

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук
(повне найменування факультету)

Психологія
(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проєкту (роботи)

бакалавр
(ступінь вищої освіти)

на тему Психологічні аспекти подружньої конфліктності: причини, наслідки та
методи вирішення
(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 4 курсу,
групи СНз-111

Спеціальності 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

Психологія

ГУРБИЧ А.В.

(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник КУЗЬМІН В.В.

(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент ЩЕРБИНА В.В.

(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук
Кафедра «Психологія»
Ступінь вищої освіти бакалавр
Спеціальність 053 Психологія
(код і найменування)
Освітня програма (спеціалізація) Психологія
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

« 25 » лютого 2025 року № 64

ЗАВДАННЯ

НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

ГУРБИЧ Аріана Валентинівна

(ПРІЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Психологічні аспекти подружньої конфліктності: причини, наслідки та методи вирішення

керівник проєкту (роботи) к.соц.н., доцент Кузьмін Віктор Володимирович,
(науковий ступінь, вчене звання, ПРІЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «25» лютого 2025 року № 64

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 06 червня 2025 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 87 сторінок, 87 джерел, 7 рисунків, 13 таблиць, 2 додатки.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) було реалізовано ряд завдань: окреслено теоретичні аспекти дослідження психологічних аспектів подружньої конфліктності; проведено емпіричне дослідження подружньої конфліктності; розроблено рекомендації щодо профілактики та подолання подружньої конфліктності.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень):
Таблиця 1.1 Порівняння підходів до дослідження подружніх конфліктів; Рис.1.1 Причини подружніх конфліктів (А. Г. Лідерс); Таблиця 1.2 Взаємозв'язок причин конфліктів між подружжям; Рис.1.2 Фактори розвитку подружніх конфліктів (Н. М. Лебедєва); Таблиця 1.3 Наслідки подружніх конфліктів; Таблиця 2.1 Частота конфліктів у подружніх парах; Рис.2.1 Частота конфліктів в подружніх парах; Таблиця 2.2 Основні причини конфліктів; Рис.2.2 Головні причини конфліктів; Таблиця 2.3 Стратегії вирішення конфліктів; Рис.2.3 Стратегії вирішення конфліктів; Таблиця 2.4

Наслідки конфліктів для подружніх стосунків; Рис.2.4 Наслідки конфліктів для подружніх стосунків; Таблиця 2.5 Узагальнена таблиця (контент-аналіз інтерв'ю);

Таблиця 2.6 Результати статистичного аналізу діагностики подружніх пар за методикою «Реакції подружжя на конфлікт (А. С. Кочарян)»; Таблиця 2.7 Результати аналізу непараметричних критеріїв Мана-Уїтні (виявлення значущих гендерних відмінностей у реакціях та стратегіях поведінки під час подружніх конфліктів); Таблиця 2.8 Результати статистичного аналізу стилів вирішення конфлікту (за методикою CRSI); Таблиця 2.9 Результати аналізу непараметричних критеріїв Мана-Уїтні (виявлення значущих гендерних відмінностей у стилях вирішення подружніх конфліктів); Таблиця 2.10 Етапи реалізації програми; Рис.2.5 Етапи медіації з конфліктним подружжям.

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	ПРІЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	Кузьмін В.В., доцент	18.03.2025	15.04.2025
2	Кузьмін В.В., доцент	16.04.2025	29.04.2025
Нормок-ь	Стадник А.Г., доцент	30.05.2025	03.06.2025

7. Дата видачі завдання «25» лютого 2025 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проєкт(роботу)	25.02.2025	
2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел на дипломний проєкт (роботу)	01.03.2025	
3	Затвердження теми	15.03.2025	
4	Складання змісту	18.03.2025	
5	Виконання першого розділу	15.04.2025	
6	Виконання другого розділу	29.04.2025	
8	Формування висновків	23.05.2025	
9	Перевірка роботи керівником	27.05.2025	
10	Оформлення дипломного проєкту(роботи)	30.05.2025	
11	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	03.06.2025	
12	Попередній захист дипломного проєкту(роботи)	05.06.2025	
13	Подання роботи на кафедру	06.06.2025	
14	Одержання відгуку та рецензії	07.06.2025	
15	Захист дипломної роботи	16.06.2025	

Студент(ка) _____
(підпис)

Аріана ГУРБИЧ
(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи) _____
(підпис)

Віктор КУЗЬМІН
(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра : 87 сторінок, 87 джерел, 7 рисунків, 13 таблиць, 2 додатки.

Об'єкт дослідження: подружня конфліктність як соціально-психологічне явище.

Предмет дослідження: причини, наслідки та методи вирішення подружніх конфліктів.

Мета дослідження: виявити основні причини та наслідки подружньої конфліктності, а також розробити психологічні методи, спрямовані на її подолання.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, абстрагування, систематизація наукових матеріалів, підпорядкованих завданню виявлення основних методологічних підходів та теоретико-емпіричного вивчення подружньої конфліктності з метою концептуалізації даного феномена;
- емпіричні: психологічне тестування з метою діагностики причин подружньої конфліктності та стилів його вирішення;
- методи математичної статистики: статистичний аналіз, кореляційний аналіз.

Наукова новизна. У дослідженні запропоновано авторський підхід до вивчення та визначення чинників подружньої конфліктності, розроблено практичні рекомендації для психологів, які працюють із подружніми парами, та адаптовано сучасні методи роботи з конфліктами до умов вітчизняного соціокультурного середовища.

КОНФЛІКТИ, ПОДРУЖНІ КОНФЛІКТИ, ПОДРУЖЖЯ, НАСЛІДКИ ПОДРУЖНЬОЇ КОНФЛІКТНОСТІ

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1_ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ПОДРУЖНЬОЇ КОНФЛІКТНОСТІ.....	11
1.1. Поняття подружньої конфліктності в психологічній науці: основні підходи.....	11
1.2. Причини подружніх конфліктів: соціальні, психологічні та індивідуальні фактори	23
1.3. Наслідки подружньої конфліктності для подружніх стосунків та сім'ї в цілому	31
Висновки до розділу 1.....	37
РОЗДІЛ 2_ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОДРУЖНЬОЇ КОНФЛІКТНОСТІ	39
2.1. Організація та методологія емпіричного дослідження подружньої конфліктності	39
2.2. Аналіз результатів дослідження та їх обговорення.....	46
2.3. Рекомендації щодо профілактики та подолання подружньої конфліктності	63
Висновки до розділу 2.....	71
ВИСНОВКИ	74
ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	78
ДОДАТКИ.....	85

ВСТУП

Актуальність дослідження. Подружня конфліктність є одним із найпоширеніших явищ у сучасному суспільстві, що впливає на стабільність сімейних відносин, емоційний стан партнерів та розвиток дітей. Сім'я є основним осередком соціалізації та емоційної підтримки, а подружні конфлікти можуть стати джерелом глибоких психологічних травм і порушення міжособистісної гармонії. За даними статистики, понад 30% шлюбів в Україні закінчуються розлученнями протягом перших п'яти років, що свідчить про високий рівень подружньої конфліктності. Близько 40% сімей стикаються із серйозними конфліктами, які негативно впливають на дітей, знижуючи їхню емоційну стійкість та навчальну успішність.

Крім того, у глобальному контексті подружня конфліктність стає однією з причин погіршення психічного здоров'я населення. Згідно з дослідженнями ВООЗ, сімейні конфлікти сприяють розвитку депресивних станів та тривожних розладів, які впливають не лише на членів родини, але й на їхнє соціальне оточення. Пошук ефективних способів подолання подружніх конфліктів стає важливим завданням психологічної науки та практики, оскільки це сприяє збереженню цілісності сімей та благополуччю суспільства в цілому.

Проблема дослідження. Основна проблема полягає у визначенні причин виникнення подружніх конфліктів, їх впливу на стосунки партнерів і сімейну динаміку, а також у розробці ефективних психологічних методів їх подолання. Особливої уваги заслуговують сучасні підходи до профілактики та вирішення конфліктів, які враховують індивідуальні особливості партнерів.

Ступінь вивчення в науковій літературі. У психологічній науці проблематиці подружньої конфліктності приділяли увагу як зарубіжні, так і вітчизняні дослідники. Теорії конфліктів знайшли своє відображення у

працях таких дослідників, як К. Левін, який розглядав конфлікти через призму міжособистісної взаємодії, та Р. Дарендорф, який акцентував увагу на соціальних аспектах конфліктів. Дж. Готтман запропонував модель «чотирьох вершників апокаліпсису», що дозволяє прогнозувати стабільність подружніх стосунків залежно від характеру конфліктної поведінки. Р. Стенберг у своїй трикутній теорії любові наголошував на ролі емоційного, інтимного та пристрасного компонентів у формуванні подружніх відносин. В. Сатир, відома своїм системним підходом, розробила методики сімейної терапії, спрямовані на покращення комунікації між партнерами.

Психологічним аспектам розвитку сімейних конфліктів присвячено праці: Л. Ф. Бурлачук, П. І. Войтенко, П. П. Горностай, Т. М. Титаренко та ін.

У вітчизняній психології питання подружніх конфліктів розглядали такі автори, як І. В. Дяченко, який аналізував роль соціокультурних факторів у формуванні конфліктності, Т. М. Титаренко, яка досліджувала психологічну підтримку у кризових ситуаціях, та П. П. Горностай, що зосереджувався на індивідуально-психологічних аспектах конфліктів. Аналіз сучасних досліджень свідчить про необхідність комплексного підходу до вивчення подружньої конфліктності, який включає врахування як внутрішніх психологічних, так і зовнішніх соціокультурних факторів.

Об'єкт дослідження: подружня конфліктність як соціально-психологічне явище.

Предмет дослідження: причини, наслідки та методи вирішення подружніх конфліктів.

Мета дослідження: виявити основні причини та наслідки подружньої конфліктності, а також розробити психологічні методи, спрямовані на її подолання.

Гіпотеза: існують суттєві гендерні відмінності у реакціях на конфлікт та стилях вирішення подружніх конфліктів між чоловіками та жінками.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення подружньої конфліктності.

2. Визначити основні причини та наслідки конфліктів у подружніх стосунках.

3. Провести емпіричне дослідження подружніх конфліктів: причин, реакцій на конфлікт, стилів вирішення та наслідків.

4. Розробити рекомендації щодо профілактики та подолання подружньої конфліктності

Теоретико-методологічною основою дослідження стали фундаментальні положення психологічної науки, що дозволяють комплексно аналізувати феномен подружньої конфліктності, а саме: когнітивно-поведінковий підхід: положення А. Бека про роль когніцій у формуванні конфліктної поведінки; теорія конструктивного вирішення конфліктів Дж. Епштейна та Д. Баукома, яка підкреслює важливість навичок ефективної комунікації. Екзистенційно-гуманістичні підходи: підхід К. Роджерса, що акцентує увагу на емпатії та безумовному прийнятті як умовах для вирішення конфліктів; концепція самореалізації А. Маслоу, яка враховує індивідуальні потреби партнерів у подружніх стосунках.

Методи дослідження:

– теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, абстрагування, систематизація наукових матеріалів, підпорядкованих завданню виявлення основних методологічних підходів та теоретико-емпіричного вивчення подружньої конфліктності з метою концептуалізації даного феномена;

– емпіричні: психологічне тестування з метою діагностики причин подружньої конфліктності та стилів його вирішення;

– методи математичної статистики: статистичний аналіз, кореляційний аналіз.

Наукова новизна. У дослідженні запропоновано авторський підхід до вивчення та визначення чинників подружньої конфліктності, розроблено практичні рекомендації для психологів, які працюють із подружніми парами,

та адаптовано сучасні методи роботи з конфліктами до умов вітчизняного соціокультурного середовища.

Теоретичне значення. Результати дослідження розширюють уявлення про динаміку подружньої конфліктності, її вплив на емоційний стан партнерів і стабільність сімейних відносин.

Практична значущість. Розроблені рекомендації та методики можуть бути використані практичними психологами, сімейними консультантами, соціальними працівниками для підвищення ефективності роботи з подружніми парами.

Структура дослідження. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. У першому розділі представлено теоретичний аналіз проблеми подружньої конфліктності. Другий розділ присвячено емпіричному дослідженню та розробці рекомендацій щодо вирішення конфліктів.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ПОДРУЖНЬОЇ КОНФЛІКТНОСТІ

1.1. Поняття подружньої конфліктності в психологічній науці: основні підходи

Сім'я завжди була основою суспільства, а подружні стосунки – його фундаментом. Проте в сучасному світі, де темп життя прискорюється, а цінності змінюються, проблема подружньої конфліктності стає дедалі актуальнішою. Конфлікти в сім'ї можуть мати різні причини, і їх наслідки відчуються не лише на рівні особистих стосунків, але й у ширшому соціальному контексті.

Конфлікт у психології визначається як процес активної взаємодії між сторонами, який виникає на основі протилежних інтересів, цілей, потреб або цінностей [11].

Конфлікт – це ситуація, в якій дві або більше сторін мають суперечливі цілі, потреби або бажання, що призводить до напруження і протистояння; це динамічний процес взаємодії між індивідами або групами, що характеризується боротьбою за ресурси, владу або визнання [3].

За К. Левіним, конфлікт є динамічним явищем, що відображає боротьбу між протилежно спрямованими силами в психіці індивіда або у міжособистісних стосунках [78]. Р. Дарендорф акцентує увагу на соціальній природі конфлікту, зазначаючи, що він є необхідним елементом розвитку суспільства та відображенням нерівності інтересів між групами або індивідами [52].

Конфліктність – це схильність індивіда або групи до виникнення конфліктів, яка визначається такими характеристиками, як підвищена емоційна реактивність, низький рівень толерантності до інших точок зору та

неефективність комунікативних навичок. На думку Л. Козера, конфліктність може бути як деструктивною, що руйнує стосунки, так і конструктивною, коли вона сприяє вирішенню суперечностей [71].

В дослідженнях Т. Парсонса підкреслюється те, що конфліктність може бути визначена як ступінь напруженості та частоти конфліктів у певній соціальній групі чи організації, що впливає на її функціонування та взаємодію між членами [59].

При розгляді проблеми конфліктності в міжособистісних стосунках, Дж. Хейвуд визначив дане поняття як тенденцію до виникнення суперечностей у стосунках між людьми, яка може бути зумовлена різними факторами, такими як комунікація, цінності та культурні відмінності [66].

Результати проведеного аналізу та узагальнення науково-теоретичних джерел свідчать про те, що конфлікти є невід'ємною частиною людського життя і можуть виникати в різних сферах – від особистісних до соціальних. Визначення конфлікту в психології підкреслює його складну природу, що включає не лише зовнішні протиріччя, але й внутрішні психологічні процеси.

Конфліктність, у свою чергу, описує схильність індивіда або групи до виникнення конфліктів, що може бути пов'язано з особистісними рисами або соціальним контекстом.

Розуміння цих понять є важливим для психології подружніх стосунків, оскільки воно дозволяє досліджувати механізми виникнення конфліктів і розробляти стратегії їхнього вирішення. Психологи можуть використовувати ці знання для допомоги людям у покращенні комунікації та зменшенні напруженості у стосунках, що є ключовим для створення гармонійного соціального середовища.

Подружня конфліктність є складним соціально-психологічним феноменом, який знаходиться на перетині індивідуальних, міжособистісних та соціокультурних процесів [38]. Цей феномен охоплює широкий спектр проявів – від вербальних суперечок до більш серйозних форм конфлікту, які можуть мати руйнівні наслідки для обох партнерів та їх оточення. У

контексті сучасного суспільства вивчення подружньої конфліктності набуває особливого значення, оскільки зміни в гендерних ролях, економічній структурі та культурних нормах створюють нові виклики для сімейного життя

Подружня конфліктність – це складне явище, що відображає наявність суперечностей між партнерами у шлюбі, які виникають через несумісність інтересів, цінностей, емоційних потреб або способів комунікації. Дж. Готтман визначає подружню конфліктність як закономірний процес, що може бути як джерелом напруги у стосунках, так і інструментом їх зміцнення, якщо партнери здатні до конструктивного вирішення суперечностей.

Подружня конфліктність є систематичним процесом виникнення, розвитку та розв'язання суперечностей, які виникають у взаємодії подружжя в результаті невідповідності їхніх потреб, цінностей, очікувань, поведінкових моделей або сприйняття життєвих ситуацій. Вона може включати як відкриті конфлікти (сварки, суперечки), так і приховані (емоційна дистанція, мовчазний спротив). Подружня конфліктність є невід'ємною частиною стосунків, оскільки вона відображає природну динаміку взаємодії двох різних особистостей, які намагаються інтегрувати свої потреби та інтереси в спільне життя [19].

Подружня конфліктність охоплює не лише окремі сварки, а й загальний рівень напруженості в стосунках. Вона може бути конструктивною, коли призводить до вирішення проблем та зміцнення зв'язку між партнерами, або деструктивною, якщо конфлікти поглиблюють розрив між подружжям, призводять до емоційного відчуження, розлучення або інших негативних наслідків.

Основними характеристиками подружньої конфліктності є [31]:

1. Причинність. Конфлікти виникають через розбіжності в потребах, очікуваннях, цінностях або поведінкових моделях партнерів.

2. Інтенсивність. Конфліктність може варіюватися від незначного роздратування до серйозних кризових ситуацій.

3. Частота. Подружня конфліктність може бути як епізодичною (поодинокі суперечки), так і хронічною (постійні сварки чи напруження).

4. Способи розв'язання. Конфлікти можуть вирішуватися конструктивно (через комунікацію, компроміс) або деструктивно (через агресію, уникнення, ігнорування).

На думку В. Сатир, подружня конфліктність є наслідком порушення гармонії у системі «чоловік–дружина» через недостатність емоційної підтримки або невміння ефективно спілкуватися [44]. У свою чергу, Р. Стенберг у своїй трикутній теорії любові наголошує, що конфлікти часто виникають через дисбаланс між інтимністю, пристрасстю та зобов'язаннями у стосунках [62].

Нами було розглянуто основні підходи до вивчення подружньої конфліктності, в рамках яких особливу увагу заслуговує психодинамічний підхід. Заснований на ідеях З. Фрейда, цей підхід розглядає конфлікти як наслідок внутрішньо особистісних протиріч, які проектується у міжособистісні стосунки. Подружня конфліктність, за цим підходом, пов'язана з незадоволеними потребами, травматичним досвідом дитинства або внутрішніми страхами партнерів [19].

Психодинамічний підхід базується на концепціях глибинної психології та фокусується на внутрішніх психічних процесах, які впливають на виникнення та розвиток конфліктів у подружніх стосунках. Основні положення цього підходу включають: роль підсвідомих процесів, повторення патернів поведінки, емоційні захисти, динаміку влади та залежність.

На думку дослідників, конфлікти у шлюбі часто мають коріння у підсвідомих конфліктах, пов'язаних із дитячим досвідом, незадоволеними потребами чи травматичними подіями. Наприклад, партнер може проектувати на іншу людину свої страхи, невпевненість або нереалізовані очікування [76].

