

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО

Факультет фізичної культури, спорту та психології

Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему «ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ВИНИКНЕННЯ ТА  
ПОПЕРЕДЖЕННЯ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ»

Виконала здобувачка вищої освіти  
групи пс241м  
спеціальності 053 Психологія  
ОП Психологія. Практична психологія  
Волейнічкова Юліанна Леонідівна

Керівник: канд. психол. наук, доцент  
Остополець Ірина Юріївна

Рецензент: д-р психол. наук, професор  
Харківського національного  
економічного університету  
ім. С. Кузнеця  
Афанасьєва Наталя Євгенівна

*Волейнічкова Юліанна Леонідівна*

*Психологічні детермінанти виникнення та попередження сімейних конфліктів*

**АНОТАЦІЯ**

Магістерська робота присвячена дослідженню психологічних детермінант виникнення та попередження сімейних конфліктів. У роботі розглянуто поняття, сутність та класифікацію сімейних конфліктів, їх психологічні причини та особливості перебігу в подружніх стосунках. Визначено роль індивідуально-психологічних характеристик особистості, стилів комунікації, ціннісних і рольових відмінностей, а також сімейних сценаріїв у формуванні конфліктної взаємодії.

Емпіричне дослідження проведено на вибірці з 30 осіб, які перебувають у шлюбі, серед яких представники української та чеської культур. Використано методики: «Опитувальник задоволеності шлюбом», тест Томаса-Кілманна щодо стратегій поведінки у конфлікті та методика «Реакція подружжя на конфлікт». Результати аналізу показали взаємозв'язок між рівнем задоволеності шлюбом, моделями поведінки в конфліктних ситуаціях та емоційними реакціями партнерів. Виявлено культурні та гендерні особливості у способах реагування на конфлікт, що зумовлюють відмінності у перебігу подружніх взаємин.

Наукова новизна полягає у поєднанні теоретичного й емпіричного підходів до вивчення сімейних конфліктів та виявленні специфічних відмінностей у показниках гармонійних і конфліктних пар. Практична значимість полягає у можливості застосування результатів у психологічному консультуванні, тренінговій та психокорекційній роботі з сімейними парами.

**Ключові слова:** сімейний конфлікт, психологічні детермінанти, подружні стосунки, профілактика, поведінкові стратегії, задоволеність шлюбом, гендерні особливості, культурні відмінності.

*Volleinichkova Yulianna Leonidivna*

*Psychological determinants of the emergence and prevention of family conflicts*

**ABSTRACT**

The master's thesis is devoted to the study of psychological determinants of the emergence and prevention of family conflicts. The paper examines the concept, essence, and classification of marital conflicts, their psychological causes, and specific features in spousal relationships. The role of individual psychological characteristics, communication styles, value and role differences, as well as family scenarios in shaping conflict interaction is outlined.

The empirical study was conducted on a sample of 30 married individuals representing Ukrainian and Czech cultural backgrounds. The following methods were applied: the Marital Satisfaction Questionnaire (KMSS), the Thomas-Kilmann Conflict Mode Instrument, and the Spousal Reaction to Conflict Test. The analysis revealed correlations between marital satisfaction, conflict behavior strategies, and spouses' emotional responses. Cultural and gender-related differences in conflict perception and coping were identified, which determine the dynamics of marital interaction.

The scientific novelty lies in integrating theoretical and empirical approaches to the study of family conflicts and identifying specific differences between harmonious and conflictual couples. The practical significance consists in applying the findings to psychological counseling, training, and corrective work with married couples.

**Keywords:** family conflict, psychological determinants, marital relations, prevention, behavioral strategies, marital satisfaction, gender differences, cultural context.

## РЕФЕРАТ

до кваліфікаційної роботи на тему:

### «Психологічні детермінанти виникнення та попередження сімейних конфліктів»

здобувачки вищої освіти спеціальності 053 Психологія

**Волейнічкової Юліанни Леонідівни**

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Остополець Ірина Юріївна

Кваліфікаційна робота виконана на 63 сторінках друкованого тексту. Робота містить 1 таблицю, 6 рисунків, 4 додатки. Список використаних джерел налічує 57 найменувань.

*Актуальність дослідження* зумовлена зростанням кількості конфліктів у сімейному житті під впливом соціально-економічних трансформацій, змін гендерних ролей, підвищення рівня індивідуалізму, а також сучасних кризових подій (зокрема воєнного стану в Україні). Подружні конфлікти є однією з найчастіших причин дестабілізації сімейного життя, що негативно впливає на психологічний стан партнерів, розвиток дітей та стабільність суспільства.

*Об'єкт дослідження* – сімейні конфлікти у подружніх стосунках.

*Предмет дослідження* – психологічні детермінанти виникнення та попередження конфліктів у подружніх парах в українській та чеській культурах з урахуванням гендерної специфіки.

*Мета роботи* – виявити психологічні чинники виникнення подружніх конфліктів та шляхи їх попередження; дослідити вплив гендерних і культурних відмінностей на перебіг конфліктних ситуацій та поведінкові стратегії партнерів; визначити напрями профілактики й конструктивного розв'язання конфліктів у шлюбі.

*Завдання роботи:*

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення подружніх конфліктів.

2. Визначити основні причини та психологічні чинники їх виникнення.

3. Дослідити вплив гендерних відмінностей на перебіг конфліктних ситуацій.

4. Порівняти особливості конфліктів в українських і чеських сім'ях.

5. Розробити практичні рекомендації та корекційну програму профілактики конфліктів.

*Гіпотеза дослідження:* рівень задоволеності шлюбом, моделі поведінки під час конфліктів і емоційні реакції подружжя зумовлені гендерними особливостями та соціокультурним середовищем. Гармонійні пари мають вищий рівень задоволеності шлюбом і частіше застосовують конструктивні стратегії (компроміс, співпраця), тоді як у конфліктних парах переважають деструктивні реакції (агресія, уникання, домінування).

*Методи дослідження:* теоретичні – аналіз, узагальнення, систематизація літератури; емпіричні – психодіагностичні методики («Опитувальник задоволеності шлюбом», тест Томаса-Кілманна, методика «Реакція подружжя на конфлікт»), порівняльний аналіз; статистичні методи обробки результатів.

*Емпірична база:* 30 респондентів віком від 20 до 65 років, які перебувають у шлюбі. Вибірка включала 22 українців та 8 чехів (14 чоловіків і 16 жінок).

*Наукова новизна* дослідження полягає у:

- уточненні змісту поняття «психологічні детермінанти сімейного конфлікту» як комплексу особистісних, мотиваційних і поведінкових чинників;

- виявленні взаємозв'язку між рівнем задоволеності шлюбом, конфліктними стратегіями та емоційними реакціями;

- визначенні специфічних відмінностей у гармонійних та конфліктних парах;

- обґрунтуванні психологічних умов профілактики сімейних конфліктів.

*Практичне значення* полягає у можливості використання результатів дослідження у консультуванні подружніх пар, проведенні психокорекційних занять і тренінгів, викладанні курсів із сімейної психології.

У першому розділі проведено теоретичний аналіз феномену сімейного конфлікту. Визначено його сутність, класифікацію та психологічні передумови виникнення. Охарактеризовано роль індивідуальних рис (темперамент, самооцінка, емоційна зрілість), стилів комунікації, сімейних сценаріїв і соціокультурних чинників. Розглянуто підходи до профілактики конфліктів (системна сімейна терапія, гештальт-підхід, когнітивно-поведінкова терапія, психоедукація, тренінги комунікації).

Другий розділ присвячено емпіричному дослідженню. Визначено методику організації та проведення опитування, обґрунтовано вибір психодіагностичних методів. Отримані результати показали: у гармонійних парах рівень задоволеності шлюбом є вищим, переважають стратегії співробітництва та компромісу; у конфліктних парах – агресія, уникання й домінування. Виявлено, що жінки більш схильні до емоційного вираження та діалогу, тоді як чоловіки частіше обирають уникання чи суперництво. Українські пари характеризуються традиційними рольовими очікуваннями, тоді як у чеських респондентів більше проявів партнерського підходу.

У третьому розділі розроблено корекційну програму підвищення задоволеності шлюбом та профілактики конфліктів. Програма включає: психоедукацію, тренінги комунікації, розвиток емоційного інтелекту, роботу з сімейними сценаріями, гендерними та культурними відмінностями. Показано, що реалізація програми сприяє зниженню конфліктності, формуванню конструктивних стратегій взаємодії та підвищенню рівня подружньої задоволеності.

У роботі обґрунтовано, що сімейні конфлікти мають комплексну природу, зумовлену поєднанням особистісних, комунікативних і соціокультурних чинників. Конфлікт не завжди є деструктивним явищем: за умови

конструктивного вирішення він може стати поштовхом до розвитку взаєморозуміння у шлюбі.

Отримані результати підтвердили гіпотезу дослідження: рівень задоволеності шлюбом і характер конфліктної поведінки значною мірою залежать від гендерних особливостей та культурного контексту. Практична апробація розробленої корекційної програми дозволяє знизити рівень напруженості у стосунках і сприяє формуванню гармонійної подружньої взаємодії.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1</b> .....	7
<b>ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ</b>	7
<b>1.1</b> Поняття сімейного конфлікту в психологічній науці .....	7
<b>1.2</b> Психологічні детермінанти виникнення конфліктів у сім'ї .....	18
<b>1.3</b> Профілактика та подолання сімейних конфліктів .....	21
<b>ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1</b> .....	24
<b>РОЗДІЛ 2</b> .....	27
<b>ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ ВИНИКНЕННЯ ТА ПОПЕРЕДЖЕННЯ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ</b> ...	27
<b>2.1</b> Мета, завдання та організація дослідження.....	27
<b>2.2</b> Методики дослідження .....	29
<b>2.3</b> Процедура дослідження.....	35
<b>ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2</b> .....	47
<b>РОЗДІЛ 3</b> .....	49
<b>КОРЕКЦІЙНА РОБОТА ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ ТА ПРОФІЛАКТИКИ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ</b> .....	49
<b>3.1</b> Аналіз результатів дослідження.....	49
<b>3.2</b> Корекційна програма для сімейних пар .....	49
<b>3.3</b> Структура та зміст корекційної програми .....	52
<b>ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3</b> .....	57
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	58
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	60
<b>ДОДАТКИ</b> .....	65

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Сім'я завжди залишається однією та основною сферою життя, яка дає відчуття стабільності, безпеки, емоційної підтримки та постійного зросту. Хоча є багато факторів, які негативно впливають на родину, наприклад соціальні трансформації, економічна нестабільність, зміни гендерних ролей, зростання рівня індивідуалізму та інші чинники, що завищують кількість конфліктів у подружніх відносинах. Якщо взяти ситуацію в нашій країні, де відбуваються воєнні дії через вторгнення Росії, звісно це також дуже впливає на емоційний стан людей, що негативно відгукується на атмосфері в домі.

Сімейні конфлікти, коли вже довгий період не зникають та їх ніхто нажалі не вирішує, призводить до хронічного стресу (депресій, тривог та ін.), поганого впливу на дітей та навіть до розлучення або до того, що партнери живуть разом як сусіди без емоційного залучення один до одного. Саме тому я вважаю, що дослідження психологічних детермінантів виникнення конфліктів у шлюбі зараз має особливу популярність.

Розуміння внутрішніх (особистісних, мотиваційних, емоційних) та зовнішніх (соціальних, культурних, ситуаційних) чинників конфліктів, а також розробка психологічних підходів до їх попередження допоможе підвищити якість подружніх стосунків та зміцнити поняття сім'ї в нашому житті.

Тому дослідження на виявлення психологічних причин, що є джерелом конфліктів в родині на сьогодні дуже важливе. Воно допомагає краще зрозуміти, чому у шлюбі виникають труднощі, і як з ними боротися, щоб їх подолати. На мою думку, важливо аналізувати цю тему не лише з боку академічного питання, а й як практичну проблему, з якою стикаються багато родин у реальному житті.

**Об'єкт дослідження** – сімейні конфлікти у подружніх стосунках.

**Предмет дослідження** – причини виникнення подружніх конфліктів та інструменти їх попередження в українській і чеській культурах, з урахуванням гендерної специфіки.

**Мета дослідження** – з'ясувати причини виникнення подружніх конфліктів та можливості їх попередження в українських і чеських сім'ях; дослідити вплив гендерних і культурних чинників на перебіг конфліктних ситуацій, поведінкові стратегії партнерів та рівень їхньої задоволеності шлюбом; визначити напрями профілактики й конструктивного розв'язання конфліктів у сімейних стосунках.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення подружніх конфліктів у психологічній науці.
2. Визначити основні причини та чинники виникнення конфліктів у сімейних стосунках.
3. Дослідити вплив гендерних відмінностей на перебіг та динаміку подружніх конфліктів.
4. Порівняти, як виникають і вирішуються конфлікти в подружніх парах в Україні та Чехії.
5. Розробити рекомендації щодо профілактики та конструктивного вирішення подружніх конфліктів.

**Гіпотезою дослідження є припущення того, що рівень задоволеності шлюбом, моделі поведінки під час конфліктів і емоційні реакції подружжя залежать від гендерних особливостей і соціокультурного середовища. Передбачається, що пари, які живуть у гармонії, зазвичай мають вищий рівень задоволеності стосунками і частіше обирають конструктивні способи вирішення конфліктів — такі як співпраця чи компроміс. У конфліктних парах зазвичай переважають деструктивні реакції, такі як агресія, уникання проблем або бажання домінувати над іншим.**

Також припускається, що жінки більш відверті, готові до обговорення проблем та схильні до вираження своїх емоцій. У чоловіків частіше

спостерігається бажання контролювати ситуацію або вибрати стратегію уникнення.

Хоча подружжя з різних культур, в нашому випадку українського та чеського, можуть по-різному сприймати сімейні ролі та вирішувати суперечки, саме тому реакції на конфлікт можуть відрізнятись.

**Методи та методики дослідження:**

- теоритичні – аналіз та узагальнення літератури;
- емпіричні – психодіагностичне тестування. Підібрані наступні методики: Опитувальник Томаса-Кілманна: типи поведінки у конфлікті; Реакція подружжя на конфлікт " (А.С. Кочерян); тест задоволеності у шлюбі KMSS.

**Емпірична база дослідження.** Дослідження проводилося з особами, що перебувають у шлюбі різного віку. В дослідженні брали участь 30 осіб із них 14 чоловіків та 16 жінок. Особи, які мають сімейний досвід: 2-40 років. Респонденти мали вік 20-65 років.

**Наукова новизна та значимість отриманих результатів:** У магістерській роботі здійснено цілісний аналіз психологічних детермінантів виникнення сімейних конфліктів, що поєднує теоретичний та емпіричний підходи.

**Наукова новизна дослідження** полягає у наступному:

- Уточнено зміст поняття психологічних детермінант сімейного конфлікту як комплексу особистісних, мотиваційних та емоційно-поведінкових чинників, що зумовлюють схильність до конфліктної взаємодії у подружжі.
- Вперше на емпіричному рівні проаналізовано взаємозв'язок між рівнем задоволеності шлюбом, стратегіями поведінки в конфлікті та емоційними реакціями подружжя у гармонійних і конфліктних парах.
- Виявлено специфічні відмінності у показниках психологічного функціонування подружжя залежно від характеру їхньої взаємодії (гармонійна / конфліктна).

- Обґрунтовано психологічні умови, що сприяють попередженню та зниженню рівня конфліктності у подружніх стосунках.
- Запропоновано практичні рекомендації щодо корекції подружніх відносин із метою профілактики сімейних конфліктів.

**Практична значимість отриманих результатів:** результати кваліфікаційної роботи можуть бути застосовані при проведенні лекційних та практичних занять, проведенні тренінгів, а також в практичній діяльності психолога.

