів. Важливо уникати надмірного навантаження або очікування миттєвих результатів, адже формування стабільних і ефективних способів взаємодії потребує часу та послідовної роботи.

Останнім, але не менш значущим, є принцип підтримки та розвитку ресурсів пари, який передбачає виявлення сильних сторін відносин, таких як спільні цінності, здатність до компромісу та ефективна комунікація, і їхнє посилення. Психолог не лише допомагає усувати проблеми, а й працює над зміцненням потенціалу пари для гармонійного, задовільного та стабільного подружнього життя.

Таким чином, дотримання зазначених принципів у практичній роботі з подружніми парами дозволяє створити умови для розвитку конструктивної взаємодії, підвищення рівня сумісності, зменшення конфліктності та формування емоційно зрілих, стабільних відносин. Комплексний підхід, що поєднує безпеку, повагу, системність і розвиток ресурсів, забезпечує ефективність психологічного супроводу та сприяє досягненню гармонії у подружньому житті.

Психологічна робота з подружніми парами реалізується через низку спеціальних методик та вправ, які відповідають зазначеним принципам і

спрямовані на підвищення конструктивності взаємодії, розвиток комунікативних навичок та зміцнення емоційної підтримки. Одним із основних інструментів є методика активного слухання, яка допомагає партнерам навчитися уважно слухати одне одного, повторювати почуте своїми словами для перевірки розуміння та висловлювати власні емоції без звинувачень. Ця техніка сприяє розвитку емпатії, підвищує рівень взаємної довіри та зменшує напруженість у спілкуванні.

Для відпрацювання конструктивних моделей вирішення конфліктів застосовується техніка «Я-повідомлень», яка дозволяє висловлювати власні потреби та емоції у формі, що не провокує захисну реакцію партнера. Використання «Я-повідомлень» допомагає уникати критики та звинувачень, зменшує рівень агресивності у взаємодії та сприяє партнерському пошуку компромісу.

Ще однією ефективною методикою є рольові ігри та моделювання ситуацій конфлікту, де психолог пропонує подружжю відпрацювати різні сценарії взаємодії у конфліктних ситуаціях. Це дозволяє партнерам усвідомити власні патерни поведінки, побачити реакції один одного з боку та знайти альтернативні способи взаємодії. Особливо ефективно поєднувати цю техніку з тренінгом навичок співпраці та компромісу, що формує вміння домовлятися, приймати спільні рішення та враховувати інтереси обох сторін.

Для підвищення рівня емоційної підтримки застосовуються вправи на розвиток емоційної близькості та вдячності, наприклад, ведення щоденника позитивних подій, у якому партнери записують приємні моменти, прояви турботи або допомоги один одному. Такі практики зміцнюють емоційний зв'язок, знижують напруженість та сприяють формуванню стабільного позитивного клімату у стосунках.

Для відновлення рівноваги у розподілі ролей і обов'язків психологи використовують **сімейні «контракти» та спільне планування», де партнери узгоджують зобов'язання, пріоритети та правила взаємодії. Це дозволяє уникати

нерівномірного навантаження, запобігати конфліктам через дисбаланс обов'язків і сприяє формуванню партнерських стосунків, заснованих на взаємності та повазі.

Таким чином, поєднання принципів психологічної роботи з конкретними методиками та вправами дозволяє формувати у подружніх пар стійкі конструктивні навички спілкування, ефективного вирішення конфліктів, підтримки та взаємодопомоги. Комплексне використання зазначених технік сприяє зміцненню емоційного клімату, підвищенню сумісності, розвитку довіри та поваги, а також формує умови для стабільних і гармонійних подружніх відносин.

3.2. Програма профілактики та подолання подружніх конфліктів

Розробка програми профілактики та подолання подружніх конфліктів базується на врахуванні соціально-психологічних чинників, що впливають на взаємодію партнерів, а також на результатах емпіричного дослідження стилів подружньої взаємодії, рівня сумісності та способів вирішення конфліктів. Програма спрямована на розвиток конструктивних навичок спілкування, формування емоційної підтримки та довіри, а також на підвищення рівня особистісної зрілості та автономності партнерів.

Програма передбачає кілька взаємопов'язаних етапів. Перший етап полягає у діагностичному оцінюванні подружньої пари за допомогою методик, які дозволяють визначити стиль взаємодії, рівень сумісності та переважний тип поведінки у конфліктних ситуаціях. Виявлення сильних сторін та зон ризику дозволяє індивідуалізувати подальшу роботу і підбирати найбільш ефективні методики втручання.