Психодинамічний підхід звертає увагу на те, як ранні стосунки з батьками впливають на вибір партнера та стилі взаємодії у шлюбі. Часто подружні конфлікти стають відображенням незавершених внутрішніх процесів, які людина намагається вирішити через стосунки.

У процесі конфліктів партнери можуть використовувати захисні механізми, такі як заперечення, проєкція або раціоналізація, що ускладнює вирішення проблем. Наприклад, уникання відкритого обговорення емоцій може призводити до накопичення напруження [28].

Психодинамічний підхід досліджує, як нерівність у стосунках, залежність одного партнера від іншого чи боротьба за контроль впливають на частоту та інтенсивність конфліктів.

Психодинамічна терапія спрямована на те, щоб допомогти партнерам усвідомити підсвідомі причини їхніх конфліктів і змінити деструктивні моделі поведінки. Основними її інструментами є: аналіз проєкцій (виявлення і розуміння того, як особисті переживання впливають на сприйняття партнера); робота з емоціями (створення безпечного простору для вираження та обговорення емоцій, що сприяє зменшенню напруження); вивчення минулого досвіду (аналіз дитячих переживань та їхнього впливу на поточні стосунки); підтримка автономії партнерів (сприяння розвитку особистої відповідальності та самостійності, що допомагає зменшити залежність і конфліктність) [33].

Системний підхід розглядає подружню конфліктність як результат взаємодії різних елементів сімейної системи. Цей підхід базується на принципах загальної теорії систем та акцентує увагу на зв'язках, ролях і процесах у сім'ї як цілісній структурі. Представники системного підходу (В. Сатир, М. Боуен) вважають, що сім'я є цілісною системою, де конфлікти є результатом порушень у взаємодії між її членами. Особлива увага приділяється комунікативним процесам і правилам, які регулюють поведінку партнерів [40]. У системному підході сім'я розглядається як єдина одиниця,

де поведінка кожного члена впливає на інших. Конфлікти виникають тоді, коли порушується баланс між ролями, очікуваннями чи комунікацією.

Як зауважується науковцями, в контексті сімейних стосунків важливо розглядати конфлікти не як лінійний процес, а як динамічну взаємодію, де причини та наслідки постійно змінюються і взаємодіють.

У межах сім'ї існують різні підсистеми (наприклад, подружжя, батьківська, дитяча), які мають свої специфічні функції та завдання. Конфлікти часто виникають через розмиття меж між цими підсистемами або нерівномірний розподіл відповідальності.

Сімейна система прагне до стабільності, але конфлікти можуть виникати як спосіб адаптації до змін чи реагування на зовнішні виклики, а неправильна чи неефективна комунікація є однією з головних причин конфліктів. Системний підхід зосереджується на аналізі способів спілкування між членами сім'ї та корекції цих моделей.

Системна терапія має на меті відновлення гармонії в сімейній системі через поліпшення взаємодії між її членами. Основними методами є [26]:

1. Визначення та корекція ролей. Чіткий розподіл ролей і відповідальності допомагає уникати плутанини та конфліктів.
2. Покращення комунікації. Розвиток навичок активного слухання, емпатії та конструктивного вирішення проблем.
3. Робота з межами підсистем. Забезпечення чітких меж між різними підсистемами, що сприяє зменшенню напруження.
4. Аналіз сімейних сценаріїв. Вивчення шаблонів поведінки, які передаються з покоління в покоління, і їхня корекція.

Когнітивно-поведінковий підхід базується на принципах когнітивної та поведінкової психології, акцентуючи увагу на думках, емоціях і поведінкових реакціях партнерів, які сприяють виникненню та ескалації конфліктів.

У рамках цього підходу (А. Бек, Д. Епштейн) подружжя конфліктність розглядається як результат ірраціональних переконань, негативних когніцій

та деструктивної поведінки партнерів [18]. Основна увага приділяється змінам у мисленні та формуванню ефективних моделей поведінки. Основні аспекти цього підходу включають: роль когніцій, аналіз поведінки, емоційну регуляцію, комунікативні стратегії, робота з когнітивними викривленнями.

У когнітивно-поведінковому підході особлива увага приділяється мисленнєвим установкам і переконанням партнерів. Негативні когнітивні схеми, наприклад, упередження щодо намірів партнера або узагальнені очікування невдач, можуть сприяти виникненню конфліктів [5].

Поведінкові моделі, такі як уникання, агресія чи маніпуляція, розглядаються як ключові фактори, що впливають на динаміку конфлікту. Спостереження за поведінкою допомагає виявити деструктивні патерни взаємодії.

Когнітивно-поведінковий підхід наголошує на важливості розвитку навичок емоційної регуляції для зниження напруги під час конфліктів. Це включає навчання партнерів розпізнавати й управляти своїми емоціями [32].

Важливим елементом підходу є навчання ефективним стратегіям спілкування, таким як активне слухання, чітке вираження власних потреб і використання позитивного підкріплення у взаємодії.

Як зауважується багатьма вченими, часто конфлікти посилюються через когнітивні викривлення, наприклад, «чорне-біле мислення» чи персоналізацію. Терапевтична робота спрямована на те, щоб допомогти партнерам помічати й змінювати ці викривлення [16].

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) для подружніх пар спрямована на те, щоб допомогти партнерам краще розуміти свої думки, емоції та поведінкові реакції, які впливають на конфлікти.

Гуманістичний та соціокультурний підходи до вивчення подружніх конфліктів є ключовими в сучасній психології та соціології, оскільки вони дозволяють розглядати ці явища через призму індивідуальних і суспільних факторів.

Гуманістичний підхід ґрунтується на принципах цілісності особистості, її самореалізації та прагненні до гармонії. Цей підхід зосереджується на внутрішньому світі кожного з партнерів, розглядаючи подружній конфлікт як природний процес, який може стати стимулом для особистісного зростання та зміцнення стосунків.

Засновуючись на концепціях К. Роджерса та А. Маслоу, цей підхід підкреслює значення емоційної підтримки, прийняття та самореалізації у подружніх стосунках. Конфлікти розглядаються як можливість для зростання та розвитку партнерів [50].

Основні положення гуманістичного підходу: емпатія та розуміння (конфлікти розглядаються через призму здатності партнерів висловлювати свої почуття та розуміти один одного); самоактуалізація (конфлікти можуть виникати через незадоволені потреби одного чи обох партнерів у розвитку та самореалізації, гуманістичний підхід акцентує увагу на важливості усвідомлення цих потреб); особистісний потенціал (вирішення конфліктів пов'язується з розвитком сильних сторін кожного з партнерів, що дозволяє створювати більш гармонійні стосунки); автентичність (щирість і відкритість у вираженні своїх думок та почуттів сприяють зниженню напруги в конфліктах); фокус на позитиві (конфлікт трактується не як проблема, а як можливість для зміцнення зв'язків) [29].

Соціокультурний підхід розглядає подружні конфлікти в контексті впливу культурних, соціальних та економічних факторів. Він підкреслює, що поведінка партнерів, їхні очікування та стратегії вирішення конфліктів формуються під впливом соціальних норм, культурних традицій та суспільних ролей. Цей підхід (І. Дяченко, Т. Титаренко) акцентує увагу на впливі соціальних норм, культурних традицій та економічних умов на формування подружньої конфліктності [11].

Основні положення соціокультурного підходу: культурні особливості (подружні конфлікти часто залежать від традицій, цінностей та норм, властивих певному суспільству чи культурі. Наприклад, у патріархальних

культурах рольові очікування можуть бути причиною конфліктів); соціальна нерівність (економічні чи гендерні нерівності можуть бути джерелом напруги у шлюбі); роль соціалізації (соціокультурний підхід аналізує, як сімейні моделі поведінки, засвоєні в дитинстві, впливають на стратегії вирішення конфліктів); вплив зовнішнього середовища (економічна нестабільність, стресові ситуації та вплив соціальних груп можуть провокувати конфлікти); медіа та соціальні мережі (сучасні технології також впливають на динаміку подружніх стосунків, формуючи нові форми комунікації чи навіть причини конфліктів).

В результаті узагальнення даних наукової літератури, нами було отримано можливість скласти порівняльну таблицю розглянутих вище підходів до дослідження подружніх конфліктів та визначити їх переваги (табл.1.1)/

Таблиця 1.1

Порівняння підходів до дослідження подружніх конфліктів

Підхід	Гуманістичний підхід	Соціо-культурний підхід	Системний підхід	Когнітивно-поведінковий підхід	Психо-динамічний підхід
Фокус уваги	Внутрішній світ партнерів	Зовнішні соціокультурні фактори	Взаємодія партнерів як частини єдиної системи	Мислення, переконання та поведінкові патерни	Несвідомі процеси та ранні дитячі переживання
Причини конфліктів	Невдоволення внутрішніми потребами	Вплив культурних норм та соціальних умов	Порушення балансу ролей, комунікації чи правил	Негативні переконання та дезадаптивна поведінка	Підсвідомі конфлікти, проєкції та психологічні захисти
Шляхи вирішення	Розвиток емпатії, автентичності	Зміна соціальних умов, усвідомлення норм	Налагодження комунікації, перегляд ролей і правил	Переформулювання переконань, корекція поведінки	Усвідомлення несвідомих мотивів і конфліктів
Переваги	Орієнтація на особистісний розвиток	Глибоке розуміння зовнішнього впливу	Комплексний аналіз усіх аспектів стосунків	Зосередженість на конкретних проблемах	Глибокий аналіз емоційного досвіду та психіки

Розглянуті нами в табл.1.1 підходи надають змогу всебічно аналізувати подружню конфліктність, враховуючи як внутрішні психологічні фактори, так і зовнішні соціокультурні умови, що формують динаміку стосунків між партнерами.

У дослідженнях подружніх конфліктів різні психологічні підходи пропонують унікальні перспективи та методи аналізу. Розглянемо декілька наукових досліджень, які висвітлюють гуманістичний, соціокультурний, системний, когнітивно-поведінковий та психодинамічний підходи до вивчення подружніх конфліктів.

Так, в рамках гуманістичного підходу С. Джонсоном та Л. Грінбергом було проведене наукове дослідження, що фокусується на емоційно-орієнтованій терапії (EFT) як методі вирішення подружніх конфліктів. Автори підкреслюють важливість емоційної близькості та автентичності у стосунках, пропонуючи техніки для покращення емоційного зв'язку між партнерами роблять висновок про те, що та EFT сприяє глибшому розумінню емоційних потреб партнерів, що веде до зниження конфліктів та покращення якості стосунків [55].

Дослідження описує принципи та техніки емоційно-орієнтованої терапії для пар, підкреслюючи важливість емоційної доступності та чуйності у стосунках. Вчені зауважують на те, що емоційна відкритість та підтримка сприяють зміцненню зв'язку між партнерами та зниженню частоти конфліктів.

Послідовниками соціокультурного підходу було проведене дослідження, що аналізує вплив культурних та етнічних факторів на подружні конфлікти. Дослідниками було розглянуто, як культурні норми та цінності впливають на сприйняття та вирішення конфліктів у різних етнічних групах та зроблено висновки про те, що розуміння культурного контексту є ключовим для ефективної терапії подружніх пар з різних етнічних груп.

Дж. Етвуд, Ч. Шольц розглядають вплив культурних відмінностей на подружні стосунки та причини конфліктів [57]. Автори пропонують підходи

до консультування міжкультурних пар, враховуючи їхні традиції, цінності та вірування та роблять висновок про те, що ефективне консультування міжкультурних пар потребує глибокого розуміння їхньої культурної ідентичності та адаптації методів терапії.

В рамках системного підходу С. Мінучіном було проведено дослідження конфліктності подружжя, яке розглядає сім'ю як систему з підсистемами та межами [54]. Автор аналізує, як дисфункціональні структури сім'ї можуть призводити до конфліктів між подружжям та робить висновок про те, що реорганізація сімейної структури та встановлення чітких меж сприяють зниженню конфліктів та покращенню сімейної динаміки. В дослідженнях М. Ніколса та Р. Шварца аналізуються ключові принципи структурної сімейної терапії, наголошуючи на важливості чітких меж і ролей у сімейній системі. Подружні конфлікти розглядаються як результат порушення рівноваги між підсистемами. Вчені підкреслюють на те, що встановлення здорових меж і ролей сприяє покращенню комунікації та гармонізації стосунків [63].

Дослідження Н. Епштейна, Д. Баука, Ф. Даттіліо зосереджується на когнітивно-поведінковій терапії (КПТ) у роботі з подружніми парами. Автори обговорюють техніки зміни негативних переконань та поведінкових патернів, які сприяють виникненню конфліктів та зауважують на те, що КПТ ефективно допомагає парам змінювати деструктивні мисленнєві та поведінкові шаблони, що веде до покращення взаємин [59].

В наукових працях Ф. Даттіліо та Н. Епштейна описується застосування когнітивно-поведінкової терапії у роботі з парами. Автори пропонують методи корекції негативних когніцій, що лежать в основі конфліктів та підкреслюють на те, що переформулювання негативних переконань та формування адаптивної поведінки дозволяють ефективно знижувати рівень напруги у стосунках [52].

В рамках психодинамічного підходу Д. Шарфф, Дж. Шарфф розглядають об'єктно-відносинну теорію у контексті подружніх стосунків.

Автори аналізують, як ранні дитячі переживання та несвідомі процеси впливають на вибір партнера та динаміку конфліктів у шлюбі [67].

На думку дослідників, усвідомлення та опрацювання несвідомих конфліктів сприяє глибшому розумінню партнерів та зниженню напруги у стосунках.

Аналізуючи конфлікти у подружніх стосунках, С. Мітчел, Л. Арон особливу увагу приділяють ролі дитячих переживань у формуванні несвідомих очікувань від партнера. Вчені роблять висновок про те, що опрацювання ранніх травм та підсвідомих мотивів може суттєво зменшити напруженість у подружніх стосунках [65].

Інтегративний підхід, представлений в роботах А. Гурмана та Н. Якобсона об'єднує різні терапевтичні підходи у роботі з подружніми конфліктами. Автори пропонують інтеграцію когнітивно-поведінкових, емоційно-орієнтованих та системних методів для комплексного вирішення проблем у стосунках та підкреслюють, що інтегративний підхід дозволяє адаптувати терапію до унікальних потреб кожної пари, підвищуючи ефективність втручання [57].

Проведений аналіз наукових досліджень демонструє, що кожен підхід до вивчення подружніх конфліктів має свої переваги:

Гуманістичний підхід спрямований на покращення емоційного зв'язку між партнерами.

Соціокультурний підхід враховує вплив культурних та соціальних чинників.

Системний підхід забезпечує гармонізацію стосунків через оптимізацію сімейної структури.

Когнітивно-поведінковий підхід допомагає змінювати негативні переконання та моделі поведінки.

Психодинамічний підхід дозволяє глибше розуміти несвідомі причини конфліктів.

Інтеграція цих підходів може стати основою для розробки універсальних методів терапії подружніх пар.

1.2. Причини подружніх конфліктів: соціальні, психологічні та індивідуальні фактори

Проблема подружньої конфліктності в сучасному суспільстві є складною і багатогранною. Сім'я є важливим елементом суспільства, і її стабільність є запорукою здорового розвитку суспільства в цілому.

Подружні конфлікти є складним явищем, яке може мати різноманітні причини та прояви. Класифікація цих конфліктів допомагає зрозуміти їх природу та знайти ефективні способи вирішення. Розуміння типів конфліктів у подружжі є важливим для їх ефективного вирішення та підтримки здорових стосунків.

Подружні конфлікти виникають через безліч причин, які можна умовно поділити на кілька основних категорій (рис.1.1) [53]:



Рис.1.1 Причини подружніх конфліктів (А. Г. Лідерс)

Як можна побачити на рис.1.1, причини подружніх конфліктів є різноманітними:

1. Комунікативні проблеми: нездатність до ефективного спілкування; нерозуміння почуттів, потреб чи поглядів партнера; накопичення невдоволення; уникнення обговорення проблем, що веде до емоційної дистанції; відсутність слухання; нехтування думками або почуттями партнера.

2. Економічні труднощі: фінансові суперечки; різні підходи до витрат, заощаджень чи боргових зобов'язань; нерівність у фінансовому внеску; конфлікти через різний рівень доходів або нерівномірний розподіл витрат.

3. Розподіл ролей та обов'язків: побутові конфлікти, невизначеність у розподілі хатніх обов'язків або нерівний розподіл праці; виховання дітей; різні підходи до виховання, навчання чи дисципліни.

4. Ревнощі та недовіра: підозри у зраді; фізична чи емоційна невірність; відсутність відкритості; секрети, обман або приховування інформації.

5. Особистісні відмінності: різниця у темпераментах; несумісність через різний рівень емоційності чи енергії; різні інтереси та цінності; відмінності у хобі, цілях чи культурних уподобаннях; індивідуальні психологічні особливості; підвищена тривожність, схильність до агресії або замкнутість.

6. Соціальні впливи: тиск з боку родичів; занадто велика участь батьків чи інших членів родини у справах пари; вплив друзів; негативний вплив соціального кола чи друзів.

7. Проблеми інтимного характеру: незадоволеність у сексуальних відносинах; відсутність близькості, сексуальні проблеми чи розбіжності у потребах; фізична чи емоційна відчуженість; брак підтримки чи уваги до потреб партнера.

8. Стрес та життєві труднощі: переїзд, зміна роботи, проблеми зі здоров'ям; зовнішні обставини можуть викликати стрес, який переноситься у

взаємини; висока напруга в повсякденному житті; постійні конфлікти через втому, перевантаження чи нестачу часу.

Л. В. Помиткіна, В. В. Злагодох та ін. зауважують на те, що однією з найпоширеніших причин подружніх конфліктів є проблеми в комунікації [37]. Непорозуміння, недомовленість або навіть відверта агресія можуть призводити до емоційних сплесків і сварок. Ці конфлікти можуть бути класифіковані на:

- вербальні конфлікти: виникають через слова, які були сказані або не сказані. Наприклад, партнери можуть неправильно інтерпретувати наміри один одного або використовувати образливі висловлювання.

- невербальні конфлікти: пов'язані з невербальними сигналами, такими як міміка, жести та тон голосу. Наприклад, відсутність емоційної підтримки або холодна реакція на важливі для партнера події може викликати конфлікти.

І. П. Чернявська наголошує на тому, що кожна людина має свої цінності та переконання, які формуються під впливом сімейного виховання, культури та особистого досвіду. Конфлікти на цій основі можуть бути [41]:

- етичні конфлікти: коли партнери мають різні погляди на моральні чи етичні питання, такі як виховання дітей або фінансові рішення. Наприклад, один партнер може вважати за необхідне економити гроші, тоді як інший — витратити їх на розваги.

- релігійні конфлікти: можуть виникати, якщо партнери мають різні релігійні переконання або практики. Це може призводити до суперечок щодо святкування свят, виховання дітей у певній вірі тощо.