**Кваліфікаційна робота складається зі:** вступу, трьох розділів – теоретичного, емпіричного та корекційного, висновків, списку літературних джерел, додатків.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ

### 1.1 Поняття сімейного конфлікту в психологічній науці

Сімейні суперечки трапляються дуже часто. За даними досліджень, у більшості родин, приблизно в 80–85 %, виникають конфлікти, тоді як у 15–20 % родин відбуваються різні емоційні сварки. [39]

Слово «конфлікт» походить від латинського *conflictus* і перекладається як зіткнення чи протидія. У психології цим терміном позначають ситуацію, коли інтереси, цінності або позиції двох чи більше осіб виявляються несумісними, що спричиняє напруженість у взаєминах. [54]

Важливо не те, що конфлікт час від часу може виникати, а те, що люди збираються з цим робити і як його хочуть вирішувати. Від обраної стратегії залежить, чи конфлікт буде конструктивним і допоможе знайти компроміс, чи перетвориться на руйнівний. У здорових стосунках конфлікт виглядає як обговорення різних точок зору, де обидві сторони намагаються знайти спільне рішення, а не почати доказувати свою правоту. В цьому сенсі конфлікт допомагає відновити гармонію у стосунках та зрозуміти, що саме хоче кожен з партнерів. [54]

Необхідно розрізнити поняття конфлікту та сварки. Конфлікт не завжди про крики та напруженість, іноді він може протікати в спокійних обставинах. Коли учасники спілкуються, пояснюють свою точку зору та наводять конкретні аргументи. Однак сварка здебільшого супроводжується бурхливими емоціями, образами чи агресивною поведінкою, що звісно не призводить до конструктивного діалогу. Коли одна сторона занадто емоційна, це може провокувати у іншого подібну реакцію, і конструктивна розмова відходить на інший план. [54]

Конфлікти виникають, коли у пари погляди на якісь важливі речі не збігаються, коли наявні проблеми у спілкуванні, небажання або нездатність слухати іншого. Також людина іноді не може чітко висловити та аргументувати свою позицію, тому часто виникають непорозуміння одне одного. Зазвичай ми думаємо, що наші потреби і так зрозумілі, але це не так, і це призводить до неясності і погіршення відносин. Конфлікт може з'являтися навіть тоді, коли людина знає, що іншому це не подобається, але продовжує робити так далі через відсутність тактовності, емпатії чи готовності поступитися. Така позиція дуже загострює суперечки та призводить до більш складного стану у взаєминах. [54]

Сім'я — це своєрідний соціальний інститут, де люди живуть разом, піклуються одне про одного та діляться відповідальністю за спільне життя. Здебільшого її основу становлять шлюбні або родинні зв'язки. [12]

У давні часи на українських землях (XV–XVI ст.) була поширена велика патріархальна родина, або домашня община, яку називали «службою», «сім'єю» чи «дворищем». Поряд із нею існували й менші сімейні об'єднання. Керував родиною батько, а мати відповідала здебільшого за домашні справи. [48]

Декілька малих або економічно слабших родин могли об'єднуватися для спільної праці в так звані патронімії — групи, що забезпечували спільне господарство, соціальні та духовні зв'язки. [48]

Мала сім'я зазвичай складалася з батьків і дітей (одружених або неодружених). Часто це було 5–6 осіб, але іноді до 7–8 і більше, особливо коли дорослі діти залишалися жити з батьками. У таких родинах головою був спершу батько, а потім він міг передати господарство синові, за умови, що той дбатиме про батьків до кінця їхнього життя. [48]

Сім'я має величезний вплив на формування особистості. Саме вдома дитина засвоює базові норми поведінки, моральні цінності та культурні традиції. Те, як батьки поведуться й виховують дитину, безпосередньо впливає

на те, які якості вона розвине — чуйність, повагу до інших, соціальні навички. [48]

Коли дитина дивиться на відношення батьків між собою, це дає їй приклад поведінки між чоловіком і жінкою, що впливає на її майбутні подружні стосунки. Розлучення може серйозно емоційно вплинути на дитину, яка не завжди може зрозуміти, що відбувається, або правильно відреагувати. Втрата одного з батьків залишає глибокий слід у психіці дитини і може погіршити її емоційний розвиток. [3]

Сучасні сім'ї різняться за структурою та умовами виховання дітей, і це безпосередньо впливає на формування особистості. У науковій літературі їх умовно ділять на благополучні та неблагополучні. [48]

Благополучна сім'я вирізняється високим рівнем взаємоповаги, моральності, духовності і здатністю ефективно вирішувати проблеми. У такій родині дитина відчуває себе рівноправною, її прислухаються, враховують її інтереси і потреби, а батьківський приклад формує у неї доброзичливість, гуманність і оптимізм. [48]

Неблагополучна сім'я навпаки частково або повністю втрачає виховну функцію, створюючи несприятливі умови для розвитку дітей. [4]

Гібсон вважає, що конфлікти між батьками особливо невирішені або коли ігноруються емоції іншого, можуть навчити дитину недовірі — як до батьків, так і в майбутніх стосунках з партнерами. Вона може стати обережнішою у вираженні власних почуттів, боячись, що її не почують або засудять. [5]

Під сімейним конфліктом розуміють особливу форму взаємодії між членами родини, що виникає через суперечності у потребах, цінностях чи життєвих установах. Такі ситуації створюють емоційну напругу й можуть порушувати гармонійність стосунків. [13]

На мою думку, конфлікт може мати не лише негативний, а й позитивний вплив на родину, якщо він вирішується конструктивно. Наприклад, Дж. Готтман пише, що не сам по собі конфлікт, а спосіб його вирішення є дуже

важливим, тому що він визначає атмосферу та стабільність подружніх відносин. [5]

Конструктивне єднання суперечок створює умови для зміцнення емоційного зв'язку між партнерами та розвиває навички взаєморозуміння. [25]

Сімейний конфлікт відрізняється від інших видів міжособистісних суперечностей. Коли конфлікт стає в родині, то там наявне сильне емоційне залучення всіх членів, адже конфліктні ситуації зачіпають найближчі та найбільш значущі стосунки людини. Проте, подібні протиріччя часто не виникають на пустому місці, а накопичуються протягом якогось часу, поступово загострюючи становище у сім'ї. Важливо й те, що сімейні конфлікти мають великий вплив на психоемоційний стан кожного члена родини, що відображається на їхньому самопочутті, настрої та якості взаємин з іншими людьми поза своєї домівки.

Сімейний конфлікт характеризується як зіткнення поглядів, інтересів або переконань членів сім'ї, що викликає психологічне напруження та емоційний дискомфорт. [19, с. 92]

У сімейному житті конфлікти можуть виникати між різними учасниками взаємодії: найчастіше вони спостерігаються між подружжям, між батьками та дітьми, а також у стосунках із бабусями, дідусями чи онуками. Їхні джерела зазвичай криються у ціннісних розбіжностях, коли життєві пріоритети та уявлення членів родини не збігаються, що призводить до протилежних інтересів. Часто причиною стають господарські питання, пов'язані з різними очікуваннями щодо ведення побуту. Наприклад чоловік очікує від своєї дружини, що дома завжди буде чисто, їжа приготовлена, одяг випраний, але жінка має інше уявлення, що вони це будуть робити разом.

Іноді конфлікти в сім'ї виникають через бажання кожного з партнерів бути головним. Наприклад, коли чоловік хоче взяти роль домінуючого в родині, але жінка звикла приймати рішення самостійно і це призводить до суперечок.

Емоційні причини пов'язані з ревнощами, нестачею уваги, любові чи турботи, а сексуальні — з проявами психосексуальної дисгармонії. Проявлятися подібні суперечності можуть як у безпосередніх особистих і майнових відносинах подружжя, так і у стосунках із родичами чи у взаємодії сім'ї з державними й іншими інституціями. За своєю формою конфлікти теж різняться: іноді вони мають бурхливий характер, супроводжуються образами, скандалами чи навіть агресивними діями, а іноді носять «тихий» характер, виявляючись у бойкотах, ігноруванні чи перерваному спілкуванні.

Конфлікти можуть виникати навіть через різні біологічні цикли партнерів (наприклад, один — жайворонок, другий — сова). У моїй практиці була така пара, де чоловік лягав та вставав дуже рано, а вона навпаки лягала та прокидалася пізно, через, що дружина скаржилася, що він зранку їй заважає спати. Тому психологи радять обговорювати ці особливості ще на початку спільного життя, щоб уникнути непорозумінь. Якщо цього уникнути не вдається, важливо розуміти, що такий конфлікт не має ставати причиною руйнування сім'ї, тому оптимальний вихід тут є компроміс.

Також може статися, коли сексуальне бажання може зменшуватися, бо коли проходить почуття ейфорії на початку відносин і людина починає бачити реальність в якій знаходить також якісь мінуси, через що може зростати незадоволення партнером. Коли партнери ігнорують свої незадоволення, з часом з'являються проблеми з інтимною частиною подружжя. У власному досвіді я помічала, як один з партнерів був незадоволений поведінкою іншого, але замість конструктивного діалогу він просто ображався, що негативно впливало на сексуального бажання. Щоб уникнути цього конфлікту, важливо на початку сексуальних відносин бути чесними і відкритими одне з одним.

Ще однією причиною конфліктів може бути, коли один із партнерів демонстративно принижує іншого або не поважає його роль у родині. Особливо часто це трапляється у нерівних за соціальним статусом парах. Такі конфлікти часто призводять до розлучень, тому важливо зрозуміти: дорослу

людину перевиховати неможливо, тож намагатися “пиляти” партнера марно — єдиний вихід — прийняти ситуацію або шукати компроміс.

Причини конфліктів можуть мати різний характер. Часто вони пов’язані з відмінностями у ціннісних орієнтаціях, з організацією побуту чи фінансів, зі змаганням за лідерство, з емоційними потребами (увага, любов, довіра) або з інтимною сферою подружніх взаємин. [42]

За зовнішніми ознаками розрізняють відкриті й емоційно виражені конфлікти (сварки, підвищений тон, агресивна поведінка) та приховані («тихі»), які проявляються через мовчазне ігнорування чи уникання спілкування.

У науковій літературі можна знайти різні підходи до класифікації конфліктів, що виникають у шлюбі. Найчастіше вони описуються з урахуванням причин, які провокують суперечності між партнерами.

Однією з важливих причин напруження у стосунках можуть бути проблеми інтимного характеру. Розбіжності в інтимній сфері або в очікуваннях щодо сексу часто стає причиною емоційного віддалення, ревнощів чи незадоволеності партнером.

Також суперечки через сімейні ролі це мабуть дуже поширена проблема, коли партнери по-різному уявляють, хто за що має відповідати. Часто у людей є забобони нав’язані суспільством, що чоловік наприклад має відповідати за фінанси чи приймати важливі рішення, а жінка за побут та виховання дітей. Такі конфлікти часто виразні у «нерівних» шлюбах, де партнери мають різні соціальні та професійні досягнення. Емоційно-заряджені конфлікти виникають через нестачу уваги, тепла й підтримки, а також через нездорову ревність і підозрлість. Вони дуже погано впливають на відносини та навіть є небезпечними, оскільки максимально змінюють психологічний клімат у сім’ї та призводить до хронічного відчуження. [11]

Різниця у пріоритетах можуть призводити до конфліктів, в яких не виходить зійтися з життєвими цінностями, релігійними поглядами, незгодах при вихованні дітей чи якихось культурних переконаннях. Такі суперечності

являються одними із найскладніших, бо торкаються важливих переконань кожного з подружжя.

Нарешті, однією з найбільш поширених причин є фінансові труднощі. Відмінності у рівні доходів, підходах до заощаджень чи витрат, а також раптові фінансові проблеми часто стають серйозним джерелом напруженості у шлюбі [42]. Наприклад у моєму особистому спостереженні була така подружня пара, яка зіткнулася з непорозумінням щодо фінансів, де дружина хотіла купити більш дорошу техніку до дому, а чоловік хотів зберегти деякі гроші, щоб в майбутньому купити машину. Ця ситуація призвела їх до суперечки, де кожний відстоював свою точку зору.

По мірі наслідків, конфлікти можна поділити на конструктивні та деструктивні. Конструктивні дають можливість з'ясувати суттєві розбіжності й можуть навіть покращити взаємодію між собою. Деструктивні ж, навпаки, посилюють суперечності, залишаються навіть після зникнення причини і часто призводять до руйнування стосунків. [38]

Конструктивні конфлікти проявляються у дискусіях та обговореннях, деструктивні у сварках і дрібних чварах. [38]

Сімейні конфлікти можна назвати як протиборство між членами родини, що виникає через протилежне бачення або мотиви. Різні погляди мають сукупність рис, які варто помічати та враховувати, коли робиться корекція або терапія.

Перш за все, сімейні конфлікти можна описати як специфічний предмет суперечок, який супроводжується унікальністю сімейних відносин.

Основу таких відносин складають як міжособистісні зв'язки (любов, кровне споріднення), так і правові та етичні зобов'язання, що виникають у процесі реалізації функцій сім'ї: репродуктивної, виховної, господарсько-економічної, організації дозвілля та відпочинку, комунікативної та регулятивної. [39]

Сімейні конфлікти можуть виникати з різних причин. Часто вони пов'язані з тим, що хтось із членів родини відчуває обмеження свободи дій,

самовираження та активності окремих членів родини, що викликає у них внутрішній протест. Найбільш деструктивний вплив мають прояви девіантної поведінки, зокрема алкоголізм чи наркоманія, які руйнують стабільність сімейних відносин. Досить поширеною причиною напруженості стають протилежні інтереси та потреби, а також відчуття неможливості їх реалізувати з точки зору одного з учасників родини. Не менш вагомим чинником є авторитарний і жорсткий стиль спілкування, що породжує спротив та емоційне відчуження.

Додатковими обставинами, які провокують конфлікти, можуть бути матеріальні труднощі, втручання родичів у подружні стосунки чи сексуальна дисгармонія партнерів. [39]

За даними Пірена М. І., додатковими факторами, що провокують конфлікти, є: завищені очікування від партнера, неправильне ставлення до сексуальних потреб у шлюбі, заздрість успіхам партнера, зневажливе ставлення до його проблем і турбот, демонстрація зовнішньої чи внутрішньої непривабливості. [39]

Специфіка сімейних конфліктів полягає у їхньому динамічному розвитку. Зазвичай вони проходять кілька стадій: виникає проблемна ситуація, її усвідомлення, потім відкритий етап протистояння, за яким іде пошук рішення та подальше емоційне переживання. [39]

Сімейні конфлікти вирізняються високою емоційністю і швидким переходом між етапами. Вони можуть проявлятися по-різному: докори, образи, сварки, сімейні скандали або навіть повне порушення спілкування. Щоб подолати конфлікт, використовують різні способи: примирення, досягнення згоди через взаємні поступки, відновлення відносин або в крайніх випадках і розлучення. [39]

Ще однією важливою рисою сімейних конфліктів є їхні соціальні наслідки. Вони можуть призводити до серйозних проблем і навіть нести за собою психосоматичні наслідки, які погіршують стан здоров'я всіх членів родини, особливо через це страждають діти. [39] Ось чому дуже часто, коли

батькі приводять дитину до дитячого психолога, виявляється, що причина криється у відносинах між самими батьками.

Родинний конфлікт зазвичай виникає на основі незадоволених потреб або несумісних ролей одного чи кількох членів сім'ї. Залежно від того, хто є учасником конфлікту, наприклад між чоловіком та дружиною, між батьками та дітьми, між подружжям та їхніми батьками, між бабусями/дідусями та внуками.

У сучасних сім'ях найпоширенішими є конфлікти між подружжям, а найменш трапляються між бабусями та дідусями й внуками. Причини родинних конфліктів завжди походять від конкретних людей та їхніх непочутих зауважень. Подружні сварки зазвичай мають деякі свої особливості. Часто вони виникають через суперечки хто за що відповідальний у сім'ї або боротьбу за місце головного у родині. Якщо у стосунках бракує піклування одне одного, це призводить до відчуття непотрібності, байдужості та холодності. У випадку, коли наявні ще і приниження партнера різними способами, це просто руйнує довіру у відносинах. І навіть вільний час може стати джерелом конфліктів — коли чоловік і жінка мають зовсім різні хобі або уявлення як кожний любить відпочивати.

Американський психолог У. Харлі вважає, що основною причиною подружніх конфліктів є несумісність партнерів, що виникає при тотальному незадоволенні базових потреб подружжя. Тому що очікування та потреби чоловіків і жінок часто розходяться, сумісність у шлюбі формується поступово. На початкових етапах шлюбного життя конфлікти виникають через нерозуміння або ігнорування потреб партнера. [16]

Батьківсько-дитячі конфлікти з'являються, коли дитина досягає віку, коли може висловити свою незгоду та протистояти вимогам батьків. Це особливо актуально в підлітковому віці.

Причини конфліктів дуже часто подібні між собою у дітей та у батьків. Одним із популярних чинників, коли про потреби та бажання дитини ігноруються, зменшують важливість того про що дитина їх просить. Це

створює відчуття несправедливості та самотності, що вона залишається сама зі своїми проблемами. Також дуже впливає, коли ігноруються її емоційні потреби, якщо дитина не отримує достатньої уваги, підтримки чи тепла від батьків. Іноді напруження у стосунках виникає через прояви неповаги дитини, наприклад коли до її слів не ставляться серйозно та просто роблять як самі вважають за потрібним ще і до всього цього можуть принизити або висміяти її зауваження. Конфліктні ситуації можуть посилюватися також через утворення об'єднань, коли дитина підтримує одного з батьків у протистоянні з іншим. Додатковим джерелом суперечностей стає нерівне ставлення до дітей у сім'ї, яке породжує почуття образи та несправедливості. [16]

Конфлікти між подружжям і їхніми батьками часто пов'язані з неприйняттям нового члена родини (невістки чи зятя) та можливим формуванням нездорової коаліції дитини з одним із батьків. Спільне проживання молодого подружжя з батьками може супроводжуватися гіперопікою та втручанням у сімейні справи, побутово-економічними суперечностями. Між поколіннями бабусь, дідусів та внуків зазвичай встановлюються доброзичливі стосунки, проте можливі конфлікти через втягнення молодшого покоління у суперечки подружжя або через побутові й фінансові розбіжності. [16]

У різних життєвих ситуаціях люди по-різному реагують на конфлікти. Одним із них є поступливість, яка характеризується жертвуванням власними інтересами заради того, щоб не погіршити ситуацію і не призвести до якоїсь більшої сварки, що може виникнути. У такій ситуації людина прагне залишатися приємною у спілкуванні, демонструє співчуття й доброзичливість, уникає критики та намагається не загострювати суперечності. Прикладом може слугувати ситуація, коли чоловік вибрав місто для відпочинку, але дружина мала іншу уяву, де відпочити, але щоб не засмутити чоловіка вона погодилася.