Другий етап включає психоосвітню роботу, спрямовану на підвищення усвідомленості партнерів щодо природи конфліктів у подружжі, їх причин та наслідків. В рамках цього етапу проводяться лекції та тренінги з розвитку комунікативної культури, емоційної саморегуляції та навичок конструктивного

вирішення конфліктів. Партнерів навчають технікам активного слухання, формулюванню «Я-повідомлень», визначенню власних потреб і бажань, а також умінню визнавати та поважати потреби іншого.

Третій етап полягає у практичній роботі над взаємодією пари. На цьому етапі застосовуються індивідуальні та групові вправи, такі як рольові ігри, моделювання конфліктних ситуацій, спільне планування обов'язків та прийняття рішень, ведення щоденників вдячності та позитивних подій, а також вправи на розвиток емпатії та підтримки. Основною метою цього етапу є формування навичок конструктивного спілкування, компромісу та співпраці, що зменшують емоційне напруження та підвищують рівень гармонії у стосунках.

Четвертий етап включає контроль та підтримку досягнутих результатів. Психолог проводить періодичні консультації для оцінки прогресу, корекції стратегій взаємодії та підкріплення позитивних змін. Також на цьому етапі важливо заохочувати партнерів до самостійної роботи над підтриманням гармонії, розвитку особистісної автономності та вдосконалення комунікативних навичок.

Програма передбачає комплексний підхід, де поєднуються психоосвітні, корекційні та підтримуючі методики, що дозволяє одночасно працювати над індивідуальними характеристиками партнерів та над системними аспектами їх взаємодії. Впровадження програми сприяє підвищенню рівня сумісності подружніх пар, зниженню частоти та інтенсивності конфліктів, розвитку конструктивних стилів взаємодії та формуванню стабільного позитивного емоційного клімату у сім'ї.

Завдяки такому структурованому підходу, подружні пари отримують можливість усвідомлено працювати над стосунками, навчитися ефективно вирішувати конфлікти та підтримувати гармонійні взаємини на довготривалій основі. Програма може бути використана як у психологічному консультуванні, так і в тренінгових групах для подружніх пар, що перебувають у різних стадіях сімейного життя.

Основною метою програми є підвищення рівня конструктивності подружніх взаємин, розвиток ефективних комунікативних навичок, зміцнення емоційної підтримки та довіри між партнерами, а також профілактика та подолання конфліктів у подружніх стосунках. Програма спрямована на створення умов для стабільних і гармонійних відносин у сім'ї, формування партнерського стилю взаємодії та підвищення задоволеності спільним життям.

Завдання програми:

1. Провести діагностику стилю подружньої взаємодії, рівня сумісності та особливостей вирішення конфліктів.
2. Підвищити усвідомленість партнерів щодо причин конфліктів, впливу соціально-психологічних факторів та власної ролі у взаємодії.
3. Розвинути навички конструктивної комунікації, активного слухання, емпатії та формулювання «Я-повідомлень».
4. Сформувати здатність партнерів до співпраці, компромісу та спільного прийняття рішень.
5. Знизити рівень напруженості, агресивності та уникання у конфліктних ситуаціях.
6. Підвищити рівень довіри, взаємоповаги та емоційної підтримки у стосунках.
7. Закріпити позитивні зміни через контрольний та підтримуючий етап, забезпечивши стабільність і гармонію у подружньому житті.

Програму рекомендовано для подружніх пар, які:

- перебувають у шлюбі від 1 до 10 років;
- стикаються з труднощами у взаємодії, конфліктами або емоційною дистанцією;
- прагнуть підвищити рівень сумісності та конструктивності стосунків;
- бажають покращити комунікацію, взаємну підтримку та довіру у сім'ї;
- готові брати активну участь у психоосвітніх і корекційних заняттях та працювати над покращенням стосунків.

Таблиця 3.1.

Програма корекції

Етап програми	Мета етапу	Методики та техніки	Очікувані результати
1. Діагностичний	Виявлення стилю взаємодії, рівня сумісності та зон ризику	- Опитувальник подружньої сумісності- Методика визначення стилю подружньої взаємодії- Тест Томаса	- Виявлення сильних і слабких сторін пари- Індивідуалізація подальшої роботи
2. Психоосвітній	Підвищення усвідомленості партнерів щодо природи конфліктів та способів їх конструктивного вирішення	- Лекції і тренінги з комунікації- Тренінг «Активне слухання»- Вправи на «Я-повідомлення»	- Розвиток навичок ефективного спілкування- Усвідомлення власних потреб та потреб партнера- Підвищення рівня довіри
3. Практичний (корекційний)	Формування конструктивних моделей взаємодії та навичок вирішення конфліктів	- Рольові ігри та моделювання конфліктних ситуацій- Вправи на розвиток емпатії- Спільне планування обов'язків- Ведення	- Зниження напруженості у стосунках- Підвищення рівня конструктивної взаємодії- Формування