У подружжі кожен партнер виконує певні ролі та обов'язки, що може стати джерелом конфліктів. Ці конфлікти можна класифікувати як:

- конфлікти щодо розподілу обов'язків: коли один партнер відчуває, що несе на собі більше навантаження в домашніх справах або вихованні дітей. Це може призводити до образи і незадоволення.

– конфлікти через рольові очікування: коли партнери мають різні уявлення про те, якою має бути роль чоловіка чи жінки в родині. Наприклад, традиційні погляди можуть суперечити сучасним уявленням про рівноправність.

Емоційні потреби – це ще одна важлива сфера, де можуть виникати конфлікти. Вони можуть бути класифіковані на [18]:

– конфлікти через недостатню підтримку: коли один партнер відчуває брак емоційної підтримки з боку іншого. Це може проявлятися в нерозумінні, відстороненості або байдужості.

– конфлікти через ревності: коли один партнер відчуває загрозу з боку інших людей у житті свого партнера. Ревності можуть призводити до підозрілості та агресії, що негативно впливає на стосунки.

Емоційний фон подружніх конфліктів є важливим елементом їхньої психології. Конфлікти часто супроводжуються сильними емоціями, такими як: розчарування, що виникає, коли партнер не виправдовує очікувань іншого; гнів, що може бути результатом відчуття несправедливості або образи; страх: партнери можуть боятися втрати стосунків або відторгнення.

Ці емоції можуть ускладнювати вирішення конфліктів і призводити до ескалації ситуації.

Подружня конфліктність також залежить від особистісних рис кожного з партнерів. Наприклад: стилів вирішення конфліктів, емоційної зрілості партнерів, способом прийняття [33].

Так, деякі люди схильні уникати конфліктів, інші – активно їх провокують. Це може впливати на динаміку стосунків. Слід зазначити, що партнери з високим рівнем емоційної зрілості здатні краще справлятися з конфліктами, адже вони можуть аналізувати свої почуття і висловлювати їх конструктивно. Люди сприймають однакові ситуації по-різному в залежності від свого досвіду, що може призводити до непорозумінь.

Отже, подружні конфлікти є багатофакторним явищем, причини якого можуть включати як зовнішні, так і внутрішні чинники. Більшість причин

конфліктів тісно взаємопов'язані: наприклад, економічні труднощі можуть призводити до стресу, погіршення комунікації та виникнення побутових суперечок (табл.1.2) [38].

За визначенням О.А. Столярчук, однією з основних причин конфліктів у подружжі є зміна соціальних ролей. У минулому традиційна модель сім'ї передбачала чіткий розподіл обов'язків: чоловік був годувальником, а жінка – домогосподаркою [41]. Сьогодні ж ці ролі стали більш розмитими. Багато жінок успішно реалізують себе в кар'єрі, що призводить до нових викликів у стосунках. Чоловіки, у свою чергу, також прагнуть займати активнішу роль у вихованні дітей та веденні домашнього господарства. Ці зміни можуть викликати нерозуміння та суперечки, якщо партнери не готові до компромісів.

Як можна побачити в табл.1.2, одна проблема може підсилювати іншу, створюючи замкнене коло конфліктів. Наприклад, брак спілкування викликає недовіру, а недовіра поглиблює комунікативні проблеми. Економічні труднощі можуть підсилювати емоційне напруження, що ускладнює комунікацію.

Таблиця 1.2

Взаємозв'язок причин конфліктів між подружжям

Категорія причин	Опис	Взаємозв'язок з іншими причинами
Комунікативні проблеми	Недостатність спілкування, уникнення обговорення проблем, образи.	Посилюються через стрес, побутові труднощі, економічні проблеми.
Економічні труднощі	Матеріальні проблеми, нерівність доходів, різні підходи до фінансів.	Викликають стрес, напруження у спілкуванні, впливають на розподіл ролей.
Розподіл ролей	Нечіткість або нерівність у виконанні хатніх обов'язків.	Може бути посилений економічними труднощами та комунікативними проблемами.
Ревнощі та недовіра	Підозри у зраді, відсутність відкритості, обман.	Загострюються при низькій комунікації, емоційній нестабільності.
Особистісні відмінності	Несумісність темпераментів, різні інтереси, особистісні риси.	Ускладнюють розв'язання конфліктів через обмеженість спільного порозуміння.
Соціальні впливи	Тиск від родичів чи друзів,	Посилюють економічні труднощі

	культурні відмінності, брак підтримки.	та комунікативні проблеми.
Проблеми інтимного характеру	Невдоволеність інтимними стосунками, фізична чи емоційна відчуженість.	Пов'язані з комунікативними проблемами та особистісними відмінностями.
Стрес та життєві труднощі	Зовнішні проблеми: переїзд, зміна роботи, проблеми зі здоров'ям.	Поглиблюють конфлікти у всіх інших сферах через загальну напругу.

Як видно з таблиці 1.2, ще однією важливою причиною конфліктності є фінансові труднощі. У сучасному світі економічна нестабільність часто стає джерелом стресу для сімей. Непорозуміння щодо витрат, заощаджень або інвестицій можуть призвести до серйозних сварок. Коли один із партнерів відчуває тягар фінансових зобов'язань, це може викликати почуття незадоволеності і навіть образи, що погіршує взаєморозуміння.

Не менш важливим фактором є комунікація. Так, за визначенням О. М. Міщенко, О. В. Грішиної, відсутність відкритого діалогу між партнерами може призвести до накопичення образ і нерозуміння [34]. Часто люди вважають, що їхній партнер повинен знати про їхні почуття без слів. Це призводить до невдоволення і конфліктів, які можна було б уникнути простим спілкуванням. Важливо навчитися висловлювати свої думки і почуття, щоб уникнути емоційного дистанціювання. Крім того, вплив зовнішніх факторів, таких як соціальні мережі та медіа, також грає свою роль у формуванні образу подружніх стосунків. Ідеалізовані зображення «щасливих пар» можуть створювати нереалістичні очікування щодо власних стосунків, що призводить до розчарувань і конфліктів. Люди починають порівнювати своє життя з тим, що бачать в Інтернеті, забуваючи про те, що кожна пара має свої унікальні проблеми. Результати фундаментальних досліджень свідчать про те, що подружні конфлікти виникають через різноманітні фактори, які можна умовно поділити на три групи: соціальні, психологічні та індивідуальні. Кожний з них має свої особливості та механізми впливу на динаміку стосунків (рис.1.2) [37].

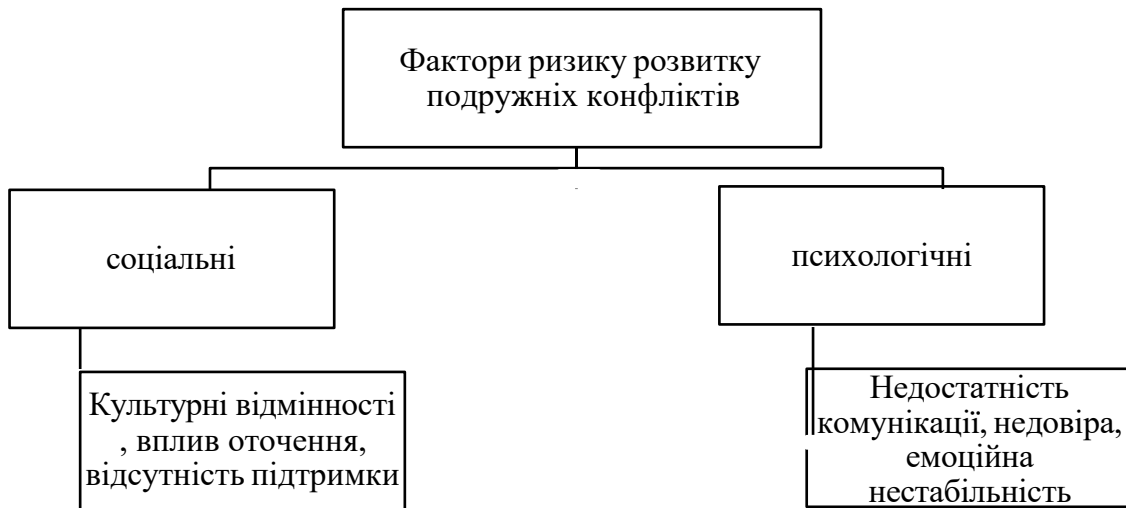


Рис.1.2 Фактори розвитку подружніх конфліктів (Н. М. Лебедева)

Як можна побачити на рис.1.2, соціальні фактори включають зовнішні умови, в яких перебуває подружжя, та вплив суспільства на їх стосунки [37]. Так, матеріальні труднощі, безробіття або нерівномірний розподіл фінансових ресурсів можуть спричиняти конфлікти, посилюючи стрес у стосунках. Подружжя з різними культурними, релігійними чи етнічними цінностями можуть мати розбіжності у поглядах на побут, виховання дітей, традиції тощо.

Тиск з боку родичів, друзів або суспільства, а також негативні установки щодо шлюбного партнерства можуть викликати незадоволення та суперечки, а відсутність підтримки від родини чи друзів у важливих моментах життя пари підвищує ризик конфліктів.

Психологічні аспекти включають емоційний стан партнерів, їхні комунікативні навички та інші психоемоційні чинники. Так, нездатність відверто обговорювати проблеми або слухати партнера призводить до нерозуміння, накопичення образ та емоційної дистанції.

Як зазначається в наукових працях Н. М. Лебедевої, В. М. Савченко та ін. вчених, ревності, зрада чи інші дії, що підривають довіру, можуть стати причиною серйозних конфліктів, а емоційна нестабільність – невміння контролювати свої емоції, такі як гнів, роздратування або образа, може посилювати напруженість у стосунках [40]. Відсутність чіткої домовленості

щодо обов'язків у сім'ї також часто стає джерелом конфліктів, особливо коли партнери мають різні очікування.

Індивідуальні фактори. Ця група факторів включає особистісні риси, досвід та вподобання кожного з партнерів. Коли особисті потреби одного з партнерів (емоційні, фізичні, професійні) залишаються незадоволеними, це може призвести до конфліктів. При тому, темперамент, рівень тривожності, схильність до агресії чи пасивності значно впливають на здатність вирішувати конфлікти конструктивно [19].

Як фізичне, так і психічне здоров'я партнерів може відігравати ключову роль у виникненні або загостренні конфліктів. Слід зауважити на те, що травми, пережиті в дитинстві, або негативні сімейні моделі можуть впливати на стиль взаємодії в шлюбі.

Отже, соціальні, психологічні та індивідуальні фактори подружніх конфліктів взаємопов'язані та вимагають комплексного аналізу. Для вирішення таких конфліктів важливо враховувати як зовнішні обставини, так і внутрішній світ кожного партнера. Гармонійні стосунки можливі за умови взаєморозуміння, підтримки та спільної роботи над проблемами.

Подружні конфлікти можуть мати як деструктивний, так і конструктивний характер [15].

Часті та невирішені конфлікти можуть призвести до емоційної дистанції, втрати довіри. Деструктивні конфлікти часто супроводжуються емоційним відчуженням, зниженням задоволення від стосунків та, в окремих випадках, розривом шлюбу. Натомість, конструктивні конфлікти сприяють вирішенню проблем, поглибленню взаєморозуміння та зміцненню емоційного зв'язку між партнерами. Конструктивні конфлікти можуть слугувати каталізатором для розвитку стосунків, якщо партнери готові працювати над їх вирішенням. Вони можуть допомогти зрозуміти потреби один одного і скріпити шлюб.

Емпіричні дослідження свідчать, що подружні пари, які застосовують ефективні стратегії вирішення конфліктів, такі як активне слухання, емпатія

та компроміс, частіше досягають гармонії у стосунках. Водночас уникання конфліктів або їх ігнорування може призвести до накопичення негативних емоцій та подальшого загострення проблем [36].

Подружня конфліктність є невід’ємною частиною сімейного життя, проте її наслідки залежать від того, як пари підходять до вирішення конфліктів. Конструктивний підхід до конфліктів може стати запорукою гармонійних та стабільних стосунків, тоді як деструктивні конфлікти несуть ризик серйозних наслідків як для сім’ї, так і для суспільства в цілому. Усвідомлення важливості психологічної грамотності та культурного підходу до вирішення подружніх конфліктів є ключем до зміцнення сімейних інститутів у сучасному світі.

1.3. Наслідки подружньої конфліктності для подружніх стосунків та сім’ї в цілому

Подружня конфліктність – це багатогранне психологічне явище, яке включає в себе причини, емоційні аспекти, особистісні характеристики та вплив на стосунки. Подружня конфліктність є однією з найбільш актуальних тем у психології, оскільки конфлікти в сім’ї мають далекосяжні наслідки як для безпосередніх учасників, так і для більш широкої соціальної структури – родини.

Конфлікти часто супроводжуються образами і недовірою. Якщо партнери не можуть відкрито обговорювати свої почуття і переживання, це може призвести до втрати довіри, що є основою будь-яких здорових стосунків. Часті конфлікти можуть призводити до емоційного відчуження між партнерами. Вони можуть почати уникати один одного або спілкуватися лише на поверхневому рівні, що знижує якість стосунків [2].

Постійні конфлікти між подружжям викликають стрес, тривогу і депресію у обох партнерів. Це негативно впливає не лише на їхнє психічне здоров’я, але й на фізичний стан. Якщо конфлікти залишаються

невирішеними, це може призвести до розлучення або серйозного розриву стосунків. Пара може дійти до точки, коли вони вирішують, що краще розійтися, ніж продовжувати жити в постійній напрузі [47].

Подружнє життя, за своєю природою, є складним і багатогранним процесом, що включає різноманітні емоційні, психологічні, соціальні та економічні аспекти. Конфлікти, що виникають між партнерами, можуть стати як спонукальним фактором для розвитку стосунків, так і приводом до їхнього руйнування [10]. Однак важливо розуміти, що навіть у випадку серйозних конфліктів їхні наслідки можуть бути різними, залежно від характеру конфлікту, способів його вирішення та здатності подружжя знаходити компроміси.

Результати аналізу наукових джерел надали можливість узагальнити проблеми виникнення подружніх конфліктів та визначити їх наслідки (табл.1.3) [18].

Таблиця 1.3

Наслідки подружніх конфліктів

Тип подружнього конфлікту	Наслідки для подружніх стосунків	Наслідки для сім'ї в цілому
Емоційні конфлікти	Порушення довіри, зниження інтимності, відчуття дистанції між партнерами.	Погіршення атмосфери в родині, стрес для дітей.
Фінансові конфлікти	Постійні сварки через гроші, стрес, відчуття невизначеності.	Економічні труднощі, зниження рівня життя, фінансові суперечки щодо утримання дітей.
Конфлікти через виховання дітей	Невизначеність у вихованні, суперечки щодо методів виховання.	Створення непевності для дітей, можливе формування неправильних моделей поведінки у дітей.
Конфлікти через побутові питання	Роздратування через неузгодженість в побуті, зменшення підтримки один одного.	Зниження якості життя в родині, створення атмосфери незадоволення та незадоволених потреб.
Порушення комунікації	Недовіра, невиражені емоції, емоційне відчуження.	Психологічний дискомфорт у родині, відсутність підтримки у складні часи.
Конфлікти через невірність	Порушення довіри, руйнування інтимних стосунків.	Зниження морального клімату в родині, можливі юридичні наслідки (розлучення).
Конфлікти через різні	Невизначеність у прийнятті	Зниження якості сімейного

цінності та погляди	важливих рішень, взаємні претензії.	життя, труднощі в адаптації до змін.
Конфлікти через побутові негаразди (наприклад, ремонт, переїзд)	Зростання напруженості та стресу, відчуття незадоволення від недосягнутих результатів.	Психологічне напруження, втрати енергії і часу для родинних відносин.

Як видно в табл.1.3, порушення довіри та зниження інтимності між партнерами можуть призвести до відчуття дистанції та емоційного відчуження. Емоційні конфлікти створюють напружену атмосферу, що негативно позначається на дітях. Вони можуть відчувати себе розгубленими, спостерігаючи постійні сварки батьків, що підвищує рівень стресу в родині [18].

Фінансові труднощі створюють додаткове навантаження на відносини та рівень життя подружжя. В сім'ї такі конфлікти можуть стати причиною матеріальних труднощів і змусити членів родини переживати за стабільність та безпеку. Діти, спостерігаючи за фінансовими труднощами батьків, можуть відчувати страх і невизначеність щодо свого майбутнього.

Конфлікти через виховання дітей – суперечки про методи виховання можуть стати постійним джерелом конфліктів. Недостатньо чітке погодження щодо виховання або протилежні погляди на те, як повинні розвиватися діти, можуть призвести до емоційного вигорання та погіршення відносин між батьками. Такий тип конфлікту може призвести до психологічного стресу для дітей, оскільки вони можуть відчувати себе незахищеними та втраченими, коли бачать, що батьки не можуть домовитись про найважливіші питання їхнього життя [24].

Конфлікти через побутові питання – побутові конфлікти, що виникають через неузгодженість у домашніх справах, можуть виглядати незначними, але мають тривалий вплив на подружні стосунки. Часто через неузгодженість у повсякденних обов'язках один з партнерів може відчувати себе неоціненим, а інший – неуважним до потреб партнера. Це призводить до зниження якості стосунків. Внутрішнє незадоволення між партнерами

створює атмосферу стресу, що впливає на загальний емоційний клімат у родині [50].

Порушення комунікації, що є основою будь-яких стосунків, тому її порушення веде до серйозних наслідків. Якщо партнери не здатні відкрито і чесно говорити один з одним про свої почуття та проблеми, виникає емоційна відчуженість. Це спричиняє не тільки психологічний дискомфорт, але й загальний стрес у родині. Діти, спостерігаючи за відсутністю взаєморозуміння між батьками, можуть відчувати небезпеку, страх і нестабільність, що негативно позначається на їхньому розвитку[32].

Конфлікти через невірність – один з найболючіших типів конфліктів у подружжі, що зазвичай призводить до розриву стосунків. Порушення довіри через невірність має тяжкі наслідки для інтимної сфери, часто викликаючи важкі емоційні травми у партнера, що став жертвою зради. У сім'ї такі конфлікти можуть стати причиною психологічних травм у дітей, які спостерігають руйнування сімейного клімату та можуть сприймати відносини як ненадійні.

Конфлікти через різні цінності та погляди – різниця в життєвих цінностях, поглядах на майбутнє чи важливі рішення може стати серйозним джерелом конфліктів. Коли подружжя не може домовитись щодо важливих питань, таких як планування кар'єри, вибір місця для життя чи виховання дітей, це може призвести до відчуття безвиході. В сім'ї такі конфлікти можуть створювати атмосферу постійної напруги, ускладнюючи відносини та змушуючи партнерів жити в умовах нестабільності [16].