Іншою стратегією є компроміс, що базується на взаємних поступках і дозволяє частково задовольнити потреби обох сторін заради підтримання

взаємин. Компроміс часто розглядається як проміжний варіант співпраці. Досить поширеним варіантом є суперництво, коли одна зі сторін орієнтується виключно на власну перемогу, ігнорує інтереси іншого учасника, стоїть тільки на власних аргументах, застосовує тиск, погрози або намагається підважити його аргументи. На мою думку за цим може стояти невпевненість у собі та бажання доказати свою значимість іншим.

Натомість ухиляння вважається пасивною стратегією, яка проявляється у свідомому ігноруванні проблеми чи відкладанні її розв'язання, що дозволяє тимчасово зберігати нейтралітет. Але така стратегія може призвести до одного недоліку, коли ці проблеми накопичуються і доходять до емоційного вибуху або навпаки до емоційної дистанції один від одного.

Найбільш конструктивним способом реагування вважається співробітництво, оскільки воно спрямоване на максимально повне задоволення інтересів усіх учасників конфлікту. Цей підхід ґрунтується на відкритій комунікації, спільному пошуку рішень і врахуванні як явних, так і прихованих потреб сторін [50].

Відповідно до теорії транзакційного аналізу, запропонованої Е. Берном, емоційна зрілість особистості полягає у здатності свідомо поєднувати різні еґо-стани у процесі спілкування та реагування на різні життєві ситуації. У цій моделі особистість розглядається як така, що складається з трьох основних складових. Перша — це «Батько», який вбирає в себе настанови, отримані в дитинстві, норми поведінки та категоричні судження на кшталт «так треба» чи «так правильно». Друга складова — «Дорослий», що відповідає за раціональний аналіз, логічне мислення та об'єктивне сприйняття реальності. Нарешті, «Дитина» уособлює сферу емоцій, спонтанних реакцій, бажань і творчих імпульсів, які визначають природну й безпосередню частину людської поведінки.

Людина з емоційною зрілістю здатна усвідомлювати, який із еґо-станів активний у певний момент, і може керувати свої власні реакції відповідно до певної ситуації. [2]

Емоційна зрілість, передбачає здатність особистості переважно перебувати у стані «Дорослого», що забезпечує раціональне сприйняття ситуацій, усвідомлення власних емоцій та вміння їх регулювати. Емоційно зріла людина здатна контролювати емоційні імпульси, не піддаватися несвідомим емоційним сценаріям і вибудовувати конструктивні стосунки з оточенням. [2]

У контексті сімейних взаємин конфлікти часто виникають у випадках, коли один або обидва партнери спілкуються з позицій «Дитина → Батько», що призводить до емоційних загострень, непорозумінь і звинувачень. Натомість саме взаємодія «Дорослий → Дорослий» створює умови для конструктивного вирішення суперечностей та розвитку взаєморозуміння. [2]

## **1.2 Психологічні детермінанти виникнення конфліктів у сім'ї**

Поява конфліктів у шлюбних стосунках нерозривно пов'язана з індивідуально-психологічними особливостями партнерів. У науковій літературі наголошується, що особистісні характеристики, рівень емоційної зрілості, тривожність, самооцінка та особливості комунікативної поведінки суттєво впливають на якість взаємодії у сім'ї. [18]

Темперамент є один із факторів, що впливає на те, як складаються стосунки в родині. Хоча сьогодні психологія розуміє його ширше, наприклад ще в античності виділялися класичні типи темпераменту, які ми вже чуємо в наші часи, це сангвінічний, холеричний, меланхолійний і флегматичний тип. Вони різняться у тому наскільки швидко людина реагує, який рівень емоційності та по тому як людина спілкується. Коли у партнерів різні типи темпераментів (що трапляється дуже часто) це може принести у відносини непорозуміння. [51]

Характер також безпосередньо впливає на конфліктність у подружжі.

Деякі риси, як-от агресивність, ригідність, демонстративність чи схильність до залежності часто можуть створювати додаткові труднощі у стосунках. Якщо партнерам важко прийняти особливості їхнього темпераменту, це ускладнює ситуацію та зв'являється більше причин на конфлікти.

Велике значення має рівень емоційної зрілості. Люди, у яких немає достатньої емоційної зрілості, часто проявляють її у своїй образливості, невмінню себе контролювати та зосередженості на собі. У таких випадках вони схильні використовувати маніпуляції, емоційні вибухи чи «ігри» у спілкуванні, що звісно призводить до більш глобальних суперечок. [2]

Як зауважує В. Станчишин, конфлікти у стосунках рідко виникають лише через «поганого партнера»; найчастіше їх загострює небажання обох брати відповідальність за спільне життя. Гармонійні стосунки потребують емоційної зрілості та готовності до діалогу кожного з партнерів. [15]

Рівень тривожності також може виступати передумовою конфліктів. Підвищена тривожність одного або обох партнерів посилює відчуття невпевненості у стосунках, породжує сумніви та недовіру. Невдоволення шлюбом у таких випадках поглиблює тривожні тенденції, створюючи замкнене коло взаємних претензій [47].

У відносинах дуже важливим аспектом є рівень самооцінки. Завищене або занижене самосприйняття негативно відбивається на взаєминах. Тому що, коли самооцінка занижена, людина сама себе не любить і шукає цю любов в інших насамперед у свого партнера, і тоді це таке споживче кохання. Тобто людина потребує постійного підтвердження любові, що може проявлятися ревностями та підозрілістю. Натомість надмірно висока самооцінка сприяє домінуванню й зневажливому ставленню до партнера, що також руйнує стосунки. [19]

Велике значення для подружніх відносин має стиль спілкування. Агресивна комунікація передбачає прагнення до домінування, пасивна проявляється як уникання відкритих розмов, тоді як пасивно-агресивна

поєднує приховане незадоволення із зовнішньою згодою. Найбільш сприятливим вважається асертивний стиль, коли партнери прямо й водночас коректно висловлюють свої потреби, що допомагає знизити напруження. [33]

На думку Дж. Готмана, велика кількість конфліктів у шлюбі виникає навіть не через відсутність любові, але через небажання або невміння щиро промовити про свої проблеми. Іноді дуже важко почати діалог зі своїм партнером особливо, коли це торкається якихось неприємних моментів та образ, але замовчування призводить до накопичення негативних емоцій, які в майбутньому набувають більш глобальних проблем. [25]

На стосунки у родині сильно впливають уявлення про ролі кожного з партнерів і моделі поведінки, які люди засвоїли ще в дитинстві або з досвіду. Зараз у сім'ях часто виникають суперечності між традиційними та новими уявленнями про ролі чоловіка і жінки, що провокує різного роду суперечки у тому, хто має бути відповідальним за побут, а хто за прийняття рішень. Ще одним джерелом конфліктів можуть бути різні життєві цінності. Наприклад, коли один з партнерів вважає, що матеріальне не важливе, і що треба більше давати увагу духовним речам. [21]

Велике значення має досвід родини походження. Діти часто несвідомо копіюють стиль взаємин батьків і відтворюють його у власному шлюбі. [34] Якщо у батьківській сім'ї переважали конфліктні чи авторитарні моделі, існує ризик їх відтворення у дорослому житті. Це особливо проблематично тоді, коли такі сценарії не відповідають очікуванням партнера або сучасним соціальним реаліям. [10]

Отже, психологічні детермінанти конфліктів у сім'ї залежать від багатого спектру факторів: від особистісних рис (наприклад темперамент) і рівня емоційної зрілості до стилю комунікації, рольових очікувань і сімейних традицій. Все це впливає не лише на те як часто конфлікти відбуваються, а й на здатність подружжя конструктивно їх вирішувати.

### 1.3 Профілактика та подолання сімейних конфліктів

У системному підході сім'я не може розглядатися як щось окреме, важливо охоплювати її як цілісний організм, де конфлікти не можуть з'являтися самі по собі, зазвичай це говорить про проблеми внутрішньої рівноваги людини. Робота з подружжям в цій темі зосереджена на формування здорових меж між членами сім'ї, розвиток емоційної автономії та зниження рівня тривожності. Також важливо аналізувати сімейні сценарії і традиції, які партнери можуть несвідомо приносити до своїх відносин. Для корекції застосовуються методи побудови генограми, а також техніка «диференціації себе», що допомагає людині відокремити власні та несвідомі установки від нав'язаних родиною або суспільством. [21]

У гештальт-підході конфлікт трактується не як руйнівне явище, а як нагода усвідомити власні потреби та емоції. Психолог допомагає клієнтам звернути увагу на переживання «тут і тепер», навчитися відрізнити власні проєкції від реальних дій партнера. Серед технік, які активно використовуються, варто відзначити «порожній стілець» для відпрацювання діалогу з уявним образом партнера, а також роботу з незавершеними гештальтами. [31]

Когнітивно-поведінкова терапія орієнтована на зміну неусвідомлених переконань і деструктивних установок, які провокують конфлікти. За допомогою аналізу мислення партнери вчаться розпізнавати і замінювати негативні схеми більш гнучкими моделями. Ефективними є техніки «запитання до доказів» (перевірка реальності власних думок), а також ведення «щоденника подій і реакцій», що допомагає краще усвідомити зв'язок між ситуацією, емоціями та поведінкою [1]

Важливим напрямом профілактики є психоедукація — інформування подружжя про психологічну природу конфліктів, роль індивідуальних особливостей та стресових чинників у їх виникненні. Партнери отримують

знання про різні стилі поведінки у конфлікті та вчать використовувати більш конструктивні стратегії. [17]

Окрему роль відіграють тренінги комунікативних умінь. Вони спрямовані на формування навичок активного слухання, використання «Я-висловлювань» замість звинувачень, розвиток емпатії та здатності до конструктивних переговорів. [24]

В роботі психологічної допомоги потрібно використовувати різні підходи психотерапії, тому що у кожного може відрізнятись причина та обставини в яких ця проблема з'явилася. Тому дуже важливий індивідуальний підхід до кожного клієнта.

Для когось можуть бути корисними індивідуальні консультації, де зосереджується на роботі з особистими труднощами, такими як низька самооцінка, підвищений рівень тривожності чи труднощі у вираженні власних емоцій. Для іншого навпаки більш дієвим буде парна терапія, де відбувається робота обох партнерів разом, опрацювання конкретних конфліктних сценаріїв, які повторюються у подружніх стосунках і стають джерелом напруження. Комуś підійде групова терапія, яка відкриває можливість отримати підтримку від інших сімейних пар, що переживають подібний досвід, і тим самим допомагає зниженню відчуття того, що ти один такий та дає змогу шукати нові шляхи вирішення.

Також дуже важливо розвивати емоційний інтелект, адже саме ця навичка дає здатність контролювати й коректувати власні емоції, це дуже може знизити конфліктність у родині. [6]

Окремим напрямом профілактики конфліктів є усвідомлення рольових очікувань у подружжі. У сучасних сім'ях нерідко виникають суперечності між традиційними уявленнями про ролі чоловіка і жінки та новими моделями партнерства. Робота психолога спрямована на те, щоб допомогти подружжю домовитися про розподіл обов'язків і зняти напругу, пов'язану з невиправданими очікуваннями. [21]

Значущим аспектом профілактики є також аналіз і корекція сімейних сценаріїв, засвоєних у батьківській родині. Дослідження показують, що конфліктні або авторитарні моделі, відтворені у дорослому житті, стають джерелом суперечностей у новоствореній сім'ї. Використання технік усвідомлення та відпрацювання минулих патернів дозволяє знизити ймовірність їхнього повторення у шлюбі. [10; 34]

Не менш важливим у профілактиці є врахування ціннісних орієнтацій партнерів. Відмінності у пріоритетах — матеріальних чи духовних, професійних чи сімейних — можуть провокувати хронічні конфлікти [42]. Завдання психолога полягає у тому, щоб допомогти подружжю усвідомити свої ключові цінності, визначити спільні життєві цілі та навчитися шукати компроміси у разі розбіжностей.

Соціальні чинники також потребують уваги у профілактичній роботі. Економічні труднощі, вплив родичів чи зовнішні стресові події нерідко стають тригерами конфліктів у сім'ї [39]. У цьому випадку важливим є розвиток стресостійкості, вміння розподіляти ресурси та підтримувати емоційний контакт навіть у кризових ситуаціях.

Під час профілактики та вирішення сімейних конфліктів важливо звертати увагу на гендерні й культурні відмінності. Багато досліджень показують, що чоловіки та жінки часто реагують по-різному на конфлікт: жінки більш схильні до емоційного вираження переживань та прагнення до діалогу, тоді як чоловіки частіше обирають стратегії уникання або суперництва [16; 25; 50]. У своїй психологічній практиці до мене звернулася дівчина, яка прийшла із запитом, що при кожній суперечці чоловік одразу кудись ухорив, а коли повертався то робив вигляд ніби нічого не сталося, але її це не влаштовувало. Ці відмінності вимагають від психолога враховувати гендерні відмінності у створенні корекційної роботи, зокрема розвитку у партнерів здатності чути та приймати різні способи вираження емоцій.

Соціокультурні чинники також істотно впливають на перебіг і вирішення конфліктів: у традиційно орієнтованих сім'ях України частіше зберігаються

рольові очікування щодо розподілу обов'язків, тоді як у чеському контексті більш поширеним є партнерський підхід, що знижує ймовірність рольових суперечностей. [10; 21; 34]

Саме тому, щоб ефективно запобігати конфліктам, потрібно усвідомлювати гендерні ролі, ціннісні відмінності, різність культур та застосовувати ці знання в роботі. Це дозволить подружжю вибудовувати більш гармонічні та толерантні відносини.

## **ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1**

Проведений у першому розділі аналіз літератури дав змогу сформулювати цілісне уявлення про феномен сімейного конфлікту та виявити його основні психологічні передумови. Сімейний конфлікт постає як складне соціально-психологічне явище, що виникає у результаті протиріч між цілями, потребами й очікуваннями подружжя. Такі суперечності можуть проявлятися як у вигляді разових ситуацій, так і у формі тривалих і хронічних проблем, які поступово загострюють напруження у стосунках.

Специфікою родинних конфліктів є те, що всі учасники емоційно дуже залучені, саме тому це дуже впливає на психологічний стан людини та постає одною із актуальних питань в сфері психології. Крім цього конфлікти у сім'ї на пряму впливають на розвиток дитини та її емоційний стан, що може негативно вплинути у майбутньому. Але при цьому науковці стверджують, що не завжди конфлікти мають шкідливий вплив, якщо це конструктивні суперечки, вони можуть стати як поштовх до розвитку взаєморозуміння, але якщо це деструктивні конфлікти, вони ведуть до руйнування стосунків між членами родини.

Було проведено аналіз різних класифікацій по конфліктам, за формою, які існують (відкриті, приховані), за сферою виникнення (побутові, фінансові, рольові, ціннісні, емоційні, сексуальні), за видами (конструктивні та

деструктивні). Це допомагає більше зрозуміти джерело та причини подружніх суперечок і визначити ефективні засоби як цього позбутися.

Також було зроблено аналіз психологічних моделей поведінки у сім'ї за різними підходами М. Боуена, транзакційного аналізу Е. Берна та моделі конфліктного менеджменту К. Томаса. Що дозволяє краще зрозуміти механізми утворення і розвитку конфліктів в подружжі.

З'ясовано, що до головних психологічних детермінант виникнення конфліктів у сім'ї належать:

- індивідуально-типологічні особливості особистості (темперамент, риси характеру, рівень тривожності, самооцінка, емоційна зрілість);
- стиль міжособистісної комунікації (агресивний, пасивний, пасивно-агресивний чи асертивний);
- ціннісні та рольові розбіжності між партнерами;
- сімейні сценарії та моделі поведінки, засвоєні у батьківській родині.

Таким чином, поява конфліктів у сімейному житті має комплексну природу і зумовлена як особистісними характеристиками, так і соціально-культурними чинниками.

Окреме місце в теоретичному огляді було відведено профілактиці та подоланню конфліктів. У психологічній практиці найбільш ефективними напрямками вважають:

- системну сімейну терапію, яка орієнтована на відновлення рівноваги у сімейній системі;
- гештальт-підхід, що допомагає усвідомлювати власні емоції та потреби у моменті «тут і тепер»;
- когнітивно-поведінкову терапію, спрямовану на зміну неадаптивних переконань;
- психоедукаційні програми, які формують у подружжя знання про закономірності конфліктів;
- тренінги комунікативних навичок, що розвивають уміння слухати, висловлювати позицію без звинувачень та знаходити компроміс.

Використання цих підходів у комплексі допомагає зменшити рівень конфліктності, сформувати більш прозору та ввічливу комунікацію, а також підвищити загальний рівень задоволеності шлюбом.

Отже у результаті теоретичного дослідження можна сказати, що конфлікти це не завжди про щось погане, а навіть можуть бути корисними, якщо їх правильно вирішувати. Суперечки стають у кожній родині і це нормально, головне навчитися конструктивно з ними працювати, щоб це призвело до розвитку родини. Вирішення проблем залежить тільки від того наскільки партнери готові змінюватися, знаходити спільне рішення та співпрацювати. Також ще залежить наскільки учасники емоційно зрілі та здатні використовувати конструктивні стратегії взаємодії. Підсумки, які зроблені у першому розділі призвели до подальшого емпіричного дослідження психологічних причин сімейних сварок і пошуку дієвих шляхів досягнення мети, яка постає у профілактиці та вирішення конфліктів між членами родини в рамках психологічної корекційної терапії.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ ВИНИКНЕННЯ ТА ПОПЕРЕДЖЕННЯ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ

#### 2.1. Мета, завдання та організація дослідження

**Основна мета** емпіричної частини роботи полягає в тому, щоб з'ясувати, які саме психологічні чинники зумовлюють появу та розвиток сімейних конфліктів, а також впливають на можливість їх попередження в шлюбних взаєминах.