		щоденників вдячності та позитивних подій	партнерського стилю спілкування
4. Контрольний та підтримуючий	Оцінка прогресу та закріплення позитивних змін	- Консультації та супервізія психолога- Самостійні домашні вправи для пари- Перевірка рівня сумісності після втручання	- Закріплення навичок конструктивної взаємодії- Підвищення задоволеності подружнім життям- Підтримання стабільного емоційного клімату у сім'ї

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Проведений аналіз психологічної роботи з подружніми парами показав, що ефективна допомога базується на поєднанні психоосвітніх, корекційних та підтримуючих методик, спрямованих на розвиток конструктивної взаємодії та підвищення рівня сумісності.

Основні принципи психологічної допомоги включають: індивідуальний підхід до кожної пари, акцент на партнерській взаємодії, розвиток навичок комунікації та емпатії, усвідомлення власних потреб і потреб партнера, а також роботу із соціальними та рольовими очікуваннями.

Практичні вправи та техніки, такі як активне слухання, «Я-повідомлення», рольові ігри, моделювання конфліктних ситуацій, спільне планування обов'язків та ведення позитивних щоденників, сприяють зміцненню емоційної підтримки,

довіри та партнерського стилю взаємодії.

Цільова робота над комунікативними навичками, усвідомленням очікувань і цінностей партнерів та стабілізацією емоційного клімату є ключовою умовою профілактики повторних конфліктів та формування стабільних гармонійних стосунків.

Психологічна допомога подружнім парам повинна бути системною, поетапною та комплексною, враховувати індивідуальні особливості партнерів та їх соціальний контекст, що дозволяє досягти стійкого позитивного ефекту у подружніх стосунках.

ВИСНОВКИ

Подружні конфлікти є складним соціально-психологічним явищем, що виникає під впливом взаємодії індивідуальних, особистісних, рольових та соціальних чинників. Вони відображають як внутрішні суперечності партнерів, так і зовнішні впливи — очікування сім'ї, культурні та економічні фактори, професійне середовище.

Аналіз теоретичних підходів показав, що кожна психологічна концепція по-своєму пояснює джерела подружніх конфліктів:

- психоаналітичний підхід акцентує на несвідомих потребах та дитячих переживаннях;
- біхевіористський та когнітивно-біхевіористський підходи зосереджені на моделі поведінки та когнітивних спотвореннях;
- гуманістична психологія підкреслює важливість автентичності, емпатії та відкритої комунікації;
- системний підхід розглядає конфлікт як порушення рівноваги у сімейній системі;
- соціально-психологічні теорії враховують роль соціальних норм, очікувань та цінностей.

Соціально-психологічні чинники подружніх конфліктів включають:

- невідповідність рольових очікувань;
- порушення соціальної рівноваги (домінування, нерівномірний розподіл обов'язків);
- низький рівень комунікативної культури;
- вплив соціального середовища (родина, друзі, робота, економічні умови);
- особистісні та емоційні характеристики партнерів.

Емпіричне дослідження показало, що більшість пар демонструють конструктивний стиль взаємодії та високий або середній рівень сумісності.

Водночас частина пар має конфліктні, пасивні або залежні стилі, що підвищує ризик непорозумінь, емоційної напруги та дисбалансу у стосунках.

Використання різних методик (методика визначення стилю подружньої взаємодії, опитувальник подружньої сумісності, тест Томаса) дозволило виявити взаємозв'язок між конструктивною взаємодією, рівнем сумісності та стратегіями вирішення конфліктів. Кореляційний аналіз підтвердив, що розвиток конструктивного стилю взаємодії позитивно впливає на сумісність та знижує прояви уникання і домінування.

Розроблена програма психологічної допомоги включає діагностичний, психоосвітній, практичний та контрольний етапи. Вона спрямована на:

- підвищення усвідомленості партнерів;
- розвиток комунікативних та конструктивних навичок взаємодії;
- зміцнення емоційної підтримки та довіри;
- формування партнерського стилю вирішення конфліктів;
- закріплення позитивних змін для стабільності та гармонії у стосунках.