Побутові проблеми можуть здатися дрібними, але вони часто є джерелом конфліктів через стрес, втому та незадоволеність результатами. Пошук компромісу в таких ситуаціях може стати причиною тривалих суперечок. Це часто призводить до втрати енергії, що могла б бути спрямована на підтримку здорових відносин. В сім'ї такі конфлікти можуть сприяти накопиченню емоційного вигорання, що впливає на відносини та рівень задоволення від спільного життя [44].

Одним з найбільш помітних наслідків подружньої конфліктності є психологічні травми, які можуть виникати у партнерів. Протягом конфліктів часто спостерігаються такі негативні емоційні стани, як стрес, тривожність, депресія, відчуття безпорадності чи виникнення почуття провини. Постійні сварки та напруження можуть призвести до зниження самооцінки, втрати віри в себе або партнера, а також виникнення комплексів.

Для дітей, що ростуть у сім'ях із високим рівнем конфліктності, такі наслідки можуть мати ще більший негативний вплив [23]. Часто діти стають свідками конфліктів між батьками, що може викликати у них почуття безпорадності або страху, а в деяких випадках навіть провокувати психоемоційні розлади, такі як агресивна поведінка, тривожність чи соціальна ізоляція. В результаті діти можуть втратити довіру до авторитетів, зокрема до батьків, і мати труднощі в установленні гармонійних стосунків у майбутньому.

Соціальна ізоляція подружжя – ще один важливий аспект наслідків конфліктності [36]. У деяких випадках постійні конфлікти між подружжям можуть призвести до відчуження, що, в свою чергу, створює соціальну ізоляцію пари від родичів, друзів або навіть від соціальних структур, таких як робота чи громадські організації. Це може викликати депресивні стани та усвідомлення відсутності підтримки у складний час. Така ізоляція зазвичай стає результатом відчуття, що зовнішній світ не може зрозуміти внутрішні труднощі подружжя, або навпаки, подружжя не бажає ділитися своїми проблемами із зовнішнім оточенням.

Конфлікти також можуть створювати соціальне напруження серед родичів, друзів та колег, які можуть ставати свідками конфліктів. У деяких випадках родичі можуть спробувати втрутитись, намагаючись вирішити ситуацію, що в свою чергу тільки ускладнює відносини, адже кожен учасник конфлікту може мати своє власне бачення ситуації.

Іншим важливим аспектом є економічні наслідки подружніх конфліктів. В умовах економічної нестабільності, коли фінансові питання

стають джерелом постійних суперечок, подружня конфліктність може призвести до матеріальних труднощів [29]. Пара, що переживає економічні проблеми, може почати конфліктувати з приводу розподілу витрат, планування бюджету або невиконання фінансових зобов'язань.

З іншого боку, розлучення, яке часто є результатом тривалих конфліктів у подружжі, може привести до значних економічних втрат для обох партнерів. Це може включати розподіл майна, утримання дітей, що потребують фінансової підтримки, а також витрати на юридичні послуги [12].

У разі відсутності здатності подружжя вирішувати конфлікти, вони можуть призвести до юридичних наслідків. Розлучення, яке може стати логічним результатом тривалих сварок, не лише розірве стосунки, але й може стати причиною значних правових процесів, що стосуються розподілу майна, визначення опіки над дітьми та аліментів. Ці юридичні питання можуть додатково ускладнити життя колишніх партнерів, а також створити емоційне навантаження.

Наслідки подружніх конфліктів мають багатоаспектний характер і впливають на кожного члена родини. Психологічний, емоційний, соціальний і економічний аспекти конфліктів можуть створювати напружену атмосферу, де страждають не лише самі партнери, а й їхні діти та родичі [31]. Порушення довіри, постійні сварки, відсутність комунікації та взаєморозуміння призводять до зниження якості подружніх стосунків та створення тривалого стресу для всієї родини. Розуміння цих наслідків є важливим кроком до пошуку шляхів вирішення конфліктів і відновлення гармонії в родинних стосунках.

Подружня конфліктність може змінювати саму структуру сім'ї. Коли партнери не здатні досягти компромісу або припинити конфлікти, це може привести до розриву стосунків і розлучення. У результаті сім'я може втратити свою стабільність, що може негативно вплинути на дітей, створюючи у них відчуття неповноцінної родини та нестабільності [11].

Негативні ефекти конфліктності також можуть проявлятися у взаєминах з іншими родичами. Наприклад, у випадку, коли конфлікти спричиняють постійні сварки з батьками чи іншими членами родини, може порушитися родинна гармонія, що позначатиметься на соціальному та емоційному середовищі.

Висновки до розділу 1

Конфлікти є невід'ємною частиною людського життя. Подружня конфліктність є природною частиною стосунків, адже всі партнери мають індивідуальні потреби, цінності та переконання, які можуть не збігатися.

Подружні конфлікти є складним явищем, яке може мати різноманітні причини та прояви. Класифікація цих конфліктів допомагає зрозуміти їх природу та знайти ефективні способи вирішення. Важливо пам'ятати, що конфлікти – це не завжди негативне явище; вони можуть стати можливістю для розвитку та зміцнення стосунків, якщо їх правильно вирішувати.

Характер і наслідки конфліктності залежать від того, як партнери взаємодіють у конфліктних ситуаціях. Конструктивний підхід сприяє зростанню довіри та взаєморозуміння, тоді як деструктивний – підсилює напругу і може призвести до розриву.

Важливим є не уникнення конфліктів, а вміння ефективно їх вирішувати. Взаєморозуміння, відкритість до діалогу і готовність до компромісу є ключовими факторами для подолання конфліктів у подружжі та створення гармонійних стосунків.

Наслідки подружньої конфліктності для подружніх стосунків та сім'ї в цілому можуть бути надзвичайно широкими та багатограними. Психологічні, соціальні, економічні та юридичні наслідки взаємопов'язані і можуть мати тривалий вплив на кожного члена родини, а особливо на дітей. Лише конструктивний підхід до вирішення конфліктів, відкритість у

комунікації, готовність до компромісу та підтримка один одного можуть допомогти уникнути багатьох руйнівних наслідків.

У випадках, коли подружня конфліктність стає хронічною, може бути корисною допомога фахівців, таких як сімейні психологи або медіатори. Вчасне втручання допомагає уникнути руйнівних наслідків для стосунків і сім'ї загалом.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОДРУЖНЬОЇ КОНФЛІКТНОСТІ

2.1. Організація та методологія емпіричного дослідження подружньої конфліктності

Актуальність дослідження. Подружня конфліктність є багатограним явищем, яке впливає не лише на подружні стосунки, а й на функціонування сім'ї, виховання дітей та соціальну стабільність у суспільстві. В умовах сучасного українського суспільства ця проблема набуває особливої актуальності через війну в країні, складні економічні, соціальні та культурні трансформації. Дослідження подружньої конфліктності дозволяє зрозуміти причини, динаміку та наслідки конфліктів, а також запропонувати ефективні шляхи їх профілактики та вирішення.

Військові події, економічна нестабільність, зростання рівня безробіття та фінансові труднощі значно посилюють напруження у сім'ях. За даними Державної служби статистики України, близько 60% подружніх пар відзначають фінансові труднощі як основне джерело конфліктів.

Через масову міграцію та вимушене переселення члени багатьох сімей примушені жити окремо, що створює дистанцію у стосунках та підвищує ризик виникнення конфліктів. Учасники бойових дій та члени їх родин часто стикаються з психологічними проблемами, що впливають на їхні стосунки з партнерами.

За даними опитування, проведеного Інститутом соціології НАН України у 2024 році, понад 45% подружніх пар зазначили, що конфлікти є регулярною частиною їхніх стосунків. За останні 5 років кількість розлучень в Україні стабільно зростає. У 2024 році на 100 укладених шлюбів припадало 68 розлучень, що свідчить про значний рівень подружньої конфліктності.

Основними причинами конфліктів були названі: фінансові труднощі (40%), відсутність комунікації (30%), несумісність характерів (20%) та зрада (10%).

Подружня конфліктність може призводити до емоційного вигорання, втрати довіри та взаємоповаги, а також до фізичного та психологічного насильства. Діти, які ростуть у конфліктних сім'ях, часто демонструють низький рівень адаптації, схильність до депресії, тривожності та агресивної поведінки.

Конфліктність у подружжі сприяє зростанню кількості неповних сімей, що впливає на соціальну стабільність та демографічну ситуацію в країні.

Основною проблемою є недостатність емпіричних досліджень, які б враховували специфіку українського суспільства. Більшість існуючих моделей аналізу подружньої конфліктності базуються на західних теоріях, які не завжди відповідають соціокультурному контексту України. Крім того, відсутність ефективних програм профілактики конфліктів та підтримки подружніх пар посилює ситуацію.

Отже, емпіричне дослідження подружньої конфліктності є вкрай необхідним для розробки інструментів ефективного втручання та підтримки конфліктних сімей. Воно дозволяє виявити основні причини конфліктів, оцінити їхні наслідки та запропонувати ефективні стратегії розв'язання. У сучасному українському суспільстві такі дослідження сприятимуть не лише зміцненню інституту сім'ї, а й соціальній стабільності загалом.

Об'єкт дослідження: Подружня конфліктність як соціально-психологічне явище.

Предмет дослідження: Причини, наслідки та методи вирішення подружніх конфліктів.

Мета дослідження: Виявити основні причини та наслідки подружньої конфліктності, а також розробити психологічні методи, спрямовані на її подолання.

Гіпотеза: чоловіки та жінки в подружніх парах мають різні реакції в конфлікті та обрають різні стратегії вирішення конфліктів

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення подружньої конфліктності.
2. Провести емпіричне дослідження причин та стилів вирішення подружніх конфліктів.
3. Розробити рекомендації щодо профілактики та подолання подружньої конфліктності.

Емпіричне дослідження подружньої конфліктності спрямоване на виявлення її причин, форм прояву, впливу на стосунки та наслідків для сімейного життя.

Етапи реалізації дослідження

Етап 1. Підготовчий (1 місяць)

Формулювання мети, завдань, проблеми та гіпотез дослідження. Чітке визначення дослідницьких питань.

Огляд літератури. Аналіз наукових джерел, монографій, статей та емпіричних досліджень, що стосуються подружньої конфліктності. Визначення прогалин у наявних дослідженнях.

Розробка методології. Вибір методів дослідження (інтерв'ю, психологічне тестування). Підготовка інструментів збору даних (тестові методики, гайд для інтерв'ю).

Організаційна підготовка: визначення експериментальної бази та вибірки.

Узгодження етичних аспектів (отримання згоди учасників, забезпечення анонімності).

Етап 2. Польове дослідження (1-2 місяці)

Збір даних

Напівструктуровані інтерв'ю з учасниками для глибшого розуміння природи конфліктів.

Проведення психологічного тестування серед учасників обраної вибірки.

Фіксація отриманих даних. Створення бази даних для подальшого аналізу.

Етап 3. Аналітичний (1 місяць)

Обробка даних. Використання статистичних методів аналізу (статистичний аналіз, аналіз непараметричних критеріїв).

Якісний аналіз інтерв'ю. Інтерпретація результатів.

Етап 4. Узагальнення результатів (1 місяць)

Розробка рекомендацій: пропозиції для сімейних психологів, соціальних служб, освітніх закладів та політиків щодо профілактики подружньої конфліктності.

Формулювання висновків і рекомендацій.

Очікувані результати:

Виявлення основних причин подружньої конфліктності в українському суспільстві.

Розробка інструментів для профілактики та вирішення конфліктів.

Підвищення обізнаності суспільства щодо подружньої конфліктності та шляхів її подолання.

Операціоналізація базових понять: подружній конфлікт, стиль поведінки в конфлікті, стиль вирішення конфлікту

Подружній конфлікт – це форма соціально-психологічної взаємодії між партнерами в шлюбі, яка виникає через протиріччя у поглядах, інтересах, потребах чи цінностях, що супроводжується емоційною напругою, розбіжностями та потенційною дезорганізацією відносин.

Для емпіричного дослідження подружній конфлікт визначається через наступні змінні:

- частота конфліктів (кількість конфліктів на тиждень).
- причини конфліктів (фінанси, виховання дітей, побутові обов'язки тощо).

- інтенсивність конфліктів (від легких суперечок до серйозних сварок).
- емоційний вплив (рівень стресу, фрустрації, незадоволення стосунками).

Реакції подружжя на конфлікт – це емоційні, поведінкові та когнітивні відповіді партнерів у ситуації конфлікту, які спрямовані на вирішення, уникнення чи ескалацію суперечності. Вони формуються під впливом особистісних, соціальних та культурних чинників і значно впливають на якість подружніх стосунків.

Стиль поведінки в конфлікті – це характерна манера взаємодії людини з іншими під час конфлікту, яка відображає її переваги у виборі стратегії реагування, спрямованої на вирішення чи уникнення проблеми.

Стиль вирішення конфлікту – це стабільний патерн дій і рішень, які подружжя обирає під час вирішення суперечок, спрямований на досягнення згоди, збереження або руйнування стосунків.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, абстрагування, систематизація наукових матеріалів, підпорядкованих завданню виявлення основних методологічних підходів та теоретико-емпіричного вивчення подружньої конфліктності з метою концептуалізації даного феномена;
- емпіричні: напівструктуроване інтерв'ю; психологічне тестування з метою діагностики причин подружньої конфліктності та стилів його вирішення за методиками: Реакції подружжя на конфлікт (А. С. Кочарян); Опитувальник стилів вирішення конфліктів, CRSI (Л. Курд);
- методи математичної статистики: статистичний аналіз, аналіз непараметричних критеріїв Мана-Уїтні.

Опис методик дослідження.

Напівструктуроване інтерв'ю

Мета: Дослідження природи, причин і наслідків конфліктів у подружніх стосунках.

Структура інтерв'ю:

1. Вступна частина:

1.1. Представлення дослідника.

1.2. Пояснення мети інтерв'ю.

1.3. Гарантія анонімності та конфіденційності.

1.4. Отримання згоди на участь.

2. Основна частина: Запитання структуровані за темами (загальна інформація, конфлікти, наслідки, стратегії вирішення).

3. Заключна частина:

3.1. Підсумок інтерв'ю.

3.2. Подяка за участь.

3.3. Можливість для респондента висловити додаткові думки.

Очікувані результати:

1. Виявлення основних причин і моделей конфліктів.

2. Розуміння стратегій вирішення суперечок у подружніх парах.

3. Формування рекомендацій для подолання конфліктності.

Методика «Реакції подружжя на конфлікт (А. С. Кочарян)»

Мета: оцінка моделей поведінки подружжя у конфліктних ситуаціях.

Методика базується на теорії реактивності та містить запитання, які відображають поведінкові моделі партнерів під час конфліктів.

Опитувальник стилів вирішення конфліктів (CRSI) (Л. Курд)

Мета: дослідження стратегій подружніх пар у розв'язанні конфліктних ситуацій. Методика спрямована на ідентифікацію основних стилів вирішення конфліктів.

Кожному стилю надається оцінка у балах, що дозволяє визначити домінуючий стиль у подружній парі. Проводиться аналіз взаємозв'язку стилів обох партнерів.

Робляться висновки щодо гармонійності або конфліктності стосунків.

Тест А. С. Кочаряна виявляє поведінкові особливості партнерів у конфліктах, а CRSI (Л. Курд) додає інформацію про стратегічні підходи до вирішення конфліктів.

Використання запропонованих методик в дослідженні дозволить: здійснити глибокий аналіз подружньої взаємодії; виявити особливості конфліктної поведінки кожного партнера; сформулювати рекомендації для подолання подружньої конфліктності з урахуванням індивідуальних та сімейних особливостей.

Експериментальна база та вибірка

Емпіричне дослідження проведене протягом 2024-2025рр. в м. Запоріжжя на базі КЗ «Запорізький обласний Центр соціально-психологічної допомоги». Адреса: 69104, м. Запоріжжя, вул. Північноکیلцева, 22-а

Загальні характеристики та опис вибірки

Для дослідження було залучено 40 осіб (20 подружніх пар) з ознаками конфліктності у відносинах. Вибірка є цілеспрямованою, оскільки формувалася на основі наявності у респондентів виражених ознак конфліктності, підтверджених попереднім скринінгом (рекомендаціями психологів Центру).

Критерії відбору респондентів

Вік: подружні пари у віковому діапазоні 25–50 років. Середній вік учасників – 37,4 років.

Сімейний стаж: пари зі стажем спільного життя від 3 до 20 років. Середній стаж подружнього життя – 10 років.

Соціальний статус: у вибірку увійшли представники різних соціально-економічних верств: працівники офісів (30%); представники робітничих професій (25%); підприємці (20%); освітяни та медики (15%); тимчасово безробітні (10%).

Рівень доходу: пари з низьким рівнем доходу (30%); середній рівень доходу (50%); високий рівень доходу (20%).

Освітній рівень: середню освіту мають 20% респондентів; вищу освіту – 80%.

Ознаки конфліктності: пари, які часто стикаються з подружніми суперечками, наприклад: конфлікти через фінансові труднощі; відсутність згоди у вихованні дітей; невирішеність побутових питань; розбіжності у поглядах та цінностях.

Додаткові умови: у вибірку не включалися пари, які перебувають на стадії розлучення або мають явні ознаки насильства у відносинах. Учасники погодилися на добровільну участь.

Особливості вибірки: обрана вибірка є репрезентативною для навчальних цілей дослідження.

Обмеження вибірки: вибірка є невеликою та сформованою з навчально-дослідницькою метою, що може обмежити узагальнення результатів на все населення.

2.2. Аналіз результатів дослідження та їх обговорення

Після проведення напівструктурованих інтерв'ю з 20 подружніми парами було отримано широкий спектр даних про причини, особливості та наслідки подружніх конфліктів, а також стратегії їх вирішення. Нижче наведемо таблиці за ключовими категоріями, аналіз результатів та висновки.

Таблиця 2.1

Частота конфліктів у подружніх парах

Частота конфліктів	Кількість пар (n=20)	Відсоток (%)
Щодня	5	25%
2–3 рази на тиждень	7	35%
Раз на тиждень	6	30%
Рідше, ніж раз на тиждень	2	10%

Як видно в табл.2.1, більшість пар (60%) відчують регулярні конфлікти (від одного разу на тиждень до кількох разів на тиждень). Щоденні

конфлікти характерні для чверті респондентів, що свідчить про високий рівень напруги у стосунках (рис.2.1).