#### **Завдання дослідження:**

1. Дослідити рівень задоволеності шлюбом у партнерів.
2. Визначити переважаючі типи поведінки людей у шлюбі в конфліктних ситуаціях.
3. Виявити реакції людей у шлюбі на конфлікт і їхній зв'язок із рівнем шлюбної задоволеності.
4. Проаналізувати вплив культурних особливостей українських та чеських респондентів на те як вони реагують в конфліктних ситуаціях.

#### **База дослідження:**

У вибірку дослідження увійшло 30 респондентів віком від 20 до 65 років, усі вони перебували у шлюбі щонайменше один рік. Група складалася з двох культурних підгруп: 8 учасників із Чехії (порівну жінки й чоловіки віком 23–50 років) та 22 учасників з України (12 жінок і 10 чоловіків віком 22–65 років). Вибірка є цілеспрямованою та ґрунтується на добровільній згоді респондентів.

#### **Місце проведення:**

Опитування проводиться індивідуально в онлайн-форматі, з дотриманням етичних принципів, повною анонімністю та конфіденційністю всіх відповідей.

#### **Етапи проведення дослідження:**

1. Підготовчий етап.

Підготовчий етап включав розробку теоретичної бази дослідження. Було проаналізовано літературу з проблематики сімейних конфліктів, їхніх детермінант і методів профілактики. Також уточнено об'єкт і предмет вивчення, сформульовано мету, завдання та гіпотези.

Підібрано та обґрунтовано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення особливостей подружніх стосунків і поведінки у конфліктних ситуаціях:

- Опитувальник задоволеності шлюбом (скорочений варіант, 8 сфер)
- Тест стратегій поведінки в конфлікті.
- Тест реакції подружжя на конфлікт.

Підготовлено інструкції для респондентів, розроблено бланки відповідей та застосування онлайн тестів у Google Формі.

## 2. Організаційний етап.

Організаційний етап передбачав формування вибірки та визначення критеріїв участі. До дослідження залучалися лише ті особи, які перебували у зареєстрованому шлюбі не менше року і мали вік від 20 до 55 років.

Сформовано дві дослідницькі групи:

- Гармонійні пари – з високим рівнем задоволеності шлюбом і низькою конфліктністю.
- Конфліктні пари – з низьким рівнем задоволеності шлюбом і високою частотою конфліктів.

Було дотримано всіх етичних норм: отримано інформовану згоду учасників, гарантовано анонімність та добровільність участі.

## 3. Емпіричний етап.

На цьому етапі безпосередньо проводилося опитування респондентів із використанням обраних методик. Відповіді респондентів заносилися до стандартних бланків та електронних форм. Дослідник перевіряв правильність і повноту заповнення анкет, після чого отримані дані систематизували для подальшої статистичної обробки.

## 4. Аналітико-інтерпретаційний етап.

Для обробки результатів використовували як описову, так і математичну статистику: рахували середні значення, стандартні відхилення, шукали взаємозв'язки між показниками та перевіряли, чи є різниця між групами статистично значущою.

Отримані результати проаналізовано у контексті теоретичних положень, виявлено провідні психологічні детермінанти сімейних конфліктів та особливості поведінкових стратегій подружжя залежно від рівня гармонійності стосунків.

#### 5. Узагальнюючий етап.

На фінальному етапі було сформульовано висновки, які відповідають меті і завдань дослідження. Також розроблено практичні рекомендації щодо профілактики сімейних конфліктів та зміцнення гармонійних стосунків у подружжі. Усі результати оформлено у вигляді розділу магістерської роботи у вигляді доповненого додатками з бланками опитувальників, інструкціями та інтепритаціями.

## 2.2. Методики дослідження

### 1. Опитувальник “Реакція подружжя на конфлікт”.

**Автор:** А.С. Качарян.

**Назва:** “Реакція подружжя на конфлікт”.

#### **Мета методики:**

Ця методика дає можливість виявити як партнери в подружжі реагують на конфлікт, які механізми психологічного захисту виявляють, яка поведінка у кожного, наскільки проявляється в кожного агресія та як довго людина застрягає на психотравмі.

#### **Доцільність використання:**

Методика дозволяє оцінити внутрішні механізми реагування на конфлікти, тим самим можна порівняти їх у межах гендерних і культурних відмінностей, що і відповідає поставленим завданням дослідження.

**Інструкція:**

Інструмент містить 89 тверджень, згрупованих у вісім шкал: неконструктивне ставлення до шлюбу, депресивні тенденції, проєктивні й захисні механізми, агресивність, соматичні прояви тривоги, фіксація на психологічних травмах, а також контрольна шкала.

Респондентам пропонувалася серія тверджень про переживання, думки та дії у ситуації конфлікту. Відповіді надавалися за шкалою («+» – погоджуюсь, «-» – не погоджуюсь).

**Процедура проведення:**

Тестування відбувалося індивідуально у письмовій формі. Час виконання не обмежувався.

**Обробка результатів:**

Після обробки підраховували середні значення за всіма шкалами: неконструктивні установки, депресивність, проєктивні й захисні механізми, агресивність, соматизація тривоги, фіксація на травмуючих подіях та контрольна. Отримані результати зіставляли між різними групами.

**Надійність та валідність:**

Опитувальник відзначається достатньо високими показниками надійності (коефіцієнт  $\alpha$  у межах 0,78–0,89 залежно від шкали). Його валідність підтверджено порівняннями з іншими відомими методиками дослідження сімейної взаємодії.

**Інтерпретація:**

Качарян припускає двофазну модель реакцій на конфлікт:

**Основні реакції та механізми:**

Реакція на ситуацію може проявлятися у вигляді гніву, депресивних ознак чи тривожності, що супроводжуються неконструктивними установками. Також реакція може проявитися як задіяння захисних механізмів з використанням проєктивних або дефензивних стратегій, а також соматизація емоційних переживань.

Але коли стрес досягає великого рівня у подружніх стосунках, то у парах найчастіше виражаються неконструктивні реакції. Хоча у більш стабільних і гармонійних парах увага переноситься на захисні механізми, які дозволяють зберегти взаємини.

#### **Характеристика окремих показників:**

- **Неконструктивні установки** – схильність бачити свої стосунки у негативному світі, акцентування на конфліктах та нетерпимості.
- **Депресивність** – хронічно-поганий настрій через невирішені проблеми, які трапляються у шлюбі, який проявляється слабкістю, загальмованістю та байдужістю.
- **Проективні механізми** – перенесення власної провини чи емоцій на партнера.
- **Дефензивні механізми** – уникання визнання проблеми, застосування психологічного захисту.
- **Агресія** – прояви роздратування, гніву чи ворожості щодо партнера.
- **Соматизація тривожності** – тілесні прояви психологічної напруги (біль, погане самопочуття).
- **Фіксація на психотравмах** – схильність постійно повертатися до минулих образ чи травмуючих подій.
- **Контрольна шкала** – оцінює наскільки достовірно людина відповідала на запитання, що дозволяє виявити спроби надати соціумом «правильні» результати замість правдивих.

#### **Переваги методики:**

- Надає можливість більш детально зрозуміти емоційні і захисні процеси в подружніх конфліктах;
- може використовуватися як у наукових дослідженнях, так і в практиці психологічного консультування;
- враховує українську культурну специфіку, що робить її адаптованою до роботи з національними респондентами.

2. KMSS (Kansas Marital Satisfaction Scale) — тест задоволеності шлюбом.

**Назва:** Kansas Marital Satisfaction Scale (KMSS)

**Автори:** Schumm, Paff-Bergen, Hatch, Obiorah, Copeland, Meens, Bugaighis

**Мета:** Визначення рівня суб'єктивної задоволеності подружніми стосунками, виявлення загального емоційного фону та гармонійності взаємодії між партнерами.

**Доцільність використання:**

Цей тест дає змогу у цифровій формі визначити рівень задоволеності подружжям і порівняти результати між різними групами (за статтю чи культурною приналежністю). Це повністю відповідає завданню роботи щодо аналізу гендерних і міжкультурних відмінностей.

**Інструкція для респондента:**

Респондентам треба було надати відповіді на ряд запитань, які допомагають виявити їхню уяву про шлюб, наскільки вони задоволені своїм партнером та в цілому шлюбом. Це допомагає зрозуміти наскільки вони близькі, довірчі один до одного та чи є між ними взаєморозуміння. Необхідно було обрати варіант відповіді, який найбільш відповідає їхньому теперішньому стану у стосунках.

**Процедура проведення:**

Опитування проводилося індивідуально у письмовій формі без обмеження часу.

**Обробка результатів:**

Сума балів формувала загальний показник задоволеності шлюбом. Інтерпретація здійснювалася за трьома рівнями: високий, середній, низький рівень задоволеності.

**Надійність та валідність:**

Тест KMSS продемонстрував високу внутрішню узгодженість (Cronbach's  $\alpha = 0,86$ ) і підтверджену валідність у різних культурах. Українська адаптація також зберігає належні психометричні характеристики.

### **Інтерпретація результатів:**

Загальний бал:

18–21 Високий рівень задоволеності

15–17 Помірний / середній рівень

12–14 Низький рівень, потенційні труднощі

$\leq 11$  Дуже низький рівень, можливі серйозні проблеми

3.Опитувальник Томаса-Кілманна: типи поведінки у конфлікті

**Назва:** Типи поведінки у конфлікті (The Thomas–Kilman Conflict Mode Instrument, TKI).

**Автор:** Томас-Кілманн.

**Мета методики:** Визначення переважних стратегій поведінки особистості у конфліктних ситуаціях.

### **Доцільність використання:**

Використання цієї методики сприяє тому, щоб дізнатися, які стратегії кожен з подружжя в конфлікті проявляє (суперництво, компроміс, співпраця, уникання та пристосування). До того ж це дозволяє виконати завдання дослідження, щоб порівняти гендерні та культурні відмінності.

### **Інструкція:**

Респондентам пропонувалося 30 пар тверджень, що описують різні варіанти поведінки у конфлікті. Необхідно було обрати той варіант, який найбільше відповідає їхній звичній поведінці у подібних обставинах.

### **Процедура проведення:**

Проводилася індивідуально у письмовій формі. Респонденти відзначали вибрані варіанти на бланку.

### **Обробка результатів:**

Підрахунок проводився окремо для кожної стратегії; отримані значення інтерпретувалися за рівнями вираженості (високий, середній, низький).

### **Надійність та валідність:**

Адаптована версія тесту К. Томаса має задовільні психометричні показники: коефіцієнт надійності  $\alpha = 0,72-0,81$  залежно від шкали; валідність підтверджена кореляціями з іншими опитувальниками міжособистісної поведінки.

### **Опрацювання результатів:**

Кількість балів, яку Ви набрали за кожною шкалою, визначає тенденції дотримання відповідної поведінки в конфліктних ситуаціях. Бали підраховуються за наведеним далі ключем.

### **Інтерпретація результатів:**

Домінуючим вважається той стиль поведінки, який отримує найбільшу кількість балів. Водночас не виключено, що у конфліктних ситуаціях людина може поєднувати кілька стратегій, і саме така гнучкість найчастіше виявляється найбільш ефективною.

**Стиль суперництва (конкуренції).** Характеризується орієнтацією перш за все на свої власні інтереси та ігноруються потреби іншої людини. Тобто учасник конфлікту не має за ціль почути іншого або якось вирішити ситуацію, його ціль доказати свою точку зору, що проявляється рішучістю, активними діями та наполегливістю. Цей стиль добре підходить для ситуацій, коли потрібно швидко ухвалити рішення — особливо якщо людині, яка приймає це рішення, довіряють і вона має достатній досвід. Такий підхід часто використовують у кризових моментах, коли зволікання може призвести до серйозних проблем.

**Стиль співпраці.** Учасник конфлікту намагається максимально бути залученим з партнером у пошуку спільного рішення конфлікту, враховуючи як власні, так і чужі потреби. Цей стиль проявляється у відкритому діалозі, прагненні до спільного обговорення проблеми та призводить до взаємовигідного рішення. Найкраще працює тоді, коли обидва партнери зацікавлені в хорошому результаті, мають однаковий рівень впливу, довіряють

одне одному і мають достатньо часу на обговорення. Цей стиль дозволяє зберігати стосунки і вирішувати проблему по суті.

**Стиль компромісу.** Ґрунтується на готовності обох сторін частково поступитися власними інтересами заради досягнення взаємоприйняттого рішення. Такий підхід виявляється ефективним, коли партнери мають приблизно рівні позиції у конфлікті, але їхні інтереси протилежні. Компроміс доречний, коли обидві сторони мають приблизно однакову силу, але різні інтереси. Цей стиль зручний, якщо потрібно знизити напругу, виграти час або знайти тимчасове рішення, яке влаштує обох.

**Стиль уникнення.** Виявляється у відсутності активних дій та свідомому відході від розв'язання конфлікту. Людина відмовляється від кооперації та перекладає відповідальність на інших. Така стратегія є виправданою тоді, коли рівень напруженості занадто високий і потрібно дати час для її зниження; коли питання не має принципового значення; коли необхідно виграти час для збору доказів або очікується більш ефективне рішення від іншої сторони.

**Стиль пристосування.** Характеризується тим, що людина орієнтується на інтереси партнера, навіть, якщо її власні інтереси будуть не враховані. Головною метою цього стилю є збереження гармонійних і мирних стосунків. Такий стиль підходить, коли якесь переконання дуже важливе для іншої сторони, і тому людина готова поступитися своїм власним заради миру, або коли у вас недостатньо ресурсів, щоб відстоювати свою позицію. Іноді це просто спосіб уникнути загострення ситуації.

Також пристосування може мати «виховний ефект» партнер сам відчужє наслідки свого рішення і, можливо, зробить висновки на майбутнє.

### **2.3. Процедура дослідження**

Збір емпіричних даних здійснюється шляхом індивідуального опитування подружжя з використанням онлайн-форм (Google Forms) або в

друкованому вигляді. Учасники проходять тестування індивідуально, без присутності партнера, з метою уникнення впливу сторонніх чинників.

Перед початком дослідження кожен респондент отримує інформовану згоду на участь, а також інструкцію до заповнення опитувальників. Середній час проходження тестів становить від 20 до 30 хвилин.

У дослідженні було використано опитувальник задоволеності шлюбом, тест стратегій поведінки в конфлікті та тест реакцій подружжя на конфлікт, з метою виявлення психологічних детермінантів сімейних конфліктів у гармонійних та конфліктних подружніх парах.

Для оцінки рівня задоволеності подружніми стосунками було використано тест KMSS (Kansas Marital Satisfaction Scale), розроблений Schumm, Paff-Bergen, Hatch, Obiorah, Copeland, Meens, Bugaighis. Цей опитувальник дозволяє виявити загальне суб'єктивне задоволення шлюбом.

Збір емпіричних даних здійснюється шляхом індивідуального опитування подружжя з використанням онлайн-форм (Google Forms) або в друкованому вигляді. Учасники проходять тестування індивідуально, без присутності партнера, з метою уникнення впливу сторонніх чинників.

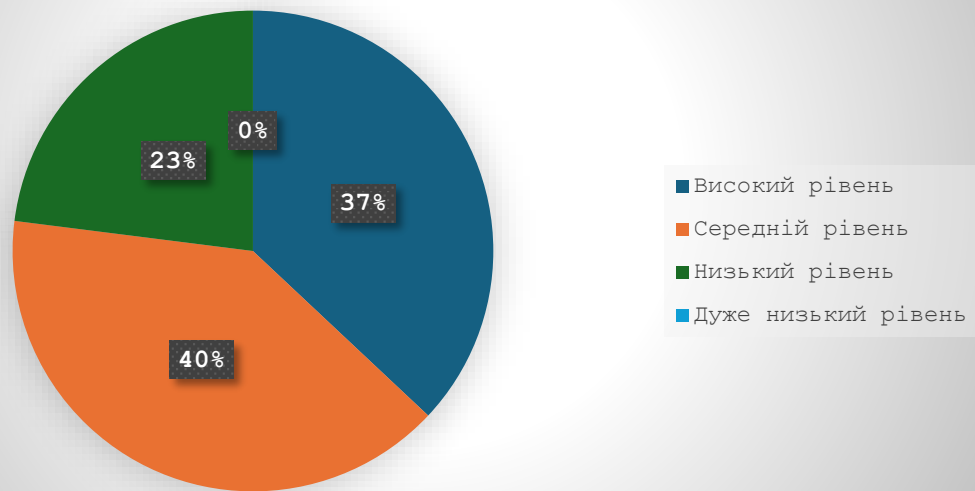
Перед початком дослідження кожен респондент отримує інформовану згоду на участь, а також інструкцію до заповнення опитувальників. Середній час проходження тестів становить від 20 до 30 хвилин.