Практичні рекомендації для психологів та консультантів включають: індивідуалізацію втручання для кожної пари, акцент на розвиток конструктивних стратегій, роботу з усвідомленням очікувань та цінностей партнерів, а також регулярний контроль прогресу і підтримку стабільності стосунків.

Загалом, результати дипломної роботи підтверджують, що соціально-психологічні чинники та стиль взаємодії партнерів є ключовими передумовами виникнення та подолання подружніх конфліктів. Системна, комплексна та поетапна психологічна робота дозволяє підвищити сумісність, гармонію та задоволеність подружнім життям, знизити ризик повторних конфліктів і створити стійкі, стабільні та здорові стосунки у сім'ї.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Боровко А. А. Психологія подружніх конфліктів та їх подолання / А. А. Боровко. — К., 2019. — 132 с.
2. Вітек К. Проблеми подружнього добробуту / К. Вітек. — К., 2020. — 256 с.
3. Гундертайло Ю. Д. Психологія життєтворчості особистості в сучасному світі / Ю. Д. Гундертайло, В. А. Климчук, О. Я. Кляпец та ін. ; за наук. ред. Т. М. Титаренко. — К., 2016. — 320 с.
4. Киричук О. В. Основи психології / О. В. Киричук, В. А. Роменець. — 6-те вид. — К., 2006. — 632 с.
5. Кочубейник О. М. Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій : методичні рекомендації / О. М. Кочубейник, Т. М. Титаренко. — К., 2017. — 80 с.
6. Лепіхова Л. А. Формування у молоді установок на здоровий спосіб життя : методичні рекомендації / Л. А. Лепіхова, О. Я. Кляпец. — К., 2006. — 124 с.
7. Мельник О. В. Психологія сімейних стосунків / О. В. Мельник. — К., 2021. — 180 с.
8. Найдьонова Л. А. Життєвий світ і психологічна безпека людини в умовах суспільних змін : реферативний опис роботи / Л. А. Найдьонова, Т. М. Титаренко, В. А. Татенко та ін. — К., 2020. — 318 с.
9. Роменець В. А. Соціальна психологія в Україні : довідник / В. А. Роменець, М. М. Слюсаревський. — 2-ге вид. — К., 2019. — 324 с.
10. Слюсаревський М. М. Соціальна психологія в Україні : довідник / М. М. Слюсаревський, Л. П. Булах, Л. М. Калачникова та ін. — К., 2004. — 196 с.
11. Татаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя : монографія / Т. М. Татаренко. — Кропивницький, 2020. — 160 с.
12. Татаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в

- умовах тривалої травматизації : монографія / Т. М. Татаренко. — Кропивницький, 2018. — 160 с.
13. Фіськович С. Є. Соціальна психологія в Україні : довідник / С. Є. Фіськович, І. І. Ревера. — К., 2019. — 324 с.
 14. Черемних Є. О. Психологічні практики конструювання життя в умовах постмодерної соціальності : монографія / Є. О. Черемних, Т. М. Татаренко. — К., 2014. — 206 с.
 15. Цимбал М. Я. Психологія подружніх взаємин: теоретико-методологічні підходи до дослідження / М. Я. Цимбал. — К., 2024. — 93 с.
 16. Шевченко І. В. Психологія сімейних конфліктів / І. В. Шевченко. — К., 2022. — 210 с.
 17. Яковенко О. В. Теорії особистості в вітчизняній психології : посібник / О. В. Яковенко. — Житомир, 2015. — 872 с.
 18. Яковенко О. В. Психологія сім'ї та шлюбу : підручник / О. В. Яковенко. — К., 2021. — 320 с.
 19. Яковенко О. В. Сімейні конфлікти та їх подолання : навчальний посібник / О. В. Яковенко. — К., 2020. — 180 с.
 20. Яковенко О. В. Психологія подружніх стосунків : підручник / О. В. Яковенко. — К., 2021. — 250 с.
 21. Gottman J. M., Silver N. The Seven Principles for Making Marriage Work. — New York: Harmony Books, 2020. — 320 p.
 22. Johnson S. M. Hold Me Tight: Seven Conversations for a Lifetime of Love. — New York: Little, Brown and Company, 2020. — 400 p.
 23. Markman H. J., Stanley S. M., Blumberg S. L. Fighting for Your Marriage. — San Francisco: Jossey-Bass, 2020. — 350 p.
 24. Perel E. Mating in Captivity: Unlocking Erotic Intelligence. — New York: HarperCollins, 2020. — 288 p.
 25. Snyder D. K., Castellani A. M., Whisman M. A. Treating Difficult Couples: Helping

Clients with Coexisting Mental and Relationship Disorders. — New York: Guilford Press, 2020. — 400 p.