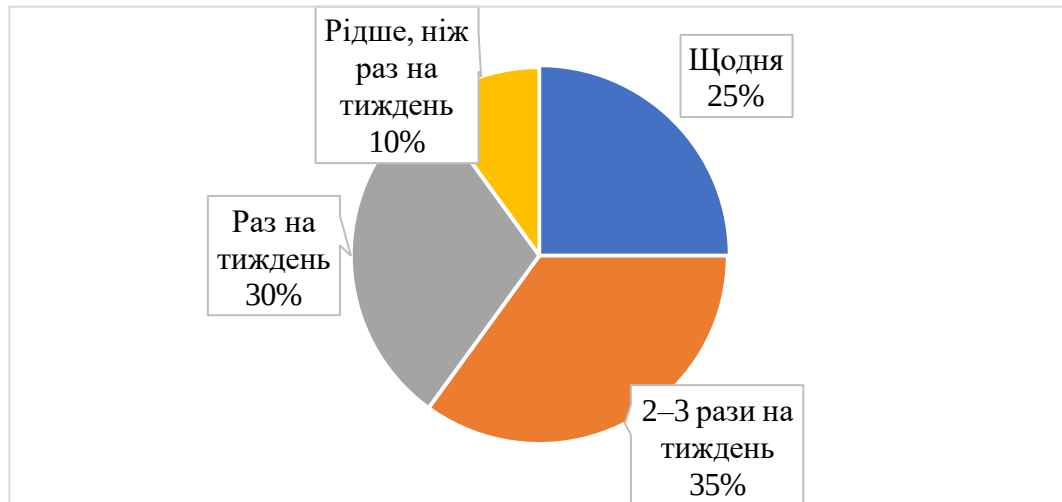


Рис.2.1 Частота конфліктів в подружніх парах

Як можна побачити на рис.2.1, за даними інтерв'ю, значна частина респондентів (60%) відзначили, що конфлікти виникають у їхніх стосунках регулярно: від разу на тиждень до кількох разів на тиждень. Наприклад, одна пара, яка перебуває у шлюбі понад 8 років, зазначила: «Ми сваримося через дрібниці щонайменше двічі на тиждень, зазвичай це стосується побутових питань. Іноді здається, що ці конфлікти ніколи не закінчаться» (І.І.). Ще одна пара, одружена 2 роки, розповіла: «У нас бувають конфлікти майже щодня, особливо через те, що ми не можемо погодити розподіл домашніх обов'язків» (Г.О.).

Щоденні конфлікти виявлено у 5 пар, що свідчить про високий рівень напруги у стосунках. У 7 пар конфлікти виникають 2–3 рази на тиждень. Так, одна пара, яка перебуває у шлюбі понад 10 років, відзначила, що частота конфліктів збільшилася після народження дитини через брак часу на обговорення проблем (К.В.).

Лише 10% респондентів (2 пари) відзначили, що конфлікти трапляються рідше, ніж раз на тиждень.

Часта поява конфліктів у подружніх пар свідчить про відсутність ефективних механізмів попередження та вирішення суперечок.

Основні причини конфліктів представлені в табл.2.2.

Таблиця 2.2

Основні причини конфліктів

Причини	Кількість пар (n=20)	Відсоток (%)
Фінансові труднощі	10	50%
Виховання дітей	8	40%
Розподіл побутових обов'язків	12	60%
Невідповідність цінностей	6	30%
Інші (особисті інтереси тощо)	4	20%

Як видно з табл.2.2, найпоширенішими причинами конфліктів є розподіл побутових обов'язків (60%) та фінансові труднощі (50%). Це свідчить про важливість матеріального забезпечення та побутових питань у сімейному житті. Отже, провідними причинами конфліктів виявилися побутові обов'язки (12 подружніх пар) та фінансові труднощі (10 подружніх пар) (рис.2.2). Наприклад, одна з пар розповіла: «Я працюю на повну ставку, і після роботи мені доводиться прибирати та готувати, в той час як мій чоловік вважає, що це не його обов'язок. Це викликає постійне роздратування» (М.П.).

Інша пара зазначила: «Через високі витрати ми постійно сперечаємося про те, на що витратити гроші. Мій чоловік хоче економити, а я хочу вкладати в розвиток нашої дитини» (Д.А.).

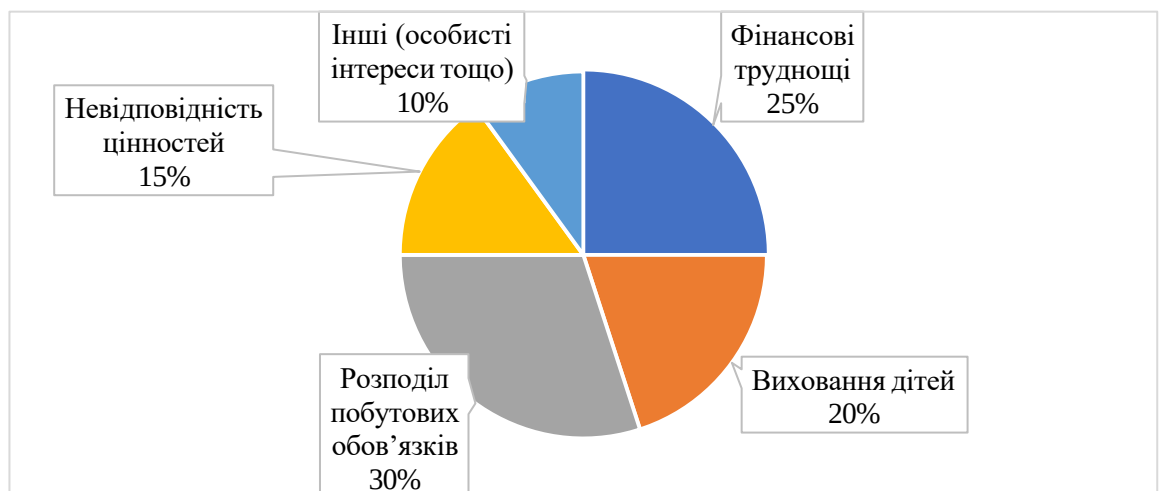


Рис.2.2 Головні причини конфліктів

Розбіжності в підходах до виховання чи відповідальності за дітей виявлено у 8 пар. Наприклад пара, яка перебуває у шлюбі 5 років, зазначила: «Фінансові проблеми стали основною причиною наших конфліктів після того, як чоловік втратив роботу. Це вплинуло на наше взаєморозуміння та довіру» (М.О.).

Результати інтерв'ю показали, що головні причини конфліктів часто пов'язані з матеріальними питаннями та нерівномірним розподілом обов'язків, що створює емоційну напругу між партнерами.

Стратегії вирішення конфліктів, що використовуються в подружніх парах узагальнено в табл.2.3.

Таблиця 2.3

Стратегії вирішення конфліктів

Стратегії	Кількість пар (n=20)	Відсоток (%)
Компроміс	8	40%
Уникнення	5	25%
Співпраця	4	20%
Домінування одного партнера	2	10%
Ігнорування	1	5%

Як видно в табл.2.3, більшість пар (40%) використовують компроміс як основний спосіб вирішення конфліктів. Проте уникнення конфлікту (25%) є також поширеною стратегією, що може свідчити про недостатнє опрацювання проблем (рис.2.3).

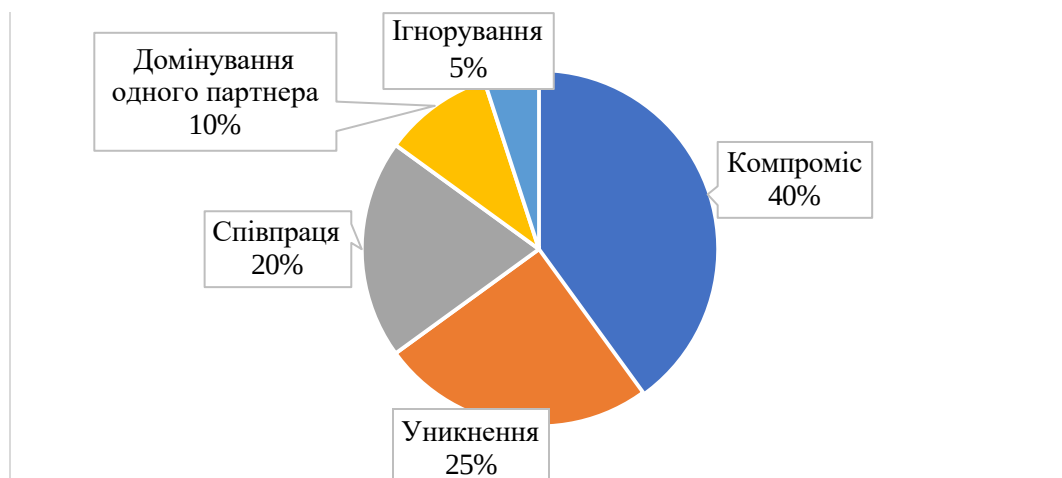


Рис.2.3 Стратегії вирішення конфліктів

Як можна побачити на рис.2.3, 8 опитаних пар відзначили, що намагаються використовувати компроміс у конфліктних ситуаціях. Наприклад (Л.Ю.): «Коли ми починаємо сваритися, ми намагаємося дійти до спільної точки зору. Це складно, але ми розуміємо, що це краще, ніж продовжувати сварку».

Один із респондентів зазначив: «Коли ми сперечаємося, ми намагаємося знайти компроміс, але часто це вимагає багато часу й емоційних зусиль» (Г.П.).

Проте 5 пар з числа респондентів обирають уникнення конфліктів: «Мій чоловік часто просто мовчить, коли ми сваримося. Він іде в іншу кімнату, і ми більше не повертаємося до цієї теми, але проблема залишається невирішеною» (А.В.).

Використання стратегій вирішення конфліктів також відображає гендерні відмінності.

Жінки частіше обирають стратегії компромісу та співпраці, намагаючись зменшити емоційну напругу та досягти взаєморозуміння. Це пов'язано з їхньою більшою схильністю до підтримки емоційного зв'язку в парі. З 20 опитаних пар 60% жінок обирають компроміс як основний стиль вирішення конфліктів. Одна з респонденток зазначила: «Я завжди намагаюся обговорити проблему, щоб знайти рішення. Не можу терпіти, коли конфлікт залишається невирішеним» (Г.О.).

Чоловіки частіше використовують стратегію уникнення або домінування, особливо в ситуаціях, коли конфлікт стосується побутових чи фінансових питань або реагують більш раціонально. Це може бути зумовлено соціальними стереотипами про «силу» та контроль, які очікуються від чоловіків у стосунках. 50% чоловіків у дослідженні зазначили, що воліють уникати конфлікту або швидко «завершити» його, не заглиблюючись у деталі.

Їхньою типовою реакцією є спроба дистанціюватися або знайти компроміс без глибокого обговорення деталей. Один із чоловіків зазначив:

«Я намагаюся уникати сварок. Краще почекати, поки все заспокоїться, і тільки тоді щось обговорювати» (П.М.).

Стратегії вирішення конфліктів часто є недостатньо ефективними (уникнення, домінування), що вказує на необхідність навчання подружжя конструктивним методам взаємодії. Хоча компроміс є найефективнішою стратегією, багато пар обирають уникнення конфліктів, що може призводити до накопичення невирішених проблем.

Наслідки конфліктів для подружніх стосунків було узагальнено в табл.2.4.

Таблиця 2.4

Наслідки конфліктів для подружніх стосунків

Наслідки	Кількість пар (n=20)	Відсоток (%)
Погіршення емоційного клімату	15	75%
Тимчасове відчуження	10	50%
Розрив стосунків	2	10%
Зміцнення стосунків	3	15%

Як можна побачити в табл. 2.4, переважна більшість пар (75%) відчують погіршення емоційного клімату через конфлікти. Лише 15% пар зазначають, що конфлікти сприяють зміцненню їхніх стосунків.

Згідно з результатами інтерв'ю, наслідки конфліктів є такими (рис.2.4):

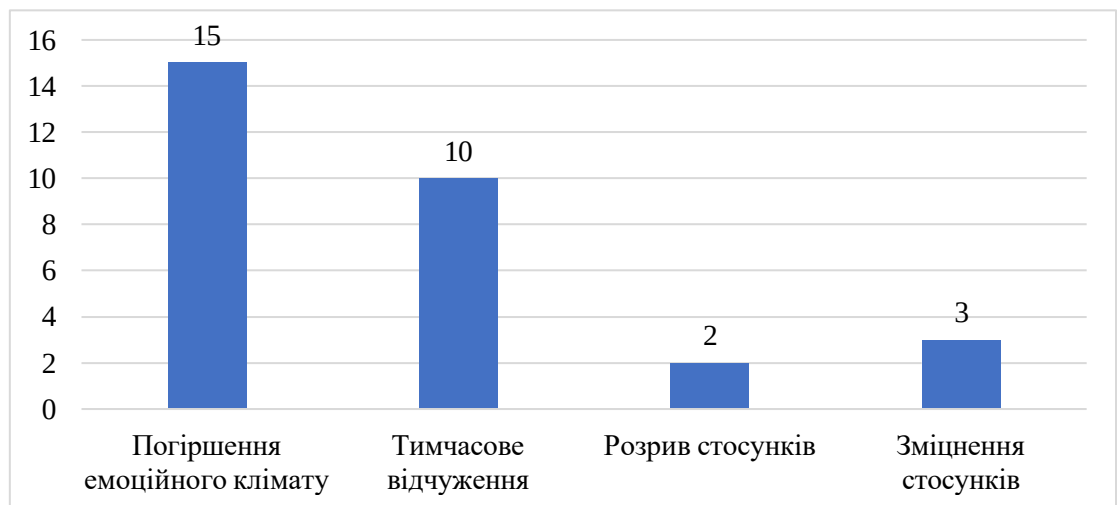


Рис.2.4 Наслідки конфліктів для подружніх стосунків

Як можна наглядно побачити на рис.2.4, серед наслідків конфліктів для подружніх стосунків парами було виділено:

1. Погіршення емоційного клімату (75%): Часті конфлікти призводять до зниження взаєморозуміння та емоційної близькості.
2. Тимчасове відчуження (50%): Партнери можуть уникати спілкування після конфліктів.
3. Розрив стосунків (10%): У крайніх випадках конфлікти завершуються розлученням.
4. Зміцнення стосунків (15%): У невеликій кількості пар конфлікти сприяли відкритій комунікації та покращенню стосунків.

Так, одна пара відзначила, що після складного періоду конфліктів вони почали звертатися до сімейного психолога, що допомогло їм зміцнити стосунки (Р.К.).

15 пар вказали, що часті конфлікти негативно впливають на їхні стосунки, зокрема, погіршують емоційний клімат у сім'ї. Наприклад (О.П.): «Коли ми сваримося, я відчуваю, що між нами зростає відстань. Нам важко потім відновити теплоту у стосунках».

У 2 випадків конфлікти призводять до загрози розриву стосунків. Один респондент (І.М.) зазначив: «Ми вже були на межі розлучення через те, що не могли знайти спільну мову щодо фінансових питань. Це був найважчий період у нашому житті».

Проте 3 пари відзначили, що конфлікти допомагають їм краще розуміти одне одного. Наприклад (О.Р.): «Ми навчилися обговорювати проблеми після сварок, і це дало нам змогу стати ближчими одне до одного».

Результати інтерв'ю свідчать про те, що у більшості випадків конфлікти мають негативний вплив на емоційний стан партнерів та їхні стосунки. Проте конструктивний підхід до їх вирішення може сприяти зміцненню стосунків.

Узагальнення даних інтерв'ю нами було представлене у зведеної таблиці, що дозволяє структурувати дані контент-аналізу та виділити

ключові аспекти, які необхідно враховувати під час подальших досліджень або практичної роботи з подружніми парами (табл.2.5).

Таблиця 2.5

Узагальнена таблиця (контент-аналіз інтерв'ю)

Категорії	Основні дані	Кількість пар (n=20)	Відсоток (%)
Частота конфліктів	Щодня	5	25%
	2–3 рази на тиждень	7	35%
	Раз на тиждень	6	30%
	Рідше, ніж раз на тиждень	2	10%
Причини конфліктів	Розподіл побутових обов'язків	12	60%
	Фінансові труднощі	10	50%
	Виховання дітей	8	40%
	Невідповідність цінностей	6	30%
	Інші (особисті інтереси, хобі тощо)	4	20%
Стратегії вирішення конфліктів	Компроміс	8	40%
	Уникнення	5	25%
	Співпраця	4	20%
	Домінування одного партнера	2	10%
	Ігнорування	1	5%
Наслідки конфліктів	Погіршення емоційного клімату	15	75%
	Тимчасове відчуження	10	50%
	Розрив стосунків	2	10%
	Зміцнення стосунків	3	15%

Як видно в табл.2.5, регулярні конфлікти є типовими для більшості подружніх пар, що вказує на актуальність проблеми подружньої конфліктності в сучасному суспільстві. Частота конфліктів свідчить про те, що 60% пар стикаються з конфліктами від одного до кількох разів на тиждень, а 25% – майже щодня. Найбільший вплив на конфліктність мають побутові питання та фінансові труднощі. Ці проблеми потребують комплексного підходу до вирішення, зокрема фінансового планування та ефективного розподілу обов'язків. Дослідження стратегії вирішення конфліктів показало, що компроміс є найпоширенішою стратегією, але

уникнення конфлікту є також частим вибором, що може бути шкідливим у довгостроковій перспективі. Наслідки конфліктів здебільшого мають негативний характер: від погіршення емоційного клімату (75%) до тимчасового відчуження (50%), хоча деякі пари змогли використати конфлікти для зміцнення своїх стосунків (15%).

Конфлікти мають значний негативний вплив на емоційний клімат у сім'ї, що підтверджує важливість їх своєчасного вирішення. Компроміс є найефективнішою стратегією, яку використовує значна частина пар. Проте висока частка стратегій уникнення свідчить про недостатню готовність до конструктивного вирішення проблем. Результати інтерв'ю демонструють, що подружня конфліктність є поширеним явищем, яке часто обумовлене зовнішніми (фінансові труднощі) та внутрішніми (емоційна напруга, побутові обов'язки) факторами. Стратегії вирішення конфліктів варіюються, але не завжди є конструктивними.

Наступним етапом дослідження стало психологічне тестування подружніх пар за обраними раніше методиками. Результати статистичного аналізу

методикою «Реакції подружжя на конфлікт (А. С. Кочарян)»

Реакції на конфлікт	Стать	N	Середнє	Стд. відхилення	Стд. помилка
Неконструктивні установки	чоловік	20	41.8500	17.07653	3.81843
	жінка	20	36.8000	15.78340	3.52928
Депресія	чоловік	20	34.4000	8.51253	1.90346
	жінка	20	43.9000	17.61250	3.93827
Протективні механізми	чоловік	20	41.3500	12.28296	2.74655
	жінка	20	43.2500	11.04000	2.46862
Дефензивні механізми	чоловік	20	40.0500	9.05815	2.02546
	жінка	20	46.7500	11.25716	2.51718
Агресія	чоловік	20	56.9000	16.31886	3.64901
	жінка	20	38.5500	10.98552	2.45644
Соматизація тривоги	чоловік	20	33.5000	4.17385	.93330
	жінка	20	58.5500	13.92262	3.11319
Фіксація на психотравмі	чоловік	20	35.5500	5.13476	1.14817
	жінка	20	64.1000	12.09567	2.70467

Як видно з результатів розрахунків наведених в табл. 2.6, на основі проведеного статистичного аналізу реакцій на конфлікти серед чоловіків і жінок було розраховано середні значення та стандартні відхилення для низки показників, що характеризують поведінку та емоційні реакції в конфліктних ситуаціях.