У дослідженні було використано опитувальник задоволеності шлюбом, тест стратегій поведінки в конфлікті та тест реакцій подружжя на конфлікт, з метою виявлення психологічних детермінантів сімейних конфліктів у гармонійних та конфліктних подружніх парах.

Для оцінки рівня задоволеності подружніми стосунками було використано тест KMSS (Kansas Marital Satisfaction Scale), розроблений Schumm, Paff-Bergen, Hatch, Obiorah, Copeland, Meens, Bugaighis. Цей опитувальник дозволяє виявити загальне суб'єктивне задоволення шлюбом.

Отримані результати свідчать про те, що:

**рис.1 Співвідношення показників задоволеності шлюбом**



- 11 осіб (37 %) виявили високий рівень задоволеності шлюбом,
- 12 осіб (40 %) мають середній рівень,
- 7 осіб (23 %) продемонстрували низький рівень задоволеності.

Ці дані вказують на переважання середнього та високого рівнів задоволеності у вибірці. Проте майже чверть респондентів демонструють низький рівень, що може свідчити про наявність напружених чи конфліктних моментів у шлюбних стосунках.

Низький рівень задоволеності шлюбом часто асоціюється з такими факторами, як відсутність емоційної підтримки, невирішені конфлікти, порушення очікувань щодо партнера, що підтверджується низкою досліджень у сфері сімейної психології. Водночас високий рівень задоволеності демонструють ті респонденти, які, ймовірно, мають взаєморозуміння, довіру та спільні життєві цінності з партнером.

Таким чином, отримані результати підтверджують, що якість подружніх стосунків варіюється в межах вибірки, і потребує глибшого аналізу в контексті

інших психодіагностичних методик, зокрема щодо стратегій поведінки в конфлікті та реакцій на подружні суперечки.

Для вивчення стилів поведінки у конфліктних ситуаціях було використано тест Томаса (Thomas–Kilmann Conflict Mode Instrument), який дозволяє визначити домінуючу стратегію реагування у конфліктах: суперництво, співпраця, компроміс, уникнення або пристосування.

У дослідженні взяли участь 30 осіб. Середні показники за кожним стилем розподілилися наступним чином:



- Компроміс — 7,0 (найвищий бал),
- Уникнення — 6,7,
- Пристосування — 6,5,
- Співпраця — 6,1,
- Суперництво — 4,2 (найнижчий бал).

Результати дослідження показали, що найпоширенішою стратегією серед учасників є компроміс.

Це свідчить про те, що люди, як правило, намагаються знайти рішення, яке хоча б частково влаштовує обидві сторони.

Такий підхід зазвичай добре працює в побутових або повторюваних конфліктах, коли важливо швидко домовитись і зберегти нормальні стосунки.

Досить високими виявились також показники за стратегіями уникнення та пристосування, що може вказувати на схильність частини респондентів до зниження напруги шляхом відступу або ігнорування від власних інтересів на користь партнера. Такі стратегії часто використовуються в ситуаціях, коли збереження стосунків є важливішим за виграш у конфлікті, або коли людина не бачить реальних способів вирішення суперечки.

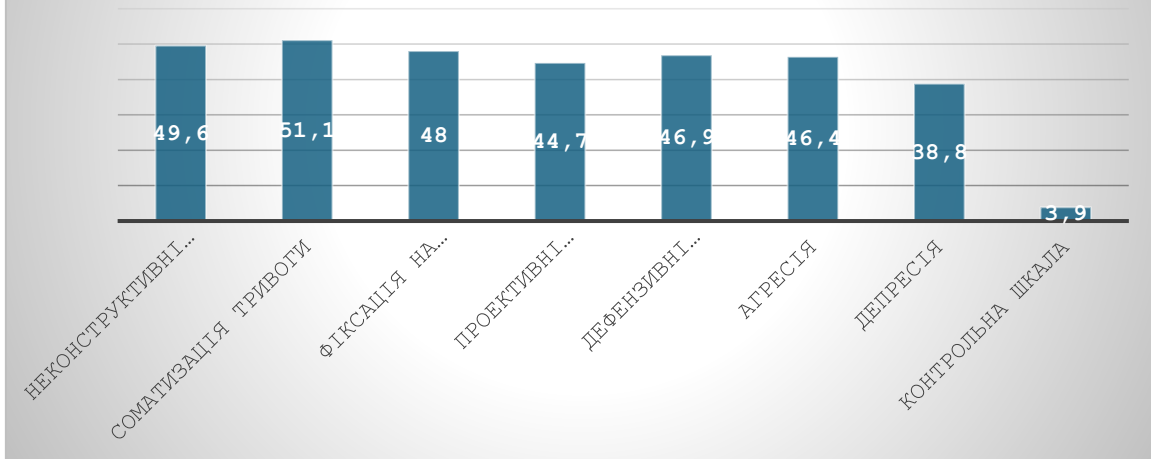
Найбільш конструктивна і ефективна стратегія є співпраця, яка виявилася лише на четвертому місці за популярністю серед респондентів. Це може свідчити про дефіцит навичок відкритого діалогу, вміння висловлювати власні потреби та слухати партнера.

Найнижчим виявився середній бал за стилем суперництва, що говорить про невисоку схильність до домінування, наполегливого просування тільки власних інтересів. Це позитивна стратегія в світі подружніх стосунків, адже надмірне суперництво часто веде до ще більшого загострення конфлікту.

У підсумку, можна стверджувати, що респонденти в основному надають перевагу компромісним та унікальним стратегіям, що показує прагнення підтримувати гармонію у стосунках, однак потенційно на шкоду повноцінному вирішенню глибинних проблем, що потребує більш детального аналізу з урахуванням рівня задоволеності шлюбом.

Для дослідження особливостей психологічного реагування на конфлікти в шлюбі було використано опитувальник Н. Качарян «Реакція подружжя на конфлікт», який дає змогу оцінити глибину емоційного реагування, захисні механізми та неконструктивні установки, що актуалізуються під час конфліктної взаємодії.

**рис. 3 Співвідношення показників реакцій подружжя на конфлікт**



У дослідженні взяли участь 30 осіб. Середні бали за шкалами розподілилися таким чином:

- Неконструктивні установки — 49,6
- Соматизація тривоги — 51,1
- Фіксація на психотравмі — 48,0
- Проективні механізми — 44,7
- Дефензивні механізми — 46,9
- Агресія — 46,4
- Депресія — 38,8
- Контрольна шкала — 3,9

Соматизація тривоги має найвищий середній показник (51,1), що свідчить про тенденцію до тілесного реагування на психоемоційне напруження, зокрема через головний біль, втому, розлади сну чи травлення. Це вказує на високий рівень прихованої тривожності у відповідь на подружні

конфлікти, коли емоції не знаходять адекватного виходу у спілкуванні, а “перекладаються” на соматичний рівень.

Досить високі значення також мають:

- Неконструктивні установки (49,6) – свідчать про те, що у значній частини респондентів конфлікти супроводжуються ригідністю мислення, звинуваченнями партнера, категоричністю суджень, що ускладнює конструктивне вирішення суперечок.
- Фіксація на психотравмі (48,0) – вказує на схильність до затримки в негативному досвіді, повторне «проживання» минулих образ, що перешкоджає налагодженню емоційного контакту.
- Дефензивні механізми (46,9) та агресія (46,4) – свідчать про захисні реакції (заперечення, витіснення) та зовнішнє проявлення емоцій у формі звинувачень, дратівливості, що актуалізуються в конфліктних ситуаціях.

Нижчим є показник депресії (38,8), що може свідчити про порівняно невисоку тенденцію до емоційного вигорання або втрати сенсу у стосунках у середньому по вибірці. Проте у поєднанні з високими показниками соматизації та проективних механізмів, це може означати, що частина учасників схильна не усвідомлювати або витіснити депресивні переживання.

Контрольна шкала (3,9) перебуває в межах норми, що підтверджує надійність отриманих відповідей та достатній рівень відкритості респондентів.

Загалом, отримані результати свідчать про емоційно напружене реагування на конфлікти у частини досліджуваних, із домінуванням захисних (неусвідомлюваних) та неконструктивних механізмів. Це потенційно перешкоджає ефективній комунікації в подружніх парах та потребує розвитку навичок відкритого діалогу, емоційної регуляції та конструктивного вирішення конфліктів.

У дослідженні також було зроблено порівняння чехів та українців.

Отримані результати свідчать про те, що:



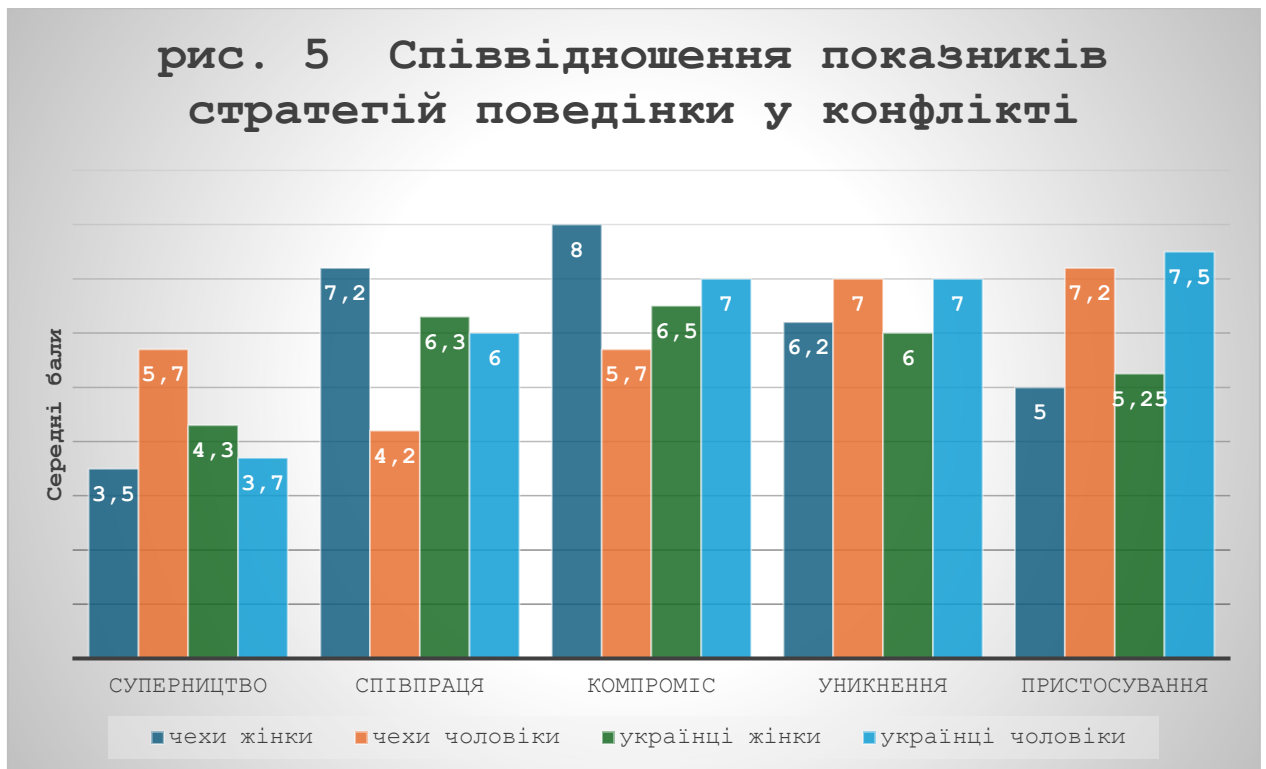
1. Неконструктивні установки. Найвищі значення спостерігаються в українських чоловіків (52), що свідчить про більшу схильність до негативних когнітивних схем та песимістичних оцінок ситуацій конфлікту. Найнижчі показники — у чеських жінок (45,2). Це може свідчити, що українські чоловіки в конфліктних ситуаціях частіше демонструють стійкі негативні установки, тоді як чеські жінки більш гнучкі у сприйнятті.
2. Депресія. Найвищі показники депресивних реакцій виявлено у чеських жінок (41,5), що може вказувати на схильність до зниженого емоційного тону та почуття безпорадності у конфліктах. Найнижчі — в українських жінок (35,3), що може свідчити про більш емоційно активне й менш пригнічене реагування.
3. Проективні механізми. Українські чоловіки (48,5) та жінки (45,4) демонструють вищі показники проекції, ніж їхні чеські колеги. Це

- може свідчити про тенденцію приписувати партнеру власні негативні якості або мотиви. Найнижчі значення — у чеських жінок (35,7).
4. Дефензивні механізми. Найвищі показники мають українські жінки (48,3), що вказує на активніше використання захисних стратегій, можливо, для уникнення емоційного болю. Найнижчі — у чеських жінок (44,7).
  5. Агресія Чеські жінки (48) мають найвищі прояви агресивних реакцій у конфліктних ситуаціях, тоді як чеські чоловіки (42,2) демонструють найнижчий рівень агресії серед усіх груп.
  6. Соматизація тривоги. Найвищі значення спостерігаються у чеських чоловіків (52,5), що свідчить про схильність проявляти психологічну напругу через тілесні симптоми. Найнижчі показники — у чеських жінок (50), але різниця з іншими групами незначна.
  7. Фіксація на психотравмі. Найвищі показники у українських чоловіків (50) та жінок (49), що вказує на більш тривале «переживання» конфліктних ситуацій і труднощі з емоційним відпусканням негативного досвіду. Найнижчі — у чеських чоловіків (42,5).
  8. Контрольна шкала. Різниця між групами незначна (3–4,2), що свідчить про відносно однорідний рівень соціальної бажаності відповідей.

Культурний аспект: українські респонденти в цілому демонструють вищі показники за шкалами, пов'язаними з неконструктивними установками, проєктивними та дефензивними механізмами, а також фіксацією на психотравмі. Це може свідчити про більш емоційно насичене та тривале переживання конфліктів.

Гендерні відмінності: у чеській вибірці жінки виявляють більше депресивних реакцій та агресії, тоді як чоловіки — більш схильні до соматизації тривоги. В українській вибірці чоловіки демонструють найвищі показники неконструктивних установок та проєкцій, а жінки — більш активні у використанні захисних механізмів.

рис. 5 Співвідношення показників стратегій поведінки у конфлікті



Аналіз середніх значень за шкалами методики виявив суттєві відмінності у виборі стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях між чеськими та українськими респондентами, а також між чоловіками та жінками в межах кожної нації.

#### 1. Суперництво.

Найвищі показники спостерігаються у чеських чоловіків (5,7), що свідчить про більшу схильність відстоювати власні інтереси навіть ціною загострення конфлікту. Найнижчі значення мають українські чоловіки (3,7), що може вказувати на меншу схильність до відкритої конфронтації та більшу орієнтацію на інші стилі взаємодії.

#### 2. Співпраця.

Найвищі показники виявлено у чеських жінок (7,2), що свідчить про прагнення до пошуку взаємовигідних рішень і конструктивного діалогу.

Найнижчі — у чеських чоловіків (4,2), що вказує на меншу орієнтацію на партнерську взаємодію.

### 3. Компроміс.

Найвищі результати у чеських жінок (8), які, ймовірно, схильні шукати швидкі рішення з частковими поступками з обох сторін. Найнижчі показники — у чеських чоловіків (5,7), що збігається з їх меншою схильністю до співпраці.

### 4. Уникнення.

Найвищий рівень уникнення зафіксовано у чеських чоловіків та українських чоловіків (по 7), що може свідчити про схильність відкладати вирішення конфлікту або уникати його. Найнижчі показники — у чеських жінок (6,2), що узгоджується з їх високими балами за співпрацею.

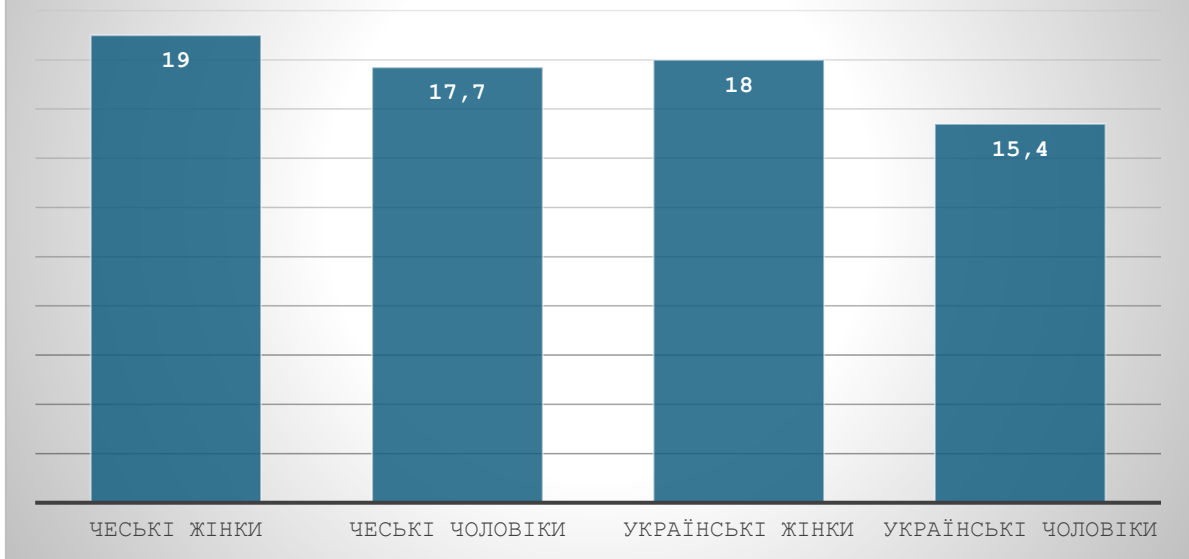
### 5. Пристосування.