Додаток А

Детальний план програми профілактики та подолання подружніх конфліктів

Програма розрахована на 4 дні інтерактивної роботи з подружніми парами, де кожен день відповідає певному етапу роботи та містить психоосвітні та практичні вправи.

День 1. Діагностичний етап

Мета: Виявлення стилю подружньої взаємодії, рівня сумісності та зон ризику.

Завдання: Зібрати інформацію про сильні та слабкі сторони пари, оцінити способи вирішення конфліктів.

Зміст дня:

1. Вступне знайомство та налаштування на роботу — коротке знайомство з психологом та іншими парами, визначення очікувань і правил роботи.
2. Діагностичні опитувальники:
 - Опитувальник подружньої сумісності — оцінка збігу цінностей, емоційної підтримки та стилю взаємодії.
 - Методика визначення стилю подружньої взаємодії — аналіз конструктивного, конфліктного, унікального та залежного стилів.
 - Тест Томаса — визначення способів реагування у конфліктних ситуаціях: співпраця, компроміс, уникання, суперництво, пристосування.
3. Обговорення результатів діагностики — психолог надає індивідуальні коментарі щодо стилю взаємодії та можливих зон ризику.

Очікувані результати: Партнери отримують уявлення про власні патерни взаємодії, рівень сумісності та потенційні проблемні сфери.

День 2. Психоосвітній етап

Мета: Підвищення усвідомленості щодо природи конфліктів та способів їх конструктивного вирішення.

Завдання: Надати знання про причини конфліктів, їх вплив на стосунки та способи їх регуляції.

Зміст дня:

1. Лекція та обговорення — «Причини подружніх конфліктів та стилі взаємодії», пояснення впливу соціально-психологічних факторів, ролей і очікувань.
2. Тренінг «Активне слухання» — вправи на уважне слухання та відображення почуттів партнера.
 - Вправа: кожен партнер повторює сказане іншим власними словами для перевірки розуміння.
3. Вправа «Я-повідомлення» — формулювання власних почуттів і потреб без критики та звинувачень.
4. Обговорення прикладів реальних конфліктних ситуацій з життя пари — визначення ефективних та неефективних стратегій.

Очікувані результати: Партнери набувають базових знань про психологію конфліктів, вчаться висловлювати потреби конструктивно, підвищується рівень усвідомленості та готовності до співпраці.

День 3. Практичний (корекційний) етап

Мета: Формування конструктивних моделей взаємодії, розвиток навичок співпраці та емпатії.

Завдання: Розвивати здатність до компромісу, спільного вирішення проблем, зміцнити емоційну підтримку та довіру.

Зміст дня:

1. Рольові ігри та моделювання конфліктів — відпрацювання сценаріїв реальних суперечок: партнери змінюються ролями або пробують нові стратегії поведінки.
2. Вправа «Позитивний щоденник» — кожен партнер записує 5 позитивних проявів уваги та турботи протягом тижня, обговорює їх у групі.

3. Вправа «Спільне планування обов'язків» — визначення ролей і відповідальності, складання «контракту взаємодії».
4. Вправи на розвиток емпатії — завдання «Погляд з позиції партнера»: кожен висловлює, як він сприймає ситуацію очима іншого.
5. Міні-групові дискусії — обговорення позитивних змін у поведінці, труднощів та шляхів їх подолання.

Очікувані результати: Партнери закріплюють навички конструктивного спілкування, формують стратегії вирішення конфліктів, підвищують емоційну близькість та довіру.

День 4. Контрольний та підтримуючий етап

Мета: Оцінка досягнутого прогресу, закріплення позитивних змін та самостійна робота пари.

Завдання: Підтримати стабільність стосунків, формувати здатність самостійно застосовувати набуті навички.

Зміст дня:

1. Повторна діагностика — застосування опитувальників та тестів для оцінки змін у сумісності, стилі взаємодії та конфліктних стратегій.
2. Обговорення результатів та прогресу — психолог допомагає визначити покращення та подальші цілі.
3. Вправа «Особистий план дій» — кожна пара формулює план підтримки гармонії у стосунках на наступний місяць.
4. Підсумкове заняття та рефлексія — обговорення вражень, відкриття нових ресурсів для співпраці та довіри.

Очікувані результати: Партнери закріплюють набуті навички, підвищується рівень сумісності та конструктивності взаємодії, зменшується ризик повторних конфліктів.