1. Неконструктивні установки

Чоловіки: середнє = 41.85, стандартне відхилення = 17.08

Жінки: середнє = 36.80, стандартне відхилення = 15.78

Чоловіки демонструють вищий рівень неконструктивних установок у конфліктних ситуаціях, що може свідчити про більшу схильність до уникнення конфліктів або домінування.

Жінки, навпаки, схильні до конструктивнішого підходу, хоча в окремих випадках можуть демонструвати пасивні чи емоційно заряджені реакції.

2. Депресія

Чоловіки: середнє = 34.40, стандартне відхилення = 8.51

Жінки: середнє = 43.90, стандартне відхилення = 17.61

Жінки значно частіше виявляють ознаки депресії у відповідь на конфліктні ситуації. Це може бути зумовлено їхньою емоційною чутливістю та схильністю до інтрапсихічного аналізу конфліктів.

Для чоловіків депресивні реакції менш виражені, що частково пояснюється їхньою орієнтацією на уникнення емоційної напруги.

3. Протективні механізми

Чоловіки: середнє = 41.35, стандартне відхилення = 12.28

Жінки: середнє = 43.25, стандартне відхилення = 11.04

Рівень протективних механізмів у чоловіків і жінок майже однаковий, що свідчить про схожу здатність захищати себе в конфліктних ситуаціях. Однак у жінок ці механізми частіше супроводжуються емоційними реакціями, тоді як чоловіки схильні використовувати їх раціональніше.

4. Дефензивні механізми

Чоловіки: середнє = 40.05, стандартне відхилення = 9.06

Жінки: середнє = 46.75, стандартне відхилення = 11.26

Жінки демонструють вищий рівень дефензивних механізмів, що може бути зумовлено їхньою емоційною реактивністю та бажанням уникати конфліктів через захист власних інтересів.

Чоловіки менш схильні до таких реакцій, проте їхня стратегія здебільшого обмежується мінімізацією участі в конфлікті.

5. Агресія

Чоловіки: середнє = 56.90, стандартне відхилення = 16.32

Жінки: середнє = 38.55, стандартне відхилення = 10.99

Чоловіки значно частіше проявляють агресивні реакції під час конфліктів, що може бути зумовлено їхньою соціалізацією, орієнтованою на силу та домінування.

У жінок агресія менш виражена, що свідчить про їхню схильність до м'якших стратегій вирішення конфліктів.

6. Соматизація тривоги

Чоловіки: середнє = 33.50, стандартне відхилення = 4.17

Жінки: середнє = 58.55, стандартне відхилення = 13.92

Жінки значно частіше демонструють соматизацію тривоги під час конфліктів, що проявляється у фізичних симптомах (головний біль, м'язове напруження).

Чоловіки менш схильні до такого типу реакцій, що може свідчити про їхню меншу емоційну залученість у конфлікт.

7. Фіксація на психотравмі

Чоловіки: середнє = 35.55, стандартне відхилення = 5.13

Жінки: середнє = 64.10, стандартне відхилення = 12.10

Жінки значно частіше фіксуються на психотравматичних аспектах конфліктів. Це може бути результатом їхньої схильності до тривалого переживання конфлікту та аналізу його емоційних аспектів.

Чоловіки зазвичай менше зосереджуються на травматичних переживаннях і намагаються «випустити» ситуацію з уваги.

Жінки орієнтовані на збереження емоційного клімату та пошук компромісів, тоді як чоловіки намагаються швидко «виходити» з конфлікту без глибокого його опрацювання.

Отже, жінки демонструють більшу схильність до емоційного реагування в конфліктах, що проявляється в депресивних станах, соматизації тривоги та фіксації на психотравмі.

Чоловіки частіше проявляють агресію та обирають раціональні підходи для мінімізації участі в конфлікті (уникнення, домінування).

Нами було поставлено гіпотезу про те, що чоловіки та жінки в подружніх парах мають різні реакції в конфлікті та обрають різні стратегії вирішення конфліктів. Для визначення гендерних відмінностей у реакціях поведінки під час подружніх конфліктів було проведено аналіз за допомогою критерію Манна-Уїтні.

Результати представлені в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Результати аналізу непараметричних критеріїв Мана-Уїтні (виявлення значущих гендерних відмінностей у реакціях та стратегіях поведінки під час подружніх конфліктів)

Тип реакції на конфлікт	Середній ранг		U критерій	Значущість
	чоловіки	жінки		
Неконструктивні установки	22,22	18,78	234,5	0,349
Депресія	17,4	23,6	138,0	0,092
Протективні механізми	19,3	21,7	176,0	0,515
Дефензивні механізми	16,88	24,12	127,5	0,049
Агресія	27,35	13,65	337,00	0,00
Соматизація тривоги	11,12	29,88	120,5	0,00
Фіксація на психотравмі	10,5	30,5	210,00	0,00

Як видно в табл.2.7, результати аналізу підтверджують гіпотезу про наявність гендерних відмінностей у реакціях та стратегіях поведінки під час подружніх конфліктів. Жінки демонструють вищий рівень емоційної

залученості, що часто призводить до стресу, тривожності та депресії. Натомість чоловіки частіше проявляють агресію та намагаються уникати глибокого обговорення проблем.

1. Неконструктивні установки. Середні ранги: чоловіки – 22,22; жінки – 18,78. U критерій = 234,5; $p = 0,349$

Статистично значущих гендерних відмінностей у рівні неконструктивних установок виявлено не було ($p > 0,05$). Це свідчить про те, що як чоловіки, так і жінки мають подібний рівень неконструктивного ставлення в конфліктах.

2. Депресія. Середні ранги: чоловіки – 17,4; жінки – 23,6. U критерій = 138,0; $p = 0,092$

Хоча середній ранг жінок у показнику депресії вищий, статистична значущість не досягнута ($p > 0,05$). Це означає, що жінки мають тенденцію до більш виражених депресивних реакцій, однак ці відмінності не є достатньо вираженими для підтвердження гіпотези.

3. Протективні механізми. Середні ранги: чоловіки – 19,3; жінки – 21,7. U критерій = 176,0; $p = 0,515$

Відмінностей у рівні використання протективних механізмів між чоловіками та жінками не виявлено ($p > 0,05$). Обидві групи мають подібний рівень захисту в конфліктних ситуаціях.

4. Дефензивні механізми. Середні ранги: чоловіки – 16,88; жінки – 24,12. U критерій = 127,5; $p = 0,049$

Статистично значущі гендерні відмінності в дефензивних механізмах підтверджено ($p < 0,05$). Жінки частіше використовують дефензивні стратегії, такі як уникнення, емоційна дистанція або підсвідомий захист у конфліктних ситуаціях.

5. Агресія. Середні ранги: чоловіки – 27,35; жінки – 13,65. U критерій = 337,00; $p = 0,000$

Виявлено високозначущі гендерні відмінності у рівні агресії ($p < 0,001$). Чоловіки значно частіше проявляють агресивну поведінку в конфліктах, тоді як жінки менш схильні до такого типу реакції.

6. Соматизація тривоги. Середні ранги: чоловіки – 11,12; жінки – 29,88. U критерій = 120,5; $p = 0,000$

Статистично значущі гендерні відмінності у соматизації тривоги ($p < 0,001$). Жінки частіше демонструють фізичні прояви тривоги, такі як головний біль, напруження чи інші соматичні симптоми.

7. Фіксація на психотравмі. Середні ранги: чоловіки – 10,5; жінки – 30,5. U критерій = 210,00; $p = 0,000$

Виявлено значущі гендерні відмінності у фіксації на психотравмі ($p < 0,001$). Жінки значно частіше зосереджуються на пережитих конфліктах, емоційно аналізуючи та переосмислюючи їх.

Отже, в процесі аналізу нами були виявлені статистично значущі відмінності за типами реакцій на конфлікти між чоловіками та жінками.

Жінки частіше демонструють соматизацію тривоги, фіксацію на психотравмі та використовують дефензивні механізми в конфліктних ситуаціях. Чоловіки мають значно вищий рівень агресії, що може свідчити про їхню схильність до активного домінування в конфліктах.

У показниках неконструктивних установок, депресії та протективних механізмів статистично значущих відмінностей не виявлено.

Жінки більш емоційно залучені в конфлікти, що проявляється через соматичні симптоми, схильність до глибокого переживання ситуації та використання механізмів захисту. Чоловіки орієнтовані на активні, часто агресивні дії та менш схильні до інтрапсихічного аналізу конфліктів.

Аналіз за критерієм Манна-Уїтні підтвердив, що чоловіки та жінки мають значущі відмінності в реакціях на конфлікти. Ці результати мають важливе значення для розробки гендерно орієнтованих стратегій подолання конфліктів та психологічної підтримки подружніх пар. Особливу увагу слід

приділяти роботі з агресією у чоловіків та емоційним напруженням і соматичними проявами у жінок.

Наступним етапом стала діагностика стилів вирішення конфліктів за методикою CRSI (табл.2.8).

Таблиця 2.8

Результати статистичного аналізу стилів вирішення конфлікту (за методикою CRSI)

Стиль	Стать	N	Середнє	Стд. відхилення	Стд. помилка
Втягуючий	чоловік	20	2,17861	0.57642	0.21843
	жінка	20	3,04562	0.94340	1.32728
Позитивний	чоловік	20	2,56701	0.51220	1.90346
	жінка	20	2,99672	0.98220	1.23824
Відсторонюючий	чоловік	20	3,79516	1.02827	1.34650
	жінка	20	1,12281	1.01202	1.06842
Поступливий	чоловік	20	1,27391	1.00811	1.22531
	жінка	20	3,98212	0.45723	1.28727

Як видно з результатів представлених в табл.2.8, аналіз стилів вирішення конфліктів виявив гендерні відмінності між чоловіками та жінками. Нижче розглянемо отримані результати:

1. Втягуючий стиль.

Чоловіки: середнє – 2,17861, стандартне відхилення – 0,57642

Жінки: середнє – 3,04562, стандартне відхилення – 0,94340

Жінки частіше використовують втягуючий стиль у конфліктах, що свідчить про їхню схильність активно залучатися до вирішення проблем, висловлювати свої емоції та намагатися обговорювати конфлікт. Чоловіки менш активно залучаються до конфліктної ситуації.

2. Позитивний стиль

Чоловіки: середнє – 2,56701, стандартне відхилення – 0,51220

Жінки: середнє – 2,99672, стандартне відхилення – 0,98220

Жінки демонструють трохи вищий рівень позитивного стилю вирішення конфліктів. Це свідчить про їхню більшу орієнтацію на

співпрацю, конструктивний підхід та пошук спільних рішень. Чоловіки також використовують цей стиль, але меншою мірою.

3. Відсторонюючий стиль

Чоловіки: середнє – 3,79516, стандартне відхилення – 1,02827

Жінки: середнє – 1,12281, стандартне відхилення – 1,01202

Чоловіки значно частіше використовують відсторонення як стратегію вирішення конфліктів. Вони уникають активної участі у вирішенні проблем, демонструють байдужість чи дистанціювання. Жінки рідше вдаються до цього стилю, що свідчить про їхню більшу залученість у конфліктні ситуації.

4. Поступливий стиль

Чоловіки: середнє – 1,27391, стандартне відхилення – 1,00811

Жінки: середнє – 3,98212, стандартне відхилення – 0,45723

Жінки значно частіше використовують поступливий стиль. Це вказує на їхню готовність поступатися, йти на компроміс або жертвувати своїми інтересами заради збереження гармонії у стосунках. У чоловіків цей стиль виражений значно менше.

Отже, жінки частіше використовують втягуючий та позитивний стилі, що свідчить про їхню орієнтацію на активне вирішення конфліктів. Жінки виявляють значно вищу схильність до поступливості, що свідчить про їхню готовність підтримувати стосунки навіть за рахунок власних потреб.

Чоловіки, порівняно з жінками, частіше обирають уникнення конфліктів, що може бути пов'язано з небажанням емоційно залучатися чи брати відповідальність за вирішення суперечок.

Гендерні відмінності в стилях вирішення конфліктів є очевидними. Жінки схильні до активного та конструктивного підходу у вирішенні конфліктів, використовуючи втягуючий, позитивний та поступливий стилі.

Чоловіки частіше використовують відсторонюючий стиль, що може вказувати на їхнє прагнення уникнути конфліктів або зменшити власну участь у їх вирішенні.

Отримані результати вказують на необхідність розробки диференційованих підходів до сімейного консультування, які враховують гендерні особливості реагування на конфлікти.

Для визначення гендерних відмінностей у стилях вирішення подружніх конфліктів було проведено аналіз за допомогою непараметричного критерію Манна-Уїтні. Результати представлені в таблиці 2.9.

Таблиця 2.9

Результати аналізу непараметричних критеріїв Мана-Уїтні (виявлення значущих гендерних відмінностей у стилях вирішення подружніх конфліктів)

Тип реакції на конфлікт	Середній ранг		U критерій	Значущість
	чоловіки	жінки		
Втягуючий	2,17	3,04	126,5	0,312
Позитивний	2,56	2,99	142,0	0,147
Відсторонюючий	3,79	1,12	138,5	0,000
Поступливий	1,27	3,98	141,5	0,000

Як видно в табл.2.9, з представлених даних розрахунків відмінностей стилів вирішення подружніх конфліктів між чоловіками та жінками можна зробити кілька важливих висновків:

1. Втягуючий стиль: середній ранг чоловіків: 2,17, середній ранг жінок: 3,04. U критерій: 126,5. Значущість: 0,312.

Результати показують, що жінки мають вищий середній ранг у використанні втягуючого стилю, але значущість ($p = 0,312$) вказує на відсутність статистично значущих відмінностей між статями.

2. Позитивний стиль: середній ранг чоловіків: 2,56; середній ранг жінок: 2,99. U критерій: 142,0. Значущість: 0,147.

Як і у випадку з втягуючим стилем, жінки мають вищий середній ранг у позитивному стилі вирішення конфліктів. Однак, значущість ($p = 0,147$) також свідчить про те, що ці відмінності не є статистично значущими.

3. Відсторонюючий стиль: середній ранг чоловіків: 3,с79; ередній ранг жінок: 1,12. U критерій: 138,5. Значущість: 0,000

У цьому випадку спостерігається суттєва різниця між чоловіками та жінками. Чоловіки мають значно вищий середній ранг у відсторонюючому стилі ($p = 0,000$), що свідчить про статистично значущі відмінності. Це може означати, що чоловіки частіше обирають цей стиль у ситуаціях конфлікту.

4. Поступливий стиль: середній ранг чоловіків: 1,27; середній ранг жінок: 3,98. У критерій: 141,5. Значущість: 0,000

Аналогічно до відсторонюючого стилю, результати показують значні відмінності у використанні поступливого стилю. Жінки мають значно вищий середній ранг ($p = 0,000$), що вказує на те, що вони більш схильні до використання цього стилю під час вирішення конфліктів.

За результатами проведеного аналізу в стилях вирішення конфліктів «Втягуючий» та «Позитивний» не виявлено статистично значущих гендерних відмінностей, що може свідчити про те, що обидві статі використовують ці стилі в подібних пропорціях.

Виявлені значущі відмінності у «Відсторонюючому» та «Поступливому» стилях свідчать про те, що чоловіки частіше обирають відсторонюючий стиль, тоді як жінки більш схильні до поступливого підходу. Це може бути пов'язано з соціальними чи культурними нормами, які формують очікування щодо поведінки чоловіків і жінок у конфліктних ситуаціях.

Отже, результати дослідження вказують на важливість врахування гендерних аспектів у контексті вирішення подружніх конфліктів та можуть слугувати основою для подальших досліджень у цій галузі. Розуміння гендерних відмінностей у стилях вирішення конфліктів може допомогти спеціалістам розробити більш ефективні стратегії для роботи з парами.

2.3. Рекомендації щодо профілактики та подолання подружньої конфліктності

Подружні стосунки – це складна і багатогранна сфера людського життя, яка вимагає постійної уваги, зусиль та взаєморозуміння. Конфлікти у

шлюбі є природною частиною відносин, але їх частота та інтенсивність можуть значно впливати на якість життя обох партнерів. Тому профілактика та подолання подружньої конфліктності є важливими аспектами, які потребують детального розгляду.

Нами було доведене, що конфлікти у шлюбі можуть виникати з різних причин. Однією з основних є відмінності в цінностях та поглядах на життя. Кожен партнер приносить у стосунки свій унікальний досвід, виховання та культурні традиції. Ці фактори можуть призводити до непорозумінь і суперечок. Іншою причиною є комунікаційні бар'єри. Неправильне сприйняття слів партнера або недостатня відкритість можуть викликати непотрібні конфлікти. Крім того, стрес, фінансові труднощі та виховання дітей також можуть додавати напруги у відносинах.

Профілактика подружньої конфліктності передбачає активні дії, спрямовані на зміцнення стосунків і запобігання виникненню проблем. Один з ключових аспектів профілактики – це ефективна комунікація. Партнери повинні навчитися відкрито висловлювати свої почуття, думки та побоювання. Регулярні бесіди про емоції та очікування допоможуть уникнути накопичення негативу.

Також важливо встановити спільні цінності та цілі. Обговорення планів на майбутнє, спільних інтересів та хобі може зміцнити зв'язок між партнерами. Взаємна підтримка у досягненні особистих цілей також сприяє розвитку довіри і взаєморозуміння.

Крім того, важливо вміти прощати. Уміння відпускати образи та невдачі допомагає зберігати гармонію у відносинах. Партнери повинні розуміти, що ніхто не ідеальний, і помилки – це частина життя.

Коли конфлікти все ж виникають, важливо знати, як їх ефективно вирішувати. Перш ніж почати обговорення проблеми, партнерам слід заспокоїтися і уникати емоційних сплесків. Конструктивний підхід до конфлікту передбачає активне слухання: кожен партнер повинен мати можливість висловити свою точку зору без перебивань.

Важливо також уникати звинувачень і критики. Замість цього краще говорити про власні почуття і потреби, використовуючи «Я-повідомлення». Наприклад, замість «Ти завжди запізнюєшся» можна сказати «Я відчуваю себе неприємно, коли ти запізнюєшся на зустрічі».

Якщо конфлікти стають частими і серйозними, може бути корисно звернутися до професійного консультанта або психолога. Фахівець може допомогти парам зрозуміти корінь проблеми і навчити їх ефективним стратегіям вирішення конфліктів.

Розробка психологічних методів профілактики та вирішення подружніх конфліктів є важливим аспектом для підтримки здорових і гармонійних стосунків. Програма профілактики та подолання подружньої конфліктності, на нашу думку, є найбільш ефективним способом подолання даного негативного явищі між подружжям.

Нами було розроблено програму: «Гармонія в стосунках: ефективні шляхи подолання конфліктів у подружжі з врахуванням гендерних аспектів конфліктності».

Мета програми: Формування навичок ефективної комунікації та управління емоціями в подружніх стосунках.

Завдання:

1. Попередження конфліктів та їх конструктивне вирішення.
2. Підвищення емоційного інтелекту партнерів.