Найвищі значення мають українські чоловіки (7,5) та чеські чоловіки (7,2), що вказує на більшу готовність поступатися партнеру. Найнижчі — у чеських жінок (5,0), що свідчить про більшу орієнтацію на збереження власних позицій.

Культурні відмінності: українські респонденти (особливо чоловіки) частіше обирають стратегії пристосування й уникнення, тоді як чеські жінки вирізняються високим рівнем співпраці та компромісу.

Гендерні відмінності: у чеській вибірці жінки орієнтовані на конструктивні стратегії (співпраця, компроміс), а чоловіки частіше вдаються до суперництва та уникнення. В українській вибірці чоловіки мають найвищі показники пристосування, тоді як жінки демонструють більш збалансований розподіл стратегій.

рис.6 Співвідношення показників рівня задоволеності у шлюбі



Аналіз середніх значень тесту KMSS показав відмінності у рівні задоволеності шлюбом залежно від країни та статі респондентів.

#### 1. Чеська вибірка.

Жінки: середній показник 19 балів відповідає високому рівню задоволеності шлюбом. Це свідчить про позитивне сприйняття партнерських стосунків, високий емоційний комфорт та стабільність у шлюбі.

Чоловіки: середнє значення 17,7 балів належить до середнього рівня задоволеності, що може свідчити про наявність окремих проблемних зон у відносинах або більш критичне ставлення до сімейної взаємодії.

#### 2. Українська вибірка.

Жінки: середній показник 18 балів також належить до високого рівня задоволеності шлюбом, хоча він трохи нижчий за результат чеських жінок. Це може відображати як загальне позитивне сприйняття стосунків, так і можливу наявність незначних напружених моментів.

Чоловіки: середнє значення 15,4 бала відповідає середньому рівню задоволеності шлюбом і є найнижчим серед усіх груп, що може свідчити про нижчу емоційну включеність або більшу кількість конфліктних ситуацій.

Порівняльний аналіз:

- Гендерний аспект: в обох культурах жінки демонструють вищі рівні задоволеності шлюбом, ніж чоловіки.
- Культурний аспект: чеські жінки мають найвищий показник задоволеності, тоді як українські чоловіки — найнижчий. Це може бути пов'язано як з особливостями комунікації в подружжі, так і з культурними очікуваннями та соціальними умовами.
- Загальна тенденція: жінки незалежно від національності більш позитивно оцінюють шлюбні стосунки, тоді як чоловіки виявляють помірний рівень задоволеності.

## **ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2**

У другому розділі було проведено емпіричне дослідження психологічних детермінант виникнення та попередження сімейних конфліктів із урахуванням гендерних та культурних особливостей. Отримані результати стверджують, що досить велика кількість людей (37%) мають високий рівень задоволеності шлюбом та 40% осіб, мають середній рівень задоволеності у шлюбі. Що вказує на те, що більшість людей задоволена своїми відносинами. Проте чверть респондентів показали низький рівень, що може свідчити про напружені моменти у стосунках, які можуть проявлятися у відсутності підтримки, замовчуванні своїх образ та відсутності конструктивного вирішення конфліктів. У результаті цього дослідження було виявлено, що жінки обох культур більше задоволені шлюбом, ніж чоловіки. Як відзначають О. Печкурова та А. Мітіна, жінки частіше орієнтуються на емоційний аспект стосунків, тоді як чоловіки схильні уникати надмірної емоційної відкритості, зосереджуючись на зовнішніх параметрах шлюбу. Саме ця відмінність може

пояснювати вищий рівень задоволеності шлюбом серед жінок у порівнянні з чоловіками. [8]

Також у дослідженні було проведено аналіз стилі поведінки у конфлікті, яке показало, більш поширеною стратегією є компроміс, що може свідчити про те, що люди намагаються догодити на обидві сторони хоча б частково. Також високий показник був на стратегії уникнення та пристосування, що вказує на те, що у відносинах часто відсутні діалоги та прагнення до вирішення проблем. Українські респонденти, частіше це були чоловіки, які проявили вищі показники неконструктивних установок, проєкцій і фіксацій на психотравмі. Чеські жінки вирізняються високими показниками співпраці й компромісу, а чеські чоловіки більш схильні до уникнення й соціалізації тривоги.

Також було зроблено дослідження реагування на конфлікти в шлюбі, яке показало високі показники на неконструктивних установках. Це означає, що більшість людей у конфлікті вибирають звинувачення свого партнера та обирають категорично судити, що тільки погіршує ситуацію. Також завдяки дослідженню було встановлено схильність до повернення вже минулих сварок та образ, що заважає поліпшити стосунки. Зафіксовано, що чоловіки обох культур частіше вибирають пристосування та уникнення.

Аналіз культурних відмінностей між українськими та чеськими респондентами показав, що в українських парах частіше виникали суперечності, пов'язані з традиційним розподілом сімейних ролей, тоді як у чеських сім'ях більшою мірою простежувався партнерський характер взаємодії, що знижувало ймовірність рольових конфліктів.

Звідси випливає, що причини конфліктів зумовлені не тільки особистими рисами партнерів, але і гендерними відмінностями, культурними ознаками та їхніми емоційними особливостями. Отримані дані нам дають можливість створити корекційну програму для подружжя, яка допоможе підвищити рівень задоволеності у шлюбі, розвинути конструктивні стилі поведінки та реакції у конфлікті з різними соціокультурними умовами.

## РОЗДІЛ 3

### КОРЕКЦІЙНА РОБОТА ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ШЛЮБОМ ТА ПРОФІЛАКТИКИ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ

#### 3.1. Аналіз результатів дослідження

Згідно з отриманими даними, 77% опитаних зазначили, що мають середній або високий рівень задоволеності шлюбом, водночас приблизно 23% респондентів виявили низький рівень задоволеності, що може вказувати на наявність конфліктів або руйнівного характеру взаємин у парі. Партнери в конфліктних стосунках часто демонструють поведінкові стратегії уникнення, агресивності або пасивної адаптації, що свідчить про слабо сформовані навички ефективної міжособистісної комунікації. [29] Також у парах із частими конфліктами фіксується високий рівень психологічного напруження, який може проявлятися через тілесні симптоми тривожності, агресивну поведінку, деструктивні переконання, а також зациклення на травматичних життєвих подіях. [22]

Навіть серед пар із гармонійними стосунками рідкісне використання кооперативної стратегії взаємодії свідчить про необхідність вдосконалення емоційної відкритості, навичок ненасильницького висловлення власних потреб і вміння уважно слухати партнера. [26]

#### 3.2. Корекційна програма для сімейних пар

Корекційна програма створена для того, щоб зменшити рівень конфліктності в подружжя, навчити конструктивно вирішувати суперечки та покращити якість відносин. Ця програма допоможе розвинути навички ефективного вирішення конфліктів, навчить комунікувати так, щоб це

допомагало вирішити проблему, а також це допоможе зменшити рівень стресу та тривогу на фоні напружених взаємин.

Основні цілі програми включають:

- розвиток навичок ефективного спілкування в парі;
- поглиблення емоційної відкритості та здатності до емпатії;
- опанування способів конструктивного управління емоціями;
- зменшення проявів агресії та унікальної поведінки;
- формування співпраці як ключової моделі подружньої взаємодії.

На закладі проведеного дослідження можна стверджувати, що самим ефективним способом як подолати напружені стосунки в родині є програма, яка включає в себе комплекс підходів, таких як: когнітивно-поведінкові інструменти, емоційно-фокусовану терапію та навчання комунікативним навичкам. Сучасні дослідження, які зараз проводяться вказують на те, що тренінги, які працюють з темою сексуального задоволення і розвитку комунікативних умінь, можуть значно покращити подружнє задоволення та знизити рівень конфліктності. [27] Метаналіз наукових публікацій вказує, що методики когнітивно-поведінкових і ресурсно-орієнтованих методів у терапії дуже ефективно покращують подружні пари, які перебували у конфліктній ситуації. Це допомагало вийти з кризового стану в якому партнери знаходились та розвинути теплі та довірливі стосунки. [30]

За сучасними науковими даними, емоційно-фокусована терапія сприяє зменшенню проявів емоційного виснаження у шлюбі, одночасно покращуючи здатність до спілкування та психологічну стабільність. [56, 57]

Перспективною технікою є введення короточасних пауз під час конфліктів: експерименти показують, що навіть кілька секунд мовчання можуть зменшити напругу та запобігти загостренню суперечки. [28]

Налагодження подружніх стосунків потребує від партнерів признати негативний вплив попередніх емоційних травм на шлюб, які призвели до

частих конфліктів. Важливо також усвідомити вплив дитячого досвіду, який може бути однією з причин цієї проблеми та почати з ним працювати. Це допоможе сформувати конструктивну комунікацію, де кожний має можливість проговорити про свої потреби відкрито, без страху, що його засудять та не боятися поділитися одне одному своїми емоційними переживаннями. Це знизить рівень деструктивної поведінки в парі та конфліктність. [9]

Як зазначає С. Кові, міцний шлюб базується на взаємоповазі, єдності у поглядах та вмінні перетворювати конфліктні ситуації на ресурс для особистісного і парного розвитку. [7]

Існує дуже дієвий підхід, який дуже ефективно допомагає конфліктувати конструктивно, і це є методика Дж. Готтмана, яка дає змогу зміцнити та покращити динаміку у парі та зменшити частоти проявів так званих «чотирьох вершників Апокаліпсису» — критики, оборонної реакції, зневаги й ігнорування, що і є тим джерелом шкідливої поведінки шлюбних стосунків. [23] Хоча, сучасні дослідження говорять, що дуже важливо об'єднувати культурно чутливі та системні підходи, що підвищує ефективність корекційних програм у різних соціальних середовищах. [22]

Програма корекційної роботи може включати 8–10 сесій тривалістю 90 хвилин. На початкових етапах подружжя навчається диференціювати власні стилі поведінки у конфлікті та усвідомлювати їхні наслідки. Наступні заняття зосереджуються на формуванні навичок «Я-повідомлень», активного слухання та емпатії. Окрему увагу приділено техніці «коротких пауз» під час конфліктів і рефреймінгу, що дозволяє змінювати інтерпретацію дій партнера. На пізніших етапах впроваджуються когнітивно-поведінкові техніки та елементи емоційно фокусованої терапії, а також розвиваються навички посилення позитивних взаємодій (практики вдячності, підтримки, взаємних компліментів). [20]

### 3.3. Структура та зміст корекційної програми

Програма корекційно-розвивального спрямування включає 8–10 занять, кожне тривалістю приблизно 90 хвилин. Її структура базується на етапах розвитку конфліктів у подружніх стосунках та використовує сучасні психотерапевтичні підходи: когнітивно-поведінкову терапію, емоційно-фокусовану модель і методологію Дж. Готмана.

#### Сесія 1. Початкове оцінювання та визначення цілей

- Презентація змісту та очікуваних результатів програми.
- Освітній блок про причини сімейних конфліктів і типові порушення в комунікації.
- Збір індивідуальних очікувань кожного з партнерів.

#### Сесія 2. Ідентифікація особистої поведінки у конфліктних ситуаціях

- Вивчення індивідуальних стилів реагування (агресивність, уникнення, співпраця тощо).
- Виконання вправ на усвідомлення власних реакцій.
- Аналіз ефективності різних моделей поведінки.

#### Сесія 3. Навички ефективної комунікації (І-повідомлення)

- Вправа «Я-висловлювання» (формулювання власних потреб без звинувачень).
- Рольові ігри з практикою конструктивного висловлення емоцій.
- Навчання уникати звинувачувальних та узагальнюючих фраз («ти ніколи...», «ти завжди...»).

#### Сесія 4. Поглиблення емоційного контакту через слухання

- Тренування навички «відображення сенсу» партнерських висловлювань.
- Формування здатності до уважного слухання з емпатією.
- Розвиток вмінь підтримувати розмову доброзичливо.

#### Сесія 5. Емоційна саморегуляція та паузування

- Засвоєння коротких зупинок як інструменту емоційної стабілізації.

- Практичні вправи на розвиток самоконтролю.
  - Вивчення технік релаксації (дихання, розслаблення м'язів).
- Сесія 6. Перегляд сприйняття конфліктів
- Освоєння зміни фокусу з критики на розуміння потреб.
  - Робота над вмінням ставити себе на місце партнера.
  - Генерація конструктивних варіантів виходу з проблемних ситуацій.
- Сесія 7. Позитивні взаємодії та практика вдячності
- Ознайомлення з моделлю «Будинок стосунків» Дж. Готтмана.
  - Ведення «щоденника вдячності» (запис трьох позитивних моментів взаємодії щодня).
  - Вправа «5 компліментів» – обмін позитивними характеристиками.
- Сесія 8. Закріплення комунікативних навичок
- Інтеграція «Я-повідомлень», активного слухання та пауз у складних діалогах.
  - Моделювання реальних конфліктних ситуацій у безпечному середовищі.
  - Формування «правил сімейного діалогу» (партнерська угода).
- Сесія 9 (за потребою). Робота з цінностями та довірою
- Вправа «Сімейні цінності» – визначення спільних пріоритетів.
  - Обговорення очікувань щодо ролей у шлюбі.
  - Тренінг на зміцнення довіри та підтримки.
- Сесія 10. Завершення курсу та підсумки
- Повторна оцінка рівня задоволеності стосунками.
  - Рефлексія набутих змін.
  - Формування індивідуальних стратегій вирішення майбутніх труднощів.
- Програма очікувано призводить до:
- зростання задоволеності подружнім життям;
  - зміцнення навичок ефективного вирішення суперечок;
  - зменшення деструктивної поведінки;
  - стабілізації партнерських взаємодій на основі співпраці;
  - покращення психологічного стану та атмосфери в родині.

Очікуваними результатами впровадження програми є:

- зниження частоти та інтенсивності конфліктів;
- підвищення рівня задоволеності шлюбом;
- зниження агресивних проявів та емоційної напруги;
- розвиток конструктивних моделей комунікації;
- зміцнення емоційної близькості та довіри у подружніх стосунках.

У підсумку, можна зазначити, якщо регулярно використовувати сучасні методики сімейної терапії для профілактики конфліктних пар, це допоможе запобігти більшості супересок в родині та значно знизить рівень напруги у взаєминах та підвищиться рівень задоволеності стосунками.

Таблиця 3.1. Відповідність сесій корекційної програми та конкретних цілей/навичок

№ сесії	Зміст заняття	Методи та техніки	Очікувані результати
1.	Діагностика та постановка цілей	Психоедукація, обговорення, індивідуальні цілі	Усвідомлення природи конфлікту, визначення очікувань
2.	Усвідомлення моделей поведінки	Самоспостереження, аналіз стратегій, дискусія	Виявлення власних стилів реагування, розуміння їх наслідків
3.	Формування навички «Я повідомлень»	Тренінг комунікації, рольові ігри	Уміння висловлювати

			потреби без звинувачень
4.	Активне слухання та емпатія	Вправа «дзеркальне відображення», емпатійні діалоги	Розвиток емпатії та підтримувальної комунікації
5.	Управління емоціями	Техніка «5 секундних пауз», релаксаційні вправи	Зниження агресивності та імпульсивності у конфліктах
6.	Рефреймінг конфліктів	Вправа «погляд очима партнера», пошук альтернатив	Уміння змінювати інтерпретацію дій партнера, конструктивний діалог
7.	Позитивні взаємодії та вдячність	«Щоденник вдячності», вправа «5 компліментів»	Посилення позитивного емоційного клімату у шлюбі
8.	Закріплення комунікативних навичок	Моделювання конфліктів, партнерська угода	Інтеграція конструктивних навичок у реальних ситуаціях
9.	Робота з цінностями та довірою	Вправа «Сімейні цінності», обговорення ролей	Зміцнення довіри, формування спільних цінностей
10.	Підсумкова сесія	Повторна діагностика,	Оцінка досягнутих змін, вироблення

		рефлексія, планування	стратегії на майбутнє
--	--	--------------------------	--------------------------

Представлена програма структурована у форматі від 8 до 10 сесій і поєднує когнітивно поведінкові техніки, елементи емоційно-фокусованої терапії та методичку Дж. Готмана, що відповідає сучасним тенденціям у практичній психології подружніх стосунків. [30]

Важливо, що програма не тільки включає в себе формування комунікативних навичок, але і спрямована на те, щоб розвинути уміння керувати своїми емоціями та врегульовувати їх, формувати позитивні моделі взаємодії між собою та подивитись з іншого боку на конфліктні ситуації.

Розвиток навичок «Я-повідомлень» та активного слухання у поєднанні з техніками емоційної саморегуляції (короткі паузи, релаксаційні вправи) дозволяє суттєво знизити агресивність та імпульсивність під час конфліктів. [32] Практика вдячності та позитивних взаємодій сприяє зміцненню емоційного клімату у подружжі. [27] Включення вправ на визначення цінностей та побудову довіри підвищує стійкість подружніх стосунків у довгостроковій перспективі. [22]

Отже, ця програма забезпечує позитивний ефект у вигляді інструменту профілактики та корекції сімейних конфліктів, що не лише знижує напругу у стосунках, але й підвищує загальний рівень задоволеності шлюбом та робить єднання в родині гармонійним та теплим, де кожен себе відчуває в безпеці.

### ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

У третьому розділі було здійснено аналіз результатів емпіричного дослідження та розроблено корекційну програму, спрямовану на підвищення задоволеності шлюбом і профілактику сімейних конфліктів. Дослідження показало, що хоча більшість респондентів (77 %) продемонстрували середній і високий рівень задоволеності шлюбом, близько чверті учасників (23 %) мають низькі показники, що свідчить про наявність конфліктних або деструктивних тенденцій у подружніх стосунках. У таких парах переважають неконструктивні стратегії поведінки — уникнення, пристосування чи агресія, що супроводжується підвищеною психологічною напругою, агресивністю та соматизацією тривоги.

Виявлені результати стали підґрунтям для створення корекційної програми, яка поєднує когнітивно-поведінкові методи, емоційно-фокусовану терапію та підходи Дж. Готтмана. Програма передбачає 8–10 сесій, у ході яких подружжя навчається конструктивній комунікації, емоційній регуляції, управлінню гнівом, розвитку довіри та підтримки, а також формуванню навичок співпраці у вирішенні конфліктів. Практичні завдання спрямовані на зниження психологічної напруги, зміцнення емоційної близькості та підвищення рівня задоволеності шлюбом.

Таким чином, проведене дослідження доводить необхідність і доцільність психологічної корекційної роботи з подружжям, оскільки вона сприяє не лише зменшенню деструктивних проявів конфліктної поведінки, але й створенню умов для гармонійного розвитку сімейних стосунків.

## ВИСНОВКИ

У цій магістерській роботі я комплексно розглянула проблему психологічних чинників, що впливають на виникнення сімейних конфліктів, поєднавши три підходи — теоретичний, емпіричний та корекційний. У теоретичній частині було зібрано й упорядковано різні наукові погляди на причини сімейних конфліктів, з'ясовано їх зміст, основні ознаки та класифікації, а також розглянуто ключові психологічні моделі, які пояснюють, як саме відбувається взаємодія між подружжям.

Було проведено емпіричне дослідження завдяки якому було встановлено, що більшість людей мають середній рівень задоволеності шлюбом. Це показує, що переважна частина людей задоволена своїми відносинами. Було помічено, що жінки обох культур переважно мають більш високі показники задоволеності шлюбом, ніж чоловіки.

Найбільш розширеною стратегією стилів поведінки у конфлікті був компроміс, що говорить про те, що люди намагаються хоча б частково догодити один одному.

Помічено, що чоловіки обох культур переважно вибирають пристосування та уникнення. У чеських жінок були високі показники на стратегії співпраці й компромісу, а чеські чоловіки обирають стратегію уникнення.

Дослідження показало, що більшість людей на конфлікт реагує накладанням претензій на свого партнера та досить категорично судять, тим самим посилюють ситуацію в гіршій бік. Українські чоловіки мали більш високі показники неконструктивних установок, проєкцій і фіксацій на психотравмі. У чеських чоловіках більш вищі значення були на соматизації тривоги.

Практичним результатом дослідження стала розробка корекційної програми, яка інтегрує когнітивно-поведінкові методи, елементи емоційно-фокусованої терапії та підходи Дж. Готтмана. Запропоновані вправи та техніки спрямовані на розвиток комунікативних навичок, емоційної регуляції, управління гнівом, формування довіри та позитивних взаємодій у подружжі. Ефективність програми полягає у зниженні рівня конфліктності, підвищенні задоволеності шлюбом та гармонізації сімейних стосунків.

Отримані результати мають не лише теоретичну, а й практичну значимість. Вони дозволяють поглибити розуміння психологічних детермінант сімейних конфліктів, що розширює уявлення про механізми їхніх причин та вирішення, а також це дозволяє збільшити інструменти для роботи сімейного консультування, психотерапії або освітній діяльності.

Унаслідок цього, мету дослідження вдалося реалізувати, завдання всі виконані, а отримані результати підтверджують актуальність і значущість обраної проблематики для сучасної психологічної науки та практики.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бек, А. Т. *Когнітивна терапія та емоційні розлади* / А. Т. Бек; пер. з англ. О. Г. Назаренко; нове вид. — Київ: Психогоспіталь, 2025. — 384 с.
2. Берн Е. *Ігри, у які грають люди* / пер. К. Меньшикової. — Львів: Клуб сімейного дозвілля, 2024. — 256 с.
3. Боярина В. *Стосунки в парі. Як створити міцну і щасливу родину.* — Київ: BookChef, 2021. — 320 с.
4. Гібсон Л. К. *Вільні діти емоційно незрілих батьків.* — Київ: Жорж, 2022. — 352 с.
5. Гібсон Л. К. *Дорослі діти емоційно незрілих батьків.* — Київ: Жорж, 2022. — 488 с.
6. Гоулман Д. *Емоційний інтелект.* — Київ: Наш Формат, 2020. — 581 с.
7. Кові С., Кові С., Кові Дж. М., Кові Дж. П. *7 звичок високоефективного шлюбу.* — Київ: Vivat, 2022. — 160 с.
8. *Мистецтво бути удвох: збірник самарі.* — Київ: Моноліт-Bizz, 2023. — 216 с.
9. Наказава Д. Дж. *Уламки дитячих травм. Чому ми хворіємо і як це припинити.* — Київ, 2025. — 384 с.
10. Оксанич А., Біда Н., Сидорченко О. *Розумію тебе! Як виховувати дітей без крайнощів.* — Київ: Моноліт-Bizz, 2021. — 224 с.
11. Піз А., Піз Б. *Мова кохання.* — Київ: Клуб сімейного дозвілля, 2015. — 144 с.
12. Поліщук В. М. та ін. *Психологія сім'ї: підручник* / за ред. В. М. Поліщука. — Суми: Університетська книга, 2021. — 248 с.
13. Помиткіна Л. В., Злагодох В. В., Хімченко Н. С., Погорільська Н. І. *Психологія сім'ї: навч. посіб.* / за ред. Л. В. Помиткіної. — Київ: Вид-во НАУ-друк, 2025. — 300 с.

14. Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі : навч. наоч. підручник / за заг. ред. О. М. Цільмак. – Київ : Ліра-К, 2020. – 266 с.
15. Станчишин В. Для стосунків потрібні двоє. – Київ : Наш Формат, 2021. 0 с.
16. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навч. посіб. – Кременчук : ПП Щербатих О. В., 2015. – 136 с.
17. Тавваб Н. Г. Без драми. Посібник з налагодження стосунків у сім'ї. – Київ : КМ-Букс, 2024. – 288 с.
18. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. – Луцьк : Вежа-Друк, 2015. – 364 с.
19. Харченко І. П. Психологія сім'ї : підручник. – Київ : Центр учбової літератури, 2018. – 240 с.
20. Чен Е. Теорія прив'язаності: ефективні практики, які допоможуть побудувати міцні та стабільні стосунки. – Київ : Vivat, 2023. – 192 с.
21. Bowen M. *Family Therapy in Clinical Practice* / пер. з англ. ...; нове вид. — New York: Bloomsbury Academic, 2025. — 565 p.
22. Farahani, S., Maleki, A., & Hosseini, R. (2024). A review of intervention approaches in marital conflicts: A systematic review. *KMAN Counseling and Psychology Nexus*, 3(10).
23. Gottman Institute. (2023). *Building a Sound Relationship House*. The Gottman Institute.
24. Gottman Institute. (2023). *What is The Sound Relationship House?* The Gottman Institute.
25. Gottman J. M., Silver N. *The Seven Principles for Making Marriage Work*. – Rev. ed. – New York : Harmony Books, 2015. – 320 p.
26. Gottman, J., & Schwartz Gottman, J. (2023). *The Sound Relationship House theory and interventions*. Seattle: The Gottman Institute.
27. Hajiabadi, F., Ghasemi, V., & Rahimi, A. (2024). Communication and sexual skills in marital functioning and satisfaction and reduced marital conflicts

- among Iranian couples: A systematic review. *Journal of Education and Health Promotion*, 13(50)
28. McCurry, A., May, R., & Donaldson, D. (2024). Cheaper than couples counselling: take a five-second break. University of St Andrews.
29. Nielsen, A. (2023). *Integrative Couple Therapy in Action: A Practical Guide for Handling Common Relationship Problems and Crises*. ResearchGate.
30. Nielsen, A., Hansen, J., & Brown, K. (2025). Efficacy of couple interventions for marital distress: A meta-analysis. *Journal of Marital and Family Therapy*, 51(1), 45–62
31. Perls F. *Gestalt-терапія: Збудження і розвиток людської особистості / нове вид. пер. з англ. ...* — Київ: Клас, 2022. — 424 с.
32. St Andrews University. (2024). Five-second breaks can help defuse couples' arguments, study shows. *The Guardian*
33. Stillwell S. *Emotional Literacy in the Family*. — Київ: Манн, Іванов і Фербер, 2020. — 240 с.
34. Thomas K. *Conflict and Conflict Management / нове вид.* — Berkeley: University of California Press, 2025. — 261 p.
35. Вибір стратегії вирішення конфлікту [Електронний ресурс]. — Освіта.UA. — Режим доступу: <https://osvita.ua/school/psychology/6260/>
36. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія [Електронний ресурс]. — Режим доступу: [https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/5\\_2021/17.pdf](https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/5_2021/17.pdf)
37. Емоційна грамотність у сім'ї (Стилвелл) [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <https://mann-ivanov-ferber.com.ua/product/emotional-literacy-in-the-family>
38. Класифікація конфліктів за різними ознаками [Електронний ресурс]. — Освіта.UA. — Режим доступу: <https://osvita.ua/school/psychology/6262/>
39. Конфлікти в сім'ї: особливості та специфіка [Електронний ресурс]. — Освіта.UA. — Режим доступу: <https://osvita.ua/school/psychology/6263/>

40. Неблагополучні, асоціальні, конфліктні сім'ї та сім'ї соціального ризику [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://osvita.ua/school/psychology/6258/>
41. Опитувальник Томаса-Кілманна: типи поведінки у конфлікті [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://testometrika.com>
42. Основні види сімейних конфліктів [Електронний ресурс]. – Освіта.UA. – Режим доступу: <https://osvita.ua/school/psychology/6261/>
43. Психологічна характеристика сім'ї [Електронний ресурс]. – Освіта.UA. – Режим доступу: <https://osvita.ua/school/psychology/6264/>
44. Психологічні особливості виникнення сімейних конфліктів [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.konferenciaonline.org.ua/psychologichni-osoblyvosti-vynyknennya-simejnyh-konfliktiv>
45. Психологія управління конфліктними ситуаціями [Електронний ресурс]. – Освіта.UA. – Режим доступу: <https://osvita.ua/school/psychology/6259/>
46. Сім'я — основа життя людини [Електронний ресурс]. – Офіційний сайт Новоодеської міської ради. – Режим доступу: <https://novaodesa-mrada.gov.ua/>
47. Сімейні та соціальні конфлікти: теорії та підходи [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/6\\_2022/12.pdf](https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/6_2022/12.pdf)
48. Сім'я як соціальна група [Електронний ресурс]. – Освіта.UA. – Режим доступу: <https://osvita.ua/school/psychology/6257/>
49. Соціально-психологічний підхід до вивчення подружніх конфліктів [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://psihologia.biz.ua/>
50. Стили поведінки у конфлікті [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://osvita.ua/school/psychology/6265/>
51. Темперамент – чотири основні типи та їх особливості [Електронний ресурс]. – Український психологічний ХАБ. – Режим доступу: <https://psykhab.com/temperament-types>

52. Тест за методикою К. Томаса «Визначення стилю поведінки у конфліктній ситуації» [Електронний ресурс]. – Видавнича група “Основа”. – Режим доступу: <https://osnova.com.ua>
53. Тест задоволеності у шлюбі. KMSS [Електронний ресурс]. – Режим доступу:  
[https://www.researchgate.net/publication/228644205\\_Kansas\\_Marital\\_Satisfaction\\_Scale](https://www.researchgate.net/publication/228644205_Kansas_Marital_Satisfaction_Scale)
54. Як конфліктувати правильно [Електронний ресурс]. – The Village Україна. – Режим доступу:  
<https://www.the-village.com.ua/village/knowledge/you/285383>
55. Berthold J. Child-Parent Therapy Has Biological Benefits for Traumatized Kids / University of California San Francisco News Center. – 2024. – 14 Aug. – Режим доступу: <https://www.ucsf.edu/news/2024/06/427976/treating-trauma-in-young-kids-may-ward-off-adulthood-disease>.
56. Ebrahimi A., Mohammadian Y., Akbarfahimi M., Hassani-Abharian P., Shokri-Kojori E., Hatami J. Comparison of autistic traits between Iranian students with different ethnic backgrounds: a cross-cultural study // *Frontiers in Psychiatry*. – 2021. – Vol. 12. – Article 782219. – DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.782219>
57. Ramezani M., Behzadipour S., Pourghayoomi E., Joghataei M. T., Shirazi E., Fawcett A. Evaluating a new verbal working memory-balance program: a double-blind, randomized controlled trial study on Iranian children with dyslexia // *BMC Neuroscience*. – 2021. – Vol. 22. – Article 55. – DOI: <https://doi.org/10.1186/s12868-021-00660-1>

## ДОДАТОК А

Опитувальник «Реакції подружжя на конфлікт» (А.С. Кочарян, Г.С. Кочарян, А.В. Киричук)

Призначення методики:

Методика дозволяє діагностувати сприйняття та розуміння подружжям один одного та конфліктної ситуації, а також індивідуально-специфічні захисні патерни подружжя.

Опис методики:

Опитувальник складається з 89 тверджень, які «працюють» на 8 шкал: неконструктивні настанови на шлюб, депресія, протективні механізми, дефензивні механізми, агресія, соматизація тривоги, фіксація на психотравмі, контрольна шкала. Більшість тверджень було сформульовано автором, ряд тверджень було взято з ММРІ, і навіть з опитувальника Р. Нигневицького з діагностики особистісної ригідності (Залевский Г.В., 1976).

Інструкція:

«Мета опитувальника – з'ясувати Ваші погляди щодо деяких сімейних проблем. Вам запропоновано низку тверджень. Якщо Ви погоджуєтесь із затвердженням, то поставте в опитувальному аркуші знак «+» проти відповідного номера затвердження; якщо ж Ви не погоджуєтесь, поставте знак «-». Уникайте відповідей типу «важко відповісти». Запитання надто короткі, щоб у них містилися всі необхідні подробиці. Тому уявіть собі типові ситуації, звичайні для Вас, не замислюючись над деталями.

Можливо, деякі твердження Вам буде важко віднести до себе, але спробуйте уявити себе в цій ситуації і дайте відповідну відповідь.

Пам'ятайте, що поганих і хороших відповідей бути не може. Не намагайтеся справити своїми відповідями сприятливе враження. Ми знаємо, що Вам буде важко, але спробуйте відповісти якомога щиріше.

Відповідь довго не обмірковуйте — давайте перший, хто приходить на думку. Не пропускайте нічого, обов'язково відповідайте поспіль на кожне запитання»

Тест методики:

1. Не можна не зважати на настрої дружини/чоловіка.
2. Я рідко відчуваю почуття провини.
3. Я часто замислююся над тим, на що чекає від мене дружина/чоловік: яких слів, справ тощо.
4. Останнім часом у мене часто щось болить.
5. Після сварок я швидко приходжу до тями.
6. Останнім часом у мене часто буває таке почуття, ніби голова стягнута обручем.
7. Ніколи не траплялося, щоб я нетактовно вчинив по відношенню до викладача.
8. Рідко трапляється так, що я дорікаю дружині/чоловіку в минулих помилках.
9. Я не маю жодних недоліків.
10. Я не можу швидко змінити лінію своєї поведінки щодо дружини/чоловіка залежно від вимоги ситуації.
11. Я майже ніколи не вплутуюсь у сварки в публічних місцях (у черзі, автобусі, кінозалі тощо).
12. Останнім часом мене часто непокоїть шлунок.
13. Мене почали дратувати знайомі, друзі, і я став частіше з ними сваритися.

14. Краще вдаватися до обману або замовчування, ніж приймати радикальне рішення щодо сімейних проблем.
15. Я часто сам/а собі неприємний/на.
16. За зло, яке мені завдає дружина/чоловік, я плачу їй/йому тим самим.
17. Ніколи не запізнювався на роботу або на навчання.
18. Часом мені так і хочеться вилаятися.
19. У моєї/го дружини/чоловіка практично немає переваг.
20. Дружина/чоловік часто навмисно хоче мене образити.
21. Я зазвичай дуже ретельно, в деталях продумую сімейну ситуацію, що склалася.
22. Якщо сімейне життя не склалося, то краще відразу розлучитися.
23. У нас у сім'ї все гаразд і я не зрозумію, чому моя дружина чоловік незадоволена.
24. У мене рідко буває поганий настрій.
25. Коли дружина/чоловік мене дуже ображає, я не можу цього довго забути.
26. Взагалі я непогана людина, але дружина/чоловік не гідна/є хорошого ставлення до себе.
27. Мені часто шкода себе.
28. Останнім часом стан мого здоров'я не погіршився.
29. Я не бажаю обговорювати з дружиною/чоловіком мої недоліки: у неї/його вистачає своїх.
30. Майже не буває, що я іронічно, з сарказмом жартую над дружиною/чоловіком.