Цільова аудиторія: Подружні пари, які перебувають у стані конфлікту або бажають попередити можливі суперечки. Партнери, які прагнуть покращити свої комунікативні та емоційні навички.

Таблиця 2.10

Етапи реалізації програми

Етап	Мета
Етап 1. Діагностика подружніх стосунків	Виявити основні джерела конфліктності у парі. Оцінити рівень емоційного інтелекту кожного партнера.
Етап 2. Навчання основам емоційного	Навчання розпізнавання емоцій

інтелекту та комунікації	
Етап 3. Робота з вирішенням конфліктів	Розробка індивідуальних стратегій для вирішення конкретних конфліктів у парі. Робота з переконаннями, які посилюють конфлікти.
Етап 4. Підтримка та закріплення результатів	Формування адаптивних патернів поведінки між подружжям

Опишемо кожний етап реалізації програми більш детально.

Етап 1. Діагностика подружніх стосунків

Мета етапу: Виявити основні джерела конфліктності у парі. Оцінити рівень емоційного інтелекту кожного партнера.

Інструменти діагностики:

Інтерв'ю, анкетування та психологічне тестування для визначення конфліктних зон у стосунках (теми: фінанси, виховання дітей, домашні обов'язки, емоційна підтримка).

Очікуваний результат: повна картина причин конфліктності та емоційної взаємодії у парі.

Етап 2. Навчання основам емоційного інтелекту та комунікації

Тренінгові заняття:

Модуль 1: Самоусвідомлення та управління емоціями.

Навчання розпізнавання емоцій.

Вправи на розвиток саморегуляції (дихальні техніки, медитації).

Модуль 2: Емпатія у стосунках.

Практичні вправи на розвиток здатності розуміти емоції партнера.

Модуль 3: Ефективна комунікація.

Техніка «Я-повідомлень» для уникнення звинувачень.

Робота над активним слуханням та невербальною комунікацією.

Методи роботи: Рольові ігри для моделювання конфліктних ситуацій. Обговорення кейсів на тему конфліктів у подружжі. Групові дискусії та рефлексія.

Очікуваний результат:

Учасники засвоюють базові навички емоційного управління та ефективного спілкування.

Етап 3. Робота з вирішенням конфліктів

Індивідуальні консультації:

Розробка індивідуальних стратегій для вирішення конкретних конфліктів у парі.

Робота з переконаннями, які посилюють конфлікти.

Групова робота:

Виконання вправ, спрямованих на покращення довіри та співпраці.

Робота над спільними цілями у парі.

Медіація: Проведення сесій медіації за участі тренера-медіатора для пошуку компромісу у складних питаннях.

Очікуваний результат: Навчання конструктивного підходу до вирішення конфліктів та попередження їх загострення.

Етап 4. Підтримка та закріплення результатів

Форми підтримки:

Щомісячні групові зустрічі для обговорення успіхів та труднощів.

Доступ до онлайн-платформи з додатковими матеріалами (відео, статті, вправи).

Індивідуальні завдання:

Ведення «щоденника емоцій» для відстеження емоційного стану та конфліктних ситуацій.

Виконання вправ на зміцнення довіри та взаєморозуміння (наприклад, складання списку взаємних подяк).

Очікуваний результат: Учасники закріплюють отримані знання та навички у щоденних стосунках.

Очікувані результати програми:

1. Зниження конфліктності: Учасники вчаться уникати ескалації конфліктів та конструктивно вирішувати суперечки.

2. Покращення емоційного клімату: Підвищується рівень довіри, емпатії та підтримки у парі.

3. Зміцнення комунікативних навичок: Подружжя ефективніше взаємодіє одне з одним, зменшуючи непорозуміння.

4. Зростання рівня емоційного інтелекту: Учасники краще розуміють свої емоції та емоції партнера, що сприяє гармонійним стосункам.

Розроблена програма профілактики та подолання подружньої конфліктності спрямована на гармонізацію стосунків між партнерами через розвиток емоційного інтелекту, вдосконалення комунікативних навичок та вивчення стратегій ефективного вирішення конфліктів. Сучасні дослідження підтверджують, що такі підходи є ефективними у зміцненні сімейних відносин, запобіганні розлученням та покращенні емоційного благополуччя подружжя. Програма має значний потенціал для застосування в психологічній практиці та може бути адаптована до потреб різних аудиторій.

В рамках реалізації програми нами було запропоновано до розгляду декілька ефективних стратегій, які можуть допомогти парам уникати конфліктів і вирішувати їх, коли вони виникають.

1. Ефективна комунікація

Активне слухання: Важливо не лише чути, але й розуміти партнера. Потрібно задавати уточнюючі питання і повторювати почуте, щоб підтвердити розуміння.

Використання «Я-повідомлень»: Замість того, щоб звинувачувати партнера, висловлюйте свої почуття. Наприклад, «я відчуваю себе неприємно, коли...» замість «ти завжди...».

2. Регулярні обговорення

Встановіть час для регулярних бесід про відносини, де ви можете відкрито обговорювати свої почуття, потреби та очікування.

3. Спільні цінності та цілі

Обговоріть ваші спільні цінності і цілі в житті. Це може включати фінансові плани, виховання дітей або особисті амбіції.

4. Підтримка і вдячність

Регулярно висловлюйте вдячність один одному за підтримку і зусилля в стосунках. Це зміцнює зв'язок і підвищує позитивний настрій у парі.

5. Вирішення конфліктів до їх ескалації

Якщо ви помічаєте, що виникає напруга або непорозуміння, намагайтеся вирішити проблему якомога швидше, не чекаючи, поки вона переросте в серйозний конфлікт.

Ефективним методом вирішення подружніх конфліктів є медіація – залучення третьої сторони (психолога або консультанта) може допомогти парам знайти компроміс і зрозуміти позицію один одного.

Медіація є сучасним і ефективним методом вирішення подружніх конфліктів, який полягає в залученні нейтрального посередника – медіатора – для допомоги парам у досягненні взаємоприйнятної рішення. Цей процес спрямований на мирне врегулювання суперечок, зниження емоційного напруження між подружжям та збереження конструктивних стосунків.

Сучасні дослідження підтверджують, що медіація є одним із найефективніших методів вирішення подружніх конфліктів. Наприклад, Дж. Хейман зазначає, що понад 70% пар, які звернулися до медіації, змогли досягти компромісу та уникнути судових розглядів[68].

У свою чергу, С. Робінсон акцентує на довгострокових перевагах медіації: зниженні рівня стресу та збереженні позитивного емоційного фону у стосунках між екс-партнерами [59].

Особливостями медіації є:

1. Добровільність. Участь у медіації є повністю добровільною. Подружжя приймає рішення звернутися до медіатора, маючи спільну мету вирішити конфлікт без звернення до суду.

2. Нейтральність медіатора. Медіатор не стає на бік жодного з учасників. Його завдання – створити безпечне середовище для відкритого спілкування, допомогти парам висловити свої потреби та знайти рішення, яке задовольнить обидві сторони.

3. Конфіденційність. Інформація, яку учасники обговорюють у процесі медіації, залишається конфіденційною. Це дає можливість відкрито висловлювати свої думки і почуття.

4. Спрямованість на майбутнє. Медіація допомагає парам не тільки вирішити поточний конфлікт, а й уникати подібних ситуацій у майбутньому, оскільки учасники вчаться ефективніше комунікувати та взаємодіяти.

Медіація дозволяє партнерам висловити свої почуття та переживання в конструктивний спосіб, зменшуючи емоційне напруження. Процес медіації сприяє відновленню довіри та поваги між подружжям, що особливо важливо у разі наявності дітей.

Слід зауважити на те, що медіація не є формалізованою процедурою, тому її можна адаптувати до потреб конкретної пари. Порівняно з судовими розглядами, медіація займає значно менше часу. Вона є менш витратною, ніж юридичні або судові процедури.

Медіація зазвичай проходить у кілька етапів (рис. 2.5) [60]:

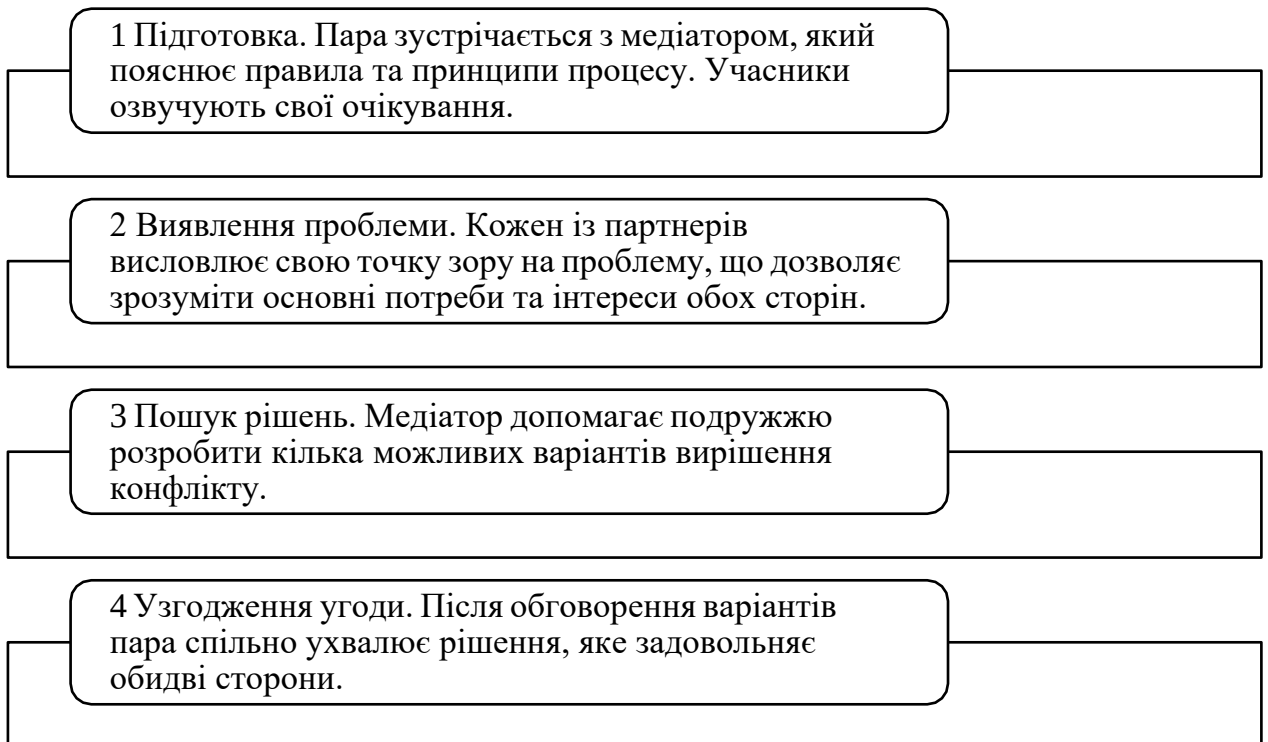


Рис.2.5 Етапи медіації з конфліктним подружжям

На рисунку 2.5 можна побачити етапи медіації та опис їх реалізації.

Успішна медіація допомагає подружжю: досягти згоди з найважливіших питань (поділ майна, виховання дітей, фінансові зобов'язання); зменшити рівень конфліктності у стосунках; покращити комунікативні навички; створити фундамент для позитивних змін у майбутньому.

Медіація є універсальним інструментом, який допомагає подружнім парам знаходити взаємоприйнятні рішення у конфліктних ситуаціях. Завдяки своїй ефективності, гнучкості та гуманності, цей метод стає дедалі популярнішим у сучасному суспільстві, сприяючи гармонізації міжособистісних стосунків та збереженню емоційного благополуччя партнерів.

Профілактика та вирішення подружніх конфліктів вимагає зусиль з обох сторін. Застосування цих психологічних методів може допомогти парам зміцнити свої стосунки, поліпшити комунікацію та зменшити кількість конфліктів. Важливо пам'ятати, що здорові стосунки ґрунтуються на взаємоповазі, підтримці та готовності працювати над собою і своїми відносинами.

Висновки до розділу 2

Результати емпіричного дослідження показали те, що регулярні конфлікти є типовими для більшості подружніх пар (учасників дослідження), що вказує на актуальність проблеми подружньої конфліктності в сучасному суспільстві. Частота конфліктів свідчить про те, що 60% пар стикаються з конфліктами від одного до кількох разів на тиждень, а 25% – майже щодня. Найбільший вплив на конфліктність мають побутові питання та фінансові труднощі.

Дослідження стратегії вирішення конфліктів показало, що компроміс є найпоширенішою стратегією, але уникнення конфлікту є також частим вибором, що може бути шкідливим у довгостроковій перспективі.

Наслідки конфліктів здебільшого мають негативний характер: від погіршення емоційного клімату (75%) до тимчасового відчуження (50%), хоча деякі пари змогли використати конфлікти для зміцнення своїх стосунків (15%).

Результати статистичного аналізу діагностики подружніх пар за методикою «Реакції подружжя на конфлікт» демонструють, що чоловіки та жінки суттєво відрізняються за окремими параметрами емоційної та поведінкової реакції на конфлікти. Жінки більше схильні до емоційних та соматичних проявів тривоги під час конфлікту, тоді як чоловіки демонструють вищий рівень агресивних та неконструктивних установок. Чоловіки є менш схильними до соматизації тривоги чи фіксації на психотравмі. Вони висловлюють реакції, що більше пов'язані з зовнішнім вираженням напруги.

Жінки виявляють вищий рівень депресивних проявів, дефензивних механізмів, соматизації тривоги та фіксації на психотравмах. Вони менш агресивні у поведінці, однак їхні реакції частіше пов'язані з глибокими внутрішніми переживаннями та емоційною вразливістю.

Результати аналізу стилів вирішення конфліктів в подружніх парах свідчать про те, що жінки є більш схильними до використання втягуючого, позитивного та поступливого стилів. Чоловіки частіше використовують відсторонюючий стиль як основну стратегію уникнення конфлікту.

Конфлікти мають значний негативний вплив на емоційний клімат у сім'ї, що підтверджує важливість їх своєчасного вирішення. Компроміс є найефективнішою стратегією, яку використовує значна частина пар. Проте висока частка стратегій уникнення свідчить про недостатню готовність до конструктивного вирішення проблем.

Для підвищення гармонії у подружніх стосунках необхідно враховувати гендерні особливості у виборі стратегій вирішення конфліктів. Жінкам варто навчитися ефективно управляти поступливістю, зберігаючи

свої інтереси. Чоловікам доцільно розвивати конструктивні стратегії, зокрема втягуючий і позитивний стилі, замість уникнення конфлікту.

ВИСНОВКИ

За результатами проведеного дослідження нами було отримано можливість для формулювання наступних висновків.

Конфлікти є невід'ємною частиною людського життя. Подружня конфліктність є природною частиною стосунків, адже всі партнери мають індивідуальні потреби, цінності та переконання, які можуть не збігатися.

Подружні конфлікти є складним явищем, яке може мати різноманітні причини та прояви. Класифікація цих конфліктів допомагає зрозуміти їх природу та знайти ефективні способи вирішення. Важливо пам'ятати, що конфлікти – це не завжди негативне явище; вони можуть стати можливістю для розвитку та зміцнення стосунків, якщо їх правильно вирішувати.

Характер і наслідки конфліктності залежать від того, як партнери взаємодіють у конфліктних ситуаціях. Конструктивний підхід сприяє зростанню довіри та взаєморозуміння, тоді як деструктивний – підсилює напругу і може призвести до розриву.

Важливим є не уникнення конфліктів, а вміння ефективно їх вирішувати. Взаєморозуміння, відкритість до діалогу і готовність до компромісу є ключовими факторами для подолання конфліктів у подружжі та створення гармонійних стосунків.

Наслідки подружньої конфліктності для подружніх стосунків та сім'ї в цілому можуть бути надзвичайно широкими та багатограними. Психологічні, соціальні, економічні та юридичні наслідки взаємопов'язані і можуть мати тривалий вплив на кожного члена родини, а особливо на дітей. Лише конструктивний підхід до вирішення конфліктів, відкритість у комунікації, готовність до компромісу та підтримка один одного можуть допомогти уникнути багатьох руйнівних наслідків.

У випадках, коли подружня конфліктність стає хронічною, може бути корисною допомога фахівців, таких як сімейні психологи або медіатори.

Вчасне втручання допомагає уникнути руйнівних наслідків для стосунків і сім'ї загалом.

Результати емпіричного дослідження показали те, що регулярні конфлікти є типовими для більшості подружніх пар (учасників дослідження), що вказує на актуальність проблеми подружньої конфліктності в сучасному суспільстві. Частота конфліктів свідчить про те, що 60% пар стикаються з конфліктами від одного до кількох разів на тиждень, а 25% – майже щодня. Найбільший вплив на конфліктність мають побутові питання та фінансові труднощі. Ці проблеми потребують комплексного підходу до вирішення, зокрема фінансового планування та ефективного розподілу обов'язків.

Дослідження стратегії вирішення конфліктів показало, що компроміс є найпоширенішою стратегією, але уникнення конфлікту є також частим вибором, що може бути шкідливим у довгостроковій перспективі.

Наслідки конфліктів здебільшого мають негативний характер: від погіршення емоційного клімату (75%) до тимчасового відчуження (50%), хоча деякі пари змогли використати конфлікти для зміцнення своїх стосунків (15%).

Дослідження стилів вирішення конфліктів та реакцій подружніх пар на конфлікт виявило низку важливих тенденцій:

Чоловіки демонструють вищі показники неконструктивних установок порівняно з жінками, що свідчить про їхню більшу схильність до обрання непродуктивних стратегій у конфліктних ситуаціях.

Жінки мають значно вищі показники депресії та фіксації на психотравмі, що свідчить про їхню більш емоційну залученість у конфліктні ситуації.

Рівень використання протективних та дефензивних механізмів у жінок вищий, ніж у чоловіків, що вказує на їхню більшу схильність до психологічного захисту у стресових ситуаціях.

Чоловіки демонструють вищі показники агресії, тоді як у жінок спостерігається значно більша соматизація тривоги. Це вказує на різні способи реакції на конфліктні ситуації між статями.

Характеризуючи стилі вирішення подружніх конфліктів свід відмітити, що жінки частіше використовують втягуючий, позитивний та поступливий стилі, що демонструє їхню готовність до активної участі у вирішенні конфліктів і збереження гармонії. Чоловіки переважно обирають відсторонюючий стиль, що свідчить про їхнє прагнення уникати відкритого конфлікту.

Отже, чоловіки й жінки демонструють різні способи реагування на конфлікти, що обумовлено як психологічними, так і соціокультурними чинниками. Чоловіки частіше проявляють агресію та схильність до уникання конфлікту, тоді як жінки прагнуть конструктивно вирішувати проблеми, хоча при цьому вони більше схильні до емоційного виснаження.

Жінки частіше використовують протективні механізми, які дозволяють їм уникати гострих проявів конфлікту, але водночас сприяють емоційному навантаженню.