31. Зазвичай я намагаюся не думати про конфлікт із дружиною/чоловіком, намагаюся не помічати її/його.
32. Мене багато цікавить, я людина допитлива.
33. Часом у мене виникає таке відчуття, що я більше не учасник сімейних сварок та конфліктів, я ніби їхній спостерігач.
34. Ніякі справи (робота, навчання тощо) не знижують моєї внутрішньої напруги, не дозволяють хоч на якийсь час забути сімейні проблеми.
35. У житті не було жодного випадку, щоб я порушив обіцянку.
36. Я часто поступаюся дружині/чоловіку, щоб покращити наші стосунки.
37. Часто буває так, що я довго не розмовляю з дружиною/чоловіком.
38. Вважають, що будь-які кардинальні рішення сімейної проблеми є небезпечними та неефективними: потрібно лише трохи змінити ситуацію, щоб було можливо жити разом.
39. Кілька разів на тиждень мене почали турбувати неприємні відчуття під ложечкою.
40. Все здається мені якимось сірим, безликим і однаковим.
41. Все, що відбувається у мене в сім'ї, дуже неприємно, але я не самотній/а у своїх проблемах (у багатьох так), і це мене дещо заспокоює.
42. Я міг би простити образу, нанесену мені дружиною/чоловіком, але не забути її.
43. У мене майже ніколи не буває бажання трошити і ламати все навколо.
44. Я часто замислююся, як на моєму місці вчинив би інший чоловік.
45. У сімейному житті я завжди керуюся добрими намірами, і дивно, що дружина/чоловік цього не розуміє.

46. Іноді я люблю трохи похизуватися.
47. Я розумію тих людей, які віддають значну частину часу сім'ї.
48. Я часто думаю про те, що дитячий період мого життя був найкращим, і хочеться знову стати дитиною.
49. Сучасний шлюб не має жодної цінності: зазвичай люди одружуються лише за потребою.
50. Мої думки та дії часто бувають сповільненими.
51. Вважаю за краще ухилятися від з'ясування стосунків із дружиною/чоловіком.
52. У мене рідко виникають роздратування та гнів щодо дружини/чоловіка.
53. Через постійні суперечки з дружиною/чоловіком я злий/зла на весь світ: можу згаяти роздратування на кожному, хто «підвернеться під руку».
54. Іноді на думку спадають такі думки, в яких нікому не хочеться зізнаватися.
55. Сучасні жінки/чоловіки не можуть бути добрими дружинами/чоловіками.
56. Останнім часом я стала часто відчувати своє серце.
57. Зазвичай я не говорю дружині/чоловіку, що ми дуже різні за характером, темпераментом, інтересами.
58. Життя неодружених/заміжніх чоловіків/жінок має значні переваги.
59. Останнім часом я значно більше став цікавитися тим, як зміцнити своє здоров'я (дієтою, бігом, йогою і т.п.).

60. Часто я відчуваю нереальність, неприродність своїх стосунків із дружиною/чоловіком.
61. Я рідко сумую.
62. Сімейна ситуація, що склалася, мене пригнічує, але я вважаю себе не в змозі що-небудь зробити.
63. Зазвичай я заздалегідь продумую, як поводитися в складній сімейній ситуації.
64. Дехто вважає, що я дуже строгий до думки дружини/чоловіка, але я певен, що вона/він на це заслуговує.
65. Я завжди намагаюся зрозуміти дружину/чоловіка, незважаючи навіть на те, що вона/він таких спроб не робить.
66. Останнім часом я став більше піклуватися про своє здоров'я.
67. Більшість проблем, що виникають у сімейному житті, не мають однозначного вирішення.
68. Мені подобаються люди, з якими мені доводилося зустрічатися, навіть ті, яким я не симпатичний.
69. Часом я можу завдавати душевного або фізичного болю дружині/чоловіку.
70. У моїй сім'ї не все гаразд, але я вірю, що все буде так, як судилося.
71. Нічого особливого не сталося: поскандалили, посварилися, у житті всяке буває.
72. Я майже завжди можу стриматись і не наговорити зайвого, не зробити дружині/чоловіку неприємне.
73. Коли я отримую від когось листа, то завжди відповідаю того ж дня.
74. Останнім часом я часто і без причин почав карати сина (дочка).

75. Я часто відчуваю свою марність і безсилля.
76. На роботі я майже ніколи не вплутуюсь у сварки та конфлікти зі співробітниками та начальством.
77. Мені зовсім не хочеться, щоб мене пошкодували, поспівчували мені.
78. Мені майже ніколи не хочеться сказати або зробити щось приємне батькам своєї дружини/чоловіка.
79. Іноді я люблю посміятися, слухаючи непристойні жарти, гостроти.
80. Я рідко відчуваю втому.
81. Мої знайомі вважають, що я не зовсім правильно оцінюю сімейну ситуацію: надзвичайно спрощую її чи навпаки ускладнюю.
82. Я часто злюся на своїх батьків і сварюся з ними.
83. Я нічого не можу зробити для покращення сімейної ситуації: це залежить не від мене, а є проявом загальної закономірності, характерної для сучасної сім'ї.
84. Хочеться поїхати, забутись.
85. Не збираюся змінювати свої звички, навіть якщо вони не подобаються дружині/чоловікові.
86. Іноді трапляється, що я говорю неправду.
87. Я здатний/на багато чого зробити.
88. Мені часто кажуть, що я неправильно розумію свою дружину/чоловіка.
89. У мене часто буває відчуття фізичної слабкості.

Ключ:

Кожна відповідь, що збіглася з ключем, оцінюється в один бал.

1. Неконструктивні настанови на шлюб:

"+" - 14, 22, 29, 38, 51, 85

«-» - 1, 8, 36, 44, 57, 65

2. Депресія:

"+" - 15, 27, 40, 50, 75, 89

«-» - 2, 24, 32, 61, 80, 87

3. Протективні механізми:

"+" - 19, 23, 31, 45, 48, 71, 81, 84, 88

«-» - 3, 21, 63, 77

4. Дефензивні механізми:

"+" - 26, 33, 41, 49, 55, 58, 60, 62, 70, 83

«-» - 34, 47

5. Агресія:

"+" - 13, 16, 18, 53, 69, 74, 82

«-» - 11, 30, 43, 52, 72, 76, 78

6. Соматизація тривоги:

"+" - 4, 6, 12, 39, 56, 59, 66

«-» - 28

7. Фіксація на психотравмі:

"+" - 20, 25, 37, 42, 64

«-» - 5, 10, 67

8. Контрольна шкала:

"+" - 7, 9, 17, 19, 35, 68, 73

«-» - 46, 54, 79, 86

Опис шкал

Шкала неконструктивних установок на шлюб (НУ) діагностує такі види настанов шлюбного партнера, які дезінтегрують сімейну структуру, перешкоджають терапевтичній реконструкції подружніх відносин. Шкала депресії (Д) включає твердження, що виражають 3 види депресії:

класичну («гальмування», уповільненість афекту та інтелекту), астеничну (слабкість, млявість тощо) і апатичну (зниження інтересу, байдужість), а також почуття провини, яке може включатися в депресію. Шкала протективних механізмів (ПМ) діагностує той тип захисту, який призводить до недопущення у свідомість психотравмуючої інформації (витіснення, заперечення труднощів, регресія тощо).

Шкала дефензивних механізмів (ДМ) діагностує той тип захисту, який позначений як «реінтерпретативна активність» — психотравмуюча інформація допускається у свідомість за рахунок її спотвореної реінтерпретації (раціоналізація, ізоляція, інтелектуалізація тощо).

У шкалу агресії (А) увійшли твердження, пов'язані як із прямою фізичною та вербальною агресією, так і зі зміщеною.

У шкалу соматизація тривоги (СТ) включені твердження щодо загальної соматизації (голова - серце - шлунок, загальна заклопотаність здоров'ям).

Шкала фіксації на психотравмі (Ф) включає твердження, що свідчать про застрягання афекту та інтелекту на психічній травмі.

Шкали опитувальника є внутрішньо узгодженими, функціонально незалежними.

Контрольна шкала інтерпретується за сирими балами. Якщо пацієнт набирає 6 і більше балів, то опитувальник не інтерпретується. В іншому випадку необхідно підрахувати отримані дані («сирі» бали) і перевести їх у Т-показники за кожною шкалою.

Якщо випробуваний набрав менше 30 балів, то вираженість ознаки низька, якщо 30-40 балів - спостерігається середня вираженість ознаки з тенденцією до низької, 40 - 60 балів - середня вираженість ознаки, 60-70 балів - середня з тенденцією до високої вираженості, понад 70 балів - ознака.

## ДОДАТОК Б

Методика KMSS (Kansas Marital Satisfaction Scale)

Назва методики: Kansas Marital Satisfaction Scale (KMSS)

Автори: Schumm W.R., Nichols C., Schectman K., Grigsby C. (1986)

Мета: Оцінка загального рівня задоволеності шлюбом або партнерськими стосунками.

Структура:

Складається з 3 пунктів:

1. Загальна задоволеність шлюбом
2. Задоволеність шлюбними стосунками
3. Задоволеність партнером

Відповіді оцінюються за 7-бальною шкалою Лайкерта (1 — зовсім незадоволений, 7 — повністю задоволений).

Питання:

Наскільки ви задоволені своїм шлюбом загалом?

Наскільки ви задоволені своїм чоловіком/дружиною як партнером?

Наскільки ви задоволені вашими стосунками зі своїм чоловіком/дружиною?

Інструкція для респондента:

Вам пропонується оцінити три запитання, які стосуються вашого подружнього життя. У кожному з них виберіть відповідь за шкалою від 1 до 7, де:

1 — зовсім незадоволений(а)

4 — нейтрально / частково задоволений(а)

7 — повністю задоволений(а)

Оберіть ту відповідь, яка найточніше відображає ваші особисті відчуття.

Ключ та підрахунок балів:

Сума трьох балів = загальний бал за шкалою KMSS

Мінімум: 3

Максимум: 21

Інтерпретація результатів

Загальний бал:

Рівень задоволеності

18–21 Високий рівень задоволеності

15–17 Помірний / середній рівень

12–14 Низький рівень, потенційні труднощі

≤ 11 Дуже низький рівень, можливі серйозні проблеми. [53]

## ДОДАТОК В

Опитувальник Томаса-Кілмана (ТКІ) — Типи поведінки у конфлікті

Назва методики: Thomas-Kilmann Conflict Mode Instrument (ТКІ)

Автори: Kenneth W. Thomas, Ralph H. Kilmann (1974, модернізовані версії пізніше)

Мета: Визначення типів поведінки людини під час конфлікту та способів їх вирішення.

Структура:

Опитувальник містить 30 пар тверджень, де респондент обирає те, що найбільш відповідає його поведінці в конфліктних ситуаціях.

1. В опитувальнику наведено 5 можливих варіантів поведінки в конфліктній ситуації, які згруповані у 30 пар. З кожної пари оберіть те судження, яке Ви вважаєте найхарактернішим для своєї поведінки.
  - а) Іноді я надаю можливість іншим узяти на себе відповідальність за розв'язання спірного питання.
  - б) Перш ніж обговорювати те, у чому ми не дійшли згоди, я намагаюся звернути увагу на те, із чим ми обидва погоджуємося.
2.
  - а) Я намагаюся знайти компромісне рішення.
  - б) Я намагаюся владнати справу з урахуванням інтересів іншого і власних.
3.
  - а) Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого.
  - б) Я намагаюся заспокоїти іншого і здебільшого зберегти наші стосунки.

4.

- а) Я намагаюся знайти компромісне рішення.
- б) Іноді я жертвую власними інтересами заради інтересів іншої людини.

5.

- а) Налагоджуючи спірну ситуацію, я повсякчас намагаюся знайти підтримку в іншого.
- б) Я намагаюся зробити все, щоб уникнути напруження.

6.

- а) Я намагаюся уникнути прикрощів.
- б) Я намагаюся досягти свого.

7.

- а) Я намагаюся відкласти розв'язання спірного питання, щоб згодом зробити це остаточно.
- б) Я вважаю за можливе поступитися одним, щоб досягти іншого.

8.

- а) Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого.
- б) Я насамперед намагаюся чітко з'ясувати те, у чому полягають усі порушені інтереси й питання.

9.

- а) Вважаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності, що виникають.
- б) Я докладаю всіх зусиль, щоб досягти свого.

10.

- а) Я наполегливо прагну досягти свого.
- б) Я намагаюся знайти компромісне рішення.

11.

а) Насамперед я намагаюся чітко з'ясувати те, у чому полягають усі порушені інтереси й питання.

б) Я намагаюся заспокоїти іншого й здебільшого зберегти наші стосунки.

12.

а) Я завжди уникаю позиції, що може викликати суперечки.

б) Я даю можливість іншому мати свою думку, якщо він також іде мені назустріч.

13.

а) Я пропоную серединну позицію.

б) Я наполягаю, щоб усе було зроблено по-моєму.

14.

а) Я повідомляю іншому свою думку й запитую про його погляди.

б) Я намагаюся довести іншому логіку й переваги моїх поглядів.

15.

а) Я намагаюся заспокоїти іншого й здебільшого зберегти наші стосунки.

б) Я намагаюся зробити все необхідне, щоб уникнути напруженості.

16.

а) Я намагаюся не зачепити почуттів іншого.

б) Я намагаюся переконати іншого в перевазі моєї позиції.

17.

а) Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого.

б) Я намагаюся зробити все, щоб уникнути марної напруженості.

18.

а) Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму.

б) Я даю можливість іншому мати свою думку, якщо він також іде мені назустріч.

19.

а) Передусім я намагаюся чітко з'ясувати те, у чому полягають усі порушені інтереси й спірні питання.

б) Я намагаюся відкласти рішення спірного питання, щоб згодом розв'язати його остаточно.

20.

а) Я намагаюся негайно подолати наші розбіжності.

б) Я намагаюся знайти найкраще поєднання вигод і втрат для нас обох.

21.

а) Під час переговорів я намагаюся бути уважним до бажань іншого.

б) Я завжди схиляюся до прямого обговорення проблеми.

22.

а) Я намагаюся знайти серединну позицію між моєю думкою та думкою іншої людини.

б) Я відстоюю свої бажання.

23.

а) Як правило, я турбуюся про те, щоб задовольнити бажання кожного з нас.

б) Іноді я надаю можливість іншим узяти на себе відповідальність за розв'язання спірного питання.

24.

а) Якщо позиція іншого видається мені важливою, я намагатимуся йти назустріч його бажанням.

б) Я намагаюся переконати іншого дійти компромісу.

25.

а) Я намагаюся довести іншому логіку й переваги моїх поглядів.

б) Ведучи переговори, я намагаюся бути уважним до бажань іншого.

26.

а) Я пропоную серединну позицію.

б) Я майже завжди стурбований тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.

27.

а) Зазвичай я уникаю позиції, що може викликати суперечки.

б) Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму.

28.

а) Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого.

б) Налагоджуючи ситуацію, я намагаюся знайти підтримку в іншого.

29.

а) Я пропоную серединну позицію.

б) Вважаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності, що виникають.

30.

а) Я намагаюся не зачіпати почуттів іншого.

б) Я завжди дотримуюся такої позиції в спірному питанні, щоб досягти успіху.

Методику побудовано на двох вимірах: орієнтація на себе та орієнтація на іншого, що формує п'ять типів поведінки у конфлікті:

1. Конкуренція (Competing) — активне відстоювання власних інтересів, часто всупереч інтересам іншого.
2. Співпраця (Collaborating) — пошук взаємовигідного рішення, компромісу.
3. Компроміс (Compromising) — обмежене поступлення та взаємні поступки.
4. Уникання (Avoiding) — ухилення від конфлікту, невтручання у проблему.
5. Приспосаблення (Accommodating) — задоволення інтересів іншого на шкоду власним.

Обробка результатів:

- Результати підраховуються у вигляді балів за кожним типом поведінки.
- Дозволяє визначити домінуючий стиль поведінки у конфлікті та допомагає аналізувати схеми взаємодії у подружніх або робочих стосунках. [41, 52]

Ключ до відповіді: №	Суперництво	Співпраця	Компроміс	Уникнення	Пристосування
1				а	б
2		б	а		
3	а				б
4			а		б
5		а		б	

6		б		а	
7			б	а	
8	а	б			
9	б			а	
10	а		б		
11		а			б
12			б	а	
13	б		а		
14	б	а			
15				б	а
16	б				а
17	а			б	
18			б		а
19		а		б	
20		а	б		
21		б			а
22	б		а		
23		а		б	
24			б		а
25		а			б
26		б	а		
27				а	б
28	а	б			
29			а	б	
30		б			а



## Звіт подібності

### Метадані

Назва організації

**Melitopol State Pedagogical University named after B.Khmelnyskyi**

Заголовок

**Волейнічкова Ю.\_магістерська робота**

Автор

Науковий керівник / Експерт

**Волейнічкова Ю.Олександр Непша**

підрозділ

**Melitopol State Pedagogical University named after B.Khmelnyskyi**

### Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності визначає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.



**10652**  
Кількість слів



**81970**  
Кількість символів