Жінки демонструють більшу емоційну залученість у конфлікт, що може сприяти як більш глибокому розумінню проблеми, так і збільшенню психологічного дискомфорту. Чоловіки, в свою чергу, часто схильні до уникання конфліктів, що ускладнює їхнє вирішення в довгостроковій перспективі.

Таким чином, результати діагностики вказують на значну роль гендерних особливостей у формуванні подружньої конфліктності та визначають напрями для подальшої роботи з гармонізації стосунків у подружніх парах. Результати діагностики показали, що існує необхідність у розвитку навичок конструктивного вирішення конфліктів у подружніх парах. Особливо важливо знижувати рівень агресії у чоловіків та сприяти управлінню емоціями у жінок.

Нами було розроблено рекомендації для роботи з подружніми парами та підкреслено на те, що освітні та психотерапевтичні програми мають враховувати гендерні особливості, в рамках яких запропоновано навчання подружніх пар ефективним комунікаційним технікам, які б допомагали гармонійно вирішувати конфлікти, враховуючи індивідуальні та гендерні особливості.

Конфлікти мають значний негативний вплив на емоційний клімат у сім'ї, що підтверджує важливість їх своєчасного вирішення. Компроміс є найефективнішою стратегією, яку використовує значна частина пар. Проте висока частка стратегій уникнення свідчить про недостатню готовність до конструктивного вирішення проблем. Результати інтерв'ю демонструють, що подружня конфліктність є поширеним явищем, яке часто обумовлене зовнішніми (фінансові труднощі) та внутрішніми (емоційна напруга, побутові обов'язки) факторами. Стратегії вирішення конфліктів варіюються, але не завжди є конструктивними.

Профілактика та подолання подружньої конфліктності – це процес, що вимагає зусиль з обох сторін. Важливо пам'ятати, що конфлікти є природною частиною будь-яких відносин, але їх можна мінімізувати шляхом відкритого спілкування, взаємоповаги та готовності працювати над собою і своїми стосунками. Зберігаючи любов і підтримку один одного, партнери можуть подолати будь-які труднощі і зміцнити свої стосунки на довгі роки вперед.

ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева І. М. Конфлікт у подружніх стосунках: психологічні детермінанти . *Актуальні проблеми психології*. 2018. № 5. С. 98–103.
2. Бек А. Когнітивна терапія в сімейному консультуванні . Київ: Сфера, 2014. 275 с.
3. Бойко О. С. Подружня конфліктність: гендерний аспект . *Проблеми сучасної психології*. 2019. № 10. С. 135–144.
4. Боровко В. М. Сімейна психологія . *У світі психології*. 2020. 1 (3). С. 49-58.
5. Бурлачук Л. Ф. Конфліктологія: теоретичні та практичні основи. Київ: Либідь, 2015. 300 с.
6. Войтенко П. І. Сімейна психологія: теорія та практика. Київ: КНУ ім. Тараса Шевченка, 2014. 330 с.
7. ВООЗ. Вплив сімейних конфліктів на психічне здоров'я: глобальний звіт Київ, 2021. 150 с. URL : <https://ipz.org.ua>
8. Гаврилюк Л. С., Воронкова А. В. Психологія сім'ї: підручник. Київ: Національний університет Києво-Могилянська академія, 2018, 312 с.
9. Горностаєв П. П. Індивідуально-психологічні аспекти подружніх конфліктів. Львів: ЛНУ ім. Івана Франка, 2013. 210 с.
10. Городенко О. О. Становлення психології сім'ї як науки. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць*. 2017. (2). С. 133-147.
11. Готтман Дж. Методи стабілізації шлюбу: практичний посібник . Київ: Основи, 2010. 320 с.
12. Готтман Дж. Сім'я та стабільність шлюбу: психологічний аналіз. Київ: Основи, 2010. 286 с.
13. Гурко Т. А. Особливості міжособистісної взаємодії в сім'ї як чинник подружньої конфліктності . *Психологія і суспільство*. 2017. № 2. С. 42–50.

14. Дарендорф Р. Елементи теорії конфліктів. Київ: Академперіодика, 2008. 260 с.
15. Дарендорф Р. Конфлікт як соціальний феномен: теоретичні аспекти. Київ: Академперіодика, 2008. 290 с.
16. Дяченко І. В. Соціокультурні чинники подружньої конфліктності. Київ: Наукова думка, 2011. 240 с.
17. Жмуров В. А. Психологія конфлікту: основи теорії та практики. Харків: Фаворит, 2020. 192 с.
18. Іванова Т. С., Карпенко О. В. Психологія сім'ї: навчальний посібник. Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2021. 243 с.
19. Корольова С. В. Психологічні особливості конфліктів у молодих подружніх парах . *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету*. 2020. № 3. С. 56–63.
20. Ладивір С. О. Психологія сім'ї: підручник. Київ: Національний університет Києво-Могилянська академія, 2018. 408 с.
21. Лебедева Н. М., Савченко В. М., Остромогильська С. В. Психологія сім'ї: навчальний посібник. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 136 с.
22. Левін К. Динаміка міжособистісних конфліктів у групах. Київ: Либідь, 2007. 278 с.
23. Литвиненко О. В. Причини конфліктності в подружніх стосунках . *Соціальна психологія*. 2016. № 7. С. 112–118.
24. Лідерс А. Г. Сімейна психотерапія: методологія і практика. Харків: Фоліо, 2022. 420 с.
25. Лукас І. Сімейна система: психоаналітичний підхід. Харків: Клуб Сімейного Дозвілля, 2011. 260 с.
26. Мельник О. А. Особливості вирішення конфліктів у шлюбі: досвід роботи з парами . *Практична психологія та соціальна робота*. 2018. № 12. С. 47–55.

27. Міщенко О. М., Грішина О. В. Психологія молодії сім'ї: монографія. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2019, 226 с.
28. Науменко Т. М. Емоційний інтелект і подружні конфлікти: взаємозв'язок та шляхи подолання . *Психологія і педагогіка*. 2019. № 4. С. 23–30.
29. Ополько О. Л. Становлення психології сім'ї як науки. Збірник Хмельницького національного університету, 2016. 198 с.
30. Остапенко М. Ю. Роль комунікації у вирішенні подружніх конфліктів . *Освіта та психологія*. 2017. № 8. С. 54–62.
31. Павлюк В. С. Конфліктність у подружжі: психотерапевтичні аспекти роботи з парами . *Психологія сьогодення*. 2020. № 1. С. 87–95.
32. Поліщук В. М. Психологія сім'ї: підручник. Суми: Університетська книга, 2021. 248 с.
33. Поліщук І. В. Стратегії вирішення конфліктів у шлюбі: психологічний підхід . *Психологія особистості*. 2018. № 5. С. 73–81.
34. Помиткіна Л. В., Злагодух В. В., Хімченко Н. С., Погорільська Н. І. Психологія сім'ї: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. 270 с.
35. Приймак К. О. Динаміка подружніх конфліктів у різні етапи шлюбу . *Вісник Харківського університету*. 2016. № 3. С. 65–72.
36. Психологія молодії сім'ї: монографія. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2019. 296 с.
37. Романова Н. О. Гендерні аспекти конфліктності у шлюбі . *Сучасна психологія*. 2017. № 2. С. 44–51.
38. Савченко В. А. Соціально-психологічні механізми виникнення конфліктів у сім'ї . *Психологічна наука і освіта*. 2019. № 9. С. 29–36.
39. Сатир В. Основи сімейної терапії. Львів: Свічадо, 2012. 300 с.
40. Сатир В. Як будувати гармонійні стосунки: основи сімейної терапії. Львів: Свічадо, 2012. 256 с.

41. Середа Т. О. Вплив конфліктів у подружжі на психоемоційний стан дітей. *Актуальні питання психології*. 2018. № 6. С. 102–110.
42. Сіроштан Т. В. Конфлікти у шлюбі: причини, наслідки, способи подолання. *Сімейна психологія та психотерапія*. 2020. № 11. С. 48–55.
43. Стенберг Р. Психологія любові та емоційної близькості. Харків: Ранок, 2015. 304 с.
44. Стенберг Р. Психологія сім'ї. Харків: Видавництво Ранок, 2021. 346 с.
45. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї: навчальний посібник. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.
46. Суханова А. І. Конфліктна взаємодія в подружжі: порівняльний аналіз стратегій чоловіків і жінок. *Соціальна робота та психологія*. 2019. № 4. С. 88–94.
47. Титаренко Т. М. Психологічна підтримка у кризових сімейних ситуаціях. Харків: Прапор, 2009. 220 с.
48. Федоренко В. М. Медіація як метод вирішення подружніх конфліктів. *Міжнародний журнал сімейної психології*. 2017. № 5. С. 93–101.
49. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї: навчальний посібник. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 136 с.
50. Шевченко О. Ю. Вирішення конфліктів у подружніх стосунках: сучасні підходи. *Гуманітарні науки*. 2020. № 10. С. 61–69.
51. Юрченко А. В. Психологічна профілактика подружніх конфліктів. *Психологія здоров'я*. 2018. № 3. С. 52–59.
52. Яковенко І. П. Моделі подружньої терапії: досвід подолання конфліктів. *Журнал сучасної психології*. 2019. № 7. С. 34–42.
53. Amato P. R., Rogers, S. J. A longitudinal study of marital problems and subsequent divorce. *Journal of Marriage and Family*. 1997. Vol. 59 (3). P. 612–624.

54. Atwood J. D., Scholtz C. Cross-Cultural Marriage Counseling. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 1996, 24(2): P. 86–98.
55. Baucom D. H., Epstein, N., Rankin, L. A. Cognitive-behavioral couple therapy. *Behavior Therapy*. 1997. Vol. 28. P. 345–371.
56. Bodenmann G., Shantinath, S. Stress and coping among stable-satisfied, stable-distressed, and separated/divorced Swiss couples: A 5-year prospective longitudinal study. *Journal of Divorce & Remarriage*. 2004. Vol. 40 (3/4). P. 91–109.
57. Bowen M. *Family Therapy in Clinical Practice*. New York: Jason Aronson, 2004. 576 p.
58. Bradbury T. N., Fincham, F. D. Conflict in marriage: Implications for working with couples. *Annual Review of Psychology*. 1991. Vol. 42. P. 25–50.
59. Caughlin J. P., Vangelisti, A. L. Conflict in couples: A communication perspective. *Handbook of Communication and Social Interaction Skills*. Mahwah, NJ: Erlbaum, 2003. P. 515–549.
60. Christensen A., Shenk, J. L. Communication, conflict, and psychological distance in nondistressed, clinic, and divorcing couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1991. Vol. 59 (3). P. 458–463.
61. Dattilio F. M., Epstein N. B. *Cognitive-Behavioral Therapy with Couples and Families*. American Psychological Association, 2005. 196 p.
62. Epstein N. B., Baucom D. H. *Cognitive-Behavioral Marital Therapy*. New York: Brunner/Mazel, 2002. 345 p.
63. Epstein N. B., Baucom D. H. *Enhanced Cognitive-Behavioral Therapy for Couples*. Washington, DC: American Psychological Association, 2002. 320 p.
64. Falicov C. J. *Cross-Cultural Perspectives in Family Therapy*. New York: Guilford Press, 1995. 227 p.
65. Fincham F. D., Beach, S. R. H. Conflict in marriage: Implications for working with couples. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 1999. Vol. 6. P. 1–16.

66. Fincham F. D., Rogge, R. D. Understanding marital conflict among newlyweds: The role of causal attributions. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2000. Vol. 78 (4). P. 684–692.
67. Gottman J. M., Silver N. *The Seven Principles for Making Marriage Work*. New York: Harmony Books, 2015. 320 p.
68. Gottman J. M., Levenson, R. W. Marital processes predictive of later dissolution: Behavior, physiology, and health. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1992. Vol. 63 (2). P. 221–233.
69. Greenberg L. S., Johnson S. M. Emotionally Focused Therapy for Couples. *Journal of Marital and Family Therapy*, 1988, 14(3): 199–206.
70. Gurman A. S., Jacobson N. S. *Clinical Handbook of Couple Therapy*. New York: Guilford Press, 2002. 17 p.9
71. Halford W. K., Markman, H. J., Stanley, S. M. Strengthening couple relationships for optimal health and well-being: Evidence-based approaches to prevention and intervention. *Advances in Psychological Science*. 2008. Vol. 10 (1). P. 27–43.
72. Heyman R. E. Observation of couple conflicts: Clinical assessment applications, stubborn truths, and shaky foundations. *Psychological Assessment*. 2001. Vol. 13 (1). P. 5–35.
73. Huston T. L., Houts, R. M. The long-term effects of premarital relationship quality on marital stability and happiness. *Journal of Marriage and Family*. 1998. Vol. 60 (3). P. 557–568.
74. Johnson S. M., Greenberg L. S. *Emotionally Focused Therapy for Couples*. New York: Guilford Press, 1988. 300 p.
75. Karney B. R., Bradbury, T. N. The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methods, and research. *Psychological Bulletin*. 1995. Vol. 118 (1). P. 3–34.
76. Kurdek L. A. Predicting marital dissolution: A 5-year prospective longitudinal study of newlywed couples. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1993. Vol. 64 (2). P. 221–242.

77. Laurenceau J. P., Barrett, L. F., Rovine, M. J. The interpersonal process model of intimacy in marriage. *Journal of Family Psychology*. 2005. Vol. 19 (4). P. 579–591.
78. Markman H. J., Rhoades, G. K. Relationship distress prevention program: Effectiveness in reducing marital conflict. *Family Process*. 2012. Vol. 51 (4). P. 441–454.
79. McNulty J. K. Forgiveness in marriage: Putting the benefits into context. *Journal of Family Psychology*. 2008. Vol. 22 (1). P. 171–175.
80. Minuchin S. *Families and Family Therapy*. Boston: Harvard University Press, 1974. 276 p.
81. Mitchell S. A., Aron L. *Relational Psychoanalysis: A Contemporary Introduction*. Hillsdale: Analytic Press, 1999. 198 p.
82. Nichols M. P., Schwartz R. C. *Family Therapy: Concepts and Methods*. Boston: Pearson, 2014. 212 p.
83. Patterson G. R. *Coercive Family Process*.— Eugene: Castalia Publishing, 1982. 368 p.
84. Scharff D. E., Scharff J. S. *Object Relations Couple Therapy*. New York: Jason Aronson, 1991. 304 p.
85. Simpson, J. A., Rholes, W. S. Attachment theory and research: Contributions to understanding relationship dynamics. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2012. Vol. 102 (1). P. 30–47.
86. Stanley S. M., Markman, H. J. Marital conflict and divorce: Implications for relationship education. *Family Relations*. 2004. Vol. 53 (5). P. 385–400.
87. Whitton S. W., Clements, M. L., Stanley, S. M. Divorce proneness in long-term marriages: Implications for prevention. *Family Process*. 2008. Vol. 47 (4). P. 469–481.

ДОДАТКИ

Додаток А

Запитання до напівструктурованого інтерв'ю

Блок 1. Загальна інформація про подружню пару

Як довго ви перебуваєте у шлюбі?

Які, на вашу думку, головні особливості вашої взаємодії як подружньої пари?

Як ви зазвичай проводите час разом?

Блок 2. Подружні конфлікти: причини та прояви

Чи часто у вас виникають конфлікти? Як би ви описали їхню частоту?

Які основні причини ваших суперечок?

Фінансові питання.

Виховання дітей.

Побутові обов'язки.

Особисті інтереси та цінності.

Інше (уточнити).

Як ви відчуваєте, конфлікти виникають через дрібниці чи серйозні питання?

Як зазвичай поводитесь ви та ваш партнер під час конфлікту?

Блок 3. Емоційні та психологічні наслідки конфліктів

Які емоції ви найчастіше відчуваєте під час конфліктів (гнів, розчарування, тривога)?

Як конфлікти впливають на вашу емоційну близькість?

Чи помічали ви, що часті конфлікти впливають на ваше фізичне здоров'я або самопочуття?

Блок 4. Стратегії вирішення конфліктів

Яким чином ви зазвичай намагаєтесь вирішувати конфлікти?

Чи зверталися ви коли-небудь до сторонньої допомоги (психолог, консультант, рідні)?

Які дії вашого партнера найбільше допомагають у вирішенні конфліктів?

Як ви вважаєте, чи є ваші конфлікти конструктивними або руйнівними?

Блок 5. Перспективи та бачення майбутнього

Що, на вашу думку, може допомогти зменшити кількість конфліктів у ваших стосунках?

Як ви бачите ваші стосунки через 5–10 років?

Блок 6. Відкриті питання

Чи є ще щось, що ви хотіли б додати щодо ваших стосунків або конфліктів?

Як ви вважаєте, що найважливіше для збереження гармонії у шлюбі?

Додаток Б

Результати діагностики за методиками (первинні дані)

№	стать	Неконструктивні установки	Депресія	Протективні механізми	Дефензивні механізми	Агресія	Соматизація тривоги	Фіксація на психотравмі
1	чоловік	75	34	42	38	56	34	38
2	чоловік	54	27	38	41	73	32	34
3	чоловік	26	30	44	34	44	32	32
4	чоловік	55	32	50	48	38	37	40
5	чоловік	30	34	74	24	84	40	40
6	чоловік	44	48	40	32	44	37	32
7	чоловік	72	24	28	36	76	24	28
8	чоловік	20	32	24	44	34	34	32
9	чоловік	42	36	32	55	58	36	36
10	чоловік	35	44	36	34	34	38	40
11	чоловік	38	27	44	34	76	32	34
12	чоловік	44	34	27	58	48	34	34
13	чоловік	65	34	34	40	86	40	46
14	чоловік	20	27	49	42	64	35	40
15	чоловік	24	22	48	34	55	30	30
16	чоловік	36	42	42	28	46	34	34
17	чоловік	30	34	40	56	47	30	28
18	чоловік	44	28	65	43	59	26	30
19	чоловік	61	56	42	36	44	35	39
20	чоловік	22	43	28	44	72	30	44
21	жінка	26	36	24	76	34	60	65
22	жінка	35	44	34	34	56	73	70
23	жінка	26	76	36	58	32	54	60
24	жінка	32	34	44	34	50	38	52
25	жінка	30	68	38	59	40	75	78
26	жінка	44	70	34	48	37	50	47
27	жінка	57	22	49	42	24	76	76
28	жінка	20	74	68	40	34	53	62
29	жінка	24	42	44	65	36	58	60
30	жінка	36	28	46	42	44	34	48
31	жінка	30	24	64	54	38	76	72
32	жінка	44	32	42	49	34	48	63
33	жінка	48	36	39	34	72	42	50
34	жінка	22	44	52	36	40	64	67
35	жінка	26	27	56	44	45	55	50
36	жінка	70	34	36	46	34	46	54
37	жінка	20	49	44	34	30	47	60
38	жінка	24	68	27	50	26	74	78
39	жінка	72	30	40	46	35	76	82
40	жінка	50	40	48	44	30	72	88